Muévete y Come Bien

Una Vida Simple es una Vida saludable

Una Vida Saludable

Estas listo (a) para empezar a construir una vida saludable para ti y tu familia? Tu primer paso es recibir permiso de tu proveedor primario de salud. Asegúrese de estar sano para empezar a hacer las selecciones y cambios necesarios.

Peso Saludable

Un peso saludable quiere decir un cuerpo saludable. Hoy en día no es fácil iniciar cambios pero es importante empezar por algún lugar. Lo mas importante es tomar la decisión que ya es tiempo de cambiar tu estilo de vida.

Un peso saludable realmente puede ayudarle **a desminuir su riesgo** de una enfermedad. Es esencial hacer cambios con el apoyo de nuestra familia y amigos.

Mantener un peso saludable es la clave para equilibrar nuestra salud y mantener un estilo de vida lleno de energía. Actividad física es muy importante para alcanzar tus metas.

Para que estos se haga realidad, tú necesitas hacer cambios razonables que van a tener un efecto positivo para el resto de tu vida sin importar tu edad al momento de empezar.

Para empezar necesitas información acerca de tu salud, los alimentos que consumes a diario y cuanta actividad física puedes incluir en tu día.

Actividad Física

El peso de una persona es el resultado de muchos factores trabajando juntos; estatura, genes, metabolismo (la forma en que tu cuerpo convierte la comida y el oxigeno a energía), conducta y el medio ambiente. Los cambios constantes del medio ambiente han creado mas opciones para escoger comidas que no son saludables, que han resultado sobre todo en un aumento de peso en el paso de las décadas . Subiendo de peso no sucede sobre la noche. Se desarrolla durante el tiempo cuando la energía que tomamos al comer no esta en balance con la energía que usamos durante la actividad física.
Energía es otra palabra para calorías. Cuando come o toma, esta ingiriendo energía. Al mismo tiempo tu cuerpo esta constantemente trabajando, así es que energía esta saliendo. El balance de energía quiere decir que tu energía que entra, es igual a tu energía que sale.

El ejercicio es muy bueno para ti, te hace sentir mejor y te ayuda a mantener tu peso, pero tu tienes que controlar lo que comes. **Recuerda:** Tú tienes que caminar 3 millas para quemar las calorías de una rebanada de pastel.

Su energía que entra y sale no tiene que balancearse exactamente todos los días. El balance duradero es lo que determina si puede mantener un peso saludable en el futuro. Porque niños necesitan energía para crecer apropiadamente, el balance de energía en niños sucede cuando la cantidad de energía que entra y sale apoya al crecimiento sin promover un excesivo aumento de peso.

Sabia Usted:

* En promedio de todos los días, los niños y jóvenes de 8-18 años de edad pasan el tiempo:
    - Casi 4 horas viendo la televisión, videos, DVD's, y programas pregrabados.
    - Poco más de una hora en la computadora.
    - Como 50 minutos jugando videos.

* Dos tercios de jóvenes hoy en día tienen una televisión en su recamara, tienen un juego de video y casi un tercio tienen una computadora en su recamara.

* Jóvenes que tienen una televisión en su recamara pasan un hora y media o más al día viendo la televisión que los jóvenes sin una televisión en su recamara.

Para mantener un peso saludable, estando físicamente activo es tan importante como comer saludable. Actividad física puede...

* mantener su cuerpo saludable.
* quemar calorías que puede ayudarle a mantener un peso saludable.
* hacer sus huesos y músculos fuertes.
* hacerlo sentir más energético.
* construir fuerza y resistencia.
* ayudarle a reducir el estrés.
* ayudarle a dormir mejor.
* ayudarle a su salud mental.

Mis modelos a seguir

Como padres nosotros somos los modelos que nuestros hijos van a seguir por el resto de su vida. Evaluar nuestro estilo de vida es el área mas importante para empezar a mejorar nuestra salud. El primer paso a un presente y futuro saludable es tomar responsabilidad. Reconocer que es necesario ayudarse a usted mismo para poder ayudar a sus hijos y a toda la familia.

Que clase de cambios puedo hacer?

* Use pan de trigo integral en vez de pan blanco.
* Coma arroz integral en vez de arroz blanco.
* Pastas de trigo integral en vez de las pastas hechas con harina.
* Leche descremada sin grasa o de 1% (bajo en grasa) en vez de leche entera o leche de 2%.
* Queso o yogur sin grasa o bajo en grasa.
* Aumenta las frutas y vegetales en tus comidas y úsales como bocadillos.
* Pon lechuga, jitomate, pepino, y cebolla a sus emparedados. Usa menos o nada de mayonesa.
* Agregue fruta a su cereal.
* Disminuya los tamaños en las porciones.

Piensa saludable... Tome agua la mayoría del tiempo mínimo 32 onzas diarias.

No trate de hacer cambios drásticos. Lo mas probable es que se sienta agobiado y privado de sus comidas favoritas, y por lo tanto, será mas probable que fracase. Empiece lentamente y cambie gradualmente sus hábitos.

La misma cantidad de energía que "entra" y "sale" de su cuerpo = su peso se queda igual

Más que "entra" que el que "sale" = sube de peso

Más que "sale" del que "entra = Pierde peso

¿Cómo mantengo una dieta saludable?

Coma porciones pequeñas, y busque un substituto saludable. La clave para una dieta saludable y balanceada es **moderación (control de porciones).** Coma una gran variedad de alimentos, especialmente aquellos altos en nutrientes, como grano entero, frutas, vegetales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves y carnes sin grasa.

Encuentre formas creativas de agregar frutas y vegetales a su comida

* Agregue pedazos de manzana, piña, y pasas a su ensalada de atún.
* Agregue vegetales coloridos, como repollo rojo, zanahorias, y espinacas, a ensaladas. Arriba póngale naranja, nectarina, o rebanadas de toronja.
* Agregue tiras de pimentón verde, rojo, o amarillo, zanahorias, pepino, y brócoli a una pasta o ensalada de papa.
* Agregue vegetales a su pizza y sándwiches, y agregue frutas a cereales y yogur.

Uvas

Cerezas

Haga decisiones saludables cuando salga a comer

Usualmente cada restaurante tiene opciones saludables, hasta en la de comida rápida. El tipo de restaurante que usted escoja le puede ayudar a hacer decisiones saludables. Restaurantes étnicos de la India, Tailandés, o Japonés, tienen varios platos saludables en el menú. Un restaurante vegetariano obviamente tiene más opciones de vegetales que un restaurante de hamburguesas. Sin embargo, la mayoría de cadenas de comida rápida ya están ofreciendo más comida baja en grasa o decisiones saludables en el menú.

Aprenda a cocinar, coma menos fuera de su casa o limítese a comer ocasionalmente en restaurante. **Lo mejor** es parar completamente el comer fuera de su hogar.

Trate estas sugerencias saludables:

* Ordene una pizza vegetariana con harina integral o agregue muchos vegetales a su peperoni. Pida su pizza con poco queso.
* Ordene una pasta de vegetales rostizados, pollo a la parrilla, o salsa marinada. Evite las salsas basadas en crema.

Pruebe estas opciones saludables y sugerencias al cocinar:

- Ordene un pollo asado o vegetales.
- Ordene caldo de verduras si esta disponible.
- Escoja una variedad de vegetales de la barra de ensaladas.
- Ordene comidas que están asadas en vez de fritas o empanizados.
- Limítase de ponerle mucha mantequilla en su pan; en vez póngale aceite de olivo.
- Ordene salsas, jugos, y aderezo de ensalada aparte para que usted pueda controlar cuanto usa.
- Comparta aperitivos, postres, y su platillo con su compañero (a).
- Pregunte por salsa arriba de una papa asada, en vez de pedirlo con crema, mantequilla, queso, o tocino.
- Ordene una porción de niño o llévese la mitad de su comida a su casa.
- Ordene la cantidad más pequeña de comida en lugares de comida rápida (no se de a la tentación de pedir una comida más grande a un precio más bajo); escoja ensaladas o sándwiches de pollo asado (sin mayonesa).

