

# Haz de



# Tu Meta DIARIA!

Una guía para mejorar la salud



¡El bienestar **vive** aquí!

# ¡Bienvenido!

Este folleto te guiará en tu viaje a la buena salud. ¡Los consejos presentados aquí te ayudarán a empezar el día de hoy! Tienes el poder de crear hábitos sanos que les beneficiarán a ti y a tu familia para toda la vida.

Un buen lugar para empezar es practicar 5-2-1-0 cada día.

## Tomando el reto 5210

### Consejos para Hacerlo Más Fácil

- Empezar por hacer cambios pequeños. Enfócate en solo una meta a la vez, si eso te ayuda.
- Animar a la familia entera a adoptar un estilo de vida saludable.
- Tú eres el ejemplo a seguir más importante de tu hijo; empieza a adoptar las costumbres sanas que quieres ver en tu hijo.
- Recompensa los éxitos de tu familia.



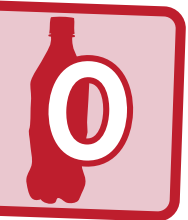
**Frutas y vegetales** - ¡más es mejor! Comer frutas y vegetales al menos 5 veces al día. Limitar el consumo de jugos 100%.



**Recortar el tiempo frente a la pantalla** a 2 horas o menos al día (TV, computadoras y juegos de video). No permitir tiempo frente a la pantalla para los niños menores de 2 años.



**Hacer actividades físicas** al menos 1 hora cada día.



**No beber gaseosas**, bebidas deportivas, ni jugos azucarados. En su lugar, beber más agua y leche sin grasa o de 1%.



# 5

## ¡Más es Mejor!

Comer frutas y vegetales al menos 5 veces al día

### ¡Empezar!

Una dieta llena de frutas y vegetales te proporciona vitaminas y minerales importantes para el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento del sistema inmunológico. La mayoría de las frutas y vegetales son bajos en calorías y en grasa; haciéndolos opciones sanas en cualquier momento.

¿Cuál es una porción de tamaño infantil?

- ½ manzana
- 5 ramitos de brócoli
- 16 uvas
- ½ batata
- 6 zanahorias pequeñas
- 4 fresas grandes
- 1 taza de hojas verdes
- ½ taza de frutas o vegetales cocidos o enlatados



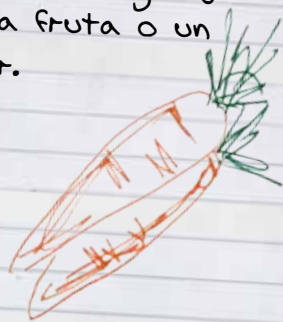
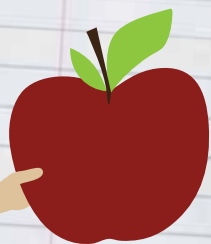
¡Me encantan los vegetales!

## Pensamos en la comida

- ¿Cuáles son las frutas y vegetales favoritos de tu familia?
- ¿Cuánto tiempo hace que probaste o serviste frutas o vegetales?
- ¿Cuál era la última fruta o vegetal nuevo que probaste?

## Actividades para la Familia

- Viajar al mercado de agricultores en tu ciudad. Encontrarás los productos agrícolas más frescos y apoyarás a los productores locales.
- Ir al supermercado con la familia y dejar que los niños escojan una fruta o un vegetal nuevo para probar.



Comer **5** sin hacer saltar la banca  
[www.healthysarasota.com/recipes](http://www.healthysarasota.com/recipes)  
(Recetas saludables y asequibles)

# Consejos para la Familia

- Empezar por hacer **cambios pequeños**.
- Animar a la familia a comer más frutas y vegetales al **servir más**. Los niños comerán más frutas y vegetales si se los ofrece una mayor cantidad y si ven que los otros miembros de la familia los comen.
- **Probarlo**: Ofrecer frutas y vegetales y animar a todos a probar un poco. Puede tomar de 7 a 10 pruebas antes que una nueva comida te guste. Pero no presiones a tu hijo. No te quejes si él/ella se reusa a probarlo; sólo vuelve a intentar en otro momento.



