

# **Obesity Compendium:**

A Compilation of Educational Resources for Spanish-speaking
Patients with Obesity Problems

# Compendio de Obesidad:

Una Compilación de Recursos Educativos para los Pacientes de Habla Hispana con Problemas de Obesidad

National Center for Farmworker Health, Inc.

This collection of obesity educational material is intended for distribution among health center Spanish-speaking patients. The materials selected take into consideration cultural and linguistic appropriateness and incorporate clear and concise health information, appropriate reading levels and useful illustrations. The table on the next page lists the eight (8) resources included in the compendium. Clicking on the title of each resource will take you directly to the first page of that resource within this document. The table also provides the name and website of the publishing organization and links to the English version, if available.

Esta colección de materiales educativos sobre la obesidad fue creada para ser distribuida entre los pacientes de habla hispana de los centros de salud. Los materiales seleccionados toman en consideración el uso adecuado del idioma y la cultura e incorporan información de salud clara y concisa, un nivel de lectura adecuado, e ilustraciones útiles. La tabla en la siguiente página lista los ocho (8) recursos que se incluyen en el compendio. El pulsar en el título de cada recurso le llevará directamente a la primera página de ese recurso dentro de este documento. La tabla también provee el nombre y la página web de la organización que lo publica y enlaces para la versión del recurso en inglés, si está disponible.



	Title * / Título *	Author / Autor	English Version (if available) / Versión en inglés (si disponible)
1	¡Hazlo por ellos! Pero por ti también / Do it for them! But for you too	National Diabetes Education Program / Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes www.ndep.nih.gov	This resource is bilingual
2	Si hubiera sabido: La lucha de una familia contra la obesidad y la diabetes	New Mexico Office of Border Health www.nmborderhealth.org	I Wish I Had Known: One's Family Struggle with Obesity & Diabetes
3	¿Necesita bajar de peso? Corazones sanos, hogares saludables	National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	Do You Need to Loose Weight? Healthy Hearts, Healthy Homes
4	El sobrepeso y el dolor en las articulaciones	Osteoarthritis Action Alliance www.obesityaction.org	Weight Gain and Joint Pain
5	<ul> <li>Serie: Red de Información para el Control de peso</li> <li>La nutrición y la pérdida de peso: Mitos y verdades</li> <li>Como ayudar a su hijo a controlar el exceso de peso</li> <li>Hazte cargo de tu salud: Guía para jóvenes</li> <li>Para los jóvenes de espíritu: Su lista de pasos a seguir para mejorar la salud</li> <li>Caminar: Un paso en la dirección correcta</li> </ul>	Weight-control Information Network / Red de Información para el Control de Peso www.win.niddk.nih.go	Series: Weight-control Information Network  Weight-loss and Nutrition Myths Helping Your Overweight Child Take Charge of Your Health: A Guide for Teenagers Young at Heart: Your Checklist for Better Health Walking: A Step in the Right Direction
6	Hablar con sus hijos sobre el peso y la salud	Stop Obesity Alliance www.stopobesityalliance.org	Weigh in: Talking to Your Children about Weight & Health

<sup>\*</sup>Click on the title of the resource to find it within the document



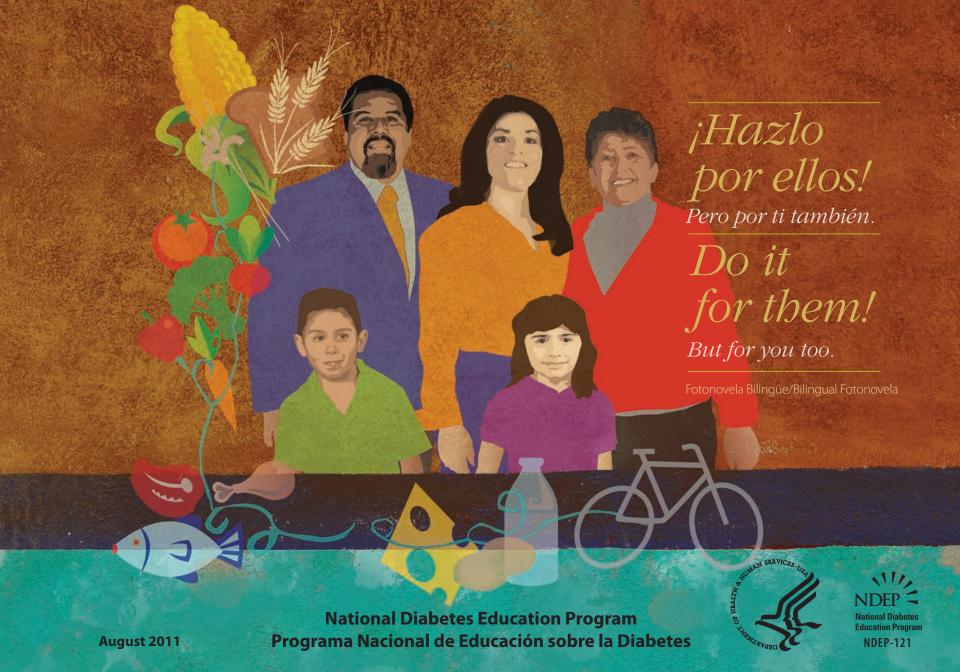
<sup>\*</sup> Pulse en el título del recurso para encontrarlo en el documento

7 • A • ¿( • A • ) • A • Si • A • Si • A • Si • A	e: Mi Plato A comer ¡para la buena salud! Qué hay en su plato? Dé buen ejemplo de salud a los niños: 10 consejos para dar buenos ejemplos Alimentación saludable para niños preescolares Sugerencias MiPlato para niños: 10 sugerencias para preparar sabrosos refrigerios e: ¡Podemos! Consejos para Padres	United States Department of Agriculture www.choosemyplate.gov	<ul> <li>Series: Choose My Plate</li> <li>Let's Eat for the Health of It</li> <li>What's on Your Plate?</li> <li>Be a Healthy Role Model for Children: 10 Tips for Setting a Good Example</li> <li>Healthy Eating for Preschoolers</li> <li>MyPlate Tips for Kids: 10 Tips for Making Tasty Snacks</li> </ul> Series: We Can! Tips for Parents
• La	e: ¡Podemos! Consejos para Padres		Series: We Can! Tips for Parents
Co el     O O     B     A al     iF     if	La fórmula de ¡Podemos! para una vida saludable y activa ETiene un peso saludable? Cómo elegir alimentos más saludables: La clave está en la VARiedad Opciones para una alimentación saludable Eligiendo porciones más saludables Cómo elegir grasas y aceites Bocadillos de 100 calorías o menos Ahorre dinero en la tienda mientras compra alimentos saludables Cocine con los niños Podemos! hacer que la actividad física sea divertida Podemos! ayudar a nuestros niños a ser más activos y pasar menos tiempo frente a la pantalla	National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov	<ul> <li>Get Started! Eating Healthy and Moving More</li> <li>Knowing What Your Weight Means</li> <li>Making Healthier Food Choices</li> <li>Portion Size Matters</li> <li>Cooking with Healthier Fats and Oils</li> <li>Healthy Snacks-100 Calories or Less</li> <li>At the Store-Save Money and Shop Healthy</li> <li>Getting Kids in the Kitchen</li> <li>Be Active and Have Fun</li> <li>We Can! Screen Time Chart</li> <li>Note: Opciones para una alimentación saludable is not available in English</li> </ul>

<sup>\*</sup>Click on the title of the resource to find it within the document



<sup>\*</sup> Pulse en el título del recurso para encontrarlo en el documento





# ¡Hazlo por ellos!

Pero por ti también.

# Do it for them!

But for you too.

Fotonovela Bilingüe/Bilingual Fotonovela





### **AGRADECIMIENTOS**

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) agradece a las siguientes personas y entidades sus contribuciones en la creación de esta fotonovela:

# CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC)

Betsy Rodríguez, MSN, CDE David Ojeda, MS Judith McDivitt, PhD

# **INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH)**

Joanne Gallivan, MS, RD

# GRUPO DE TRABAJO HISPANO/LATINO DEL PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES (NDEP)

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH, Presidenta María Lemus, Promotora, Vicepresidenta Adolfo Pérez-Comas, MD, PhD, FACE Agustín Lara, MD Andrea Zaldivar, MS, C-ANP, CDE Carmen Ramírez, BA Cecilia Sauter, MS, RD, CDE Genoveva Martínez, Promotora Jaime R. Torres, DPM, MS Judith Gabriele, MPH Julia Burgos, BA Leonardo Pérez, MPH, CHES Louise Square, BA Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD Marisol Morales, BA Paul Baker, BA Xóchitl Castañeda, PhD

# **REVISORES TÉCNICOS:**

Iris Sánchez, DPN, FNP-BC, ADMNP Jean Corria, MD, MPH Julia Burgos, BA Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH

# **REVISADO PARA PRECISIÓN TÉCNICA POR:**

Julia Burgos, BA Directora, Iniciativas Corporativas y Latinas Asociación Americana de Diabetes

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH Directora, Proyecto de Control y Prevención de Diabetes Frontera México-EE.UU. Organización Panamericana de la Salud

### SUGERENCIA PARA CITAR ESTA FOTONOVELA

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *¡Hazlo por ellos! Pero por ti también*, Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2011.

# PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Todas las publicaciones del NDEP están libres de derechos y disponibles en el Web (para la orden y descarga) en www.diabetesinformacion.org. Los CDs comerciales listos para imprimir y versiones electrónicas se ofrecen para ayudarle a crear su propio inventario y le brindan la oportunidad de añadir sus propios logotipos e información de contacto. Por favor, duplique y distribuya tantas copias de estos materiales como desee. Para obtener más información, por favor llame al 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337).

Esta fotonovela bilingüe está disponible en www.diabetesinformacion.org.

## **ACKNOWLEDGEMENTS**

The National Diabetes Education Program (NDEP) acknowledges the following individuals and entities for their contributions to this bilingual fotonovela:

# CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC)

Betsy Rodríguez, MSN, CDE David Ojeda, MS Judith McDivitt. PhD

# **NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (NIH)**

Joanne Gallivan, MS, RD

# NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM (NDEP) HISPANIC/LATINO WORK GROUP

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH, Chair María Lemus, Promotora, Vice-Chair Adolfo Pérez-Comas, MD, PhD, FACE Agustín Lara, MD

Andrea Zaldivar, MS, C-ANP, CDE

Carmen Ramírez, BA

Cecilia Sauter, MS, RD, CDE

Genoveva Martínez, Promotora

Jaime R. Torres, DPM, MS

Judith Gabriele, MPH

Julia Burgos, BA

Leonardo Pérez, MPH, CHES

Louise Square, BA

Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD

Marisol Morales, BA

Paul Baker, BA

Xóchitl Castañeda, PhD

### **TECHNICAL ADVISORS:**

Iris Sánchez, DPN, FNP-BC, ADMNP Jean Corria, MD, MPH Julia Burgos, BA Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH

### **REVIEWED FOR TECHNICAL ACCURACY BY:**

Julia Burgos, BA Director, Latino & Corporate Initiatives American Diabetes Association

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH Director, U.S.-Mexico Border Diabetes Prevention and Control Project Pan American Health Organization

### SUGGESTED CITATION

Centers for Disease Control and Prevention. *Do it for them! But for you too.* Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011.

# FOR MORE INFORMATION

All NDEP publications are copyright-free and available on the Internet (for order and download) at <a href="https://www.YourDiabetesInfo.org">www.YourDiabetesInfo.org</a>. Commercial, printerready CDs and online versions are provided to help you create your own inventory and provide the opportunity to add your own logos and contact information. Please duplicate and distribute as many copies of these materials as you like. For more information, please contact 1-888-693-NDEP.

This bilingual fotonovela is available at www.YourDiabetesInfo.org.

# INTRODUCCIÓN

Esta es la historia de tres amigas que trabajan en una lavandería local; las tres tienen niños. Elisa es mejicana, casada y con dos niños pequeños. Su sabia y jocosa madre, Doña Emma, le ofrece muchos consejos de cómo ser saludable. Raquel es una mujer soltera de Puerto Rico que está criando a su hermana de 13 años de edad. Lourdes es de Guatemala, casada y con dos niños. Ella tuvo diabetes gestacional en su último embarazo.



Raquel
35 años de edad
Puertoriqueña
Ella sabe de los valores
y costumbres de los
Estados Unidos y es la
facilitadora de la historia.



**Martín** 50 años de edad. Mejicano Él es el esposo de Elisa.



Lourdes
30 años de edad
Guatemalteca
Ella tiene dos niños
pequeños, un niño y
una niña. Ella acaba de
traer al mundo a una
niña. Ella es la más joven
de las tres amigas.



Doctor Martínez
58 años de edad
Costarricense
El doctor de Lourdes. El
es un hombre sabio y
mayor con cualidades
como las de un abuelo.

# **PERSONAJES**



**Elisa**40 años de edad
Mejicana
Ella está casada con
Martín y tiene dos niños.



Doña Emma
60 años de edad
Mejicana
La madre de Elisa,
también llamada
Emmita. Ella es
la abuela sabia e
insistente, pero de
manera jocosa.



Lali
13 años de edad
Puertoriqueña
Ella es la hermana
de Raquel. Su madre
murió cuando ella era
pequeña.

**4**| ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

# **INTRODUCTION**

This story is about three girlfriends, Elisa, Raquel, and Lourdes, who work at a local dry cleaners/laundry facility. All of them have children. Elisa is Mexican, married, and has two small children. Her wise and humorous mother, Doña Emma, gives her lots of advice about how to be healthy. Raquel is from Puerto Rico. She is single and raising her 13-year-old sister. Lourdes is from Guatemala. She is married, has two children and had gestational diabetes in her last pregnancy.



Raquel
35 years old
Puerto Rican
She knows the most
about U.S. values and
costums and is a helper
in the story.



Martín 50 years old Mexican He is Elisa's husband.



Lourdes
30 years old
Guatemalan
She has two young
children, a boy and a
girl. She just recently
gave birth to her baby
girl. She is the youngest
of the three girlfriends.



Doctor Martínez
58 years old
Costa Rican
Lourdes' doctor
He is a wise older man
with grandfather-like
qualities.

# **CHARACTERS**



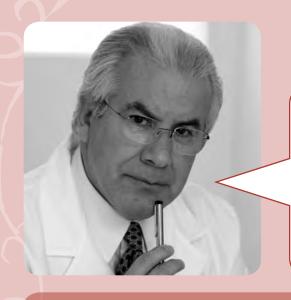
Elisa
40 years old
Mexican
She is married to Martín
and has two children.



Doña Emma
60 years old
Mexican
Elisa's mother, also
called Emmita.
She is the wise
grandmother who is
pushy, but in a funny
way.



Lali
13 years old
Puerto Rican
She is Raquel's sister.
Their mother died
when she was young.



Para cuidar bien a sus hijos, tiene que empezar con cuidarse bien usted misma.

# Receta para una vida sana y saludable...

- Asegúrese de elegir comidas saludables.
- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- Cuando coma panes y tortillas, asegúrese que la mitad sean de granos integrales. (Por ejemplo el pan de trigo integral)
- Reduzca la cantidad de azúcar, sal y grasa que su familia come. (Por ejemplo, reduzca las grasas saturadas, las grasas *trans* y el colesterol).

Las comidas que contienen grasas saturadas, grasas trans y colesterol son:

- Carnes frías como la bolonia, las salchichas "hot dogs" y el "corned beef" (carne salada)
- Los pasteles, galletas dulces o saladas y las tartas
- · Las comidas fritas con manteca o margarina
- · Las cremas artificiales para el café y algunos aderezos para ensaladas



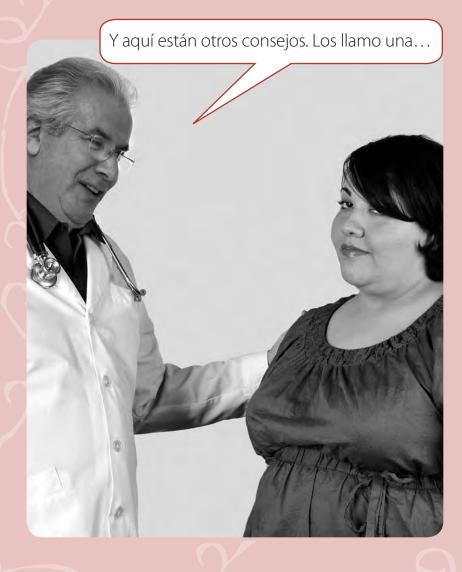
To take good care of your children, you first have to take good care of yourself.

# Prescription for a healthy life...

- Be sure that you and your family make healthy food choices.
- Eat a range of fruits and vegetables every day.
- When eating breads and tortillas, make sure half of them are whole grain (for example, whole wheat bread).
- Reduce the amount of added sugar, salt, and fat (saturated and *trans* fats and cholesterol) that your family eats.

Foods that are high in saturated fat or *trans* fat and cholesterol are:

- Fatty cuts of meat such as bologna, hot dogs, and corned beef
- Sweets such as cakes, cookies, crackers, and pies
- Foods cooked and fried with lard, shortening, or stick margarine
- Some nondairy creamers and salad dressings



# ...receta para una vida sana y saludable.

- Aprenda a leer las etiquetas nutricionales en los productos que compra, para identificar los alimentos que contienen demasiada grasa o colesterol.
- Coma otras comidas como la leche y queso descremado o bajo contenido en crema, y las carnes con poca grasa. Coma pescado, huevos, nueces, y legumbres como los frijoles negros, los garbanzos y otros tipos de frijol. Prefiera leche baja en grasa o sin grasa.
- Haga por lo menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) por semana de actividad física de intensidad moderada, como caminar rápidamente, trabajar en el jardín, limpiar y sacar las hojas, jugar softball, lavar a mano y encerar su coche o usar la cortadora del pasto. ¡Usted también puede andar en bicicleta, nadar o bailar!
  - ° Sabemos que 150 minutos cada semana parece mucho pero usted no tiene que hacerlo todo a la vez. No sólo es mejor dividir su actividad durante la semana, pero la puede dividir en cortas sesiones al día, como intérvalos de 10 minutos cada uno. Elija actividades que disfrute y se adapten a su vida diaria. Empiece despacio. Aumente su actividad física 10 minutos a la vez hasta alcanzar su meta.
- Los niños y los adolescentes deben hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física todos los días, o al menos 3 días a la semana.



# ... prescription for a healthy life.

- Learn how to read the Nutritional Facts Labels so you can identify foods high in fat and cholesterol.
- Eat foods such as fat-free or low-fat milk, cheese, and lean meats. Eat fish, eggs, nuts, and dry beans, such as black beans, chickpeas, kidney beans, lentils, and pinto beans. Choose low-fat or fat-free milk.
- Do at least **2 hours and 30 minutes** (150 minutes) each week of **moderate-intensity physical activity**, such as walking briskly, doing yard work, raking or bagging the leaves, playing softball, hand washing and waxing a car or mowing your lawn. You also can bike, swim, or dance!
  - <sup>o</sup>We know 150 minutes each week sounds like a lot of time, but you don't have to do it all at once. Not only is it best to spread your activity out during the week, but you can break it up into smaller chunks of time during the day in sessions of at least 10 minutes at a time. Choose activities that you enjoy and that fit best into your daily life. Increase your physical activity 10 minutes at a time until you reach your goal.
- Children and adolescents should do 60 minutes (1 hour) or more of physical activity each day, or at least 3 days each week

# Lourdes va a checarse con su médico...



Cuídese bien. Recuerde lo que le dije. Camine rápidamente por 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Sé que está trabajando muy duro, pero puede que no sea suficiente. Incluso puede hacer 10 minutos a la vez. ¡Todos los días sería mejor!



Raquel y Lali en su paseo de bicicleta.



Lali y yo salimos a dar nuestro paseo diario.



Lourdes está aumentando de peso y tiene diabetes en su familia. Ella tuvo diabetes gestacional durante su último embarazo. Estoy preocupada por ella...



10 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

# Lourdes goes in for a checkup...



Take care of yourself. Remember what I said about walking briskly for at least 30 minutes most days. I know you are working really hard, but it may not be enough. You can even do 10 minutes at a time. Every day would be better!



Raquel and Lali are on their daily bike ride.



Hi, Lourdes. Lali and I are out for our daily bike ride.





Lourdes is gaining weight, has diabetes in her family, and had gestational

# Raquel tiene una buena idea...







Cada vez que trate de hacer un cambio positivo, siempre es bueno tener amigos y familiares que te den apoyo.

12 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

# Raquel has a good idea...







Anytime you are trying to make a positive change, it helps to have the support of friends and family.









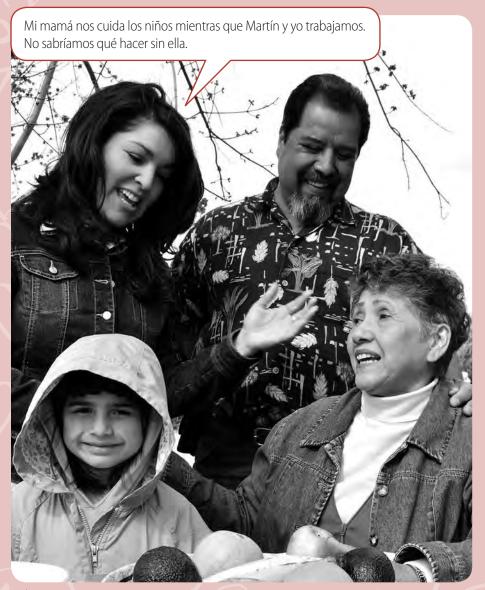
14 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.









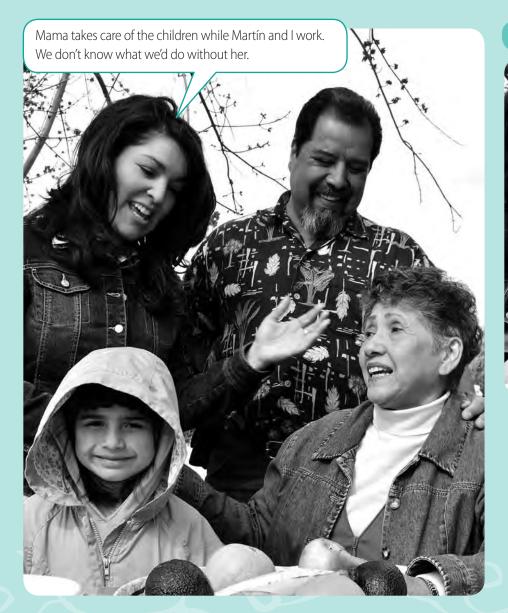


# Lourdes trae donas al día de campo...



¡Ay mijita, como si nos hicieran tanta falta las donas!

16| ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.



# Lourdes brings donuts to the picnic...



Oh dear, we need donuts like we need a hole in the head!



Discúlpame, hija. No quise ser imprudente. Mira que a mí me gustaban las donas, los dulces, así como también las empanadas, tostadas, chimichangas y el flan, pero muchas de estas comidas contienen mucha grasa, azúcar y calorías. Además, a veces ni le prestamos atención a la cantidad de comida que nos servimos.



Hace dos años, fui a parar al hospital. Me dio un ataque del corazón y allí es donde supe que tenía diabetes. Mira que fue como si se me hubiera aparecido mi ángel de la guarda. Me dio otra oportunidad de vivir mi vida mejor.





18 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.



I'm sorry if I was rude, *hija*. Look, I loved donuts and candy, not to mention empanadas, tortillas, tamales, and flan, but many of these foods are high in fat and calories. Plus, sometimes we don't pay attention to the amount of food we put on our plates.





Then, 2 years ago, I ended up in the hospital. I had a heart attack, and they found out that I had diabetes. It was my guardian angel waking me up and giving me another chance.

Lo sé, Doña Emma, lo sé. El doctor Martínez me ha estado aconsejando que me debo cuidar. Porque dice el Dr. Martinez que tuve diabetes gestacional, la que le da a uno cuando está en estado. Dijo que corro un riesgo de por vida de tener diabetes. Eso puede ser peligroso para mí tanto que como para mi bebé. ¡La verdad, no sé qué más hacer!





Yo estoy muy orgullosa de mi hermana. Ella comenzó a comer más frutas y vegetales. Antes, a cada rato comíamos pizza. Ahora, comemos pizza con tomates, pimientos y champiñones en vez de peperoni y pedimos queso con menos grasa.

20|¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.



# Balancee las calorías

- Disfrute de sus alimentos, pero coma menos.
- Evite porciones de gran tamaño.
- Piense antes de comer... ¿valen la pena las calorías?
- Use un plato, tazón o vaso más pequeño.
- Deje de comer cuando esté satisfecho, no lleno.

# Alimentos a aumentar

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y vegetales.
- Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean cereales integrales.
- Cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).

# Alimentos a reducir

- Compare el sodio en los alimentos como la sopa, pan, y comidas congeladas - y elija los alimentos con números más bajos.
- Tome agua en vez de bebidas azucaradas.

Traducido y adaptado de: USDA's MyPlate - Home Page. Web. 27 de julio de 2011. http://www.choosemyplate.gov/.

# **HÁGASE UNA PROMESA**

¡Su salud es un don, cuide de sí mismo! Haga una promesa semanal de elegir alimentos más saludables y ser más activo. Las buenas promesas son fáciles de mantener, e incluyen actividades que pueden ser parte de su vida.

# Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

oy a caminar rápidamente durante 10 minutos en la mañana, tarde y noche, cinco días esta semana.		

¡Encuentre su equilibrio entre la alimentación y la actividad física! Para ordenar una copia gratuita de Do it for them! But for you too. ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también, una fotonovela bilingüe, visite http://www.DiabetesInformacion.org o llame al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes al 1-888-693-6337.

22 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.



# **Balancing Calories**

- Enjoy your food but eat less.
- Avoid oversize portions
- Think before you eat…is it worth the calories?
- Use a smaller plate, bowl, and glass.
- Stop eating when you are satisfied, not full.

# **Foods to Reduce**

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

# **Foods to Increase**

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals — and choose the foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

Adapted: USDA's MyPlate - Home Page. Web. 27 July 2011. http://www.choosemyplate.gov/.

# **MAKE A PROMISE TO YOURSELF**

Your health is your gift; take care of yourself! Make a weekly promise to make healthier food choices and be more active. Good promises are easy to keep and include activities that you can fit into your life.

# Write down the changes that you will try to make this week.

I will walk briskly for 10 minutes in the morning, afternoon and evening five days this week.		

**Find your balance between food and physical activity!** To order a free copy of Do it for them! But for you too. ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también, a bilingual fotonovela, please visit <a href="http://www.YourDiabetesInfo.org">http://www.YourDiabetesInfo.org</a> or call the National Diabetes Education Program at 1-888-693-6337

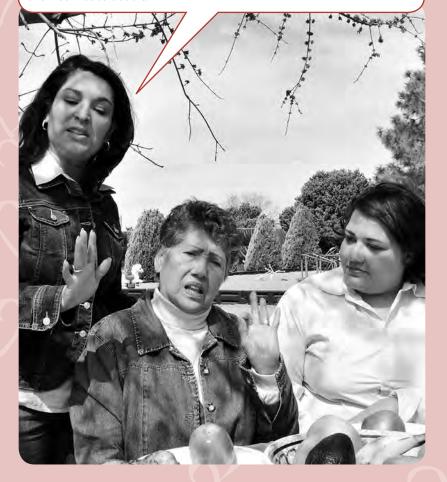
24 Do it for them! But for you too.

I know, Doña Emma. I know. Dr. Martinez has been telling me that I need to take better care of myself. Because, Dr Martinez says I had gestational diabetes during my pregnancy, the kind you get during pregnancy. He said that I have a lifelong risk of getting diabetes. That would be dangerous for me and my baby. The truth is, I just don't know what else to do!





I am proud of my sister. She started eating more fruits and veggies. We used to order pizza a lot. Now, we order pizza with tomatoes, green peppers, and mushrooms instead of pepperoni, and Lask for low-fat cheese La verdad es que muchos de nosotros que ahora vivimos en este país batallamos con comer muchas golosinas y comidas grasosas. No somos tan activos como éramos antes. Pero podemos apoyarnos unos a otros, para vivir una vida más saludable.





Para comenzar, vamos a darle cuatro vueltas al parque. Lali nos puede cuidar los niños. ¡Podemos caminar y hablar a la vez!

The truth is that many of us in this country struggle with eating too much fat and sugar. We're not eating healthfully, and we're not as active as we once were. But we can help each other live a healthier life.





For starters, let's leave the children with Lali and go four times around the park. We can talk and walk!



28 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

# Come on, *hija*. I even brought my walking stick.





Start off slowly and build up. That's what I did, and it really worked for me.



Do it for them! But for you too. 29

Desde que mi mamá se enteró de que tiene diabetes, la familia entera come más saludable.





Yo pensaba antes que la gente con diabetes se tiene que limitar mucho pero con Elisa he aprendido muchas maneras de preparar comidas y bocadillos deliciosos y ha sido bueno para todos nosotros.

Comienza por hacer pequeños cambios en la manera de comer y cuánto puedas caminar. Poco a poco irás mejorando. No esperes a que te dé diabetes, hija. ¡Haz algo ahora mismo para prevenirla!



30|¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

Ever since my mom found out that she had diabetes, the whole family eats healthier.





I used to think that people with diabetes had to give up eating so many things, but with Elisa I have learned all these new and delicious ways of fixing meals and snacks, and it has been good for all of us. Make some small changes every day in what you eat and how much you walk. They add up. Don't wait to get diabetes like I did, *hija*. Do something to prevent it now!

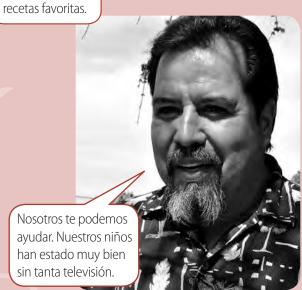


Do it for them! But for you too. 31



También necesito ideas en cómo limitar el tiempo que los niños pasan mirando la televisión.









I also need help with getting the children to watch less TV.









34 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

Aquí hay unas ideas rápidas y fáciles de bocaditos saludables. La comida latina tradicional es muy deliciosa y puede ser muy saludable. A mis niños les encantan estos bocaditos saludables.

#### **Trocitos de Zanahoria**

Pele y corte 2 a 3 zanahorias en rebanadas.

Esprima el jugo de un limón o lima sobre las zanahorias.

Polvoree una cucharada de chilito en polvo y una pizca de sal. ¡Mezcle y sirva!

Deje que los niños se las coman con las manos. ¡Ponga bastantes servilletas! Haga lo mismo con otras frutas y verduras: como pepinos, apio, manzana verde, rebanadas de jícama, naranja, mangos o coco fresco. A los niños les fascina el enchilado con limón.

#### Helados Caribeños de Fruta

¿Les gustan a sus niños las paletas de hielo? Haga estas en lugar de comprarlas en la tienda. Son fáciles de hacer y saludables. ¡Hasta los niños las pueden hacer!

Llene los cubitos del recipiente para hacer hielos del congelador con agua de coco, jugo de guayaba, de mango o de otras frutas. Busque jugos a los que no se les ha agregado azúcar.

#### **Fantasía de Frutas**

Haga una fantasía colorida de frutas mezclando:

1/2 taza de manzana, sin pelar

1/2 taza de banano (plátano) rebanado

1/2 taza de toronja cortada en rebanadas

2 cucharadas de jugo de toronja o piña

1/3 taza de uvas picadas a la mitad

1/3 taza de piña cortada en pedazos

Mezcle las porciones de las manzanas, bananos y toronjas con el jugo, para prevenir oscurecer la fruta. Añada las uvas y la piña, y ponga a enfriar. Las frutas frescas de temporada se pueden sustituir, si quiere.

#### **Batidos o Licuados de Fruta**

Haga batidos de fruta fresca, cubitos de hielo, con yogurt sin grasa. Use frutas frescas como piña, fresas o bananos (plátanos). Mézclelos en la licuadora o batidora. Si lo desea, añada un poco de vainilla o canela molida para darle más sabor.



Here are some quick and easy ideas for healthy snacking. Traditional Latino food is delicious, and it can be very healthy. My children love these treats.

#### **Fresh Carrot Chips**

Peel and cut 2 or 3 carrots into slices or chips.

Squeeze the juice of 1 lime or lemon on the sliced carrots.

Sprinkle a teaspoon of mild chile powder and a dash of salt. Toss it and serve!

Go ahead and let them eat it with their hands. Make sure there are plenty of napkins.

