

# Usted tiene el poder de mejorar la salud y el bienestar de su familia:

## Guía de orientación para padres



**NYC**  
Health

Los hábitos saludables comienzan en los primeros años de vida. Trabaje con sus hijos y adolescentes para tomar decisiones saludables. Si tiene hábitos saludables, ellos también los tendrán.

## Comience por lo sencillo



### Consejos:

- 1. Evite las bebidas azucaradas.** Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- 2. Aléjese de la pantalla y muévase.** Baile, salga a caminar o realice algún juego activo.
- 3. Convierta la hora de la comida en tiempo en familia.** Cocine y coma con sus hijos.



# 1. Evite las bebidas azucaradas

Los jugos, los refrescos, el té frío endulzado, las bebidas energéticas y deportivas son bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar agregada en nuestra dieta. Solo una botella de 20 onzas de refresco contiene 250 calorías y más de dieciséis cucharaditas de azúcar. En la ciudad de Nueva York, cerca del 30 % de los niños consume una bebida azucarada o más por día.



## Consejos para evitar bebidas azucaradas:

- Empaque un trozo de fruta entera para el almuerzo de su hijo en lugar de una bebida de jugo o un jugo 100 % de fruta. Recuerde: El jugo 100 % de fruta tiene muchas calorías y azúcar natural.
- Únicamente alimente a los bebés con leche materna, leche de fórmula y agua.
- Sírvales agua y leche natural (sin azúcar) descremada o con 1 % de grasa a los niños.
- Almacene solo las bebidas saludables, como agua, soda, té frío sin azúcar y leche natural semidescremada o descremada en su refrigerador. Mantenga el agua del grifo de la ciudad de Nueva York en una botella de agua reutilizable; el agua de la ciudad de Nueva York es gratuita y sabe delicioso.
- No pida bebidas de café mezcladas, estas pueden contener mucha azúcar, calorías y cafeína.
- Prepare batidos de fruta en casa sin azúcar agregada.

## 2. Aléjese de la pantalla y muévase

En promedio, los niños y adolescentes de entre ocho y dieciocho años pasan hasta siete horas y media al día usando medios de comunicación como la televisión, las computadoras, las tabletas o los celulares. Las personas suelen estar inactivas mientras miran las pantallas.



### Consejos para alejarse de la pantalla y moverse:

- Muévase juntos como familia todas las noches. Bailen, jueguen en casa o salgan a caminar después de cenar.
- Bájese del metro o autobús una parada antes con sus hijos y camine el resto del trayecto.
- Pídale a su familia que ayude con los quehaceres de la casa. Pasar la aspiradora y realizar otras tareas del hogar son buenas maneras de quemar calorías.

## 3. Convierta la hora de la comida en tiempo en familia

En el mundo actual de comidas rápidas y agendas apretadas, no siempre es fácil encontrar un equilibrio saludable. Cuando le sea posible, convierta la hora de la comida en tiempo en familia. Compre, cocine y coma alimentos saludables con sus hijos. Involucrar a los niños en estas actividades los ayudará a tomar decisiones saludables en el presente y en el futuro.



## Consejos para convertir la hora de la comida en tiempo en familia:

- Programe las comidas y los refrigerios. De esta manera, su familia sabrá a qué hora se sirve la comida y evitará los refrigerios poco saludables antes de la hora de comer.
- Para comenzar, sírvase un plato con proporciones adecuadas. La mayoría de los platos miden 9 pulgadas de largo, pero un plato de 7 pulgadas es mejor para los niños pequeños.
  - Permita que los niños pequeños se sirvan. En su mayoría, los niños de tres años en adelante pueden servirse solos bajo la supervisión de un adulto.
  - Llene la mitad del plato de los niños con frutas y verduras. Un cuarto del plato debe tener proteína magra y otro cuarto debe tener granos integrales o almidón.
- Sea un buen ejemplo para su familia. Si come verduras sus hijos también lo harán.
- La paciencia funciona mejor que la presión. Ofrézcale a su familia frutas y verduras muchas veces y de maneras diferentes.
- Cuando coma por fuera, elija porciones pequeñas. Si la porción sigue siendo grande, compártala o pida la mitad para llevar.
- Se debe alentar a los niños a comer, pero nunca obligarlos.



# Cómo hablar sobre los alimentos con sus hijos de todas las edades

Las palabras son poderosas, incluso cuando cree que sus hijos no están escuchando. La manera en la que habla de las comidas, el peso y la actividad física pueden marcar una gran diferencia. A continuación, se detallan algunas maneras en las que puede personalizar y hablar sobre estos temas con sus hijos de cualquier edad.

## 1. No use la comida como recompensa o castigo.

- 👎 **En lugar de decir:** "Como te portaste bien en la tienda, puedes comer una porción de pastel".
- 👍 **Diga:** "¡Estoy muy orgulloso de ti! Te portaste muy bien en la tienda hoy. Vamos al parque a divertirnos".
- 👎 **En lugar de decir:** "No habrá helado para ti esta noche porque no te comiste las verduras".
- 👍 **Diga:** "¿Estás seguro de que no quieres probar algunas de estas verduras? ¡Son deliciosas!".



## 2. Evite avergonzar y hablarle a sus hijos sobre el peso. En vez, trabaje con sus hijos para tomar decisiones saludables sobre la comida y la actividad física.

- 👎 **En lugar de decir:** "Esas papas fritas engordan y no deberías comerlas".
- 👍 **Diga:** "Las papas fritas evitan que nuestros cuerpos se mantengan fuertes y no nos aportan la energía que necesitamos para aprender y jugar. Elijamos otra cosa, como un yogur o una manzana".
- 👎 **En lugar de decir:** "Deberías hacer ejercicio porque me preocupa tu peso".
- 👍 **Diga:** "En lugar de jugar con videojuegos, ¿por qué no vas a jugar baloncesto con tus amigos?".



### 3. Reconozca la importancia de dormir para crear hábitos saludables.

- 👎 **En lugar de decir:** "Claro, puedes quedarte despierto hasta tarde. Nunca necesité dormir mucho, así que tú tampoco".
- 👍 **Diga:** "Sé que quieres quedarte despierto hasta tarde, pero estás creciendo. Dormir toda la noche puede ayudarte a mantener un peso saludable y tener un buen desempeño en la escuela".

### 4. Apoye a los niños mayores a tomar decisiones saludables por sí mismos. Deles el ejemplo de las decisiones que usted quiere que ellos tomen y reconozca los esfuerzos que hacen por ocuparse de sí mismos.

- 👎 **En lugar de decir:** "Hoy no deberías comprar un refresco".
- 👍 **Diga:** "¡Ya eres muy independiente! Me encanta verte tomar decisiones saludables, como consumir agua".





**Las palabras que utiliza cuando sus hijos se encuentran alrededor importan. Enséñeles que las decisiones saludables que tomen hoy tendrán un impacto en su presente y futuro.**

- "Si comes alimentos nutritivos, bebes agua y haces ejercicio, estarás sano y te sentirás excelente. Puedes lograr tantas cosas en la vida".
- "Cuando pienso en mi infancia, recuerdo que comíamos muchos alimentos malos y, como consecuencia, muchos de nuestros familiares presentaron problemas de salud. No quiero que eso nos pase a nosotros. Podemos comer alimentos saludables y mantenernos sanos".

**Recuerde: ¡usted tiene el poder! Tanto usted como su familia pueden tomar decisiones saludables.**



**NYC**  
Health

