

Las Familias Sanas Toman Decisiones Sanas

Una guía para aprender a comer saludable



**Children's
Health Fund**

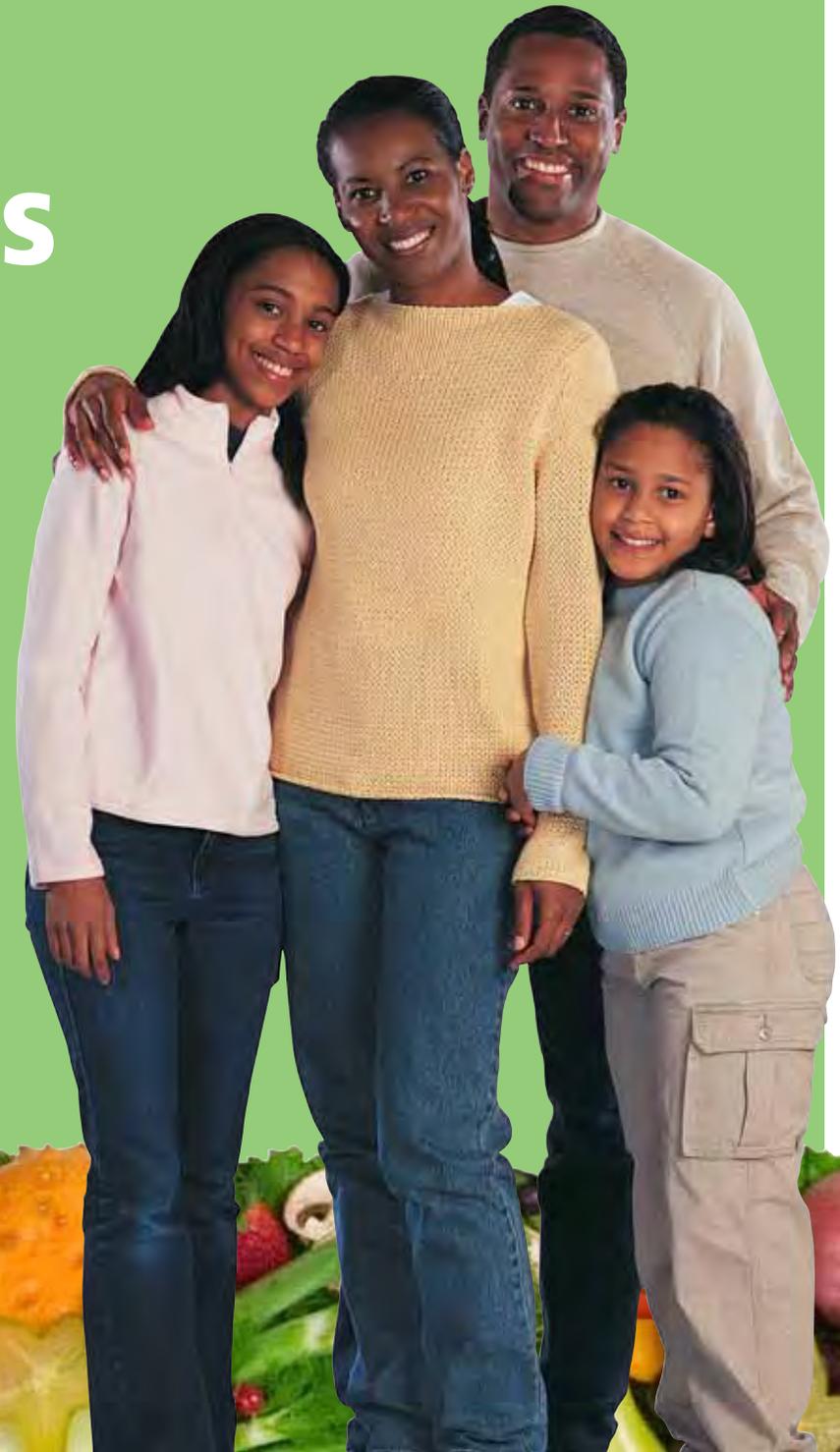
Las Familias Sanas Toman Decisiones Sanas ha
sido posible gracias a la colaboración de

Walmart 

Las Familias Sanas

Toman Decisiones Sanas

Hay familias de todo tipo y tamaño. Algunas están integradas por el papá, la mamá, y tres hijos. Otras se componen de personas que no están relacionadas por lazos de sangre. Tu familia puede ser solo tú y tu hijo. Pero ¿Por qué es importante? Porque todos los integrantes de una familia pueden colaborar para estar más sanos. Y las familias sanas funcionan mejor. Aquí encontrarás ideas para mejorar la salud de tu familia.



CONTENIDOS

Mantén un peso saludable	2
Come porciones más pequeñas	6
Consume una dieta equilibrada	10
Come más frutas y vegetales	14
Piensa antes de beber	18
Sé más activo	22



¿Cómo tener una familia sana?

La respuesta es simple: llevar un estilo de vida saludable. Tu estilo de vida es la forma en que vives, cómo y qué comes, cómo duermes y qué tan activo eres.



Comer en familia

- Es un buen momento para compartir con tus hijos.
- Las comidas familiares les enseñarán a tus hijos a elegir comidas sanas.
- Coman juntos al menos una vez por semana.

¡Dá ejemplo!

Come comidas sanas y tus hijos harán lo mismo que tu.



Responde estas preguntas:

- ¿Están tú y tu familia dentro de un peso saludable? Sí No
- ¿Consumen una cantidad adecuada de frutas y vegetales? Sí No
- ¿Consumen una dieta balanceada? Sí No
- ¿Comen porciones pequeñas? Sí No
- ¿Beben bebidas sin mucha azúcar? Sí No
- ¿Se mantienen activos la mayor parte de la semana? Sí No
- ¿Comen en familia? Sí No ¿Cuántas veces? _____

¿Respondiste “No” a más de una pregunta?
¿Tienes dudas sobre algunas preguntas? Si fue así, sigue leyendo. Esta guía te dará a ti y a tu familia muchas ideas sobre cómo:

1. Mantener un peso adecuado y saludable.

2. Comer más sano.

3. Elegir bebidas sanas.

4. Mantenerse activo.

Mantén un Peso Saludable



¿Cuál es el peso saludable para cada uno?

Cada persona es diferente. No hay un peso “perfecto” para todos. La actividad física, la edad, el sexo, y la historia familiar de cada uno cumplen un papel importante a la hora de determinar cuál es el peso más saludable. Recuerda: no siempre se puede saber si tú o tus hijos tienen sobrepeso con sólo mirarlos. Consulta con el médico, enfermera, o nutricionista para saber cuál es el mejor peso para ti y tu familia.



Algunas razones para mantener un peso saludable.



- 1 Mantener tu corazón sano.
- 2 Reducir el riesgo de diabetes.
- 3 Ayudar a prevenir el cáncer.
- 4 Disminuir los episodios de asma.
- 5 Mantener las articulaciones sanas y evitar la artritis.
- 6 Sentirse bien.



1 Muévete, muévete, muévete.

- Las calorías son la energía en tus alimentos. Si comes muchas calorías, subes de peso. Para mantener tu peso las calorías que consumes deben ser iguales a las calorías que quemas haciendo ejercicio.
- Elige una actividad que te guste y trata de hacerla a diario.

2 Reduce el tiempo que ves tele.

- Limita el tiempo que miras televisión. Con 2 horas diarias o menos es suficiente.

MENOS DE
2
HORAS
AL DÍA

3 Consume alimentos bajos en grasa.

- Elige lácteos bajos en grasas.
- Las carnes blancas (aves, pescados) tienen menos grasas dañinas que las carnes rojas.
- Quita la piel del pollo y del pavo.
- Come menos comidas fritas.

4 Consume una dieta balanceada.

- Elige víveres de al menos 3 grupos de alimentos en cada comida.
- En la página 10 encontrarás más información.

5 Reduce las comidas rápidas.

- Ordena ensaladas.
- Elige alimentos asados en vez de fritos.
- No elijas la opción extra grande, ordena las porciones pequeñas.



6 No te ahogues en bebidas azucaradas.

- Reduce la cantidad de jugos o sodas con alto contenido de azúcar.
- La leche baja en grasas o el agua son mejores opciones.

8 Reduce el tamaño de las porciones.

- Más no siempre es mejor.
- Come hasta quedar satisfecho, no demasiado lleno.
- Mastica despacio. El estómago tarda 20 minutos en comunicarle al cerebro la sensación de plenitud.
- La página 8 contiene más información sobre este tema.

9 Come más frutas y vegetales.

- Las frutas y los vegetales tienen menos calorías y te llenan más.
- En la página 17 encontrarás deliciosas ideas para incorporar frutas y vegetales en la dieta familiar.



7 Come a intervalos regulares.

- Come un desayuno sano todos los días.
- Come las tres comidas. Dale a tu cuerpo la energía que necesita durante todo el día.

10 Duerme las horas necesarias para un buen descanso.

- Hay estudios que indican que la gente que duerme poco pesa más.
- Acuéstate más temprano.
- Procura que los niños duerman suficientes horas.



