

Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)



Ofrezca porciones pequeñas de alimentos sanos y permita que su niño decida cuánto quiere comer en cada comida

¿Usted Sabe que?

- Niños saben **cuánto** ellos necesitan comer. Ellos no saben **qué clases** de alimentos ellos necesitan comer. **Los padres** deben de decidir qué alimentos para dar y cuándo.
- Niños nacen con la habilidad de saber cuando ellos están satisfechos. Los niños pequeños pueden perder esta habilidad con el tiempo cuándo padres les fuerzan a comer demasiado.
- Niños pequeños cambian de opinión acerca de lo que ellos quieren comer. Los alimentos que ellos quieren un día pueden ser diferentes al día siguiente – es importante siempre ofrecer alimentos sanos.
- Pueden pasar más de 10 intentos antes de que su niño quiera un alimento sano.
- Niños que comen más comidas unidos con su familia son más probables de comer alimentos sanos.

Sugerencias para Padres

- *Usted es el modelo más importante para su niño. Permita que su niño vea usted comiendo las porciones pequeñas de alimentos sanos. Su niño querrá comer lo que usted come.*
- *Comience con porciones pequeñas y permita que su niño pida más si él todavía tiene hambre.*
- *Alivie a su niño con abrazos, andando con él o cantándole. No use comida para consolar a su niño.*
- *Haga un horario para comidas y botanas y trate de mantener este horario cada día. Los niños les gustara esta clase de rutina y serán menos probables de sobre comer.*
- *No alabe a su niño para terminar todo en su plato. Alabe a su niño para tratar verduras nuevas, la fruta y otros alimentos sanos.*

- *Apague la televisión durante comidas y coman juntos como una familia.*



Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)



Aumente su juego físico y actividad física diario de niño

¿Usted Sabe que?

- El cerebro del bebé crece rápidamente en el primer año de la vida. ¡Aprender empieza con el JUEGO!
- Su niño necesita el juego y la actividad física CADA DIA comenzando del tiempo en que él nace.
- Jugando con su bebé le ayuda a crecer más fuerte, y que sea más listo, más sano y más feliz.
- El juego y la actividad física ayuda a su bebé a dormir mejor en la noche.
- Niños activos son menos probables de llegar a ser de peso excesivo.
- Niños necesitan por lo menos **30 minutos** de la actividad estructurada (como la práctica que anda, subir, estirar) y **una hora** del juego libre supervisado cada día.

Sugerencias para Padres

- *Usted es el modelo más importante para su niño. Permita que su niño lo vea USTED siendo físicamente activo cada día.*
- *Encuentre la manera de hacer ejercicio como una familia - lleve a su niño para una caminata cada día.*
- *Haga tiempo cada día para jugar con su niño.*
- *Diviértanse. Piense en las actividades nuevas del juego que ustedes pueden gozar.*
- *Limite tiempo del bebé en el columpio, la carriola, o en el brincolín a menos de treinta minutos al día.*

• Trate estas actividades:

Infantes:

Peek-a-boo
Las escondidas
Tortillitas
El masaje del bebé y estira

Niños Pequeños:

Bailar a música
Simón Dice
Las escondidas
Jugando con su imaginación

Niños Preescolares:

Frió Caliente
Bebelenche
Saltar la cuerda
Las escondidas
Capirucho



Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)



Aumente SU actividad física diariamente

¿Usted Sabe que?

- Ejercitando 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana le ayudará a:
 - Quemar calorías y controlar su peso
 - Bajar su riesgo de tener alta presión sanguínea y alto colesterol, la diabetes y la enfermedad cardiaca
 - Sentirse mejor
- Si usted hace ejercicio, su niño es más probable de hacer así también.
- Niños de padres que están sobre pesos, tienen una 80% de oportunidad de llegar a ser sobrepeso.

Sugerencias para el Éxito

- ¡Empiece lentamente! Si 30 minutos del ejercicio es demasiado, ejercite 3 veces por día durante 10 minutos, y agregan lentamente tiempo a cada sesión.
- Encuentre un amigo o un miembro de la familia para hacer ejercicio con usted.
- Escoga un ejercicio que le gusta.
- Utilice un calendario para planear un tiempo de hacer ejercicio junto con su familia y anote el tiempo que llevan siendo activos.
- Haga el ejercicio una parte de su rutina diaria.
- Tome mucha agua antes, durante, y después de hacer ejercicio.

Como Hacer el Ejercicio

1. Calentamiento durante 5-10 minutos

- Si usted va a caminar, lentamente camine en un círculo o en el mismo lugar.
- Ahora estire los músculos. Escoga estire los mismos músculos que usted utilizará durante su ejercicio.

2. Ejercite

- Escoga un ejercicio que lo mantenga a usted en movimiento; como andar, correr, o la natación.
- Usted debe ser capaz de hablar al ejercitar.
- Si usted puede cantar mientras usted ejercita, trabaje un poquito más duro.
- Si usted está sin aliento, vaya un poquito más despacio.

3. Enfriamiento durante 5 minutos

- Vaya más despacio poco a poco.
- Estire los músculos que usted utilizó durante el ejercicio. Aguante cada estira por 10-30 segundos.

Siempre hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicio

