

UNA VIDA SANA



Guía para crear una vida activa y sana para los niños pequeños



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

NOTAS PARA EL PERSONAL

COMIENZE HOY—AYUDE A SUS HIJOS PEQUEÑOS A MANTENER UN PESO SALUDABLE DE POR VIDA

¿Por qué es importante?

- Muchas personas no se dan cuenta de que el desarrollar un peso saludable de por vida comienza cuando los niños son bebés, en la etapa cuando aprenden a caminar y en la edad preescolar.
- La forma en que los niños pequeños comen, se mueven y duermen afecta su peso ahora y en el futuro.

Puntos de discusión con los padres que tienen bebés

- Puede que le cueste creerlo, pero hay medidas que usted puede tomar hoy mismo, mientras su hija todavía es una bebé, para ayudarla a crecer de manera saludable ahora y en el futuro, cuando sea un niña pequeña, una adolescente e incluso adulta.

Puntos de discusión con los padres que tienen niños pequeños

- Cuando establece hábitos saludables a una edad temprana en la vida de su hijo, le está otorgando un regalo que perdurará toda la vida, permitiéndole crecer con un peso saludable.
- Hábitos saludables como comer juntos en familia cuando sea posible, incorporar el juego activo cada día y tener una rutina para irse a la cama son maneras excelentes de comenzar.

Puntos de discusión con los padres que tienen niños en edad preescolar

- Cuando usted le ayuda a su hijo en edad preescolar a desarrollar hábitos saludables, le está otorgando un regalo que perdurará toda la vida y que le permitirá crecer con un peso saludable.
- Hábitos saludables como comer juntos en familia cuando sea posible, incorporar el juego activo cada día y tener una rutina para irse a la cama son maneras excelentes de comenzar.

Para todos los padres

- Mientras que usted está esforzándose para hacer lo que es mejor para su hijo, no olvide de cuidarse a sí mismo también. No es fácil encontrar el tiempo y la energía para comer bien y mantenerse activo, pero su bebé también aprende los hábitos saludables observando los tipos de alimentos que usted come y con qué frecuencia lo hace.

**HAY COSAS QUE USTED PUEDE
HACER HOY MISMO PARA AYUDAR
A SU HIJO A MANTENER UN PESO
SALUDABLE DE POR VIDA**



¡COMIENZE HOY MISMO!

NOTAS PARA EL PERSONAL

CÓMO ALIMENTAR A LOS BEBÉS DE UNA FORMA SALUDABLE

¿Por qué es importante?

- Los bebés que toman la leche materna durante por lo menos seis meses tienden a tener un peso saludable conforme crecen.
- Frecuentemente las mamás descubren que amamantar o dar el pecho es más difícil de lo que pensaban; es más probable que las mamás dejen de amamantar a su bebé si no cuentan con apoyo y no saben adónde acudir para obtener ayuda.
- Existen muchas razones por las cuales las parejas pueden optar por no darle leche materna a su bebé, tienen preguntas y requieren apoyo para alimentar a sus bebés de manera saludable y segura.
- Cuando los bebés están inquietos, no siempre significa que tengan hambre. Darle el biberón o la botella al bebé o amamantarlo para calmarlo puede contribuir a una sobrealimentación.
- Los bebés deben estar listos para empezar a comer alimentos sólidos sencillos cuando hayan cumplido aproximadamente seis meses. Los bebés que comienzan a comer alimentos sólidos demasiado temprano pueden llegar a tener problemas de peso de niño y de adulto.

Puntos de discusión sobre la lactancia materna

- Si amamantar o dar el pecho resulta ser más difícil de lo que usted esperaba, ¡no es la única!
- Mucha gente dice que dar el pecho sucede “de manera natural” pero en el caso de muchas mamás, no es así.
- El regreso al trabajo y el deseo de volver a una rutina familiar normal pueden dificultar la constancia que se requiere para amamantar. Para asegurarse de que su bebé continúe recibiendo la mejor nutrición, puede utilizar un sacaleches o tiraleches para sacar la leche.
- Si necesita apoyo o ayuda en cualquier momento durante la lactancia, hable con nosotros o llame al **1-800-994-9662** (marque el 1 para español) (Línea directa nacional para la lactancia materna) para recibir apoyo sobre la lactancia materna de manera gratuita.