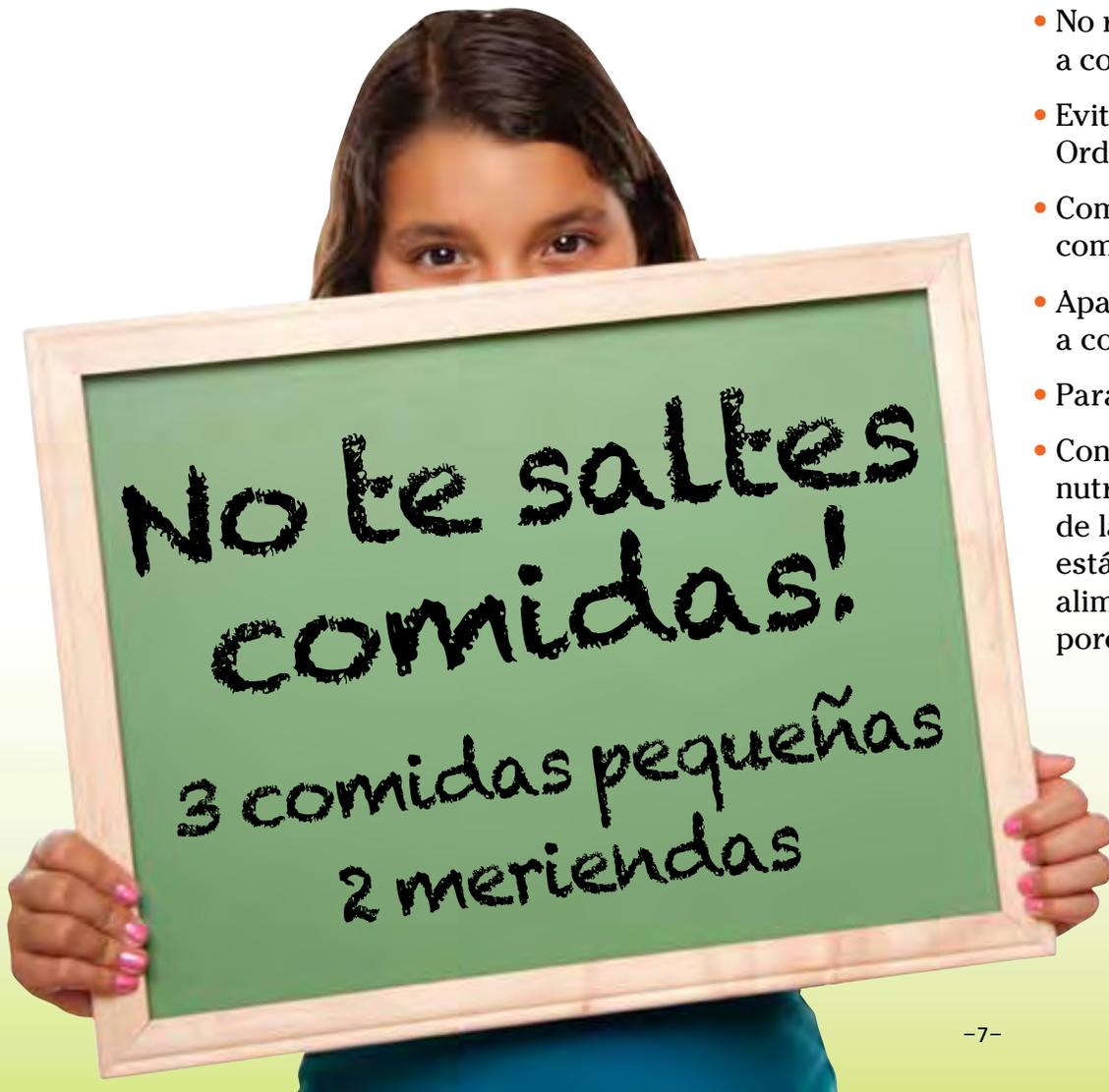
Edad	¿Cuanto dormir?
Nacimiento a 2 meses	10.5 a 18 horas*
2 a 12 meses	14 a 15 horas*
12 a 18 meses	13 a 15 horas*
18 meses a 3 años	12 a 14 horas*
3 a 5 años	11 a 13 horas*
5 a 12 años	9 a 11 horas
Adolescentes	8.5 a 9.5 horas
Adultos	7 a 9 horas

*Esto incluye las siestas
www.cdc.gov

Come Porciones más Pequeñas



El tamaño de las porciones es importante cuando hablamos de alimentos. Comer mucho no siempre es mejor. De hecho, la cantidad es tan importante como la calidad. Cuando comes porciones muy grandes consumes más calorías de las necesarias. Esto provoca aumento de peso.