Try other crunchy veggies and fruits with the same recipe: cucumbers, celery, green apples, slices of jícama, orange, mangos, and fresh coconut. Kids love the spicy, lemony taste.

#### Caribbean Frozen Fruit Cubes

Do your children like popsicles? Try these instead of the store-bought ones. They're easy and good for you. Your children can make them too.

Fill ice cube trays with coconut water, guava juice, mango juice, or other fruit juices. Look for fruit juices without added sugar or syrups.

#### **Fruit Fantasia**

Make a colorful fruit fantasia by mixing:

1/2 cup diced apple, unpeeled

1/2 cup sliced banana

1/2 cup grapefruit sections, cut up

2 Tbsp grapefruit or pineapple juice

1/3 cup halved grapes

1/3 cup pineapple cut into pieces

Mix apple, banana, and grapefruit sections with juice to prevent darkening of apple and banana. Add grapes and pineapple and chill. Fresh fruits in season may be substituted, if you like.

#### **Fruit Smoothies**

Make a fruit smoothie with fresh fruit, ice cubes, and low-fat or fat-free yogurt. Use fresh fruit such as pineapple, strawberries, or bananas. Blend it in the blender. Add a little vanilla or cinnamon to make it yummier.



Martín: Todos nosotros queremos que nuestros hijos coman bien y que sean físicamente más activos. También queremos limitar el tiempo que pasan mirando la televisión. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudar a limitar el tiempo que sus hijos pasan viendo la televisión:

- Tenga una regla de familia. Limite el tiempo que sus niños ven la televisión, películas o juegos de video y computadora a no más de 1-2 horas diarias.
- Apague la tele durante las horas de comer y mientras hacen las tareas escolares.
   Es mejor charlar como familia sobre los acontecimientos del día y ponerse al tanto uno del otro.
- No instale una tele en la habitación de su hijo.
- Busque actividades divertidas para hacer con sus hijos, tales como caminar a ritmo rápido, jugar pelota o bailar en forma activa con los niños, o montar en bicicleta o jugar fútbol.

36 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.



**Martín**: We want our children to eat healthier foods and be more physically active. We also want them to limit how much TV they watch. Here are some things that you could do to help limit their television time:

- Have a family rule. Limit your child's use of TV, movies, and video and computer games to no more than 1 or 2 hours each day.
- Keep the TV off during meal times and while doing homework. It's better for the whole family to talk during meal times and catch up on everyone's day.
- Do not put a TV in your child's bedroom.
- Find fun activities to do with your children, such as brisk walking, playing ball, dancing, with children, riding bicycles, or playing soccer.



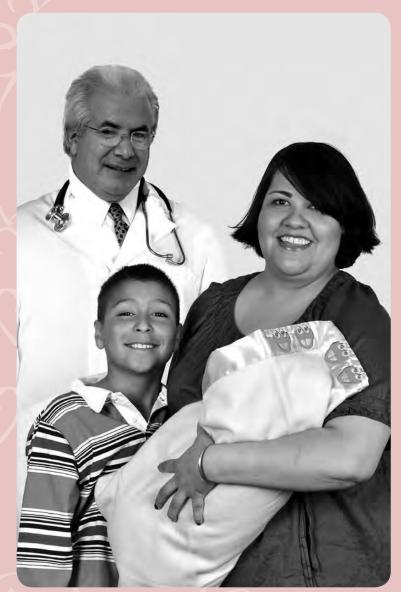
#### Estas son algunas ideas de Raquel sobre cómo estar más activos:

- Sea un buen ejemplo para sus niños.
- Haga la actividad física una parte diaria de la rutina de su familia.
- Salgan a caminar juntos en familia.
- Practiquen juegos en los que todos en la familia estén físicamente activos.
- Déle a sus niños juguetes activos y equipo que les promueva ser más activos físicamente.
- Lleve a sus niños a lugares donde ellos puedan estar físicamente activos.
- Recompénselos cuando estén físicamente activos.
- Apoye a sus hijos cuando quieran participar en deportes en la escuela.
- Búsquese un compañero para caminar, o haga que los niños le acompañen.
- Empiece a caminar o a moverse por 10 minutos, y luego aumente la frecuencia poco a poco hasta llegar a 30 minutos la mayoría de los días de la semana.



# Here are some hints from Raquel on how to become more physically active:

- Set a good example for your children.
- Make physical activity a part of your family's daily routine.
- Go on family walks.
- Play physically active games together.
- Give your children toys and equipment that promote physical activity.
- Take them to places where they can be physically active.
- Reward them and praise them when they are physically active.
- Support your children when they want to be in school sports.
- Find a walking buddy or have your children be your walking buddies.
- Start walking or moving for 10 minutes and then slowly build up to 30 minutes most days each week.



# La diabetes puede afectar a muchas partes de su cuerpo. Puede causar serios problemas de la salud como:

- Un ataque del corazón o un derrame cerebral.
- Problemas con los ojos—no poder ver bien y hasta ceguera.
- Daño a los nervios que puede causar que se duerman u hormigueen los pies y las manos. Algunas personas han perdido un pie o una pierna.
- Problemas con los riñones que pueden hacerlos dejar de funcionar.
- Enfermedades de las encías o pérdida de los dientes.

Usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si baja un poco de peso y hace por lo menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) por semana de actividad física de intensidad moderada.

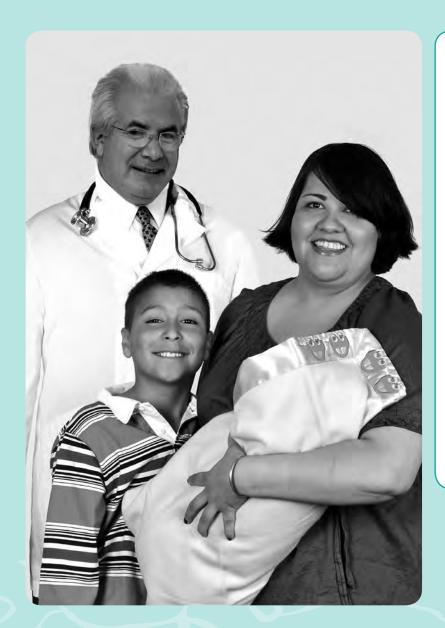
#### Tome los consejos del Dr. Martínez:

- Si usted tiene sobrepeso, puede bajar de 5% a 7% de su peso. Eso es de 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg) para una persona que pesa 200 libras (90.6 kg).
- Baje de peso comiendo una variedad de comidas bajas en grasas y reduciendo la cantidad de calorías que consume cada día.
- Use su tiempo libre para hacer actividades físicas de intensidad moderada.

# Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

- Balancee lo que come con la actividad. Recuerde que si quiere bajar de peso tiene que quemar más calorías haciendo actividad física o comiendo menos calorías.
- Apague la televisión.
- Limite la televisión y el uso de la computadora.

40 ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.



#### Diabetes can affect many parts of your body and can lead to serious health problems, such as:

- Heart attack and stroke.
- Eye problems that can lead to trouble seeing or going blind.
- Nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Loss of a foot or leg.
- Kidney problems that can cause your kidneys to stop working.
- Gum disease and loss of teeth

You can help to prevent or delay type 2 diabetes by losing a small amount of weight and getting at least 2 hours and 30 minutes (150 minutes) each week of moderate-intensity physical activity.

#### Take Dr. Martinez's advice:

- Lose 5% to 7 % of your weight, if you're overweight. That's 10 to 14 pounds (4.5–6.3 kg) for a 200-pound (90.6 kg) person.
- Keep your weight off by eating a variety of foods that are low in fat and by cutting the number of calories you eat each day.
- Use your free time to get more moderate-intensity physical activity.

#### Always consult your doctor before starting an exercise program.

- Balance what you eat with what you do. Remember, if you want to lose weight, you will have to either burn more calories through physical activity or eat fewer calories.
- Turn off the TV.
- Limit TV watching and computer use.

#### Términos para referencia

**Actividad física de intensidad moderada** -Significa que está trabajando lo suficientemente fuerte para aumentar el palpitar de su corazón y comenzar a sudar. Una manera de saber que lo ha logrado es el que pueda hablar pero no cantar las palabras de su canción preferida.

**Intensidad** -Es el nivel de esfuerzo requerido para hacer una actividad.

**Diabetes** -La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (azúcar). El páncreas, uno de los órganos cerca del estómago, crea una hormona llamada insulina para ayudar al cuerpo a utilizar la glucosa (azúcar). En las personas con diabetes, no hay producción suficiente de insulina o ésta no funciona bien. Como consecuencia, el contenido de azúcar en la sangre aumenta. Demasiada glucosa en la sangre no es bueno para su salud.

**Diabetes gestacional** -Un tipo de diabetes que puede presentarse en la mujer embarazada. En los Estados Unidos, de cada 100 mujeres embarazadas, entre 3-8 mujeres desarrollan diabetes gestacional. En la segunda mitad del embarazo, el nivel de azúcar en la sangre puede ser más elevado de lo normal. No obstante, al terminar el embarazo se normalizan los niveles de azúcar en alrededor del 95 por ciento de todos los casos. Sin embargo, la diabetes gestacional es un signo de precaución para la mujer, ya que la predispone a la diabetes tipo 2 en el futuro. Cuando una mujer está embarazada, tener demasiada glucosa es malo para el bebé.

**Diabetes tipo 2** -La diabetes tipo 2 es la clase de diabetes más común. En la diabetes tipo 2, el organismo no produce suficiente insulina o las células ignoran la insulina. La insulina es necesaria para que el organismo pueda utilizar el azúcar. El azúcar es el combustible esencial para las células del organismo y la insulina transporta el azúcar en la sangre hacia las células.

**Prediabetes** -La prediabetes es cuando los niveles de la glucosa en la sangre están más altos de lo normal, pero no lo suficiente altos para que se considere como diabetes

#### **Terms for Reference**

**Moderate-intensity physical activity** -Means you're working hard enough to raise your heart rate and break a sweat. One way to tell is that you'll be able to talk, but not sing the words to your favorite song.

**Intensity** -Is the level of effort required to do an activity.

**Diabetes** -Diabetes means your blood glucose, also called blood sugar, is too high. Your blood always has some glucose in it because your body needs glucose for energy to keep you going. But too much glucose in the blood isn't good for your health.

**Gestational Diabetes** -Gestational (jes-TAY-shun-ul) diabetes is diabetes that is found for the first time when a woman is pregnant. Out of every 100 pregnant women in the United States, three to eight get gestational diabetes. Diabetes means that your blood glucose (also called blood sugar) is too high. Your body uses glucose for energy. But too much glucose in your blood can be harmful. When you are pregnant, too much glucose is not good for your baby.

**Type 2 Diabetes** -The body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

**Prediabetes** -Pre-diabetes is a condition in which blood glucose levels are higher than normal but not high enough for a diagnosis of diabetes.

#### **Referencias/References**

- 1. "Finding Your Way to A Healthier You: Based on the *Dietary Guidelines for Americans, 2005*." Health.gov | Your Portal to Health Information from the U.S. Government. Web. 28 July 2011.
  - http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/brochure.htm
- 2. Centers for Disease Control and Prevention. National diabetes fact sheet: national estimates and general information on diabetes and prediabetes in the United States, 2011. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011.

  Available at: http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/ndfs\_2011.pdf
- 3. National Diabetes Education Program Free Information to Prevent and Control Diabetes | NDEP. Web. 28 July 2011. http://www.yourdiabetesinfo.org
- **4.** "Physical Activity for Everyone: Guidelines: Children | DNPAO | CDC." Centers for Disease Control and Prevention. Web. 28 July 2011. http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html
- **5.** Promoting Physical Activity: a Guide for Community Action. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1999. Print. http://www.cdc.gov/physicalactivity/professionals/promotion/communityguide.html
- **6.** USDA's MyPlate Home Page. Web. 27 July 2011. http://www.choosemyplate.gov/
- 7. U.S. Department of Health and Human Services. (2011). Manténgase activo a su manera: información para adultos (traducción al español de enero de 2011). Washington, DC: Author. Retrieved October 12, 2011, from
  - http://www.health.gov/paguidelines/pdf/PAG Spanish Booklet.pdf



National Diabetes Education Program 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) www.YourDiabetesInfo.org

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) www.diabetesinformacion.org

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



# SI HUBIERA SABIDO LA LUCHA DE UNA FAMILIA CONTRA LA OBESIDAD Y LA DIABETES



#### La sala de Berta...







Okey. ¿Berta, quisieras ir con nosotros a caminar? No nos tomará más de diez minutos...

No gracias, esta novela ya casi se acaba y quiero ver si Perla va a aceptar que regrese ése "bueno para nada" de su novio después de que la engañó.

Muchacha, itú estás bien empicada con tus novelas! Hasta el nombre te dice que no las veas – NO VELAS!



Okey, ¿ya tienes todos tus libros listos en tu mochila? Sabes, Berta, a todos nos haría bien un poco de ejercicio.



#### Escrita y producida por:

# Lizabeth Castro, Coordinator Coordinadora de la Oficina de Alcance de Nuevo México Oficina de Salud Fronteriza de Nuevo México

#### El Reparto:

Angie	Rosa I. Lopez
_	Angie Sánchez Corral
Sr. Sanchez	Rafael R. Lopez
Sra. Sanchez	Lizabeth Castro
Amber	Amber Guerrero
Daniel	Andrew Guerrero
Henry	Thomas Ruiz
	Joe M. García
	Yvonne Sanchez
	Melissa Lujan-Pincomb
	Liana Nilda Castro Gutierrez

Parte de la producción para esta película fue patrocinada por:

La Comisión Fronteriza de Estados Unidos- México



y

**Healthy Kids New Mexico** 







## Mas tarde en la casa de los Sanchez...















¿Por qué están gritando?



¡Tengo hambre!



¡También tú estás de mal humor! Bueno, bueno, deja me calentarte algo. ¿Te gustarían unas papas con chorizo?



Mamá, no puedo
creer que usted todavía está
haciéndole papas con chorizo a mi
papá! Yo pensé que había ido con él a
la dietista y que ella le explicó que él
necesita comer alimentos más
saludables por causa de su diabetes.



¿Quieres ayudarme con la comida de tu papá y después podemos hablar de ésto?



Sí, Angie, deja solos a papá y a mamá. ¡mmmmm, me encantan las papas con chorizo!



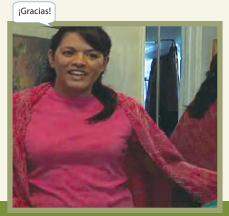
¡Ummm – me encanta lo que cocinas! A mí también me gustan, y podemos comer lo que queramos, aunque sean papas con chorizo, siempre y cuando las porciones sean pequeñas. Sí, mamá, voy a comer un poquito, gracias.



## Dos días después...











todas se conservan delgadas.























Gracias, Sebastián,







y yo vamos al cine.

Ah, yo quiero ir también.

No, esta noche no, hijo,



Me saqué puras As y Bs.



¡Ah, caramba!, ¡Eso sí que está bueno! Te vamos a llevar al cine la próxima vez, como premio a tus buenas calificaciones, okey? Ahora ya nos tenemos que ir.



Mami, ¿puedo ir a jugar con mi juego de video por unos minutitos antes de hacer mis tareas? ¿Por favor, por favor, por favor? NO. Tus minutitos se convierten en horas. Haz tus tareas primero y luego veremos.



Ya sé lo que quiere decir "veremos", quiere decir NO. ¿Por qué tú si puedes ver televisión todo el día y yo no puedo estar en la computadora ni siquiera por dos minutos?

Acuérdate de mi dicho: ¡Haz lo que te digo, no lo que hago!

Okey, ¿puedo ver televisión?

Otra vez no. Ya mero empieza mi novela. Hijo, - tráeme otra soda del refrigerador, ¿si?





### Más tarde en el día...

Hey, ¿cómo está mi gordita?



Mi gordita, pero tú sabes, es con cariño que te lo digo. A mí me gusta como te ves.



¡Así tengo más que amar!



¿No, en serio, de verdad que me veo gorda?

Te ves bien. A mí me gusta una mujer con un poco de carne en



¿Sabes qué? Angie me ha estado diciendo que debo comer menos y que debo de ir a caminar con ella. Posiblemente ella también piensa que estoy gordita.



Bueno, desde que tuviste a los niños y subiste de peso ya no te gusta hacer algunas cosas, como ir a bailar o ir a visitar a tus amigas de antes. A mí me gusta salir contigo, pero parece que tú ya no tienes la energía que tenías antes...

Bueno, ahora que lo mencionas..

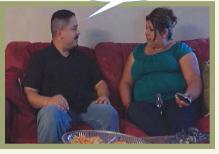




Bueno, últimamente me he sentido cansada, me falta el aliento, se me hinchan los pies... y sabes qué otra cosa me hace sentirme mal?
Angie lleva a los muchachos a caminar y ella sabe más sobre las cosas de su escuela y sus amigos que yo.

Bueno, acabo de hablar con Angie. Ella te quiere mucho y solo quiere lo mejor para tí. Oye, tal vez ella te puede ayudar a lograr una nueva rutina.







#### En el centro de diálisis...



Sí, no es divertido estar aquí cuando podría estar haciendo algo diferente. Y además, jestos tratamientos me dan ASCO! ¡Me siento mal y mareado después de que terminan conmigo!

Bueno, nosotros lo queremos tanto, que yo creo que necesita venir.... Yo sé, hija. Siento mucho quejarme contigo. Tú eres la única con la que puedo hablar sobre mi diabetes. Pienso que tu mamá se asusta cuando le digo cómo me siento. Ella se preocupa de que me vaya a sentir peor y a terminar ciego como mi hermano Lorenzo...









## En la clinica...











Hola, Sr. Sánchez. ¿Cómo está hoy? Vamos a ver su registro de la glucosa.





Mmm... también aumento un poco de peso. ¿Ha estado comiendo los mismos alimentos y las mismas porciones, Sr. Sánchez?

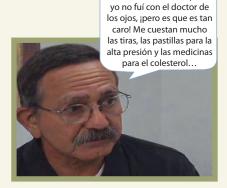








Bueno, le vamos a hacer otra cita, pero usted debe ir. Sr. Sánchez, usted tiene diabetes y esta enfermedad causa problemas con la retina. Si no se cuida, puede quedarse ciego.



Bueno - es cierto que



Usted
me preocupa, Sr.
Sánchez. ¿Ha seguido la dieta
que la dietista le dió? Yo creí que
ella les había explicado todo muy
bien a usted y a su esposa. Mmm...
¿ha estado caminando treinta
minutos al día?

Bueno, si ella es buena

cocinera, le va a poder

preparar su comida con

No, no puedo mentirle. Pero es que vivimos en un barrio muy peligroso...hay muchos perros sueltos. Y yo trato de comer bien algunas veces, pero es difícil. Mi esposa es tan buena cocinera.





Aquí está, no es nada...

Sr. Sánchez, su pié está gravemente infectado y necesitaremos tomarle unas radiografías para saber si los huesos del pié también están infectados. Usted necesita ser hospitalizado inmediatamente para que le pongan antibióticos y para que le limpien el área infectada quirúrgicamente, así como para que le quiten los tejidos muertos. Si el hueso está involucrado y la infección no responde a los antibióticos, lamentablemente le tendrán que amputar esa parte del pié.





¿Hay algo que pueda hacer para mejorarme? Empezaré a comer mejor, se lo prometo! Caminaré con mi hija Angie.

Por favor no me corte el pie. ¿Cómo voy a trabajar, cómo voy a ir de un lado para el otro?



Lo mejor es ocuparnos de este problema cuanto antes.



## En la sala de espera...

¡Malas noticias, hija!
Debería haber escuchado antes al
doctor y debería de haberte
escuchado a tí, Angie. Estoy
perdiendo la vista y también
puedo perder parte de mi pié.





Pueda que sea ya muy tarde si la infección se ha pasado a mis huesos. Debería de haber aprendido de lo que le pasó a mi hermano Lorenzo. ¡Él nunca le hizo caso al doctor





Papá... yo tampoco me he estado cuidando. ¡Hace unas pocas semanas Henry me llamó su gordita! Yo eché la culpa a los niños, ya sabes, que engordé por haber tenido a los niños, pero ya están muy grandes para usarlos como pretexto.



Ay, papá, siento mucho que le haya tenido que pasar esto. Pero mira a Sally, la amiga de mamá. Ella camina y come los alimentos apropiados, y le está yendo muy bien.

Sí... tienes razón, hija. Justo como me lo dijo el doctor, a mucha gente con diabetes les va bien si se revisen y van a sus tratamientos.





Bueno, ¡así quedamos! ¡Vamos a cambiar nuestra dieta, hacer ejercicio y a mantenernos sanos!



¡Sí! ¡En familia! ¡Me gusta la idea! ¡Nos ayudaremos el uno al otro y nos divertiremos mientras tanto!





¡Podemos ayudarnos

unos a otros y

¡Y te vas a revisar el nivel de azúcar en la sangre dos veces al día!







¡Sí, ya no hay que perder tiempo sentados enfrente



¡Te voy a recordar lo que dijiste! ¡Sí, por favor me acuerdas! ¡Ya es tiempo de que esta gordita vuelva a ser una flaca máquina de baile! ¡Pueda ser difícil al principio, pero si lo hacemos divertido y trabajamos juntos, yo sé que podemos lograrlo!





### La familia Sanchez hace cambios en su estilo de vida



Papi va a todas sus citas médicas



Un mes mas tarde...Papa adaptándosé a la perdida de su pierna.



Bocadillos saludables en vez de papas fritas y comida chatarra





Bertha y Amber descubrieron que hacer ejercicio es muy divertido!

¡Y tu lo puedes hacer tambien!

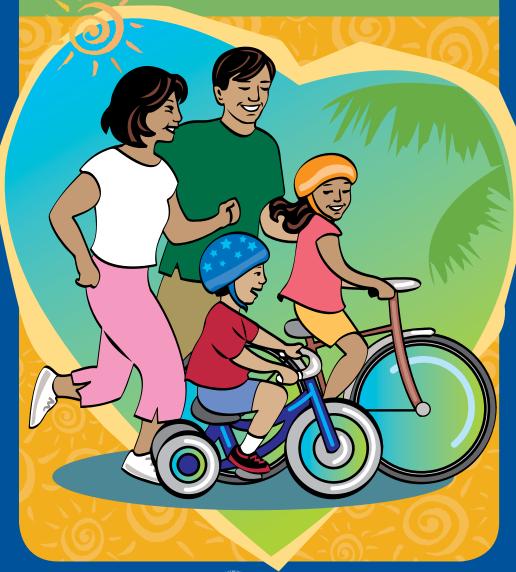
- De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de enfermedades (CDC por sus siglas en ingles), el índice de los nuevos casos de la diabetes tipo 2 se han duplicado en los Estados Unidos en la ultima década.
- Estos nuevos casos están directamente vinculados a un aumento en el índice de obesidad la cual es la causa principal de esta enfermedad relacionada con azúcar en la sangre.
- La diabetes tipo 2 es una enfermedad de por vida que incapacita al cuerpo a usar apropiadamente la hormona insulina. La insulina es necesaria para mover el azúcar en la sangre hasta las células donde se la usa como fuente de energía.
- Algunas de las complicaciones que se presentan a causa de la diabetes tipo 2 son: amputaciones de las extremidades, ceguera, enfermedades de corazón y fracaso renal.
- La tasa de obesidad d niños entre 6 y 11 años en los Estados Unidos se han duplicado en los últimos 20 años con un incremento de 6.5% en 1980 a un 17.0% en 2006.
- La tasa de obesidad d adolescentes entre 12 y 19 años se ha triplicado de 5% a 17.6%.
- La obesidad es el resultado de muy pocas calorías quemadas mediante la actividad física en comparación con las muchas calorías consumidas.
- Los Nativo-Americanos, Hispanos, Afro-Americanos, Asiático-Americanos, e Isleños del Pacifico tienen un riesgo mayor a ser obesos debido a su composición genética.
- La juventud corre con mayor riesgo en desarrollar enfermedades de corazón así como alto colesterol o alta presión arterial. Asimismo, los niños obesos corren el riesgo en desarrollar problemas en sus huesos y conjuncturas, mal sueño, problemas sociales y psicológicas tales como estigmatización y baja auto estima.
- La juventud obesa tiene mayor probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad al convertirse en adulto. Por lo tanto, corre el mismo riesgo que un adulto obeso en contraer problemas de salud del corazón, derrame cerebral, diferentes tipos de cáncer y osteoartritis, y la diabetes tipo 2.
- Los hábitos de una vida saludable que incluye una alimentación sana y actividad física pueden reducir el riesgo de ser obesos y del desarrollo de enfermedades relacionadas con la diabetes.



New Mexico Department of Health • Division of Policy & Performance Office of Border Health 1170 N. Solano, Suite L Las Cruces, NM 88001 (575) 528-5001 www.nmborderhealth.org

# Necesita bajar de peso?

Corazones sanos, hogares saludables



# Lea otros folletos de la serie Corazones sanos, hogares saludables:

- Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Proteja su corazón contra la diabetes
- Goce de la vida sin el cigarrillo

#### Sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\_package.htm

#### Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105 Teléfono: 301-592-8573 TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI www.nhlbi.nih.gov.

# Necesita bajar de peso?

Corazones sanos, hogares saludables





**U.S. Department of Health and Human Services**National Institutes of Health







# ¿Sabía usted que el sobrepeso y la obesidad son un gran problema para las familias latinas?

- Una de cada dos mujeres latinas tiene sobrepeso o es obesa.
- Alrededor de dos de cada tres hombres latinos tienen sobrepeso o son obesos.
- Alrededor de uno de cada cuatro niños latinos tiene sobrepeso.



**Lupe Cano** le enseñará cómo ella y su familia bajaron de peso.

**Lupe:** "Toda mi familia ha aumentado de peso porque comemos mucho y no hacemos actividad física".

### Éstas son algunas de las razones por las que Lupe y su familia han aumentado de peso:

 "Mi familia ve televisión por largas horas. Comemos golosinas después de haber comido demasiado en la cena".



- "Mis niños ya no salen a jugar como lo hacían antes. Ven televisión, juegan con videos y usan la computadora".
- "No tengo tiempo ni energía para salir a caminar".
- "Vamos a comer donde la comida es más barata. Todos pedimos la hamburguesa, las papitas fritas y la soda de tamaño grande".

¿Se parece su familia a la de Lupe? Si es así, es hora de hacer algunos cambios saludables.



**Lupe:** "Mi doctor me dijo que tener sobrepeso afecta nuestra salud y nuestro corazón. Por eso, ahora todos estamos caminando todos los días para perder el peso que tenemos de más".

# Siga estos pasos para saber si necesita bajar de peso:

#### 1. Averigüe si tiene un peso saludable

El índice de masa corporal (IMC) se usa para saber si tiene sobrepeso u obesidad. En esta gráfica, use su peso y su estatura para calcular su IMC.

Marque en la gráfica de abajo el cuadrado donde se unen su estatura y su peso. El color del cuadro le dirá si su peso es saludable o si tiene sobrepeso u obesidad.

#### Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso en libras (lbs) v kilos (kg)

	100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
5'2" 1.57 m		20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'3" 1.60 m		20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'5" 1.65 m			20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
5'6" 1.67 m			19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
5'8" 1.73 m				20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'9" 1.75 m				19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
5'10" 1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
5'11" 1.80 m					20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
6'0" 1.83 m					19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'1" 1.85 m					19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

### ¿Tiene un peso saludable?

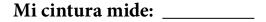
#### Yo tengo:

- Un peso saludable: Lo mantendré así.
- **Sobrepeso:** Tomaré medidas para perder peso.
- Sobrepeso excesivo u obesidad: Pediré ayuda a mi doctor o nutricionista para bajar de peso.



#### 2. Mídase la cintura

Mídase la cintura colocando una cinta métrica alrededor de su cintura. Las personas con una cintura grande tienen alto riesgo de enfermarse del corazón.





#### Su cintura es grande si:

- Es mujer y su cintura mide más de 88 cm (35 pulgadas).
- Es hombre y su cintura mide más de 102 cm (40 pulgadas).

La medida de mi cintura es: 

Saludable Grande

#### Si mi cintura es grande, bajaré de peso.

#### Recuerde:

- Si tiene sobrepeso u obesidad, perder aunque sea 10 libras (4.5 kilos) le ayudará a bajar su riesgo de enfermarse del corazón.
- Pierda peso poco a poco. Baje entre 1 y 2 libras (entre ½ y 1 kilo) por semana.



**Lupe:** "Seguimos un plan para bajar de peso poco a poco. Hemos logrado un peso saludable. Mi prima siguió una dieta para bajar de peso rápido y fácilmente. En poco tiempo lo volvió a subir".



#### 1. Escoja alimentos saludables para el corazón.

- Escoja leche o quesos descremados o con 1% de grasa.
- Coma frutas y vegetales en sus comidas.
- Tome agua u otras bebidas bajas en calorías en lugar de sodas regulares.



Coma carne con poca grasa o pescado.\*

#### 2. Prepare los alimentos de manera saludable.

- Cocine los alimentos al horno o a la parrilla en lugar de freírlos.
- Preparare los frijoles (habichuelas) y el arroz sin manteca o tocino.
- Prepare las ensaladas con aderezos sin grasa o con bajo contenido de grasa.



<sup>\*</sup>Las mujeres embarazadas o que estén dando pecho a su bebé deben preguntar a su doctor o proveedor de la salud qué tipo de pescado pueden comer que sea bajo en mercurio. El mercurio puede hacerle daño a su bebé.

3. Lea las etiquetas de los alimentos. Escoja alimentos bajos en calorías y azúcar.

Compare las siguientes etiquetas de agua y soda regular. ¿Cuál elegiría usted? Soda Regular Agua Nutrition Facts Nutrition Facts Serving Size 8 fl oz (240mL) Serving Size 1 can (12 fl oz) Servings Per Container 2 Servings Per Container 1 Amount Per Serving Amount Per Serving Calories 0 Calories 140 Calories from Fat 0 Calories from Fat 0 % Daily Value\* % Daily Value\* Total Fat 0g Total Fat 0g 0% Saturated Fat 0g Saturated Fat 0g Trans Fat 0g Trans Fat 0g Cholesterol 0ma Cholesterol 0mg Sodium 0mg 0% Sodium 50mg Total Carbohydrate 0g 0% Total Carbohydrate 39g 13% Dietary Fiber 0g 0% Dietary Fiber 0g 0% Sugars 0g Sugars 39g Protein 0g Protein 0q Vitamin A 0% Vitamin C 0% Vitamin C 0% Vitamin A 0% Calcium 0% Iron 0% Calcium 0% Iron 0%

**Respuesta:** El agua es la mejor opción. No tiene calorías ni azúcar. La soda regular tiene 140 calorías y 39 gramos de azúcar.

## Más consejos para bajar de peso

#### 4. Disminuya el tamaño de la porción.

- Sírvase platos pequeños y bocadillos saludables a lo largo del día en lugar de una sola comida grande.
- Cuando coma fuera de la casa:
  - Comparta un plato principal con un amigo.
  - Pida una entrada como plato principal.
  - Divida el plato
     principal por la mitad
     tan pronto se lo sirvan.
     Pídale al mesero que le
     empaque la otra mitad
     para llevar.



#### ¿Cómo comenzar su plan familiar para bajar de peso?

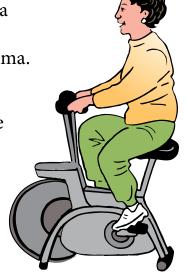
- Escoja el día que comenzará.
- Haga un solo cambio a la vez.
- No se dé por vencido.

	N	CI	E	M	B	R	
1	2	3	4	5	۵	7	8
9	10	11	12	13	14	)5	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

#### 5. ¡Manténgase activo y siéntase bien!

Haga de la actividad física su respuesta para acabar con el cansancio, el aburrimiento y el sentirse fuera de forma.

- Fíjese una meta. Empiece despacio y poco a poco aumente su actividad física.
- Haga actividad física moderada de 30 a 60 minutos al día.
   Si no tiene mucho tiempo, reparta la cantidad de actividad física que hace a lo largo del día.
   Por ejemplo, camine por 20 minutos tres veces al día.



	Escriba l	las	actividades	que	va	a	realiza	ar:
--	-----------	-----	-------------	-----	----	---	---------	-----

#### Ejemplos de actividades moderadas y vigorosas:

Actividades moderadas	
Los latidos de su corazón y su respiración son más rápidos de lo normal. Puede mantener una conversación.	<ul> <li>Caminar a paso rápido</li> <li>Bailar</li> <li>Levantar pesas</li> <li>Montar en bicicleta fija</li> </ul>
Actividades vigorosas	
Los latidos de su corazón y su respiración aumentan mucho más. Se hace difícil mantener una conversación.	<ul> <li>Ejercicios aeróbicos</li> <li>Saltar la cuerda</li> <li>Hacer deportes</li> <li>Correr</li> <li>Nadar</li> </ul>

La actividad física le ayudará a mejorar la salud del corazón, reducir el estrés y sentirse bien. Para comenzar siga los pasos siguientes.