Puntos de discusión sobre la alimentación con el biberón/la botella

- No utilice almohadas u otros objetos para sostener la botella de su bebé. Si lo hace, será más difícil que lo escupa cuando termine y puede causar que siga comiendo después de estar satisfecha.
- Asegúrese de quitarle la botella si la bebé se queda dormida. Si usted permite que la bebé se quede dormida con la botella en la boca, la fórmula puede quedársele en la boca, dañándole los dientes de leche o puede hacer que se ahogue.
- Utilice **ÚNICAMENTE** la leche materna o fórmula para alimentar a su bebé hasta que haya cumplido los seis meses. A menos que su médico le diga algo distinto, agregar cereal al biberón agrega calorías extras a su dieta, las cuales no necesita.

Puntos de discusión sobre el inicio de una alimentación con sólidos

- Si su bebé tiene alrededor de seis meses de edad, ya es hora de comenzar a darle alimentos sólidos sencillos, como por ejemplo, el cereal de arroz.
- Después de darle cereal, puede avanzar a los vegetales y las carnes primero. De esa manera, su bebé aprenderá a gozar de esos sabores antes de que se acostumbre a los sabores dulces de las frutas.
- Comience con porciones pequeñas—solamente una o dos cucharaditas a la vez. Si su bebé no tiene hambre, no o oblige a comer. Si se inclina hacia atrás o retira la cara, quiere decir que está satisfecho. Dele a su bebé dos o tres días para que se acostumbre a un alimento nuevo antes de presentarle otro.

MANERAS DE ALIMENTAR A SU BEBÉ SALUDABLEMENTE



NOTAS PARA EL PERSONAL

INCLUSO LOS BEBÉS NECESITAN EL JUEGO ACTIVO

¿Por qué es importante?

- Muchos padres se sorprenden al saber que los niños necesitan moverse y ser activos como parte de un crecimiento y desarrollo sano.
- Los padres, con frecuencia, quieren ideas sobre cómo ser activos con los bebés de maneras que sean apropiadas a su nivel de desarrollo.

Puntos de discusión acerca del juego activo con los bebés

- Ser activo ayuda a los bebés a aprender y alcanzar marcadores importantes como sentarse y gatear.
- Dele a su bebé oportunidades en abundancia para estirarse. Una alfombra para bebés con juguetes colgantes le dará a su bebé la oportunidad de mover las piernas y de intentar alcanzar las cosas.
- Las sillas brinca-brinca para bebés, las carriolas y los porta-bebés son excelentes para dejarle a usted hacer lo que tenga que hacer, pero el tiempo que su bebé pasa en cualquiera de ellos no cuenta como tiempo de actividad. Asegúrese de que su bebé ruede, gatee, se siente y se pare todos los días.
- ¡Haga que su bebé pase mucho tiempo acostado boca abajo bajo supervisión! Esto ayuda a que sus músculos se fortalezcan y le ayuda a prepararse para sentarse y gatear.
- ¿Sabía usted que...? Un bebé de tres o cuatro meses empujará hacia abajo si usted trata de pararlo. Convierta este tiempo en un rato de entretenimiento para estrechar lazos afectivos entre usted y su bebé y ayúdele a pararse y sentarse una y otra vez hasta que él se canse.
- Ponga algo de música y baile con su bebé en brazos.
- Trate de enseñarle el juego de “¿Dónde está el bebé? ¡Aquí está!” y el juego de las palmadas. Este tipo de juegos le ayudarán a desarrollar sus habilidades motoras.

INCLUSO LOS BEBÉS NECESITAN EL JUEGO ACTIVO



NOTAS PARA EL PERSONAL

LA MANERA SANA DE ALIMENTAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS

¿Por qué es importante?

- Muchos padres saben cuáles alimentos son saludables, pero pueden tener dificultades para alimentar a los niños saludablemente debido a la incertidumbre relacionada con los alimentos, la falta de confianza para la preparación de comidas o dudas sobre los tamaños de las porciones y de las meriendas.
- ¡Muchos padres que tienen hijos quisquillosos para comer se sienten frustrados y desanimados!
- A muchos padres les es difícil limitar las bebidas azucaradas, incluyendo los jugos. Algunos padres utilizan los jugos como la manera de proporcionarles a sus niños pequeños las porciones recomendadas de frutas y vegetales. Incluso los jugos con un 100% de fruta tienen azúcar que pueden dañar los dientes.