Estas son algunas ideas para ayudar a que tu familia coma menos:

- Usen platos o utensilios más pequeños.
- Cuando coman en un restaurante compartan el plato fuerte o coman la mitad solamente y lleven a casa el resto.
- Sirvan una buena cantidad de vegetales con cada comida. El alto contenido de fibra en los vegetales provoca llenura.
- No repitan comida. Guarden lo que sobre antes de sentarse a comer.
- Eviten ordenar porciones grandes y extra grandes. Ordenen porciones pequeñas o medianas.
- Coman lentamente. El estómago tarda 20 minutos en comunicarle al cerebro la sensación de llenura.
- Apaga la tele. Los que comen mientras ven la tele tienden a comer más y ni se dan cuenta.
- Para estar satisfecho, date más tiempo y no más comida.
- Consulta las etiquetas de información nutricional y pon atención al tamaño de las porciones para saber cuánto estás comiendo. La mayoría de los alimentos vienen en más de una porción por paquete.

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (85g)	
Amount Per Serving	As Served
Calories 38	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0g	0%
Sodium 0g	2%
Total Carbohydrate 0g	3%
Dietary Fiber 0g	8%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 270%	Vitamin C 10%
Calcium 2%	Iron 0%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	30g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Mide tus porciones



Cómo medir tus porciones de alimentos?

Alimento	Tamaño de la porción	Una porción se parece a...
Papa asada	1 mediana	un ratón de computadora (mouse)
Papa, puré o majada	½ taza	½ pelota de baseball
Mantequilla de maní	2 cucharadas	2 dedos pulgares
Carne, pescado o ave	3 onzas	la palma de tu mano
Habichuelas, frijoles, arroz, granos, pasta (cocidos)	½ taza	½ pelota de baseball
Queso	1 onza	el dedo índice
Pan	1 rebanada	tamaño de tu mano
Cereales	1 taza	el puño de tu mano
Frutas secas o nueces	¼ taza	1 pelota de golf o un huevo grande
Papitas fritas	1 onza	palma de tu mano
Helado	½ taza	½ pelota de baseball
Mantequilla, aceite, margarina o aderezo para ensaladas	1 cucharada	punta de un dedo pulgar

A los alimentos o bebidas que tienen muchas calorías y pocos nutrientes se les llama **comida chatarra**. Algunos ejemplos son: caramelos, dulces, papitas, y sodas. ¡Evítalos!



¿Y las meriendas?

- Una merienda sana es una porción pequeña de un alimento bajo en grasas y bajo en azúcar.
- Las meriendas deben ser porciones pequeñas de alimentos que te ayudan a calmar el hambre mientras esperas la próxima comida. ¡Cuidado! Si comes meriendas grandes puedes terminar comiendo demasiado, y tu merienda puede terminar siendo otra comida.
- Es mejor no comer mientras ves la tele. Pero si lo haces, sírvete una porción pequeña en un plato, no comas directamente del paquete. Sin darte cuenta... ¡te terminarás el paquete entero!
- Comparte las meriendas que comes fuera de tu casa, como en un evento deportivo o en el cine. Así comerás menos. Las porciones que se venden en estos eventos son generalmente súper grandes.

Prueba estas meriendas

1 taza de frutas y
1 onza de queso bajo
en grasas



Yogurt bajo en grasas



1 taza de zanahorias
con 2 cucharadas de
aderezo bajo en grasas



1 huevo duro



1 onza de queso y
6 galletitas de trigo
integral



½ emparedado de
mantequilla de maní
y mermelada



½ emparedado
de jamón



1 taza de queso
cottage bajo en
grasa y ½ banana



2 barras de apio
con 2 cucharadas
de maní



¼ taza de
almendras tostadas
(al rededor de 12)



20 uvas congeladas



¼ taza de guacamole
y 10 papitas horneadas



Come una Dieta Equilibrada



Para consumir una dieta equilibrada, primero hay que conocer los grupos de alimentos. Hay cinco grupos de alimentos. Todos son importantes para la salud.



Grasas y Aceites: aportan sabor y energía a la dieta. Ayudan a absorber algunas vitaminas y minerales y a mantener la estructura de tu cuerpo. También son importantes para tu cerebro.

- Algunas grasas son más sanas que otras.
- Trata de comer menos grasas dañinas.
 - Escoge carnes, aves y lácteos bajos en grasa.
 - Evita los alimentos con grasas trans.

Vegetales y Frutas: contienen vitaminas, minerales y fibra.

- Las vitaminas y los minerales mantienen saludable tu cabello, uñas, piel, ojos y tu sistema nervioso. Ellos también mantienen tu corazón latiendo bien.
- La fibra facilita la digestión, ayuda a bajar el colesterol y a controlar los azúcares en la sangre. Y hasta te puede ayudar a bajar de peso.

