Pasos Saludables para compartir una Vida Saludable

Para familias con niños de jardín de infantes a sexto grado

¡Su guía familiar para un futuro más saludable!

Nestlé Good Food, Good Life

Healthy Steps for Healthy Lives® is part of Nestlé HealthyKids

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.

Bienvenidos

Estimadas familias:

Bienvenidos a **la Guía Pasos saludables para compartir una vida saludable** para familias con niños de jardín de infantes a sexto grado. *Take Healthy Steps for Healthy Lives Together* es una guía familiar de 10 secciones que comparte información valiosa y vigente personalizada según las edades de sus niños y sus necesidades de salud. Se basa en los 10 pasos saludables que puede llevar a que usted y su familia disfruten un estilo de vida más saludable al concentrarse en comer de manera más sana y ser más activos, juntos.

Estar en actividad y comer de manera más sana van de la mano con otros hábitos saludables, tales como dormir bien a la noche. Los pasos saludables de esta guía trabajan juntos para impactar positivamente todos los aspectos de la salud y bienestar físico, social y emocional de su niño, los cuales afectan su preparación para el aprendizaje y éxito dentro y fuera del aula. Nuestra esperanza es que este recurso ayudará a su familia a divertirse mientras aprenden, conversan y toman pasos saludables.

Atentamente,

Sus socios en Nestlé y NEA Healthy Futures

Nestlé
Good Food, Good Life

NEA National Education Association | Healthy Futures
Improving schools. Improving lives.

La guía familiar Healthy Steps for Healthy Lives está disponible en inglés y español. Para más información y para solicitar materiales adicionales en línea, visite **nestleusa.com/healthysteps**

Índice de materias

Hoja de actividad para la familia 1: Nuestra familia saludable	4-5
Hoja de actividad para la familia 2: Nosotros elegimos MiPlato	6-7
Hoja de actividad para la familia 3: Comemos el desayuno	8-9
Hoja de actividad para la familia 4: Comemos frutas y verduras	10-11
Hoja de actividad para la familia 5: Comemos refrigerios saludables	12-13
Hoja de actividad para la familia 6: Bebemos agua	14-15
Hoja de actividad para la familia 7: Somos activos	16-17
Hoja de actividad para la familia 8: Jugamos	18-19
Hoja de actividad para la familia 9: Nos desenchufamos	20-21
Hoja de actividad para la familia 10: Nos recargamos	22-23

Componentes de la hoja de actividad para la familia

- Información importante sobre la salud de su niño
- Ideas para ayudar a su familia a PENSAR, COMER y MOVERSE de manera más sana
- Maneras de iniciar la conversación
- Lista sugerida de libros infantiles que se relacionan con cada tema

#1: Nuestra familia saludable

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Qué piensas que significa "saludable"?

Nombra algunas cosas que haces todos los días que son saludables...

Es importante comer y beber alimentos saludables porque...

Es importante estar en actividad todos los días porque...

Pensar juntos

- Usted es el **modelo** más importante en la vida de su niño. Las lecciones que aprende su niño sobre ser sano se originan en observarlo a usted y conversar con usted durante los momentos que pasan juntos.
- Las investigaciones actuales indican que incluso tan poco como **20 minutos de tiempo en familia cada día** puede ayudar a los niños a adquirir hábitos saludables para toda la vida.
- A medida que su familia explora lo que significa ser sano, **diviértase y sea positivo**.
- Converse con su familia sobre **qué significa ser sano**. ¿Cuáles son los intereses de su niño sobre su propia salud? ¿Cuáles son los suyos?

Comer juntos

- **Las comidas en familia** son una excelente oportunidad para modelar y conversar sobre la buena nutrición y comidas saludables, compartir la hora de comer puede ocurrir comiendo el desayuno, almuerzo, cena o incluso los refrigerios.
- Muéstrele a su niño cómo **preparar un plato saludable** con alimentos de los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas).
- Deje que su niño vea que usted elige **MÁS frutas, verduras y granos integrales y MENOS alimentos con azúcar, grasa y sal agregada**.
- Converse con su niño sobre por qué **agua es una mejor opción que bebidas azucaradas**.

Moverse juntos

- La otra cara de comer saludablemente es mantenerse en actividad. **Los adultos necesitan por lo menos 2 horas y media por semana** de actividad física y los niños en edad escolar primaria **necesitan por lo menos 60 minutos por día**. Muéstrele a su niño cómo es de importante la actividad física diaria participando juntos en diferentes actividades.
- **Desenchúfese** de las pantallas para que su familia se siente menos y se mueva más.
- **Jugar juntos**: Los juegos activos son una manera divertida de lograr que la familia se mueva.
- **Salga al aire libre**: Salir al aire libre es un gran alivio del estrés para toda la familia.
- **Camine y converse** durante una escalada con la familia. Pregúntele a su niño qué actividades físicas él o ella disfruta y comparta sus favoritas.

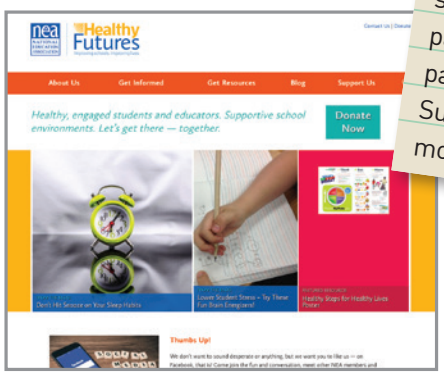
#1: Nuestra familia saludable

Pasos Saludables para compartir una Vida Saludable

Escuelas y familias pueden ser más saludables juntos

Converse con los maestros en la escuela de su niño sobre lo que él o ella aprende sobre todos los temas relacionados con la salud, incluyendo la buena nutrición y adoptar un estilo de vida activo. Si la escuela de su niño necesita recursos sobre un programa sobre la salud, comparta estos enlaces de nuestros materiales educativos gratuitos sobre Pasos saludables para compartir una vida saludable:

- nestleusa.com/healthysteps
- neahealthyfutures.org



Leer juntos

- ***We Eat Dinner in the Bathtub*** (Comemos la cena en la bañera), por Angela Shelf Medearis (ficción)
- ***Healthy Habits, Healthy You*** (Hábitos saludables, usted saludable), por Lisa Greathouse (no ficción)

#2: Nosotros elegimos MiPlato

Pensar juntos

- Use el símbolo **MiPlato** como recordatorio para preparar un plato saludable a la hora de comer y de tomar un refrigerio.
- Converse con su familia sobre qué significa **preparar un plato saludable**.
- Piense sobre algunos de los pasos para preparar un plato saludable:
  - Prepare **la mitad de su plato con frutas y verduras**.
  - Elija **leche desnatada o con un 1% de grasa**.
  - Consuma por lo menos **la mitad de sus granos como integrales**.
  - Varíe sus opciones de alimentos con **proteína**.

