

Consejos 7-5-2-1-0

Sus acciones y el ejemplo que da a su familia pueden ayudar a que su niño escoja opciones sanas para comer y permanecer activo.

7 – Comenzar el día con el desayuno 7 días a la semana

- El desayuno da la energía para comenzar el día.
- Ayuda a su niño a sentirse y comportarse mejor, y a rendir más en la escuela.
- Ayuda a controlar el peso.
- Si su niño come poco en el desayuno, comience con pequeñas porciones. Puede darle:
 - Yogur bajo en grasa y fruta
 - Cereal integral con fruta y leche baja en grasa
 - Pan de trigo, tostado, con mantequilla de cacahuete y un vaso de leche baja en grasa
 - Mollete inglés con carne magra, huevo y queso bajo en grasa
 - Tortillas integrales y frijoles con poca o sin grasa

5 – Comer 5 porciones de frutas y verduras a diario

- Compre frutas y verduras de la temporada.
- Use las congeladas si no hay frescas, pero sin sal, azúcar o grasa adicional.
- La porción para su hijo es aproximadamente del tamaño de la palma de su mano.
- Sirva frutas y verduras a la hora del bocadillo.
- Acompáñelos con salsa para untar de poca grasa o con algo de proteína como puré de garbanzos, frijoles o mantequilla de cacahuete.
- Mézclelos con los alimentos que usted hace.
- Corte verduras y melones al comienzo de cada semana, guárdelos en envases claros en la nevera para que los pueda ver.
- Ofrezca nuevas frutas y verduras en diferentes formas y tenga en cuenta que a veces toma varios intentos antes de que su niño decida que le gusta un nuevo alimento.

2 – Pasar menos de 2 horas al día frente a pantallas

- Haga un horario con tiempo dedicado a la actividad física, la hora de dormir y otras cosas saludables.
- Ponga reglas sobre la calidad y el tiempo que les permite pasar frente a las pantallas y otros medios de comunicación.
- Apague la TV y retire otras pantallas durante las horas de comer.
- Siempre que pueda, comparta con su hijo el tiempo que pasa en los medios de comunicación.
- Mantenga las pantallas fuera del dormitorio de su hijo.

Nota: Evite el uso de pantallas en niños menores de 1 año y medio. Para los de 2 a 5 años, limitar el uso a menos de 1 hora.

1 – Hacer mínimo 1 hora diaria de actividad física

- Anímelo a estar activo cada día.
- Haga cambios que incluyan más actividad física como usar las escaleras, caminar y elegir juegos y juguetes que lo inviten a ser más activo.
- Hay muchas opciones que cuestan poco o nada: saltar la cuerda, bailar, jugar al escondite, caminar al perro, jugar Frisbee (disco volador) o atrapar la pelota.

0 – Tratar de consumir 0 bebidas azucaradas

- El agua es lo mejor para la sed de su niño; lleve agua a la mano cuando salgan de casa.
- Recorte lentamente las bebidas azucaradas, por ejemplo, diluya el jugo con más y más agua, hasta eliminarlo.
- Elija la fruta entera en lugar de jugo.
- Ofrézcale leche baja en grasa en vez de bebidas azucaradas, gaseosas, bebidas para deportistas o energéticas.

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame a Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este folleto ha sido revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 2014, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

4/17
CE1907S