Granos, Cereales y Harinas: proporcionan energía. Los cereales integrales contienen más vitaminas y fibra.

- Prueba cereales integrales como: pan de trigo integral, arroz integral, pan de centeno, tortillas de trigo integral, pastas de trigo integral y galletitas integrales.

Carnes, habichuelas o frijoles, pescados y nueces: proporcionan proteínas y hierro.

- Son necesarios para mantener sanos los músculos y la sangre.

Leche y lácteos: proporcionan proteínas y calcio. La leche, el yogurt y el queso forman parte de este grupo.

- Fortalecen los huesos y los dientes. Y los ayudan a mantenerse sanos.

Grasas Sanas	Las encuentras en
Grasas mono-insaturadas	Aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maní, aguacate, nueces y semillas
Grasas poli-insaturadas	Aceite vegetal, nueces y semillas
Grasas Omega 3	Salmón, caballa, arenque, nueces, linaza, aceite de lino
Grasas Dañinas	Las encuentras en
Grasas Saturadas	Aceite de coco y palma <ul style="list-style-type: none"> • Carnes, aves, lácteos, mantequilla, manteca
Grasas Trans	Aceite vegetal parcialmente hidrogenado <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos horneados manufacturados (galletitas, galletas, pasteles) • Alimentos fritos (rosquillas, papitas fritas) • Margarina

¿Qué es una comida balanceada?

Una comida balanceada tiene alimentos de 3 o más grupos de alimentos

Los alimentos son:

- Bajos en grasa
- Bajos en azúcar
- Y la mayoría son vegetales y/o frutas

Las comidas equilibradas son importantes porque:

- Aportan los nutrientes necesarios para que estés sano y fuerte.
- Te ayudan a mantener un peso adecuado.
- Te ayudan a comer menos debido al alto contenido de fibra de los vegetales y frutas, que te dan la sensación de estar lleno.

Así se ve una comida equilibrada

Un cuarto del plato (1/4) tiene harinas o vegetales de raíz, como el arroz integral o patata.

Un cuarto del plato (1/4) tiene carnes magras, huevos, y/o lácteos bajos en grasa.

La mitad del plato (1/2) tiene vegetales y frutas.



Si aun no sabes qué comer, estas son algunas ideas:

Desayunos equilibrados

- 1 taza de café con leche descremada, 1 rebanada de pan integral tostado con mantequilla, 1 taza de uvas y 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 1 taza de cereales integrales de bajo contenido en azúcar, 1 taza de leche descremada y 1 banana mediana.
- Batido de fresas y bananas y galletitas de trigo integral.

Almuerzos equilibrados

- 1 sandwich de atún con mayonesa baja en grasas; con apio y cebolla, en pan integral tostado; con lechuga y tomate y una manzana.
- 1 taza de sopa de verduras con un emparedado de pollo asado en un pan integral.
- 3 onzas de pescado asado o hervido, 1 taza de vegetales cocidos al vapor, y ½ taza de arroz integral.

Cenas equilibradas

- 1 porción de pollo asado, brócoli y zanahorias salteados y 1 papa pequeña horneada.
- 1 chuleta de cerdo asada, ½ taza de arroz integral, y ½ plato de ensalada de hojas verdes.
- 1 taza de carne de res guisada con vegetales como zanahoria, pimientos dulces, cebollas, y hongos, y 1 taza de arroz integral o pasta de trigo integral.



¿Vas a comer afuera?

Pide vegetales o ensaladas como plato fuerte.

Ordena una ensalada con pollo asado para la cena. La pizza vegetariana o camarones con brócoli y arroz (con la salsa a un lado) también se consideran comidas equilibradas. Evita las comidas fritas.



Come más frutas y vegetales



¿Por qué deberíamos comer más frutas y vegetales?

- Estos te protegen contra enfermedades como el cáncer, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, y la hipertensión arterial.
- La mayoría de ellos son bajos en grasas y en calorías.
- También son fuentes de vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- Y contienen mucha fibra, que ayuda a digerir los alimentos y sentir saciedad.
- Y lo mejor: pueden saber muy rico!

Llene medio plato con frutas y vegetales

DESAYUNO

2 panqueques pequeños de harina integral con sirope o almibar bajo en calorías y leche baja en grasa



ALMUERZO

1 burrito de pavo con sopa de vegetales



BOCADITO

Variedad de nueces mezcladas con fruta seca



CENA

Carne pulpa sofrita con vegetales y arroz integral



¿Cómo se ve una porción?

VEGETALES



1 mazorca



8 zanahorias bebés



1 batata



1 naranja

FRUTAS



16 uvas



8 fresas



¿Cuáles son las mejores opciones?