Comer juntos

- Los niños que participan en **comidas familiares** son más factibles de tener un peso saludable y logran mejores resultados académicos. Mientras están comiendo, converse sobre MiPlato.
- **Lunes con MiPlato:** Haga que los miembros de su familia hagan que sus platos se parezcan al símbolo MiPlato.
- La cantidad recomendada que se debe comer cada día de cada grupo de alimentos varía de una persona a otra y se determina según factores tales como su nivel de actividad. Para encontrar las cantidades correctas para su familia, visite **choosemyplate.gov**.

Moverse juntos

- Participe en un juego activo, como **Apetito por el alfabeto** (vea la próxima página), para ayudar a su familia a recordar los cinco fantásticos de MiPlato.
- Seguir MiPlato le brindará a su familia la **fortaleza y energía** para moverse y jugar todo el día. Úsela para andar en bicicleta, salir a caminar o jugar juntos en un parque favorito.

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿En qué piensas cuando ves el ícono de MiPlato?

¿Significa el ícono de MiPlato que los alimentos tienen que estar separados en tu plato?

¿Tienes que beber leche con todas las comidas?

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé HealthyKids

#2: Nosotros elegimos MiPlato

Conozca a los fantástico cinco de MiPlato

VERDURAS

Brécol, pimiento rojo, habichuelas verdes, maíz, espinaca

Recomendaciones diarias:

- Niños de 4 a 8 años de edad: 1 taza y media
- Niñas de 9 a 13 años de edad: 2 tazas
- Niños de 9 a 13 años de edad: 2 tazas y media
- Ejemplo de media taza: Un manojo de zanahorias enanas (alrededor de 6)

FRUTAS

Naranjas, arándanos azules, ananá, uvas, manzanas

Recomendaciones diarias:

- Niños de 4 a 8 años de edad: 1 a 1 taza y media
- Niñas y niños de 9 a 13 años de edad: 1 taza y media
- Ejemplo de media taza: Una banana pequeña

LÁCTEOS

Queso suizo, yogur con baja grasa, leche desnatada, requesón, cubos de queso de Chédar

Recomendaciones diarias:

- Niños de 4 a 8 años de edad: 2 tazas y media
- Niñas y niños de 9 a 13 años de edad: 3 tazas
- Ejemplo de media taza: Una rebanada de queso duro (por ej., suizo o de Chédar)

GRANOS

Galletas de granos integrales, avena, arroz integral, tortilla de granos integrales, pan de granos integrales

Recomendaciones diarias:

- Niños de 4 a 8 años de edad y niñas de 9 a 13 años de edad: 5 onzas
- Niños de 9 a 13 años de edad: 6 onzas
- Ejemplo de 1 onza: Una rebanada de pan

PROTEÍNA

Pequeña pechuga de pollo a la parrilla, filete de salmón, frijoles, huevos, nueces mixtas

Recomendaciones diarias:

- Niños de 4 a 8 años de edad: 4 onzas
- Niñas y niños de 9 a 13 años de edad: 5 onzas
- Ejemplo de 2 a 3 onzas: Una hamburguesa pequeña

Nota: Las recomendaciones de consumo diario se basan en la edad, el género y nivel de actividad física. Los montos listados más arriba son los mínimos y son apropiados para niños que completan menos de 30 minutos de actividad física moderada por día. Para obtener recomendaciones adicionales y más específicas, visite choosemyplate.org.

Leer juntos

- ***The Cow in Patrick O'Shanahann's Kitchen*** (La vaca en la cocina de Patrick O'Shanahann) por Diana Prichard (ficción)
- ***Corn is Maize: The Gift of the Indians*** (El maíz es maíz: El regalo de los indios) por Aliki (no ficción)
- ***Good Enough to Eat: A Kid's Guide to Food & Nutrition*** (Guía infantil de nutrición y alimentos) por Lizzy Rockwell (no ficción)

RESPUESTA: "Alimentos para de vez en cuando" están fuera de MiPlato. Contienen azúcar, sal y grasas sólidas agregadas debido a la manera en que son procesadas o preparadas (por ej., galletas, papitas y perros calientes). A pesar de que pueden contener pequeñas cantidades de los alimentos de un grupo de comidas, en su mayoría están compuestos por calorías vacías.

Trivialidades para una familia saludable

El propósito de MiPlato es recordarnos los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos, y servir como inspiración visual sobre las cantidades relativas de los diferentes grupos de alimentos.

¿Nota lo que falta en MiPlato? ¡Arriesga la respuesta y luego verifícala a continuación!

APETITO POR EL ALFABETO

1. Forme un círculo y haga que los miembros de la familia se turnen para nombrar alimentos de los cinco grupos de alimentos que comienzan con cada letra del alfabeto.
2. Comience con la letra A.
3. Una vez que todos nombran un alimento que comienza con una "A", pase a la letra "B" y siguientes.
4. Juegue al aire libre o ponga algo de música y juegue adentro. A medida que juega, muévase de maneras diferentes como saltar o marchar en su lugar.

#3: Comemos el desayuno

Pensar juntos

- ¡El desayuno es realmente **la comida más importante del día**! Converse con su familia sobre por qué es importante consumir un desayuno saludable y balanceado todas las mañanas.
- Los que comen un desayuno saludable tienen más posibilidades de mantener un peso saludable y son más saludables y en general comen más alimentos que son nutritivos.
- Piense sobre cómo **preparar un plato saludable para el desayuno** usando los cinco grupos de alimentos.
- Haga que sea una **meta** consumir juntos por lo menos un desayuno cada semana que tenga todos los cinco grupos de alimentos.
- Piense sobre cómo puede **balancear** la cantidad que consume de cada grupo de alimentos durante el día. Por ejemplo, algunas mañanas podría poner alimentos de tres de los cinco grupos en su plato como desayuno y necesitará balancearlo consumiendo alimentos de los otros grupos de alimentos durante el resto del día.

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Cuál es tu comida saludable favorita del desayuno?

¿Qué piensas que significa un "desayuno balanceado"?

¿Por qué es tan importante comenzar cada día con un desayuno saludable?

