



Mensaje para los padres de familia: *El estar sobrepasado de peso es un problema para cualquier persona, y especialmente es difícil para los niños. Sin embargo, los problemas de salud relacionados con el sobrepeso, tales como diabetes, alta presión arterial y estrés en el corazón y las articulaciones se pueden prevenir. Siga estos consejos para ayudar a su hijo a mantenerse en un peso saludable y únase a nosotros dedicándose a promover una alimentación saludable y actividades físicas para todos los niños del Condado de San Diego.*

— Coalition on Children and Weight San Diego • www.ccwsd.org

Quiera y Acepte a Su Hijo

- Conforte a su hijo en tiempos difíciles con amor y atención – no con comida.
- Hable a diario con sus hijos y bríndeles apoyo a sus sentimientos.
- Premie a sus hijos con “recompensas,” tales como calcomanías, paseos especiales con usted, libros, etc., no con alimentos..

Predique con el Ejemplo

- Muestre a su hijo que la alimentación saludable y las actividades físicas son importantes si también se cuida usted a sí mismo.
- Enfóquese en mejorar la salud de toda la familia—no se dedique únicamente a uno de sus hijos.
- ¡Sea positivo! Explique que una alimentación saludable y actividades físicas le dan energía para jugar, aprender y mantenerse saludable.
- Aprendan juntos y sea paciente. Una buena salud es...¡un proceso!
- Conviértase en un experto en la salud de la familia detectando grasas malas (como los aceites parcialmente hidrogenados), contenido de azúcar, calorías y tamaño de las porciones en las etiquetas.

Disfrute de las Comidas Familiares

- Siéntense juntos a la hora de la comida y platicuen acerca de su día.
- Apague la televisión a la hora de la comida.
- Sirva porciones pequeñas y deje que le pidan más. Anime a su hijo a comer cuando tenga hambre y a detenerse cuando esté satisfecho.
- Haga que su hijo le ayude en la preparación de la comida. Los hijos son más propensos a probar algo nuevo si participan en su preparación.
- Ofrezca más fruta fresca, verduras, granos enteros, frijoles y carnes magras en la comida, y continúe preparando alimentos nuevos.
- Guarde las “recompensas,” tales como galletas, dulces y helados para ocasiones especiales únicamente .
- Haga planes anticipados y vaya de compras con una lista de los alimentos que usted sepa que son adecuados para su familia para evitar consumo de comida chatarra y “recompensas” no muy saludables.
- Tenga bocadillos saludables en casa—frutas y verduras previamente cortadas.
- Sirva agua o leche baja en grasa con las comidas en vez de refrescos y jugos. Únicamente los niños menores de 2 años deben beber leche entera.

● Sugerencias Activas y Saludables para la Familia

Comer Fuera

Muchas familias acostumbran comer frecuentemente en restaurantes o lugares de comida rápida. Limite el comer fuera o vaya a lugares con una selección de comidas saludables.

- Beba leche, agua o jugo natural en vez de refresco.
- Seleccione carnes asadas o al vapor en lugar de fritas.
- Ordene las comidas para niños con porciones más pequeñas.
- Comparta los combos o las comidas "súper-grandes."
- Comparta el postre o evítelo.
- Solicite comidas a la carta más saludables tales como verduras al vapor o fruta.

Que Toda la Familia Participe

- ¡Involucre a toda la familia en actividades físicas y ihágalo divertido!
- Jueguen con pelotas, Frisbees, cuerdas y papalotes.
- Caminen, naden, patinen, anden en bicicleta y vayan de caminata.
- Averigüe si hay algún gimnasio para familias con cuotas razonables o clases de actividades en su colonia.
- Bailen con música.
- Obtengan un video de ejercicio en la biblioteca.
- Use parques, centros recreativos y áreas de juegos locales.
- Caminen después de comer.
- Únase a un equipo deportivo o a un grupo de caminantes.
- Céntrese a estar físicamente activo 60 minutos diarios.
- Hable con los maestros de su hijo y el personal de la guardería exhortándolos a jugar activamente.
- Limite las horas de TV, videojuegos o computadoras a un máximo de 1 o 2 horas diaras y no deje que niños menores de 2 años estén frente a una pantalla.