Puntos de discusión sobre una alimentación sana

- Las porciones para los niños pequeños son muy reducidas. Una porción de vegetales consiste únicamente de una o dos cucharadas, del tamaño de una moneda de 25 centavos aproximadamente.
- Muchos padres dicen que su hijo es quisquilloso para comer, especialmente cuando se trata de alimentos nuevos o para comer frutas y verduras. ¡No es usted la única persona que pasa por eso!
- ¿Sabía usted que un niño pequeño quizás necesite probar un alimento nuevo unas 10 a 15 veces durante varios meses antes de que lo coma?
- De ser posible, ofrézcale a su niña pequeña un par de opciones de alimentos saludables a las horas de la comida, pero deje que sea ella quien decida cuándo y cuánto comer

Puntos de discusión sobre las bebidas saludables

- El agua pura y la leche baja en grasas son las mejores opciones para su niño pequeño. Los niños pequeños jamás necesitan refrescos ni bebidas deportivas.
- Los niños pequeños necesitan alrededor de 3 porciones de leche (de media taza cada una, para esta edad) al día.
- Evite los jugos y elija agua pura. Algunas veces los niños pequeños se llenan con los jugos y luego no quieren comer alimentos que son más saludables.
- Deje que su hijo escoja su vaso favorito y especial para tomar agua solamente.
- Si decide darle otro tipo de bebidas, límitelas a cuatro o seis onzas de 100% de jugo o leche de sabor, baja en azúcar y grasa, al día

MANERAS DE ALIMENTAR A SU NIÑO PEQUEÑO DE MANERA SALUDABLE



NOTAS PARA EL PERSONAL

LA IMPORTANCIA DE MANTENER ACTIVOS A LOS NIÑOS PEQUEÑOS

¿Por qué es importante?

- Con frecuencia los padres de familia creen que los niños pequeños ya son “suficientemente activos”.
- El juego activo es importante, no solamente para lograr marcadores importantes en el desarrollo, en las habilidades motoras y de coordinación, sino además para mantener o lograr un peso saludable.
- Aunque los niños tengan que jugar bajo techo, necesitan poder hacerlo de manera segura y activa.
- El tiempo que se pasa ante la pantalla puede ser un tema delicado; algunos padres perciben el tiempo pasado ante una pantalla como educacional, otros utilizan las horas de ver televisión como una manera de mantener a los niños seguros y ocupados para que los padres puedan ocuparse de otras cosas.
- Muchos padres desconocen la conexión que existe entre las horas de sueño y un crecimiento saludable.

Puntos de discusión sobre el juego activo

- Debido a que la mayoría de los niños pequeños son tan activos de manera natural, llega a ser muy fácil pasar por alto el hecho de que ellos necesitan actividad física diariamente, que esté planeada y supervisada por los adultos.
- Incluso si su hija no puede salir al aire libre a jugar (debido a cuestiones del clima o de seguridad, etc.) sigue necesitando actividad física—la oportunidad de moverse y usar su energía—¡todos los días! Bailen al son de la música, jueguen a “las escondidas”, o al “seguir al líder” para hacer que su niña se mueva cuando esté bajo techo.

Puntos de discusión sobre la televisión

- Intente reducir el tiempo en que se ve la televisión, apagando el televisor durante las horas de las comidas, las horas de juego, la hora del baño y la hora de irse a la cama.

Puntos de discusión sobre las horas de sueño

- Las horas de sueño son muy importantes para su hijo pequeño, ya que necesita dormir mucho —entre diez y doce horas al día, incluyendo las siestas, para crecer saludablemente. Los niños que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de sufrir problemas de peso.

CÓMO MANTENER ACTIVOS A LOS NIÑOS PEQUEÑOS



NOTAS PARA EL PERSONAL

LA IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES INTELIGENTES EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

¿Por qué es importante?

- Los niños en edad preescolar están llenos de energía y necesitan de una a dos meriendas saludables al día para impulsar su desarrollo.
- A medida que los niños van creciendo, puede ser más difícil limitarse solamente al consumo de agua pura y leche. Algunos amigos y miembros de su familia pueden tener la creencia de que los refrescos de soda y los cartones/bolsas de jugo son adecuados para los niños en edad preescolar, y estas bebidas azucaradas pueden ser difíciles de evitar fuera de la escuela.

