

VIVE MEJOR CON LOS 8

CREADOR DE HÁBITOS SALUDABLES

para los niños, jóvenes y familias

Para alcanzar y mantener un peso saludable, desarrollen juntos hábitos mejores. Los 8 hábitos que recomendamos a continuación son el mejor punto de partida. Los estudios científicos demuestran que éstos tienen el mayor impacto sobre tu peso, tu salud y tu aspecto.



1 Desayuna siempre, y saludablemente

- Un desayuno saludable puede mejorar la memoria, estimular la creatividad, elevar el rendimiento intelectual y ayudarte a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Procura incluir en tus desayunos **3 de los 5 grupos principales de alimentos**. Prueba con combinaciones tales como (cereal + leche + jugo) o (huevos + pan tostado + leche) o (jugo + yogur + bagel).

2 Come más frutas y verduras

- Las frutas y verduras están repletas de nutrientes que te ayudan a aprender y crecer, a prevenir enfermedades y a mantener la energía y el ánimo elevados. Los estudios demuestran que también son importantes para mantener un peso corporal saludable. Cada día, procura comer de **1 a 2 tazas de frutas** y de **1½ a 3 tazas de verduras**.

3 Limita, o elimina, las bebidas endulzadas.

- Varios estudios sugieren que el problema de peso que sufren los norteamericanos está relacionado con su "problema con la bebida", es decir, con la ingesta cada vez mayor de bebidas endulzadas tales como los refrescos y las bebidas deportivas. Las bebidas endulzadas también se vinculan con el debilitamiento de los huesos y el deterioro de los dientes.
- Procura tomar **menos de 12 onzas (350 ml)** de refrescos, bebidas deportivas, limonada y otras bebidas endulzadas **por semana**. Limita los jugos a menos de 6 onzas (180 ml) por día. En su lugar, bebe agua y procura beber 3 vasos de leche diarios.

ACTIVIDAD



4 Limita el tiempo frente a una pantalla [de TV, video juegos, Internet]

- Las investigaciones vinculan a la TV con una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, tanto en niños como en adolescentes, incluyendo la obesidad.
- Establece una regla de **no pasar más de 1 a 2 horas por día** frente a una pantalla de TV o computadora. (Los niños menores de dos años no deberían estar ni un minuto frente a una pantalla).

5 Aumenta tu actividad física

- Todos necesitamos realizar alguna actividad física de forma regular, independientemente del peso, tamaño, talla, salud o edad. La actividad física incrementa tu energía, fortalece tus músculos, disminuye el stress y facilita el control del peso.
- Procura realizar **al menos 60 minutos de actividad física** todos los días. Jugar, caminar o ir en bicicleta a la escuela, o las actividades en familia pueden aportar buena parte de este tiempo diario. El resto puede obtenerse practicando deportes u otro tipo de ejercicio.

APOYO



6 Coman juntos, en familia...sentados

- Muchos estudios han demostrado que los niños y adolescentes que comen con sus padres de forma regular tienden a comer de un modo balanceado, obtener buenas notas en el colegio y mantener un peso saludable.
- Procuren **cenar juntos** la mayor parte de la semana. Siéntense a la mesa, apaguen el televisor y ¡disfruten de la cena!

7 Mantén una actitud positiva respecto a la comida

- Los expertos coinciden en que la forma en que las personas piensan y hablan sobre la comida y el cuerpo puede tener un gran impacto en su salud ... ahora y en el futuro.
- Olvídate de los "alimentos prohibidos"; todos los alimentos tienen cabida en una dieta balanceada. No utilices la comida como recompensa; tampoco la restrinjas como forma de castigo. **La comida es un aliado**, no un enemigo.

8 No critiques a nadie por su peso

- Si tú, tus amigos o tus familia se obsesionan por la comida o el peso, lo más probable es que adopten comportamientos poco saludables, y un peso corporal poco saludable.
- Ten cuidado con lo que dices. **No critiques** tu propio cuerpo, ni siquiera en broma. **No compares** tu peso, tamaño o forma con el de nadie más. Estar saludable significa ser positivo.