#### ¿Está listo para comenzar?

- Comience a hacer ejercicios poco a poco si no tiene problemas de salud.
- Si tiene algún problema de salud, consulte a su doctor antes de empezar a hacer ejercicio.





# Siga los consejos de Lupe para las fiestas familiares:

- No se vaya a la fiesta con hambre. Coma un bocadillo saludable antes de salir de su casa.
- Comparta un plato saludable para el corazón. Prepare un platillo con muchos vegetales.
- Elija alimentos bajos en calorías y en grasa. Sírvase más vegetales y frutas en lugar de comidas fritas.
- Reduzca el tamaño de la porción. Sírvase porciones más pequeñas. Coma despacio.
- No haga la comida el centro de la fiesta. Baile, camine o juegue a la pelota.



Lupe: "Mi familia es grande y seguido hacemos fiestas. Ahora preparo comidas saludables para llevar a las reuniones. Motivo a todo el mundo a bailar o a salir a caminar. Quiero contagiarles para que tengan una mejor salud y un corazón sano".





# ¡Tome acción!

### Escoja tres cosas que hará para bajar de peso:

- ☐ Me levantaré 15 minutos más temprano por la mañana para desayunar en casa. Incluiré fruta, pan integral y leche descremada.
- Prepararé un almuerzo saludable la noche anterior. Incluiré frutas, vegetales y porciones pequeñas de la comida que sobró de la cena.



- Llevaré una fruta para comerla como bocadillo en el trabajo.
- Comeré porciones pequeñas de comida. Agregaré vegetales y una ensalada con aderezo bajo en calorías.
- Tomaré agua en lugar de sodas regulares u otras bebidas con alto contenido de calorías y azúcar.
- Me mantendré activo en el trabajo, en la casa y cuando tenga tiempo libre.
   Caminaré con mi familia o amigos.



#### Busque ayuda:

- ☐ Pida ayuda al doctor o a un nutricionista si necesita bajar de peso.
- Averigüe si en su comunidad hay clases para aprender a mejorar su salud. De ser así, asista a las clases.

# Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre:				
Peso	Fecha			
	Resultado			
Índice de masa corporal	Fecha			
♥ 18.5 a 24.9	Resultado			
Medida de la cintura	Fecha			
♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos				<u> </u>
♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Resultado			
Presión arterial	Fecha			
♥ Menos de 120/80 mm Hg	Resultado			
Prueba de sangre par	a medir las "	grasas"	•	
Colesterol total	Fecha			
♥ Menos de 200 mg/dL	Resultado			
LDL	Fecha			
♥ Menos de 100 mg/dL	Resultado			
HDL	Fecha			
♥ 40 mg/dL o más	Resultado			
Triglicéridos	Fecha			
♥ Menos de 150 mg/dL	Resultado			
Prueba de sangre para medi	r el azúcar pa	ara la diak	petes	
Glucosa en la sangre	Fecha			
♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Resultado			
A1c	Fecha			
♥ Menos de 7%	Resultado			
Otras pruebas:	Fecha			
	Resultado		<u> </u>	†



La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retrazo, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leves y Ordenes Ejecutivas.



**U.S. Department of Health and Human Services**National Institutes of Health



NIH Publicación No. 08-6354 Junio del 2008 El sobrepeso y el dolor en las articulaciones

¿Por qué el peso es tan importante? El sobrepeso aumenta mucho el dolor en las articulaciones y daña el cartílago de las articulaciones, especialmente en las caderas y rodillas. ¡Pero perder peso puede ser de mucha ayuda!

#### LO QUE USTED DEBE SABER

#### Riesgos

- La combinación de sobrepeso y dolor puede limitar la actividad física. Esto, a su vez, lleva a un aumento adicional de peso y otros problemas de salud. El resultado puede ser discapacidad permanente y pérdida de ingresos.
- El dolor en las articulaciones a veces interrumpe el sueño, lo que puede hacer que su salud empeore.
- Las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de necesitar terapia médica que incluye medicamentos durante más tiempo.
- Las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de necesitar costosas operaciones de rodilla o cadera y un largo periodo de recuperación.

#### **Beneficios**

- Perder peso puede ayudarle a reducir el dolor en las articulaciones y volver a ser activo.
- Incluso perder un poco de peso puede ayudarle.

Controlar su peso con alimentación sana y mayor actividad física puede ayudarle a reducir el dolor en las articulaciones. Pero no trate de hacer demasiados cambios a la vez. Puede pararlo en seco. En vez, seleccione algo en lo que piensa que está listo a centrarse durante las próximas semanas. Escoja un objetivo que considere que puede lograr. Luego dedíquese a alcanzarlo durante 6 a 8 semanas para que se vuelva un hábito.



Wendy había estado teniendo dificultad para dormir de costado porque le dolía la cadera y el dolor la despertaba. Se dio cuenta casi por accidente de la relación entre su sobrepeso y el dolor de cadera. Perder 15 libras redujo su dolor de cadera y le permitió dormir bien.



# Hacer cambios

#### CONSEJOS PARA PONERSE EN MARCHA

Hay muchas maneras de comenzar. Puede escoger entre estas ideas o escoger sus propias maneras:

- Reducir el tamaño de las porciones.
- Eliminar de su casa alimentos que promueven comer en exceso.
- Tener a la mano fruta fresca para meriendas.
- Salir a caminar después de la cena.
- Apagar el televisor durante la cena.
- Sacar el televisor del dormitorio.
- Usar las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Agregar una verdura al almuerzo o la cena (o ambos) todos los días.
- Llevar el almuerzo al trabajo todos los días.
- Hacer amistades que quieran caminar varias veces por semana.
- Comprar un podómetro para contar los pasos que camina a diario.
- Comprar una bicicleta para ir a trabajar o pasear el fin de semana.
- Recorrer a pie un parque estatal o nacional en sus vacaciones.
- Inscribirse en un programa de actividad física.



Jerry sabía que había subido de peso poco a poco en años recientes, pero no relacionó el sobrepeso con el dolor de rodillas. Jerry notó que estaban conectados cuando un amigo con el que solía jugar tenis perdió 30 libras y volvió a jugar tenis. Jerry se dio cuenta de que quería volver a jugar tenis con Steve, por lo que decidió perder peso.



# ¿Está listo a hacer cambios para controlar su peso?

No se exceda. ¡Los cambios pequeños producen grandes resultados para la salud!

#### ¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA PARA HACER CAMBIOS EN MI ESTILO DE VIDA?

Si pierde peso puede disminuir el dolor en las articulaciones. Estos son algunos sitios de Internet que pueden ayudarle a adoptar un estilo de vida más sano:

- CHOOSE MY PLATE www.choosemyplate.gov
   Aprenda a comer sano, planificar comidas y controlar porciones.
- EAT RIGHT www.eatright.org
  Reciba consejos sobre nutrición y pérdida de peso, o encuentre un nutricionista diplomado cerca de usted.
- SHAPE UP AMERICA! www.shapeup.org Échele un vistazo a CyberKitchen, el programa Shape Up & Drop 10 y el Fitness Center.
- TRACK + REACT www.arthritistoday.org/tools-and-resources/tools/track-and-react/ Este nuevo recurso de Internet y aplicación permite que las personas con artritis tomen notas sobre su actividad física, alimentación y síntomas.
- WALK WITH EASE www.arthritis.org/wwe
  Entérese sobre este programa de actividad física para las personas con artritis y otras aflicciones crónicas. Se ha comprobado que reduce el dolor y mejora la salud.
- OBESITY ACTION COALITION www.obesityaction.org

  Averigüe más sobre el impacto de la obesidad en su salud, opciones de tratamiento y discriminación por peso.
- YOUR WEIGHT MATTERS www.yourweightmatters.org
  Acepte el desafío de Your Weight Matters Challenge hoy mismo y hable con su proveedor de servicios de salud sobre su peso.
- AMERICAN SOCIETY FOR NUTRITION www.nutrition.org
  Encuentre recursos valiosos para llevar una vida más sana y productiva, entre ellos comunicados científicos sobre temas como energía en equilibrio y la más reciente investigación sobre nutrición.

# ¡En sus marcas, listos, ya!

Comprométase a hacer un cambio. Llene el siguiente plan de acción y cuélguelo en su refrigerador o espejo para poder verlo a diario y mantenerse motivado. Use los recursos anteriores para ayudarle a alcanzar su objetivo.

#### MI PLAN DE ACCIÓN

La fecha de hoy es:			Mi	peso h	oy es:					
Mi actual nivel de dolor es: ① 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (encierre un número en un círculo)
Quiero perder	lib	ras en					_ mes	es.		
La razón por la que quiero perder 10 l	ibras	es (es	criba a	ıbajo la	a razór	n):				
El cambio de estilo de vida que estoy t	ratan	do de	hacer	en est	e mom	ento e	es:			

La Osteoarthritis (OA) Action Alliance es una coalición nacional de organizaciones con una preocupación en común, movilizadas por la Arthritis Foundation y los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Esta coalición se ha comprometido a hacer de la osteoartritis una prioridad nacional y promover política de salud pública que brinde soluciones eficaces, dirigidas a disminuir el impacto individual y nacional de la osteoartritis. Además, la OA Action Alliance, junto con la comunidad de salud pública, se dedica a asegurar que las personas con osteoartritis tengan el acceso, la capacidad y las destrezas necesarias para beneficiarse de intervenciones eficaces y comprobadas.

Esta publicación es financiada por el Acuerdo de Cooperación Número DP003828 de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Arthritis Foundation y no necesariamente representa la opinión del CDC.



oaaction@arthritis.org • oaaction.org • 1615 L Street NW #320 Washington, DC 20036 T: 202 887 2916











# La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades



"¡Pierda 30 libras (14 kilos) en 30 días!"

"¡Coma todo lo que quiera y pierda peso!"

"¡Compre el tonificador de muslos y pierda varios centímetros en poco tiempo!"

Hay muchas dietas y productos disponibles, pero se oyen tantas cosas que es difícil saber qué creer. La información que aquí le ofrecemos le puede ayudar. Esta hoja informativa habla de algunos de los mitos y verdades sobre la pérdida de peso, la nutrición y la actividad física. Esta información le puede ayudar a que haga cambios saludables en su vida diaria.

Si usted desea perder peso o tiene alguna pregunta que no hemos tratado aquí, hable con su doctor u otro profesional de la salud. Un nutricionista o dietista puede darle consejos sobre cómo seguir un plan de alimentación saludable o cómo perder peso sin riesgo y no volver a aumentarlo.

# Mitos sobre las dietas y la pérdida de peso

Mito: Las dietas de moda son una buena manera para que yo pierda peso y no lo vuelva a aumentar.

**Verdad:** Las dietas de moda no son la mejor manera de perder peso permanentemente. Este tipo de dieta generalmente promete que usted perderá peso rápidamente. Le hacen reducir estrictamente lo que come o evitar ciertos tipos de alimentos. Es posible que al principio sí pierda peso, pero es difícil continuar este tipo de dieta. La mayoría de las personas pronto se cansan de seguirlas y vuelven a subir el peso que habían perdido.

Algunas dietas de moda no son saludables y no proveen todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Además, si pierde más de 3 libras (casi 1½ kilos) a la semana por varias semanas, puede aumentar la posibilidad de que desarrolle cálculos biliares (masas de material sólido en la vesícula biliar que pueden ser dolorosas). Si sigue una dieta de menos de 800 calorías al día por largo tiempo, puede llegar a tener problemas graves del corazón.

**Consejo:** Las investigaciones sugieren que la manera más segura de perder peso y no volver a aumentarlo es seguir una dieta saludable con menos calorías de lo que antes consumía y hacer ejercicio todos los días. La meta es perder de ½ libra a 2 libras (de ¼ de kilo a 1 kilo) por semana

#### LOS HÁBITOS SALUDABLES LE PUEDEN AYUDAR A BAJAR DE PESO

#### Elija alimentos saludables.

Debe llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.

#### Coma porciones pequeñas.

Use un plato más pequeño o revise la etiqueta de información nutricional para aprender cuál debe ser el tamaño de las raciones (vea la página 4).

#### Incorpore el ejercicio en su rutina diaria.

Haga jardinería, salga a caminar con su familia, practique algún deporte, inicie un club de baile con sus amigos, nade, use las escaleras, o camine a la tienda o al trabajo.

En conjunto, estos hábitos pueden ser una manera saludable y sin riesgo de perder peso y no aumentarlo de nuevo.

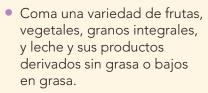
(después de las primeras semanas de pérdida de peso). Elija alimentos saludables. Coma porciones pequeñas. Incorpore el ejercicio en su rutina diaria. En conjunto, estos hábitos de alimentación y ejercicio pueden ser una manera saludable de perder peso y no aumentarlo de nuevo. Estos hábitos también disminuyen su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

# Mito: Los carbohidratos engordan. Debo evitarlos si quiero perder peso.

**Verdad:** Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. No es necesario evitar TODOS los carbohidratos para perder peso. Hay dos tipos principales de carbohidratos: los simples (azúcares) y los complejos (almidones y fibra). Los alimentos que son altos en carbohidratos complejos incluyen las frutas, los vegetales y los granos enteros o sin refinar (como el pan integral). Este tipo de carbohidrato ofrece una cantidad saludable de fibra, minerales y vitaminas. Los vegetales de hojas verdes, por ejemplo, vienen llenos de estos nutrientes y tienen muy pocas calorías. Los carbohidratos simples se encuentran en las tortas, dulces, galletas, postres, pan blanco, y en las bebidas con azúcar (incluyendo las bebidas alcohólicas). Este tipo de carbohidrato tiene muchas calorías y pocos nutrientes. Es mejor evitarlos.

Las guías alimentarias del gobierno aconsejan que la mayoría de los granos que comamos no sean refinados, como el arroz, el pan, los cereales y las pastas integrales. Es decir, en lugar de pan blanco, fideos blancos, o arroz blanco, coma los que sean "morenos" o enteros. También sugieren que la mitad de su plato debe consistir en frutas y vegetales. ¡Aprenda más! Vaya al final de esta hoja donde dice "MiPlato" para más información sobre la alimentación saludable.

**Consejo:** Para bajar de peso, tiene que comer menos calorías y aumentar la cantidad de ejercicio o actividad física que hace cada día. Haga un plan de alimentación saludable que incluya carbohidratos, grasas y proteína:





- Limite las azúcares agregadas, el colesterol, la sal (sodio) y las grasas saturadas, también conocidas como "grasas sólidas", que son las grasas que vienen de las carnes grasosas y de los productos derivados de la leche altos en grasa como la mantequilla.
- Consuma proteínas que sean bajas en grasas como frijoles, huevos, pescado, carnes magras, nueces y pollo o pavo.

# ¡COMA VEGETALES Y FRUTAS DE TODOS LOS COLORES!

Cuando llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, elija alimentos con una diversidad de colores intensos. Así obtendrá una variedad de vitaminas, minerales y fibra.

**Rojo** pimientos rojos, cerezas, arándanos rojos ("cranberries"), cebollas rojas, remolachas (betarraga o betabel), fresas, tomates, sandía

**Verde** aguacates, brócoli, col (repollo), pepinos, lechuga oscura, uvas, melón verde, col rizada, kiwis, espinaca, calabacita verde italiana ("zuchinni")

**Naranja y amarillo** albaricoques, plátanos o bananos, melones, papaya, zanahorias, mangos, naranjas, duraznos o melocotones, calabazas, batatas (camote o boniato)

**Azul y morado** moras, arándanos azules ("blueberries"), uvas, ciruelas, col morada, zanahorias moradas, papas moradas

¡Aprenda más! Vaya al final de esta hoja donde dice "MiPlato" para más información sobre la alimentación saludable.



## Mitos sobre las comidas

Mito: Algunas personas pueden comer todo lo que quieran y aun así pierden peso.

**Verdad:** Para perder peso, usted necesita quemar más calorías de las que come y bebe. Hay personas que parecen que pueden comer cualquier tipo de comida que quieran y aun así pierden peso. Sin embargo, al igual que las demás personas, para poder perder peso, tienen que usar más energía de la que ingieren a través de los alimentos.

Hay algunos factores que pueden afectar su peso. Estos incluyen la edad, los medicamentos, los hábitos de la vida diaria y los genes que ha heredado de sus padres. Si desea bajar de peso, hable con su doctor acerca de los factores que pueden afectar su peso. Juntos pueden crear un plan para que usted pueda alcanzar sus metas de peso y salud.

Consejo: Sólo porque usted está tratando de perder peso, no quiere decir que no pueda comer sus alimentos preferidos. Lo importante es que tenga un plan de alimentación saludable y si un día come algo que engorda mucho, es decir, que tenga muchas calorías, trate de comer menos el resto del día o al día siguiente. Para esto es bueno fijarse en el número total de calorías que come y reducir el tamaño de sus porciones (vea "¿Cuál es la diferencia entre una porción y una ración?" para que comprenda la diferencia). Encuentre cómo limitar las calorías en sus alimentos preferidos. Por ejemplo, usted puede hornear algunos alimentos en lugar de freírlos o puede usar leche baja en grasa en lugar de crema. No se olvide de llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Mito: No debo comer comidas rápidas cuando estoy a dieta porque son una selección poco saludable.

**Verdad:** Es verdad que muchas comidas rápidas no son muy saludables y pueden hacerle aumentar de peso. Sin embargo, si está en un lugar donde sirven

comidas rápidas, seleccione las opciones del menú con cuidado. Tanto en casa como en la calle, elija porciones pequeñas de alimentos saludables que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

**Consejo:** Para escoger alimentos saludables y bajos en calorías, revise los datos nutricionales. Hoy a menudo los puede encontrar en los menús o en los sitios web de los restaurantes. Sin embargo, no se

# ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA PORCIÓN Y UNA RACIÓN?

La etiqueta de información nutricional de la

#### Administración de Drogas y Alimentos (FDA\*)

de los Estados Unidos aparece en



la mayoría de los alimentos empaquetados (vea la Figura 1). En esta etiqueta, usted puede ver la cantidad de calorías y las raciones que están en esa caja, lata o paquete. El tamaño de la ración varía de un producto a otro.

Una porción es la cantidad de comida que usted elige para comer de una sola vez, ya sea en un restaurante, de un paquete, o en la casa. A veces, el tamaño de la porción y el tamaño de la ración son iguales pero muchas veces no lo son.

Puede usar la etiqueta de información nutricional para:

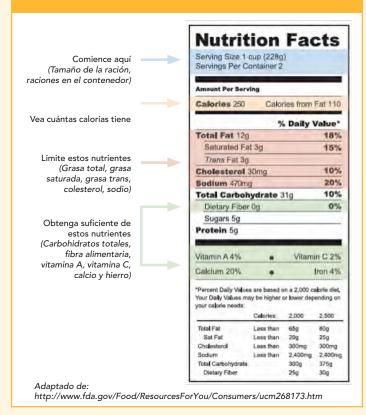
- Ver cuántas calorías y raciones consume.
- Hacer selecciones de alimentos más saludables, servirse porciones más pequeñas y escoger comidas con menos grasas, sal y azúcar y más fibra y vitaminas.

¡Aprenda más! Vaya al final de esta hoja donde dice "Cómo usar la etiqueta de información nutricional" para más información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.

olvide que los datos nutricionales no siempre incluyen las salsas ni los extras. Pruebe estos consejos:

- Evite los combos o especiales, que a pesar de darle más por su dinero, tienden a tener más calorías de las que se necesita en una sola comida.
- Elija frutas frescas o yogur sin grasa para el postre.
- Limite el uso de ingredientes extras que sean altos en grasa y en calorías, como el tocino, el queso, la mayonesa regular, los aderezos para las ensaladas y la salsa tártara.
- Escoja productos cocidos al vapor, a la plancha o al horno en lugar de los fritos. Por ejemplo, pruebe la pechuga de pollo a plancha en lugar del pollo frito.
- Beba agua o leche sin grasa en lugar de soda.
- Como acompañante, sírvase una ensalada o una porción pequeña de arroz con frijoles en lugar de yuca o papas fritas.

#### FIGURA 1. LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Mito: Cuando algo dice "bajo en grasa" o "sin grasa," significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero.

**Verdad:** Una ración de un alimento bajo en grasa o sin grasa puede ser más bajo en calorías que una ración del mismo producto con toda su grasa. Sin embargo, hay muchos alimentos procesados que son bajos en grasa o sin grasa pero que tienen igual o más calorías que el mismo alimento con la cantidad completa de grasa. A estos alimentos a veces les añaden harina, sal, almidón o azúcar para mejorar su sabor y textura después de haber eliminado la grasa. Esto le añade calorías al alimento.

**Consejo:** Lea la información nutricional (vea la Figura 1) en los paquetes de comida para saber cuántas calorías hay en una ración. Compruebe el tamaño de la ración. El tamaño también puede ser menor de lo que está acostumbrado a comer.

#### Mito: Si omito una comida, puedo bajar de peso.

**Verdad:** Si usted omite una comida, puede terminar sintiendo más hambre. Esto le puede hacer comer más de lo normal en la próxima comida. Los estudios muestran una relación entre no desayunar y la obesidad. Las personas que no desayunan suelen pesar más que las personas que comen un desayuno saludable.

**Consejo:** Elija comidas y meriendas ("snacks") que incluyan una variedad de alimentos saludables. Pruebe los siguientes ejemplos:

- Desayuno rápido: coma avena con leche baja en grasa y cubierta con fruta fresca o coma una tostada de pan integral con mermelada de frutas.
- Almuerzos saludables: prepare su almuerzo cada noche, así no tendrá la tentación de salir corriendo de la casa por la mañana sin su almuerzo.
- Bocaditos saludables: empaque un pequeño yogur bajo en grasa, un par de galletas de trigo integral con mantequilla de maní, o vegetales con humus.

Para más información sobre la alimentación saludable, lea nuestro folleto "Cómo mejorar su salud: Consejos para adultos". (Vea la sección de "Información adicional" para los enlaces a este y otros folletos de WIN).

Mito: Comer alimentos saludables es demasiado caro.

Verdad: Comer mejor no tiene que costar mucho dinero. Muchas personas piensan que los alimentos frescos son más saludables que los enlatados o congelados. Por ejemplo, algunas personas piensan que la espinaca es mejor cruda que congelada o enlatada. Sin embargo, algunas frutas y vegetales enlatados o congelados proporcionan tantos nutrientes como los frescos y a un costo menor. Escoja vegetales enlatados bajos en sal y frutas enlatadas en su propio jugo o en agua. No se olvide enjuagar a los vegetales enlatados para quitarles el exceso de sal. Algunos productos del mar enlatados, como el atún, son saludables, de bajo costo y fáciles de conservar en la dispensa. Otras fuentes saludables de proteína que no cuestan mucho son las lentejas, las alverjas o chícharos y los frijoles enlatados, congelados o empaquetados en funda.

**Consejo:** Fíjese en la información nutricional de los alimentos enlatados, congelados y en funda. Busque alimentos que sean ricos en calcio, fibra, potasio, proteína y vitamina D. También busque alimentos que sean bajos en azúcares agregadas, grasas saturadas y sodio. Para obtener más consejos, consulte "La buena compra de vegetales y frutas" y "Healthy Eating on a Budget", ambos en el sitio web de MiPlato (vea la sección de "Información adicional").

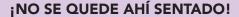


## Mitos sobre la actividad física

Mito: No es bueno levantar pesas si estoy tratando de perder peso, porque me hará lucir "demasiado musculoso".

**Verdad:** Hacer actividades que ayudan a fortalecer los músculos regularmente puede ayudarle a quemar más calorías. Para fortalecer los músculos, puede levantar pesas, utilizar bandas de goma o ligas grandes de resistencia, hacer flexiones o abdominales, o hacer quehaceres domésticos o tareas de jardinería que le hagan levantar algo o cavar. Hacer actividades de fortalecimiento 2 ó 3 días a la semana, no le hará "demasiado musculoso". Solamente el entrenamiento intenso para endurecer los músculos, combinado con la genética (los genes heredados de los padres), logran formar músculos muy grandes.

**Consejo:** Las guías gubernamentales para la actividad física recomiendan que los adultos hagan ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos 2 veces a la semana. Estas guías también sugieren que los adultos deben hacer de 2½ a 5 horas semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada o vigorosa. El ejercicio aeróbico es el que le hace sudar y respirar más rápido e incluye actividades como caminar a paso ligero o andar en bicicleta.



En los Estados Unidos, las personas se pasan mucho tiempo sentadas frente a la televisión, computadora, y el escritorio o usando dispositivos de mano. Divida su día, moviéndose más y realizando actividad aeróbica normal que le haga sudar y respirar más rápido.

Haga de 2½ a 5 horas de actividad física de intensidad moderada o vigorosa cada semana. Salga a correr, a caminar a paso ligero o de

excursión, juegue tenis, fútbol o baloncesto, o use una hula hula. ¡Elija lo que más disfrute! Con que haga 10 minutos de actividad física de una sola, varias veces a lo largo del día y de la semana, llegará a su meta para la cantidad total de actividad física que usted debe hacer.

Fortalezca los músculos por lo menos dos veces a la semana.

Haga flexiones de pecho, "pull-ups", levante pesas, haga jardinería pesada o trabaje con bandas de goma de resistencia.



Para más información sobre los beneficios de la actividad física y consejos sobre cómo ser más activo, mire las guías del gobierno en materia de actividad física (vea la sección de "Información adicional" para un enlace).

Mito: La actividad física sólo cuenta si la puedo hacer por largos períodos de tiempo.

**Verdad:** No es necesario que haga actividad física por largos períodos para lograr sus 2½ a 5 horas de actividad cada semana. Los expertos aconsejan hacer actividad aeróbica durante períodos de 10 minutos o más a la vez. Puede distribuir estas sesiones a lo largo de la semana.

**Consejo:** Planifique hacer al menos 10 minutos de actividad física tres veces al día durante 5 o más días a la semana. Esto le ayudará a alcanzar la meta de 2½ horas. Tómese unos minutos de su trabajo para dar una caminata. Use las escaleras. Bájese del autobús una parada antes de la suya. Salga a bailar con sus amigos. No importa que sean períodos cortos o largos, estos períodos de actividad pueden sumar a la cantidad total de actividad física que necesita cada semana.

# Mitos sobre los alimentos

Mito: Comer carne es malo para mi salud y hace que me sea más difícil perder peso.

**Verdad:** Comer cantidades pequeñas de carne magra (la que tiene poca grasa) puede formar parte de un plan saludable para perder peso. Si bien es cierto que el pollo, el pescado, el cerdo y las carnes rojas contienen un poco de colesterol y de grasas saturadas, también contienen nutrientes saludables como hierro, proteína y zinc.

Consejo: Seleccione los cortes de carne que tienen menos grasa y quíteles toda la grasa que vea. Los cortes de carne con menos grasa incluyen la pechuga de pollo ("chicken breast"), el lomo de cerdo ("pork loin"), el bistec de carne ("beef round steak") y la carne molida de res extra magra ("extra lean ground beef"). También debe fijarse en el tamaño de las porciones. Trate de comer la carne o el pollo en porciones de 3 onzas (unos 8.5 gramos) o menos.

# Mito: La leche y los productos derivados de la leche me engordan y no son saludables.

**Verdad:** El queso, la leche y el yogur sin grasa o bajos en grasa son tan nutritivos como los productos hechos con leche entera, pero tienen menos grasa y calorías. Los productos de derivados de la leche, también conocidos como productos lácteos, tienen proteína que sirve para aumentar la masa muscular y para ayudar a que los órganos funcionen bien. También tienen calcio que sirve para fortalecer los huesos. La mayoría de las leches y algunos yogures vienen enriquecidos con vitamina D que ayuda al cuerpo a utilizar el calcio. La mayoría de las personas que viven en los Estados Unidos no obtienen suficiente calcio ni vitamina D. Los productos de leche son una manera fácil de obtener más de estos nutrientes.

**Consejo:** Según las guías gubernamentales, usted debe tratar de consumir 3 tazas al día de leche sin grasa o baja en grasa o su equivalente en productos derivados de la leche. Esto puede incluir bebidas a



base de soya enriquecidas con vitaminas. Si usted no puede digerir la lactosa (el tipo de azúcar que se encuentra en los productos de la leche), elija productos de leche que no contengan lactosa o que tengan niveles bajos de lactosa. También puede elegir otros alimentos y bebidas que contengan calcio y vitamina D, como por ejemplo:

- Calcio: salmón enlatado, vegetales de hojas verdes oscuras como la berza o la col rizada, y bebidas a base de soya o tofu hecho con sulfato de calcio.
- Vitamina D: los cereales o las bebidas a base de soya.

Mito: Hacerme vegetariano me ayudará a perder peso y ser más sano.

**Verdad:** Los estudios muestran que las personas que siguen un plan de alimentación vegetariano por lo general consumen menos calorías y grasas que las personas que no son vegetarianas. Algunos estudios también han encontrado que la alimentación estilo vegetariana está asociada con un nivel más

#### ¿TIENE MÁS PREGUNTAS?

Si usted no está seguro si creer o no lo que dice algún producto o servicio para perder peso o de nutrición, ¡averígüelo! **La Comisión Federal de Comercio** ("Federal Trade Comission") tiene información en inglés sobre las declaraciones falsas de publicidad para bajar de peso. También puede encontrar más información sobre la nutrición y la pérdida de peso hablando con un dietista de la **Asociación Dietética Americana** ("American Dietetic Association"). Vea la sección de "Información adicional" para los enlaces correspondientes.

bajo de obesidad, de presión arterial y de riesgo de enfermedad cardiaca. Los vegetarianos también tienen menos grasa corporal que las personas que no son vegetarianas. Sin embargo, tanto los vegetarianos como los no vegetarianos pueden escoger alimentos no tan saludables que pueden afectar su peso haciéndolo subir. Por ejemplo, tal vez coman cantidades grandes de alimentos con mucha grasa y calorías y con poco valor nutricional.

Los tipos de dietas vegetarianas en los Estados Unidos pueden variar enormemente. Algunas personas no comen ningún tipo de producto animal, mientras que otras consumen leche y huevos junto con los alimentos vegetales. También hay quienes se alimentan principalmente siguiendo un plan vegetariano, pero incluyen pequeñas cantidades de carne, mariscos, pollo o pavo.

**Consejo:** Si usted decide seguir un plan de alimentación vegetariana, asegúrese de ingerir los nutrientes que normalmente obtiene de los productos de animales como quesos, huevos, carne y leche. En la tabla de un lado, encontrará una lista de los nutrientes que pueden faltar en una dieta vegetariana con algunas comidas y bebidas que tal vez le ayuden a llenar sus necesidades para esos nutrientes.



Nutriente	Fuentes comunes
Calcio	Leche y otros productos derivados de la leche, bebidas de soya enriquecidas con calcio, tofu hecho con sulfato de calcio, berza, col rizada, brócoli
Hierro	Anacardos (nueces de la India o "cashews"), espinacas, lentejas, garbanzos, pan o cereal enriquecido con hierro
Proteína	Huevos, leche y otros productos derivados de la leche, frijoles, nueces, semillas, tofu, tempeh (producto en forma de pastel que se hace de la soya fermentada), hamburguesas de soya
Vitamina B12	Huevos, leche y otros productos derivados de la leche, bebidas de soya o cereales enriquecidos con vitamina B12, tempeh, miso (otro alimento hecho de la soya)
Vitamina D	Comidas y bebidas enriquecidas con vitamina D, incluyendo, leche, bebidas de soya y cereales
Zinc	Granos integrales (lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos y busque las palabras "whole" o "whole grain" antes del nombre del grano), nueces, tofu, y vegetales de hojas verdes como la espinaca, col o repollo y lechuga.

#### Investigaciones

El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*) realiza y apoya una amplia gama de investigaciones básicas y clínicas sobre la obesidad, Puede encontrar más información en inglés sobre las investigaciones sobre la obesidad en http://www.obesityresearch.nih.gov.

Los participantes en los estudios clínicos desempeñan un papel más activo en los cuidados de su propia salud, además de acceder a tratamientos nuevos de investigación antes de que sean ampliamente disponibles al público y ayudar a otras personas al contribuir a la investigación médica. Para más información en inglés, visite http://www.clinicaltrials.gov.