Cocine con menos grasa.

- Ponga en el horno, hierva, o ase en vez de freír. Use un sartén antiadherente use aceite con rociador para cocinar. Utilice solamente un poco de aceite vegetal o margarina en lugar de manteca o mantequilla. Cocine los fríjoles y el arroz sin manteca, tocino, o cualquier carne con grasa. Sazone los fríjoles con chile verde, cebolla, ajo, orégano, o cilantro.

Tire el gordo.

- Corte la grasa de la carne de res o puerco antes de cocinarla. Remueva el cuerito del pollo y pavo antes que se lo coma. Cuele la grasa de la carne después de cocinarla. Deje enfriar los caldos y jugos y quíteles la grasa de encima antes que los vuelva a calentar.

Disfrute su comida y practique moderación. **La comida es uno de los grandes placeres.** Toda comida, si es comida en moderación, puede ser parte de una dieta saludable. Si su comida favorita es alta en grasa, sal, azúcar, y calorías, **limite** que tan seguido la come, pero no la elimine completamente.

Piensa saludable...

Bebe agua la mayoria del tiempo, otras bebidas saben buenas en sabor pero no son tan saludables para tu cuerpo.

Siga estos consejos para hacer comidas y bocadillos rápidos:

* Encuentre recetas usando, comidas que no requieran mucho tiempo de limpieza después de cocinarlas, como zanahorias y tomates pequeños y uvas.
* Tome jugos 100% de fruta (1/4 de taza) o vegetales entre comidas.
* Licue yogur bajo en grasa, jugo de fruta, y fruta enlatada o congelada, agregue agua para hacer un licuado para el desayuno o entre comidas.
* Utilice vegetales congelados para hacer un guisado con pollo sin la piel. Sírvala arriba de un arroz o pasta Integral.
* Agregue vegetales congelados a un frasco de salsa marinada de espagueti y sírvalo arriba de una pasta integral.
* Cocina papas u otros vegetales en el microondas.
* Cocine vegetales y frutas sobre la parrilla. Póngales poco aceite de olivo y envuélvalos en papel de aluminio. O póngalos directamente en la parrilla.
* Haga rápidamente una ensalada de fruta con rebanadas de plátano, manzana, arándanos, y una lata de naranjas y mandarinas.

Vegetariana

Algunas personas toman la decisión de llevar una dieta vegetariana, que quiere decir que solo comen comida basada en plantas (granos, frutas, vegetales, legumbres, nueces, y semillas). Es altamente recomendado para los vegetarianos buscar consejo nutricional.

Si es planeado correctamente, dietas vegetarianas son saludables y pueden proveer todos los nutrientes que una persona necesita con tan solo que le agregue la proteína complementaria.

Tú tienes que estar bien informado y ser cuidadoso (a) para evitar deficiencia de proteína en tu dieta

Comiendo saludable no tiene que tomar mucho tiempo.

Usted puede preparar una comida saludable tan rápido como una que no es saludable. Lo único que se necesita es planear, tener la comida adecuada, y aprender como cocinar rápidamente comidas saludables.

Suplementos de vitamina y mineral

Ciertos grupos de personas necesitan nutrientes específicos, incluyendo:

* Bebes y niños, que puedan necesitar suplementos como hierro, vitamina D, y fluoruro.
* Muchachas y señoras, que puedan necesitar suplementos de calcio o acido fólico.
* Gente que se están recuperando de un accidente o una enfermedad, que tienen una enfermedad crónica, o no les es posible comer variedades de comida.

Recuerde: mientras mas frescos y naturales los vegetales, frutas e ingredientes que utilicé, mas saludable para usted.

