

Missouri Familias Comiendo Inteligente y Moviéndose Más



- ¿Cuáles son las ventajas para nuestros niños al comer bien y estar activos?
- ◆ Niños más saludables y felices
 - ◆ Mejores estudiantes

Pero ahora . . .



Casi 4 de cada 10 niños y adolescentes en Missouri tienen sobrepeso o están en riesgos de tener sobrepeso.

Los niños y adolescentes con sobrepeso están más propensos a convertirse en adultos obesos. ¿Cuáles son sus incidencias?

4 de cada 10 niños con sobrepeso antes de ingresar a la escuela
5 de cada 10 niños con sobrepeso que asisten a la escuela
7 de cada 10 adolescentes con sobrepeso

Cuanto más tiempo permanece un niño con un peso que no es saludable, el mayor riesgo tiene de desarrollar estas condiciones médicas como niño o adolescente:

- ◆ Colesterol alto
- ◆ Presión sanguínea alta
- ◆ Diabetes de tipo 2
- ◆ Asma
- ◆ Apnea
- ◆ Complicaciones del hígado
- ◆ Depresión

Una preocupación es que adolescentes con sobrepeso tienden a desarrollar una baja autoestima. Esta imagen de baja autoestima tiende a continuar en la edad adulta.



COME INTELIGENTE

- ◆ **Sea un modelo a seguir al comer saludable.** Elija más frutas y vegetales. Pruebe nuevas frutas y vegetales sírvelas con aderezos con bajos en calorías. Mantenga un recipiente con frutas a la vista para usarlas como bocadillos.



- ◆ **Beba más leche y agua; beba menos bebidas dulces.** Esta bien beber bebidas dulces de vez en cuando, pero como regla general, elija, leche baja en grasas, leche descremada o agua en cada comida. Dé a sus niños agua y dígalos que no tienen que esperar hasta que estén sedientos.
- ◆ **Cargando de energías para el día.** Empiece cada día con un desayuno. Además del cereal, la fruta y leche, existen otras opciones rápidas y fáciles como una barra de granola baja en grasas, fruta seca y cajitas de jugos 100% natural. En la escuela de su hijo probablemente le den desayunos.
- ◆ **¿Que hay de comida?** A los almuerzos de escuela se les proporcionan las necesidades nutricionales del estudiante y del mejor valor. Pregunte a su niño lo que es lo que comió. Guíe a su niño lejos de los alimentos de preparación rápida, de los alimentos de un cartel o de las máquinas de venta a menos que estas opciones ofrezcan comida saludable, ensaladas o leche.
- ◆ **¿Que hay de comida?** En los almuerzos escolares se les proporciona a los estudiantes alimentos que cumplen con sus necesidades nutricionales y del mejor valor. Pregunte a su niño lo que es lo que comió. Guíe a su niño para que evite los alimentos de preparación rápida, de los alimentos de un cartel o de las máquinas de venta a menos que estas opciones ofrezcan comida saludable, ensaladas o leche.
- ◆ **¿Qué hay para la cena?** Haciendo un ambiente relajado a la hora de comer y preparando los alimentos sanos anima a los buenos hábitos de comer. Pida que los niños ayuden a cocinar. Los niños son más propensos a comer lo que ayudan a preparar. Evite forzar al niño a comer todo lo que le ofrece.

- ◆ **¿Comer fuera?** Las familias muy ocupadas suelen comer fuera. Si usted y su familia come fuera, límitese a una o dos veces por semana. ¡Diga no a las grandes cantidades! Seleccione porciones regulares y comparta con los demás miembros de la familia.

- ◆ **Bocadillos inteligentes.** Los bocadillos pueden ayudar a cumplir con los nutrientes que el cuerpo necesita. Limite bocadillos o bebidas dulces antes de comer.

MOVERSE MÁS

- ◆ **¡Los niños activos son niños saludables!** Niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividades físicas que puedan disfrutar cada día. Apoye a su hijo en la actividad física de su elección.
- ◆ **Guíe la manera de ser activos juntos.** Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. Haga actividades físicas como parte de cada día. Camine con su niño a la escuela, disfrute de las caminatas de la familia por las tardes o el juego en el parque.



- ◆ **Siéntese menos, muévase más.** Fije un límite de no más de dos horas por día pasando viendo televisión o jugando con videos o juegos de computadora. Saque la televisión fuera del cuarto del niño.

- ◆ **Fomente las actividades físicas de la comunidad y programas de recreación.** Explore parques locales, los programas de reconstrucción, centros de recreación comunitaria y YMCAs. Descubra

si la escuela o la iglesia tienen "gimnasio abierto" y lleve a la familia.

- ◆ **Apoye a la educación física de la escuela y programas de actividades.** Motive su escuela a que ofrezca clases de educación física que enseñe habilidades físicas para el resto de su vida.
- ◆ **De recompensas positivas.** Recompense a su familia y a usted mismo por el trabajo bien hecho. Piense "saludable" cuando escoja los premios. Vayan a pasear en bicicleta juntos o inscriba a su hijo en un nuevo arte, clases de música o actividades físicas.

¿Como puedo saber si mi hijo tiene un peso saludable?



Los niños y adolescentes pasan por varios arranques del crecimiento. Si usted cree que su niño no esta creciendo con un peso sano, hable con su médico. Un examen médico podría ser de mucha ayuda.

Si el doctor le dijo que su hijo esta bajo o con mucho peso, pida que le refiera a una persona especializada en dietas registrado. Él le dará las ideas para comer sano. Comparta los resultados médicos y la prescripción con la enfermera o los profesores de la escuela de modo que haga de la escuela un aliado en el bienestar de su hijo.

Es importante ofrecer la ayuda y la aceptación del niño en la familia. Haga que sea una meta de diversión para **todos** los miembros de su familia el comer sano y las actividades físicas.



mejor moviéndose



Missouri Coalición Coordinada por
La Escuela de Salud
www.healthykidsmo.org

UNA LLAMADA DE ACCIÓN: Como resultado de la Nutrición del Niño y Acto de reautorización de WIC de 2004, distritos escolares que participan en el programa nacional de almuerzos escolares necesitan establecer un comité de políticas de bienestar para ser establecido al principio del año escolar 2006-07. El comité local de políticas de bienestar esta formado por padres, estudiantes, miembros de la comunidad, personal escolar y su administración. Políticas y procedimientos serán establecidas para tratar educación de la nutrición, guías de nutrición disponibles para alimentos hechos fuera de los alimentos escolares, actividad física y tópicos relacionados tales como colectores de fondos y premios en el salón de clases. Se fomenta la participación y apoyo de padres o guardianes en estos esfuerzos locales.



MISSOURI
Familias
Comiendo
INTELIGENTE Y
Moviéndose
MÁS



MISSOURI
Coalición Coordinada por la Escuela de Salud