¿Qué es algo que puede elegir para el desayuno que es rápido pero también saludable?

Comer juntos

- **Comer juntos en familia también es importante a la hora del desayuno.** Las familias que comen juntas tienden a consumir un desayuno más saludable; comer juntos también brinda a los padres y personas que cuidan a los niños la oportunidad de ser modelos de una conducta saludable a la hora de comer
- A menudo estamos apurados a la mañana. Si bien un desayuno sentado, balanceado y saludable debe ser la meta, **comidas para el desayuno rápidas y saludables** deben estar disponibles como alternativa.
- Considere preparar parte del desayuno la noche anterior para **preparar con mayor rapidez y mayor facilidad el desayuno** a la mañana. Prepare molletes (muffins) de avena con calabacín y zanahorias rayados y corte frutillas para poner arriba de un waffle de granos integrales.
- Si su niño no tiene hambre por la mañana o el horario de su familia no permite mucho tiempo para comer el desayuno en casa, **infórmese sobre programas de desayuno ofrecidos en la escuela.**
- Recuerde la importancia de dormir bien a la noche: **Los niños que se van a dormir más temprano y duermen lo suficiente se despiertan a tiempo para comer un desayuno saludable** y tienen más apetito a la mañana.

Moverse juntos

- Los fines de semana, luego de un desayuno saludable organice **una caminata o visita a un parque de juegos cercano**.
- Los días escolares, luego de un desayuno saludable, **camine a la escuela** siempre que sea posible o camine hasta la parada del autobús escolar. Mientras espera el autobús, juegue un rápido **juego activo** (por ej., Simón dice o Conducta de los animales). Cada actividad se suma.

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé HealthyKids

#3: Comemos el desayuno

Cómo preparar un plato saludable en el desayuno

Elija por lo menos uno de cada uno de los cinco grupos de alimentos

Fuente de proteína		• Huevos (use poca grasa cuando los cocina) (por ej., escalfado, revuelto, omelette o duro) • Cortes de carne magra (por ej., tocino canadiense, tocino o salchicha de pavo) • Manteca de cacahuete, manteca de almendras (sin azúcar agregada) • Nueces (por ej., almendras, nueces, etc.)
Producto lácteo		• Leche (sin grasa o poca grasa) • Yogur (sin grasa o poca grasa y poca azúcar) • Queso (baja grasa) • Requesón (baja grasa)
Productos de granos integrales (carbohidratos)		• Cereal frío de granos integrales • Cereal caliente de granos integrales (por ej., avena) • Pan o tostada de granos integrales • Waffles o panqueques de granos integrales
Verdura		• Fresca, congelada o enlatada • 100% de jugo de verdura • Verduras cortadas agregadas a huevos revueltos o un omelette
Fruta		• Frescas, congeladas, enlatadas o mezcladas (sin azúcar agregada y empaquetadas en agua o 100% de jugo) • 100% de jugo de fruta • Frutas desecadas (por ej., pasas de uva sin azúcar agregada) • Frutas cortadas agregadas a yogur o requesón o puestas arriba de cereal frío o avena

Leer juntos

- ***George Washington's Breakfast*** (El desayuno de George Washington) por Jean Fritz George (ficción)
- ***Pancakes for Breakfast*** (Panqueques para el desayuno) por Tomie dePaola (ficción)

RESPUESTA: Verdadero. Los niños que comen un desayuno saludable se concentran mejor y tienen más energía. También se llevan mejor con sus compañeros y tienen menos problemas de conducta, tardanzas y visitas a la enfermera de la escuela.

Trivialidades para una familia saludable

Verdadero o falso: Saltear el desayuno y/o tener hambre afectan la capacidad de aprendizaje del niño.

Ideas para un desayuno rápido

- Arrollado maravilloso: Ponga una tortilla de granos integrales en la parrilla llena con huevos revueltos, queso triturado sin grasa y verduras cortadas; servir con tajadas de naranjas.
- Súper batido: Mezcle manteca de cacahuete (sin azúcar agregada), leche sin grasa, avena y una banana congelada cortada; servir con un mollete inglés de granos integrales adornado con rebanadas de tomate.

#4: Comemos frutas y verduras

Pensar juntos

- Converse sobre las frutas y verduras que le gustan a su familia y **nuevas que les gustaría probar**.
- Fije una meta de **probar una nueva fruta o verdura cada semana**.
- Piense sobre el arco iris cuando se trata de frutas y verduras. No se olvide de **incluir rojo, naranja y verduras de color verde oscuro**.

Comer juntos

- Disfrute **comidas en familia** tan a menudo como sea posible.
- Apoye a su niño a comer más frutas y verduras **cocinando juntos**.
- **Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.**
- Ofrezca una fruta o verdura con cada comida y cada refrigerio, **tenga frutas y verduras en lugares fáciles de alcanzar**.
- No se entregue cuando introduce nuevas frutas y verduras. **Puede requerir hasta 15 intentos** lograr que a un niño le guste una nueva comida.

Moverse juntos

- Los niños necesitan **60 minutos de actividad física todos los días; haga que el momento en familia sea un momento activo**.
- **Ir de compras al supermercado** es otra manera de moverse juntos. Al planificar y hacer las compras juntos, puede incluir a su niño en la elección de las frutas y verduras.
- **Cultive una huerta de verduras.** Agacharse, doblarse, agujerear y cortar malezas en el jardín son excelentes maneras para que su familia comparta una actividad. ¿No tiene espacio? ¡No hay problemas! Busque una huerta comunitaria en el lugar donde vive.
- **Visite una granja o huerta donde usted saca las verduras y frutas** para encontrar una manera divertida de moverse juntos como familia y volver a casa con verduras y frutas frescas. Visite **localharvest.com** para encontrar una cercana.

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Cuál es tu fruta roja favorita?

¿Cuántas verduras puedes nombrar que son verde oscuro?

¿Si plantas una huerta, qué frutas y verduras te gustaría plantar y por qué?

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of NestléHealthyKids

#4: Comemos frutas y verduras

Pasos Saludables para compartir una Vida Saludable

Sugerencias para apoyar el consumo de frutas y verduras

- Prepare las frutas y verduras de diferentes maneras; pruébelas crudas, cocinadas, cortadas y enteras. Deje que su niño elija la manera en que las prefiera.
- No deje que sus niños se llenen con refrigerios antes de las comidas; es más fácil hacer que los niños prueben nuevos alimentos cuando tienen hambre.
- ¡Sea positivo! Si piensa que tiene a un comensal "problemático" en su casa, evite identificarlo a él o ella como tal. Los niños a menudo se convierten en las etiquetas que les otorgamos.
- No olvide ser un modelo probando nuevas comidas usted mismo.