Berenjena

Papayas

Que es el BMI?

Por sus siglas en Ingles el BMI (Body Mass Index) es el índice de masa corporal en relación con su estatura.

El BMI es un utensilio de examen solamente. Usándose solo, no es un utensilio de diagnostico. Este puede usarse por individuos para determinar su clasificación de riesgo para sobrepeso. El BMI provee una ventaja para proveedores de salud, cuando este se usa como instrumento de examen para sobrepeso en correlación con factores de riesgo clínico para enfermedades crónicas incluyendo colesterol elevado, diabetes y alta presión.

Ejemplo de rueda para medida pediàtrica

Obesidad

Factores de riesgo:

- Dieta
- Inactividad
- Modelo de padres
- Factores psicológicos
- Genética
- Edad
- Embarazo
- Problemas médicos
- Influencia familiar
- Influencia comunitaria

Complicaciones:

- Presión alta
- Aterosclerosis
- Diabetes
- Asma
- Apnea
- Desordenes del hígado
- Colesterol elevado
- Depresión
- Menstruación irregular
- Auto estima-imagen

En las paginas siguientes encontrara las herramientas necesarias para empezar un cambio saludable para todos en su hogar.

Mi Medidor de Buena Salud

Observando mi progreso, me ayuda a hacer cambios *(Voltea la pagina por más información)*

¡Muévanse todos!

Aspire a un mínimo de 60 minutos de actividad al día*

Marque **un círculo por cada 30 minutos** que este activo

Mi meta es hacer ejercicio(s) ___ hora(s) al día.

Lunes	O	O	O	O	O	O
Martes	O	O	O	O	O	O
Miércoles	O	O	O	O	O	O
Jueves	O	O	O	O	O	O
Viernes	O	O	O	O	O	O
Sábado	O	O	O	O	O	O
Domingo	O	O	O	O	O	O

Para comenzar esta semana, voy a:

_____

* Para ver el 2008 Pautas físicas de la actividad para los americanos, visita http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad_física.html

Coman bien

Aspire a comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día*

Marque **un círculo por cada porción** de frutas o verduras que coma

Mi meta es comer ___ porciones al día.

Lunes	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Martes	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Miércoles	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Jueves	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Viernes	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Sábado	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Domingo	O	O	O	O	O	O	O	O	O

Para comer bien esta semana, voy a:

_____

* El número de porciones recomendado varían por la edad, el género y el nivel de actividad. Visita www.fruitsandveggiesmatter.gov para más información.

¡Apaguen la tele!

Límite el tiempo de pantalla a 1 o 2 horas al día

Marque **un círculo por cada 30 minutos** que usted pase enfrente de una pantalla. **Límite** el tiempo de la televisión, la computadora, y los juegos de video.

Mi meta es de pasar menos de___ hora(s) enfrente de la pantalla al día.

Lunes	O	O	O	O	O
Martes	O	O	O	O	O
Miércoles	O	O	O	O	O
Jueves	O	O	O	O	O
Viernes	O	O	O	O	O
Sábado	O	O	O	O	O
Domingo	O	O	O	O	O

Para reducir mi tiempo enfrente de la pantalla, voy a:

_____

Elijan sus bebidas

Escoja agua y leche sin grasa

Marque **un círculo por cada vaso** de agua o leche sin grasa que beba. **Límite** las sodas, bebidas deportivas, jugos y bebidas azucaradas.

Mi meta es de beber ___ vaso(s) de agua y leche sin grasa al día.

Lunes	O	O	O	O	O	O	O	O
Martes	O	O	O	O	O	O	O	O
Miércoles	O	O	O	O	O	O	O	O
Jueves	O	O	O	O	O	O	O	O
Viernes	O	O	O	O	O	O	O	O
Sábado	O	O	O	O	O	O	O	O
Domingo	O	O	O	O	O	O	O	O

Para beber saludablemente, escogeré beber:

_____

Los mensajes de salud son adaptaron por el programa del condado CHDP de Sacramento para el 2008 CHDP/Kaiser Permanente cartel de la obesidad de la niñez *"Los cambios pequeños producen recompensas grandes. ¿Están Listos?"*

02/09

Consejos para Padres de Familia

¡Muévanse todos!

