



Reflexionando Sobre los Alimentos

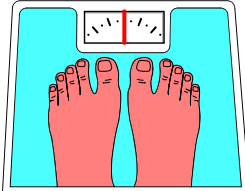
Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

¿Sabías qué ?

¿Sabías que en 1999 aproximadamente el 61% de los adultos en los Estados Unidos estaban excedidos de peso o eran obesos, y que el 13% de los niños y adolescentes estaban excedidos de peso? En la actualidad hay casi el doble de niños excedidos de peso y casi tres veces más la cantidad de adolescentes con sobrepeso que había en 1980.



Hay muchas razones por las cuales ésto ha sucedido, pero dicho en palabras simples, el exceso de peso se da cuando se consumen más calorías de las que se usan. La actividad física y la elección de alimentos son dos de los factores críticos relativos al aumento y disminución de peso.

Todas las personas pueden beneficiarse de aprender a elegir alimentos saludables y a ser más activos físicamente. Si bien no hay alimentos que estén fuera del límite, un plan de alimentación sensible y saludable sugiere alimentos que contengan cantidades moderadas de grasa, azúcar y sodio. Es conveniente incluir una amplia variedad de alimentos, especialmente granos integrales, vegetales frescos y frutas. Ten cuidado con el tamaño de las porciones de alimentos de muchas calorías, tales como las galletas, las tortas y otros dulces, grasas, aceites y salsas untables.

Aquí sugerimos otros hábitos saludables:

- No le prestes mucha atención a las comidas saludables que has comprado.
- Come las comidas con el resto de la familia, así actúas como modelo para ellos.
- Haz que la hora de la comida sea placentera para hablar y no para dar sermones ni reprimendas.
- No comas frente a la televisión.

Did You Know

Did you know that by 1999, an estimated 61% of U.S. adults were overweight or obese, and 13% of children and adolescents were overweight? There are now nearly twice as many overweight children and almost three times as many overweight adolescents as in 1980.

There are many reasons why this has happened, but simply put, overweight occurs when more calories are coming in than are being used. Physical activity and food choices are two of the most critical factors in weight gain and loss.

Everyone would benefit from learning to make healthy food choices and to be more physically active. While no foods are “off limits,” a sensible, healthy eating plan highlights foods that have moderate amounts of fat, sugar, and sodium. Include a variety of foods, especially whole grains, fresh vegetables and fruits. Be careful to limit portion sizes of foods high in calories, such as cookies, cakes and other sweets, and fats, oils and spreads.

More healthy habits:

- Don't draw attention to healthy foods you've purchased.
- Eat meals together so you can be a role model.
- Make meals a pleasant time to discuss your day, not a time for lecturing or punishing.
- Don't eat in front of the television.

- Llena tu cocina con alimentos saludables para el almuerzo y las meriendas, y guarda las galletas fuera del alcance de la vista.
- Reconsidera la forma en que comes y compras. Haz que tus comidas principales sean los vegetales, frijoles y pasta, con carne como acompañamiento.
- Sirve meriendas saludables y porciones pequeñas en las comidas.
- Deja que tus niños participen de la planificación de las comidas, de las compras y de la preparación de las comidas, meriendas y almuerzos escolares. La experiencia indica que los niños generalmente comen las comidas que preparan.
- No uses alimentos como premio o castigo.
- Ayuda a que tu niño piense en las elecciones de comidas saludables en los lugares que come tales como la cafetería escolar o los restaurantes de comidas rápidas.
- Elige porciones pequeñas, comparte acompañamientos, guarda la mitad de la cena de un restaurante para el almuerzo del día siguiente.



Se activo/a

Los expertos recomiendan que los niños hagan al menos 60 minutos de actividad física moderada diariamente. La actividad física provee una gran oportunidad para pasar un buen momento con sus niños. Todos los miembros de la familia deberían ayudar a seleccionar actividades familiares. Éstas son algunas formas con las cuales los padres pueden ayudar:

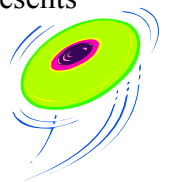
- Compra presentes de cumpleaños o fiestas que promuevan la realización de movimientos, como los patines, el Frisbee, un conjunto de croquet, una pelota y guante de sóftbol.
- Haz que otros miembros de la familia y amigos participen en tus actividades.
- Pon énfasis en la diversión y no en la habilidad.
- Ofrécete como voluntario/a para actividades físicas en la escuela de tus niños.
- Encuentra actividades en tu comunidad, como escalar, caminar, nadar y patinar.

- Stock your kitchen with healthy lunch and snack foods and store cookies out of sight.
- Rethink the way you eat and shop. Have vegetables, beans or pasta as the focus of your meal, with meat as a side dish.
- Serve healthy snacks and have smaller meals.
- Involve kids in planning, shopping and preparing meals, snacks, and school lunches. Research shows that kids usually eat the dishes they fix.
- Don't use food as punishment or reward.
- Help your child consider healthy choices in places he eats, such as the school cafeteria or fast food restaurants.
- Choose smaller sizes, share side orders, set aside half of a restaurant dinner for lunch the next day.