Almuerzos que consisten en los cinco grupos de alimentos

- Arrollado de frijoles, queso con baja grasa y tortilla de granos integrales; salsa de tomate; trozos de ananá y agua
- Sándwich de rebanadas de pepino, queso con baja grasa y sándwich de pan árabe; rebanadas de huevo duro; uvas y agua
- Sopa de frijoles negros; galletas de granos integrales; cubitos de queso de Chédar con baja grasa; pedazos de apio; manzana y agua
- Ensalada de rebanadas de pechuga de pollo a la parrilla, espinaca y frutillas; pan de granos integrales y leche con baja grasa
- Pizza de mollete inglés de granos integrales (queso triturado con baja grasa, salsa de tomate, brécol en trozos y pimientos verdes); arándanos azules; nueces mixtas y agua

Escuelas y familias pueden ser más saludables juntos

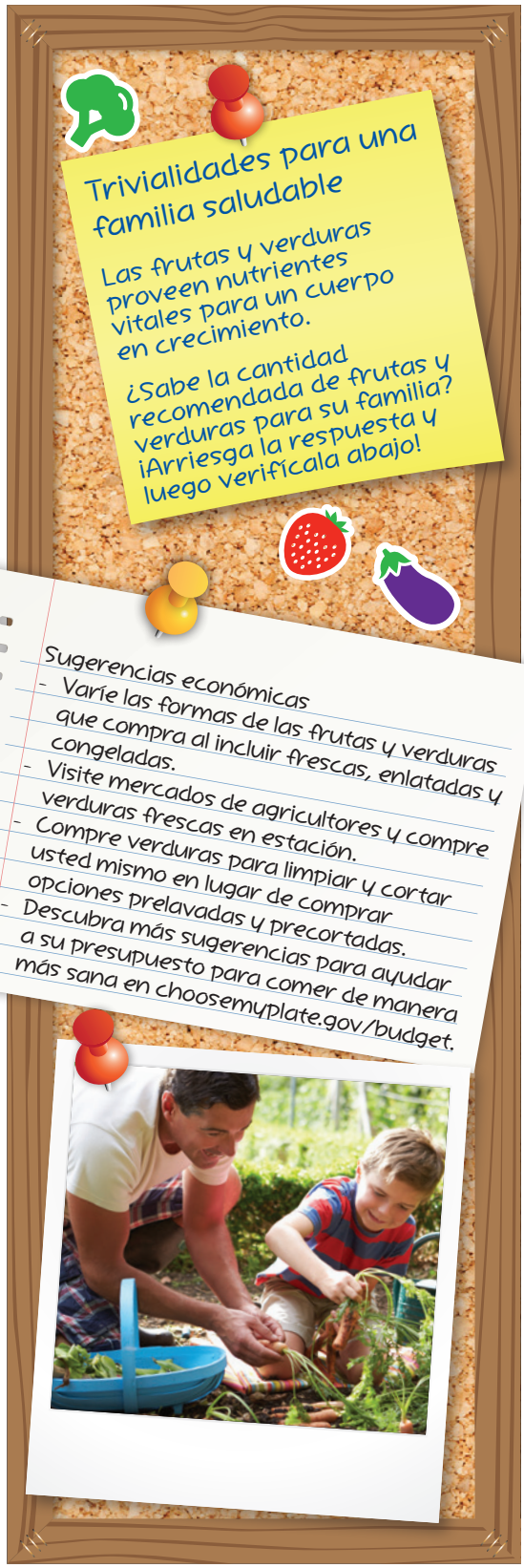
- Trabaje junto con la escuela y otros padres y personas que cuidan a los niños para plantar una huerta de verduras y árboles de frutas en el predio de la escuela. Para obtener sugerencias, visite: **letsmove.gov/gardening-guide**.

Leer juntos

- ***James and the Giant Peach*** (James y el durazno gigante) por Roald Dahl (ficción)
- ***Vegetables (Food Groups)*** [Verduras (grupos de alimentos)] por Lola M. Schaefer (no ficción)

RESPUESTA: Los niños de jardín de infantes al sexto grado quienes reciben menos de 30 minutos de actividad física moderada por día necesitan comer aproximadamente 1.5 tasas de fruta y 1.5 a 2.5 tasas de verduras cada día. Un puñado de zanahorias pequeñas o una manzana de tamaño mediano cuenta como alrededor de media tasa.

La cantidad exacta de frutas y verduras que debemos comer cada día depiende de nuestra edad, sexo y nivel de actividad. Visite choosemyplate.gov para encontrar la cantidad correcta para su familia.



#5: Comemos refrigerios saludables

Pensar juntos

- ¡Llegó la hora de **repensar los refrigerios de su niño**! El momento del refrigerio ofrece una oportunidad adicional para consumir más de las comidas de los cinco grupos de alimentos que nutren a nuestros cuerpos.
- En lugar de pensar en la hora del refrigerio como una oportunidad para comer dulces y caramelos, vea al refrigerio como una oportunidad para consumir **alimentos saludables**.
- Los refrigerios que contienen **azúcar, sal y grasas sólidas agregadas son "alimentos para de vez en cuando"** y deben consumirse con menor frecuencia, no todos los días.
- Piense en comidas como **galletas, papitas y perros calientes como "alimentos para de vez en cuando"**.
- Piense en comidas como **frutas, verduras, lácteos con poca grasa, granos integrales y proteína magra como "alimentos para todos los días."**
- Use las **etiquetas con datos nutricionales** y las **listas de ingredientes** para ayudar a su familia a elegir refrigerios saludables.

Comer juntos

- **Ofrezca una fruta y/o una verdura en cada refrigerio.** Ahorre tiempo cortando frutas y verduras antes de tiempo y guardándolas en el refrigerador. Sirva verduras cortadas con salsas como humus o aliño de ensalada con bajo contenido de grasa. Sirva la fruta cortada con salsas como manteca de cacahuete o yogur con baja grasa.
- **Incluya a su niño en la preparación de refrigerios saludables.**
- Comer refrigerios juntos brinda a los padres y personas que cuidan a los niños la oportunidad de ser **modelos en el consumo de refrigerios saludables**.

