

# 11-13

(11-13 years old)

años de edad

# para los padres

Nombre del Niño \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

(BMI) \_\_\_\_\_ Percentil de IMC \_\_\_\_\_ %

## Enfoque sus pensamientos

- ¿Está usted preocupado por el peso de su niño?
- ¿Está preocupado con los hábitos alimenticios del niño o de su nivel de actividad física?
- ¿Toman desayuno usted y su niño?
- ¿Cuántas comidas comen juntos como familia cada semana? ¿Cuántas comidas son de restaurantes de comida rápida, para llevar, etc.?
- ¿Qué clase de bebidas compra usted para la familia?
- ¿Cuánto tiempo al día pasa su niño mirando tel visión, jugando en la computadora, jugando videojuegos, o enviando mensajes de texto?
- ¿Qué clase de actividades hacen ustedes como familia para mantenerse activos?

## Consejos de nutrición

Al proporcionar alimentos nutritivos a su niño, usted contribuye a mejorar su fortaleza física, energía, capacidad de atención y su habilidad para mantenerse a la par con sus amigos.

**Desayuno** ~ Comer el desayuno todos los días ayuda a los niños a tener mayor rendimiento en la escuela y mejora la salud en general.

**Almuerzo** ~ La compra de comidas escolares pueden ser nutritivas. Revise el menú escolar con su niño y prepare un plan semanal para los almuerzos. Al empaquetar sus almuerzos, es importante que incluya por lo menos 4 de los 5 grupos alimenticios (productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso, frutas, verduras, granos integrales y carnes de bajo contenido graso).

**Tentempié (bocadillos)** ~ Coma solamente cuando esté con hambre. Tenga siempre listos para comer, vegetales, frutas, quesos, yogur, leche y carnes de bajo contenido graso, galletas, pan, y cereales con poca azúcar de granos integrales, o nueces.

**La hora de la comida** ~ Coman juntos como familia tantas comidas como le sea posible. Apague el televisor y trate de disfrutar este tiempo comiendo tranquilamente.

**Comidas fuera de casa** ~ Ordene porciones pequeñas o comparta las comidas (Evite las ordenes "Super Size").

- Escoja frutas o ensaladas en lugar de papitas fritas, leche, en vez de refrescos, comidas cocidas al horno, o a la parrilla, en vez de fritas.
- Limite los aderezos y la mayonesa; pídalos por separados o escoja la opción de bajo contenido graso.

**Bebidas** ~ ¡Piense en lo que va a beber!

- Las mejores opciones son: agua, leche al 1% o sin grasa (descremada), y jugo puro de frutas al 100%

(limite la porción de jugos a un vaso de 8 onzas por día).

- Limite las bebidas azucaradas tales como los refrescos, ponche, jugos adulterados, bebidas energéticas, y bebidas que contengan cafeína.
- El consumo excesivo de bebidas con un alto contenido de cafeína puede afectar el sueño, acelerar los latidos del corazón, causar ansiedad, disminuir su capacidad de atención, causar dolores de cabeza o alterar su estabilidad muscular.

**Su principal objetivo como padre es asegurarse de que a su niño le ofrezcan una variedad de alimentos saludables (frutas, verduras, leche, yogur, queso, cereales integrales, carnes, aves, pescado y huevos).**

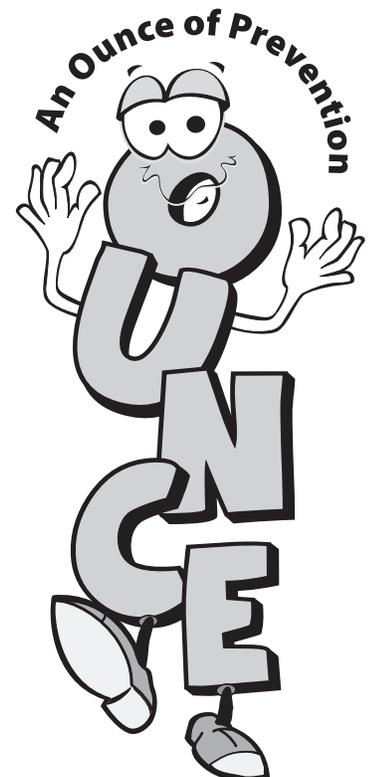
Sea un buen ejemplo para sus niños - manténgase físicamente activo y coma alimentos saludables.

Para obtener más información, visite el sitio Web: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) (en español)

## Sea activo

● Asegúrese que usted y sus niños participen en actividades físicas por lo menos 60 minutos diarios. Lo más importante es disfrutar del ejercicio, ya sea organizado o en forma libre.

- Cuento también como actividad física el tiempo de las tareas de rutina: lavar el carro, caminar al perro, limpiar el polvo y barrer en casa, sacar las malas yerbas del jardín, limpiar hojas o la nieve.
- Invite a toda la familia a participar en actividades físicas, ¡porque usted es un buen ejemplo!
- Haga un plan para usar provechosamente el "tiempo de pantalla". Limite el "tiempo de pantalla" a 2 horas o menos al día (computadoras, televisión, juegos electrónicos, mensajes de texto, etc.)
- Las pantallas se pueden controlar fácilmente ubicándolas en un espacio común; no las ponga en la recámara (cuarto del niño).
- Asegúrese que su niño duerma por lo menos entre 10-11 horas diaria. Mantener la misma hora de dormir es fundamental para la buena salud y control de peso.
- Si usted está preocupado por el peso, actividad física o plan alimenticio de su niño, consulte a su proveedor profesional de salud.



is Worth a Pound



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010