

Pasos para estar más sano

4-3-2-1-0 es una herramienta que ayudará a los miembros de su familia a estar más sanos. Estos cinco hábitos pueden tener un gran impacto en la salud y peso de los niños y adolescentes. Hacer pequeños cambios basándose en 4-3-2-1-0 lo ayudará a sentirse más positivo en cuanto al bienestar de su hijo. Consejo: estos cambios funcionan mejor cuando se involucran todos los miembros de la familia.

Coma **4 comidas en familia todas las semanas**

Comer en familia es una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su hijo. Las comidas en familia ayudan a que le vaya mejor en la escuela, a que se sienta mejor consigo mismo y a que tenga mejores habilidades sociales. Las comidas en familia ayudan a que su hijo crezca de manera adecuada.

- **Haga que las comidas en familia sean una prioridad.** Utilice este momento para hablar o compartir algo que pasó ese día. Si no pueden comer juntos todos los miembros de la familia, intente que su hijo coma con al menos otro familiar. Este hábito conduce a que se hagan mejores elecciones de alimentos y ayuda a crear lazos familiares más fuertes.
- **Coman sentados a la mesa, con los aparatos electrónicos, como la televisión y los teléfonos inteligentes, apagados** o fuera de la habitación. Comer con la tele prendida puede distraerlo tanto que no se dé cuenta de la cantidad que está realmente comiendo. Pídale a todos que pongan sus teléfonos en una canasta y manténgala fuera del comedor durante la cena. No permita que coman en la habitación. Todos deben comer en la cocina o en el comedor, excepto en ocasiones especiales.
- **Planee los días y las horas en el calendario para comer en familia.** Comience con 4 comidas a la semana. Puede ser el desayuno, el almuerzo, la cena o incluso un refrigerio. Limpie la mesa donde comerán para que la familia tenga un lugar para comer.

Haga **3 comidas al día**

No se salte ninguna comida, especialmente el desayuno. Saltarse comidas puede ocasionar que se sienta cansado y que tenga problemas para concentrarse. También puede desacelerar la manera en que quema energía y llevarlo a subir de peso. De hecho, los niños y los adolescentes que desayunan todos los días tienen pesos más saludables.

- **Deben pasar entre 4 y 6 horas entre cada comida.** Recorra a los refrigerios saludables entre las comidas si tiene hambre. Pruebe las frutas y verduras frescas, frutos secos, tiras de queso y yogurt bajo en azúcar.

- **No coma de prisa. Intente que las comidas duren de 20 a 30 minutos.** Los niños pesan menos cuando las comidas familiares duran por lo menos 20 minutos y cuando la familia come junta. Beba agua en la cena y ponga su tenedor en la mesa entre cada bocado para ayudarlo a comer lentamente.

- **Intente que el almuerzo y la cena se asemejen a los platos de la guía Mi Plato.** Intente comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Si tiene poco tiempo, pruebe usar bolsas de ensalada o bolsas de verduras al vapor. Tenga a la mano en la encimera de cocina un tazón de frutas frescas o frutas enlatadas en jugo natural para usar en forma rápida. Si todavía tiene hambre, intente comer más frutas o verduras.



- **Limite comer fuera de casa no más de 1 a 2 veces a la semana.** Reducir la comida rápida o comida para llevar ayuda a prevenir subir de peso. Las comidas hechas en casa son casi siempre más saludables y bajas en azúcares y grasas dañinas que la comida de los restaurantes.

Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla a **2** horas o menos por día.

¡Usted casi no quema nada de energía cuando se sienta frente a una pantalla! Pasar mucho tiempo frente a una pantalla puede producir aumento de peso, bajas calificaciones, dormir mal y debilidad en los músculos y los huesos. El tiempo frente a la pantalla incluye: la televisión, la computadora (sin incluir su uso para las tareas escolares), videojuegos, teléfonos inteligentes y tabletas.