- Elige vegetales frescos o congelados. Los vegetales enlatados también son sanos. Si eliges vegetales enlatados enjuágalos antes de comerlos para quitarles la sal.
- Cuando compres frutas enlatadas, elige frutas enlatadas preservadas en su jugo natural y no las que están en almíbar.
- Los vegetales y frutas de colores vivos son los más nutritivos. Cada color proporciona diferentes beneficios poderosos para la salud.
- Consume frutas y vegetales de diferentes colores durante el día. Cuanto más profundo es el color, mejor es para ti.

¿Estás cansado de los mismos vegetales y frutas?

Prueba estas:



8 ideas para agregar frutas y vegetales a la dieta familiar

1

Agrega vegetales a las salsas, guisados, y cazuelas.

- Los vegetales como pimientos, cebollas, tomates, hongos, maíz, y espinacas aportan color y sabor.

2

Prepara sopas de verduras.

- Mezcla diferentes vegetales.
- Prueba con cebollas, ajo, calabacines, tomates, ejotes, zanahorias, y espinacas.
- ¿Y qué te parece guisantes, maíz, judías verdes, col, perejil, y calabaza?
- Prueba variar los vegetales y buscar diferentes combinaciones de sabor.

3

Prepara las ensaladas con diferentes vegetales de hojas verdes como:

- Lechuga de hoja verde, espinacas, lechuga de hoja morada, rúcula, repollo, endivias, bok choi, y col rizada.
- Puedes encontrarlas por separado o en bolsas mixtas, listas para servir, en varias tiendas.

4

Agrega frutas a tus ensaladas.

- Cubitos de naranjas, de manzanas, o mangos.
- Las frutas secas como uvas pasas, arándanos, y papaya seca saben muy bien en las ensaladas.

5

Si te gusta mucho el arroz blanco, agrégale color.

- Ponle pimientos rojos o amarillos.
- Adornalo con vegetales mixtos para hacer un arco iris.
- Píntalo de verde agregándole espinacas, guisantes, o perejil.
- O endúlzalo con piña o uvas pasas.
- ¿Te gusta el arroz frito? Saltea cebollas, apio, zanahorias, hongos, puerros, y pimientos de distintos colores. Agrégaselos al arroz y sirvelo con salsa de soja bajo en sodio.

6

Ten frutas y vegetales frescos en el refrigerador, así tu familia tendrá meriendas sanas siempre a mano.

- Has probado zanahorias, rodajas de pepino, tomatillos, o apio con aderezos para ensaladas bajos en grasas? ¡Delicioso!

7

Come frutas en el desayuno.

- Prepara un batido. Licua fresas y mango con hielo.
- Tu cereal sabrá muy dulce con bananas, uvas pasas, y otras frutas secas. Ellas te darán energía y salud para comenzar tu día.

8

Sirve frutas para endulzar el fin de las comidas.

- Prueba con fresas cubiertas con yogurt de vainilla bajo en grasa.
- La sandía, el melón, o la piña pueden ser postres muy refrescantes.

Piensa antes de Beber



Las bebidas son parte importante de las comidas. Así que a la hora de elegir, elige las bebidas más sanas. Si pudieras preguntarle a tu cuerpo que desea beber, ¿qué crees que contestaría? Te sorprenderías. Agua y leche serían sus opciones favoritas. ¿Por qué? Probablemente porque el cuerpo sabe lo que necesita para estar sano y fuerte.

¿Por qué Agua?

El agua tiene poderes curativos.

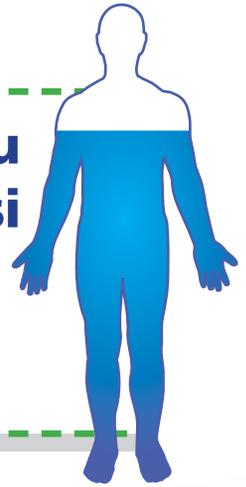
- Hidrata tu cuerpo.
- Favorece la digestión.
- Mejora el aspecto de la piel.
- Limpia tu cuerpo.

¿Por qué Leche?

La leche es una bebida nutritiva. Tiene un alto contenido de calcio y proteínas como también de vitaminas A y D.

- La leche tiene calcio, que fortalece tus huesos y dientes.
- Y tiene proteínas, que fortalecen tus músculos.
- Las vitaminas A y D mantienen tu cuerpo sano.

¿Sabes que tu cuerpo es casi **75%** de agua?



Bebés: niños menores de 1 año de edad deben beber leche materna o fórmula.

Niños de 1 a 2 años: la mejor leche para niños pequeños depende de su peso, dieta y su historia médica familiar. Hable con su proveedor de salud para que le ayude a escoger la mejor leche para su niños.

