

# Vea Menos Televisión



Los niños pequeños que ven mucha televisión están en riesgo de subir de peso. Las familias que ven mucha televisión tienden a ser menos activas, comen menos saludable y a menudo tienen más problemas de salud.

## **Recomendaciones:**

- *Para bebés y niños menores de 2 años: nada de televisión.*
- *Para niños de 2 a 18 años: no más de 2 horas diarias.*
- *Para niños de todas edades: no deberían tener televisión en la recámara.*

# Vea Menos Televisión

## ¡Intente esto!

- **Apague la televisión** cuando nadie la esté viendo.
- **Apague la televisión** una noche a la semana.
- **Apague la televisión** durante la hora de la comida o bocadillos.
- **Limite la televisión y juegos de video** a menos de 2 horas diarias, incluyendo los fines de semana.
- **Saque la televisión** del cuarto en donde sus hijos duermen.
- **Planee** actividades familiares además de ver televisión.
- **Cancele** la programación del Cable.
- **Recuerde** a su niñera: no TV hasta los 2 años de edad.
- **Lean** libros juntos en vez de ver TV.

## ¿Que hará USTED con su hijo/a?



# Levántese y Póngase en Movimiento



**El juego activo** es una pieza importante para estar saludable y es bueno para su niño y su familia. Jugar activamente ayuda a los niños a controlar su peso, ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes y problemas del corazón, promueve el crecimiento saludable y mejora el aprendizaje. El juego activo es divertido para su hijo/a y su familia.

## **Recomendaciones:**

- **Jugar activamente por lo menos 60 minutos al día.**

# Levántese y Póngase en Movimiento

¡Intente esto!

- **Apague** la televisión y juegos de video.
- **Baile** con música.
- **Corra** en el parque.
- **Yaya** a caminar con su familia.
- **Lance** una pelota.
- **Salte** la cuerda.
- **Juegue** activamente con su familia.

**¿Que hará USTED con su hijo/a?**



# Coma Bocadillos Pequeños, Saludables y Divertidos



Los bocadillos son pequeñas porciones de alimentos saludables que se ofrecen entre las comidas, no alimentos altos en grasa ó azúcar. Los niños tienen estómagos pequeños. Ellos necesitan comer bocadillos para obtener energía y suficientes nutrientes para crecer.

## **Recomendaciones:**

- *Planee bocadillos a ciertas horas.*
- *Siéntese con su hijo mientras come bocadillos.*
- *Solamente ofrezca golosinas de vez en cuando.*
- *Abracelo y prestele atención como premios en lugar de golosinas.*

# Coma Bocadillos Pequeños, Saludables y Divertidos

**¡Intente esto!**

- Establezca un horario para comer bocadillos, a media mañana, medio día, y quizás antes de acostarse.
- Prepare bocadillos con tiempo. Tenga siempre frutas o verduras cortadas en pedacitos en el refrigerador, listos para comer.
- Lleve bocadillos saludables cuando esté fuera de casa.
- Cuando valla al mercado, permita que su niño escoja alimentos ó bocadillos saludables.
- Sírvale un sándwich pequeño o crema de cacahuate con galletas.
- Pruebe los cereales de WIC con leche baja en grasa como un bocadillo.
- Yogurt ó paletas de jugos de fruta son bocadillos bajos en grasa.

**¿Que hará USTED con su hijo/a?**



# Coma Verduras y Frutas Deliciosas



Las verduras y las frutas le dan al cuerpo muchos nutrientes importantes y le ayudan a combatir enfermedades. Cuando los niños comen más verduras y frutas, usualmente también comen menos alimentos que no son saludables.

## **Recomendaciones:**

- **Coma por lo menos 5 porciones de verduras y frutas al día.**

# Coma Verduras y Frutas Deliciosas

*¡Intente esto!*

- *Ofrezca por lo menos una fruta ó verdura en cada comida y bocadillo.*
- *Ponga pedacitos pequeños de fruta en palillos.*
- *Limite las papas fritas y calabasa fritas*
- *Moje pedacitos de verduras en aderezo bajo en grasa.*
- *Haga licuados de frutas.*
- *Agregue verduras a las comidas, caldos, platillos de arroz y salsas de espagueti.*
- *Haga sopa con las verduras que les sobraron del día anterior.*
- *Escoja verduras y frutas de muchos colores diferentes*
- *Diviértase en el mercado de los granjeros local o tienda, escogiendo nuevas frutas y verduras para probar.*

## ¿Que hará USTED con su hijo/a?



# Escoja Bebidas Saludables



Las bebidas azucaradas tienen muchas calorías. Las familias que toman muchos refrescos y otras bebidas azucaradas tienden a subir de peso. También están en riesgo de sufrir problemas de salud tales como enfermedades cardiacas, diabetes y caries.

## Recomendaciones:

- Tome agua cuando tenga sed.
- Escoja leche de 1% o sin grasa para los niños mayores de 2 años de edad y adultos.
- Limite refrescos y otras bebidas azucaradas, tales como Tampico, Kool-Aid, Gatorade y ponche de frutas.
- Limite el jugo a un vaso chico al día.

# Escoja Bebidas Saludables

**¡Intente esto!**

- *Escoja el agua como la bebida principal de su hijo. Agregue una rebanada de limón, lima o naranja para darle sabor.*
- *Ofrezca leche 1% rebajada de grasa o sin grasa con las comidas en lugar de refresco.*
- *Ofrezca solamente 100 % jugos, en lugar de bebidas con sabor a jugo. Limite a un vaso chico al día.*
- *Elija no tener refrescos en la casa.*
- *Licue fruta fresca, agua y hielo.*

## **¿Que hará USTED con su hijo/a?**