Aspire a un mínimo de 60 minutos de actividad al día*

Consejos para ayudarle a empezar

Los padres pueden:

- **Establecer un buen ejemplo**. Sea activo e invite a su familia a que le acompañe en sus actividades.
- **Involucrar a los niños** en los quehaceres de la casa.
- **Planear tiempo al aire libre**. Planee actividades cada semana.
- **Salir y mantenerse activos**. Lleve a su familia al parque o una piscina a nadar. Organize caminatas o paseos en bicicleta.
- **Inscribirse a una actividad física**. Las escuelas y los centros comunitarios tienen programas y actividades que son gratis o de bajo costo.
- **Unirse con otros padres**. Crear actividades con otros padres, como manejar juntos a las actividades deportivas de los hijos.

Los niños pueden:

- **Ser líderes**. Organice un club de actividades en tu escuela o barrio que incluyan el saltar a la cuerda, andar en bicicleta, caminar a la escuela o bailar.
- **Divertirse**. Escojer actividades que te gustan.
- **Ser activos todos los días**. Si esta dentro de casa o fuera trata de ser lo mas activo posible. Lleva a tu perro a caminar, anda en bicicleta, ve a la escuela caminando, baila.

Coman bien

Aspire a comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al dia*

Consejos para ayudarle a comer frutas y verduras

Los padres pueden:

- **Poner atención**. Decida cuales botanas va a darle a su familia.
- **Hacer cambios**. Reemplace los chips con frutas o verduras crudas. Agregue verduras de color verde y naranja a las recetas/ comidas.
- **Ofrecer comidas frescas**. Escoja comidas frescas o congeladas en vez de jugos de fruta procesados.
- **Hacer las comidas divertidas y atractivas**. Corte las frutas y verduras en formas divertidas.

Los niños pueden:

- **Ayudar**. Ayude a preparar las frutas y verduras.
- **Descubrir nuevas aventuras**. Pruebe nuevas frutas o verduras.
- **Tomar buenas decisiones**. Escoge botanas saludables como fruta o verdura con un "dip" o salsa que tenga menos grasa.

Las familias pueden:

- Desayunar todas las mañanas.
- Hacer una lista de compras y comer juntos en la casa.
- Crear un cajón de botanas saludables.
- Alternar sus comidas saludables favoritas.

¡Apaguen la tele!

Límite el tiempo de pantalla a 1 o 2 horas al día

Consejos para limitar el tiempo de pantalla

Los padres pueden:

- **Tomar control**. Haga una lista con su familia de 5 actividades que van a reemplazar el ver televisión.
- **Apagar**. Decida cuanto tiempo su familia va estar enfrente de una pantalla diariamente.
- **Sáquela de la recamara**. Quite la televisión y las computadoras de las recamaras.
- **Poner atención a hora de cenar**. Apague la televisión. Ponga atención y escuche a sus hijos a la hora de la comida.
- **Buscar apoyo**. Pregúntele a otros padres de familia como reducen su tiempo enfrente de la pantalla.

Los niños pueden:

- **Estar sin pantalla**. Saque la pantalla de su recamara.
- **Tomar una decisión**. Escoja una actividad física en vez de ver televisión o de estar en la computadora.
- **Tratar de hacer algo diferente**. Pregunte a sus amigos que actividades hacen en vez de ver la televisión o de estar en la computadora.
- **Hacer más actividades**. Invite a sus amigos y familia a jugar con usted.

