

# 5 formas de lograr un estilo de vida saludable



## ¿Sabía usted que...?

- ★ Las encuestas nacionales han revelado que el nivel combinado de niños con sobrepeso y obesos en Australia ha subido a más del doble en los últimos años.
- ★ Un estudio importante reveló que el número de niños con sobrepeso y obesos en NSW subió de 1 de cada 10 en 1985 a 1 de cada 4 niños en 2004.
- ★ Los niños obesos tienen entre un 25 y un 50% de probabilidades de ser más tarde adultos obesos.

Nuestros ajetreados estilos de vida pueden repercutir fuertemente en la salud de nuestra familia. Ir de prisa hasta y desde la escuela y trabajo puede hacer difícil encontrar tiempo para ser físicamente activos y comer bien.

Podemos además caer en el hábito de elegir tentempiés y comidas para llevar poco saludables, o pasar nuestro tiempo libre frente al televisor o computadora.

Sin embargo, estas elecciones pueden ser peligrosas para nuestra salud y la de nuestros niños, tanto ahora como a largo plazo.

Es por eso que es tan importante detenerse, evaluar la situación y tomar una decisión consciente de llevar un estilo de vida saludable.

continúa al dorso ►

## Cómo llevar un estilo de vida saludable

### Haga actividad física cada día

La actividad física regular es importante para el crecimiento saludable, desarrollo y bienestar de los niños y adolescentes.

Los niños y adolescentes deben realizar por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días, incluyendo actividades vigorosas que los hagan "jadear y resoplar".

Los padres deben ser buenos modelos de conducta y tener una actitud positiva respecto de la actividad física.

### Elija el agua como bebida

Tomar agua es la mejor manera de quitar la sed, y no viene con el azúcar agregada a los refrescos, bebidas a base de jugo de fruta y otras bebidas endulzadas.

La leche de grasa reducida (semi-descremada) para niños mayores de 2 años es una bebida nutritiva y constituye una excelente fuente de calcio.

Dé a los niños y adolescentes fruta entera para comer, en vez de ofrecerles jugos de fruta que contienen menos fibra.

### Coma más fruta y verduras

Comer fruta y verduras todos los días ayuda a los niños y adolescentes a crecer y desarrollarse, refuerza su vitalidad y puede reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas.

Propóngase comer todos los días 2 raciones de fruta y 5 raciones de verduras.

Tenga fruta fresca disponible como un tentempié/bocadillo conveniente, y trate de incluir fruta y verduras en cada comida.

### Apague el televisor o computadora y haga alguna actividad física

El tiempo sedentario o "quieto" que pasan mirando televisión, navegando en línea, jugando juegos de computadora o electrónicos de mano está asociado con la incidencia de sobrepeso u obesidad en niños y adolescentes.

Los niños y adolescentes no deben pasar más de 2 horas al día de entretenimiento mirando la "pantalla chica".

Planee una gama de juegos activos para sus niños en el interior y al aire libre, como alternativas a mirar televisión o jugar en la computadora.

## Coma menos tentempiés y elija alternativas más saludables

Los tentempiés saludables ayudan a satisfacer las necesidades nutricionales de los niños y adolescentes.

Las elecciones más saludables son los tentempiés basados en frutas y verduras, productos lácteos de grasa reducida y granos enteros.

Limite los tentempiés altos en azúcar y grasas saturadas, tales como papas fritas, queques o tortas, y chocolates, que pueden hacer que los niños suban excesivamente de peso.

### Consejos para los padres

Las elecciones que usted hace son de importancia fundamental para ayudar a sus niños a adquirir hábitos alimentarios saludables y mantenerse físicamente activos. Esto podría significar cambios en lo que compra en el supermercado y en los bocadillos que sirve, como también encontrar formas de mantener a sus niños de pie y activos.

- Aliente a sus niños a elegir alimentos saludables y ser físicamente activos. Esto puede incluir estímulos verbales, preparar tentempiés y comidas saludables y comprarles regalos "activos", tales como paletas, pelotas o una cuerda para saltar.
- Evite usar alimentos poco saludables como "engañosos" por buen comportamiento de los niños, ya que esto probablemente tendrá un efecto de acostumbramiento y aumentará el apetito por dichos alimentos.
- Hacer elecciones más saludables no significa que usted no pueda recompensar o darles un gusto a sus niños. Piense en recompensas "activas" entretenidas no relacionadas con comida, tales como salir de paseo en bicicleta con la mamá o el papá, una mañana en la piscina o una visita al zoológico.
- Los niños hacen lo que ven, por lo cual es sumamente importante demostrar comportamientos saludables. Esto puede ser algo sencillo como comer juntos en familia, hacer que los niños participen en elegir y preparar comidas sanas y pasar el tiempo juntos estando físicamente activos.

Para mayor información e ideas sobre una alimentación saludable y la actividad física, visite [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)