HÁBITOS SALUDABLES ¡TODOS LOS DÍAS!

Southern Nevada Health District

SEPTIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD INFANTIL

- Uno de cada 5 niños en los Estados Unidos es obeso.
- El exceso de peso pone a los niños en riesgo de problemas de salud que alguna vez se vieron solo en adultos, como diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.
- ¿La buena noticia? La obesidad infantil es prevenible.

ES IMPORTANTE PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES, PERO UNA VIDA SALUDABLE A VECES PUEDE SENTIRSE DESAFIANTE O ABRUMADORA.

Las recomendaciones 5-2-1-0 son 4 recomendaciones sencillas para desarrollar hábitos saludables y apoyar el crecimiento saludable en los niños.

- 5 porciones de frutas y verduras
- 2 horas o menos de tiempo de pantalla
- 1 hora de actividad física
- 0 bebidas azucaradas

5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras están llenas de nutrientes que su hijo necesita para crecer sano.

- Ofrezca frutas y verduras en cada comida y para los bocadillos.
- Evite freír. Intente cocinar al vapor, hornear, saltear o servir frutas y verduras crudas.
- Fresco, enlatado y congelado cuentan como una porción. Busque frutas enlatadas sin azúcares agregados y enjuague las verduras enlatadas en agua para reducir el sodio o elija verduras enlatadas bajas en sodio.

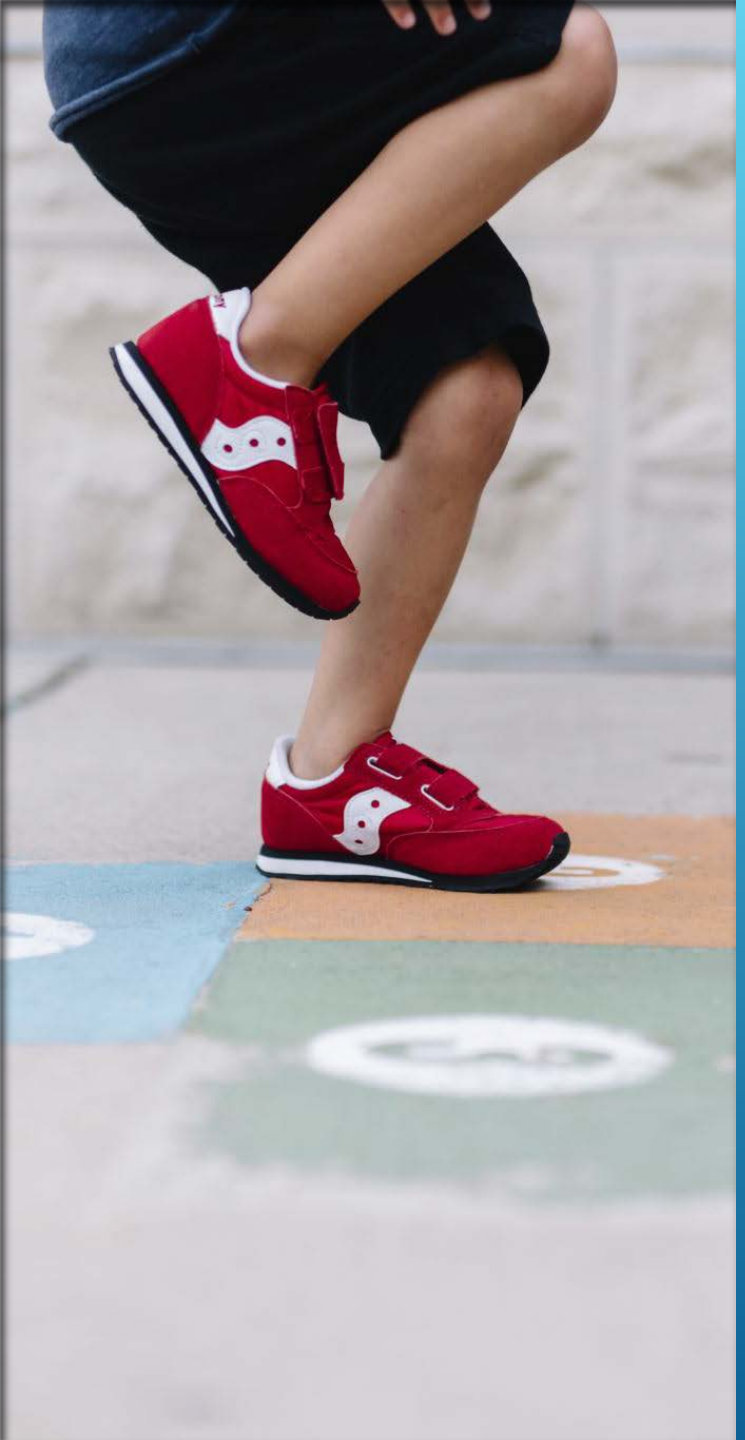
BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Mantiene la piel, los dientes y los ojos sanos
- Apoya los músculos
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Fortalece los huesos
- Apoya el desarrollo del cerebro
- Aumenta la inmunidad
- Ayuda a la función del sistema digestivo