- Para frutas y vegetales todo el año, **comprarlos enlatados o congelados**. Cuestan menos que frutas y vegetales frescos y son igualmente saludables.
- Escoger frutas enlatadas en sus propios jugos, no en jarabe. Escoger puré de manzana sin azúcar. Escoger vegetales enlatados con poco o sin sodio (sal).

# Utilizar Congelados y Enlatados

## Añadir frutas a:

- Batidos
- Yogur natural
- Vegetales saltados (piña)
- Ensalada de fruta
- Cereales

## Y probar el uso de:

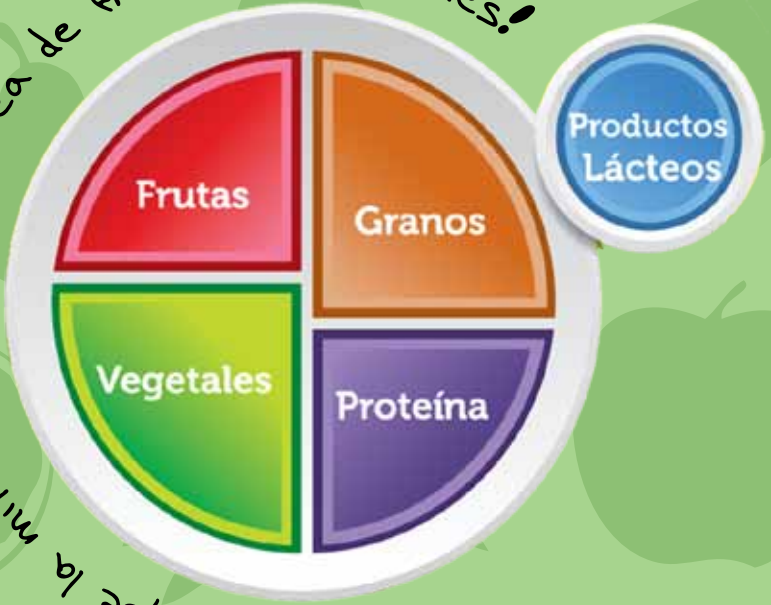
- Tomates para salsas
- Frijoles negros y maíz para condimentar un plato Mexicano
- Frijoles o garbanzos en cualquier ensalada

## Añadir vegetales a:

- Chili, sopas y guisos
- Vegetales saltados

*Los frijoles son fantásticos! Son baratos y una grande fuente de proteína.*

*Haga que la mitad de tu plato sea de frutas y vegetales!*



Choose **MyPlate**.gov

# 2

## Mirar Menos

Recortar el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos (ninguna para los niños menores de 2 años).

### ¡Empezar!

La televisión, los juegos de video, los teléfonos móviles, y las computadoras ya son una parte de todas nuestras vidas. Son divertidos y pueden ayudar a los niños a aprender. Pero demasiado tiempo frente a la pantalla, tal como mirar la televisión o jugar videojuegos, puede no ser saludable. Los niños que pasan mucho tiempo en estas actividades están más predispuestos a tener problemas de salud como el aumento de peso no saludable o problemas de sueño o de comportamiento. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los niños menores de 2 años no pasen ningún tiempo frente a la pantalla.

*¡Tiempo frente a la Pantalla – haga que 2 horas sea tu máximo diario!*

*Hablamos del tiempo pasado en mirar una pantalla electrónica, como:*

- Televisión
- Juegos de video
- Computadoras
- Teléfonos móviles



## ¡Encender la Diversión!

¿Cuáles de estas actividades le gustarían a tu familia?