Elijan sus bebidas

Escoja agua y leche sin grasa

Consejos para escoger bebidas nutritivas

Los padres pueden:

- **Enseñar**. Enseñe hábitos saludables. Tome de 6 a 8 vasos de agua al día y leche sin grasa con comidas.
- **Tomar control**. Decida cuales bebidas van a estar disponibles en su casa.
- **Ofrecer opciones saludables**. Asegúrese que agua y leche sin grasa estén disponibles en vez de jugo o soda.
- **Diluir**. Agregué agua a jugos altos en azúcar.
- **Planear**. Recuerde que los niños tienen sed más frecuentemente que los adultos- asegúrese que tenga agua fría disponible.
- **Ser conscientes**. Las bebidas azucaradas tienen más calorías que la comida. Infórmese de lo que esta bebiendo. Lea la información nutritiva de las bebidas para que pueda tomar una buena decisión.

Los niños pueden:

- **No beber soda** por un día, semana o mes.
- **Beber bien**. Su cuerpo necesita agua y leche sin grasa. Tome agua primero.
- **Prepararse**. Lleve una botella de agua contigo.
- **Lee la etiqueta**. Escoja leche sin grasa o 100% jugo y reduzca las porciones.

Los mensajes de salud son adaptaron por el programa del condado CHDP de Sacramento para el 2008 CHDP/Kaiser Permanente cartel de la obesidad de la niñez *"Los cambios pequeños producen recompensas grandes. ¿Están Listos?"* Visite www.mypyramid.gov o www.mypyramid.gov/preschoolers/ para más información sobre nutrición, porciones y actividad física.

02/09

Trocitos sobre el Amamantamiento

1. La leche materna es la comida normal para infantes.
2. Amamantamiento disminuye el riesgo de obesidad, enfermedades del Corazón, diabetes y muchas más enfermedades.
3. Los bebes nacen para ser amamantados.
4. Un buen sitio electrónico para información de amamantamiento: www.breastfeeding.com

Que es WIC?

Por sus siglas en Ingles WIC significa Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infant and Children) provee comidas nutritivas, educación de nutrición, y envíos de salud y otros servicios sociales a sus participantes sin costo. WIC sirve mujeres embarazadas, después del parto, amamantando, infantes y niños hasta los 5 años de edad que están en riesgo nutritivo.

Por favor llame al Condado de Kings oficina de WIC para más información:

559-582-0180

Condado de Kings sitio electrónico de WIC:
http://www.countyofkings.com/Health/services.html

Referencias:

Paquete de herramientas para proveedores de educación de obesidad infantil y adolescente de la Fundación de la Asociación Medica de California y la Asociación de Programas de Salud de California.
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (por sus siglas en Inglés CDC).
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en Ingles USDA)

Por su inspiración
Agradecimiento especial a :
Judy Sunquist, MPH, RD Departamento de Servicios para la Salud en California por sus siglas CDHS, Programa de Salud y Prevención de Discapacidades de Niños (CHDP por sus siglas en Inglés.
Paricia Harder, RN, PHN, MSN Condado de Kings Programa de Salud y
Prevención de Discapacidades de Niños.

Otros Lugares Para Buscar Ayuda

Recursos de acceso electrónico

Centro Informativo de Comida y Nutrición USDA – Sitio del Consumidor.

Domicilio Electrónico: http://www.nal.usda.gov/fnic/

y/o

http://www.mypyramid.gov/

Este es un buen sitio que le guía con materiales preparados por USDA tratándose de nutrición, guías dietéticas, y la pirámide de guía de comida. También tiene información de la seguridad de comida, suplementos dietéticos, y estudios siendo conducidos de la nutrición. Cuando entres a este sitio selecciona y teclea Español arriba en el lado derecho de tu pantalla.

Para calcular su BMI:
http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx

Si tiene alguna pregunta o necesita información adicional llámenos al: **559-584-1401** pregunte por la enfermera del Programa CHDP.

Departamento de Salud Pública
del Condado de Kings

Programa de Salud y Prevención de Disabilidades
De Niños (CHDP)

Junio 2010