2 HORAS O MENOS DE TIEMPO DE PANTALLA

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar dolores de cabeza, problemas para dormir, berrinches y puede limitar el desarrollo del lenguaje y las habilidades emocionales.

- Reemplace el tiempo de pantalla con algo saludable, como actividad física o leyendo.
- Establezca límites en el tiempo de pantalla.
- Guarde los aparatos y apague el televisor durante las comidas.
- El tiempo de pantalla puede interferir con el sueño. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente.
- Se recomienda que los niños menores de 2 años no tengan tiempo frente a la pantalla.



1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa.

- La actividad física es buena para la salud física y mental de su hijo.
- Anime a su hijo a participar en actividades que disfrute.
- Manténgase activo en familia hacienda senderismo, caminando o andando en bicicleta juntos.
- Comience con 10 minutos de actividad a lo largo del día y trabaje hasta 60 minutos.

0 BEBIDAS AZUCARADAS

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar agregada en la dieta de un niño y proporcionan pocos beneficios nutricionales.

Las bebidas azucaradas incluyen refrescos, tés, bebidas deportivas, ponche y otras bebidas con sabor a frutas.

- Servir agua en cada comida
- Empaque una botella de agua y asegúrese de que el agua sea accesible.
- Haga que el agua sea más emocionante agregando rodajas de limón, bayas, pepino o sandía.
- Elija fruta entera en lugar de jugo de fruta.

RESUMEN DE LAS RECOMENDACIONES

- 5 porciones de frutas y verduras
- 2 horas o menos de tiempo de pantalla
- 1 hora de actividad física
- 0 bebidas azucaradas

Prepárate para el éxito.

