AGARRA 5 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 cada día

5 Muévase más y siéntese menos

¿QUÉ CAMBIOS ESTÁ DISPUESTA A HACER SU FAMILIA?

Iniciativa para preescolares sanos

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Houston Department of Health and Human Services

Feb. 2009

AGARRA 5 Para un Peso Saludable

Coma bocadillos saludables

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

- Coloque vegetales crudos y cortados en la refrigeradora a la altura de los ojos de sus niños.
- Tenga una provisión de galletas, panes, bagels, pretzels, panecillos y tortillas de trigo entero y poca grasa.
- Cuando compre bocadillos envasados elija aquellos con menos del 5% del valor diario (% DV) de grasa por porción. Azúcar o miel de maíz no debería ser el primer ingrediente.

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

Una dieta rica en frutas y vegetales ayuda a mantener un peso saludable. Usted puede ayudar a sus niños a disfrutar más vegetales y frutas de las siguientes maneras:

- Ofrezca una variedad de colores y formas. Todos cuentan: frescos, congelados y enlatados.
- Disfrute frutas y vegetales sabrosos con cada comida o como bocadillos.
- Llene con vegetales la mitad del plato de almuerzo o cena.
- Cuando vaya a la tienda, haga que su niño elija un vegetal o fruta nuevo, y que ayude en la preparación de los mismos.
- Ofrezca rodajas de frutas y pedacitos de vegetales untados con yogures de baja grasa.
- Agregue a las ensaladas frutas o frutas secas.

Muévase más y siéntese menos

Las familias que miran mucha TV tienden a ser menos activas y a comer alimentos menos saludables

- Realicen actividades divertidas: caminatas en el parque o por la calle; bailar juntos.
- Haga que sus niños participen en por lo menos 60 minutos de actividades físicas diariamente (Ejemplos: jugar a la mancha (tag), saltar a la soga, fútbol, nadar, tirar Frisbee y pelotas).
- Reducir el tiempo de "pantalla" (TV, computadora y juegos de video) a 2 horas o menos por día.

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Las familias que beben muchas sodas y otras bebidas azucaradas tienden a aumentar de peso. La mayoría de las bebidas azucaradas tienen muchas calorías (100 a 150 por cada vaso de 8 oz). Siga estos consejos para hábitos saludables de bebidas:

- Beba 4 o más vasos de agua por día.
- Limite los jugos de frutas de 4 a 6 oz por día.
- Que sus niños sólo beban bebidas deportivas cuando participen en actividades físicas que duren espacios de más de 1 ½ hora.
- Mantenga una jarra o botellas de agua en la refrigeradora en lugar de sodas o ponches de frutas.
- Mantega botellas de agua con usted durante el día y reemplácelas cuando se vacíen.
- Sirva agua o leche descremada con las comidas o bocadillos.

Elija leche o productos lácteos descremados o de baja grasa

Los productos lácteos estimulan el crecimiento de los músculos, presión arterial saludable, huesos y dientes fuertes. Adultos y mayores de 2 años deberían beber leche del 1% de baja grasa o descremada. Asegúrese que ingieran de 2-3 porciones por día. Usted puede cambiar a leche descremada de la siguiente manera:

1. Mezcle leche entera con leche del 2% de grasa reducida por dos semanas, reduciendo la cantidad de leche entera hasta que todos beban solamente leche del 2% de grasa reducida.
2. Haga lo mismo con la leche del 2% de grasa reducida y la leche del 1% de baja grasa hasta que usted y sus niños terminen bebiendo leche del 1% de baja grasa o descremada.

¡Dé el ejemplo! Es más posible que los niños coman más sano y se muevan más cuando sus padres disfrutan alimentos saludables y son más activos ellos mismos.

Coman sus comidas todos juntos más a menudo.

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Houston Department of Health and Human Services