

Diez consejos para controlar tu peso

Estos pasos han ayudado a otros niños a lograr un peso más saludable.

1. **Sigue una rutina y haz un horario para las comidas y la hora de dormir:** comienza con las horas del desayuno, almuerzo, cena y 1 o 2 bocadillos durante el día. Evita picar (comer constantemente) y comer tarde en el día y por la noche. Planifica las horas de comer y merendar y de dónde vendrá la comida cada día. Mantén horarios regulares para dormir para que duermas lo suficiente.
2. **Beber agua:** en ocasiones especiales puedes tomar gaseosas, bebidas azucaradas y jugos de frutas. Estas tienen demasiadas calorías. Bebe más bien agua en lugar de estas otras bebidas.
3. **Limita la comida rápida (chatarra) y los alimentos procesados:** cocina en casa siempre que sea posible. Limita las porciones grandes de alimentos ricos en energía a una vez por semana. Limita los alimentos procesados (alimentos etiquetados con más de 10 ingredientes) para así evitar el exceso de sal y azúcar, como el jarabe de maíz alto en fructosa. Incluye proteínas magras como frijoles, lentejas, pollo, pescado y lácteos bajos en grasa. Trata de empacar almuerzos saludables en el hogar o consulta el menú de la escuela para escoger alimentos saludables.
4. **Comer 5 al día:** trata de comer 5 o más porciones de verduras y frutas frescas a diario.
5. **Sírvete porciones más pequeñas y come lentamente:** come porciones más pequeñas de alimentos variados y espera 20 minutos antes de decidir si quieres una segunda porción. Presta atención al hambre y la saciedad.
6. **Elige granos enteros y verduras frescas:** alimentos integrales (como pan integral de granos oscuros o tortillas, avena y arroz integral) son ricos en fibra saludable, esto puede ayudarte a sentirte lleno. Limita la cantidad de granos refinados (como pan de harina blanca, galletas y arroz blanco). Yogur sin azúcar agregada, verduras y frutas frescas (zanahorias y rebanadas de manzanas con piel) son opciones de refrigerios saludables. Puedes mezclar frutas y verduras frescas para hacer un batido.
7. **Haz consciencia de tu comer:** evita comer mientras está haciendo otra cosa (como hacer la tarea o mirar televisión) o cuando te sientes aburrido o ansioso. Coman juntos, en familia. Planifica y haz un presupuesto para las golosinas. Comer sano no significa que nunca más volverás a comer alimentos altos en calorías, pero debes planificar y comerlos en momentos especiales.

Más información

- Nutrición
206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.



8. **Limita el "tiempo de pantalla":** la Tele, juegos de computadora, iPads y consolas de juegos. No pases más de 2 horas en total por día. Los juegos que fomentan el ejercicio o el baile, como Wii o Xbox kinect si se recomiendan.
9. **¡Juega!** Proponte hacer al menos 1 hora de actividad física cada día. Puedes agregar actividad a tu rutina diaria caminando a la escuela, paseando al perro y usando las escaleras en lugar del elevador.
10. **¡A sudar!** Al menos 3 veces por semana, participa en una actividad física que acelere los latidos de tu corazón, como saltar la cuerda, correr, bailar, nadar y practicar deportes. Ponte una meta de 30 a 60 minutos por sesión.

Fuentes de recursos

- El programa ACT! (Actively Changing Together) implementa un estilo de vida saludable para jóvenes con sobrepeso de 8 a 14 años de edad. Visite seattlechildrens.org/about/community-benefit/obesity-program/act/ para obtener más información.
- Visita choosemyplate.gov para obtener consejos e información sobre la alimentación saludable.

Ten Guidelines to Help Manage Your Weight

These steps have helped kids achieve a more healthy weight

1. **Set a routine and make a plan for meals and sleep.** Start with breakfast, have lunch, dinner and 1 or 2 scheduled snacks during the day. Avoid grazing (snacking constantly) and eating late at evening and night. Plan when you will eat meals and snacks and where the food will come from each day. Keep regular bedtimes to get enough sleep.
2. **Drink water.** Allow soda, sugary drinks and fruit juice only on a few special occasions because they provide excess calories. Drink water instead.
3. **Limit fast food and processed foods.** Cook at home as much as possible. Limit large portions of energy-dense food to once a week. Limit processed foods (labeled food with more than 10 ingredients) to avoid extra salt and sugar, such as high-fructose corn syrup. Include lean proteins like beans, lentils, chicken, fish, and low-fat dairy. Consider packing healthy home lunches or check your school menu for healthy food at school.
4. **Eat 5 a day.** Aim to eat 5 or more servings of fresh vegetables and fruits daily.
5. **Eat smaller portions and eat slowly.** Eat smaller portions of a wide variety of foods and wait 20 minutes before deciding if you want a second portion. Try to pay attention to hunger and fullness.
6. **Choose whole grains and fresh vegetables.** Whole grain foods (like whole grain dark bread, whole grain tortillas, oats and brown rice) are high in healthy fiber, which can help you feel full. Limit the amount of refined grains (like white flour bread, crackers, and white rice). Yogurt with no added sugar, fresh vegetables and fruits (carrots and slices of apples with skin) are healthy snack options. Mixed fresh vegetables and fruits can be blended to make a smoothie.
7. **Be mindful about eating.** Avoid eating while you are doing something else (like doing homework or watching TV) or when you feel bored or anxious. Eat meals together as a family. Plan and budget for treats. Eating healthy does not mean never eating high-calorie foods again, but they should be planned for and eaten at special times.
8. **Limit “screen time”** (like TV, computer games, iPads, and game consoles) to a combined time of 2 hours or less per day. However, games that encourage exercise or dancing, like Wii or Xbox kinect can be encouraged.
9. **Play!** Go for a goal of at least 1 hour of physical activity each day. You can increase activity in your daily life by walking to school, walking the dog, and using the stairs instead of the elevator.
10. **Sweat!** At least 3 times per week, take part in a physical activity that gets your heart beating faster such as jumping rope, running, dancing, swimming and sports. Set a goal of 30 to 60 minutes per session.

1 of 2

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Ten Guidelines to Help Manage Your Weight

Resources

- The ACT! (Actively Changing Together) program is a healthy lifestyle program for overweight youth ages 8 to 14 years old. Visit seattlechildrens.org/about/community-benefit/obesity-program/act/ for more information.
- Visit choosemyplate.gov for tips and information on healthy eating.