

# 10 Puntos para Guardar a Niños Adecuados

*El año escolar ocupado trae hábitos que animan a niños a hacerse demasiado pesados u obesos.*

*Aquí está como ayudar a sus niños a perder el peso o la permanencia adecuada todo el año mucho tiempo.*

Aproximadamente el 16 por ciento de niños americanos tan obesos, y el 32 por ciento están demasiado pesados, según la investigación publicada en el Diario de la Asociación Médica americana. Los padres tienen que ser conscientes que el peso sano en la infancia es más que una cuestión estética. Los estudios muestran que la obesidad en niños y adolescencia puede ser un profeta de no sólo el peso de una persona más tarde en vida, sino también salud total y longevidad. De hecho, un estudio reciente que siguió 227,000 noruegos de la adolescencia a la mediana edad encontró que aquellos que eran demasiado pesados u obesos como la adolescencia eran tres a cuatro veces más probablemente para morir de la enfermedad cardíaca. Además, el riesgo de muerte de cáncer de colon y enfermedades respiratorias, incluso asma y enfisema, era dos a tres veces más alto en los sujetos quienes eran demasiado pesados u obesos como la adolescencia. Aún, en lo que concierne a padres saben, consiguiendo a niños para comer saludablemente y el ejercicio más con frecuencia es más fácil decir que hacer. Lea en para puntas en la adquisición de niños para comer más sano y entrenarse más.

## Puntos de Nutrición para Luchar contra Obesidad

- 🍴 Las Familias que comen sus comidas juntos ayudan los adolescentes a comer más frutas, verduras y fibra, también menos comidas grasosas y refrescos. Incluso si usted no tiene el tiempo para preparar una comida de familia cada noche, asegúrese que usted tiene opciones sanas en la cocina para evitar comidas de última hora de la comida rápida o para llevar, que tienden a ser más altos en grasa y calorías que comidas hechas en casa. Algunas opciones buenas para tener a mano son lechuga prelavada, zanahorias de bebé, fiambre sin nitrato, hummus, pan de grano entero, y mantequilla de almendra.
- 🍴 Haga platos favoritos más sanos. Usted no tiene que servir a niños sólo ensaladas y pollo horneado. Pero haga realmente sus favoritos, como tacos, pasta, y pizza de un modo más sano. Trate de usar el aceite de oliva en vez de la mantequilla, y reducir la cantidad del queso, crema agria, y otros productos lácteos altos gordos usados en las recetas. Muévase sigilosamente extra verduras en salsas de tomate, o use pimientas verdes y brécol como cubiertas de pizza. Para sánduches, pan de grano entero de uso en vez de pan blanco y versiones bajas en grasa de condimentos como mayonesa.
- 🍴 Límite sodas y jugo. Contienen mucha azúcar y calorías. Si usted sirve realmente el jugo, lo diluye con el agua de Seltz para bajar las calorías. Guarde agua filtrada en su refrigeradora cuando los niños necesitan una bebida. Si usted sirve realmente jugo, lo diluye con agua de seltze para bajar las calorías.
- 🍴 Ofresca tratas a moderación. El helado, el pastel, el caramelo, y las galletas deberían ser limitados con ocasiones especiales como fiestas de cumpleaños, vacaciones, viajes de parque de atracciones, y otros acontecimientos infrecuentes o celebraciones. Como alternativas, guarde muchas frutas como manzanas, bananos, uvas, y bayas lavadas y fácilmente accesible.
- 🍴 Embale un almuerzo. Deje a su ayuda de niño planear su almuerzos escolares semanales. No sólo usted ahorrará probablemente el dinero, la comida será más sana, también. Algunas opciones buenas incluyen hummus en una pita integral con pepinos, yogur, sopas hechas en casa en un termo, huevos duros, manzanas, loco, y sánduches de atún sin mayo.

