



# Consejos para pacientes y padres PARA PROMOVER FAMILIAS SANAS Y EN FORMA

## Hábitos saludables para una salud de por vida

- Los niños comen distintas cantidades según el día. Permita que su hijo decida cuánto desea comer.
- Ofrézcales alimentos nuevos unas 10 veces o más para aumentar la probabilidad de que los acepten
- Haga que su hijo desayuna para que obtenga una mejor atención, buenas notas en la escuela, y para que disminuya el riesgo de obesidad.
- Que las recompensas sean actividades y lectura, en vez de comida.

## ¡Coma de manera saludable!

- Aplique el método del plato: llene medio plato con frutas y verduras, un cuarto de plato con alimentos integrales y un cuarto de plato proteínas magras (sin grasa).
- Coma verduras verde oscuro y anaranjadas todos los días. Use las frescas, las congeladas o las enlatadas.
- Fomente el consumo de la fruta entera en vez del jugo y sirva fruta fresca de temporada.
- Elija alimentos integrales: arroz integral, avena, salvado, panes integrales.
- Elija proteínas magras (sin

grasa): pescado, aves de corral, frijoles, huevos y cortes de cerdo y vaca.

- Prefiera las comidas a la parrilla, al vapor y al horno, en lugar de las frituras.
- Use leche sin grasa con las comidas y agua entre comidas.

## Muévase más: Un mínimo de 60 minutos por día

- Juegue y diviértase con su familia o con amigos.
- Mejore su salud y cuide al planeta: camine, ande en bicicleta o use el transporte público cuando sea posible.
- Encuentre alguna actividad física que su niño/hijo adolescente disfrute: por ej.: deporte, baile y el aire libre
- Inscríbase en un centro de recreación, YMCA o un club de niños y niñas.
- ¡Desconecte los aparatos electrónicos! Fomente la creatividad en los niños.
- Retire los televisores del dormitorio. Los niños dormirán mejor.
- Disfrute de la naturaleza en familia: ¡salgan de la casa!
- Para los niños pequeños, fomente varias horas de movimiento no estructurado y 30 minutos de actividad estructurada al día.

- Evite usar la carroola, los andadores o el vagoncito durante más de 60 minutos.

## Online Resources

### Recursos sobre actividad física

- [www.kphealthyme.com](http://www.kphealthyme.com)
- [www.bgca.org/ESPANOL/Pages/ESPANOL.aspx](http://www.bgca.org/ESPANOL/Pages/ESPANOL.aspx)

### Recursos sobre nutrición

- <http://www.choosemyplate.gov/sp-index.html>
- Para todas las necesidades de asistencia de comida llame gratis al 855-855-4626 o 720-382-2920.
- [www.cdphe.state.co.us/ps/wic/](http://www.cdphe.state.co.us/ps/wic/) Asistencia de comida para mujeres embarazadas y niños menores de 5 años de edad

### Recursos sobre disponibilidad de alimentos

- <https://peak.state.co.us/selfservice/>
- <http://www.cdhs.state.co.us/servicebycounty.html>



# Plan de Acción

## PARA PROMOVER FAMILIAS SANAS EN FORMA

Las metas se cumplen mejor cuando todos los integrantes de la familia participan y se apoyan entre sí. Elija una o 2 metas que su familia intentará alcanzar



**5**

### 5 porciones de frutas y verduras por día

- Incluya al menos una fruta o verdura en cada bocadito o comida
- Añada color: en la mayoría de sus comidas, servirse la mitad del plato de frutas o verduras
- Agregue verduras adicionales a los tacos, los guisos, los burritos, la sopa, etc.
- Pruebe una fruta o verdura nueva



**2**

### 2 horas o menos frente a la pantalla por día

- Retire los televisores y las pantallas de los dormitorios
- Disfrute de tiempo al aire libre: “en áreas verdes” a diario sin ningún tipo de pantalla
- Olvídense de los aparatos electrónicos 1 ó 2 semanas. Planifique actividades para toda la familia sin uso de pantallas
- Inscríbese en actividades extraescolares o en centros comunitarios



**1**

### 1 hora o más de actividad física por día

- Vaya a la escuela caminando o en bicicleta (por lo menos las últimas 5 cuadras)
- Inscríbese en un equipo deportivo, un grupo de baile o un club al aire libre
- Juegue afuera todos los días: invente juegos, salte sobre las hojas secas, construya castillos de nieve, etc.
- Adquiera un pase de recreación con su familia o con amigos
- Pase tiempo junto a la familia a través de caminatas, la práctica de deportes u otras actividades



**0**

### 0 bebidas endulzadas con azúcar por día

- Beba leche sin grasa, agua o agua saborizada con fruta
- Ahorre dinero, no compre refrescos, bebidas deportivas ni bebidas de fruta
- Reduzca la cantidad de refrescos, bebidas deportivas y bebidas de fruta a \_\_\_/semana



### Otro

- Desayune todos los días
- Cene en familia \_\_\_ veces/semana
- Sirva porciones más pequeñas (consulte mypyramid.gov)
- Coma afuera/compre comida para llevar menos de \_\_\_ veces/semana
- Meta adicional \_\_\_\_\_

Para obtener recursos sobre cómo lograr sus metas familiares, visite [www.kphealthyme.com](http://www.kphealthyme.com) o llame al 303 614-1070

Paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Padre o cuidador \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Proveedor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_