

# Estilo de vida sano: Ideas prácticas de otros padres

---

*“Un estilo de vida sano abarca todo lo que uno desea y espera para si mismo y para su familia- el ejercicio, los alimentos, el dormir; todo en balance, el cuadro completo.”*

*Madre, residente de Wenatchee*

---



## Haga cambios para estar sano

Parte de llevar un estilo de vida sano incluye comidas sanas y permanecer activo. Estos buenos hábitos harán que su familia exclame:

- Tenemos más energía.
- Nos sentimos muy bien.
- Dormimos mejor.
- Nos sentimos más relajados.
- Estamos poniendo de nuestra parte para prevenir cardiopatías, cáncer, diabetes Tipo 2 y obesidad.

Aún cuando usted esté al tanto de estos beneficios, empezar y motivar a sus niños a llevar a cabo los cambios puede ser difícil. Nuestro ritmo diario, acceso fácil a la comida rápida (ya preparada) y la atracción a la televisión y la computadora aumentan el desafío. Las ideas en este volante son proporcionadas por padres y abuelos igual que usted. Escoja una o dos ideas que le parezcan buenas para tratarlas usted y su familia.

## El primer paso

Las personas sanas pueden ser de diferentes formas y tamaños. Las actitudes hacia el peso, tipo de cuerpo, comida y ejercicio pueden variar. Examinen sus propias actitudes y percepciones en cuanto a comida y ejercicio. Hágase estas preguntas:

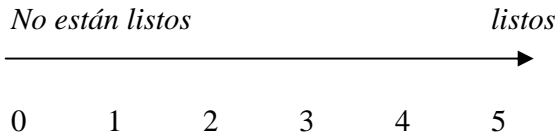
- ¿Son “malos” los postres?
- ¿Hay algunos alimentos que no son “buenos”?
- ¿Tiendo a comer cuando estoy triste o enojado?
- Si estoy estresado, ¿Estoy menos activo?

Reconozca sus propios sentimientos y percepciones acerca de alimentos y ejercicio. Enséñele a sus niños hábitos sanos y comparta actitudes sanas en cuanto a la comida y el mantenerse activos. Descarte el hábito de pensar en los alimentos como “algo bueno” o algo “malo.”

# Estilo de vida sano: Ideas prácticas de otros padres

## ¿Está su familia lista para hacer cambios hacia la buena salud?

Marque en la escala:



**Si el número es entre 0 y 1**—Quizá usted quiera aprender más acerca de llevar a cabo pequeños cambios. El leer este volante es un buen comienzo.

**Entre 2 y 3**—Quizá no sabe por donde empezar. Visite la biblioteca, consulte con su doctor o consulte con su centro de la comunidad.

**Entre 4 y 5**—Están listos. Trate de seguir uno o más de los consejos en este volante. Pruebe por un mes y después pregúntele a su familia qué piensan.

---

*“Si bien los niños no lo escuchan a uno, nunca dejan de imitarnos.”*

*Abuela, residente de Seattle*

---

### Consejos para el éxito

- El cambio empieza con usted.
- Los cambios dan mejor resultado cuando participa toda la familia.
- Sirva de ejemplo. Sus niños notarán que usted está comiendo más sanamente y estando más activa.
- Y, asegúrese de explicarles a sus niños el por qué está cambiando su estilo de vida.

---

*“Cambié mis hábitos de alimentación e incluí a mis niñas.”*

*Madre, residente de Seattle*

---

- Coman juntos—esto ayuda a los niños aprender acerca de porciones y escoger algo sano. También les enseña a dejar de comer cuando estén satisfechos.
- Trate de no usar la comida como recompensa, soborno para resolver problemas o para castigar a su niño
- Enséñele a su niño a comer sólo de vez en cuando alimentos altos en grasa o azúcar. Coman alimentos altos en grasa o azúcar con algo sano (tal como una dona con un vaso con leche.)
- Mantenga a la mano bocadillos sanos.
- Ayude a sus niños a que escojan frutas y verduras en la tienda.
- Corte fruta y verduras y póngalas en la mesa para después de la escuela o mientras esté preparando la comida. Se las comerán más rápido que cuando están enteras guardadas en el refrigerador.
- Pruebe desayunos rápidos y sanos:
  - Cereal, nueces y fruta seca
  - Waffle con yogur bajo en grasa y fruta encima.
  - Batido con yogur bajo en grasa, leche y fruta.
  - Plátano con mantequilla de maní/cacahuete.



# Estilo de vida sano: Ideas prácticas de otros padres

## Consejos para el éxito, continuación

- Prepare sus comidas más sanas manteniendo el sabor:
  - Cocine la carne, guárdela sin tapar en el refrigerador y quítele la grasa antes de usarla en la receta.
  - Use las claras del huevo en lugar del huevo entero.
  - Prepare arroz al vapor en lugar de freír el arroz.
  - Use puré de manzana en lugar de la mitad de la grasa necesaria en los alimentos horneados
  - Use aceite vegetal en forma de aerosol o la mitad de la cantidad de aceite para freír frijoles.
  - Agregue un envase de verduras a las sopas y salsas.
- Combine los grupos de alimentos. Esto satisface más el hambre. Incluya alimentos de cada grupo de alimentos en cada comida.
  - Leche/ productos lácteos (leche, queso, yogur)
  - Carne/proteína (carne, pescado, aves, tofu, frijoles secos cocinados, huevos y nueces)
  - Frutas/ y verduras
  - Panes/cereales (pan, cereal, arroz y pasta)
- Pruebe sabores nuevos o especies en sus comidas. Esto aumentará el sentirse más satisfecho.
- Tome agua. Mantenga botellas con agua en el auto para evitar el comprar sodas.

- Haga pequeños cambios en su rutina para agregar actividad. Camine en lugar de manejar. Use las escaleras.
- Enfóquese en la diversión y no en la habilidad.
- Busque actividades divertidas para hacerlas juntos.
- El estar activo no quiere decir que necesita ser atleta o participar en deportes.
- Sea activo con su niño. No lo moleste o presione a que haga ejercicio.
- Enfóquese en lo que su niño hace bien y no en cómo se ve.
- Dígle a su niño que usted quiere que él esté sano y no delgado.
- Pídale a su niño que aporte ideas para mantenerse sano.



Es difícil hacer cambios. Se necesita tiempo para crear nuevos hábitos. Bríndele apoyo a su familia conforme vayan tomando decisiones para llevar un estilo de vida sano.

### Para más información

- Equipo de acción de Children's en contra de la obesidad (206) 987-2626
- Su proveedor de atención médica
- Línea de recursos de Children's: (206) 987-2500 o 1-866-987-2500 línea gratis Washington, Alaska, Montana, Idaho
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

Este folleto ha sido revisado por el personal clínico del Hospital y Centro Médico Regional Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de que actúe o dependa de esta información por favor consulte con el proveedor de atención médica de su niño

## Children's

Hospital & Regional Medical Center

4800 Sand Point Way N.E.  
Seattle, Washington 98105-0371  
206-987-2000 (Voz)  
206-987-2280 (TTY)  
866-987-2000 (Gratis/Voz)  
[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)