Moverse juntos

- En lugar de darle dulces, recompense la buena conducta o el trabajo duro con un juego familiar y divertido de fútbol o "kick ball", un viaje al parque estatal o un baile helado en su living room. **Moverse juntos en familia es bueno para usted y también una excelente fuente de motivación.**

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé Healthy Kids

#5: Comemos refrigerios saludables

Refrigerios divertidos con frutas y verduras

- Zanahorias enanas y tiras de pimientos rojos y amarillos con aliño estilo rancho con baja grasa como aderezo
- Galletas de trigo integral, arvejas dulces y humus
- Galletas de arroz, rebanadas de manzana y manteca de cacahuete
- Papitas de centeno, tajadas de naranja y tiras de queso con baja grasa

Agregue aún más diversión dejando que su niño use frutas y verduras cortadas para crear "imágenes" de figuras, animales y otras criaturas en su plato.

Escuelas y familias pueden ser más saludables juntos

Trabaje junto con la escuela de su niño para ver cómo los refrigerios saludables pueden convertirse en una prioridad en la escuela y la comunidad así como en su casa. Visite **neahealthyfutures.org** para encontrar soluciones escolares lideradas por las familias.

Leer juntos

- ***The Empanadas That Abuela Made/Las Empanadas Que Hacia la Abuela*** por Diane Gonzales Bertrand (ficción)
- ***The Popcorn Book*** (El libro de las palomitas de maíz) por Tomie dePaola (ficción)

RESPUESTA: el consumo de sodio debe ser menos de 1 cucharita por día. Una cucharita de sal es equivalente a 2,300 mg.

#6: Bebemos agua

Pensar juntos

- Converse sobre por qué es importante **beber agua todos los días**.
- Siempre **elija agua en lugar de bebidas azucaradas**.
- **¡Piense sobre su bebida!** Las bebidas con azúcar que ocurren naturalmente, como las que tienen un 100% de jugo de fruta, y la lecha sin grasa o con poca grasa son opciones más saludables que las bebidas con azúcar agregada como las gaseosas.

Comer juntos

- A la hora de la comida, elija bebidas que **ayuden a su familia a mantenerse hidratados y saludables**.
- Durante las comidas familiares, los niños pueden aprender a elegir bebidas saludables, como agua, observándolo a usted.
- **Diga "adiós" a las gaseosas y elimine la cafeína para los niños.** Beber gaseosas está relacionado con las caries dentales, peso poco saludable y bajo apetito (lo que lleva a comer menos de los alimentos saludables que nos brindan los nutrientes que necesitamos).

Moverse juntos

- **Mantenga hidratada a su familia activa** con opciones saludables en las bebidas cuando está en movimiento.
- **Aumente el consumo de líquidos** cuando pasa más tiempo al sol, como al nadar, ir de campamento o jugar al fútbol.
- El agua es una excelente opción en las bebidas para las **familias activas**.

nea National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé Healthy Kids

#6: Bebemos agua

Consumo recomendado diario de líquidos para niños

	4 a 8 años	9 a 13 años
Niñas	5 vasos	7 vasos
Niños	5 vasos	8 vasos

*1 vaso de líquido para los niños de 4 a 8 años y un vaso y medio de líquido para los niños de 9 a 13 años viene de los alimentos que comen. Esta cantidad se puede restar de la recomendación total (por ej., una niña de 7 años necesitaría beber 4 vasos de líquido por día además del consumo de alimentos sólidos y un niño de 10 años necesitaría beber seis vasos y medio de líquido por día además del consumo de alimentos sólidos.)

Fuente: Instituto de Medicina

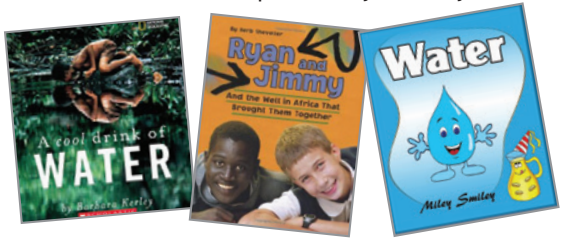
Cantidad promedio de azúcar en bebidas comunes

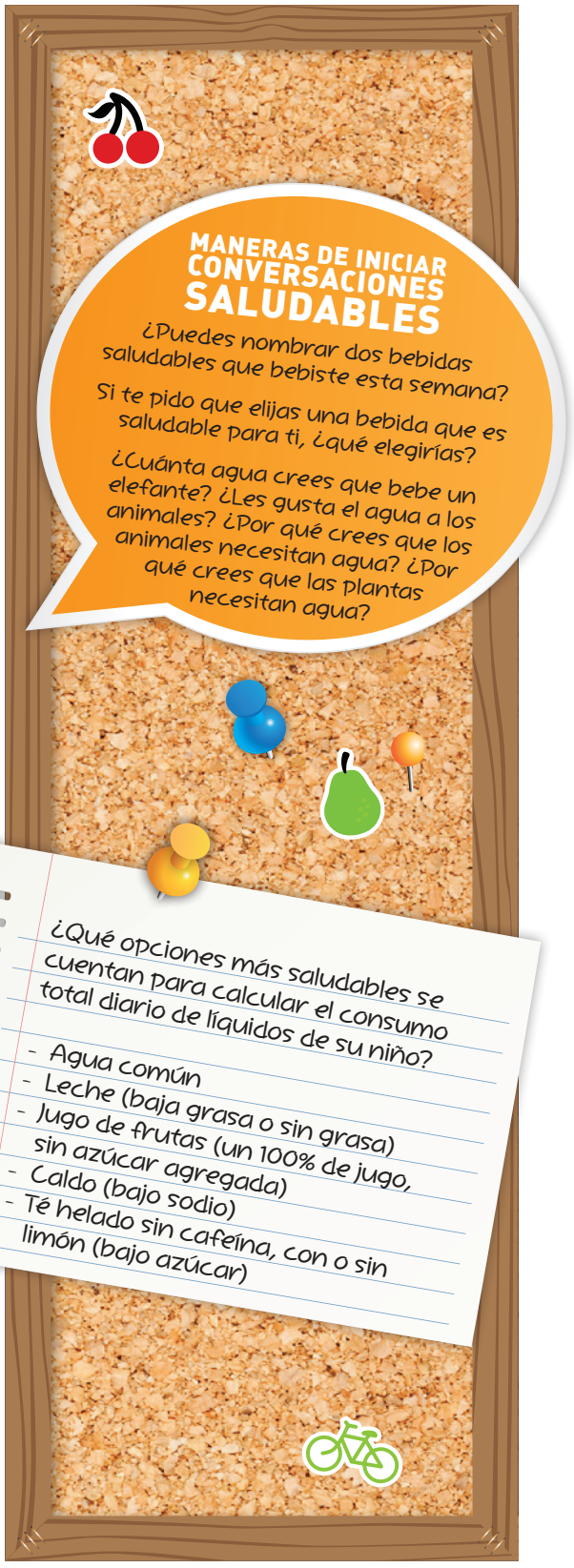
Bebida (porción de 12 onzas)	Azúcar
Agua embotellada	0 cucharadas
Leche con poca grasa*	5 cucharadas
Bebida deportiva	5 cucharadas
Limonada	8 cucharadas
Té dulce	8 cucharadas
100% de jugo de fruta (por ej., jugo de naranja)*	10 cucharadas
Cola	10 cucharadas
Bebida con sabor a fruta (por ej., ponche de fruta)	11 cucharadas
Gaseosa de naranja	13 cucharadas

