

5 maneras de crecer saludablemente





1

Sustituir las bebidas azucaradas por agua

Objetivo: Sustituir las bebidas azucaradas (como refrescos, bebidas para deportistas y de frutas) por agua.

¿Lo sabía?

Las siguientes cuentan como bebidas azucaradas:

- Mezclas de bebidas en polvo
- Té helado endulzado
- Bebidas para deportistas
- Jugos y bebidas de frutas
- Bebidas energéticas
- Refrescos

Los niños que consumen demasiada azúcar corren riesgo de:

- Aumento de peso no saludable
- Diabetes tipo 2

Consejos:

- **Aliente a su niño a beber agua cuando tenga sed.**
- **Sírvale agua con las comidas y los refrigerios.**
- **Puede mezclar una cantidad pequeña de jugo 100% natural con agua, pero asegúrese de que el niño no beba más de media taza de jugo al día.**
- **Añada fruta fresca como limón, lima, fresas o naranja al agua.**



2

Reducir el tiempo de pantalla

Objetivo: No más de 2 horas de tiempo de pantalla por día.

¿Lo sabía?

El tiempo de pantalla incluye televisión, computadora, videojuegos, mensajes de texto y teléfonos inteligentes. Cualquier dispositivo con pantalla cuenta.

Los niños que pasan demasiado tiempo frente a una pantalla, tienden a tener menos éxito en la escuela y a aumentar de peso en forma no saludable.

Consejos:

Haga que la habitación sea un lugar libre de pantallas.

- Si en el cuarto de su niño hay un televisor, retírelo. Le ayudará a reducir el tiempo de pantalla.
- A la hora de acostarse, retire del cuarto otras pantallas como los videojuegos portátiles o los teléfonos celulares. Esto ayudará a mantener el cuarto tranquilo para que el niño pueda dormirse y permanecer dormido.
- Prepárese para las protestas, pero manténgase firme con la decisión. Tal vez lleve un tiempo, pero su niño encontrará nuevas formas de mantenerse ocupado y divertirse.



3

Aumentar la actividad física y el juego activo

Objetivo: Hacer al menos **1 hora** de actividad física (incluye juego activo) cada día.

¿Lo sabía?

Los niños que están físicamente activos:

- Tienen más éxito en la escuela
- Duermen mejor de noche
- Tienen un peso más saludable
- Desarrollan huesos y músculos fuertes

Consejos:

- **Divida la actividad del niño en períodos más breves de 10 a 20 minutos durante el día.**
- **Ponga a latir el corazón de su niño (y el suyo) bailando, paseando en bicicleta, trotando, jugando a la rayuela o saltando la cuerda.**
- **Salgan a caminar juntos. Si viven cerca de un parque, conviértanlo en una actividad especial por la tarde y lleven algunos bocadillos saludables para compartir.**



4

Comer frutas y verduras

Objetivo: Sustituir la comida rápida, azucarada, salada o frita por frutas y verduras.

¿Lo sabía?

Muchas personas tratan de evitar las papas fritas, los caramelos y otros dulces. Pero también hay que evitar alimentos procesados como:

- Cereales de desayuno azucarados
- Carnes procesadas como los hot dog y los fiambres
- Pan blanco
- Muchos alimentos preenvasados

Estos alimentos tienen muchas calorías de grasas y azúcar, y pocos nutrientes.

Consejos:

- Incluya frutas y verduras coloridas en cada comida y refrigerio.
- Deje que los niños escojan las frutas y verduras en la tienda y que ayuden en la cocina. Si participan en la preparación de las comidas, es más probable que prueben alimentos nuevos.
- Busque recetas fáciles para los niños. Aquí podrá encontrar sugerencias: www.mass.gov/MassInMotion/chopchop
- Averigüe cuándo está abierto su mercado de productos de granja más cercano, en cualquier temporada.



5

Acostarse a dormir y seguir durmiendo

Objetivo: Dormir al menos **11 horas** al día (2 a 5 años de edad). Dormir al menos **10 horas** al día (6 a 12 años de edad).

¿Lo sabía?

- Los niños que no duermen lo suficiente tienen más dificultad para prestar atención en la escuela. También tienen más probabilidad de aumentar de peso en forma no saludable.
- Dormir en un cuarto tranquilo permite que el cuerpo y el cerebro obtengan el descanso necesario.
- Dormir lo suficiente ayuda a que al niño le vaya mejor en la escuela.
- Una rutina regular ayuda a los niños a dormirse.

Consejos:

- **Establezca un horario regular para irse a dormir para que los niños descansen lo necesario.**
- **Cree una rutina relajante y constante.**
- **Asegúrese de que el cuarto esté fresco, tranquilo y oscuro.**
- **Manténgalo así la noche entera todas la noches.**
- **Retire cualquier televisor del cuarto de su niño.**
- **Ayude al niño a dormir toda la noche apagando los teléfonos celulares, computadoras y videojuegos portátiles.**

Para un crecimiento saludable, siga estos 5 pasos:

- 1 Sustituir las bebidas azucaradas por agua
- 2 Reducir el tiempo de pantalla
- 3 Aumentar la actividad física y el juego activo
- 4 Comer frutas y verduras
- 5 Acostarse a dormir y seguir durmiendo