#### Información adicional

# Lecturas adicionales de la Red de Información para el Control de Peso (WIN)

Los siguientes materiales están disponibles a través de WIN comunicándose con ellos al número de teléfono o fax o en el sitio web listado en su información de contacto de más abajo.

Cómo mejorar su salud: Consejos para adultos ayuda a los adultos a planear pasos para comer alimentos más saludables y hacer más actividad física.

Changing Your Habits: Steps to Better Health\*\* (Cómo cambiar sus hábitos: Pasos hacia una mejor salud) le guía

a los lectores a través de los pasos que pueden ayudarles a determinar en qué "etapa" están. Esto quiere decir en qué grado de preparación están para hacer cambios saludables en su estilo de vida. La hoja informativa también ofrece estrategias sobre cómo hacer cambios para comer más saludablemente y hacer más actividad física.

Choosing a Safe and Successful Weight-loss Program\*\* (Cómo escoger un programa seguro y exitoso para perder peso) proporciona una lista de cosas que debe tener en cuenta al elegir un programa seguro y eficaz para bajar de peso, así como una lista de preguntas para hacerles a los proveedores de estos programas.

Tips to Help You Get Active\*\* (Consejos para ayudarle a comenzar a ser más activo) ofrece ideas para vencer algunos de los obstáculos personales, ambientales y de salud para lograr incorporar a la actividad física en su rutina diaria.

\*\* Documento disponible sólo en inglés.

#### Recursos adicionales\*\*\*

# 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Guías de Actividad Física para Estadounidenses).

Estas guías proporcionan información general sobre la actividad física, incluyendo la frecuencia con que debe hacer ejercicio y las actividades que mejor le convienen. Visite http://www.health.gov/PAGuidelines.

# Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética).

Para encontrar un dietista o nutricionista registrado en su área, visite http://www.eatright.org o llame al 1–800–877–1600.

# Dietary Guidelines for Americans, 2010 (Guías Alimentarias del 2010 para los Estadounidenses)

Usted puede encontrar información y consejos en línea sobre la alimentación saludable, así como para hacer compras y cocinar saludablemente en http://www.health.gov/dietaryguidelines.

#### Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio)

Averigüe si son verdaderas las afirmaciones que hacen en los anuncios sobre métodos de perder peso en http://www.ftc.gov o llame al 1–877–382–4357 (1–877–FTC–HELP).

#### Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Este resumen en el sitio web de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA\*) le indica cómo usar la etiqueta para seleccionar alimentos saludables para usted y para su familia. Visite http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm274593.htm (inglés) o http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm268173.htm (español).

#### **MiPlato**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos tiene información, consejos y herramientas interactivas sobre la alimentación saludable y la actividad física además de cómo comer saludablemente sin gastar mucho dinero. Visite el sitio web de "MiPlato" en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol. html (español) y http://www.choosemyplate.gov (inglés)

# Healthy Eating on a Budget (Cómo comer saludablemente con un presupuesto fijo)

http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-on-budget.html

#### La buena compra de vegetales y frutas

http://www.choosemyplate.gov/downloads/DGTipsheet9SmartShopping-sp.pdf

\*\*\* Muchos de los recursos adícionales indicados en esta sección están disponibles sólo en inglés.

#### Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way

Bethesda, MD 20892–3665 Teléfono: 202–828–1025

Teléfono gratuito: 1-877-946-4627

Fax: 202–828–1028 Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov

Internet: http://www.win.niddk.nih.gov

#### Síganos en Facebook: http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN\*) es un servicio de información nacional del Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH\*). WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, y a los medios de comunicación materiales y consejos actualizados con base científica sobre temas que incluyen la alimentación saludable, las barreras a la actividad física, el control de las porciones, y mitos sobre la alimentación y la actividad física.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por los siguientes profesionales de La Clínica del Pueblo, Inc. en Washington DC: Ricardo F. Fernández, M.D., Joshua Kolko, M.D., Marco Castro, MPH, y Sorangel Posada.

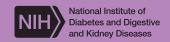
Los recursos que aquí se incluyen son solamente para propósitos informativos y su inclusión no implica el endoso de NIDDK o de WIN. \*Las siglas que se usan en este documento son las siglas de la agencia, instituto o programa en inglés, siglas por las que es comúnmente conocido.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que copie y comparta cuantas copias necesite de este folleto.

Esta publicación también se encuentra en línea en http://www.win.niddk.nih.gov.

Publicación NIH No. 13–4561S Mayo 2013 NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud®



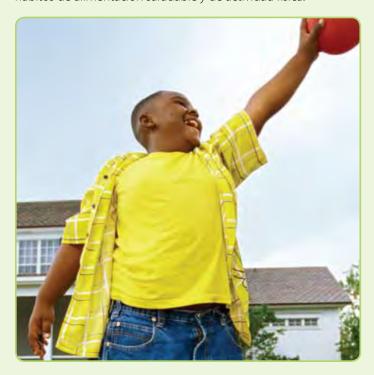




# Cómo ayudar a su hijo a controlar el exceso de peso



s muy importante para el bienestar de su hijo que se alimente sanamente y que haga actividad física regularmente. Comer demasiado y no hacer suficiente actividad física pueden llevar al sobrepeso y a problemas de salud relacionados que pueden afectar a su hijo el resto de la vida. Usted puede jugar un papel activo ayudando a que su hijo y el resto de la familia aprendan hábitos de alimentación saludable y de actividad física.



#### ¿Tiene mi hijo exceso de peso?

Debido a que no todos los niños se desarrollan al mismo tiempo, no siempre es fácil saber si un niño pesa de más. Si usted cree que su hijo tiene exceso de peso, hable con su médico u otro proveedor de servicios de salud para que le mida la estatura y el peso. Así le podrá decir si está en un rango saludable para su sexo y su edad.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi niño con su exceso de peso?

Anime a toda la familia a desarrollar hábitos de alimentación saludable y actividad física. Beneficia a todos y no aísla al niño con sobrepeso.

No ponga a su hijo en una dieta para perder peso a menos que un profesional de la salud le diga que lo haga.

#### Apoye a su hijo

- Déjele saber que usted lo ama, que para usted es importante y especial. Con frecuencia lo que sienten o piensan los niños de sí mismos está basado en lo que se imaginan que los padres piensan de ellos.
- Acéptelo sin importar su peso. Es más probable que un niño se acepte y tenga autoestima cuando los padres lo aceptan tal como es.
- Escuche cualquier ansiedad o preocupación que tenga su niño con relación a su peso. Un niño con problemas de peso generalmente sabe mejor que nadie que tiene un problema. Necesita apoyo, comprensión y aliento de sus padres.

#### Fomente hábitos de alimentación saludable

- Compre y sirva más frutas y vegetales (frescos, congelados, enlatados o secos). Déjele a su hijo escoger cuáles quiere en el mercado. Escoja fruta sin azúcar añadida y vegetales sin sal o grasas añadidas.
- Para las meriendas, compre menos bebidas con mucha azúcar, como sodas, y menos bocaditos ("snacks") altos en calorías y en grasas como papitas fritas, galletas y dulces o caramelos. Puede darles estos productos de vez en cuando, pero siempre mantenga bocaditos saludables a mano y ofrézcalos más a menudo.
- Asegúrese de que su hijo desayune todos los días. El desayuno le da la energía que necesita para aprender en la escuela. Si no desayuna, puede sentirse hambriento y cansado, y tal vez busque alimentos menos saludables durante el día.
- Evite las comidas rápidas. Cuando visite un restaurante de comida rápida, anime a su familia a que escoja las opciones más saludables, como las ensaladas con aderezo bajo en grasa o sándwiches pequeños sin mayonesa.



■ Ofrézcale a su hijo agua o leche baja en grasa o sin grasa más a menudo en vez de jugo de fruta. La leche o los productos de leche bajos en grasa son importantes para el desarrollo de su hijo. El jugo de fruta totalmente natural sin azúcar u otros aditivos es saludable, pero tiene muchas calorías y se tiene que tomar en moderación.



- Limite la cantidad de grasa saturada o grasa trans en la dieta de su familia. Es mejor obtener la mayoría de las grasas de fuentes saludables como el pescado, los aceites vegetales, las nueces y las semillas.
- Planifique las comidas de forma saludable y procure comer juntos en familia.
  Comer juntos ayuda a los niños a aprender a disfrutar de una variedad de alimentos.
- No se desanime si su hijo no come una comida nueva la primera vez que la sirve. Algunos niños necesitan que se les sirva una comida nueva unas diez veces antes de que la coman.
- Intente no usar los alimentos que le gustan como premios cuando esté tratando de que su hijo coma algo saludable. Por ejemplo, si le promete a su hijo darle un postre rico si come sus vegetales, le está enviando un mensaje de que los vegetales son menos valiosos que el postre. Los niños aprenden a rechazar los alimentos que consideran menos valiosos.
- Comience con porciones pequeñas y deje que su hijo le pida más si aún tiene hambre. Es su responsabilidad darle a su hijo alimentos saludables a la hora de las comidas y la merienda, pero déjele a su niño escoger cuánto quiere comer.
- Esté consciente de que las propagandas para muchos alimentos con alto contenido de azúcar o de grasa están dirigidas a los niños. Generalmente estos productos están asociados con personajes de los dibujos animados, ofrecen juguetes gratis y vienen en envases coloridos. Converse con su hijo sobre la importancia de las frutas, vegetales, granos enteros y otros alimentos saludables, aun si no los ven anunciados en la televisión o en las tiendas.

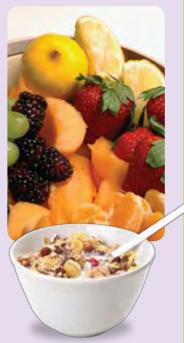
#### Promueva el ejercicio

Al igual que los adultos, los niños necesitan actividad física la mayoría de los días de la semana. A continuación le damos algunas ideas para mantener a su hijo más activo:

#### Algunas ideas saludables para la merienda

Su hijo puede disfrutar de los siguientes bocaditos:

- Fruta fresca (cualquier fruta fresca de temporada)
- Fruta enlatada en su propio jugo o en un almíbar "lite"
- Cantidades pequeñas de frutas secas como pasas, manzanas o ciruelas
- Vegetales frescos como las zanahorias, pepinillos o calabacines cortados en trozos
- Cereal integral de bajo contenido de azúcar con leche o yogur bajo en grasa o sin grasa.



Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con alimentos pequeños, redondos, pegajosos o difíciles de masticar como pasas, uvas enteras, vegetales duros, trozos duros de queso, nueces, semillas y palomitas de maíz. Puede servirles algunos de estos alimentos si toma ciertas precauciones como cortar las uvas en pedazos pequeños o cocinar y cortar los vegetales. Siempre vigile a los niños pequeños mientras comen.

- Sea un buen ejemplo. Si su hijo ve que usted hace ejercicio y se divierte haciéndolo, es más probable que también sea activo toda su vida.
- Anime a su hijo a hacerse miembro de un equipo de deportes o a tomar clases de fútbol, baile, básquetbol o gimnasia olímpica en la escuela o en el centro comunitario. Si a su hijo no le interesan los deportes, considere otras actividades físicas como corretear afuera con sus amigos o hermanos, saltar la cuerda o bailar con su música favorita.
- Hagan ejercicio en familia. Asigne trabajos de la casa que sean activos, como tender las camas o lavar el carro. Planee salidas activas como una visita al zoológico, un paseo en bicicleta en familia o una caminata por el parque.

El cuerpo de un niño no está listo para hacer actividad física al igual que los adultos. No le anime a su hijo a participar en actividades como salir a correr distancias largas o usar una bicicleta estacionaria ni a levantar pesas pesadas. Las actividades físicas **divertidas** que los niños decidan hacer por su propia cuenta suelen ser las mejores.

Los niños necesitan 60 minutos o más de actividad física al día, pero no tiene que ser todo de una sola vez. Varios períodos cortos de actividad, de unos 5 a 10 minutos, consiguen los mismos resultados. Si sus hijos no están acostumbrados a hacer ejercicio, anímeles a que comiencen con lo que puedan hacer hasta, poco a poco, llegar a los 60 minutos.



#### **Busque ayuda adicional**

#### Su proveedor de servicios de salud

Pídale a su proveedor de servicios de salud que le dé folletos, hojas informativas y otra información sobre la alimentación saludable, la actividad física y el control de peso. Tal vez le pueda referir a otros profesionales de la salud que trabajen con niños con exceso de peso, tales como dietistas registrados, psicólogos y fisiólogos del ejercicio.

#### Desaliente los pasatiempos sedentarios

- Fije un límite de tiempo en el que su familia pueda ver televisión, jugar videos o estar frente a la computadora.
- Ayúdele a su hijo a encontrar cosas divertidas que pueda hacer además de ver televisión, como realizar una dramatización de sus libros o cuentos favoritos o un proyecto de arte entre toda la familia. A su hijo le pueden parecer más divertidos estos juegos creativos que mirar la televisión.
- Anímele a su hijo a levantarse y moverse durante los comerciales y no permita que coma bocaditos mientras mira la televisión.
- Sea un modelo positivo para sus hijos. Los niños aprenden con mucha rapidez y a menudo imitan lo

que ven. Si usted elije alimentos saludables y pasatiempos activos, sus hijos seguirán su ejemplo aprendiendo así hábitos saludables que les durarán toda la vida



#### Ideas para actividades físicas divertidas



A su hijo le puede gustar:

- Montar en bicicleta (asegúrese de que use un casco).
- Treparse en el resbaladero o mecerse en los columpios.
- Saltar la soga o la cuerda.
- Jugar a la rayuela (tángara, peregrina o avión).
- Hacer rebotar una pelota o jugar básquetbol o fútbol.
- Jugar a la pega o a las escondidas.

#### Programa para el control de peso

Puede considerar un programa para el control de peso si:

- Usted ha cambiado los hábitos de alimentación y ejercicio de su familia y su hijo no logra un peso saludable.
- Su proveedor de servicios de salud le ha dicho que el bienestar físico o emocional de su hijo corre riesgo por su peso.

El objetivo global de un programa de tratamiento debe ser ayudar a toda la familia a adoptar hábitos de alimentación saludable y actividad física que les duren el resto de la vida. A continuación están otras cosas que un programa para el control de peso debe hacer:

- Incluir una variedad de profesionales de servicios de salud entre el personal, incluyendo médicos, dietistas registrados, psiquiatras o psicólogos y fisiólogos del ejercicio.
- Evaluar el peso, el crecimiento y la salud de su hijo antes de registrarlo en un programa. El programa también debe observar estos factores mientras esté matriculado su hijo.
- Adaptarse a las habilidades y a la edad específica de su hijo. Los programas para niños de 4 años deben ser diferentes que los programas para niños de 12 años.
- Ayudar a toda la familia a mantener los comportamientos de alimentación saludable y actividad física una vez que el programa haya terminado.

#### Lecturas adicionales de la Red de Información para el Control de Peso

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda La Vida: Cómo ayudar a su hijo es un folleto que proporciona a los padres información importante sobre la alimentación saludable y la actividad física para sus hijos. 1–877–946–4627 o www.win.niddk.nih.gov/publications/su\_hijo.htm. El folleto también está disponible en inglés: www.win.niddk.nih.gov/publications/child.htm.

#### Otros recursos\*

BAM! Body and Mind contesta las preguntas de los niños sobre la salud, incluyendo la actividad física y la nutrición. También ofrece un servicio para educadores llamado "Teacher's Corner": www.bam.gov

Fruits and Veggies—More Matters es una iniciativa conjunta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Fundación de Frutas y Vegetales para Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) para animar a los americanos a comer más frutas y vegetales. El sitio electrónico de la iniciativa ofrece información sobre la nutrición, recetas y consejos: www.fruitsandveggiesmatter.gov

KidsHealth ofrece información a los niños sobre la nutrición y el estado físico:

http://kidshealth.org/parent/en\_espanol/esp\_land\_pg/spanish\_landing\_page.html http://kidshealth.org/parent/en\_espanol/nutricion/overweight\_obesity\_esp.html

Kidnetic da consejos a los niños y a los padres sobre la alimentación saludable y la actividad física: www.kidnetic.com y http://www.kidnetic.com/BrightPapers/?p=206&c=Para+Padres

MiPirámide es una herramienta interactiva que reemplaza la Pirámide de los Alimentos. El sitio electrónico de MiPirámide ofrece información para ayudar a escoger alimentos más saludables y encontrar un balance entre la comida y la actividad física. El sitio electrónico también tiene materiales para los niños: http://www.mypyramid.gov/sp-index.html

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes proporciona información en español sobre la diabetes y los niños:

http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips\_What\_Spanish.pdf http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips\_Active\_Spanish.pdf http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips HealthyWeight Spanish.pdf http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KidsTips\_EatHealthy\_Spanish.pdf

Verb es un sitio electrónico que alienta a los niños a hacer más actividad física: www.verbnow.com

¡Podemos! (WeCan! Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition) es un programa nacional diseñado para que las familias y las comunidades ayuden a los niños a mantener un peso saludable:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm o en español http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/whats-we-can/resources\_espanol.htm

\*Algunos de estos sitios sólo tienen información en inglés.

Bethesda, MD 20892-3665 Teléfono: (202) 828-1025 Teléfono gratuito: 1-877-946-4<u>627</u> FAX: (202) 828-1028 Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov Sitio Web: www.win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN\*), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH\*), es la entidad principal del Gobierno Federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso con información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por el Dr. Leonard Epstein, Ph.D , Profesor de Medicina Pediátrica, Social y Preventiva y Psicología de la Escuela de Medicina y Ciencias Biomédicas de la Universidad de Búfalo y Gladys Gary Vaughn, Ph.D., Líder del Programa Nacional, Servicios Cooperativos Estatales para la Investigación, Educación y Extensión, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Esta publicación electrónica no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que duplique y distribuya cuantas copias de este folleto desee.

\*Las siglas contenidas en este documento corresponden a las siglas del nombre en inglés, siglas por las que comúnmente se conoce al instituto o agencia.



# HAZTE CATZGO DE TU SALUD!

GUÍA PARA JÓVENES











A medida que pasan los años, comienzas a tomar tus propias decisiones sobre muchas cosas que son importantes para ti. Escoges qué ponerte, qué tipo de música te gusta y con qué amigos quieres pasar el tiempo. ¿Estás listo también para hacerte cargo de las decisiones que afectan tu salud?

Este folleto destaca muchas cosas que puedes hacer para ser más sano. Aquí encontrarás cinco secciones importantes:

- 1 Conoce cómo funciona tu cuerpo (página 2) explica cómo tu cuerpo utiliza la comida y cómo la actividad física y otras tareas le ayudan al cuerpo a "quemar" los alimentos que has comido.
- Recarga tus baterías con una alimentación saludable (páginas 3-7) incluye consejos para ayudarte a comer más saludable.
- **3** Muévete con actividades divertidas (páginas 8–9) te da algunas ideas para mantenerte físicamente activo y divertirte a la vez.
- Mantente motivado y sigue adelante (página 10) comparte algunas ideas que ayudan a facilitar la transición a hábitos saludables y a mantenerlos por un largo tiempo.
- **6 Hazlo funcionar** es una hoja práctica desprendible que te puede ayudar a planificar comidas sanas y actividades físicas que se incorporan a tu vida agitada.

También puedes leer los recuadros titulados "¿Sabías que...?" para aprender sobre datos interesantes relacionados con tu salud. A través de este folleto también aparecen otros consejos útiles e ideas entretenidas. Puedes hojear el folleto antes de comenzar a leerlo para que tengas una idea de lo que encontrarás en cada página.



### ¿SABÍAS QUE?

Aproximadamente uno de cada tres preadolescentes y adolescentes tiene sobrepeso o es obeso? Sin embargo, los pequeños cambios en lo que haces y en lo que comes pueden ayudarte a mantenerte sano.

#### NO LO HAGAS PORQUE "SE SUPONE QUE TIENES QUE HACERLO".

#### ¡HAZLO POR HACERTE CARGO DE TU SALUD!

Comer saludable y tener actividad física puede ayudarte a . . .

- Tener mejor rendimiento en la escuela.
- Tener amigos que comparten tus intereses de baile, deportes y otras actividades.
- Tonificar y fortalecer los músculos.
- Mejorar tu estado de ánimo.

## CONOCE CÓMO

### **FUNCIONA TU CUERPO**

Piensa en los alimentos como la energía que ayuda a cargar tus baterías para el día. Durante todo el día, utilizas la energía de esas baterías para pensar y moverte, así que necesitas comer a intervalos regulares para mantener este nivel de energía. Esto se llama "equilibrio de energía", porque necesitas equilibrar la comida (la energía que consumes) con la actividad (la energía que quemas).

#### ¿Cuánta energía necesita tu cuerpo?

Ya habrás escuchado sobre **las calorías**, que miden la cantidad de energía que

existe en un alimento determinado. No hay un número de calorías "correcto" que funcione para cada persona. El número de calorías que necesitas depende de si eres una chica o un chico, depende de tu edad y de qué tan activo eres (lo cual puede variar de día en día).

#### ¿Debes hacer una dieta?

Puede que el hacer dietas no sea lo más sensato. Muchos adolescentes intentan bajar de peso comiendo muy poco, no comiendo, saltándose comidas y eliminando grupos de alimentos completamente, como los carbohidratos o "carbs". Estos métodos pueden dejar de lado alimentos importantes que necesita tu cuerpo. De hecho, las dietas no saludables pueden hacer que subas más de peso, porque con frecuencia llevan a un ciclo en el que comes muy poco y después comes demasiado porque tienes hambre.

Otras tácticas para bajar de peso como el fumar, el hacerse vomitar o el uso de pastillas para adelgazar o laxantes (medicamentos que ayudan a las personas a defecar) también pueden llevar a problemas de salud.



## RECATZGA TUS BATETZÍAS

### CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable incluye el tomar control de la cantidad y el tipo de comidas que comes. Esta sección tiene información que te ayudará a . . .

- Controlar tus porciones de alimentos.
- Cargar tus baterías con alimentos de alta energía.
- Evitar pizza, dulces y comidas rápidas.
- Mantenerte con energía todo el día.

#### Controla tus porciones alimenticias.

Una **porción** es la cantidad de uno de los alimentos que se consume en un momento determinado. Muchas personas comen porciones más abundantes que lo que necesitan, en especial cuando comen fuera de casa. Las comidas listas para llevar (de un restaurante, de una tienda de abarrotes o de un evento escolar) pueden tener porciones aún más grandes que lo que necesitas.

#### Al comer en casa . . .

- Saca una porción del paquete y sírvetela en un plato en lugar de comerla directamente de una caja o de una bolsa. "¿Qué significan todos esos números?" En la página 6 encontrarás una explicación sobre dónde encontrar los tamaños de las porciones.
- Evita comer mirando televisión o mientras estás ocupado haciendo otras actividades. Es fácil perder la cuenta de la cantidad que comes mientras haces otras cosas.
- Come lentamente para que tu cerebro reciba el mensaje de que tu estómago está lleno. Tu cerebro necesita unos veinte minutos antes de recibir el mensaje.
- Piensa dos veces antes de servirte otra vez. ¿Tienes hambre todavía o simplemente te estás sirviendo más porque la comida tiene buen sabor?
- Trata de no comer bocadillos después de cenar.

#### Al comer fuera de casa . . .

- Pide algo pequeño. Intenta comer la mitad de una porción o un aperitivo saludable, como el humus (garbanzos para untar) con pan de pita de trigo entero o pollo a la parrilla. Si pides una comida grande, llévate la mitad a casa o compártela con alguien más sentado a la mesa.
- Limita la cantidad de "comida rápida" que comes. Cuando compres "comida rápida", di "no gracias" a las opciones de tamaño extra grande o tamaño especial, como aquellas especiales que venden con papas fritas y gaseosas (sodas).



¿SABÍAS QUE?

Sólo un plato de "comida rápida" (fast food) de tamaño extra grande puede tener más calorías que lo que deberías comer un día entero. Y cuando a las personas se les sirve más comida, comen más—aún cuando no la necesitan. Esto puede resultar en aumento de peso.

Visita el sitio web de "MiPlato" en la sección de Recursos para saber más sobre los distintos grupos alimentarios y para planificar comidas que satisfagan tus gustos y necesidades.

### ¿SABÍAS QUE?

Muchos adolescentes no reciben cantidades suficientes de sus cuatro nutrientes:

El calcio forma huesos y dientes fuertes.

La vitamina D apoya la salud de los huesos.

El potasio ayuda a bajar la presión arterial.

La fibra dietética puede mejorar la digestión de la comida y ayuda a que te sientas satisfecho.

Las proteínas te ayudan a crecer fuerte y te dan energía.

El hierro apoya tu desarrollo.

#### Recarga tus baterías con alimentos de alta energía.

La alimentación sana no se trata solo de la cantidad de alimentos que comes. Necesitas asegurarte de que comes el tipo de alimentos que necesita tu cuerpo. Trata de comer comidas que incluyan frutas, verduras, productos integrales, proteínas bajas grasa y productos lácteos. A continuación encontrarás más información, y al final de esta guía también puedes ver la hoja desprendible para planificar comidas.

#### Frutas y verduras

Sírvete la mitad del plato con frutas y verduras. Las verduras de color verde oscuro, rojo y de color naranja, en particular, tienen altos niveles del tipo de nutrientes que necesitas, como por ejemplo la vitamina C, calcio y la fibra. Los nutrientes—como son las vitaminas, los minerales y la fibra dietética—nutren al cuerpo, dándole lo que necesita para ser saludable. Agregarle espinaca o lechuga y tomate a tu sándwich es una manera fácil de incluir verduras en tu comida.

#### Granos

Opta por comer granos integrales, como por ejemplo pan o tortillas integrales, arroz integral, avena y enchiladas de multigrano.

#### **Proteínas**

Cárgate de energía con carnes sin grasas, como pavo en un sándwich o pollo, marisco, huevos, frijoles, nueces sin sal, tofu y otros alimentos ricos en proteínas.

#### Alimentos lácteos

Forma huesos fuertes con productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Si tu cuerpo no puede digerir la lactosa (el azúcar en la leche que produce dolor de estómago en algunas personas), opta por leche de soya o leche de arroz y yogur bajo en grasa.

## Pon un límite a las pizzas, los postres, las "comidas rápidas" y las gaseosas.

No tienes que dejar de comer todas estas cosas, pero comerlas en menores cantidades puede ayudarte a mantener un peso saludable. La pizza, los postres, la "comida rápida" y las gaseosas contienen mucha azúcar agregada, grasas sólidas y sodio. Un plan sano de alimentación tiene un bajo contenido de estos aditivos.

#### Azúcar agregada

Muchos alimentos, en especial las frutas, son naturalmente dulces. Otros alimentos, como las galletas dulces, los pasteles (o tortas) y los mini pasteles de chocolate llevan azúcar agregada para hacer que tengan mejor sabor. El azúcar agrega calorías pero no nutrientes como por ejemplo, las vitaminas que ayudan a tu cuerpo crecer y a funcionar bien.

#### MANTENER UN PESO SANO

- Intenta comer menos alimentos como las galletas y los dulces. Si comes postres, prueba el yogur helado bajo en grasa.
- Evita agregar azúcar a tus comidas y refrescos.
- Bebe agua, leche baja en grasa o sin grasa y evita las bebidas con alto contenido de azúcar. Las gaseosas, los refrescos que dan energia, y los jugos contribuyen una gran parte del azucar agregada a nuestra dieta.

#### Grasas sólidas

La grasa es importante. Le ayuda a tu cuerpo a crecer y desarrollarse. Es una fuente de energía. Y mantiene tu piel y cabello sano. Pero algunas grasas son mejores que otras.

Grasas sólidas son aquellas que son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, la margarina en barra, la manteca vegetal y la manteca de cerdo. Estas a menudo contienen grasas saturadas y grasas trans, que son de altas calorías y no son sanas para el corazón. Trata de evitar alimentos como los pasteles, las galletas dulces, las pizzas y las papas fritas que frecuencia menudo contienen mucha grasa sólida.

#### Sodio

Tu cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio (que principalmente se encuentra en la sal). Pero comer mucho sodio puede elevar tu presión arterial, el cual es poco saludable para el corazón y para el cuerpo en general.

Los alimentos procesados, aquellos que vienen enlatados, congelados o empaquetados, seguido contienen mucho sodio. Los alimentos frescos no tienen sodio, pero a menudo cuestan más. Si puedes afrontar el gasto, come alimentos frescos y prepara tus propias comidas con poca sal. Si consumes comidas empaquetadas, mira la cantidad de sodio que aparece en la etiqueta de los Datos de Nutrición (Nutrition Facts). (Lee la sección titulada "¿Qué significan todos estos números?" en la página 6). Lava las verduras enlatadas para sacarles el exceso de sal.

Intenta comer menos de 2,300 mg de sodio al día. Esta cantidad es equivalente a una cucharadita e incluye sal que ya viene en los alimentos preparados, como también la sal que le agregas cuando cocinas o te sirves la comida.

Tu doctor sabe más sobre tus necesidades especiales, así que no tengas duda en preguntarle cuánto sodio deberías comer.



¡No todas las grasas son poco saludables! Algunas grasas son saludables— siempre y cuando no las comas en grandes cantidades. Trata de comer una cantidad moderada de los siguientes alimentos que tienen grasas más saludables:

- Los aceites de oliva, de canola, de alazor, de girasol y de soya
- El pescado, como el atún, el salmón y la trucha

#### **Datos Nutricionales**

Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g) Porciones en el paquette 4

#### Cantidad por Ración

Calorías 260 Calorías de la Grasa 120

	%	Valor Diario*
Gra	asa Total 13g	20%
-	Grasa Saturada 5g	25%
,	Acido Graso <i>Trans</i> 0g	
Co	lesterol 30mg	10%
So	dio 660mg	28%
Ca	rbohidrato Total 31g	11%
	Fibra Dietetica 0g	0%
	Azucares 5g	

#### Proteínas 5g

Vitamina A 4%	•	Vitamina C 2%
Calaio 15%		Hiorro 10/

\* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorias:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos que	65g	80g
Grasa Saturada	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietetica		25g	30g

#### ¿Qué significan todos estos números?

Cuando lees la etiqueta de un alimento, presta especial atención a:

- El tamaño de la porción. Mira la cantidad de comida que hay en una porción. ¿Comes más o menos que eso? La línea que indica "porciones por envase" (servings per container) te indica el número de porciones que vienen en ese paquete de comida.
- Calorías y otros nutrientes. Recuerda que el número de calorías y otros nutrientes que aparecen en la etiqueta es solamente de una porción. Los paquetes de comida con frecuencia contienen más de una porción.
- Porcentaje del valor diario (DV). Mira cuánto de la cantidad diaria recomendada de un nutriente (*Percent Daily Value*) (% DV) hay en una porción de comida. En la mayoría de los casos, 5% del DV o menos se considera un valor bajo, y 20% DV o más un valor alto. Por ejemplo, esta etiqueta muestra que la comida tiene 15% del calcio que necesitas comer en un día. Podemos considerar que este alimento tiene un alto nivel de calcio. Pero, cabe notar, que también tiene un alto nivel de sodio (28%).



## COME BOCADILLOS SANOS

- Manzanas, fresas o uvas frescas
- Una bolsa pequeña con zanahorias
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Queso en tiras bajo en grasa
- Mantequilla de cacahuate en galletas integrales

## COME SANAMENTE SIN TENER QUE GASTAR DEMASIADO DINERO

Intenta con estos consejos:

- Ayúdales a tus padres a comprar productos económicos de marca genérica, como panes integrales, pastas y otros productos saludables.
- Come en casa cuando te sea posible.
- Empaca una comida o un almuerzo y bocadillos sanos para que no tengas que gastar dinero en comida cuando salgas.
- Lleva contigo una botella de agua. Rellénala en una fuente de agua cuando sea necesario.

#### Mantente con energía todo el día.

Saltarse las comidas puede conducir a un aumento de peso. Sigue estos consejos para mantener un peso sano:

- Toma desayuno todos los días. Esto hace andar tu cuerpo. Puedes tomar algo de paso, como un pedazo de fruta y una rebanada de pan integral.
- Empaca tu comida o almuerzo los días que tienes que ir a la escuela. Si empacas tu comida o almuerzo, puedes controlar las porciones y asegurarte de que tu comida es sana.
- Come bocadillos sanos y trata de no saltarte las comidas. Lee las ideas que se ofrecen en el párrafo "Come bocadillos sanos".
- Cena con tu familia. Cuando cenes con tu familia, tienes más probabilidades de comer una comida sana y puedes darte el tiempo para ponerte al día con el resto de la familia.
- Participa en la compra de alimentos y en la planificación de las comidas en casa. Si participas, puedes asegurarte de que las comidas sean sanas y tengan buen sabor.