*El azúcar ocurre naturalmente

Leer juntos

- ***A Cool Drink of Water*** (National Geographic) [Un vaso fresco de agua (National Geographic)] por Barbara Kerley (no ficción)
- ***Ryan and Jimmy: And the Well in Africa That Brought Them Together*** (Ryan y Jimmy: y el pozo en África que los unió) por Herb Shoveller (no ficción)
- ***Water: The Most Important Drink in the World*** (Agua: La bebida más importante del mundo) por Miley Smiley (no ficción)





#7: Somos activos

¿Qué es la actividad física?
Las necesidades de actividad física de las familias pueden satisfacerse por sobre todo **"dejando que los niños sean niños."** Jugar al fútbol o "kickball", andar en bicicleta o escalar el sendero favorito—incluso tareas activas como ayudar a lavar el auto—todas cuentan.

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Piensas que tu corazón late más rápido cuando caminas o corres?

¿Puedes pensar en dos juegos que puedes jugar al aire libre que harían que tu corazón lata con más rapidez?

¿Sabes que tu corazón es un músculo? ¿Cuál es otro músculo?

Pensar juntos

- Los niños necesitan **por lo menos 60 minutos por día** de actividad física y los adultos necesitan por lo menos dos horas y media por semana.
- Converse con su familia sobre por qué es importante **vivir un estilo de vida activo**. Piense sobre las diferentes maneras en las que su familia se mantiene activa (por ej., tareas, deportes, clases de gimnasia, etc.).
- La mejor manera de mantenerse activos es **elegir actividades que su familia disfruta**. Piense sobre las actividades que le gusta hacer y elija nuevas actividades para probar juntos.

Comer juntos

- Jugar mucho y mantenerse activo lleva a dormir mejor, **a aumentar el apetito y a comer de manera más sana**.
- Los cuerpos en actividad necesitan **músculos y huesos fuertes y mucha energía**.
  - Los alimentos con **proteína** ayudan al cuerpo a aumentar y reparar los músculos. Elija cortes de carne de vaca o de cerdo magra o con bajo contenido de grasa y pollo o pavo sin la piel. Consuma pescado dos veces por semana.
  - El **calcio** que se encuentra en los productos lácteos ayuda a su cuerpo a tener y mantener huesos fuertes. Elija leche, queso y yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa.
  - Los **granos** brindan a su cuerpo la energía que necesita para mantenerse en actividad. Elija pan, pasta, avena, cereales y tortillas. Recuerde hacer que la mitad de sus alimentos con granos sean integrales.

Moverse juntos

- **Lidere con el ejemplo.** Deje que su niño vea que usted se mantiene en actividad y se divierte al hacerlo.
- La recomendación de 60 minutos por día de actividad física es el mínimo. Juntos, su familia puede superar los 60 minutos; **cuanto más movimiento, mejor**.

nea National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé Healthy Kids

#7: Somos activos

¿Por qué mantenerse activo?

- Se siente mejor.
- Duerme bien a la noche.
- Es más fácil moverse.
- Tiene músculos y huesos más fuertes.
- Mantiene o logra un peso saludable.
- Disfrute a su familia y diviértanse juntos.
- Mejora su sistema inmunológico.

Todo sobre encuentros

Anime a los niños a mezclar actividades moderadas y vigorosas en su día. Intente de acumular por lo menos 60 minutos de actividad física con encuentros más pequeños. Un encuentro es un período de tiempo o una sección de tiempo.

Muestra de 60 minutos de actividad para un niño en escuela primaria:

- Un partido de baloncesto de 20 minutos durante el descanso (vigoroso).
- El camino de 5 minutos de la escuela a casa (moderado).
- 10 minutos para ayudar con llevar las provisiones a casa (moderado).
- Un camino con la familia por la noche de 15 minutos (moderado).
- 10 minutos de saltar en una cama elástica o saltar la cuerda en su vecindario o en el parque (vigoroso).

Leer juntos

- ***From Head to Toe*** (De la cabeza a los pies) por Eric Carle (ficción)
- ***The Busy Body Book: A Kid's Guide to Fitness*** (El libro del cuerpo activo: Guía infantil del estado físico) por Lizzy Rockwell (no ficción)

#8: Jugamos

Otras maneras en que su familia pueda mantenerse en movimiento, adentro:

- Un baile helado
- Jugar un juego de demostraciones que incluye adivinar qué actividad física o deporte muestra una persona
- Construir un fuerte interior
- Organizar una batalla de sincronización de labios
- Crear una carrera de obstáculos

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Qué temporada es tu favorita para jugar al aire libre?

¿Por qué piensas que estar al aire libre es bueno para ti? ¿Cómo te sientes cuando estás afuera en el aire fresco?

Si fueras a salir a hacer un recorrido largo en bicicleta en el verano, ¿qué llevarías contigo?

Pensar juntos

- **¡Pasos saludables llevan al aire libre!** Salir al aire libre periódicamente y mantenerse activo en medio de la naturaleza se han probado a mejorar la salud física y mental del niño.
- La actividad al aire libre ayuda a los niños a **mantener un peso saludable, mejora su inmunidad y salud ósea y reduce el estrés**.
- **¡Jugar es aprender!** Un juego activo, libre y sin estructura (y cuanto más, mejor) no solamente es bueno, también es necesario para un crecimiento saludable y el desarrollo del cerebro de un niño.

Comer juntos

- Jugar y explorar al aire libre hace que sea un excelente momento para hacer un **picnic familiar**. Comer juntos al aire libre ofrece la oportunidad de disfrutar el aire fresco y la atención sin distracciones.
- Cuando uno sale hacia la aventura, recuerde empacar una mochila llena de **refrigerios saludables y fáciles de consumir** (tiras de zanahorias, manzanas, saladitos de granos integrales, nueces, tiras de queso sin grasa y agua).