- **Comienza a reducir el tiempo que pasas frente a una pantalla 30 minutos cada día.** Pídele a tu mamá o papá que te ayuden a limitar el tiempo que pasas frente a una pantalla programando un cronómetro. También puedes usar una aplicación para monitorear el tiempo que pasas con el teléfono inteligente.
- **Inscríbete en actividades que sean de tu agrado para no aburrirte.** Infórmate sobre las clases de deportes, natación, cocina o arte y manualidades a través de tu escuela o cuidador. ¡Estas actividades ayudarán a reducir el tiempo que pasas frente al televisor!
- **Inaugure las noches de juegos familiares.** Consiga juegos de mesa y diviértanse. También puede planear una salida familiar de fin de semana para patinar, nadar, hacer senderismo o andar en trineo.
- **Establezca un periodo de “corte de luz” sin televisión ni conexión inalámbrica (WiFi).** Sea creativo durante este momento: prenda la radio y baile, haga un proyecto de arte, lea o salga de la casa.

- **Retire la televisión de la habitación.** Los niños y adolescentes que tienen televisiones en sus cuartos sacan calificaciones más bajas en los exámenes de la escuela y tienen más probabilidad de tener problemas para dormir. Contar con una televisión en la habitación se ha vinculado con tener sobrepeso.
- **Guarde los teléfonos inteligentes y tabletas** por lo menos 1 hora antes de acostarse. Déjelos cargando fuera de la habitación de su hijo o adolescente.

Haga al menos **1** hora de actividad física todos los días

La actividad física es mover el cuerpo de manera que su corazón lata más rápido y usted respire más rápido. Puede participar en un deporte organizado o usar un video de ejercicios. ¡El juego activo, como jugar a las traes, bailar o ir al parque, también se considera ejercicio! Sin una actividad física regular, los niños y adolescentes tienen más probabilidades de subir de peso y tener corazones, pulmones, músculos y huesos débiles.

- **Comience lentamente.** Si actualmente no hace nada de ejercicio, comience con 1 ó 2 días a la semana. Aumente el tiempo y la cantidad de días cada semana a medida que se fortalece su cuerpo. Caminar, nadar y hacer estiramientos son buenos ejercicios para comenzar.
- **Haga pausas breves para hacer ejercicio.** Por cada 30 minutos que permanezca sentado, levántese y muévase durante 5 minutos. Ponga un cronómetro para que se acuerde. Intente hacer saltos de tijera, trotar en un solo lugar, sentadillas, abdominales, desplantes o zancadas o marchar. ¡Puede hacer estos ejercicios casi en **cualquier lugar!**
- **Consulte los programas que ofrecen el YMCA local, los departamentos de recreación, Boys y Girls Scouts o las escuelas.** Pregunte si ofrecen ayudan financiera para la cuota de membresía, si es que lo necesita.
- **Salga de la casa durante los meses que hace más calor e intente hacer actividades bajo techo en el invierno.** Mueva los muebles para que tenga espacio para los ejercicios adentro de la casa o intente hacer videos de ejercicios de YouTube. Invente juegos activos para los niños pequeños.
- **Haga ejercicio en familia.** Es más probable que los niños estén activos cuando los adultos en su casa también lo están. Hagan ejercicio en familia, vayan a caminar, andar en bicicleta o tomen clases juntos.

Consuma **0** bebidas endulzadas

Las bebidas endulzadas como el refresco, jugo, limonada, leche con chocolate y bebidas deportivas pueden provocar aumento de peso, mayor riesgo de diabetes tipo 2 y caries. Una sola de estas bebidas a menudo tiene más azúcar de lo que debería consumir en un día entero.

- **Intente beber líquidos que tengan menos de 3 gramos de azúcar por porción** (la leche blanca es la excepción). El agua y la leche son las mejores opciones para beber todos los días. **Si necesita variedad, intente poner rebanadas de limón o naranja u otra fruta para añadir sabor al agua.**
- También puede probar aguas con sabor como:
 - Crystal light® o Crystal Light Pure®
 - MiO®, saborizante para agua en gotas
 - Propel® o Powerade Zero®
 - Aguas Sparkling ICE®

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

Haga un plan:

- **Establezcan 1 a 2 metas realistas en familia.** Por ejemplo: “iremos a caminar en familia durante 30 minutos 3 noches a la semana”. Ponga un cartel con las metas en un lugar donde todos lo puedan ver.
- **Escriba sus metas familiares aquí:**
 - 1.
 - 2.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.