SABÍAS QUE

Los adolescentes que toman desayuno pueden tener mejor rendimiento en la escuela y en los deportes—y tener un peso más sano?

### ¿SABÍAS QUE?

La actividad se va acumulando? Aquí se ofrece una forma de tener 60 minutos de actividad:

10 minutos – caminar o ir en bicicleta a la casa de un amigo

30 minutos – lanzar la pelota al cesto

+ 20 minutos – bailar

60 minutos de actividad



Ser físicamente activo te puede ayudar a controlar tu peso, aumentar tu flexibilidad y tu equilibrio. No es necesario que tengas aburridas rutinas de ejercicio. Puedes ser activo durante tus actividades diarias, como subir las escaleras en vez de tomar el ascensor o la escalera mecánica. O puedes moverte realizando actividades entretenidas como bailar o practicar deportes.

Esta sección te puede ayudar a . . .

- Ser activo todos los días.
- Salir al aire libre.
- Divertirte con tus amigos.
- Mantenerte activo si están al interior también.



#### Mantente activo todos los días.

La actividad física debería ser parte de tu vida diaria, ya sea al hacer deportes, tener clases de educación física u otras clases de ejercicios o hasta trasladarte de un lugar a otro caminando o en bicicleta. Deberías ser físicamente activo durante 60 minutos todos los días, ¡pero no tienes que hacerlo todo de una vez!

#### Sé activo con tus amigos y tu familia.

Ser activo puede ser más divertido con amigos o miembros de la familia. También podrás darte cuenta de que puedes hacerte de nuevos amigos cuando te haces miembro de clubes activos o participas en actividades comunitarias. Junto con tu familia o amigos, enséñense juegos o actividades y mantengan las cosas interesantes escogiendo una actividad distinta todos los días, por ejemplo:

- jugando fútbol, básquetbol, vóleibol, tenis u otro deporte favorito
- saliendo a caminar o a andar en bicicleta con un miembro de la familia o un amigo

Hasta podrías tomar el Reto del Presidente (*President's Challenge*) (mira la sección de Recursos al final de este folleto) o regístrate con tus amigos para divertirte, para ir a eventos animados, como caminatas para recaudar fondos, carreras de entretención o búsquedas de tesoros.

## ¿QUÉ HAGO SI NO TENGO DINERO PARA CONSEGUIR EQUIPO DEPORTIVO?

No necesitas dinero o equipo para mantenerte activo. Puedes bailar o usar las instalaciones gratis que ofrece tu comunidad para realizar tus actividades físicas diarias de 60 minutos. Si deseas practicar algún deporte o juego que requiere equipo, pregúntales a tus vecinos o amigos de la escuela si te pueden prestar equipo o si pueden compartir contigo los artículos de deporte que necesitas.



Ser activo al aire libre te da la actividad diaria que necesitas, y la luz del sol te ayuda a mejorar tus niveles de vitamina D. Muchos adolescentes pasan mucho tiempo al interior mirando la televisión, navegando el internet, o jugando juegos de video. Llamemos el tiempo que pasas haciendo estas actividades "tiempo enfrente de la pantalla." Si bien estas actividades pueden relajarte después de un largo día de trabajo en la escuela, pasar demasiado tiempo enfrente de la pantalla puede producir un aumento de peso y acarrear otros problemas relacionados de salud. En cambio, pasar tiempo al aire libre puede ayudarte a quemar calorías y mejorar tu nivel de vitamina D si el día está asoleado. ¡No te olvides de usar protección solar!

#### Disminuir el tiempo enfrente de la pantalla:

- Graba tus programas preferidos y míralos después. Esto va a disminuir el tiempo de televisión porque así te planificas para ver programas específicos en lugar de estar buscando y cambiándote de canal en canal.
- Reemplaza el tiempo que pasas viendo televisión y en juegos de video por actividades físicas. Participa en actividades en tu escuela o en tu comunidad.
- Disminuye gradualmente el tiempo que pasas usando tu teléfono, computadora o televisor.
- Fija un espacio de tiempo con tus amigos sin mandarse mensajes de texto; un período de tiempo que les permita tener actividad física juntos y pónganse de acuerdo para no enviarse mensajes de texto o responder a ellos.
- Tómate recreos si pasas sentado enfrente de la computadora. Sale a caminar, limpia tu habitación, cualquier cosa que le dé movimiento a tu cuerpo.
- Apaga tu teléfono móvil antes de irte a dormir.



ESCOGE ACTIVIDADES

QUE TE GUSTEN

Ser físicamente activo no significa que tienes que ser miembro de un gimnasio o practicar un deporte de equipo. Intenta algunas de las ideas siguientes:

- Juega al cesto.
- Anda en bicicleta (usa casco).
- Corre.
- Anda en patineta.
- Salta la cuerda o usa un aro o hula hoop.
- Haz una fiesta con baile con tus amigos.
- Juega vóleibol o fútbol americano de bandera.
- Muévete con un juego de video que sigue tus movimientos.

#### ¿SABÍAS QUE?

¿Puedes ser un Campeón de Salud de Adolescentes (Teen Health Champion) en tu escuela y en tu comunidad? Forma un club o un grupo de estudiantes para defender las opciones alimenticias de tu escuela y las actividades físicas auspiciadas por la escuela. También puedes ayudar a mantener la acera de tu zona, los campos de deporte y los parques limpios y usables.

Escríbele a los políticos y a los periódicos locales sobre la necesidad de tener más lugares para jugar y hacer ejercicio en tu comunidad. También puedes hacerte miembro de un grupo juvenil local. Algunos lugares religiosos, la YMCA, 4-H y los Clubes de Chicos y Chicas de los Estados Unidos ofrecen programas de salud para la juventud.



#### Ojo con los medios de comunicación.

Los anuncios, los programas de televisión, Internet y otros medios de comunicación pueden afectar cómo eliges comer y pasar tu tiempo. Muchos avisos tratan de convencerte de comer comidas de alto contenido en grasas y refrescos endulzados. Otros pueden intentar venderte productos, como juegos de video. Ten cuidado con algunos de estos trucos que usan los avisos comerciales para presionarte:

- Un aviso puede mostrar a un grupo de jóvenes comiendo una comida o usando un producto para hacerte pensar que todos los jóvenes hacen lo mismo o deberían hacer lo mismo. Puede que el aviso use palabras tales como "Todos los jóvenes necesitan..." o "Todos los jóvenes son..."
- Los publicistas a veces muestran a jugadores famosos usando o recomendando un producto porque piensan que vas a querer comprar productos que tus estrellas favoritas usan.
- Los avisos comerciales frecuentemente usan dibujos animados para hacer parecer un alimento o actividad divertida y buena para los jóvenes.

#### Mantente activo al interior también.

Cuando hay días fríos o cuando llueve, pasar tiempo enfrente de la pantalla no es la única opción. Encuentra formas de ser activo al interior:

- Juega deportes de interior o juegos activos en tu edificio, en tu casa o en un centro local de recreación.
- Baila al ritmo de tu música favorita solo o con amigos.
- Si tienes un sistema de juegos de video, escoge juegos de baile activo y de deportes que sigan tus movimientos.

## TOMATE TU TIEMPO

- Haz los cambios lentamente. No esperes cambiar tus hábitos de alimentación o de actividad de un día para otro. Cambiar demasiadas cosas muy rápido puede perjudicar tus posibilidades de tener éxito.
- Busca formas que te permitan hacer que tus hábitos alimenticios y de actividad física sean más sanos. Mantén un diario de comidas y de actividad por unos cuatro o cinco días y anota todo lo que comes, las actividades que realizas y tus emociones. Revisa el diario para que te tengas una idea de tus hábitos. ¿Te saltas el desayuno? ¿Eres físicamente activo la mayoría de los días de la semana? ¿Comes cuando estás estresado? Puedes mantener un diario en un cuaderno, en un papel o en tu computadora.
- Conoce lo que te está afectando. ¿Tienes bocadillos en casa que son demasiado tentadores? ¿Tiene la comida de tu cafetería demasiadas grasas y azúcar agregada? ¿Encuentras difícil no poder resistirte a tomar varias gaseosas endulzadas al día porque tus amigos las toman?
- Fija algunas metas realistas para ti mismo. Primero que nada, trata de reemplazar algunas de las gaseosas que tomas (por ejemplo, los refrescos, algunos jugos y las bebidas para dar energía) por bebidas no endulzadas. Una vez que tomes menos gaseosas, intenta eliminar todas las gaseosas. Luego, fija algunas metas más, como beber leche baja en grasa o leche descremada, comer más frutas, o tener más actividad física todos los días.
- Consigue que algún amigo de la escuela o alguien en casa te apoye en tus nuevos hábitos. Pídele a un amigo o a un miembro de la familia que te ayuda a hacer estos cambios y mantente firme con nuevos hábitos.
- ¡Convéncete de que puedes lograrlo! Usa la información de este folleto y los recursos que se ofrecen en la próxima página como ayuda. Mantente positivo y enfocado, recordando siempre por qué deseas ser más sano: para verte, sentirte y moverte mejor. Acepta los contratiempos que se puedan presentar; si no cumples con una de tus metas diarias de alimentación o de actividad física, no te des por vencido. Simplemente inténtalo de nuevo al día siguiente.



Cambiar tus hábitos es difícil. Desarrollar nuevos hábitos lleva tiempo. Utiliza los consejos que se ofrecen a continuación, como también la hoja de consejos desprendible y la lista de chequeo al final de esta guía para mantenerte motivado y satisfacer tus metas.



## 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Pautas de actividad física para estadounidenses, 2008)

Estas pautas proporcionan información general sobre actividad física para adolescentes, incluso qué tan seguido deberías ser activo y qué actividades son mejores para ti. Se encuentra disponible en <a href="http://www.health.gov/PAGuidelines">http://www.health.gov/PAGuidelines</a>.

#### Pautas alimentarias

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cuenta con varios recursos sobre información alimentaria en español que se encuentran disponibles en <a href="http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/fruits-veggies-more-matters-resources/resources-spanish">http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/fruits-veggies-more-matters-resources/resources-spanish</a>.

#### ¡A moverse!

Esta campaña inspira a los niños y a los adolescentes a tener actividad física. Visita el sitio web para leer los consejos que se ofrecen y tomar pasos en <a href="http://www.letsmove.gov/en-espanol">http://www.letsmove.gov/en-espanol</a>.

#### **MiPlato**

MiPlato ofrece información adicional, consejos y folletos para ayudarte a tener un plan para moverte más y comer mejor. Visita <a href="http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html">http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html</a>.

#### National Diabetes Education Program (NDEP) (Programa Nacional de Educación sobre Diabetes)

NDEP les ofrece información a los jóvenes sobre la diabetes. Su sitio web ofrece publicaciones y recursos sobre cómo los adolescentes pueden prevenir y manejar la diabetes. Visita <a href="http://ndep.nih.gov/teens/index.aspx">http://ndep.nih.gov/teens/index.aspx</a>.

#### **Nutrition.gov**

Este sitio web proporciona información fácil de leer con respecto a varios temas relacionados con cómo mantener una alimentación sana. Mira el sitio web <a href="http://www.nutrition.gov/en-espanol">http://www.nutrition.gov/en-espanol</a>.

#### ¡Podemos!

¡Podemos! Provee información a proveedores y miembros de la comunidad para que ayuden a los niños y a los adolescentes a mantenerse sanos. Se encuentra disponible en <a href="http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/index.htm">http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/index.htm</a>.

## ¡HAZLO FUNCIONATZ!

Ser sano parece que toma mucho trabajo, ¿verdad? En realidad, no tiene que ser así. Usa esta hoja desprendible para ayudarte a planificar tus comidas sanas e incorporar hábitos saludables a tu día. Coloca esta lista en tu bocadillos o en el casillero de la escuela para que te sirva como recordatorio práctico.

En la tabla siguiente, escoge un alimento de cada categoría alimenticia para planificar una comida saludable.

Frutas y verduras	Granos	Proteínas	Lácteos
1 platano o manzana	1 porción de avena o de cereal integral (del tamaño de tu puño)	1 huevo revuelto o huevo duro	1 taza de leche sin grasa o de leche baja en grasa (o sustituir con leche de soya o de arroz)
1 papaya pequeña	2 waffles integrales del tamaño de un DVD o panqueques de trigo	1 porción de mantequilla de cacahuate (del tamaño de una pelota de ping pong)	6 a 8 onzas de yogur (¡también alto en proteínas!)
1 porción de acelgas con tomates (del tamaño de tu puño)	2 rebanadas de pan integral	1 porción de pechuga de pavo (del tamaño de una baraja)	1 rebanada de queso fresco
1 porción of repollo cocido	1 porción de quínoa cocida	1 porción of pechuga de pollo	1 rebanada de queso suizo o provolone
Ensalada con lechuga, tomates y pepinos	1 tortilla integral	1 taza de sopa de garbanzos con verduras	1 barrita de queso en tira
1 mandarina	1 porción de arroz integral (la cantidad total debe caber en la copa de tus dos manos)	½ lata de atún con mayonesa de bajas calorías	1 puñado de queso mozzarella rallado bajo en grasa
1 porción de plátanos (que quepa en la copa de la mano)	2 tortillas tostadas integrales de tacos	1 porción de frijoles negros (del tamaño de tu puño) y salsa de tomate	1 porción de crema agria baja en grasa (del tamaño de una pelota de ping pong)
1 porción de brócoli, zanahorias u otras verduras al vapor (que quepa en la copa de la mano)	1 porción de pasta integral (la cantidad total debería caber en la copa de tus dos manos)	1 porción de carne sin grasa, pollo a la parrilla, tofu o pescado al horno (del tamaño de la palma de tu mano)	1 porción de yogur helado sin grasa (del tamaño de tu puño)



#### **EJEMPLOS DE COMIDAS**

Desayuno: una taza de cereal integral de bajo contenido de azúcar, con leche baja en grasa y cubierto con un platano rebanado

Comida o almuerzo: un sándwich de pavo con queso, lechuga de hojas oscuras, tomate y pimientos rojos en pan integral

Cena: pollo a la parrilla con ensalada

Para más ideas y recetas sobre comidas, visita el sitio MiPlato: http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

#### Haz que los hábitos sanos sean parte de tu día.

Los hábitos sanos y el ser activo pueden ser difíciles porque pasas gran parte de tu día en la escuela y comes comidas que son preparadas por otras personas. Sé un Campeón de Salud, participando más en tus comidas y actividades escolares. A continuación hay una lista que te ayudará a incorporar hábitos sanos a tu vida diaria.

Todas las no bocadillos pa		The state of the s	mida o aln	nuerzo y		
The state of the s	uerpo. A la h	a todas las noch ora de dormir, a isor y otros apar	segúrate d		iç	SÉ UN
Come desay	uno.			Ź		MPEÓI
Camina o and cerca y pued			la si vives	Exp	DE	SALUE
Bebe agua to de altas calo		vita las gaseosas	y otras be	bidas		
Entre las clas			poco, aúr	n si la próxim	na	
Si en tu escu		tener recreo, as n juego activo co	•			
Sé activo du	rante tu clase	e de educación fí	sica.			
	ero para com Evita las gase	er o almorzar, ga osas, las papitas	ástalo en c	pciones		
Mantente ac de la escuela un equipo de baile. Limpia en un partido softbol.	haciéndote e deporte o d tu habitació	miembro de de un grupo de n o participa	A			
Participa en de tu casa. A come con tu	yuda a prepa	de comidas arar la cena y	S. E.			2
Deja el tiemp				A		

actividades y limita ese tiempo a menos

de dos horas al día.

#### Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way Bethesda, MD 20892–3665 Teléfono: 202–828–1025

Número gratuito: 1-877-946-4627

Fax: 202-828-1028

Correo electrónico: win@info.niddk.nih.gov Página electrónica: http://www.win.niddk.nih.gov

#### Hazte amigo de WIN en Facebook:

http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN\*) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*) de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH\*). WIN ofrece al público en general, a los profesionales de la salud y a los medios de comunicación materiales y consejos culturalmente pertinentes, actualizados y basados en la ciencia. Entre los temas disponibles se encuentran la alimentación sana, los obstáculos a una actividad física, el control de las porciones, y los mitos de la alimentación y de la actividad física.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por Ana L. Terry, M.S., R.D., cientifica en el campo de la salud, Centro Nacional de Estadi'sticas de la Salud de los Centros para el Control y la Prevencion de Enfermedades. Asimismo, extendemos nuestros sinceros agradecimientos a los jóvenes que ayudaron a desarrollar la versión anterior de esta publicación.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material en la cantidad deseada. Esta publicación también está disponible en línea en: <a href="http://www.win.niddk.nih.gov">http://www.win.niddk.nih.gov</a>.

Foto, página uno: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Amanda Mills

Foto, página cinco: Pompeian, Inc.

Foto, página ocho: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Amanda Mills

#### ¿Por qué debería participar en estudios clínicos?

Los participantes de estudios clínicos desempeñan un papel más activo en el cuidado de su propia salud, obtienen acceso a nuevos tratamientos de la investigación antes de que se encuentren disponibles al público y pueden ayudar a otras personas mediante su contribución a la investigación médica. Para más información, visita http://www.clinicaltrials.gov.



## Para los jóvenes de espíritu

#### SU LISTA DE PASOS A SEGUIR PARA MEJORAR LA SALUD

l agregar hábitos saludables a su rutina diaria puede ayudarle a mantenerse activo y fuerte con el paso de los años. Para mantenerse joven de espíritu, consulte la lista de pasos a seguir que se encuentra a continuación para crear maneras nuevas de ayudarle a verse y sentirse mejor en los años por venir. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar su salud!

✓ Empiece su día con mucha energía. Pruebe cereales con un contenido alto en fibra y agregue frutas frescas.

CONSEJOS PARA EL ADULTO MAYOR

- ✓ Elija alimentos con alto valor nutritivo. Escoja frutas y vegetales de diversos colores, leche y queso sin grasas, granos integrales, mariscos, carnes magras, carnes de aves, huevos, frijoles, nueces y semillas.
- ✓ **Haga ejercicio de aeróbic durante 30 minutos, cinco días a la semana.** Camine con energía, ande en bicicleta, nade, haga una excursión a pie, juegue al tenis, corretee a sus nietos, haga gimnasia acuática de aeróbic o baile.
- ✓ Si tiene ingresos fijos: divida entre sus amigos el costo de los productos comprados al por mayor o las frutas y vegetales frescos.
- ✓ **Tome líquidos durante el día**, a pesar de que posiblemente tenga menos sed a medida que avance de edad.
- ✓ **Comparta el platillo** si sale a comer, así controlará el tamaño de la porción o bien, guarde la mitad de la comida para el siguiente día.
- ✓ Fortalezca los músculos dos veces cada semana para evitar la fragilidad y el deterioro de los músculos. Suba escaleras, corte el pasto, recoja las hojas con el rastrillo, escarbe en el jardín, levante pesas o utilice una banda de elástico para hacer ejercicios.
- ✓ **Consulte con su dentista u otro proveedor de atención médica** si tiene problemas para masticar, si pierde el apetito o se da cuenta que los alimentos que más le gustan ya no saben ricos.
- ✓ Evite sentarse por largos ratos en frente del televisor o la computadora. Párese y muévase.
- ✓ **Mejore el equilibrio y la flexibilidad tres veces a la semana**. Intente ejercicios de estiramiento o de yoga para ayudarle a reducir la tensión y la rigidez muscular, así como para reducir el riesgo de sufrir una caída o una lesión.
- ✓ Limite las bebidas y los alimentos que contengan grasas y azúcares agregadas. Tome leche desgrasada en vez de refrescos. Evite los alimentos que contengan mantequilla, grasa vegetal y otras grasas sólidas.
- ✓ Suelte el salero. Limite la sal a 2/3 de cucharadita al día.
- ✓ **Consiéntase**. Duerma suficientes horas. Levántese el ánimo disfrutando de la familia y sus amigos.

Para materiales adicionales sobre hábitos saludables, comuníquese con la Red de Información para el Control del Peso, llamando al: 1–877–946–4627 o visite la página http://www.win.niddk.nih.gov.







## TENGA COMO OBJETIVO 30 MINUTOS AL DÍA

Los expertos recomiendan por lo menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada. Divida esos minutos durante el curso de la semana según lo permita su horario. Revise la tabla al reverso de este panfleto para ver sugerencias sobre cómo comenzar a caminar de manera habitual y lentamente comenzar a aumentar el tiempo que camina.

#### **CAMINE DE MANERA SEGURA**

Tenga presente su seguridad cuando planifique dónde y cuándo va a caminar.

- Si camina de madrugada, al atardecer, o en la noche, póngase un chaleco que refleje la luz o use ropa de colores llamativos.
- Camine con un grupo si es posible, y lleve identificación, y un medio de comunicarse con alguien si necesitara ayuda.
- Dígale a sus familiares y amigos la hora y la ruta de su caminata.
- No use joyas. Esto puede atraer a ladrones.
- Mantenga bajo el volumen si usa audífonos. De ese modo, podrá escuchar el tráfico y otros ruidos a su alrededor.
- Esté al pendiente de las personas y cosas en su alrededor.

#### **UN PASO CORRECTO**

Caminar correctamente es muy importante.

- Camine con la barbilla en alto y los hombros un poco hacia atrás.
- Deje que el talón del pie toque el piso primero, luego deje que su peso siga el movimiento hacia adelante.
- Camine con los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Mueva los brazos naturalmente al caminar.

#### EJEMPLO DE UN PROGRAMA DIARIO DE CAMINATAS

Precalentamiento Caminar lento y hacer extensiones	Período de caminata rápida	Enfriamiento Caminar Iento y hacer extensiones	Tiempo total
Semanas 1-2			
5 minutos	5 minutos	5 minutos	15 minutos
Semanas 3-4			
5 minutos	10 minutos	5 minutos	20 minutos
Semanas 5-6			
5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
Semanas 7-8			
5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
Semanas 9-10			
5 minutos	25 minutos	5 minutos	35 minutos
Semanas 11-12			
5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos
Semanas 13-14			
5 minutos	35 minutos	5 minutos	45 minutos
Semanas 15-16			
5 minutos	40 minutos	5 minutos	50 minutos
Semanas 17-18			
5 minutos	45 minutos	5 minutos	55 minutos
Semanas 19-20			
5 minutos	50 minutos	5 minutos	60 minutos

Intente caminar a diario. Si camina menos de tres veces por semana, dese más de dos semanas antes de aumentar el ritmo y la frecuencia de su caminata.

#### **Explicación sobre WIN**

La Red de Información para el Control de Peso (WIN) es un servicio de información nacional del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés). WIN proporciona al público en general, a los profesionales de la salud y a los medios de comunicación materiales y consejos prácticos que se basan en la ciencia, están actualizados y son culturalmente relevantes. Los temas incluyen una alimentación saludable, los obstáculos para realizar actividades físicas, cómo controlar las porciones y los mitos sobre la alimentación y la actividad física.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Ana L. Terry, M.S., R.D., científica en el campo de la salud, Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de los Centros para el Control y la Prevencion de Enfermedades.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material.

\*por sus siglas en inglés

Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way | Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: 202-828-1025 | Teléfono gratuito: 1-877-946-4627

Fax: 202-828-1028

Correo electrónico: win@info.niddk.nih.gov Página electrónica: http://www.win.niddk.nih.gov



http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov

#### ¿Por qué debería participar en estudios clínicos?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación en los que participan personas. Los ensayos clínicos buscan maneras nuevas, seguras y eficaces de prevenir, detectar o tratar enfermedades. Los investigadores también usan los ensayos clínicos para estudiar otros aspectos de la atención clínica, como la manera de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas. Si desea aprender más sobre los ensayos clínicos, por qué son importantes y cómo participar en ellos, visite el sitio llamado NIH Clinical Research Trials and You en <a href="http://www.nih.gov/health/clinicaltrials">http://www.nih.gov/health/clinicaltrials</a>. Si desea información sobre los estudios actuales, visite <a href="http://www.ClinicalTrials.gov">http://www.ClinicalTrials.gov</a>.



UN PASO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA



Publicación de NIH No. 08–5382S Abril de 2008 Actualizada en agosto de 2012







#### **CAMINAR POR SU SALUD**

Caminar es una de las maneras más fáciles de hacer actividad física. Este panfleto le ofrece consejos generales sobre cómo comenzar a caminar de una manera habitual para mejorar la salud.

Caminar no es caro y lo puede hacer casi en cualquier lugar y en cualquier momento. Es posible que caminar:

- Le ayude a quemar más calorías.
- Baje su riesgo de desarrollar presión arterial alta, enfermedades del corazón, y diabetes de tipo 2.
- Le da una oportunidad de tener vida social y ser activo con amigos y familia.

#### ENTÉRESE ANTES DE SALIR A CAMINAR

Conteste las siguientes preguntas antes de que comience a caminar como parte de su rutina.

- ¿Le ha dicho su proveedor de salud que tiene problemas con el corazón, diabetes o asma?
- Cuando tiene actividad física moderada a intensa, ¿siente dolor en el pecho, cuello, o en el brazo?
   Este tipo de actividad acelera su respiración y sus latidos del corazón.
- ¿A veces, siente que se va a desmayar o siente mareos?
- ¿Se siente totalmente sin aliento después de haber tenido actividad física?
- ¿Le ha dicho su proveedor de salud que tiene artritis?
- ¿Es mayor de cincuenta años y no está acostumbrado a tener ningún tipo de actividad física moderada?
- ;Fuma?
- ¿Tiene algún problema de salud o algún motivo físico que no se haya mencionado aquí que le impida comenzar un programa para salir a caminar?

Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, consulte con su proveedor de salud antes de comenzar un programa para salir a caminar.

## COMIENCE A CAMINAR HOY MISMO

Encuentre un espacio de su ocupado horario para seguir un programa en el que pueda salir a caminar el cual funcione para usted. Tenga presente los siguientes puntos:

- Escoja un lugar seguro para caminar. Pídale a un miembro de su familia, a un amigo o a un vecino que camine con usted. Motívense y apóyense mutuamente para salir a caminar con regularidad aun cuando uno de los dos tenga un nivel de estado físico distinto o camine a otro ritmo.
- Use zapatos que tengan el apoyo de arco adecuado, un taco firme y suelas flexibles pero gruesas. Los zapatos le acojinaran sus pies y absorberán el impacto. Antes de comprar zapatos nuevos, camine con ellos en la tienda.
- Use ropa que lo mantenga seco y cómodo. Use telas que impregnen el sudor y que absorban el sudor de su piel.
- Camine suficientemente rápido para aumentar su ritmo del corazón y a la vez poder seguir hablando sin dolor, concentrarse y respirar sin esfuerzo.
- Haga leventemente extensiones después del precalentamiento y después de que su cuerpo vuelve a enfriarse.
- Divida su caminata durante la semana. Intente caminar por lo menos tres días a la semana si no puede caminar diariamente. Agregue unos minutos cada semana.
- Para evitar tener articulaciones y músculos adoloridos o encojidos, comience su rutina de ejercicio lentamente. En el transcurso de varias semanas, comience a caminar más aprisa, a aumentar la distancia y a caminatas más largo tiempo.
- Mantenga documentado su progreso con un diario o registro de las ocasiones en que camina.
   Anote la fecha, la hora y la distancia que caminó.



La Red de Información sobre el Control del Peso (WIN, por sus siglas en ingles) ofrece muchos recursos que le pueden ayudar a iniciar sus metas de salud y de un buen estado físico.

Visite el sitio http://www.win.niddk.nih.gov para compartir y bajar estos y otros materiales de WIN.

#### **¡HAGA EXTENSIONES!**

Estírese o haga extensiones livianas después del precalentamiento y después de que su cuerpo vuelva a enfriarse. Intente hacer las extensiones que se explican a continuación. No salte y no deje de respirar cuando se estire. Haga los movimientos lentamente y extiéndase solo hasta donde se sienta cómodo.

#### A Extensión lateral

Extienda un brazo sobre la cabeza y hacia el lado. Mantenga las caderas fijas y los hombros derechos hacia el lado. Mantenga esa posición por lo menos 10 segundos y repita el ejercicio hacia el otro lado.

#### B Flexión en la pared

Apoye las manos en la pared y coloque los pies a unos 3 ó 4 pies de distancia de la pared. Doble una rodilla y apunte con ella hacia la pared. Mantenga la otra pierna derecha con el pie plano en el piso y los dedos de los pies extendidos. Mantenga esa posición por lo menos 10 segundos y repita con la otra pierna.

#### C Recogimiento de rodillas

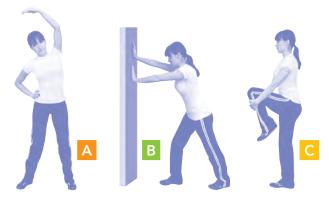
Apoye la espalda sobre la pared. Mantenga su cabeza, caderas y pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho, manténgala por 10 segundos y luego repita el ejercicio con la otra pierna.

#### D Flexión de piernas

Con la mano derecha levante el pie hacia atrás y llévelo hacia su trasero. Manténgase en posición recta y mantenga la rodilla doblada apuntando hacia el piso. Mantenga esa posición por lo menos 10 segundos y luego repita con el otro pie y la otra mano.

#### E Extensión de ligamentos

Siéntese en un banco firme o en una superficie dura de modo que una pierna esté estirada en el banco y los dedos de los pies apunten hacia arriba. Mantenga el otro pie plano en la superficie donde está pisando. Endereza la espalda y si siente un tirón en la parte posterior de su muslo, mantenga esa posición por 10 segundos y luego cambie de lados y repita el ejercicio. Si no siente un tirón durante la extensión, inclínese hacia adelante desde sus caderas hasta que sienta la extensión.















Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

Todos los días padres y adultos que cuidan a los niños enfrentan situaciones y preguntas difíciles para las cuales no están preparados.

En muchos casos, las preguntas sobre el peso de un niño son particularmente difíciles de contestar para un adulto porque los sentimientos sobre la obesidad y el sobrepeso generalmente están influenciados por problemas personales y mensajes conflictivos sobre el tema comunicados por los medios y la sociedad en general. Tanto es así que una encuesta de salud de WebMD/Stanford indicó que para los padres de adolescentes es más fácil hablar con sus hijos sobre sexo, drogas, alcohol o tabaco que hablar con ellos sobre el peso.

Pero esta dificultad no hará que las preguntas desaparezcan. Mientras la crisis de la obesidad infantil siga creciendo en Estados Unidos, las preguntas surgirán con más frecuencia —y casi en todo momento:

- En el auto camino a alguna actividad Viendo televisión
- Camino a la escuela En la iglesia
- En la mesa durante la cena Y la lista sigue...

Un padre que busca información en Internet o en una biblioteca local, o que le pregunta a un profesional médico, puede encontrar fácilmente muchas guías para hablar con sus hijos sobre temas "difíciles" como el sexo o el alcohol. En cambio si buscaran información sobre cómo tratar el tema del peso de sus hijos, esos mismos padres no podrían encontrar mucha información útil o que fuera más allá de la información básica que hemos oído durante años —como simplemente comer menos y moverse más.

La falta de este tipo de información no es sólo un vacío en el mundo de las guías para padres. Es un problema urgente de salud que enfrentan millones de familias, y precisamente la razón por la cual esta guía de conversación es necesaria.

Esperamos que la información ofrecida aquí le ayude a navegar la importante y desafiante tarea de hablar con su hijo sobre la obesidad y el sobrepeso de manera fáctica, práctica y comprensiva.

Por la salud de su familia,

Scot Chan

Scott Kahan, MD, MPH,

Director, Alianza de Acción Contra la Obesidad

ginny enrhal

Ginny Ehrlich, DEd, MPH

CEO, Alianza para una Generación más Sana





#### Comienzo

"Con la atención social que hay en torno al peso, los niños pueden buscar al adulto en sus vidas para hacer preguntas sobre si son 'gordos' y qué pueden hacer al respecto"



y también algunas aclaraciones

Muchos factores han llevado a que en una nación uno de cada tres niños tenga obesidad o sobrepeso. Esta guía no está diseñada para llegar a la raíz del problema ni para culpar a nadie.

Esta guía tiene como objetivo ayudar a padres y adultos que cuidan a los niños a hablar con ellos sobre el peso y la salud de manera factual, práctica y sensible a las muchas emociones que vienen con los complejos temas del peso.

