



HEATSM

Healthy Eating and Activity Together

HEAT: Consejos para padres de niños con edad escolar

Saludable

- Revise la tabla de crecimiento de su niño(a) con su proveedor de cuidados de salud.
- Sea un buen ejemplo y convierta el comer saludablemente y las actividades juntos en una meta para todos los miembros de la familia.
- Recuerde que éste es un momento en que:
 - Los niños empiezan a desempeñar su papel de estudiantes y empiezan a participar en actividades en la escuela.
 - Disminuye el índice de crecimiento de los niños.

Comer

- Brinde opciones saludables para las comidas y meriendas:
 - Consuma 5 porciones o más de frutas y vegetales diariamente.
 - Consuma 3 porciones o más de alimentos de grano entero diariamente.
 - Use leche baja en grasa o desnatada pero limite el consumo de la misma a no más de 16 onzas diarias.
 - Anímeles a comer meriendas saludables y bajas en grasa.
 - Anime a los niños a que coman una dieta alta en fibra y alimentos ricos en calcio.
 - Use margarina suave en lugar de grasa, mantequilla o margarina en barras.
 - El control y el tamaño de las porciones es muy importante.
 - Evite alimentos fritos, altos en calorías y no nutritivos (por ejemplo, donas o rosquillas, papas fritas, chips, tortas y dulces o caramelos).
 - Sirva jugo 100% de fruta (no bebidas de frutas), pero límitelos a un máximo de 4 a 6 onzas por día.
 - Evite bebidas de frutas y gaseosas. Beba agua en lugar de esas bebidas.
- Limite las comidas rápidas a no más de dos por semana.
- Recuérdele al niño que coma despacio.
- Ofrezca alimentos saludables tradicionales de su cultura (por ejemplo, frijoles, maíz, toritas, frutas y vegetales).
- Comience cada día con un desayuno saludable.
- No tenga una política de "limpiar todo el plato" a la hora de comer.

Actividad

- Asegúrese que el niño participa en al menos 60 minutos diarios intermitentes de actividad física de moderada a vigorosa, tal como saltar la cuerda, baloncesto, kickball o bailar.
- Limite el uso del TV, videos y la computadora a menos de 2 horas diarias.
- No miren televisión durante las comidas.
- No coloque el televisor ni la computadora en la habitación de su niño(a).

Juntos

- Programe horarios para que la familia tome los alimentos unida y para participar en actividades físicas.
- Respete el hecho que su niño(a) tiene la responsabilidad de comer o no y cuánto.
- No permita que los anuncios de televisión le influyan en su selección de alimentos.
- Empiece a enseñarle a su niño(a) a seleccionar y preparar alimentos y bebidas saludables.
- Ayude a su niño(a) para que aprenda a evitar el uso de los alimentos como consuelo y a reconocer las situaciones emocionales que le provocan comer y sustituya esto por otras estrategias para enfrentar esas situaciones.
- Apoye las opciones de alimentos y bebidas saludables que se vendan o sirvan en la escuela.
- Apoye la educación física como una parte regular de las actividades escolares.

Sitios Web

www.mypyramid.gov/kids/
www.niddk.nih.gov/index.htm (Weight-Control Information Network)
www.oopkids.com
www.cdc.gov/verb (recomendable para niños de 9 a 13 años)
www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/
http://exhibits.pacsci.org/nutrition/nutrition_cafe.html
www.nutritionexplorations.org/kids/main.asp
<http://kidnetic.com>

