



# UNA VIDA SANA

Hay muchas maneras de crecer con buena salud, pero no tiene que hacerlas todas al mismo tiempo.

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## IDEAS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SANA

- 5** Coma por lo menos **5** frutas y verduras al día.
- 2** Limite el tiempo ante las pantallas (como televisión, videojuegos, computadora) a **2** horas o menos al día.
- 1** Haga **1** hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Tome **0** bebidas azucaradas. Sustituya los refrescos, las bebidas deportivas e incluso los jugos de 100% fruta con leche o agua.

## NUESTRA META PARA ESTE MES ES:

¿Necesita ayuda para empezar? Vea el dorso de esta tarjeta para más ideas saludables.

- 5** Coma \_\_\_\_\_ frutas y verduras al día.
- 2** Limite el tiempo que pasan frente a una pantalla a \_\_\_\_\_ minutos al día.
- 1** Haga \_\_\_\_\_ minutos de actividad física al día.
- 0** Limite las bebidas azucaradas a \_\_\_\_\_ al día.

Nuestro plan: \_\_\_\_\_

Nombre del padre de familia \_\_\_\_\_

Personal a contactar \_\_\_\_\_



THE NATIONAL CENTER ON  
**Health**

Toll-free phone: 888/227-5125  
E-mail: [NCHinfo@aap.org](mailto:NCHinfo@aap.org)

Adapted from the  
American Academy of Pediatrics  
Institute for Healthy Childhood Weight.

# UNA VIDA SANA



THE NATIONAL CENTER ON  
Health

## 5 frutas y verduras al día

- Siga los colores del arco iris. Cada mes, elija uno de los colores del arco iris y trate de comer una fruta o verdura nueva de ese color (verde, morado, anaranjado, amarillo, rojo). Es una manera excelente para que los niños pequeños aprendan los colores al tiempo que todos ustedes comen saludablemente.
- Siempre que sea posible, permítale a su hijo que ayude a preparar las frutas y verduras para servirlos. Quizás él puede lavar una manzana o ella puede mezclar la ensalada. Es más probable que sus pequeños chefs estén dispuestos a probar alimentos que ellos ayudaron a preparar.
- ¿Alguna vez ha creído que las frutas y las verduras frescas son simplemente demasiado caras? ¡Pruebe las congeladas!

## 2 horas o menos ante la pantalla al día

- Una manera excelente de reducir el tiempo ante la pantalla es tener la regla de “nada de televisión, ni computadora mientras se come”.
- Si sus niños están viendo la televisión, véala con ellos. Utilice las pausas comerciales para tener algo de actividad—aros “hula-hoop”, bailar o inventar una manera loquísima y novedosa de practicar los saltos de tijera.
- Si necesita un descanso y quiere dejar a su hijo ver televisión, ponga su reloj/minutero por 30 minutos. Usted puede hacer mucho en ese tiempo y sabrá además cuánto tiempo vieron la televisión ellos.
- Un televisor en la habitación de su hijo puede parecer como algo práctico, pero ver televisión cerca de la hora de irse a dormir puede afectar el sueño.

## 1 Una hora de juego activo o de actividad física al día

- Una hora de juego activo puede parecer mucho, pero no tiene que hacerlo todo de una sola vez. Intente ser activo por diez o quince minutos varias veces al día.
- ¿Cuáles eran sus juegos activos favoritos cuando era niña? Pueden parecerle anticuados pero para su hijo son nuevos. Pruebe uno el día de hoy.
- ¿La lluvia o el mal tiempo le tiene encerrado en casa? No permita que eso impida que usted y su niño estén activos juntos. Pruebe uno de estos juegos divertidos:
  - Ponga en marcha un desfile bajo techo.
  - Organice un juego de búsqueda de objetos peculiares dentro de la casa.
  - Inicie sus propias olimpiadas bajo techo—¿quién puede brincar en un solo pie por más tiempo o quién logra hacer el mayor número de ejercicios abdominales?

## 0 Bebidas azucaradas al día

- Permítale a su hijo escoger su propio vaso de “niño grande” para usarlo cuando tome agua.
- ¿Cree que el agua pura es muy sosa? Pruebe ponerle una rebanada de fruta (naranja, por ejemplo) para agregarle sabor de manera natural.
- Evite comprar jugos—nadie los podrá tomar si no hay ninguno en casa.
- Si todavía está intentando reducir las bebidas azucaradas a cero, ¡continúe con ese esfuerzo! Los niños pequeños no deberían tomar refrescos de soda ni bebidas deportivas, pero si decide darles jugos, recuerde lo siguiente:
  - Asegúrese de que la etiqueta diga 100% jugo de fruta.
  - Limite la cantidad a una taza pequeña al día (4-6 onzas).
  - Sirva leche con los alimentos y ofrezca agua en las meriendas.