Niños mayores de 2 años y adultos: la leche de 1% o sin grasa son usualmente la mejor opción. La leche regular contiene mucha grasa saturada. Comer mucha grasa saturada no es saludable.



Menos es más cuando hablamos de Azúcar

¿Qué cantidad de azúcar tienen tus bebidas?

Comer mucha azúcar no es sano ni para tu cuerpo ni para tus dientes. Y mucho azúcar significa muchas calorías.

En la siguiente tabla podrás ver cuántas cucharaditas de azúcar hay en tus bebidas favoritas.



Bebida	Número de cucharaditas de azúcar
Agua	0
Jugo de vegetales (8 onzas)	1
Agua saborizada (8 onzas)	3
Bebidas energéticas y deportivas (8 onzas)	6
Jugo de naranja (8 onzas)	6
Té helado con azúcar (8 onzas)	6
Limonada (8 onzas)	7
Ponche de frutas (8 onzas)	7
Soda (8 onzas)	7

Bebe con inteligencia

Trata de beber más agua.

Cámbiate a las aguas saborizadas de 0 calorías.

Bebe sodas, té y limonadas dietéticas en vez de las regulares.

Bebe leche sin grasa o 1% en vez de leche saborizada.

¿Cuánto jugo deben consumir los niños?

¿Qué pasa con los jugos?

Los jugos 100% naturales tienen sus beneficios. Generalmente tienen alto contenido de vitamina C y a los niños les gustan porque son dulces. El problema es que pueden contener muchas calorías. Se necesitan muchas frutas para hacer un vaso de jugo de 8 onzas, aumentando así la cantidad de calorías. Además el jugo no contiene la fibra que se encuentra en las frutas frescas. **Evita los jugos que no son 100% naturales ya que aportan más azúcar y menos nutrición.**

Niños de 1 a 6 años:
4 a 6 onzas por día
(1/2 taza)



Diluye los jugos con agua.



Agrega ½ taza de agua a ½ taza de jugo.

Así consumirás menos azúcar y menos calorías.

Niños de 7 a 18 años:
8 a 12 onzas por día
(1 taza)



American Academy
of Pediatrics

Se más activo



¡A moverse!

La actividad física cumple un papel importante en la salud familiar. Te hace sentir bien y ayuda a controlar el peso, la presión arterial, el colesterol, la diabetes, y el estrés. También puede mejorar el rendimiento escolar en los niños y la agudeza mental en los adultos.



Los adultos necesitan mínimo:

- 2 horas y 30 minutos por semana de actividad física moderada (como caminar a paso rápido).
- Ejercicio para fortalecer los músculos (como yoga o levantamiento de pesas) 2 días a la semana.



- 1 hora y 15 minutos por semana de actividad física intensa (como trotar o correr).
- Ejercicio para fortalecer los músculos (como yoga o levantamiento de pesas) 2 días a la semana.

www.cdc.gov/spanish

¡No Te Precupes!

Puedes distribuir los ejercicios durante todo el día.
Puedes caminar 10 minutos, 3 veces al día.

Los niños deben hacer un mínimo de **60 minutos** de ejercicio por día



No te compliques

No tienes que ir a un gimnasio o correr un maratón para estar en buen estado físico. Caminar es un excelente ejercicio. El estado físico de un adulto se puede mejorar con tan solo caminar a paso rápido por 30 minutos varios días a la semana.

Otras formas de hacer ejercicio:

- Pasear al perro por el vecindario.
- Subir las escaleras en vez de tomar el elevador.
- Bajar del autobús una estación antes y caminar el resto del trayecto. Cuando esto se vuelva rutina, bajarse dos estaciones antes.
- Quemar calorías haciendo tareas y arreglos en el hogar como pintar, limpiar, lavar el carro, o arreglar el jardín.
- Bailar.
- Montar en bicicleta en vez de montar en auto o tomar el tren.



¿Cuánto ejercicio debes hacer para quemar las calorías de tus comidas favoritas?

Quando comes...	La cantidad de calorías son...	Necesitas caminar rápidamente por...
1 emparedado de queso y huevo en un bagel	480 calorías	103 minutos
20 papitas a la Francesa	427 calorías	92 minutos
1 bolsa de 2 onzas de papitas fritas	306 calorías	66 minutos
1 hamburguesa con queso (tamaño regular o mediana)	305 calorías	65 minutos
1 porción de pizza	288 calorías	62 minutos
1 porción pequeña de pastel de vainilla	245 calorías	53 minutos
2 onzas de queso cheddar	226 calorías	48 minutos
1 dona	196 calorías	42 minutos
1 papa asada mediana con una cucharadita de mantequilla	194 calorías	42 minutos
1 bola de helado de vainilla	137 calorías	29 minutos
1 manzana	72 calorías	15 minutos
10 mini zanahorias	40 calorías	9 minutos

www.nhlbi.org; Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, 19th edition.