Por supuesto, aún con la importante información ofrecida, la conversación puede seguir siendo incómoda. Está bien. A veces simplemente tenemos que ser los "mayores" para ayudar a nuestros hijos. Sepa que no está solo.

#### Entienda que:

- Si un padre o adulto quiere iniciar una conversación con un niño sobre la obesidad o el sobrepeso, hay una guía con recursos constructivos;
- Con la atención social que hay en torno al peso, los niños pueden buscar al adulto en sus vidas para hacer preguntas sobre si son "gordos" y qué pueden hacer al respecto; y
- Hay una gran probabilidad de que un padre independientemente de su peso—tenga sus propios prejuicios contra el peso, lo cual puede interferir con conversaciones constructivas con un niño.

En resumen, esta conversación va a surgir. Y es probable que sea iniciada por su hijo. Usted querrá estar preparado. Lo que es importante saber es que su hijo no está solo, y que usted tampoco lo está. Muchos padres como usted están luchando para saber qué decirles a sus hijos sobre el peso.

¡Sea positivo! Usted es el que mejor conoce a su hijo y eso le da la mayor ventaja para comunicarse con él/ella sobre el peso.



#### Un obstáculo común-

#### Nuestros propios problemas con el peso

El peso es un tema del cual todos hablamos, y con el cual potencialmente todos luchamos de distintas maneras. Esto es verdad para todos los padres, independientemente de su peso —desde aquellos con peso normal o por debajo de lo normal hasta los considerados obesos. Reconocer nuestros prejuicios es esencial. Pero simplemente saber que los tenemos no es excusa para ignorar las preguntas de nuestros hijos.

No hay separación entre el rol de un padre y la capacidad de un niño para superar el problema del peso. Los niños admiran a sus padres y mucho de lo que aprenden se basa en el modelo de conducta de un padre u otro adulto a cargo. No lo pueden hacer solos.

Algunos pueden preguntarse si éste no es simplemente otro tema para padres que está recibiendo demasiada atención... y piensan que el problema puede no ser tan serio como algunos creen. Pero muchas cosas han cambiado desde que USTED era un niño. Hoy sabemos mucho más sobre las conexiones entre el peso y la salud —y esas conexiones son suficientes para tomarse el tema en serio.



Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

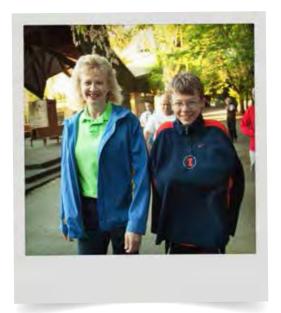
#### Hoy sabemos que:

La obesidad es una cuestión de salud y una puerta a muchas condiciones y enfermedades crónicas.<sup>1</sup> Enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, derrames cerebrales, enfermedades del hígado y la vesícula, apnea del sueño y problemas respiratorios, trastornos de huesos y articulaciones incluyendo osteoartritis, y algunos cánceres, entre otras.<sup>2,3</sup>

La intimidación o "bullying" ha empeorado. Puede ser que los adultos con obesidad hayan sido intimidados como niños y traigan recuerdos de esas experiencias a la conversación con un niño.

Una razón principal del bullying y las burlas en la escuela es el peso –las burlas por el peso son más comunes que las burlas por orientación sexual, raza/etnicidad, incapacidad física o religión.<sup>4</sup>

Un niño con obesidad es mucho más proclive a ser obeso de adulto. Un niño con sobrepeso u obesidad es 10 veces más proclive a tener sobrepeso u obesidad de adulto.  $^{\rm 5}$ 



Ser consecuente es esencial y una buena forma de no sentir que está constantemente 'fastidiando' a su hijo para que coma bien

#### Otros obstáculos –

#### Si el tema fuera fácil no necesitaríamos una guía

Hay muchas razones por las cuales un padre o un adulto a cargo pueden no querer contestar las preguntas de un niño sobre el peso. A continuación hemos incluido una lista de las razones más comunes, porque a veces reconocer los obstáculos es el primer paso para superarlos.



Yo no sé cómo se define el "éxito"... ¿peso normal? ¿Y qué es peso normal?

Los recursos disponibles para padres que quieren ayudar a sus hijos a lograr un peso sano son limitados.

Contrariamente al conocimiento que tienen sobre los adultos, los expertos todavía no saben cuánto deben bajar de peso los niños para empezar a mostrar mejoras en su salud. Pero los expertos saben que los niños que llegan a la adultez con sobrepeso u obesidad son mucho más propensos a mantener el sobrepeso o la obesidad como adultos. Por lo tanto, los expertos están de acuerdo en que la meta para los niños es terminar su adolescencia con un peso sano (o como el pediatra de su hijo le puede decir, debajo del 85/100 en las tablas de crecimiento del IMC-por-edad, que se explicará en más detalle más adelante).<sup>6,7</sup>



#### ¿Bajar de peso no es sólo una cuestión de fuerza de voluntad?

No, la obesidad es el resultado de una compleja combinación de genes, medioambiente y conductas de salud, incluyendo la alimentación y la actividad física.<sup>8</sup>



Lo que algunos llaman obeso, yo llamo hermoso.

Que el peso extra pueda ser aceptado y admirado en una cultura en particular no protege al niño contra posibles consecuencias de salud o intimidación.



### Si hablo con mi hijo sobre el peso, él/ella puede desarrollar un trastorno alimentario.

Los padres que abordan el tema del peso de manera no productiva (por ejemplo, con burlas) ponen a sus hijos en un riesgo mayor de desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. No hay evidencia de que hablar sobre el peso como una cuestión de salud, de manera inspiradora y comprensiva, pueda causar daño psicológico. Esta guía está diseñada para alentar a que los temas sobre el peso se aborden con un enfoque sano y positivo.



#### Yo he tratado de ayudar, pero nada funciona.

Muchos padres quieren que su hijo baje de peso pero se frustran cuando nada parece funcionar. Generalmente se culpan a sí mismos, lo cual a su vez puede tornarse en criticismo negativo para su hijo.

Lo que es importante es que hay muchas formas de mejorar la salud. Por ejemplo, aumentar la actividad física o mejorar la nutrición pueden ayudar.



#### Estoy cansada de sentirme la "policía de la comida".

Es común que los padres sientan que están en una lucha constante de poder con sus hijos para que coman bien. Lo más importante para usted y su familia es determinar sus propias reglas para comer sano, seguir esas reglas, y saber cuándo darse con un gusto.

Ser consecuente es esencial y una buena forma de no sentir que está constantemente "fastidiando" a su hijo para que coma bien.

Aun cuando establezca con su familia "reglas para comer bien", habrá momentos en los que no podrá estar ahí para ayudar a que se cumplan. Ser congruente con las reglas en la casa es una buena forma de empezar y hay recursos para ayudar a los niños a tomar decisiones difíciles fuera de la casa.



Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

### Hablar con sus hijos sobre el peso y la salud



"Independientemente de si su hijo está enfrentando a alguien que lo intimida o luchando con su imagen corporal apoyarlo será esencial para crear confianza y autoestima."

## Posibles situaciones y sugerencias para cómo responder

Nota: Como los niños se desarrollan y maduran con variantes durante la infancia, no se recomienda generalizar los consejos. Con eso en mente, esta guía fue específicamente creada para padres de niños de 7 a 11 años de edad.

#### Secretos para una conversación exitosa -

Guía rápida para responder a distintas situaciones

A continuación hay una lista de siete situaciones del mundo real que un padre o adulto a cargo de un niño probablemente enfrente cuando se trata de preguntas de un niño sobre la obesidad o el peso. Para cada una encontrará información educativa y sugerencias sobre cómo responder. Los consejos le alientan a:

Reconocer la situación y agradecerle a su hijo por compartir sus sentimientos con usted para crear confianza y seguridad.

Hacer preguntas abiertas a su hijo para que él/ella pueda expresar sus sentimientos.

Aclarar que el peso es una cuestión de salud, y no de apariencia. (Nota: Este punto se enfatiza y se repite a lo largo de estas sugerencias porque puede ser el punto más importante).

Hablar con su hijo de los retos para tener una buena salud, pero también asegurarse de enfatizar los beneficios de estar sano.

Ofrecer trabajar juntos —trabajar juntos para estar más sanos crea un ambiente de apoyo para su hijo.

Antes de hablar sobre QUÉ decir, a continuación hay cosas para tener en mente sobre CÓMO decirlo:

#### Sea positivo y ofrezca apoyo.

.Independientemente de si su hijo está enfrentando a alquien que lo intimida o luchando con su imagen corporal, apoyarlo será esencial para crear confianza y autoestima.

#### Sea realista.

Concentrarse en pasos pequeños y específicos hace la meta de una buena salud más fácil de alcanzar. Es la diferencia entre decirle a un niño "Tu recámara es un lío; límpiala" versus "Tu recámara es un lío; por favor guarda tus zapatos y tiende tu cama". Las instrucciones más específicas tienen más probabilidad de dar resultado.

#### Mantenga abierta la conversación.

Preguntarle a los niños cómo se sienten puede ayudarlos a saber que pueden hablar abiertamente.

#### Normalice el tema.

Hablar de la obesidad como un problema de salud mantiene al tema en el contexto de otros problemas de salud que los niños pueden enfrentar, como asma o TDAH. Recuerde que todos somos distintos. Por ejemplo, niños de la misma familia pueden ser de tamaños distintos, pueden tener distinto color de ojos o de cabello, distinta altura y temperamentos distintos.

#### Las Situaciones

- Confusión en torno al IMC
- **Diferencias** de peso en la familia
- lmagen corporal
- Obesidad de los padres
- Intimidación o "bullying"
- Prejuicio contra el
- Diferencias culturales

Comjenzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice



"Algunas escuelas tienen tarjetas de IMC para informar a los padres solve el peso de su hijo de manera que ellos y los profesionales de salud puedan hacer algo para tratar cualquier problema al respecto."

#### Situación Uno: Confusión en torno al IMC

Su distrito escolar ahora realiza pruebas de IMC anualmente. Su hijo vuelve a casa con un informe de su IMC que indica que tiene obesidad. El niño pregunta qué quiere decir.

#### ¿Qué le dice?

#### Lo que los padres deben saber:

#### ¿Qué es el IMC?

IMC quiere decir "Índice de Masa Corporal" y es una medida indirecta del riesgo de salud del peso. Se calcula usando la altura, el peso, la edad y el sexo de la persona. El IMC de un niño/adolescente es un buen indicador del riesgo de salud en la adultez. Si su hijo tiene obesidad, su riesgo de seguir teniendo problemas de peso en la adultez es mucho mayor.¹º

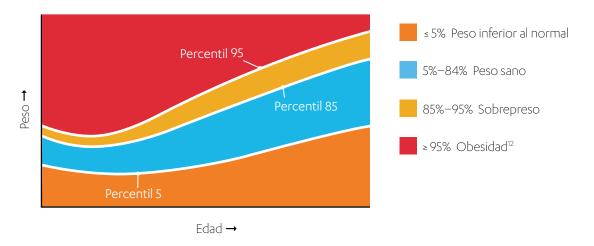
#### ¿Qué es una tarjeta de IMC?

Algunas escuelas tienen tarjetas de IMC para informar a los padres sobre el peso de su hijo de manera que ellos y los profesionales de salud puedan hacer algo para tratar cualquier problema al respecto. Las tarjetas de IMC generalmente usan IMC-por-edad, que difiere de lo que la mayoría de los adultos entiende por ICM.

El IMC-por-edad es una medida de peso comparada con el crecimiento, y en los niños es más acertada que el IMC solo. Una vez que se ha calculado el IMC de los niños y adolescentes, el número de IMC se pone en una tabla de crecimiento (para niños o niñas) para obtener un rango percentil. Estos rangos percentiles son el indicador más común que se usa para evaluar los patrones de medida y crecimiento individuales de los niños en Estados Unidos. El rango percentil indica la posición relativa del número de IMC del niño entre niños de la misma edad y el mismo sexo. Los gráficos de crecimiento muestran las categorías de peso que se usan con niños y adolescentes (peso inferior al normal, peso sano, sobrepeso y obesidad).<sup>11</sup>



## El IMC-por-edad generalmente se mide como un rango percentil de la siguiente manera:



Si bien el IMC se calcula de la misma forma para niños y adultos, el criterio usado para interpretar el IMC en niños y adolescentes es distinto al que se usa para adultos. Para los niños los rangos percentiles específicos de IMC-por edad y sexo se usan por dos razones. Primero, porque la cantidad de grasa en el cuerpo cambia con la edad; y segundo, porque la cantidad de grasa en el cuerpo varía entre varones y mujeres. <sup>13</sup>

continúa en la próxima página



"Algunos niños tienen otvos problemas de salud como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar tu salud." Confusión en torno al IMC, continuación

#### Lo que un padre puede decir:

Me alegro de que hayas compartido esto conmigo. El IMC no sólo es confuso para ti; también puede ser muy confuso para muchos padres. Lo más importante de entender es que ésta es una forma de medir tu salud. Le indica a tus maestros, tus médicos y tu familia cómo estás creciendo, tal como cuando vamos al doctor para un control y él/ella escucha tu corazón y mide tu estatura. Algunos niños tienen otros problemas de salud como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar tu salud.

Lo que el informe dice es que puedes pesar un poco más de lo que es saludable para un niño de tu edad y tu tamaño. Estar excedido de peso significa que tu cuerpo puede tener que trabajar más de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar la oración).

#### ¿Cómo te sientes respecto a tu peso?

- Antes que nada, el peso no determina quién ERES.
- Y recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo solo. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y con suficiente actividad física diariamente. . (Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema). Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.



# Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

# Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena

**salud.** (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"El peso no determina QUIÉN eves"



"Los padres que alientan a sus hijos a hacer dieta en realidad pueden socavar su propio intento. Generalmente los niños pueden hacer dietas no sanas que pueden aumentar su riesgo de obesidad"20

# Situación Dos: Diferencias culturales

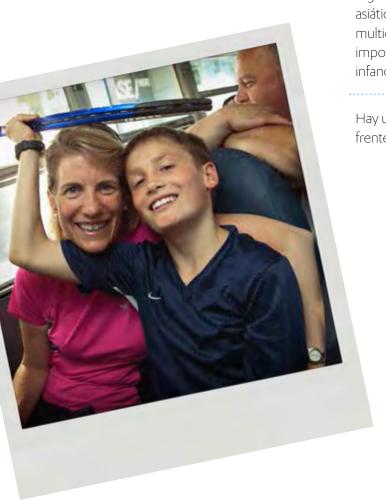
La gente de su grupo racial y/o étnico tradicionalmente ha considerado que tener peso extra es atractivo o algo digno de admiración, en lugar de verlo como un problema de salud. Su hijo vuelve a casa dolido y confundido después de que sus compañeros de clase y sus maestros lo han llamado "gordo". ¿Oué le dice?

# Lo que los padres deben saber:

Si bien en su cultura el peso extra es considerado positivo, la obesidad tiene consecuencias serias en la salud y vida social de su hijo. Y no se detiene ahí —un niño con obesidad es mucho más proclive a ser obeso de adulto. En realidad, un niño con sobrepeso u obesidad tiene 10 veces más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad como adulto. Esto puede resultar en una vida enfrentando enfermedades crónicas serias, incluyendo diabetes tipo 2, presión alta y enfermedades cardíacas.

Algunos grupos minoritarios, incluyendo los afroamericanos y los asiáticos, son significativamente más propensos a vivir en casas multigeneracionales, donde los abuelos tienen una influencia importante en los hábitos de comida de los niños desde la primera infancia hasta avanzada la adolescencia.<sup>15</sup>

Hay una relación significativa entre el IMC, la actividad física y el tiempo frente al televisor entre abuelos y nietos.<sup>16,17</sup>



# Lo que un padre puede decir:

Gracias por compartir conmigo lo que pasó. Lamento tanto que estés dolido por lo que tus amigos/maestros dijeron. El peso no determina quién ERES. Tú eres (completar esta oración con atributos positivos, por ejemplo, comprensivo, buen amigo, inteligente, trabajador).

Nuestra cultura ha visto el peso como un signo de éxito, felicidad y riqueza. Y en nuestra familia hemos celebrado nuestro tamaño y muchas veces hemos festejado las ocasiones felices con comida.

Pero mientras más aprenden los médicos sobre el peso, más claro es que estar excedido de peso puede afectar tu salud. Hablemos sobre esto.

Estar excedido de peso significa que tu cuerpo puede tener que trabajar más de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar esta oración).

continúa en la próxima página



Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

"El peso es una medida de tu salud y estav excedido de peso puede dañav tu salud povque tu cuerpo tiene que tvabajav más de lo necesavio."

Imagen Corporal, continuación

# Lo que un padre puede decir:

Algunos niños tienen otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar su salud.

¿Cómo te sientes respecto al peso? Recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo solo. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y suficiente actividad física diariamente. (Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).

Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.

Algo que podemos hacer como familia es identificar otras cosas como signos de éxito y felicidad –como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas (completar esta oración).



# Introducción

# Comienzo

# Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

# Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud.

(Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



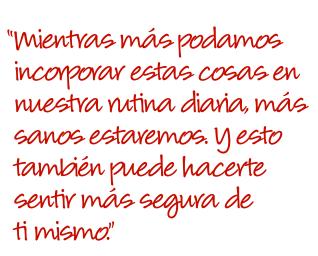
Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras







"El bullying puede provocar depresión, ansiedad, sentimientos de tristeza y soledad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, pérdida de interés en actividades que su hijo solia disfrutar y hasta puede interferir con el desarrollo académico."24

# Situación Tres: Imagen corporal

Su hija le pregunta, "¿Estoy gorda?", y quiere empezar una dieta. Está sensible porque dice que se ve distinta a las otras niñas en su clase. ¿Qué le dice?

# Lo que los padres deben saber:

Hacer dieta no es inusual entre los niños —hay estudios que indican que aproximadamente la mitad de niños de 9 a 11 años hacen dieta "a veces" o "muy sequido". <sup>18</sup>

Las dietas generalmente no son buenas para la salud y pueden ser contraproducentes, incluso provocando conductas peligrosas que pueden ocasionar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, entre otros.<sup>19</sup>

Los padres que alientan a sus hijos a hacer dieta en realidad pueden socavar su propio intento. Generalmente los niños pueden hacer dietas no sanas que pueden aumentar su riesgo de obesidad.<sup>20</sup>

Si su hijo quiere bajar de peso, la dieta es sólo un aspecto.

Los niños tienen más éxito cuando los padres y/o la familia intentan bajar de peso juntos, adoptando estilos de vida más sanos en forma conjunta.<sup>21</sup>

# Lo que un padre puede decir:

Lamento tanto que te sientas así y me alegro que me lo hayas contado.

Mira, todos tenemos formas, tamaños y colores distintos. No te preocupes por ser diferente.

Como tu madre, a mí me preocupa que estés excedida de peso porque esto puede dañar tu salud.

Es importante que sepas que tu peso no es una medida de quién eres como persona. El peso no determina quién ERES. Tú eres (completar la oración con atributos positivos; por ejemplo, comprensiva, buena amiga, inteligente, trabajadora).

El peso es una medida de tu salud y estar excedida de peso puede dañar tu salud porque tu cuerpo tiene que trabajar más de lo necesario.



"Yo te quiero y no tengo problemas con tu apariencia, pero como padre, me preocupa que tengas solvepeso y que esto pueda dañar tu salud.

También puede significar que no tengas suficiente energía y que no puedas hacer las cosas que te gusta hacer."

Bullying, continuación

# Lo que un padre puede decir:

Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar esta oración)..

Algunos niños tienen otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo sola.

Entiendo que quieras hacer algo para mejorar tu salud, así que explícame qué quieres decir cuando dices que quieres hacer dieta.



Comienzo

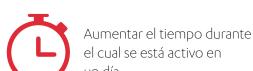
Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

Lo que debemos hacer es concentrarnos en comer mejor y pensar en cosas que podemos hacer todos juntos como familia para tener una buena salud. (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se

concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).





Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"Hablemos de cómo podemos lograr un peso que sea saludable para ti y que te permita hacer las cosas que quieres hacer."



"Si bien en su cultura el peso extra es considerado positivo, la obesidad tiene consecuencias serias en la salud y vida social de su hijo."



# Situación Cuatro: Intimidación o "Bullying" (burla, acoso)

Su hijo se está portando mal, se muestra introvertido y dice que no quiere ir a la escuela. Cuando usted le pregunta por qué, le responde que los niños se han estado burlando de él, llamándolo gordo y feo. ¿Qué le dice?

# Lo que los padres deben saber:

Una de las razones principales de burla en la escuela es el peso. El bullying por el peso es más común que la burla por orientación sexual, raza/etnicidad, discapacidad física o religión.<sup>22</sup>

Los niños con obesidad generalmente son acosados porque sus pares los ven como distintos o indeseables. Esto con frecuencia significa que no son invitados a fiestas u otras actividades sociales o que son excluidos de ciertos grupos.<sup>23</sup>

El bullying puede provocar depresión, ansiedad, sentimientos de tristeza y soledad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, pérdida de interés en actividades que su hijo solía disfrutar y hasta puede interferir con el desarrollo académico.<sup>24</sup>

El bullying no es simplemente dejar que los niños sean niños —las consecuencias del bullying se extienden hasta la adultez.<sup>25</sup>

Entre los adolescentes, la estigmatización del peso generalmente lleva a un mayor consumo de comida como estrategia para salir adelante.<sup>26</sup>

La burla por el peso está asociada con índices más altos de trastorno por atracón entre varones y mujeres, en comparación con niños excedidos de peso que no fueron objeto de burlas.<sup>27</sup>

Bajar de peso no debería ser la solución para tratar el problema del bullying. Los padres también tienen un rol en ayudar a sus hijos a tratar el bullying. Hay <u>recursos</u> disponibles que pueden guiar a los padres para saber intervenir, ayudar a sus hijos a crear un plan de seguridad y hablar con el personal de la escuela.

# Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

# Lo que un padre puede decir:

Lamento que esto esté ocurriendo y me alegra que me lo hayas contado.

Burlarse está mal y no es justo. Realmente puede herir tus sentimientos.

Una de las cosas más duras de la burla es que están hablando de tu peso en términos de tu apariencia.

Te están haciendo sentir que tu peso es una medida de quién eres como persona. Y no es así. Tú eres (completar con atributos positivos, por ejemplo, compasivo, buen amigo, inteligente, trabajador).

El peso es una medida de tu salud y estar excedido de peso puede dañar tu salud.

Yo te quiero y no tengo problemas con tu apariencia, pero como padre, me preocupa que tengas sobrepeso y que esto pueda dañar tu salud. También puede significar que no tengas suficiente energía y que no puedas hacer las cosas que te gusta hacer.

continúa en la próxima página



"Algo que podemos hacer como familia es encontrar otras cosas que podamos identificar como signos de éxito y felicidad -como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas."

Diferencias Culturales, continuación

# Lo que un padre puede decir:

Estar excedido de peso significa que tu cuerpo puede tener que trabajar más duro de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar).

Algunos niños tiene otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar su salud.

¿Cómo te sientes respecto al peso? Recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes. Hablemos de cómo podemos lograr un peso que sea saludable para ti y que te permita hacer las cosas que quieres hacer.

**Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad.** También es muy difícil hacerlo solo. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y suficiente actividad física diariamente. (Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).

Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.

Algo que podemos hacer como familia es encontrar otras cosas que podamos identificar como signos de éxito y felicidad —como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas (completar).



Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud. (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

"Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo."



"Una de las cosas más dificiles en esto es que la mayoría de las personas no entiende que estav excedido de peso es un problema de salud y otros pueden burlarse de ella por su apariencia, lo cual es realmente injusto."

# Situación Cinco: El prejuicio sobre el peso

Un padre o maestro que no lo conoce muy bien ni a usted ni a su familia le pregunta si su hijo que tiene obesidad tiene permitido comer pastel o participar en una actividad deportiva. ¿Qué le dice?

# Lo que los padres deben saber:

Los niños que están estigmatizados por su peso experimentan resultados negativos, incluyendo daño psicológico, conductas alimentarias que no son sanas y rechazo a la actividad física.

El estigma puede incluir las palabras usadas para describir el peso del niño. Los padres han expresado que las palabras "peso" y "peso no sano" son mejores que "obeso", "extremadamente obeso" o "gordo" al hablar con el médico del niño.

Los niños y adolescentes con sobrepeso/obesidad experimentan estigma y prejuicio de parte de sus pares, pero los padres y los maestros también demuestran prejuicio sobre el peso de los niños.<sup>28</sup>

Los padres a veces se sienten estigmatizados por el peso de un hijo, lo cual luego puede influenciar cómo tratan a su hijo.<sup>29</sup>

Los medios de comunicación también contribuyen a estereotipos y percepciones erróneas cuando enfatizan la responsabilidad personal sin reconocer los roles del gobierno, la industria y los mismos medios.<sup>30</sup> Un estudio de televidentes del programa *The Biggest Loser* indicó que el show promueve la percepción de que los individuos están en total control para subir y bajar de peso, y por consiguiente aumenta el estigma de la obesidad.<sup>31</sup>

Comienzo

# Lo que los padres pueden decir:

¿Por qué me hace esa pregunta?

Usted sabe, mi hijo lucha con su sobrepeso y es un tema realmente difícil de tratar. Es aún más difícil cuando recibo preguntas de gente que puede no entender la naturaleza crónica del problema y lo que estamos haciendo como familia para tratar de ayudar.

Nosotros bromeamos sobre no tener un manual de padres, y tengo que decirle que de todas las cosas que he tenido que enfrentar como padre (como hablar sobre cambios de trabajo, sexo, drogas, etc.) éste ha sido el tema más difícil de abordar.

Una de las razones por las cuales ha sido tan difícil es que yo no sabía que decir y no sabía a dónde recurrir por ayuda. Como padre, también me sentí personalmente responsable, lo cual lo hacía mucho más difícil.

continúa en la próxima página

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice



"Lo más importante para nosotros como familia es que su peso no es una medida de quién es ella como persona."

Diferencias de Peso en la Familia, continuación

# Lo que un padre puede decir:

Pero hoy entendemos que éste es un problema de salud y es así como lo estamos tratando.

Estamos tratando de abordarlo como familia porque como niño, él/ella va a necesitar el apoyo de familia y amigos.

Y estamos tratando de fijar metas para que todos mejoremos nuestra salud. Porque al fin de cuentas, de eso se trata.



# Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud.

(Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Preparar las comidas juntos, en familia.



Comer más frutas y verduras



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"Cuando una persona está excedida de peso, su cuerpo puede tener que trabajar más duro de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más."



Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

"Si, yo lucho con mi peso, pero eso no quiere decir que cualquiera, particularmente un extraño, pueda hacer un comentario sobre mi apariencia."

# Situación Seis: Diferencias de peso dentro de la familia

Su hijo, de peso promedio, se burla de su hija y la llama "gorda". ¿Qué le dice?

# Lo que los padres deben saber:

Burlarse por el peso entre miembros de la familia es extremadamente común. Aproximadamente la mitad de las niñas con sobrepeso y un tercio de los varones con sobrepeso dicen haber sido objeto de burlas por el peso por miembros de la familia.<sup>32</sup>

Casi la mitad de las madres y un tercio de los padres muestran tener prejuicios contra el peso.<sup>33</sup>

Burlarse por el peso entre miembros de la familia hace daño —esta burla familiar está asociada a niveles más altos de IMC a largo plazo.<sup>34</sup>

La responsabilidad, culpa y presión que sienten los padres de los niños con obesidad por no poder ayudarlos a bajar de peso también puede llevar a que los padres se sientan frustrados, lo cual puede terminar afectando al niño, pero se necesita más investigación.<sup>35</sup>



# Lo que los padres pueden decir:

Yo no sé si lo sabes, pero tu hermana está enfrentando un problema de salud.

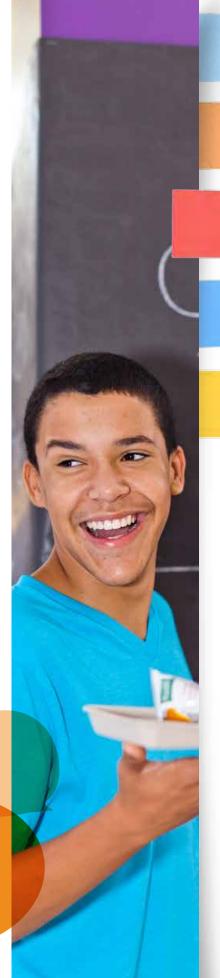
Como algunos de tus amigos pueden tener asma o dificultad para concentrarse, tu hermana está excedida de peso y eso también puede dañar su salud.

Luchar con el exceso de peso es realmente difícil. Como familia, debemos ofrecer apoyo.

Una de las cosas más difíciles en esto es que la mayoría de las personas no entiende que estar excedido de peso es un problema de salud y otros pueden burlarse de ella por su apariencia, lo cual es realmente injusto.

Lo más importante para nosotros como familia es que su peso no es una medida de quién es ella como persona. Porque sabemos que ella es (complete con atributos positivos, por ejemplo, compasiva, buena amiga, inteligente y trabajadora).

continúa en la próxima página



Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

Obesidad de los Padres, continuación

# Lo que un padre puede decir:

Cuando una persona está excedida de peso, su cuerpo puede tener que trabajar más duro de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu hermana a controlar su peso, entonces podemos asegurarnos de que tenga suficiente energía para hacer cosas que le gustan y que la hacen feliz como (completar).

Algunos niños tienen otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar la salud.

¿Cómo te sientes respecto al peso? Recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes. Hablemos de cómo podemos lograr un peso que sea saludable para ti y que te permita hacer las cosas que quieres hacer.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de la edad de tu hermana. También es muy difícil hacerlo sola. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y suficiente actividad física diariamente. (Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).

Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.

Algo que podemos hacer como familia es encontrar otras cosas que podamos identificar como signos de éxito y felicidad —como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas (completar).



# Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

# Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena

**salud.** (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"Una de las razones por las cuales ha sido tan dificil es porque durante mucho tiempo pensé que mi peso de más me hacía una mala persona. Y me hizo olvidar todas las cosas que me gustan de mí."



"Los niños y adolescentes con solvepeso/obesidad experimentan estigma y prejuicio de parte de sus paves. Los padres y los maestros también demuestran prejuicio solve el peso de los niños." 20

# Situación Siete: Obesidad de los padres

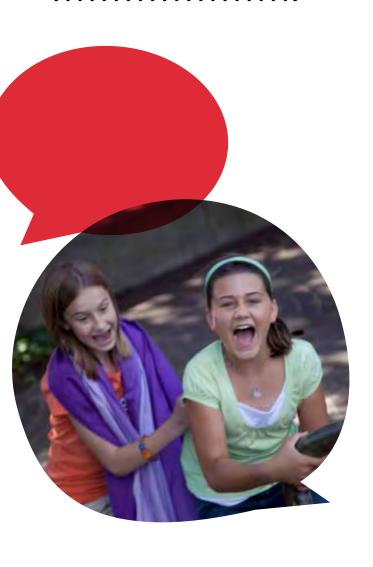
Usted es un adulto con obesidad que está en público con su hijo. Otro adulto lo llama "gordo". Su hijo pregunta por qué. ¿Qué le dice?

# Lo que los padres deben saber:

No está solo. Dos tercios de la población tiene sobrepeso u obesidad.

Aunque algunos traten la obesidad como un fracaso de responsabilidad personal y se burlen de otros, la obesidad es una condición compleja.

La obesidad de los padres es un indicador significativo del peso de sus hijos, particularmente entre niños de 7 a 15 años.<sup>36</sup>



# Lo que los padres pueden decir:

Sí, yo lucho con mi peso, pero eso no quiere decir que cualquiera, particularmente un extraño, pueda hacer un comentario sobre mi apariencia. En realidad, hiere mis sentimientos y espero que no haya herido los tuyos.

**Te voy a contar un secreto.** El peso de más que tengo es mucho más importante para mi salud que para cómo otra gente me ve.

La mayoría de la gente que no tiene problemas con su peso no tiene idea de cuán difícil es bajar de peso.

Pero sé que eso es importante porque el exceso de peso está haciendo que mi cuerpo tenga que trabajar más de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da demasiada tarea, a mi cuerpo no le gusta tener que trabajar más de lo necesario.

¿Entiendes lo que significa?

Los padres no son perfectos. Te tengo que decir que de todas las cosas que he tenido que hacer en mi vida, como ir a la escuela, criar una familia, esto ha sido lo más difícil.