Be Active

Experts recommend that most children get at least 60 minutes of moderate physical activity daily. Physical activity is a great opportunity to spend undistracted, quality time with your kids. All family members should help select family activities. Here are some ways parents can help:

- Buy birthday and holiday presents that promote movement, such as roller blades, Frisbees, a croquet set, or a softball and glove.
- Involve your extended family and friends in your activities.
- Emphasize fun, not skill.
- Volunteer for physical activity events at your child's school.
- Find activities in your community, such as hiking trails, swimming pools, and skating rinks.



- Planifica fiestas y vacaciones que te permitan hacer juegos y movimientos. En lugar de un cumpleaños en un cine puedes realizar la fiesta en un mini-golf o en una pista de patinaje. O vacaciones que incluyan nadar, acampar, andar en canoa y escalar.

Tu familia no tiene que realizar un régimen de ejercicio extenuante para quemar energía. Intenta introducir cambios en tu rutina diaria: camina en lugar de manejar, estaciona lejos de la tienda, usa las escaleras en lugar del ascensor.

Pequeños cambios en lo que comes y en cómo juegas pueden traer grandes cambios en tu salud.

¿Sabías qué ??? ?

- Cerca del 60 por ciento de los niños de 3 a 5 años comen más de tres veces por día. La meriendas pueden ser muy positivas en las dietas infantiles.
- A muchos niños en edad escolar no les gusta la leche y consumen menos de 1 taza por día. El queso, yogurt u otros lácteos son muy importantes para esos niños.
- A los niños les gustan más los vegetales crujientes que los cocidos.
- La mayor fuente de hierro en la dieta de los niños pre-escolares son los cereales.



Agrega actividad a tu vida

La actividad física es la clave de la buena salud para las personas de todas las edades ¿Lo sabías?

Los niños que son más activos desde el principio tienen menos probabilidades de ser adultos obesos, un problema creciente entre los niños hoy en día.

- Plan parties and vacations around movement and play. Instead of a birthday outing at the movies, how about miniature golf or roller-skating? Or a vacation that includes swimming, camping, canoeing, hiking, etc.?

Your family does not have to launch into a vigorous exercise regime to expend more energy. Try making changes in your everyday routine: walk instead of drive, park further from the store, take the stairs instead of the elevator.

A few changes in what you eat and how you play can make big changes in your health.

Did You Know ??? ?

- Nearly 60 percent of 3- to 5-year-old children eat more than three times a day. Snacks can be a very positive part of children's diets.
- Many preschool children dislike milk altogether, and consume less than 1 cup a day. Cheese, yogurt and other dairy foods are extra important for those children.
- Children accept crispy raw vegetables more readily than they do cooked ones.
- The major contributor of iron in preschoolers' diets is cereal grains.

Add Activity to Your Life

Physical Activity is one of the keys to good health for people of all ages. Did you know?

Children who are active beginning in their early years are less likely to develop childhood obesity, a growing problem among children.

Ayuda a tus niños a crear hábitos de actividad física ejercitándote con ellos en forma regular. Establece una hora por día para hacer actividades y haz actividades diferentes todos los días. Ejemplos:

- Haz una caminata, camina una cuadra, corre otra cuadra y salta en la siguiente.
- Salta a la cuerda.
- Haz ejercicios como saltar abriendo y cerrando las piernas, levantado y bajando los brazos, dando tumbos en el piso.



Comienza con 5 o 10 minutos por día y gradualmente aumenta la cantidad de tiempo hasta llegar a los 30 minutos por día. Deja que los niños decidan que actividad realizar y deja que sean líderes.

Salsa Untable Vegetal

- 1 taza de crema ácida baja en grasa
- 1 taza de yogurt descremado sin gusto o de vainilla
- 1 paquete de 1 onza de mezcla para aderezo tipo ranch

Combinar los ingredientes. Refrigerar por 1/2 hora. Servir con una variedad de vegetales como:

- Brócoli
- Coliflor
- Zanahorias
- Apio
- Pimientos Verdes
- Hongos o champiñones
- Rodajas de Pepino



Preparada por:
Barbara Farnar
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Help your children develop good physical activity habits by exercising with them regularly. Set a time each day to do activities. Do different activities every day. Examples:

- Take a walk, walk a block, run a block, skip a block.
- Jump rope.
- Do jumping jacks, jump out, raising arms straight up and spreading legs to land. Jump back, pulling feet together and arms back to sides.

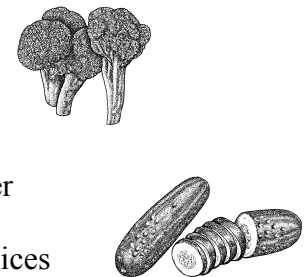
Start with 5 or 10 minutes a day and gradually increase the amount of time to a total of thirty minutes a day. Let the kids decide what activity to do and be the leader.

Veggie Dip

- 1 cup low-fat sour cream
- 1 cup low-fat yogurt, plain or vanilla
- 1 1-oz. pkg. dry ranch salad dressing mix.

Combine ingredients. Refrigerate for 1/2 hour. Serve with assorted vegetables such as:

- Broccoli
- Cauliflower
- Carrots
- Celery
- Green Pepper
- Mushrooms
- Cucumber slices



Prepared by:
Barbara Farnar
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Beatriz Padilla

