

# 8 hábitos saludables

## PARA CREAR HÁBITOS EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y FAMILIAS

Para alcanzar y mantener un peso saludable, adopten mejores hábitos juntos. Los 8 hábitos que se prescriben a continuación son los mejores para comenzar. Estudios científicos muestran que estos tienen el mayor impacto sobre su peso, su salud y su actitud.

### LA ACTIVIDAD



#### 1 SEA MÁS ACTIVO

- Todos tienen que realizar una actividad física regular, independientemente de su forma, tamaño, salud o edad. La actividad física le da más energía, músculos más fuertes y menos estrés.
- Los niños necesitan **por lo menos 60 minutos de actividad física** todos los días, y los adultos necesitan por lo menos 30 minutos, divídala en tan sólo 10 minutos a la vez. Puede incluir el tiempo de diversión, de caminar o andar en bicicleta a la escuela o al trabajo, o en actividades de la familia.
- Busque ejercicios que **fortalecen dos veces por semana**.

#### 2 LIMITE EL TIEMPO QUE PASE FRENTE A UNA PANTALLA Y EL QUE PASE SENTADO

- Investigue cómo afecta el tiempo que pasa frente a una pantalla (Internet, TV, videojuegos, computadora portátil, etc.) y la amplia gama de efectos negativos para la salud en niños y adolescentes, entre ellos la obesidad. Eso es porque el tiempo frente a la pantalla por lo general lo pasa sentado en lugar de moverse de un lado a otro.
- Cree una regla de **no más de 1 a 2 horas al día** delante de un televisor o de otra pantalla. (Los niños de 2 años y menores no deben estar mirando pantallas en absoluto).

### ALIMENTOS



#### 3 DESAYUNE SIEMPRE E INCLUYA ALIMENTOS SALUDABLES

- Comer un desayuno saludable puede mejorar su memoria, estimular su creatividad, ayudarlo a obtener mejores calificaciones y a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Trate que sus desayunos **incluyan estas 3 cosas: cereales integrales, productos lácteos o proteínas bajas en grasa, y una fruta o verdura**. Pruebe combos como: (cereal + leche + plátano), (omelette con verduras + tostadas) o (naranja + yogur + bagel).

#### 4 COMA MÁS FRUTAS Y VERDURAS

- Las frutas y las verduras están llenas de nutrientes que le ayudan a aprender y crecer, previenen enfermedades y mantienen su energía y estado de ánimo. También son importantes para mantener un peso corporal saludable.
- Cada día, intente tomar **1½ a 2 tazas de frutas**, y **2½ a 3 tazas de verduras**. Escoja alimentos rojos y naranjas brillantes y los verdes oscuros.

#### 5 LIMITE O ELIMINE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Estudios sugieren que el problema de peso en los Estados Unidos está vinculado al "problema de la bebida", es decir, a nuestro aumento en el consumo de bebidas azucaradas como refrescos y bebidas deportivas. Las bebidas endulzadas también están vinculadas a huesos débiles y caries dental.
- Trate de ingerir **menos de 12 onzas por semana** de refrescos, bebidas deportivas, limonada y otras bebidas endulzadas. Limite los jugos a menos de 6 onzas por día. Beba agua en su lugar, e intente tomar 3 vasos de leche al día.

#### 6 COMAN JUNTOS EN FAMILIA, SENTADOS A LA MESA

- Los niños y adolescentes que comen sus comidas regularmente con sus padres son más propensos a comer de manera equilibrada, les va bien en la escuela y mantienen un peso saludable.
- Traten de **cenar juntos** casi todas las noches de la semana. Siéntense a la mesa, apaguen las pantallas y hablen.

### DORMIR Y EL APOYO

#### 7 DUERMA LO SUFICIENTE

- Dormir lo suficiente le ayudará a pensar mejor, jugar mejor, ser más feliz y controlar su peso.
- Los niños de edad preescolar necesitan cerca de 11 horas de sueño (incluyendo siestas), los niños necesitan alrededor de 10 horas, los adolescentes alrededor de 9 horas, y los adultos alrededor de 7 horas cada noche.

¡BIEN HECHO!  
😊

#### 8 TENGA UNA ACTITUD POSITIVA EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN Y SU FIGURA

- Si usted, sus amigos o su familia se obsesionan con los alimentos o con su figura, lo más probable es que adquieran conductas poco saludables y un peso corporal no saludable.
- Olvídense de los "alimentos prohibidos", todos los alimentos tienen cabida en una dieta balanceada. Simplemente trate de comer alimentos **más saludables** y **menos** comida chatarra.
- Cuidado con lo que dice. **No critique** su propio cuerpo, ni siquiera en broma. **No compare** su peso, tamaño o forma con el de otra persona. Estar sano significa ser positivo.

# Cómo lograr un cambio saludable

Hay muchas maneras de lograr un cambio saludable. Puede experimentar para averiguar lo que funcione mejor para usted. En primer lugar, elija algo que desee cambiar, escoja algo que le emocione, luego utilice las siguientes preguntas para elaborar un plan. Pruebe su plan durante unas semanas para ver cómo va. Es probable que tenga que ajustar su plan un par de veces hasta que funcione como usted quiera. Eso es lo que sucede en los experimentos. Asegúrese de compartir su plan con sus proveedores de cuidados de la salud para que le ayuden.

Este cambio es para (nombre): \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## MI PLAN

**MI OBJETIVO GENERAL** (por ejemplo, puede elegir uno de los 8 hábitos de Rx para Vivir que se encuentran en el otro lado de esta página):

### PASOS PARA AYUDAR A LOGRARLO:

¿Qué acción desea realizar? \_\_\_\_\_

¿Qué pequeños pasos le pueden ayudar a lograrlo? \_\_\_\_\_

¿Qué podría hacer esto más fácil?

¿Qué podría cambiar en los lugares donde vive, estudia, trabaja o juega? \_\_\_\_\_

¿Qué herramientas o recursos podrían ayudarle? \_\_\_\_\_

¿Quién podría ayudarle o hacer esto con usted? \_\_\_\_\_

¿Qué podría hacer esto más difícil? \_\_\_\_\_

¿Cuándo va a hacerlo? \_\_\_\_\_

¿Con qué frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Cómo va a encontrar tiempo para esto? \_\_\_\_\_

¿Qué va a recordarle que debe hacer esto? \_\_\_\_\_

¿Cómo va a llevar un registro de lo que haga? \_\_\_\_\_

¿Cuándo va a revisar cómo va avanzando? \_\_\_\_\_



A medida que experimente, aprenderá mucho sobre lo que funciona para usted. A veces se sentirá entusiasmado con su plan. A veces perderá el enfoque y tendrá que comenzar de nuevo. Siempre y cuando no se rinda, NO habrá fracaso. Llegará a ser su mejor experto sobre cómo hacer cambios saludables.