Algunas alternativas para el tiempo frente a la pantalla:

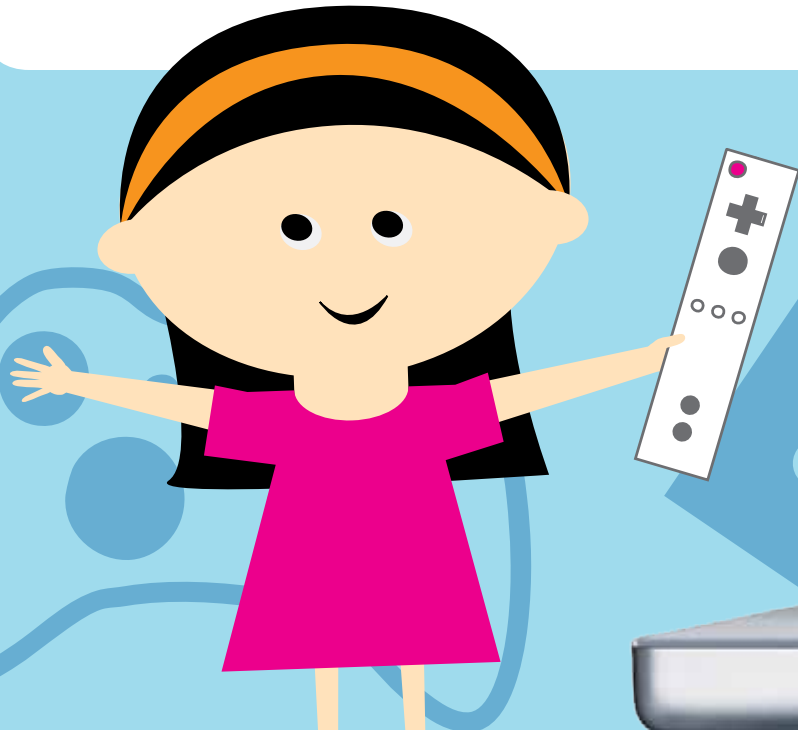
- Bailar juntos... y dejar a los niños seleccionar su música favorita.
- Construir un fuerte con cobijas.
- Mantener un globo en el aire el mayor tiempo posible.
- Crear un proyecto de arte en familia.
- Visitar la biblioteca.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Algunas alternativas fuera de casa al tiempo en frente de la pantalla:

- Dar un paseo con la familia.
- Ir a la playa.
- Un paseo en bicicleta al parque o a la biblioteca más cercana.
- Jugar pelota con amigos o familia.
- Descubrir cuantos saltos cruzados puedes hacer.
- \_\_\_\_\_

# Consejos para la Familia

- **Limitar** el tiempo frente a la pantalla para toda la familia. Seguir con los límites.
- Ser un **ejemplo a seguir** – tus niños estarán más dispuestos a seguir las reglas si tú las sigues.
- Apagar la televisión durante las comidas.
- No permitir televisión, computadoras, ni videos en las habitaciones de los niños.
- Designar un día a la semana como “**Día de Apagar la Televisión**” y hacer algo diferente con los niños.
- Incentiva a tus niños a leer. Comparte la alegría de leer en voz alta a los niños.



## ¡Juegos de video que te hacen MOVER!

Si a tu familia realmente le gusta los juegos de video, prueba los que requieren de actividad física como Dance Revolution, Wii Fit, Dance Central, Your Shape, Kinect Sports, Just Dance o Guitar Hero.

### ¿Sabías que?

- El tiempo frente a la pantalla incluye la televisión, la computadora, el Playstation, y el Gameboy. Es importante limitar todas estas actividades.
- Mirar televisión esta asociado con comer más y con un aumento en los niveles de obesidad.
- Demasiada televisión ha sido relacionada con niveles de lectura más bajos y problemas de atención.

