

7-10 años de edad

(7-10 years old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

(BMI) _____ Percentil de IMC _____ %

Enfocando tus pensamientos

- ¿Comes desayuno todos los días?
- ¿Comes frutas y verduras todos los días?
- ¿Cuántas comidas comes con tu familia semanalmente?
- ¿Con qué frecuencia te alimentas con comida rápida?
- ¿Qué bebes con las comidas?
- ¿Cuánta actividad física haces todos los días?
- ¿Qué actividades hacen como familia?
- ¿Cuáles son tus actividades favoritas?
- ¿Cuánto tiempo pasas todos los días mirando televisión, jugando en la computadora, jugando con video-juegos, o enviando mensajes de texto?

Consejos de nutrición

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, a la vez que ahorran tiempo, pueden ser nutritivas. Revise el menú escolar con su niño y prepare un plan semanal para los almuerzos. Al preparar 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, vegetales, granos integrales y proteínas de bajo contenido graso).

Tentempié (bocadillos) ~ Come solamente cuando estés con hambre. Ten siempre listos para comer vegetales, frutas, quesos, yogur, leche y carnes de bajo contenido graso, galletas, pan, cereales con poca azúcar de granos enteros o nueces.

Cena (La Comida) ~ **Coman juntos como familia tantas comidas como le sea posible.** Trata de disfrutar comiendo tranquilamente y apaga el televisor.

Comidas fuera de casa ~ Ordena porciones pequeñas o comparte las comidas grandes (Evita las órdenes súper-grande "Super Size").

- Opta por frutas o ensalada en lugar de papitas fritas, leche, en vez de refrescos, comidas cocidas al horno, o a la parrilla, en vez de fritas.
- Limita los aderezos y la mayonesa; pídelos por separados o elige la opción de bajo contenido graso.

Bebidas ~ ¡Piensa en lo que vas a beber!

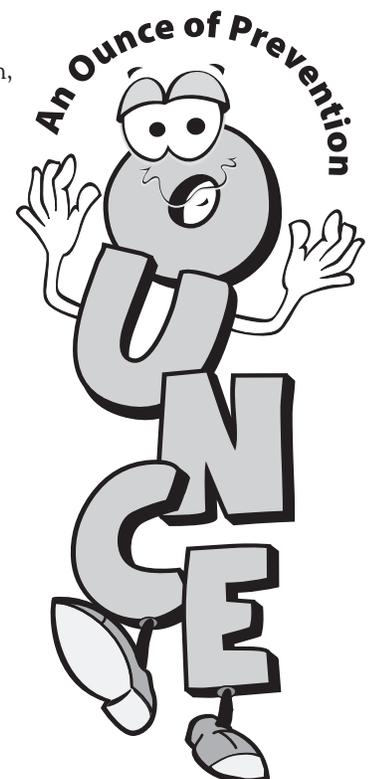
- Las mejores opciones son: agua, leche al 1% o sin grasa (descremada), y jugo puro de frutas al 100% (limita la porción de jugos a un vaso de 8 onzas por día).
- Limita las bebidas azucaradas tales como los refrescos, ponche, jugos adulterados, bebidas energéticas, y bebidas que contengan caféina.

Sé activo

- Mantente físicamente activo por lo menos 60 minutos diarios. Enfócate en disfrutar el ejercicio ya sea organizado o en forma libre.
- Cuenta también 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.

Padres

- 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.
- Limite el "tiempo de pantalla" a 2 horas o menos al día (computadoras, televisión, juegos electrónicos, mensajes de texto, etc.) (Haga un plan para usar provechosamente el "tiempo de pantalla").
- Las pantallas se pueden controlar fácilmente ubicándolas en un espacio común; no las ponga en la habitación (recámara) el niño.
- Asegúrese que su niño duerma por lo menos entre 10-11 horas diarias. Mantener la misma hora de dormir es fundamental para la buena salud y control del peso.
- Si usted está preocupado por el peso, actividad física o plan alimenticio de su niño, consulte a su proveedor profesional de salud.
- Para obtener más información, visite al sitio web: www.mypyramid.gov (en español)



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

is Worth a Pound