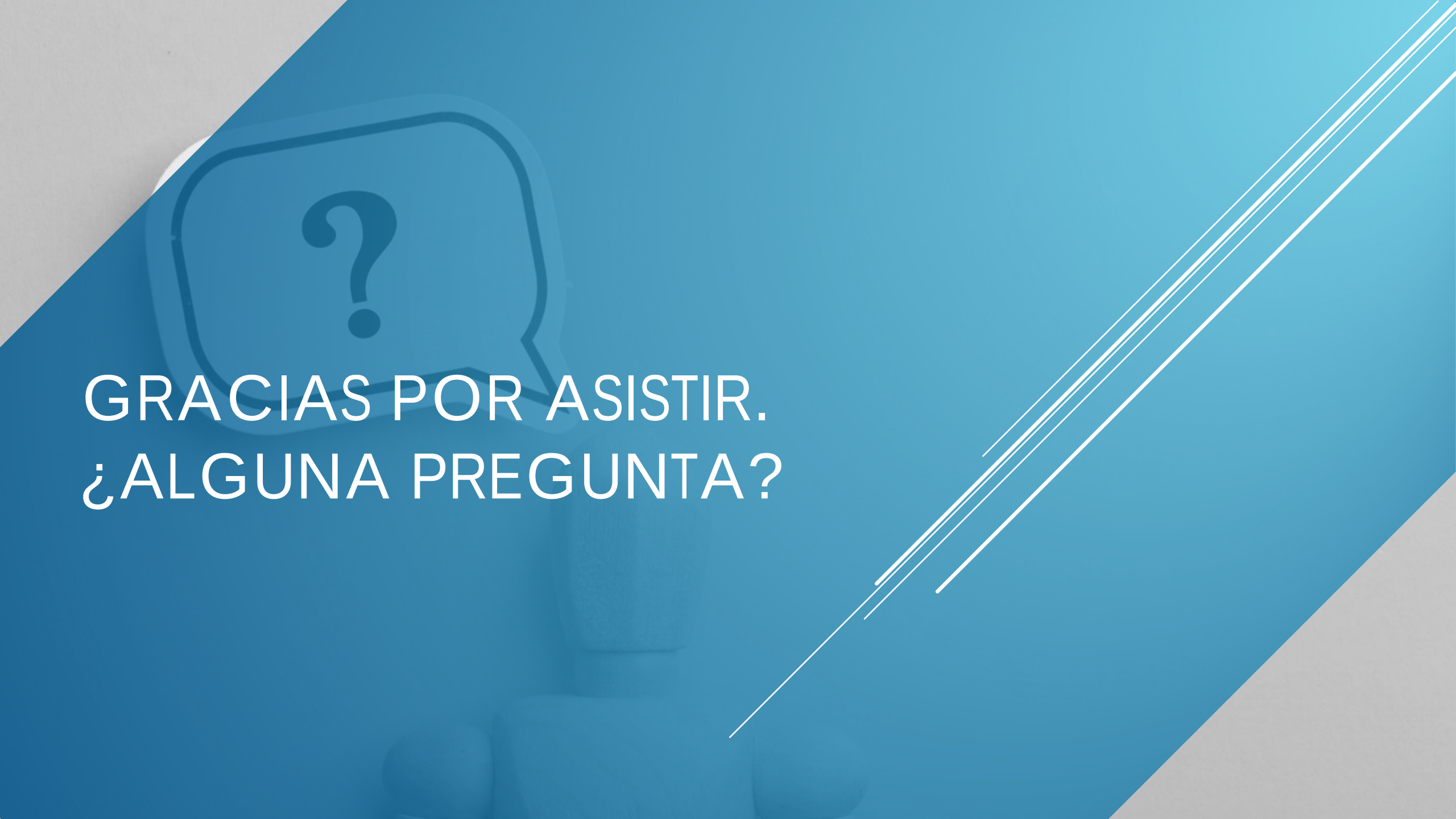
No intentes hacer todo a la vez.

Elija una guía, establezca una meta y dé un paso a la vez.

- Para obtener más información o recursos para una vida saludable, visite:
- (Vivasaludable.org)
  - Obtenga más información sobre programas, información y otros recursos para ayudarlo a moverse, comer mejor y vivir libre de humo.
- healthychildren.org
  - Sitio web desarrollado por la Academia Americana de Pediatría para padres. Cuenta con miles de artículos en inglés y español sobre la salud y la seguridad de los niños, así como herramientas interactivas.
- myplate.gov
  - La herramienta en línea presenta una gran colección de recetas y recursos para apoyar la construcción de comidas saludables y económicas.
- fruitsandveggies.org
  - Un recurso diseñado para ayudar a correr la voz sobre los beneficios para la salud de agregar más frutas y verduras a su dieta.

FUENTES DE DATOS

- Benefits of Healthy Eating, Centers for Disease Control & Prevention (https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html)
- Screen time and children, Mayo Clinic (https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952)
- Sleep Recommendations and Children, American Academy of Pediatrics (https://publications.aap.org/aapnews/news/6630)
- Physical Activity and Children, Centers for Disease Control & Prevention (https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm)
- Sugary Drinks Harm Kids Health, Robert Wood Johnson Foundation (https://stateofchildhoodobesity.org/sugary-drinks-harm-kids-health/#:~:text=On%20average%2C%20kids%20are%20drinking,waters%2C%20sweetened%20coffee%20and%20tea.)



GRACIAS POR ASISTIR. ¿ALGUNA PREGUNTA?