Puntos de discusión sobre una alimentación saludable

- Su niño en edad preescolar está todavía aprendiendo lo que le gusta y lo que no le gusta—y sus gustos podrían cambiar—y de hecho cambiarán rápidamente. Algo que su hijo no quiera comer esta semana, podrá ser su comida favorita la siguiente semana, así que no se dé por vencida.
- Permita que su hijo elija entre dos opciones saludables. Será más probable que coma algo saludable si él mismo lo elige.
- Incluso si su familia tiene una agenda muy apretada, intente limitar la comida rápida a una sola vez por semana.

Puntos de discusión sobre las meriendas

- Si los niños tienen hambre, la hora de merendar puede ser el mejor momento para probar por primera vez alguna fruta o verdura nueva.
- Utilice su creatividad a la hora de merendar—use las frutas y las verduras para crear un cuento. El brócoli puede ser un árbol y el apio un barco.

Puntos de discusión sobre las bebidas saludables

- La leche y el agua pura siguen siendo las opciones más saludables para su niño en edad preescolar.
- Coman frutas en lugar de tomar jugos. Como merienda, ofrezca plátanos, fresas y uvas en rebanadas o cualquier otro tipo de bocadillo que les resulte divertido y que pueda comerse con las manos.
- Si decide permitir jugos o ponches de frutas durante las fiestas, mézclelas con agua pura para diluir el contenido de azúcar.

OPCIONES INTELIGENTES PARA ALIMENTAR A SUS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR



NOTAS PARA EL PERSONAL

EL JUEGO ACTIVO Y LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

¿Por qué es importante?

- El juego activo es importante para los niños en edad preescolar a medida que desarrollan sus habilidades motoras y de coordinación, así como para mantener o alcanzar un peso saludable.
- Muchas familias viven en lugares donde no creen que sea seguro dejar que los niños jueguen al aire libre. Incluso si es bajo techo, los niños en edad preescolar siguen necesitando del juego activo para un crecimiento y desarrollo saludables. Los padres de familia pueden necesitar poner en práctica ideas creativas para jugar bajo techo de manera segura y activa.
- Los padres de familia hoy en día enfrentan demasiadas opciones que involucran el uso de algún tipo de pantalla—además de la del televisor, recuerde las computadoras, teléfonos smartphone, videojuegos y tabletas. Es necesario recordarle a algunos padres de familia que “las horas frente a la pantalla” incluyen la utilización de esos aparatos, y que su uso debe limitarse.

Puntos de discusión acerca del juego activo

- Asegúrese de que toda la familia participe. Vayan a paseos en bicicleta, jueguen a atrapar la pelota, o vayan al parque y móntense en los juegos trepadores infantiles. ¡Su niño aprende a ser activo a través del ejemplo de usted!
- Los niños en edad preescolar necesitan mucho tiempo de juego no estructurado (juegos sin reglas o instrucciones) como correr, saltar, bailar y patear pelotas para quemar la energía adicional que tienen.
- ¿No puede ir a jugar al aire libre el día de hoy? ¿Necesita algunas ideas nuevas para jugar activamente dentro de la casa? Intente el juego de quedarse paralizado como estatua al son de la música, construya un fuerte bajo techo utilizando mesas y cobijas o construya un campo de pista con obstáculos utilizando almohadas y cojines del sofá.

Puntos de discusión sobre el tiempo que se pasa frente a la pantalla

- Intente limitar el tiempo que su hijo en edad preescolar se pasa ante la pantalla a dos horas al día o menos. Establezca los horarios en los que se apagarán todas las pantallas diariamente (por ejemplo: el televisor, la computadora, el smartphone, la tableta).
- Si la única manera de que pueda tener la oportunidad de lavar los platos o hablar por teléfono es dejar que su hijo vea la televisión, ponga su reloj o minuterero por 30 minutos. Haga todo lo que pueda hacer en esos 30 minutos y luego apague la televisión.
- Si deja que su hijo vea la televisión, asegúrese de que esté familiarizado con el programa y se siente cómodo con el contenido del mismo. Algunas de las caricaturas pueden tener contenido no apropiado para los niños en edad preescolar.

LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR Y EL JUEGO ACTIVO



NOTAS PARA EL PERSONAL

UNA VIDA SANA

Hay muchas maneras de crecer con buena salud, pero no hay que hacerlas todas al mismo tiempo.