### Ideas saludables para el tiempo frente a la pantalla

- No poner ni televisor ni computadora en la habitación del hijo.
- Niños menores de 2 años: No permitir ningún tiempo de televisión/computadora
- Entre 2 y 5 años: una hora de televisión/computadora educativa.
- 5+ años: 2 o menos horas de tiempo de TV/computadora



# Moverse Más

Hacer actividades físicas al menos 1 hora cada día

## ¡Empezar!

Los niños necesitan cerca de una hora de actividad física cada día para ayudarlos a mantenerse sanos. La actividad física ayuda a disminuir el estrés, mejorar el sueño y aumentar la energía. Fortalece los huesos y la musculatura y ayuda a los niños a sentirse bien.



# Pensando Activamente

- ¿Cuál es tu parque local favorito?  
¿Cuándo fue la última vez que lo visitaste con tu familia?
- ¿Tiene tu vecindad un centro de recreo? ¿lo has visitado?
- ¿los juegos activos hacen latir el corazón mas rápido! En la mayoría de los días, ¿cuántos minutos dedica tu hijo a juegos de actividad?
- ¿Cómo te sientes después del ejercicio?  
Dibuja cómo te sientes después del ejercicio o juegos activos



¡Encuentra un parque local!  
[www.healthysarasota.com/parks](http://www.healthysarasota.com/parks)

# Consejos para la Familia

- Si es posible, **camina** anda en bicicleta a tu destino.
- Bájate del autobús una o dos paradas antes de tu destino y camina el resto de la distancia.
- Estaciona el coche al final del estacionamiento.
- **Tomar la escalera** cuando sea posible.
- Entrénate con la familia para un evento de caminata o carrera en la comunidad.
- **Medir** tu nivel de actividad física con un podómetro.
- ¡Mantener la actividad física en una manera **divertida!**

## Hacerlo Más Fácil

- Escoger como obtienes tu hora de actividad física... puedes dividirla a lo largo del día o realizarla por completo al principio o al final del día.
- Incorporar la actividad física en tus rutinas diarias.
- Hacer cambios graduales para aumentar tu nivel de actividad física.



## Consejo del Médico

**Pregunta:** Mis hijos odian la idea del "ejercicio". ¿Cómo puedo cambiar su actitud y animarlos a ser físicamente más activos?

**Respuesta:** Puedo entender el punto de vista de tus hijos – a mucha gente no le gusta la idea del "ejercicio" porque imaginan un tiempo dedicado a una actividad aburrida o sudorosa. Sugiero que elimines "el ejercicio" de tu vocabulario y hables de la actividad física en términos de "diversión" y "juegos" en su lugar. Tanto los adultos como los niños prefieren realizar actividades físicas cuando son agradables. Jugar con tus hijos puede ser el mejor de todos los ejercicios!

Incentiva a tus hijos a hacer las actividades que mas disfrutan y a hacer algo divertido todos los días. Andar en bicicleta, lanzar un disco volador, o saltar la cuerda son también actividades divertidas y sanas para ellos. Asegúrate de que participen! Guíalos en una caminata por la naturaleza en la vecindad para identificar plantas y pájaros o simplemente para comentar acerca de su día. Juguetea con ellos en el patio trasero o toca un poco de rock-n-roll antiguo y enséñales como hacer el Twist. Recuerda dejar que los niños escojan hacer las actividades que mas disfrutan. Pronto te pedirán a programar la próxima "cita de juegos"!



## Reducir

Ninguna gaseosa, bebida deportiva, ni jugo azucarado

### ¡Empezar!

Las bebidas endulzadas como las gaseosas, bebidas y jugos con sabor a frutas (jugos azucarados), té dulce, bebidas deportivas y bebidas energéticas contienen mucho azúcar añadido. El azúcar añadido puede ser llamado azúcar de caña, jarabe de maíz, sucrosa, fructosa, miel y más. Demasiado consumo de bebidas endulzadas puede producir problemas de salud. Éstos incluyen el aumento de peso no deseado y las caries dentales.