Una de las razones por las cuales ha sido tan difícil es porque durante mucho tiempo pensé que mi peso de más me hacía una mala persona. Y me hizo olvidar todas las cosas que me gustan de mí, incluyendo (completar con atributos positivos, por ejemplo, buena madre, buena cocinera, buena maestra).

**Ahora lo entiendo.** También sé que hay que dar muchos pasos para estar más sanos. Estoy trabajando en ello y espero que tú me ayudes.



Introducción

Comienzo

Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice



### Bam!

Esté Bien – Alianza para una Generación Más Sana

Sea un Ejemplo de Salud – MyPlate.gov

**BodyWorks** – Oficina de Salud Femenina del Departamento de Salud y Servicios Humanos

**Obesidad Infantil: Es Problema de Todos** – Grupo Empresario Nacional sobre Salud

Circulación: Evaluando a Padres y Adultos como "Agentes de Cambio" para Tratar la Obesidad Infantil — Asociación Americana del Corazón

Padres en Forma – WebMD/Sistemas de Salud Sanford

Niños en Forma

Juventud Sana: Datos sobre la Obesidad

Cómo Hablar con sus Hijos sobre el Prejuicio contra el Peso – Yale Rudd Center

¿Es su Hijo Objeto de Prejuicios contra el Peso? – Yale Rudd Center

Rincón de los Niños – Coalición de Acción Contra la Obesidad

¡A moverse!

**Nuevos Movimientos:** Programa de Educación Física para Niñas Basado en Evidencia – Universidad de Minnesota

Padres: Sobre el Prejuicio contra el Peso – Yale Rudd Center

Departamento de Salud y Servicios Humanos

Hablar con sus Hijos sobre el Peso – Yale Rudd Center

El peso: ¿es un tema importante? – Yale Rudd Center

Prejuicio Contra el Peso: Información Importante para los Padres – Yale Rudd Center

Red de Información sobre el Control de Peso

# Introducción

# Comienzo

# Conversación con sus hijos

### Recursos

# Apéndice

# **Créditos & Reconocimientos**

Esta guía fue desarrollada por una sociedad entre el equipo de investigación sobre la obesidad de la Escuela de Salud Pública & Servicios de Salud de George Washington University y el equipo de comunicaciones de la Alianza Contra la Obesidad en la Agencia Chandler Chicco:

- Stephanie David, JD, MPH George Washington University
- Lucas Divine George Washington University
- Christine Ferguson, JD George Washington University
- Gina Mangiaracina,
   Chandler Chicco Agency
- Allison May Rosen, Chandler Chicco Agency

La Alianza Contra la Obesidad y la Alianza para una Generación Más Sana quisieran agradecer y reconocer a las siguientes organizaciones y los siguientes expertos individuales por revisar y ofrecer ideas para esta quía de conversación.

Junta de Asesoría Científica de la Asociación Americana del Corazón Robyn Osborn, PhD, directora asistente, Centro Nacional de Peso y Bienestar

Betty Pinkins,

miembro de la Junta de Asesoría Juvenil de Padres, Alianza para una Generación Más Sana Scotie Connor

Junta de Asesoría Juvenil, Alianza para una Generación Más Sana

Ginny Ehrlich,

DEd, MPH, directora ejecutiva, Alianza para una Generación Más Sana

Scott Kahan.

MD, MPH, Director, Alianza Contra la Obesidad & director del Centro Nacional de Peso y Bienestar

Joseph Nadglowski,

presidente, Coalición de Acción contra la Obesidad Stephen R. Daniels,

MD, PhD, Profesor y jefe del Departamento de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado; jefe de pediatría y presidente L. Joseph Butterfield de Pediatría en el

Hospital de Niños de Colorado

Laurie Whitsel,

directora de Investigación Legislativa, Asociación Americana del Corazón

Nazrat Mizra,

MD, profesora, Instituto General y de Pediatría Comunitaria & Obesidad, Centro Médico Nacional de Niños Comité Directivo de la Alianza Contra la Obesidad

Rebecca Puhl.

directora de Investigación, Rudd Center Para Políticas Alimentarias & Obesidad en la Universidad de Yale



# **Figura 1:** *Tabla de Crecimiento de Varones*

2 a 20 años: Niños Nombre \_ Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad # de Archivo \_ Fecha Edad Peso Estatura Comentarios IMC-35-34-33-32-31-30-\*Para calcular el IMC: Peso (kgs) ÷ Estatura (cm) ÷ Estatura (cm) x 10.000 o Peso (lbs) ÷ Estatura (pulgadas) ÷ Estatura (pulgadas) x 703 29-IMC 28-- 27-27-26-26-25-25 24-24-23-23-22-22-21-21-20 20 19 19-18 18-17 17-16 - 16-15 15 - 14 - 14-13-- 13-- 12-- 12-**EDAD (AÑOS)** kgs/mื kgs/m² 5 8 13 18 19 3 4 6 14 15 16 17 10



Comienzo

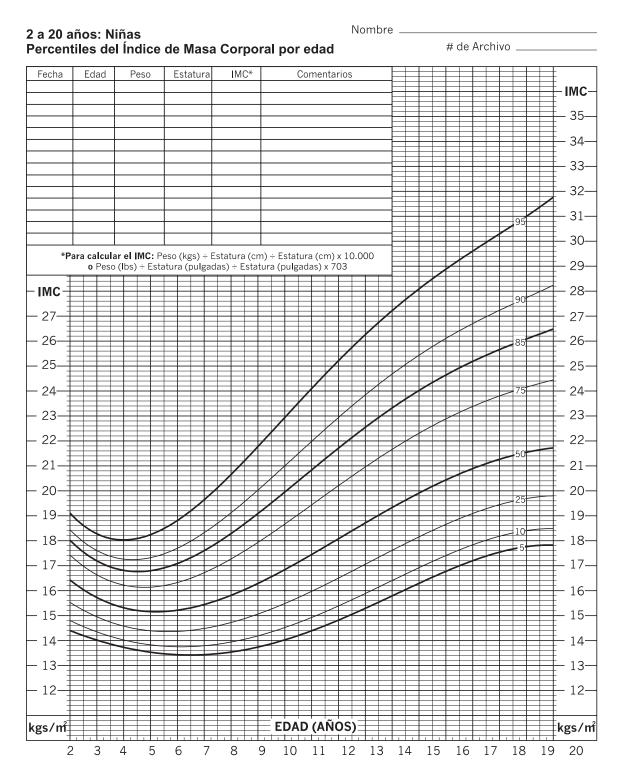
Conversación con sus hijos

Recursos

Apéndice

# Figura 2:

# Tabla de Crecimiento de Mujeres





•••••

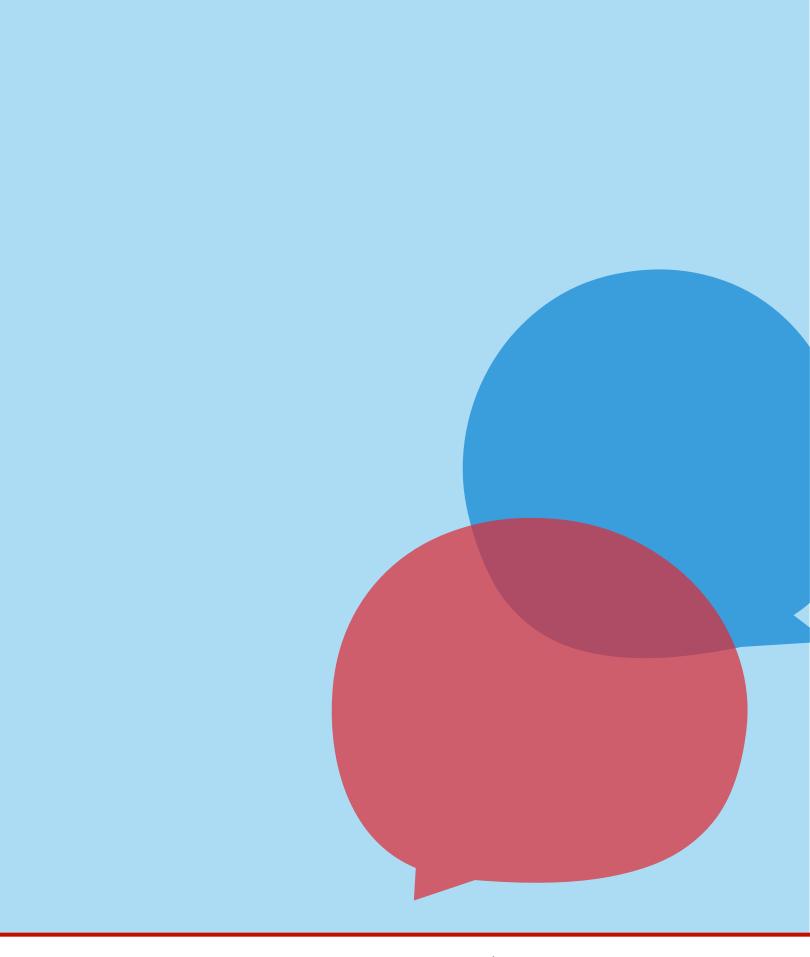
- Lalita Khaodhiar, Karen C. McCowen, George L. Blackburn, La obesidad y sus condiciones comórbidas, Clinical Cornerstone, Volumen 2, edición 3, 1999, Páginas 17-31, ISSN 1098-3597, 10.1016/ S1098-3597(99)90002-9.
- 2. Levi J., Vinter S., Richardson L., Laurent R., St., Segal L. M. (2010). Informe: Grasa: Cómo la obesidad amenaza el futuro de Estados Unidos. *Trust for America's Health*.
- 3. Iniciativa de Educación sobre la Obesidad, NIH, NHLBI. Pautas Clínicas para la Identificación, Evaluación y Tratamiento de Sobrepeso y Obesidad en Adultos.
- 4. Puhl, R.M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Victimización de adolescentes con sobrepeso y obesidad en base al peso: Observaciones y reacciones de pares. *Journal of School Health*, 81, 696-703.
- Singh AS, Mulder C, Twisk JW, et al. Seguimiento del sobrepeso de la infancia a la adultez: revisión sistemática de la bibliografía. Obes Rev. 2008;9:474–488. Academia Americana de Médicos de Familia. Recomendaciones para servicios clínicos preventivos. Disponible en: www.aafp.org/online/ en/home/clinical/exam/k-o.html.
- Aucott L., Rothnie H., McIntyre L., Thapa M., Waweru C., Gray D. (2009) ¿La pérdida de peso a largo plazo por intervención en el estilo de vida beneficia la presión arterial? Revisión sistemática. Hipertensión. Disponible en: http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/abstract/ HYPERTENSIONAHA.109.135178v1.
- Lavie C.J., Milani R.V., Artham S.M., Patel D.A., Ventura H.O. (2009) La paradoja de la obesidad, pérdida de peso y enfermedades coronarias. Revista Americana de Medicina. Disponible en: http:// www.amjmed.com/article/S0002-9343 percent2809percent2900500-2/abstract
- 8. Aronne LJ, Nelinson DS, Lillo JL. La obesidad como un estado de enfermedad: nuevo paradigma para diagnóstico y tratamiento. *Clinical Cornerstone*. 2009;9(4):9-25; discusión 26-9.
- 9. Kluck AS. Influencia familiar en trastornos alimentarios: El rol de la insatisfacción de la imagen corporal. Imagen Corporal. 2010;7(1):8-14.
- Janssen I, Katzmarzyk PT, Srinivasan SR, et al. Utilidad del IMC infantil en la predicción de enfermedades en la adultez: Comparación de referencias nacionales e internacionales. Obes Res. 2005;13(6):1106-1115.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Sobre el IMC para Niños y Adolescentes. Disponible en: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\_bmi/about\_childrens\_bmi.html/.
- 12. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Sobre el IMC para Niños y Adolescentes. Disponible en: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\_bmi/about\_childrens\_bmi.html/.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Sobre el IMC para Niños y Adolescentes. Disponible en: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\_bmi/about\_childrens\_bmi.html/.
- 14. Singh AS, Mulder C, Twisk JW, et al. Seguimiento del sobrepeso de la infancia a la adultez: revisión sistemática de la bibliografía. Obes Rev. 2008;9:474–488. Academia Americana de Médicos de Familia. Recomendaciones para servicios clínicos preventivos. Disponible en: www.aafp.org/online/en/home/clinical/exam/k-o.html.
- 15. Faith, M.S., Van Horn, L., Appel, L.J., Burke, L.E., Carson, J.S., et al. (2012) Evaluando a Padres y Adultos como "Agentes de Cambio" para Tratar la Obesidad Infantil: evidencia para estrategias de cambios en la conducta de los padres y vacíos de investigación: declaración científica de la Asociación Americana del Corazón. Circulación. 125(9):1186-207
- Polley DC, Spicer MT, Knight AP, & Hartley BL. (2005). Correlaciones intrafamiliares de sobrepeso y obesidad en abuelos, padres y niños afroamericanos y nativo-americanos en zonas rurales de Oklahoma. Asociación Dietética Americana, 105:262–265
- 17. Faith et al., 2012.



Apéndice

18. Gustafson-Larson AM, Terry RD. Preocupaciones y conductas relacionadas al peso en niños de cuarto grado. Asociación Dietética Americana 1992;92(7):818-822.

- 19. NEDA. "Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios, Datos sobre Trastornos Alimentarios Julio 2010". Disponible en: http://www.nationaleatingdisorders.org/uploads/file/in-the-news/In%20the%20News%20Fact%20Sheet%20PDF.pdf
- 20. Lindsay, A.C., Sussner, K.M., Kim, K., Gortmaker, S. (2006). El rol de los padres en la prevención de la obesidad infantil. El Futuro de los Niños. 16(1), 169-186.
- 21. Epstein LH, Paluch RA, Roemmich JN, Beecher MD (2007). Tratamiento familiar de la obesidad, antes y ahora: veinticinco años de tratamiento pediátrico de la obesidad. *Health Psychol.* 26(4): 381-391.
- 22. Puhl, R.M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Victimización de adolescentes con sobrepeso y obesidad en base al peso: Observaciones y reacciones de pares. *Journal of School Health*, 81, 696-703.
- 23. Robinson, S. (2006). "Victimización de adolescentes obesos". Revista de escuela de enfermería (1059-8405), 22 (4), 201.
- 24. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad, y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull.* 133(4):557-580.
- 25. Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de Delitos, Departamento de Justicia de EE.UU. (2001). Tratando el Problema de la Intimidación (bullying) Juvenil. Hoja de Datos #27. Disponible en: http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojjdp/fs200127.pdf
- Puhl, Rebecca M. (2012). "Victimización por Peso de Adolescentes en la Escuela: Reacciones Emocionales y Conductas para Enfrentar la Situación". Revista de juventud y adolescencia. 41 (1): 27.
- 27. Neumark-Sztainer, D. (2002). "Burlas entre adolescentes por el peso: Correlaciones con estado del peso y conductas alimentarias anormales". Revista internacional de obesidad y trastornos metabólicos asociados. (0307-0565), 26 (1), 123.
- 28. Schwartz MB, Puhl R. (2003). Obesidad infantil: un problema social para resolver. *Obesity Reviews*. 4(1):57-71.
- 29. Turner KM, Salisbury C, Shield JPH. Opiniones y experiencias de los padres sobre el manejo de la obesidad infantil en la atención primaria: Estudio cualitativo. *Family Practice*. 2011.
- 30. Atanasova, D. (06/2012). "La obesidad en las noticias: instrucciones para investigaciones futuras". *Obesity reviews* (1467-7881), 13 (6), 554.
- 31. Yoo, Jina H (06/28/2012). "Sin Ganadores: Efectos del Show 'The Biggest Loser' en la Estigmatización de Personas Obesas". *Health communication* (1041-0236)
- 32. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull.* 133(4):557-580.
- 33. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull.* 133(4):557-580.
- 34. Neumark-Sztainer DR, Wall MM, Haines JI, Story MT, Sherwood NE, van den Berg PA. Riesgos compartidos y factores de protección para sobrepeso y trastornos alimentarios en adolescentes. *Am J Prev Med.* 2007;33(5):359-369. e3.
- 35. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull.* 133(4):557-580.
- 36. Svensson V, Jacobsson JA, Fredriksson R, et al. Asociaciones entre severidad de la obesidad en la infancia y la adolescencia, inicio de la obesidad y el IMC de los padres: estudio longitudinal de cohortes. *Int J Obes*. 2011;35(1):46-52.



Queremos sus comentarios. Contáctenos con su historia personal a <u>obesity@gwu.edu</u>.



# A comer ipara la buena salud!



Comience por elegir uno o más consejos para ayudarle a...



Servirse platos sanos



Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal



Comer la cantidad de calorías indicada para usted



Estar físicamente activo

# Sírvase platos sanos

Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías. Pruebe algunas de estas opciones.

### Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

- Coma vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomate, camote (batata) y brócoli en los platos principales y de acompañamiento.
- Coma frutas, vegetales o nueces sin sal. Estas son los bocadillos o comidas rápidas originales de la naturaleza.

### Cambie a leche con 1% de grasa o sin grasa.

- Contiene la misma cantidad de calcio v otros nutrientes esenciales de la leche entera, pero con menos grasas y calorías.
- Pruebe productos de soja enriquecidos con calcio como alternativa a productos lácteos.



# Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

- Elija cereales, panes, galletas, arroz, fideos v tallarines de 100% granos integrales.
- · Lea la lista de ingredientes y escoja alimentos elaborados con granos integrales.

- Incluya proteína de pescado y mariscos dos veces por semana.
- Coma frijoles, estos constituyen una fuente natural de fibra y proteínas.
- aves.

Lea sobre sanidad alimentaria en www.FoodSafety.gov.

# Varie sus fuentes de proteína.





El azúcar y la grasa agregan a la comida calorías adicionales que usted no necesita. Demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

### Elija alimentos y bebidas con poco azúcar o sin azúcar.

- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Una lata de 12 onzas de gaseosa contiene aproximadamente 10 paquetes de azúcar.
- Seleccione frutas como postre. Disminuya el consumo de postres dulces y pasteles.
- Elija 100% jugo de fruta en lugar de bebidas con sabor a fruta.

### Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra, ya que ésta se acumula.

- Compare el contenido de sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas, y elija aquellos con menos sal.
- Sazone los alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.







# Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

- Haga que productos con más grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchicha, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.
- Elija cortes de carne de res magra y aves, así como leche, yogur y queso descremado o bajo en grasa.
- Use aceite en vez de grasas sólidas.\*

\*Ejemplos de grasas sólidas y aceites

# Grasas sólidas Grasa de carne de res, cerdo y pollo Mantequilla, crema y grasa láctea Aceite de coco, palma y de semilla

Aceite hidrogenado Aceite parcialmente hidrogenado Manteca

Margarina en barra

de palma

### Aceites

Aceite de canola Aceite de maíz Aceite de semillas de algodón Aceite de oliva Aceite de maní Aceite de cártamo Aceite de girasol Margarina blanda Aceite vegetal

# Coma la cantidad de calorías que usted necesita



pequeñas.

Cada persona tiene un límite de calorías.
Observar el suyo le puede ayudar a lograr o mantener un peso saludable. Las personas que han tenido éxito en controlar su peso han encontrado maneras de llevar la cuenta de cuánto comen al día, aunque no cuenten cada caloría.

Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más

- Vea cuál es su límite de calorías diario en www.Choose**MyPlate**.gov y téngalo en mente al decidir qué comer.
- Piense antes de comer... ¿valen la pena estas calorías?
- Evite las porciones extra grandes.
- Use platos, platos hondos y vasos más pequeños.
- Deje de comer cuando esté satisfecho, no lleno.

Cocine en casa con más frecuencia, donde usted puede controlar los ingredientes de sus comidas.

Al comer en restaurantes elija las opciones del menú que tengan menos calorías.

 Estudie la información sobre el contenido de calorías.



- Elija platos que incluyan vegetales, frutas y/o granos integrales.
- Pida porciones pequeñas o comparta cuando coma en restaurantes.

Anote qué come para llevar la cuenta de cuánto come.

Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Limítese a una copa al día si es mujer o a 2 copas si es hombre.

# Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que disfrute y comience haciendo lo que pueda, por lo menos durante 10 minutos a la vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.



# Aviso a los padres

Lo que usted come y bebe, y su nivel de actividad física, son importantes para su propia salud y la de sus hijos.



Usted es el ejemplo más importante para sus hijos. Sus hijos prestan más atención a lo que usted hace que a lo que dice.

Ayude a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de alimentación para toda la vida, dándoles comidas y bocadillos saludables. Por ejemplo, no solo *dígales* a sus hijos que deben comer vegetales, *muéstreles* que a usted le gusta y come los vegetales todos los días.

# Use las etiquetas de los alimentos para ayudarle a tomar mejores decisiones

Los alimentos empacados tienen una etiqueta con los datos de nutrición y la lista de ingredientes. Lea la etiqueta para tomar decisiones saludables en forma rápida y fácil.

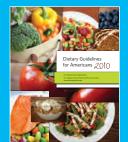
Preste atención a las calorías. Asegúrese de ver el tamaño de la porción y el número de porciones que en realidad se ha servido. Si come el doble de las porciones, duplicará las calorías.

Elija alimentos con menos calorías, bajos en grasas saturadas, grasas *trans* (hidrogenadas) y sodio.

Use la lista de ingredientes de los productos para ver si se les han agregado azúcares. Cuando un tipo de azúcar está cerca del primer lugar en la lista de ingredientes eso significa que el alimento es rico en azúcares. La sucrosa, la glucosa, el jarabe de maíz con alta fructosa, el jarabe de maíz, el jarabe de arce y la fructosa son nombres de azúcares agregados.



# Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses



Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*, constituyen el mejor asesoramiento científico sobre cómo alimentarse para estar sano. Estas Guías animan a los estadounidenses a llevar dietas sanas y estar físicamente activos.

Mejorar lo que come y estar activo le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y obesidad. Seguir los pasos indicados en este folleto le ayudará a seguir las Guías.

### Para obtener más información, visite:

- www.DietaryGuidelines.gov
- www.Choose**MyPlate**.gov
- www.Health.gov/paguidelines
- www.HealthFinder.gov

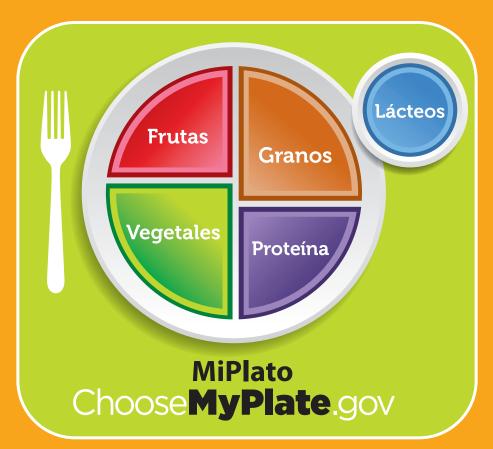




Número de publicación del USDA: Boletín Home and Garden No. 232-CP-\$
Número de publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS): HHS-ODPHP-2010-01-DGA-B-S

Junio de 2011

# daué hay en su plato?





Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso. Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.



Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.



Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.



Varíe sus fuentes de proteína.

# **Vegetales**

Coma más vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli como parte de los platos principales.

Agregue legumbres a las ensaladas (frijoles o garbanzos), sopas (guisantes o lentejas) y a los platos de acompañamiento (frijoles pintos o cocidos en salsa dulce), o sírvalos como plato principal.

Considere todo tipo de vegetales: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados con "sodio reducido" o "sin sal agregada" ("reduced sodium" o "without added salt").

### **Frutas**

Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. En el desayuno agregue bananas o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques.

Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas.

Al seleccionar jugos, elija jugos 100% de fruta.

### Granos

Elija opciones de panes, roscas de pan, panecillos, cereales para el desayuno, galletas, arroz, y fideos y tallarines hechos de granos integrales en lugar de granos refinados.

Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras "integral" o "grano integral" ("whole grain") antes del nombre del ingrediente.

Elija productos que incluyan algún grano integral como el primer ingrediente de la lista.

Para encontrar las cantidades indicadas para usted, visite Choose MyPlate, gov.

### Lácteos

Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa). Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías.

Use yogur bajo en grasa como aderezo para ensaladas de fruta y papas.

Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o leche de soja enriquecida (bebida de soja).

# **Proteínas**

Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana, como: pescado, mariscos, legumbres y nueces; así como carnes magras de res y ave, y huevos.

Haga que la proteína en su plato provenga de pescado y mariscos, dos veces por semana.

Elija carnes magras y carne molida que sea por lo menos 90% magra.

Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave para reducir la grasa y las calorías.

Para llevar un plan de alimentación de 2,000 calorías al día, usted necesita las cantidades indicadas de los siguientes grupos de alimentos.

### Consuma 2½ tazas al día

# ¿Cómo se calcula una taza?

1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugo de vegetales; 2 tazas de vegetales de hoja crudas

### Consuma 2 tazas al día

# ¿Cómo se calcula una taza?

1 taza de frutas crudas o cocidas, o de jugo 100% de fruta; ½ taza de frutas secas

### Consuma 6 onzas al día

# ¿Cómo se calcula una onza?

1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, cereal, o fideos o tallarines cocidos; 1 onza de cereal listo para comer

# Consuma 3 tazas al día

# ¿Cómo se calcula una taza?

1 taza de leche, yogur, o leche de soja fortificada; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado

### Consuma 5½ onzas al día

# ¿Cómo se calcula una onza?

1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní); ½ onza de nueces o semillas; ¼ de taza de legumbres

# Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados







Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Coma alimentos azucarados con menos frecuencia.

Haga que las comidas con grandes cantidades de grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchichas, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 260 al día, para una dieta de 2.000 calorías al día.

# Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

**Niños y adolescentes:** 60 minutos o más al día.

**Adultos:** 2 horas y 30 minutos o más por semana de una actividad que requiera esfuerzo moderado, como caminar a paso rápido.



## de educación en nutrición

## dé buen ejemplo de salud a los niños



### 10 consejos para dar buenos ejemplos

Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

eduque con su ejemplo Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

vayan de compra juntos Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.

sea creativo en la cocina Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la "ensalada de Janie" o los "camotes de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

ofrézcales los mismos alimentos a todos Deje de "cocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



recompense con atención, no con comida Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletitas, para reemplazarla.

en la mesa enfóquese en la familia Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.

preste atención a sus hijos Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte "¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quieren brócoli con la cena?"

limite el tiempo frente a una pantalla No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

anime la actividad física Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.

dé el buen ejemplo de alimentación Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.





Encamine a su niño hacia una alimentación saludable.

## Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.

Su niño aprende de usted. Los niños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

### Ofresca variedad de alimentos saludables.

Permita que su niño decida cuánto va a comer. Los niños tienden a disfrutar más de sus comidas cuando comen por su propia voluntad.

### Sea paciente con su niño.

Algunas veces toma tiempo aceptar alimentos nuevos. Dé a sus niños la oportunidad de probar algo y sea paciente con ellos. Ofrezca comidas nuevas muchas veces.

### Permita que sus niños se sirvan.

Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágales saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

Cocinen juntos.
Coman juntos.
Platiquen.

Haga de sus comidas un momento familiar.





### Alimentación Saludable



### **Plan Diario de Alimentos**



### Use este plan como guía general.

- Este plan de alimentos está basado en necesidades promedio. No se preocupe si su niño no come la cantidad sugerida. Su niño podría necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, los niños necesitan incrementar sus alimentos durante periodos de crecimiento rápido.
- El apetito de los niños varia día a día. Algunos días ellos podrían comer menos que estas cantidades, otros días desearán comer más. Ofrezca estas cantidades y deje que su niño decida cuánto comer.

durante periodos de crecimiento rapido.				
Grupo de alimentos	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
Frutas	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas	1/2 taza de frutas?  1/2 taza en forma de puré, tajadas o picadas  1/2 taza de jugo 100% de frutas  1/2 plátano de tamaño mediano  4-5 fresas grandes
Vegetales	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	1/2 taza de vegetales? 1/2 taza en forma de puré, tajadas o picadas 1 taza de lechugas verdes crudas 1/2 taza de jugo de vegetales 1 maíz cocido pequeño
Granos Asegúrese que la mitad sean integrales	3 onzas	4 - 5 onzas	4 - 5 onzas	1 onza de granos?  1 tajada de pan  1 taza de cereal listo para comer  ½ taza de arroz o pasta cocida  1 tortilla (6" de diámetro)
Proteinas	2 onzas	3 - 4 onzas	3 - 5 onzas	1 onza de alimentos que contienen proteína?  1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido  1 huevo  1 cucharada de crema de maní o cacahuate  1/4 taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
Lácteos Seleccione los bajos en grasa o sin grasa	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	1/2 taza de productos lácteos? 1/2 taza de leche 4 onzas de yogur 3/4 onza de queso 1 tajada de queso

Algunos alimentos podrian causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: pop corn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas y zanahorias crudas en pedazos mas pequeños que la garganta de su niño, más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.

Hay muchas maneras de dividir el Plan Diario de Alimentos en comidas y meriendas. Revise los "Meal and Snack Patterns and Ideas" para ver como estas cantidades lucen en el plato de su niño preescolar, visitando www.choosemyplate.gov/preschoolers.html.





## sugerencias MiPlato para niños



### 10 sugerencias para preparar sabrosos refrigerios

Si eres un futuro chef, les fácil crear un refrigerio riquísimo! Debajo encontrarás algunas ideas que puedes preparar rápidamente tú mismo.

momento.

prepara un coctel de yogur Cubre un yogur natural, descremado o libre de grasas con fruta fresca, congelada o enlatada, como bananas, fresas o duraznos (melocotones). Esparce cereales integrales por encima para que quede crocante.



repara bolsillos de pita Rellena un pan integral tipo pita con rodajas pimiento, salsa y una rebanada de gueso bajo en grasa. Derrite el gueso en el microondas durante 15-20 segundos.

prueba una tostada con queso Tuesta una rebanada de pan integral y coloca encima una rebanada de tu gueso favorito bajo en grasa.

dale vida a tu cereal favorito iPrepara un coctel de frutos secos! Mezcla 1/4 de taza de nueces sin sal. 1/4 de taza de pasas de uva o arándanos y 1/4 de taza de cereales integrales.

congela tu fruta Para darte un gusto helado en días de calor, iprueba con uvas o bananas congeladas! No olvides pelar las bananas y separar las uvas del tallo antes de congelarlas.

prepara un sándwich de frutas Corta una manzana en rodajas finas. Pon mantequilla de maní o de almendra entre las rodajas para crear "sándwiches de manzana."

"rollitos" de energía Enrosca una tajada de embutido de pavo o jamón alrededor de un trozo de manzana o de una rebanada de queso bajo en grasa.

sumerae tus veaetales Puedes darte un gusto con vegetales si mojas trozos de pepino, pimiento y zanahoria en aderezos para ensaladas bajos en grasas, o en hummus.

prepara una ensalada de frutas Combina trozos de tus frutas favoritas, como piña o ananá, uvas y melón.







La fórmula de ¡Podemos! para una vida saludable y activa

Aprenda lo fácil que es ayudar a su familia a llevar un estilo de vida activo y a mantener un peso saludable.



Es tan simple como sumar:

alimentación adecuada + actividad física = una vida saludable y activa.

Comer saludablemente y realizar más actividad física son la clave para lograr una vida más sana para usted y para sus seres queridos. ¡Empiece a partir de hoy!

#### **Alimentación**

- Añada manzanas, fresas o bananas al cereal integral favorito de la familia.
- Pida una ensalada verde en lugar de papas fritas. Ordene el aderezo aparte y solo use la mitad.
- Tome agua, leche sin grasa o baja en grasa, en lugar de sodas u otras bebidas con azúcar.
- Sazone su comida con hierbas, especias y condimentos sin sodio, en lugar de sal.
- Utilice salsas y aderezos sin grasa o bajos en grasa.
- Para postre o refrigerio, coma fruta fresca.
- Cocine alimentos al vapor, a la parrilla o al horno, en lugar de fritos.
- No coma muy tarde en la noche.
- Compre carnes magras (con poca grasa) como el pollo o el pavo, en lugar de carnes de res o de cerdo. Y quite la piel al pollo o pavo antes de comer.
- Cuando coma en un restaurante, comparta su plato con un familiar. En casa, coma en platos más pequeños y no repita.