Nota: Todas las cifras son aproximadas. Se basan en una persona sana de 154 libras (70 kilos) de peso. Si Ud. pesa más, quemará más calorías; si pesa menos, quemará menos calorías.

¿Qué significa caminar a paso rápido?

Caminar más rápido de lo normal para que el ritmo cardíaco y la respiración se aceleren.

¡Hazlo divertido!

Hacer ejercicio no tiene por qué ser una carga. Las siguientes ideas te ayudarán a hacer ejercicio divirtiéndote. Puede que hasta hagas nuevos amigos.

- Baila al ritmo de tu música favorita.
- Averigua sobre actividades gratuitas en el Departamento de Parques local.
- Registra a tus hijos en deportes grupales o artes marciales. Averigua sobre deportes locales o programas extra curriculares escolares.
- Participa en algún equipo, clase, o grupo.
 - Salta la cuerda con tus amigos.
 - Toma clases de danzas.
 - Toma clases de Karate.



¿Qué se considera como "tiempo frente a la pantalla"?

Ver la televisión
Usar la computadora
Jugar videojuegos



¡Apaga el televisor!

Si pasas mucho tiempo frente al televisor, estarás fuera de estado físico y puede que aumentes de peso. Lo mismo puede suceder cuando juegas muchos videojuegos y juegos de computadora.

- Limita el "tiempo frente a la pantalla" a un máximo de 2 horas al día.

Es un asunto familiar

Toda la familia se beneficia del ejercicio y es una forma de aprovechar el tiempo para estar juntos y divertirse. Recuerden que es bueno mantenerse activos todo el año.

- Sal a caminar con tus hijos.
- Jueguen pelota juntos en el parque.
- Den una vuelta por el zoológico.
- Deslícense en trineos en el invierno o naden en el verano.
- Trata actividades en espacios cubiertos como el boliche o patinar.
- Jueguen videojuegos que los hagan levantarse y moverse en familia.
- Caminen, corran, patinen o monten en bicicleta junto a sus hijos para ir a la escuela, a la tienda, o a su iglesia.

Trata de
caminar
10,000
pasos por día.



¿Sabías...

La actividad física te mantiene sano. También mejora tu piel, tus huesos e incluso tu cerebro.

Cómo comenzar...

¿Necesitas ayuda para comenzar a hacer ejercicio? Aquí te presentamos un plan simple de caminatas. Comienza caminando 3 veces a la semana y lentamente logra aumentar a 5 veces por semana.+

+ Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física

	Calentamiento: Caminando a paso lento	Actividad: Caminando a paso rápido	Enfriamiento: Caminando a paso lento	Tiempo total
Semana 1	5 minutos	5 minutos	5 minutos	15 minutos
Semana 2	5 minutos	7 minutos	5 minutos	17 minutos
Semana 3	5 minutos	9 minutos	5 minutos	19 minutos
Semana 4	5 minutos	11 minutos	5 minutos	21 minutos
Semana 5	5 minutos	13 minutos	5 minutos	23 minutos
Semana 6	5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
Semana 7	5 minutos	18 minutos	5 minutos	28 minutos
Semana 8	5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
Semana 9	5 minutos	23 minutos	5 minutos	33 minutos
Semana 10	5 minutos	26 minutos	5 minutos	36 minutos
Semana 11	5 minutos	28 minutos	5 minutos	38 minutos
Semana 12 en adelante	5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos

www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/p_active/walk.htm

¡Mejor en compañía!

Busca un amigo/a para caminar y hacer otras actividades sanas juntos.



RECURSOS

Nutrición

www.fruitsandveggiesmatter.gov
www.eatright.org/espanol
www.nutrition.gov/espanol
www.mypyramid.gov/sp-index.html
www.cdc.gov/spanish/nutricion.html

Salud

www.kidshealth.org/parent/centers/spanish_center_esp.html
www.mayoclinic.com
www.cdc.gov/spanish/temas/vida.html
www.healthfinder.gov/espanol
www.salud.nih.gov

Recetas

www.mayoclinic.com/health/healthy-recipes/RecipeIndex
www.cookinglight.com
www.foodfit.com
www.fruitsandveggiesmatter.gov
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Actividad Física

www.es.fitness.com/home.php
www.foodfit.com
www.sparkpeople.com
www.ncpad.org



Las Familias Sanas Toman Decisiones Sanas
del Children's Health Fund ha sido posible
gracias a la colaboración de



Children's Health Fund

215 West 125th Street, Suite 301, New York, NY 10027 • Tel: 212.535.9400 • Fax: 212.535.7488 • www.childrenshealthfund.org