

## 4-3-2-1-0: Pasos para una vida más



4-3-2-1-0 es una herramienta para ayudar a su familia a tener una vida más saludable. Estos cinco hábitos pueden tener el mayor impacto en la salud y el peso de los niños y adolescentes. Hacer pequeños cambios basados en el 4-3-2-1-0 le ayudará a tener sentimientos más positivos sobre el bienestar de su familia. Consejo: estos cambios funcionan mejor cuando participa toda la familia.

### Coman en familia 4 veces a la semana

- Las personas pueden estar muy ocupadas, lo que hace que sea difícil comer junto con su familia. Comer juntos es una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su familia. Las comidas en familia ayudan a los niños a tener mejores resultados en la escuela, a sentirse mejor consigo mismos y a tener mejores habilidades sociales. Intente lo siguiente:
- Dele prioridad a las comidas en familia. Planee días y horas específicas en el calendario para comer en familia.
- Reúna a todos los que están en casa a la hora de comer. Coman juntos en la misma habitación, uno frente al otro. Use la mesa en el comedor, si es posible.
- A medida que mejore su experiencia comiendo juntos, intente eliminar las distracciones. Apague las pantallas para que puedan hablar entre sí.
- **Planee días y horas específicas en el calendario para comer en familia.** Comience con 4 veces a la semana. Esto podría ser el desayuno, el almuerzo, la cena o incluso un refrigerio. Limpie una superficie como una mesa para que la familia tenga un lugar para comer.

### Coman 3 comidas al día

Todo el mundo, especialmente los niños, necesita energía y nutrición durante todo el día. Saltarse las comidas puede causar cansancio y falta de concentración. Emitir una comida puede dificultar la obtención de todos los nutrientes que el cuerpo de su hijo necesita para crecer y prosperar. Procure comer dentro de la siguiente hora después de despertarse y coma aproximadamente cada 3 a 4 horas. Planee un refrigerio entre comidas si dura más de 3 a 4 horas sin comer.

- **Disfrute las comidas. Deben durar entre 20 y 30 minutos.**
  - **Use MyPlate como guía.** Para una nutrición equilibrada, procure comer al menos 3 de los 5 grupos de alimentos en cada comida. Tenga como objetivo comer 5 porciones de frutas y verduras cada día. En las noches ajetreadas, coma ensaladas en bolsas o verduras en bolsas de vapor. Tenga siempre un tazón de fruta fresca en el mostrador o fruta enlatada en jugo natural para un uso rápido.
- Limite comer fuera de casa no más de 1 o 2 veces a la semana.** Los alimentos cocinados en casa son casi siempre más saludable. Son más bajos en grasas y azúcares poco saludables que la comida de restaurante.



## Limite el tiempo de pantalla a 2 horas o menos al día

Demasiado tiempo de pantalla puede evitar:

- Realizar suficiente actividad física
- Hacer la tarea
- Pasar tiempo con amigos y familiares y
- Dormir lo suficiente.

Trabajen juntos para decidir cuánto tiempo de pantalla pueden tener los niños al día. Esto permitirá que tengan tiempo para otras cosas que disfruten. Las pantallas incluyen la televisión, computadora (sin incluir la tarea), videojuegos, teléfono inteligente y tableta.

- **Establezca límites en el tiempo de pantalla.** Si su hijo está enfrente de pantallas más de 2 horas al día, comience por reducir en 30 minutos cada día. Los cuidadores pueden establecer límites del tiempo de pantalla configurando un cronómetro y poniendo las pantallas o controles remotos fuera de su alcance. También pueden usar una aplicación para realizar un seguimiento del tiempo que pasan en los teléfonos inteligentes.
- **Piense en actividades que su familia disfruta que no incluyan una pantalla.** Por ejemplo: mover el cuerpo, tocar música o instrumentos, cocinar o manualidades.
- **Inicie una noche de juegos en familia.** Abastézcase en juegos de mesa para que las noches sean divertidas.
- **Programe un período de tiempo de "apagón" sin TV ni Wi-Fi.**
- **Quite el televisor del dormitorio.** Los niños y adolescentes con televisores en el dormitorio obtienen puntajes más bajos en las pruebas escolares y son más propensos a tener problemas para dormir.
- **Apague los teléfonos inteligentes y tabletas al 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 al día.

La actividad física significa mover el cuerpo de una manera que disfrute. Algunas veces la actividad física hace que su corazón lata más rápido y su respiración sea más elaborada. Otras veces hace que sus músculos se fortalezcan o se estiren y que se relaje. Con la actividad física regular, los niños y adolescentes tienen más probabilidades de tener un cuerpo y una mente más fuertes.

- **Empiece despacio.** Si no es muy activo, comience con 1 o 2 días a la semana. Poco a poco, aumente la cantidad de tiempo y el número de días que hace ejercicio. Caminar, nadar y hacer estiramientos son buenos ejercicios para empezar.
- **Haga pausas breves para hacer ejercicio.** Por cada 30 minutos que pase sentado, levántese y muévase durante 5 minutos. Ponga un cronómetro para recordarlo. Intente bailar, saltos de tijera, trotar en su lugar, sentadillas, abdominales, marchas o zancadas.

- **Hagan ejercicio juntos. Los niños son mucho más propensos a estar activos cuando los adultos en su hogar hacen ejercicio con ellos.** Jueguen a las traes, bailen, den paseos, monten en bicicleta o prueben una clase.
- **Busque programas de ejercicios en su YMCA local, departamentos de recreación, clubes de niños y niñas o escuela.** Si es necesario, pregunte si ofrecen ayuda con las cuotas de inscripción.

### Beba 0 bebidas azucaradas

Demasiados refrescos, jugos, limonada, leche con chocolate y bebidas deportivas pueden ser perjudiciales para la salud. **Escoja bebidas con menos de 3 gramos de azúcar por porción.** (Esto no incluye la leche blanca porque tiene otras vitaminas y minerales importantes como el calcio y la vitamina D). El agua y la leche blanca son las mejores opciones de bebidas para todos los días. **Añada rodajas de limón o naranja u otra fruta para añadir sabor al agua.**

También puede incluir bebidas con sabor sin azúcar de vez en cuando, como:

- Crystal Light® o Crystal Light Pure®
- MiO® liquid water enhancer drops
- Propel® o Powerade Zero®
- Sparkling ICE® waters

### Haga un plan:

**Use lo que aprendió en este folleto para establecer 1 o 2 objetivos realistas juntos como familia.** Por ejemplo: "Iremos a dar un paseo familiar de 30 minutos 3 noches a la semana". Ponga los objetivos en un área donde todos puedan verlos.

**Escriba los objetivos de su familia aquí:**

1.

2.

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

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

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