5 AGARRA

Para un Peso Saludable

1 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

2 Coma bocadillos saludables

3 Elija diariamente leche o productos lácteos descremados o con poca grasa

4 Coma por lo menos 2 tazas de frutas y vegetales por día

5 Muévase más y siéntese menos

¿QUÉ CAMBIOS ESTÁ DISPUESTA A HACER SU FAMILIA?

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Houston Department of Health and Human Services

Harris County Hospital District

May 2009

5 AGARRA Para un Peso Saludable

Coma bocadillos saludables

Los bocadillos "inteligentes" le ayudan a obtener alimentos nutritivos para que no tenga tanta hambre entre las horas de las comidas.

- Coloque frutas y vegetales crudos en la refrigeradora a la altura de los ojos de sus niños.
- Busca los paquetes de bocadillos que contengan menos del 5% del Valor Diario de las calorías en forma de grasa por porción (con la excepción de nueces).
- No compre bocadillos o jugos con azúcar o jarabe de maíz indicados como primer ingrediente.
- Elija galletas, papitas o pretzels de trigo entero y baja grasa.
- Moje rodajas de frutas o palitos de vegetales en yogur de baja grasa.

Coma por lo menos 2 tazas de frutas y vegetales por día

Coma frutas y vegetales para que le ayuden a mantener un peso saludable

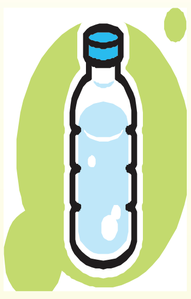
- Elija frutas frescas, congeladas, en lata o frutas secas y vegetales de muchos colores.
- Agregue a cada comida o bocadillo frutas y vegetales sabrosos.
- Llene con vegetales la mitad del plato del almuerzo y la cena.
- Deje que su hijo/a elija una fruta o vegetal nuevos cuando vaya a la tienda.
- Deje que su hijo/a le ayude a elegir frutas o vegetales listos para comer.
- Agregue frutas o frutas secas a los cereales y ensaladas.
- Moje las rodajas de frutas o palitos de vegetales en yogur de baja grasa.

Muévase más y siéntese menos

Cuando usted mira TV, tiende a moverse menos y a comer más alimentos no saludables.

- Haga actividades divertidas: caminar en el parque o alrededor de su casa, bailar, disfrutar diferentes juegos.
- Haga que su hijo/a se mueva por lo menos 60 minutos cada día: correr, saltar la cuerda, jugar soccer, nadar, tirar la pelota.
- Limite a 2 horas o menos por día el tiempo que su niño pasa en frente del televisor, computadora o juegos de video .

Enseñe a sus niños hábitos sanos haciendo lo mismo. Es más probable que sue niños elijan alimentos sanos y se muevan más cuando lo ven a usted hacer lo mismo.



Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Cuando usted bebe mucha soda o bebidas frutales, es probable que aumente de peso. Un vaso de 8 onzas de bebidas azucaradas tiene entre 100 y 150 calorías.

- Beba por día 4 o más vasos de agua.
- Limite los jugos de frutas de 4 a 6 onzas por día.
- Sólo beba bebidas deportivas cuando haga ejercicios que duren más de una hora y media a la vez.
- Mantenga agua en la refrigeradora en lugar de sodas o bebidas frutales.
- Lleve con usted agua para beber durante el día.
- Sirva agua o leche de baja grasa con las comidas y bocadillos.

Elija de 2 a 3 porciones de leche y productos lácteos descremados o baja en grasa por día

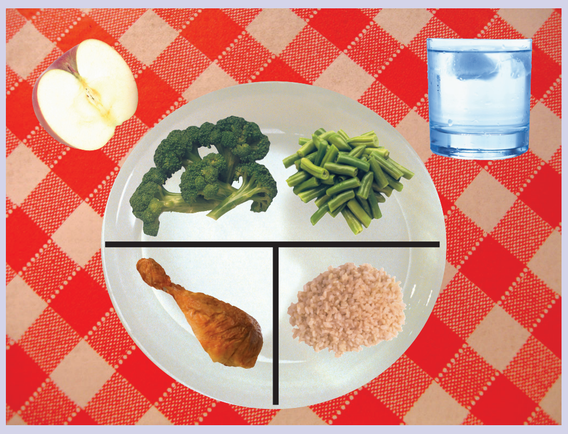
Los productos lácteos ayudan a mantener una presión arterial saludable y fortalecer sus huesos, músculos y dientes. Adultos y niños mayores de 2 años deberían beber leche del 1% de grasa o desgrasada.

Para cambiar a leche de baja grasa

1. Mezcle leche entera con leche del 2% de grasa por 2 semanas hasta que esté tomando solamente leche del 2% de grasa.
2. Mezcle leche del 2% de grasa con leche del 1% de grasa por 2 semanas hasta que esté tomando leche del 1% o descremada.

¡Otros hábitos saludables!

- Tome un desayuno saludable todos los días
- Comparta comidas con su familia la mayoría de los días de la semana
- Ofrezca comidas de muchos colores en las porciones adecuadas
- Coma más comidas caseras y menos comida rápida (fast food)
- Ofrezca comidas y bocadillos a la misma hora todos los días
- Haga que todos juntos en la familia se diviertan todos los días jugando por lo menos 1 hora



Houston Department of Health and Human Services

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Harris County Hospital District