5 frutas y verduras al día

- Siga los colores del arco iris. Cada mes, elija uno de los colores del arco iris y trate de comer una fruta o verdura nueva de ese color (verde, morado, anaranjado, amarillo, rojo). Es una manera excelente para que los niños pequeños aprendan los colores al tiempo que todos ustedes comen saludablemente.
- Siempre que sea posible, permítale a su hijo que ayude a preparar las frutas y verduras para servirlos. Quizás él puede lavar una manzana o ella puede mezclar la ensalada. Es más probable que sus pequeños chefs estén dispuestos a probar alimentos que ellos ayudaron a preparar.
- ¿Alguna vez ha creído que las frutas y las verduras frescas son simplemente demasiado caras? ¡Pruebe las congeladas!

5

2 horas o menos ante la pantalla al día

- Una manera excelente de reducir el tiempo ante la pantalla es tener la regla de “nada de televisión, ni computadora mientras se come”.
- Si sus niños están viendo la televisión, véala con ellos. Utilice las pausas comerciales para tener algo de actividad—aros “hula-hoop”, bailar o inventar una manera loquísima y novedosa de practicar los saltos de tijera.
- Si necesita un descanso y quiere dejar a su hijo ver televisión, ponga su reloj/minutero por 30 minutos. Usted puede hacer mucho en ese tiempo y sabrá además cuánto tiempo vieron la televisión ellos.
- Un televisor en la habitación de su hijo puede parecer como algo práctico, pero ver televisión cerca de la hora de irse a dormir puede afectar el sueño.

2

1 hora de juego activo o de actividad física al día

- Una hora de juego activo puede parecer mucho, pero no tiene que hacerlo todo de una sola vez. Intente ser activo por diez o quince minutos varias veces al día.
- ¿Cuáles eran sus juegos activos favoritos cuando era niña? Pueden parecerle anticuados pero para su hijo son nuevos. Pruebe uno el día de hoy.
- ¿La lluvia o el mal tiempo le tiene encerrado en casa? No permita que eso impida que usted y su niño estén activos juntos. Pruebe uno de estos juegos divertidos:
 - Ponga en marcha un desfile bajo techo.
 - Organice un juego de búsqueda de objetos peculiares dentro de la casa.
 - Inicie sus propias olimpiadas bajo techo—¿quién puede brincar en un solo pie por más tiempo o quién logra hacer el mayor número de ejercicios abdominales?

1

0 bebidas azucaradas al día

- Permítale a su hijo escoger su propio vaso de “niño grande” para usarlo cuando tome agua.
- ¿Cree que el agua pura es muy sosa? Pruebe ponerle una rebanada de fruta (naranja, por ejemplo) para agregarle sabor de manera natural.
- Evite comprar jugos—nadie los podrá tomar si no hay ninguno en casa.
- Si todavía está intentando reducir las bebidas azucaradas a cero, ¡continúe con ese esfuerzo! Los niños pequeños no deberían tomar refrescos de soda ni bebidas deportivas, pero si decide darles jugos, recuerde lo siguiente:
 - Asegúrese de que la etiqueta diga 100% jugo de fruta.
 - Limite la cantidad a una taza pequeña al día (4-6 onzas).
 - Sirva leche con los alimentos y ofrezca agua en las meriendas.

0

UNA VIDA SANA

Hay muchas maneras de crecer con buena salud pero no tiene que hacerlas todas al mismo tiempo.



IDEAS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SANA

- 5** Coma por lo menos 5 frutas y verduras al día.
- 2** Limite el tiempo ante las pantallas (como televisión, videojuegos, computadora) a 2 horas o menos al día.
- 1** Haga por lo menos 1 hora de actividad física todos los días.
- 0** Tome 0 bebidas azucaradas. Sustituya los refrescos, las bebidas deportivas e incluso los jugos de 100% de fruta con leche o agua.



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

(888) 227-5125 health@ecetta.info

Este documento fue desarrollado con fondos de subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, de la oficina de Head Start, Oficina de Atención Infantil, y la administración de recursos y servicios de salud, Oficina de Salud Materna e Infantil por el Centro Nacional de Salud y Bienestar de la niñez temprana. Este recurso puede ser duplicado para usos no comerciales sin permiso.

Esta publicación es de dominio público y sin derechos de autor pueden ser reclamadas por personas u organizaciones.