Moverse juntos

- ¡Jugar mucho! ¡Salir más al aire libre! Concentrarse en la diversión y en estar juntos, pero **sin peligro** (enseñe a su niño a recordar cosas como cascos, crema protectora de la piel, equipos adecuados, ropa extra, sombreros y anteojos para el sol, ropa para lluvia y agua para beber).
- **Moverse adentro y afuera.** No deje que días de lluvia impidan mantenerse en actividad. Simplemente vístase y tenga en cuenta la seguridad cuando se trata del tiempo o las temperaturas. Cuando realmente no puede estar al aire libre debido al tiempo, busque maneras de jugar y mantenerse activo adentro (un baile familiar, por ejemplo).

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé Healthy Kids

#8: Jugamos

Juego activo

Los 60 minutos (o más) de actividad física que necesita su niño cada día se pueden lograr a través de jugar sin estructura y correr al aire libre.

Ejemplos de juegos activos:

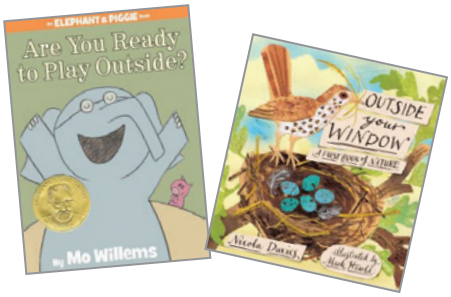
- Salir a correr
- Escalar
- Bailar
- Hamacarse
- Rodar
- Jugar a la rayuela o al cuadrado
- Saltar
- Ir a saltitas
- Galopear
- Rodar cuesta abajo
- Ejercicios con aros

Escuelas y familias pueden ser más saludables juntos

- Converse con la escuela y el distrito escolar de su niño sobre abrir el parque de juegos de la escuela para que lo use la comunidad antes y después de la escuela y durante los fines de semana.
- Asegúrese de que también su niño tenga una oportunidad durante los recesos, clases de educación física y descansos para mantenerse activos durante el día escolar. Visite **neahealthyfutures.org** para obtener más ideas y recursos.

Leer juntos

- ***Are You Ready to Play Outside?*** (¿Estás listo para jugar afuera?) por Mo Willems (ficción)
- ***Outside Your Window: A First Book of Nature*** (Afuera de tu ventana: El primer libro de la naturaleza) por Nicola Davies (no ficción)



¡Explore!

Busque bosques, parques, senderos y la naturaleza cerca suyo:

- discovertheforest.org/?m=1#map
- americasstateparks.org
- nwf.org/NatureFind.aspx

Encuentre un parque de juegos o lugar para jugar cercano:

- mapofplay.kaboom.org

Dame los cinco

Actividades divertidas y simples al aire libre que no necesitan equipo:

- Mancha
- Escondite
- Pato, pato, ñato
- Un, dos, tres, chocolate inglés
- Simón dice

#9: Nos desenchufamos

¿Qué es el tiempo en la pantalla?

- El tiempo en la pantalla incluye usar medios electrónicos (por ej., mirar televisión o tabletas, jugar juegos de video, usar computadoras o teléfonos celulares). El tiempo en la pantalla es una actividad sedentaria.

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Qué piensas es bueno sobre tener computadoras y dispositivos electrónicos?

¿Late tu corazón más rápido cuando estás mirando televisión o enviando un mensaje de texto en su teléfono celular? ¿Por qué no?

¿Qué actividades harían que dejes tu tableta, controlador o control remoto lo más rápido posible (por ej., usar un trineo, hacer esquí, andar en bicicleta, patinar, etc.)?

Pensar juntos

- Mantenerse activo es algo muy importante en la lista de prioridades cuando se trata de la salud y futuro bienestar de nuestras familias. Los niños (y adultos) también necesitan **evitar estar sedentarios durante largos períodos de tiempo**. ¡Piense sobre cómo su familia puede hacer que el tiempo compartido sea activo!
- Cuando más tiempo estamos enchufados o adelante de una pantalla, menos tiempo tenemos para el movimiento y mantenernos activos. Mantenernos activos es mucho mejor para nuestros cuerpos. **Limite el tiempo en la pantalla a 2 horas por día.**
- Ayude a sus niños a pensar sobre pasar menos tiempo "enchufados" diciéndoles cómo **afectan las actividades sedentarias a la salud en general**. Converse con ellos sobre las cosas que pueden hacer para tener mejor salud.
- **Sea un buen modelo** como padre o persona encargada del cuidado. Reduzca su propio tiempo en la pantalla a 2 horas por día fuera del trabajo.

Comer juntos

- Desenchúfese y disfrute las comidas en familia juntos. Evite comer las comidas al frente del televisor y haga que los niños guarden los teléfonos celulares y otros dispositivos manuales. Los padres y personas responsables son importantes modelos para este paso también. **Elimine las pantallas durante las comidas.**
- Para niños y adultos, las multitareas (por ej., comer mientras mira televisión, usar dispositivos manuales o visitar sitios de medios sociales) **y comer apurado o distraído puede llevar a un mayor consumo de calorías y aumento de peso.**
- **Haga que su familia practique la atención.** Comer con atención es cuando nos ocupamos de prestar atención a lo que estamos comiendo. También significa eliminar distracciones como las causadas por las pantallas. Cuando prestamos atención a lo que comemos, es muy posible que elijamos opciones de alimentos más saludables y nos sintamos llenos después de comer.

Moverse juntos

- Cuando mira televisión, convierta el tiempo frente a la pantalla en un momento activo al completar **actividades divertidas y activas durante los avisos comerciales**. Pruebe trotar en su lugar mientras cuenta chistes, se balancea sobre una pelota de yoga o incluso limpiar la sala familiar.
- Motive a sus niños a que se "desenchufen" al sugerir otras actividades que su familia puede disfrutar juntos, como salir a andar en bicicleta, salir a patinar o salir a caminar.

NEA National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé HealthyKids

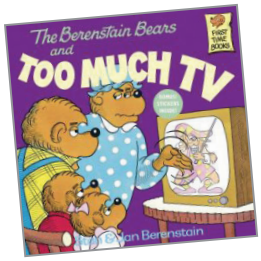
#9: Nos desenchufamos

Normas para desenchufarse

- Haga que el lugar de los deberes de su niño sea un lugar sin pantallas.
- No ponga un televisor en el dormitorio de su niño.
- Cancele el uso de medios electrónicos por lo menos 30 minutos antes de la hora de irse a dormir de su niño.
- Cuando mira televisión, hágalo en familia. Decida qué programas ver antes de tiempo y apague el televisor cuando terminan dichos programas.

