

¿Como puedo saber si mi hijo tiene un peso saludable?



Los niños y adolescentes pasan por varios arranques del crecimiento. Si usted cree que su niño no esta creciendo con un peso sano, habla con su proveedor de cuidado de salud. Un examen medico podría ser de mucha ayuda.

Si el doctor le dijo que su hijo esta bajo o con mucho peso, que le refiera con una persona especializada en dietas registrado. Él le dará las ideas para comer sano. Comparta con la enfermera o los profesores de la escuela los resultados del examen médico y de la prescripción de modo que sientan en la escuela a un socio en el mejor interés de su niño.

Es importante ofrecer la ayuda y la aceptación de niño de la familia. Haga que sea una meta de diversión para **todos** los miembros de su familia el comer sano y las actividades físicas.



mejor moviéndose



Missouri Coalición Coordinada por
la Escuela de Salud
www.healthykidsmo.org

La coalición ha publicado otro recurso valioso titulado *Promoviendo El Peso Sano En Niños de Missouri, Una Guía Para Las Escuelas, Familias y Comunidades*. La guía contiene la información para ayudar a las escuelas y compañeros de la comunidad a desarrollar pólizas locales, programas y ayuda ambiental para promover el comer sano y actividades físicas. La guía está disponible en nuestra pagina de Internet.

8/2009



MISSOURI
*Familias
Comiendo MEJOR Y
Moviéndose
MAS*



MISSOURI
*Coalición Coordinada por la
Escuela de Salud*

Missouri Familias Comiendo Mejor y Moviéndose Mas



Cuáles son las ventajas para nuestros niños al comer bien y estar activos?

- ◆ Niños más saludables y felices
- ◆ Mejores estudiantes

Pero ahora . . .



Casi 4 de cada 10 niños y adolescentes en Missouri tienen sobre- peso o están en riesgos de tener sobrepeso.

Los niños y adolescentes con sobrepeso están más propensos a convertirse en adultos obesos. ¿Cuáles son sus incidencias?

4 de cada 10 niños con sobrepeso antes de ingresar a la escuela
7 de cada 10 adolescentes con sobrepeso
8 de cada 10 adolescentes con sobrepeso si ambos padres tienen problemas de sobrepeso o obesidad

Actualmente, 2 de cada 3 adultos en Missouri tienen sobrepeso o son obesos.

Cuanto más tiempo permanece un niño con un peso que no es saludable, el mayor riesgo tiene de desarrollar condiciones médicas como adulto:

- ◆ Diabetes de tipo 2
- ◆ Presión sanguínea alta
- ◆ Parálisis cerebral
- ◆ Artritis
- ◆ Enfermedades del corazón
- ◆ Algunos cánceres



COME MEJOR

◆ **Sé un modelo a seguir de comer saludable.** Elige mas frutas y vegetales. Prueba nuevas frutas y vegetales sírvelas con aderezos con bajas calorías. Mantenga un recipiente con frutas a la vista para usarlas como bocadillos.

◆ **Beba más leche y agua; beba menos bebidas dulces.** Esta bien beber bebidas dulces de vez en cuando, pero como regla general, elige, leche baja en grasas, leche descremada o agua en cada comida. Dé a sus niños agua y dígame que no tienen que esperar hasta que estén sedientos.

◆ **Cargando de energías para el día.** Empieza cada día con un desayuno. Además del cereal, la fruta y leche, existen otras rápidas y fáciles opciones como una barra de granola baja en grasas, fruta seca y cajitas de jugos 100% natural. En la escuela de tu hijo probablemente le den desayunos.

◆ **¿Que hay de comida?** A los almuerzos de escuela se les proporcionan las necesidades nutrientes del estudiantes y del mejor valor. Pregunte a su niño lo que es lo que comió. Guíe a su niño lejos de los alimentos de preparación rápida, de los alimentos de un cartel o de las máquinas de venta a menos que estas opciones ofrezcan comida saludable, ensaladas o leche.

◆ **¿Qué hay para la cena?** Haciendo un ambiente relajado del la hora de comer y preparando los alimentos sanos anima a los buenos hábitos de comer. Pida que los niños ayuden a cocinar. Los niños son más propensos a comer lo que ayudan a prepararse. Evite de forzar al niño comerse todo lo que le ofrece.

◆ **¿Comer fuera?** Las familias muy ocupadas suelen comer fuera. Si usted y su familia come fuera, límitese a una o dos veces por semana. ¡Diga no a las grandes cantidades! Seleccione porciones regulares y comparta con las demás miembros de la familia.

◆ **Bocadillos inteligentes.** Los bocados pueden ayudar a resolver los nutrientes que el cuerpo necesita. Limita bocadillos o bebidas dulces antes de comer.



12 oz. soda =

10 Cucharillas de azúcar
(ningún valor alimenticio)



MOVERSE MAS

◆ **¡Los niños activos son niños saludables!** Niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividades físicas que puedan disfrutar cada día. Apoye a su hijo en la actividad física de su elección.

◆ **Guíe la manera de ser activos juntos.** Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. Haga actividades físicas como parte de cada día. Camina con su niño a la escuela, gócese de las caminatas de la familia por las tardes o el juego en el parque.

◆ **Siéntase menos, muévase más.** Fije un límite de no más de dos horas por día pasando viendo televisión o jugando con videos o juegos de computadora. Saca la televisión fuera del cuarto del niño.



◆ **Apoye las actividades físicas de la comunidad y programas de recreación.** Explore parques locales, los programas de reconstrucción, centros de recreación comunitaria y YMCAs. Descubra si la escuela o la iglesia tiene "gimnasio abierto" y lleva a la familia.

◆ **Apoye a la educación física de la escuela y programas de actividades.** Motive su escuela a que ofrezca clases de educación física que enseñe habilidades físicas del curso de la vida.

◆ **De recompensas positivas.** Recompense a su familia y a usted mismo por el trabajo bien hecho. Piensa "saludable" cuando escojas los premios. Vayan a pasear en bicicleta juntos o inscriba a su hijo en un nuevo arte, clases de música o actividades físicas.