

8 hábitos saludables

PARA CREAR HÁBITOS EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y FAMILIAS

Para alcanzar y mantener un peso saludable, adopten mejores hábitos juntos. Los 8 hábitos que se prescriben a continuación son los mejores para comenzar. Estudios científicos muestran que estos tienen el mayor impacto sobre su peso, su salud y su actitud.

LA ACTIVIDAD



1 SEA MÁS ACTIVO

- Todos tienen que realizar una actividad física regular, independientemente de su forma, tamaño, salud o edad. La actividad física le da más energía, músculos más fuertes y menos estrés.
- Los niños necesitan **por lo menos 60 minutos de actividad física** todos los días, y los adultos necesitan por lo menos 30 minutos, divídala en tan sólo 10 minutos a la vez. Puede incluir el tiempo de diversión, de caminar o andar en bicicleta a la escuela o al trabajo, o en actividades de la familia.
- Busque ejercicios que **fortalecen dos veces por semana**.

2 LIMITE EL TIEMPO QUE PASE FRENTE A UNA PANTALLA Y EL QUE PASE SENTADO

- Investigue cómo afecta el tiempo que pasa frente a una pantalla (Internet, TV, videojuegos, computadora portátil, etc.) y la amplia gama de efectos negativos para la salud en niños y adolescentes, entre ellos la obesidad. Eso es porque el tiempo frente a la pantalla por lo general lo pasa sentado en lugar de moverse de un lado a otro.
- Cree una regla de **no más de 1 a 2 horas al día** delante de un televisor o de otra pantalla. (Los niños de 2 años y menores no deben estar mirando pantallas en absoluto).

ALIMENTOS



3 DESAYUNE SIEMPRE E INCLUYA ALIMENTOS SALUDABLES

- Comer un desayuno saludable puede mejorar su memoria, estimular su creatividad, ayudarlo a obtener mejores calificaciones y a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Trate que sus desayunos **incluyan estas 3 cosas: cereales integrales, productos lácteos o proteínas bajas en grasa, y una fruta o verdura**. Pruebe combos como: (cereal + leche + plátano), (omelette con verduras + tostadas) o (naranja + yogur + bagel).

4 COMA MÁS FRUTAS Y VERDURAS

- Las frutas y las verduras están llenas de nutrientes que le ayudan a aprender y crecer, previenen enfermedades y mantienen su energía y estado de ánimo. También son importantes para mantener un peso corporal saludable.
- Cada día, intente tomar **1½ a 2 tazas de frutas**, y **2½ a 3 tazas de verduras**. Escoja alimentos rojos y naranjas brillantes y los verdes oscuros.

5 LIMITE O ELIMINE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Estudios sugieren que el problema de peso en los Estados Unidos está vinculado al "problema de la bebida", es decir, a nuestro aumento en el consumo de bebidas azucaradas como refrescos y bebidas deportivas. Las bebidas endulzadas también están vinculadas a huesos débiles y caries dental.
- Trate de ingerir **menos de 12 onzas por semana** de refrescos, bebidas deportivas, limonada y otras bebidas endulzadas. Limite los jugos a menos de 6 onzas por día. Beba agua en su lugar, e intente tomar 3 vasos de leche al día.

6 COMAN JUNTOS EN FAMILIA, SENTADOS A LA MESA

- Los niños y adolescentes que comen sus comidas regularmente con sus padres son más propensos a comer de manera equilibrada, les va bien en la escuela y mantienen un peso saludable.
- Traten de **cenar juntos** casi todas las noches de la semana. Siéntense a la mesa, apaguen las pantallas y hablen.

DORMIR Y EL APOYO

7 DUERMA LO SUFICIENTE

- Dormir lo suficiente le ayudará a pensar mejor, jugar mejor, ser más feliz y controlar su peso.
- Los niños de edad preescolar necesitan cerca de 11 horas de sueño (incluyendo siestas), los niños necesitan alrededor de 10 horas, los adolescentes alrededor de 9 horas, y los adultos alrededor de 7 horas cada noche.



8 TENGA UNA ACTITUD POSITIVA EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN Y SU FIGURA

- Si usted, sus amigos o su familia se obsesionan con los alimentos o con su figura, lo más probable es que adquieran conductas poco saludables y un peso corporal no saludable.
- Olvídense de los "alimentos prohibidos", todos los alimentos tienen cabida en una dieta balanceada. Simplemente trate de comer alimentos **más saludables** y **menos** comida chatarra.
- Cuidado con lo que dice. **No critique** su propio cuerpo, ni siquiera en broma. **No compare** su peso, tamaño o forma con el de otra persona. Estar sano significa ser positivo.

8 hábitos saludables
































































SEMANA _____

¡LLEVE UN CONTROL!

ACTIVIDAD

		DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet	¡CON CALMA!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS
	¡AUMENTÉLOS!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS

ALIMENTOS

		DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Desayuno	TODOS LOS DÍAS.							
Frutas	COMA MÁS.							
Verduras	COMA MÁS.							
Bebidas azucaradas	TRATE DE NO BEBER NINGUNO.	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más	   ninguno más
Leche baja en grasa	TÓMELA.							
Agua	TÓMELA.							
Cené con mi familia estos días:								

DORMIR Y EL APOYO

	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:							

Cosas que mi familia y amigos hicieron, las cuales me ayudaron:

Cosas que mi familia y amigos hicieron, las cuales no me ayudaron:

CELEBRÉ cosas que hice bien esta semana:

NUEVAS METAS en las que trabajaré:

Para ver más páginas de seguimiento, vaya a: IntermountainLiVeWell.org