## Puntos de Ejercicio para Perder Peso (o Quedarse Adecuado)

- 🏃 Con clases de gimnasio cortadas a través de la nación — las escuelas secundarias de público de Texas ahora sólo requieren un semestre solo de la educación física — es más importante que alguna vez para animar la buena forma física en casa.
- 🏃 Muévase sigilosamente en el ejercicio. "Si usted distingue el funcionamiento en un juego o duración de juego, los niños estarán más interesados," dice Francesca Meccariello, voluntario para el Safari Concreto, un no lucrativo después - programa de ejercicio escolar en Ciudad de Nueva York. El Meccariello sujede juegos de saltar, y brincar para niños 5 a 8 años. Los niños más grandes de edad pueden jugar el encantado, brincar laso, carreras de relevos, o dirigir cursos de obstáculo. Haciendo el ejercicio funcional y más diversional.
- 🏃 Apage la TV. Los estudios han encontrado la correlación directa entre el número de horas de la televisión que los niños miran y su riesgo de la obesidad. Los juegos de vídeo y el uso de computadora contribuyen al problema también. Limite el tiempo que su niño gasta para estas actividades sedentarias a no más que una hora por día.
- 🏃 Las tareas cuentan como el ejercicio, también. Haciendo la cama, cortando el sacate y rastrillando hojas toda la cuenta como ejercicio. .
- 🏃 Consiga la ayuda suplementaria. Si la escuela de su niño no ofrece deportes de equipo extraescolares u organizados, averigüe programas como la Selva Concreta, Muchachas en la Carrera (un programa de correr para muchachas de preadolescente), o clases en YMCA local.
- 🏃 Sus niños miran la que usted hace, en poner buen ejemplo mejorando su nutrición y hábitos de ejercicio.

\*\*[Anne L. Fritz](http://AnneL.Fritz.everydayhealth.com) everydayhealth.com

# Boletín de noticias de octubre: Puntos para Guardar a Niños Adecuados

## Prueba Postal / octubre de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento. Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende métodos alimenticios y físicamente activos de guardar a niños adecuados.

1. Aproximadamente el 32 por ciento de niños americanos es obeso, y el 16 por ciento es demasiado pesado, según la investigación publicada en el Diario de la Asociación Médica americana.  
Verdadero                      o                      Falso
2. Los estudios muestran que la obesidad en niños y adolescencia puede ser un profeta de no sólo el peso de una persona más tarde en la vida, sino también en general \_\_\_\_\_ y longevidad.
3. Las comidas de familia que tienen juntos ayudan a adolescentes a comer más frutas, verduras, y \_\_\_\_\_ y menos comida grasa y refrescos.
4. Haga platos favoritos más sanos moviéndose sigilosamente extra veggies en salsas de tomate, o use pimientas verdes y brécol como \_\_\_\_\_.
5. El helado, el pastel, el caramelo, y las galletas deberían ser limitados con ocasiones especiales como fiestas de cumpleaños, vacaciones, viajes de parque de atracciones, y otros acontecimientos infrecuentes o celebraciones.  
Verdadero                      o                      Falso
6. Con clases de gimnasio cortadas a través de la nación – las escuelas secundarias de público de Texas ahora sólo requieren un semestre solo de la educación física – es más importante que alguna vez para animar la buena forma física en casa.  
Verdadero                      o                      Falso
7. Francesca Meccariello, ofrézcase para el Safari Concreto, un no lucrativo después - programa de ejercicio escolar en Ciudad de Nueva York, aconseja saltarse, avanzar lentamente, jugando la etiqueta, y brincando para niños \_\_\_\_ a años \_\_\_\_.
8. Los estudios no han encontrado ninguna correlación directa entre el número de horas de la televisión que los niños miran y su riesgo de la obesidad.  
Verdadero                      o                      Falso
9. Las tareas cuentan como el ejercicio, también. Haciendo la cama, segando el césped, y rastrillando hojas toda la cuenta como \_\_\_\_\_.
10. Si la escuela de su niño no ofrece deportes de equipo extraescolares u organizados, averigüe programas como la Selva Concreta, Muchachas en la Carrera (un programa de correr para muchachas de preadolescente), o clases en YMCA local.  
Verdadero                      o                      Falso



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador de el

**NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO**

está contento conceder

---

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

**Octubre de 2010: Puntos para Guardar a Niños Adecuados**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Formación de Coordinador  
Southwest Human Development Services