



**PHOENIX CHILDREN'S** *Hospital*

# Familias Saludables



La comida saludable y la actividad física les llevarán a un estilo de vida mejor balanceado para su familia. Existen muchas formas fáciles y divertidas que lo ayudarán a alcanzar esta meta. Por parte del Departamento de Programas Comunitarios de Phoenix Children's Hospital, les deseamos a usted y a su familia “**¡Una vida saludable, activa, y balanceada!**”

## ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Para comer bien, hay que pensar bien en la selección de alimentos saludables. Incluya alimentos de dos o más grupos en cada comida y bocadillo. Estos incluyen:

### **Granos**

Los integrales son los mejores: pan, pasta, cereal y arroz

### **Vegetales**

De todos los colores

### **Frutas**

Coma frutas enteras; tome jugos naturales

### **Leche**

Compre leche sin grasa o baja en grasa siempre que pueda

### **Carne y Semillas**

Carne sin grasa, pollo, pescado, frijoles, chícharos, nueces y semillas

### **Ejercicio**

Usted y sus niños deben de pasar al menos 1 hora al día haciendo alguna actividad

## **CUANDO VA DE COMPRAS, ESTÁ EN CAMINO A LA SALUD**

Lleve a la familia a la tienda de comidas para que todos pueden aprender a leer las etiquetas de nutrición y elegir los ingredientes para las comidas y bocadillos de la familia. Es importante tratar de comer más de cinco porciones de frutas y vegetales cada día. Guarde las frutas y verduras frescas lavadas, cortadas, frías y ya listas para comer en bolsitas para bocadillos.

## **COMIDA DE RESTAURANTE**

Cuando coman afuera elijan alimentos bajos en calorías y bajos en grasas, como el pollo asado, panes o pastas de trigo integral, frutas o verduras en vez de papitas fritas, y jugo de fruta al 100% para reemplazar la soda y disminuir la cantidad de bebidas azucaradas. Es una buena idea reducir el número de veces que ordena comida o comen afuera cada semana.

## **COMER JUNTOS**

Los estudios han comprobado que las familias que toman su tiempo para preparar las comidas y sentarse a la mesa todos juntos realmente comen más saludable. En vez de usar la comida como premio por buena conducta, elija ir a caminar con sus niños o jugar juntos a un juego. El placer de su compañía es el mejor premio que su niño puede recibir y el mejor regalo que usted le puede dar.

## **ACTIVIDAD**

¡Cada miembro de su familia necesita 60 minutos de actividad todos los días!

La forma más eficaz de ponerse en marcha es hacerlo todos juntos como familia. Reserve tiempo todos los días para estar activos en grupo: paseen al perro, realicen los quehaceres con música y bailen, o anden en bicicleta alrededor del barrio.

- Puede designar áreas de juego adentro y afuera de la casa donde se permite rodar, saltar, trepar y dar vueltas. Inviten a algunos amigos y jueguen a la búsqueda del tesoro o carreras pasando sortijas. Aliente a sus niños a que jueguen libremente con usted.

## MOTIVACIÓN

Para lograr un estilo de vida balanceado para su familia, ¡el ingrediente principal es la motivación! Cada miembro de la familia debe establecer sus propias metas realistas para alcanzar el éxito. Alentarlos y ser un buen modelo de ejemplo ayudará a que sus niños lo logren.

- Puede tener un tablón de mensajes para anotar el progreso de la familia. Los premios de incentivo a lo largo del camino podrán ayudar a que ellos sigan trabajando hacia el “premio mayor”. Este puede ser un campamento para la familia o un picnic con actividades divertidas para la familia en su lugar favorito.

Sólo se necesitan unos sencillos comentarios positivos para ayudar a que todos se sientan bien. ‘¡Muy bien!’ y ‘¡Bien hecho!’ realmente ayudan con los resultados. Los elogios aumentan la motivación de los miembros de la familia.

## INTERESES

### Comidas y actividades

Los cambios en el estilo de vida pueden costar un poco de pensamiento y trabajo.

Mantenga las cosas lo más simple posible. Adopte comidas que les gusten a todos, pero probando una opción más saludable.

- Si a su niño de ocho años le gusta andar en patineta, planeen una noche familiar donde él pueda enseñarle a los miembros de la familia como andar en patineta sin peligro.
- Si a su niña le gusta disfrazarse y cantar, organicen un concierto de baile familiar donde ella pueda dirigir y ser la diseñadora del vestuario.

Prueben cosas nuevas. El periódico local está lleno de ideas. Participen como voluntarios de Phoenix Children’s Hospital, o en una carrera solamente por diversión, vayan a un concierto al aire libre, o busque un nuevo lugar para ir a caminar.

## LÍMITES

Es importante platicar y establecer los límites como familia. ¿Sabía usted que el tiempo frente a una pantalla (ya sea televisión, computadoras o video juegos) debe ser limitado a un máximo de dos horas por día? Es una buena idea retirar los televisores de las habitaciones de los niños. Las alternativas al tiempo frente a una pantalla se deben pensar e imponer de manera que el cambio sea para cada miembro de la familia.

- Elija unas noches por semana para sentarse a comer en familia. Apaguen el televisor, escuchen música tranquila, siéntense a la mesa y conversen. Pueden ir uno por uno alrededor de la mesa platicando los eventos del día que les hizo sonreír.

Solamente coman hasta que estén llenos. Todos somos distintos y los niños deben ser alentados a dejar de comer cuando se sientan llenos. Es más fácil controlar el tamaño de las porciones cuando se preparan comidas en la casa.

## USTED

Una vida balanceada para usted y su familia – ¡La puede lograr! La actividad puede ayudar a reducir la tensión. Trabajen juntos para que todos participen. Los límites ya establecidos pueden reducir la tensión y ayudar a lograr las metas. Viva para estar saludable y tener una familia saludable. Establezca metas que usted pueda alcanzar y ponga el ejemplo. ¡Mantenerse motivado es importante no solo para ellos, sino también para usted!



**Phoenix Children's Hospital**  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016  
(602) 546-1000  
Sin cargo (888) 908-5437  
[www.phoenixchildrens.com](http://www.phoenixchildrens.com)