



Ayude a su hijo a tener un peso saludable

¿Por qué debo preocuparme si mi hijo tiene exceso de peso?

- Es posible que un niño con exceso de peso:
- Tenga problemas de salud, como:
 - Diabetes, presión arterial alta o colesterol alto
 - Apnea durante el sueño
 - Enfermedad respiratoria
 - Enfermedad de la vesícula biliar
 - Piernas corvas o dolor en las articulaciones de las caderas
 - No se sienta bien consigo mismo.
 - Tenga dificultad para hacer amigos.
 - No quiera participar junto con otros niños en juegos o actividades.
 - Tenga exceso de peso cuando sea adulto.

¿Cómo puedo jugar activamente con mi hijo todos los días?

- Apague el televisor y la computadora y haga actividades divertidas con su hijo. Estimule a su hijo a hacer 30 a 60 minutos de actividad física cada día. Unas actividades divertidas son:
- Bailar
 - Andar en bicicleta
 - Caminar o correr
 - Jugar a la pelota
 - Nadar
 - Jugar a las escondidas
 - Saltar a la cuerda



Lo que voy a hacer para ayudar a mi hijo todos los días:

- Tomar el tiempo para jugar con él.
- Ofrecer bocadillos y alimentos saludables.
 - Limitar el uso de la televisión y la computadora a menos de 2 horas al día.
 - Confiar en que mi hijo sabrá cuando está lleno.
 - Mostrar a mi hijo que lo quiero, sin importar cuánto pesa.

Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
 © 2015 Todos los derechos reservados.
 Stock no. 13-75A Rev. 08/15





¿Cómo le enseño a mi hijo hábitos alimenticios sanos?

- Ponga un buen ejemplo. Su hijo aprenderá qué comer y cómo mantenerse físicamente activo al verlo a usted.
- Usted decide qué alimentos ofrecer y cuándo va a comer su hijo. Deje que su hijo decida cuánto comer.
- Siéntense a la mesa y coman en familia. Las comidas familiares crean lazos afectivos y buenos hábitos alimenticios.
- Coma 3 comidas a horas fijas con bocadillos saludables en medio.
- Trate de no usar los alimentos como premio o soborno. Al hacerlo, es posible que el niño coma cuando no tenga hambre.
- Entérese de qué comidas, bocadillos y refrescos consume su hijo en el centro de cuidado de niños. Asegúrese de que a su hijo le den alimentos y bebidas saludables y porciones apropiadas para un niño.
- Enséñele a su hijo a tomar agua en vez de refrescos gaseosos, deportivos o de fruta, néctares, jugos o mucha leche.
- Trate de no limitar mucho los alimentos y no obligue a su hijo a comer todo lo que tiene en el plato. Esto puede hacer que el niño coma demasiado.
- Prepare comidas en casa. Las comidas preparadas en casa suelen ser más saludables que las comidas preparadas fuera de casa. Limite la comida rápida y los alimentos procesados o empacados.
- Con frecuencia la comida se usa para expresar el amor. Más bien exprese el amor con abrazos, jugando juntos, leyendo libros, etc.
- Ayude a su hijo a encontrar otras fuentes de consuelo, placer y diversión que no sean la comida.

Ofrezca bocadillos saludables

- Frutas y verduras
- Galletas saladas y pretzels de granos integrales, panecillos ingleses y bagels pequeños de granos integrales, palomitas sin mantequilla
- Galletas de animalitos, de graham o con sabor a vainilla
- Papa al horno o totopos horneados
- Galletas de arroz
- Mezcla con nueces y frutos secos (representa un peligro de ahogo para los niños menores de 4 años)
- Cereales no endulzados
- Queso bajo en grasa, palitos de queso bajos en grasa
- Yogur bajo en grasa o pudín bajo en grasa
- Licuado de frutas
- Paletas de fruta congeladas



Consejos para ser buenos padres

- Los cambios saludables son para la familia entera. Pequeños cambios a la dieta y a la actividad física de su familia pueden tener un gran efecto.
- Dígale a su hijo que es especial, importante y que lo ama.
- Acepte a su hijo, pese lo que pese.
- Escuche las inquietudes de su hijo sobre su peso.
- Y cuidado con lo que diga en voz alta acerca de su propio cuerpo. Cuando un padre tiene una imagen negativa de su propio cuerpo, puede afectar la imagen que tiene el niño de su cuerpo.
- Sea positivo. ¡Usted es un buen padre de familia!

¿Cómo ayudo a mi hijo a escoger alimentos saludables?

Sirva más de:

No más de 2 porciones de leche baja en grasa (1 %) o descremada cada día (niños de 2 años o más)

Pudín hecho con leche baja en grasa o yogur bajo en grasa

Papas o camote horneados o asados, verduras crudas o cocidas sin condimentos

Pan o pasta de trigo integral, arroz integral, cereales no endulzados y tortillas de maíz

Galletas saladas y pretzels de granos integrales, panecillos y bagels pequeños de granos integrales, palomitas sin mantequilla (3 años o mayores)

Pollo asado u horneado (sin piel), pescado, pavo, huevos hervidos, carne molida de res 94% magra, frijoles

Frutas y verduras frescas

Sirva menos de:

Leche entera (niños de 2 años o más)

Helado

Papas fritas, verduras fritas

Panes, pastas y arroz blancos; cereales y pastelitos endulzados dulces, pays, papitas

Donas, pan dulce, pasteles, galletas, dulces, pays, papitas

Carnes fritas o con mucha grasa, bologna, salchichas, chorizo, tocino

Frutas enlatadas con almíbar, jugo 100% de fruta (no más de 1/2 taza al día), ponche de frutas, bebidas de frutas, refrescos gaseosos, Kool-Aid®, Gatorade®