#### **Actividad física**

- Salga a dar una caminata con su familia después de la cena.
- Haga sentadillas frente al televisor y motive a que sus hijos compitan sobre quién hace más sentadillas en un minuto.
- Lleve a sus hijos a la escuela caminando.
- Baile con sus hijos o asistan a clases de Zumba juntos.
- Anote a sus hijos en equipos deportivos en su comunidad. Corra o camine alrededor de la cancha mientras sus hijos practican deportes.
- Use las escaleras en lugar del elevador y motive a sus hijos a que compitan sobre quién llegará primero.
- Opte por caminar los domingos, en lugar de manejar.
- Camine durante la hora de almuerzo o camine con su perro en el parque o en su vecindario.
- Bájese del autobús una parada antes de la suya, y camine hasta su destino.
- Estaciónese lejos de la tienda, y camine.





*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.





## consejos para padres



### ¿Tiene un peso saludable?

Saber su índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura le puede ayudar a mantener un peso saludable

Es muy importante que mantenga un peso saludable. El índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura le pueden ayudar a saber si tiene un peso saludable, o si necesita realizar algunos cambios para lograr tener un peso saludable. Esta hoja explica cómo calcular su IMC y qué puede hacer para lograr tener un peso saludable.



### Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una medida que compara su peso con su estatura.

Para medir el IMC de los niños, además del peso y la estatura, se toma en cuenta la edad y el sexo del niño. Para saber el IMC de su hijo – y aprender qué significa – use la calculadora de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/ (en inglés).

Los adultos pueden usar la tabla en la siguiente página para calcular su IMC.

### Para los adultos, ¿qué significa su IMC?

- Un IMC de 19 a 24 significa que tiene un peso saludable. Propóngase mantenerse en ese peso.
- Un IMC de 25 a 29 significa que tiene sobrepeso.
   Evite aumentar de peso. Es posible que necesite bajar de peso. Hable con su médico.
- Un IMC de 30 o más significa que es obeso.
   Probablemente necesite perder peso. Baje de peso poco a poco, aproximadamente de 1 a 2 libras por semana. Hable con su médico para saber cuáles son las formas más adecuadas para bajar de peso.

#### Medida de la cintura

La medida de la cintura es otra forma de saber si tiene un peso saludable. Al medirse la cintura, usted sabrá cuánta grasa tiene alrededor de ella. Cuanto más abdomen tenga, mayor será su riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades.

Cómo medir su cintura

- Póngase una cinta métrica alrededor de su abdomen, justo arriba de las caderas. Asegúrese de medirse la cintura sin prendas de vestir que puedan alterar la medida.
- Asegúrese de que la cinta esté ajustada, pero sin que presione sobre su piel.
- Asegúrese de que la cinta esté totalmente nivelada alrededor de su abdomen.
- Respire de forma normal y mida su cintura.

Fscriba	su IMC	adni.		
ESCHDa	Su livic	auui.		

### Para los adultos, ¿qué significa la medida de su cintura?

Para los hombres: Si su cintura mide más de 40 pulgadas significa que corre un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades.

Para las mujeres: Si su cintura mide más de 35 pulgadas significa que corre un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos

de azúcar en la sangre) u otras enfermedades. Escriba cuánto mide su cintura aquí:

Para adultos – Encuentre su IMC en la tabla de abajo

- Encuentre su estatura en el lado izquierdo de la tabla.
- Siga esa fila hacia la derecha hasta que llegue a su peso. Si su peso está entre dos números, escoja el número más pequeño.
- Encuentre su IMC siguiendo la columna de su peso hacia abajo.

### Índice de masa corporal (IMC)

Estatura	Peso	(en lik	oras)														
4′ 10″	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4′ 11″	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5′ 0″	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5′ 1″	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5′ 2″	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5′ 3″	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5′ 4″	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5′ 5″	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5′ 6″	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5′ 7″	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5′ 8″	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5′ 9″	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5′ 10″	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5′ 11″	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6′ 0″	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6′ 1″	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6′ 2″	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6′ 3″	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
6′ 4″	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Pes	eso saludable Sobrepeso				Obe	esida	d									

### Paso 1:

Encuentre su estatura en la columna de la izquierda.



Siga esa fila hacia el lado derecho hasta encontrar su

Paso 3:

peso.

Su IMC está al final de la columna bajo su peso.

*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

*¡Podemos!* y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).





## Cómo elegir alimentos más saludables: la clave está en la VARiedad



Como todo padre de familia, le quiere dar a sus hijos lo mejor. Una de las mejores formas de garantizar que sus hijos reciban la nutrición adecuada sin consumir demasiadas calorías consiste en servir porciones de cada grupo de alimentos que sean apropiadas y del nivel calórico recomendado. Seguir estos consejos sencillos le puede ayudar a planificar y preparar comidas y refrigerios que permitan a su familia obtener la mayor nutrición posible.

¿Qué es una "dieta saludable"? Las pautas alimentarias para los estadounidenses definen un plan de alimentación saludable como aquel que:

- Ponga énfasis en las frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas;
- Incluya carnes magras (bajas en grasas), aves, pescado, frijoles, huevos y nueces;
- Es bajo en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcar agregado; y
- Se mantiene dentro de los márgenes de sus necesidades calóricas.

El programa **¡Podemos!**® tiene consejos y herramientas para ayudarle a elegir y preparar comidas saludables para su familia. Utilice estos consejos y herramientas para que su familia se alimente de manera nutritiva y mantenga un peso saludable.

variedad

#### Tabla de alimentos

- Comidas en la sección Verde Alimentos para comer en cualquier momento
- Comidas en la sección Amarilla Alimentos para comer a veces o con menos frecuencia
- Comidas en la sección Roja Alimentos para comer de vez en cuando o en ocasiones especiales

Para descargar la tabla de alimentos VARiedad haga clic en http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/gswtips.pdf

# production note: second side

## V A R variedad

#### Elija alimentos saludables



Los alimentos en la sección Verde son los más bajos en grasas y/o azúcares agregados. También son relativamente bajos en calorías y "ricos en nutrientes" (lo que significa que son una mejor fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes para la salud). Disfrute de los alimentos de la sección Verde casi en cualquier momento. Entre los ejemplos de alimentos de la sección Verde se incluyen: frutas (frescas, congeladas o enlatadas en jugo), verduras (frescas, congeladas sin grasas agregadas o enlatadas sin sodio agregado), granos integrales, productos lácteos sin grasas o bajos en grasas, carnes magras, aves, pescado, frijoles, claras o sustituto de huevo.



Los alimentos en la sección Amarilla tienen un mayor contenido de grasas, azúcares agregados y/o más calorías que los alimentos de la sección Verde. En los alimentos de la sección Amarilla se incluyen: verduras con grasas agregadas, pan blanco de harina refinada, mayonesa baja en grasas y leche con 2% de grasa. Consuma alimentos de la sección Amarilla a veces o con menos frecuencia.



Los alimentos en la sección Roja son los más altos en grasas y/o azúcares agregados. Son alimentos "ricos en calorías" (una pequeña porción tiene un contenido relativamente elevado de calorías), y muchos tienen un contenido bajo de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Consuma alimentos de la sección Roja de vez en cuando o en ocasiones especiales, y cuando lo haga, consuma porciones pequeñas. Entre los ejemplos de alimentos de la sección Roja se incluyen: leche entera, queso, papas fritas, tortillas fritas, pan dulce, mantequilla y aderezos cremosos para ensalada.

### ¡Los alimentos de las sección verde son su mejor opción!







*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

*¡Podemos!* y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).





### Opciones para una alimentación saludable

La forma en que eliga preparar su comida o cómo la pide cuando come fuera puede convertir rápidamente un alimento menos saludable en una opción más saludable. Elegir comidas horneadas, asadas, al vapor, a la parrilla y cocinadas en horno de microondas le evitará consumir grasas y calorías adicionales. El ejemplo a continuación explica cómo alimentos similares pueden pasar de ser un alimento Rojo a uno Amarillo a uno Verde.

Pase de la sección Roja a la Verde haciendo estos cambios cuando cocine:

- Sustituya los alimentos con grasa por versiones bajas en grasa o sin grasa para reducir el total de calorías de sus alimentos favoritos sin afectar el sabor.
- Cuando haga un platillo que tenga queso, use queso bajo en grasas en vez de la variedad con toda la grasa.
   Es posible que su familia ni siquiera note la diferencia.



 Cuando haga pasteles, use mantequilla de manzana en vez de mantequilla regular y obtendrá un pastel rico y jugoso.

	Rojo	Calorías	Amarillo	Calorías	Verde	Calorías
	(comer de vez en cuando)		(comer a veces o con menos frecuencia)		(comer en cualquier momento)	
Fruta	Pastel de manzana, 1/8 de un pastel de 9 pulgadas	296	1 taza de trozos de manzana horneada, con 1 cucharada de mantequilla	193	Manzana, 1 mediana	72
Pan	½ bagel simple (3 ½ pulgadas) con 1 cucharada de mantequilla y mermelada	249	½ bagel simple (3 ½ pulgadas) con 1 cucharada de mermelada	147	1/2 bagel integral (3 ½ pulgadas)	91
Carne	Pollo frito, 2 piernas	386	Pechuga de pollo asada con piel, ½ pechuga	193	Pechuga de pollo asada sin piel, ½ pechuga	142

## Cuando cocine o haga pasteles al horno pruebe algunas de las opciones para reducir calorías que aparecen a continuación.

En lugar de:	Sustituya por:
1 taza de crema	1 taza de leche evaporada sin grasa
1 taza de mantequilla, barra de margarina o manteca vegetal para hornear	Margarina blanda en embase de plástico, aceite vegetal o ½ taza de mantequilla de manzana o puré de manzana sin azúcar agregada
1 huevo	2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
Barra de mantequilla o margarina para saltear	Aceite en espray, caldo de pollo bajo en sodio, o una pequeña cantidad de aceite de oliva o aceite vegetal

Cuando vaya a restaurantes, hay varias cosas que puede hacer para reducir su consumo de grasas y calorías. Por ejemplo, pida alimentos cocinados al vapor, asados, horneados, a la parrilla, escalfados, ligeramente salteados o sofritos. Así mismo puede cortar la grasa visible o piel de la carne de aves o de res. También puede pedir:

- Aceite de oliva para mojar el pan en vez de mantequilla o margarina
- Leche sin grasa o con bajo contenido de grasa en vez de leche entera o crema en el café o en otras bebidas

- Alimentos sin mantequilla, salsa de carne (gravy) u otras salsas
- Aderezo de ensalada ligero (light) o sin grasa y pida el aderezo servido aparte y no en su ensalada
- Verduras al vapor o una taza de frutas como un sustituto a las papas fritas
- Pida "sin queso" o servido aparte cuando ordene sándwiches o ensaladas para que así pueda decidir cuánto queso desea comer
- Bebidas sin endulzar, como agua, té helado sin endulzar, o té helado o limonada sin azúcar o bebidas de dieta



*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

*¡Podemos!* y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).





## Eligiendo porciones más saludables

Es muy probable que cualquier persona que haya salido a comer fuera haya notado lo grande que son las porciones de alimentos. Ya no es fácil encontrar algo "pequeño" y es más probable que sea "tamaño extra grande." A veces llega su plato y hay comida suficiente para dos y hasta para tres personas. Estas porciones que cada vez son más grandes, han cambiado nuestra percepción de lo que es una porción "normal", y eso también afecta la cantidad de comida que ingerimos en casa. Reducir el tamaño de las porciones puede ayudar a usted y a su familia a limitar el consumo de calorías. Para empezar sigue estos sencillos consejos:

- Selecciona un aperitivo o bocadillo que sea bajo en grasas o incluye una fruta o verduras en vez de un plato de comida en el restaurante.
- Coloque una porción pequeña en un plato más pequeño, así no se verá tan poquito.
- Comparta una porción con un familiar o amigo.
- En vez de darle a su hijo o que tomes una botella entera de jugo de frutas o bebida gaseosa, vacíe una pequeña cantidad (1/2 taza) en un vaso. Mejor aún, elija agua o pequeñas cantidades de 100% jugo de fruta en vez de bebidas gaseosas.



- Use vasos altos y angostos en vez de vasos pequeños y amplios. Así beberás menos.
- Pida una pizza mediana en vez de una grande.
   Todos obtendrán el mismo número de pedazos que antes; sólo que son más pequeños.
- Antes de comer su comida, pídale al mesero que ponga la mitad de la comida en una bolsa para llevar a casa para comerla el día siguiente.

Compare el tamaño de los alimentos de hace 20 años al día de hoy. ¡Las porciones han crecido y así han aumentado las calorías!

	Hace 20 a	ños		Hoy	
	Porción	Calorías		Porción	Calorías
Bagel	3 pulgadas	140	Bagel	6 pulgadas	350
Hamburguesa con queso de restaurante de comida rápida	1	333	Hamburguesa grande con queso y salsas de restaurante de comida rápida	1	590
Espagueti y albóndigas	1 taza de espagueti, 3 Ibóndigas pequeñas	500	Espagueti y albóndigas	2 tazas de espagueti, 3 Ibóndigas grandes	1,020
Bebida gaseosa	6.5 onzas	85	Bebida gaseosa	20 onzas	250
Muffin de arándano (blueberry)	1.5 onzas	210	Muffin de arándano (blueberry)	5 onzas	500

*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.



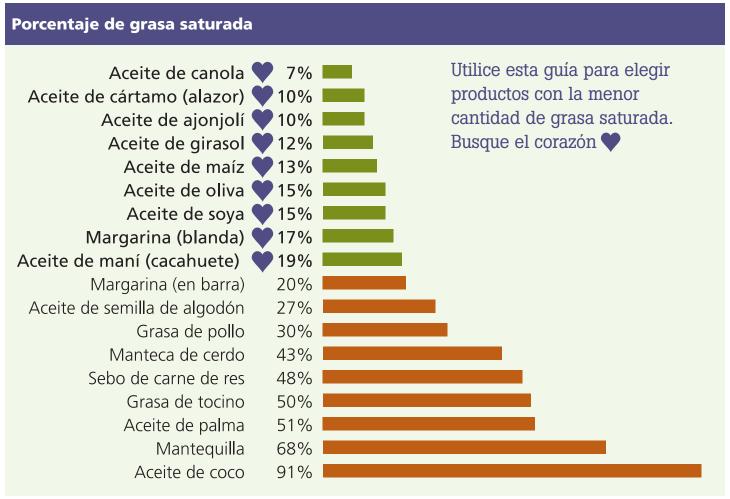
## Cómo elegir grasas y aceites

Cuando utilice grasas y aceites, elija los que son más bajos en grasa saturada.

Bajo en grasa saturada- Elija con más frecuencia	Alto en grasa saturada- Elija con menos frecuencia
<ul> <li>Aceites de canola, maíz, oliva, cártamo, de soya y de girasol</li> <li>Margarina blanda en embase plástico (especialmente margarina de bajo contenido calórico)</li> </ul>	<ul> <li>Mantequilla</li> <li>Manteca vegetal sólida</li> <li>Manteca de cerdo</li> <li>Tocino salado</li> <li>Margarina en barra</li> </ul>

## bajos

### ¡Lea la etiqueta de los alimentos para elegir los alimentos más bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol!



Adaptado de la publicación "With Every Heartbeat Is Life: A Community Health Worker's Manual for African Americans," (Con cada latido del corazón hay vida: Un manual para trabajadores de la salud comunitarios para los Afroamericanos) producido por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute) y el Consejo de Canola del Canadá (Canola Council of Canada), "Canola Oil Dietary Fat" (Grasa dietética de Aceite de Canola), (www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf#zoom=100). 19 de julio de 2007.



## consejos para padres



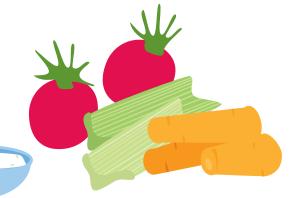
### Bocadillos (snacks) de 100 calorías o menos

Un plan para una alimentación saludable...

 pone énfasis en las frutas, verduras, granos enteros, leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa;

 incluye carnes con bajo contenido de grasa—pollo, pavo, pescado-, huevos y nueces; y

 tiene bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar.



Pruebe estos deliciosos y sencillos bocadillos de 100 calorías o menos para satisfacer su hambre entre comidas. La clave es poner atención al tamaño de las porciones: porciones más grandes significan más calorías.

Porción	Frutas	Calorías
1 (grande)	Naranja	100
½ (grande)	Toronja	53
1 (mediana)	Manzana	72
1 (pequeño)	banano (plátano)	90
1	paleta de fruta	67
1⁄4 taza	Pasas	84
½ taza	frutas enlatadas en su jugo	62
½ taza	jugo de naranja	54
½ taza	uvas rojas sin semillas	52
1 taza	fresas enteras	46

Porción	Verduras	Calorías
1 taza	jugo de verdura bajo en sodio	53
1 taza	jugo de cereza o de tomate	27
1 taza	coliflor cruda	25
2 tazas	variedad de verduras (1 taza de brócoli y 1 taza de pimiento en rebanadas con 2 cucharaditas de aderezo "ranch" sin grasa)	89
5	zanahorias pequeñas (baby carrots)	18
5 rebanadas	pimiento verde	10
2¼ tazas	ensalada (2 tazas de lechuga verde/roja, ¼ de taza de rebanadas de pepino, 2 rebanadas de tomate, 2 cucharaditas de aderezo italiano sin grasa)	39

Porción	Pan, cereales, granos, arroz y pasta	Calorías
½ taza	cereal de avena	54
1/2	"bagel" de trigo entero (3½ pulgadas de diámetro)	90
1/2	"English muffin" de canela con 1 cucharadita de jalea	68
3 tazas	palomitas de maíz reventadas por aire caliente	90
4	galletas de trigo entero, sin sal	71
2	cuadros de galletas "Graham"	60
2	galletas de arroz moreno o entero (rice cakes)	70
2	galletas de jengibre	60
1	barrita de higo (galleta de higo)	56

Porción	Leche, queso, yogurt	Calorías
½ taza	yogurt de vainilla sin grasa	96
½ taza	helado de yogurt sin grasa	99
½ taza	queso requesón 1% bajo en grasa (cottage cheese)	81
1 taza	leche sin grasa	91
4 onzas	pudín de chocolate sin grasa	100
1 onza	palitos de queso mozzarella descremado	72
1 onza	queso cheddar bajo en grasa	49

Porción	Carne, pollo, pescado, frijoles, huevos	Calorías
3 onzas	atún enlatado en agua	99
2 onzas	pechuga de pavo sin piel	84
8 grandes	camarones frescos o congelados	44
1 grande	huevo duro	78
3 cucharadas	Puré de garbanzos (hummus)	69

Porción	Porción Leche, queso, yogurt		
1	Tortilla de maíz de 6 pulgadas con una onza de queso bajo en grasa derretido	100	
5	Trocitos de apio con una cucharada de mantequilla de maní	100	
2 cucharadas	de queso crema bajo en grasa con la mitad de un "English muffin"	100	
10	almendras sin sal	80	
½ onza	semillas de girasol sin sal	78	

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19

*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.





## Ahorre dinero en la tienda mientras compra alimentos saludables

Siga alguno de estos consejos para ahorrar dinero con alimentos más saludables.









## Use cupones o las tarjetas de descuento de su supermercado.

- Los anuncios o cupones de la semana, que puede encontrar en las revistas o periódicos locales, pueden tener descuentos para alimentos saludables, como frutas y vegetales.
- Para ahorrar dinero y recibir precios especiales, utilice la tarjeta de su supermercado o tienda de preferencia.
- Ahorre más comprando las marcas de la tienda, ya que usualmente son más baratas.

## Lea y compare las etiquetas de nutrición de los alimentos envasados.

- Verifique el tamaño de una porción y sepa cuántas porciones hay en un envase.
- Verifique los nutrientes que hay en cada porción y escoja los productos que sean bajos en calorías, grasas trans, grasas saturadas, sodio y azúcar.
- Compare las marcas y el tamaño de los envases para saber cuál es la mejor opción.

## Compre las frutas y vegetales de la temporada.

- Las frutas y vegetales de la temporada pueden ser más baratas.
- Vaya de compras al mercado de productores local cuando pueda.
- Si no es la temporada de sus frutas y vegetales favoritos, compre productos enlatados sin sodio (sal) agregado, o productos congelados sin grasa agregada.

### Acumule y ahorre.

- Compre los tamaños más grandes de alimentos enlatados, congelados o envasados para ahorrar dinero.
- Compre carne magra (baja en grasa), leche, queso y yogurt sin grasa o bajo en grasa cuando estén en liquidación (precio reducido).
- Compre un pollo completo y córtelo usted mismo, ya que el pollo que viene cortado es más caro.
   Recuerde sacarle la piel antes de cocinarlo.
- Para ahorrar dinero, compre un galón o medio galón de leche, en lugar de comprar tamaños más pequeños.



u'	aya de compras con sus hijos y tilice ese tiempo para enseñarles	Escriba su lista de compras abajo: Frutas
	<b>comer saludablemente.</b> Enséñele a sus hijos a buscar opciones saludables.	Trutas
•	Deje que sus hijos escojan sus frutas y vegetales	
	favoritos.	
•	Si sus hijos le piden alimentos con mucha azúcar o	
	grasa, sea fuerte y diga no, luego explíqueles por qué. Recuerde que ellos aprenderán de usted a	
	tomar las decisiones correctas.	Vegetales
	Necesita ayuda para comenzar? Utilice la lista	
_	e compras en esta hoja.	
	se esta lista como guía para ayudarle a usted y a su milia a tomar decisiones inteligentes en cuanto a una	
	imentación saludable. Ponga esta lista en la nevera de	Carne, pollo, pescado, huevos, frijoles y frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.)
	casa o llévela con usted a la tienda o supermercado	
CL	iando vaya de compras.	
	ea nuestra hoja informativa sobre la herramienta	
	ARiedad en nuestra página web para aprender más obre cómo incorporar alimentos saludables en la dieta	
	e su familia: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/	Pan, arroz, cereal y pasta
ne	eart/obesity/wecan/downloads/tip_choices_sp.pdf	rall, alloz, Celeal y pasta
	ntes de ir de compras, marque los tipos de productos	
qι	ue necesita:	-
	<b>Frutas:</b> Frescas, congeladas, o enlatadas en su propio jugo.	
	Vegetales: Frescos, congelados sin grasas	Leche y productos derivados de la leche
	agregadas, o enlatados sin sodio (sal) agregado.	Lecrie y productos derivados de la lecrie
	Carnes: Pollo sin piel o carnes magras.	
	Productos derivados de la leche: Leche, queso	
	o yogurt bajo en grasa o sin grasa.	Otros
_	<b>Granos:</b> Pan integral y cereales integrales bajos en azúcar o sin azúcar.	

*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.





### Cocine con los niños

### Despierte su interés

Cocinar con los niños es una buena forma de ayudarles a desarrollar hábitos de alimentación saludables. A la mayoría les gusta ayudar en la cocina, y mientras ayudan a preparar una comida les puede hablar sobre los alimentos saludables. A los niños les gusta la comida que ellos ayudan a preparar, y ésta también es una buena forma de lograr que prueben nuevas comidas saludables.

### Deje que ellos le ayuden

Usted les puede mostrar a sus hijos cómo ayudarle a preparar comidas. A continuación incluimos ideas para que los niños de distintas edades puedan ayudar en la cocina:

### Los niños de 2 años de edad pueden:

- Limpiar las mesas
- Lavar con un cepillo y enjuagar las frutas y verduras
- Partir las hojas de lechuga o verduras
- Partir la coliflor
- Llevar los ingredientes de un lugar a otro

#### Los niños de 3 años de edad pueden:

- Envolver las papas en papel de aluminio para hornear
- Amasar y dar forma a la masa
- Mezclar los ingredientes
- Verter los líquidos
- Agitar los líquidos en un recipiente cubierto
- Untar mantequilla o cremas blandas
- Poner cosas en la basura.

### Los niños de 4 años de edad pueden:

- Pelar naranjas o huevos duros
- Hacer puré de plátanos o frijoles cocidos con un tenedor
- Cortar perejil y cebollinos con tijeras para niños
- Poner la mesa



#### Los niños de 5 a 6 años de edad pueden:

- Medir los ingredientes
- Utilizar un batidor de huevos

Asegúrese de que los niños se laven las manos antes y después de ayudar en la cocina. Sea paciente con los de-rrames y errores. Recuerde que el objetivo es ayudar a que sus hijos aprendan sobre una alimentación saludable.

### Permita que sean creativos

Ponga a la vista tres o cuatro alimentos saludables y deje que sus hijos se inventen y preparen un nuevo refrigerio o sándwich. Utilice alimentos que sus hijos puedan comer sin correr el riesgo de asfixiarse.

#### Comience con:

- Un nuevo tipo de pan (de grano integral o centeno)
- Galletas graham o galletas de grano integral
- Pastelillos de arroz o de palomitas de maíz
- Bagels pequeños
- Pedazos pequeños de pan pita

#### Entre las cremas para untar se puede incluir:

- Queso crema bajo en grasas o crema de queso
- Mantequilla de maní baja en grasas
- Salsa o "dip" de frijoles
- Jalea o mermelada sin azúcar agregada

# production note: second side

### Entre los ingredientes para cubrir se puede incluir:

- Rebanadas de manzana o plátano o banana
- Pasas u otra fruta seca
- Fresas
- Rebanadas de pepino o calabaza
- Tomates cortados en pedazos pequeños
- Tajadas de queso o huevo duro

A medida que ayude a sus hijos a preparar el nuevo refrigerio o sándwich, dígales las razones por las cuales lo hacen un platillo saludable. Señale los distintos grupos de alimentos que están incluidos en el refrigerio o sándwich. Explique que es saludable comer una variedad de alimentos. Pregúntele por qué el refrigerio o sándwich sabe bien. ¿Es dulce, jugoso, o crujiente?

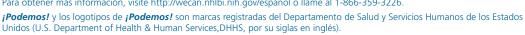
Adaptado de la publicación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: "Tips for Using the Food Guide Pyramid for Young Children 4 to 6 Years Old", (Consejos para utilizar la Pirámide de la Guía de Alimentos para los niños de 4 a 6 años de edad) 1999.

Adaptado de la publicación "With Every Heartbeat Is Life: A Community Health Worker's Manual for African Americans," (Con cada latido del corazón hay vida: Un Manual para promotores salud comunitara para los Afroamericanos) producido por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute).



¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ¡Podemos! instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.









¡Podemos! hacer que la actividad física sea divertida

Anime a su familia a practicar actividad física todos los días. Siga estos consejos y verá cómo es posible incluir actividades físicas en su ocupada semana y diviértase al mismo tiempo.



## Escoja el mejor momento para estar activo

#### Primero:

- Escriba las actividades que hace su familia cada día durante una semana.
- Identifique por lo menos dos momentos de 30 minutos donde su familia podría practicar actividad física.
  - Trate de escoger momentos donde la familia está junta para probar una actividad.
  - Trate de escoger momentos en que todos tengan mucha energía.
- Escriba las actividades físicas que hará en la semana en un calendario para que no las olvide.



### Empiece poco a poco

Lea estas actividades físicas y escoja las mejores opciones para su familia:

- Camine o ande en bicicleta por su vecindario o en un parque.
- Use los quehaceres del hogar para aumentar sus niveles de energía.
- Escoja actividades simples como caminar, correr, subir escaleras o bailar. No tiene que aprender habilidades nuevas.
- Hable con sus familiares y pida ideas para saber qué les gustaría hacer. (Escriba las ideas en las líneas)

## Motive a su familia y únase a otras personas activas

Explique a familiares y amigos su interés en hacer ejercicio y dígales que su apoyo es muy importante.

- Planifique actividades sociales que incluyan actividad física. Prepare una fiesta o un evento para los amigos de sus hijos que los mantenga activos, ya sea bailando o jugando algún deporte como fútbol o baseball. Haga actividades físicas que motiven a sus hijos a mantenerse activos, como jugar a las escondidas o juegos de video que le permitan moverse.
- ☐ Haga actividad física con sus amigos y con personas que quieran mantenerse activas. Busque un grupo de ejercicio que sea gratis o inscríbase en un programa, como la YMCA o un club para caminar en su comunidad.

### No tenga miedo a intentar cosas nuevas

Encuentre a un amigo que le pueda enseñar algo

nuevo. Tome una clase de baile o de algún deporte que le permita aprender nuevas habilidades. (Escriba las ideas en las líneas)

## ¿Su familia no quiere realizar actividad física?

Siga estos consejos para hacer que sus familiares se mantengan activos:

- Dígales que la actividad física es importante para mantener el cuerpo fuerte y saludable.
- Sea el ejemplo para sus familiares.
- Al ver que se está divirtiendo, van a querer estar activos también.
- Dígales que al hacer actividad física tendrán más energía. Pídales que lo traten al menos por dos o tres semanas para que vean como se sienten.
- Deje que sus hijos escojan actividades divertidas para mantenerse activos.

### Manténgase activo cuando viaje

- Empaque en su maleta una cuerda para saltar y úsela en la cuarto de su hotel.
- Camine por los corredores y suba las escaleras en el hotele. Visite un parque o centro comercial y camine por media hora o más. Lleve un reproductor de

MP3 con su música favorita mientras hace ejercicio.





*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.



*¡Podemos!* y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).





## ¡Podemos! ayudar a nuestros niños a ser más activos y pasar menos tiempo frente a la pantalla

Siga estos consejos para ayudar a sus hijos a pasar menos tiempo frente a la televisión, la computadora o los videojuegos y motivarlos a pasar más tiempo realizando actividades físicas.



### ¡Comience ya!

- Anote el tiempo que su familia pasa frente a la pantalla utilizando la tabla en la parte de atrás de esta hoja.
- Escriba todo el tiempo que pasa su familia frente a diferentes pantallas:
  - > Televisor
  - > Videojuegos
  - > Computadora o Internet (no cuente el tiempo de hacer tareas escolares)
  - > Teléfonos celulares y otros aparatos portátiles
- Después, anote el tiempo que su familia pasa haciendo alguna actividad física.

### ¿Sabía usted?

En promedio, los niños pasan más de 11 horas cada día frente a una pantalla o usando el teléfono celular u otros aparatos portátiles, de las cuales 4.5 horas son frente al televisor.

## Establezca los objetivos y los límites para su familia:

- Lo ideal es limitar o el ver televisión a no más de 2 horas al día.
- Con el paso del tiempo, incluya más actividades físicas a la rutina diaria de su familia. Los niños deberán hacer actividades físicas al menos durante 60 minutos cada día.
  - > Trate estas actividades:
    - Jugar afuera con los amigos
    - Salir a caminar después de comer
    - Realizar una fiesta de baile con la familia
- Convierta la hora de comer en un momento familiar.
  - > Apague el televisor y deje a un lado el teléfono celular y otros aparatos portátiles.
  - Coma junto a su familia al menos dos o tres veces a la semana. Las familias que comen juntas suelen comer más saludable.

### **Desarrolle sus propios objetivos:**

- Voy a limitar el tiempo que mis hijos pasan frente a la pantalla a no más de \_\_\_\_ horas por día.
- Voy a sugerir las siguientes actividades para que mi familia se mantenga más activa:
- Comeremos juntos en familia \_\_\_\_\_ veces a la semana. ¡Sirva de ejemplo para sus hijos! Los estudios muestran

que los niños imitan las acciones de sus padres. Si usted

pasa menos tiempo frente a la pantalla y realiza más actividad física, es probable que sus hijos hagan lo mismo.

### Ejemplo de la tabla de ¡Podemos! sobre tiempo frente a la pantalla

- Escriba las horas que pasa frente a las diferentes pantallas cada día. Luego, incluya el total de las horas para cada día en la columna "Total Diario". Utilice el ejemplo de la tabla de abajo.
- Trate de que su meta sea menos de 2 horas al día.

Fecha: 8/5 Nombre: Juan

	Televisión	Videojuegos	Aparatos Portátiles	Computadora	Total Diario
Lunes	2 horas	1 hora	1 ½ horas	1 hora	5 ½ horas
Martes	3 horas	0 horas	2 horas	2 hora	7 horas
Miércoles	1 hora	1 ½ horas	1 hora	3 horas	6 ½ horas
Jueves	2 horas	½ hora	2 horas	1 hora	5 ½ horas
Viernes	3 horas	1 hora	1 hora	1 ½ horas	6 ½ horas

#### Complete esta tabla para reducir el tiempo que su familia pasa frente a la pantalla Nombre: Fecha:

	Televisión	Videojuegos	Aparatos Portátiles	Computadora	Total Diario
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ¡Podemos! instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.



iPodemos! y los logotipos de iPodemos! son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

