

ACTIVA SALUDABLE

Consejos para Gerentes de Salud del Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia

¿Qué la vida activa saludable?



La vida activa saludable incluye comer comida saludable, mantenerse físicamente activo y descansar lo suficiente. El desarrollo de hábitos saludables comienza en la primera infancia. Comer bien y mantenerse físicamente activo ayuda al niño a seguir creciendo y aprendiendo.

¿Por qué es importante?

La investigación indica que la forma en que los niños comen, se mueven y duermen puede tener un impacto en su peso ahora y en el futuro. La primera infancia es un momento ideal para comenzar con los hábitos saludables antes de que se fijen patrones poco saludables. Nunca es demasiado temprano para comenzar:

- Fomentar la lactancia materna durante al menos los primeros 6 meses de vida
- Comer comidas y refrigerios saludables
- Pasar un tiempo todos los días en movimiento y mantenerse activo
- Desarrollar buenas prácticas y patrones de sueño

Continúa en la siguiente página

10 cosas que usted debe saber

- 1 La salud física puede tener un impacto en la preparación del niño para aprender. Si un niño tiene hambre, está cansado o está físicamente incómodo, es posible que le cueste más prestar atención, manejar sus sentimientos y recordar lo que aprende.
- 2 Las consideraciones de salud se deben incluir en el análisis de datos para la evaluación del niño y el análisis de los resultados. Los niños que tienen hambre, están cansados o enfermos posiblemente no puedan demostrar sus verdaderas habilidades y conocimiento.
- 3 Es más probable que los niños con acceso consistente a comida saludable se desarrollen adecuadamente y tengan la energía para aprender.
- 4 Se pueden utilizar términos como hábitos saludables, vida activa saludable y peso saludable en lugar de "obeso", "obesidad" o "sobrepeso", que son palabras que a muchos padres no les gusta escuchar sobre sus niños pequeños.
- 5 Es más probable que los bebés que son amamantados por al menos 6 meses crezcan con un peso saludable.
- 6 Para muchos padres es difícil establecer límites con respecto a las bebidas azucaradas, especialmente jugo. Incluso el jugo de frutas 100% natural tiene azúcar que puede dañar los dientes.
- 7 Una hora de juego activo puede parecer mucho, pero no tiene que ser de una sola vez. Los padres y los maestros pueden buscar maneras para ayudar a los niños a mantenerse activos durante 10-15 minutos varias veces al día.
- 8 El clima o la seguridad pueden significar un desafío para que los niños jueguen al aire libre. Los padres pueden pedirle al personal de Head Start que brinden ideas creativas para el juego seguro y activo en interiores.
- 9 Los programas pueden compartir información con las familias sobre frutas y vegetales de temporada y bajo costo, con ideas de cómo prepararlos de manera saludable.

Los padres pueden establecer estrategias entre sí y con el personal para que los niños prueben nuevos alimentos y se mantengan activos en el hogar.

- 5 Comer al menos 5 frutas y vegetales al día.
- 2 Mantener el tiempo de pantalla (como la televisión, videojuegos, computadora) a 2 horas o menos por día.
- 1 Hacer 1 hora o más de actividad física todos los días.
- 0 No beber ninguna bebida con azúcar. Reemplazar las gaseosas, bebidas energéticas e incluso el jugo de frutas 100% natural con leche o agua.



VIDA ACTIVA SALUDABLE

Continúa de la página anterior

Vida activa saludable y Head Start

Los niños pequeños dependen de los padres, cuidadores u otras personas para que les brinden entornos que fomenten y formen hábitos saludables. Los centros de Head Start tienen la responsabilidad de fomentar el crecimiento y el desarrollo, tener comidas saludables disponibles y brindar espacios seguros para el juego activo. El personal puede ayudar a los niños y a las familias fomentando y dando el ejemplo de la alimentación saludable y actividad física en el centro, y ofreciendo sugerencias para pequeños pasos saludables en el hogar.

Los programas 5-2-1-0 ayudan a muchas comunidades a mantener una vida activa saludable fomentando cuatro estrategias simples para las familias. Muchos estados han creado materiales para familias, centros de cuidado infantil y lugares de trabajo y, en general, están disponibles en múltiples idiomas. Estos recursos están ampliamente disponibles en internet y son gratis para que copien y usen.

Recursos clave para Administradores de Head Start

Políticas para la Prevención de la Obesidad en la Primera Infancia del Instituto de Medicina: <http://www.nationalacademies.org/hmd/~media/Files/Report%20Files/2011/Early-Childhood-Obesity-Prevention-Policies/Young%20Child%20Obesity%202011%20Recommendations.pdf>

HealthyChildren.org <https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/pages/default.aspx>

Healthy Child Care America <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-child-care/Pages/default.aspx>

Recursos de Head Start sobre nutrición <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/nutrition>

Robert Wood Johnson Foundation Healthy Eating Research <http://healthyeatingresearch.org/>

National Institute for Children's Healthcare Quality <http://www.nichq.org/search?terms=childhood+obesity>



Este documento fue preparado en virtud del Subsidio #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, por el Centro Nacional de Salud.