Tratar de evitar las bebidas endulzadas con azúcar. Comprar, servir y beber agua y leche desnatada (0%) o baja en grasa (1%) en su lugar. La leche desnatada y de 1% es tan nutritiva como la leche entera, pero sin tanta grasa y calorías.



El agua no tiene calorías y es la mejor bebida cuando tienes sed.



## ¡Una Pruebita!

1. ¿Qué tipo de leche es recomendado para los niños mayores de 2 años?
  - A. La leche entera
  - B. La leche de 2% en grasa
  - C. La leche de 1% en grasa o desnatada
2. Cuáles son las mejores bebidas para los niños?
  - A. El agua y la leche 1% en grasa o desnatada
  - B. Las gaseosas y el té dulce
  - C. Los refrescos de fruta (jugo azucarado)
  - D. Las bebidas deportivas y energéticas
3. Beber bebidas azucaradas puede producir caries dentales.
  - A. Verdadero
  - B. Falso

Respuestas: 1. C 2. A 3. A



## ¿Cuál es tu elección?

- El té dulce, los refrescos de frutas, las gaseosas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas tienen aproximadamente 100 calorías por taza proveniente del azúcar.
- Una taza de leche desnatada tiene solamente 80 calorías y mucha proteína, vitaminas y minerales que te ayudan a tener un cuerpo sano.

# Consejos para la Familia

- Para combatir la sed rápida y fácilmente y a bajo precio, **lleva una botella de agua** y rellénala a lo largo del día.
- **No guardar bebidas endulzadas** en la refrigeradora. En su lugar, guardar agua fría en un jarro o en botellas.
- **Servir agua** con los alimentos.
- Darle sabor al agua añadiendo rodajas de lima, limón, pepino, o sandía.
- Añadir un poquito de jugo al 100% al agua mineral pura para hacer una bebida refrescante de pocas calorías.
- Ser un ejemplo a seguir al escoger bebidas saludables bajas en calorías.

## Limitar el consumo de jugo

- ❑ Los productos de jugo llamados “-ada” (como limonada), “drink” (“bebida de”) o “punch” (“refresco de”) a menudo contienen sólo 5% de jugo o menos.
- ❑ Si escoges un jugo de fruta, asegúrate que es 100% jugo.
- ❑ Hacer cambios poco a poco añadiendo agua al jugo de tu hijo.
- ❑ Sugerir un vaso de agua o de leche desnatada en vez de jugo.



Otras palabras  
para azúcar:  
Fructosa, dextrosa,  
jarabe de maíz,  
miel, maltosa,  
glucosa, sucrosa,  
melaza

## ¿Sabías que?



**Las bebidas energéticas**, como Red Bull y SuperStar, tienen cantidades muy grandes de cafeína y otros ingredientes que pueden causar problemas de salud en los niños y adolescentes en edad de crecimiento.

Una sola bebida energética puede tener tanta cafeína como 5 tazas de café o 14 latas de gaseosa.

Los niños no deben tomar estas bebidas.

## ¿Estás listo a fijar algunas de estas metas?

- ❑ 5 - Comer al menos 5 porciones de frutas/vegetales al día
- ❑ 2 - Limitar el tiempo frente a la pantalla (especialmente televisión) a 2 horas por día
- ❑ 1 - Pasar al menos 1 hora en actividades físicas cada día
- ❑ 0 - Evitar las bebidas endulzadas con azúcar (gaseosas, bebidas deportivas, refrescos, etc)

¿Cuál sería una dificultad para poder lograr esta meta?

¿Qué información o apoyo necesitarías para alcanzar la meta?

### Para consejos y apoyo

Visitar a tu médico o al enfermero de la escuela.

### Para aprender más

sobre lo que está disponible en tu comunidad,

visitar [www.healthysarasota.com](http://www.healthysarasota.com)

or llamar a 941-861-2867.