Leer juntos

- ***The Berenstain Bears and Too Much TV*** (Los osos Berenstain y demasiada televisión) por Stan Berenstain y Jan Berenstain (ficción)
- ***A Couple of Boys Have the Best Week Ever*** (Un par de niños disfrutan la mejor semana) por Marla Frazee (no ficción)



Trivialidades para una familia saludable

¿Cuánto tiempo pasan los niños en Estados Unidos "enchufados" (o sea, mirando televisión, usando tabletas, teléfonos celulares, juegos de video y computadoras, navegando por Internet) cada semana? ¡Arriesga la respuesta y luego verifícala a continuación!

RESPUESTA: El niño norteamericano promedio pasa 53 horas por semana frente a una pantalla, sin incluir el tiempo frente a la pantalla en la escuela. Es más que un trabajo a tiempo completo.

#10: Nos recargamos

Pensar juntos

- Dormir lo suficiente cada noche es la manera más saludable para que su familia pueda recargarse.
- Los niños necesitan **10 a 12 horas de sueño cada noche**.
- **Prohibir el uso de medios electrónicos 30 minutos antes de irse a dormir** ayudará a su niño a dormirse con mayor facilidad y a dormirse mejor.
- Converse con su familia sobre la importancia de dormir bien a la noche. **Organice una rutina a la hora de irse a dormir a la noche para toda la familia.**
- Una rutina a la hora de irse a dormir es una excelente oportunidad para **ocuparse de otros aspectos de la salud de su niño** (por ej., cepillarse los dientes y leer juntos un cuento).

Comer juntos

- Asegúrese de disfrutar **refrigerios saludables** a la noche. Elija refrigerios sin azúcar agregada (como frutas y verduras). Los padres y personas a cargo del cuidado pueden ser modelos eligiendo refrigerios saludables antes de irse a dormir.
- **Agua es la mejor bebida antes de irse a dormir y durante la noche.** Cuando dormimos, podemos deshidratarnos, por lo tanto a menudo es mejor comenzar cada mañana bebiendo agua.
- **Elija agua en lugar de bebidas azucaradas** siempre que pueda y evite las bebidas azucaradas antes de irse a dormir.
- Los niños deben beber bebidas con cafeína en forma limitada durante el día y especialmente a la hora de irse a dormir. **La cafeína puede llevar a tener problemas para dormir en niños y adultos.**

Moverse juntos

- **Los niños que son activos durante el día duermen mejor a la noche.** Recuerde: ¡Los niños necesitan mantenerse activos durante por lo menos 60 minutos cada día!
- **Pruebe incluir "movimiento a la hora de irse a dormir" en la rutina** (por ej., estiramientos para calmarse y respiración profunda) que pueden ayudar a los niños a completar la transición del cuerpo al estado de descanso.

MANERAS DE INICIAR CONVERSACIONES SALUDABLES

¿Qué tipos de cosas piensas te ayudan a dormir bien a la noche?

¿Qué tipos de cosas pueden interferir con dormir bien a la noche?

¿Cómo puedo ayudarte a dormir más o dormir mejor?

nea National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.
Healthy Steps for Healthy Lives is part of Nestlé Healthy Kids

#10: Nos recargamos

Las rutinas a la hora de irse a dormir realmente ayudan

Los niños con rutinas a la hora de irse a dormir y consistente horario de sueño suelen dormir mejor.

Cómo crear una rutina familiar a la hora de irse a dormir:

- Use un pedazo grande papel o cartón para afiches para anotar los pasos que la familia ha aceptado.
- Decore el afiche dibujando imágenes y diseños que ilustren los pasos.
- Determine a qué hora comenzar la rutina de irse a dormir cada noche.
  - Liste la cantidad de tiempo que llevará cada paso.
  - Comience con un horario fijado y cuente regresivamente la cantidad de minutos que llevará cada paso de la rutina.
  - Anote el tiempo en el que debe comenzar la rutina para irse a dormir y la hora real en el afiche.

Leer juntos

- ***Hey Sheep!!! Let Me Sleep*** (Hola oveja, déjame dormir) por Sigal Adler (ficción)
- ***Why Juan Can't Sleep: A Mystery*** (Por qué Juan no puede dormir: Un misterio) por Karl Beckstrand (ficción)
- ***Teach Me About Bedtime*** (Enséñame sobre la hora de irse a dormir) por Joy Berry (no ficción)

RESPUESTA: Los expertos en odontología pediátrica recomiendan que los padres y personas que cuidan a los niños los ayuden a cepillarse los dientes hasta los 8 años. Los niños que van a la escuela primaria pueden cepillarse sus propios dientes pero hasta el tercer grado, los padres y personas que los cuidan todavía deben participar.

nestleusa.com/healthysteps
neahealthyfutures.org

MiPlato es el símbolo del grupo de alimentos primarios del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA).
Se basa en las Directrices dietéticas para norteamericanos de 2010.
Para más información, visite ChooseMyPlate.gov y DietaryGuidelines.gov.

Para ayudar a promover las Directrices dietéticas para norteamericanos, Nestlé y NEA Healthy Futures cada una se convirtieron en Socios Estratégicos Nacionales de la Red de Comunicadores de Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA). Como socios del USDA, NEA Healthy Futures y varias marcas de Nestlé crearán por separado una serie de mensajes innovadores para promover los mensajes al consumidor sobre las directrices dietéticas que apoyan a los consumidores a que elijan opciones de alimentos más saludables y hagan más ejercicios.

HEALTHY STEPS FOR HEALTHY LIVES® es una marca comercial de
Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suiza.

© 2015 Nestlé y NEA Healthy Futures.
Este programa puede reproducirse solamente con propósitos educacionales.

La información que se incluye en esta guía tiene propósitos educativos solamente.
Cada familia es única. Consulte con un médico o un profesional de atención médica para discutir las necesidades específicas de nutrición y ejercicio de su familia.

Para más información sobre Healthy Steps for Healthy Lives, nestleusa.com/healthysteps y neahealthyfutures.org.

Nestlé Good Food, Good Life

Healthy Steps for Healthy Lives® is part of Nestlé HealthyKids

nea National Education Association | Healthy Futures Improving schools. Improving lives.

41556