

# 8 hábitos para vivir sano

★ ¡Lleve un registro!



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.

## 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.
- Haga **ejercicios que fortalecen dos veces por semana**

### 2 Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla y el que pasa comiendo

- 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.
- 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, ayudarle 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.**

### 4 Coma más frutas y verduras

- Las frutas y las verduras están llenos de nutrientes que le ayudan a aprender y crecer, previenen enfermedades y mantienen su energía y estado de ánimo.
- Cada día, intente tomar 1 1/2 a 2 tazas de frutas, y 2 1/2 a 3 tazas de verduras. Escoja alimentos rojos y naranjas brillantes y los verdes oscuros.

### 5 Limite o elimine las bebidas azucaradas

- Los estudios sugieren que beber muchas bebidas azucaradas como los refrescos y bebidas deportivas aumentan el peso. 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 todas las noches de la semana.

## Sueño y 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 para vivir sano

★ ¡Lleve un registro!



Semana: \_\_\_\_\_

Actividad	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet <small>CON CALMA</small>	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS
Minutos de actividad: jugar afuera, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes y más <small>AUMENTE</small>	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS	<input type="text"/> MINUTOS

Alimentos	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
Desayuno <small>¡TODOS LOS DÍAS!</small>	★	★	★	★	★	★	★
Frutas <small>¡COMA MÁS!</small>	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
Verduras <small>¡COMA MÁS!</small>	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
Bebidas azucaradas <small>¡TRATE DE NO BEBER NINGUNA!</small>	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS	★ <sup>1 2</sup> <sub>3</sub> NADA MÁS
Lácteos y otra leche <small>¡BEBE MÁS!</small>	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Agua <small>¡BEBE MÁS!</small>	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○
Cené con mi familia estos días:	★	★	★	★	★	★	★

Sueño y apoyo	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SÁB
---------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Horas que dormí:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

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

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

**Celebrar** las cosas que hice bien esta semana:

**Nuevas metas** en las que trabajaré: