



# Fit Family Challenge

## **Bienvenidos!**

Bienvenidos al Programa para Alcanzar el Bienestar Familiar. Este programa se está ofreciendo en la oficina de su doctor para ayudarle a usted y a su familia a comer más saludable y a ser una familia más activa. Este programa está basado en el 5-2-1-0: 5 porciones de frutas y verduras; 2 horas máximo frente de las pantallas; 1 hora de actividad física al día; y 0 bebidas endulzadas. Esta guía familiar se creó como suplemento para ayudarle en sus clases. La guía contiene información e instrucciones adicionales sobre los 9 módulos del programa. Cada módulo se enfoca en algún aspecto de la vida saludable basado en la iniciativa 5-2-1-0 de la cual hablará con su doctor.



### Quién? Cuándo? Dónde?

#### ¿Qué necesito para participar en las clases?

- ⇒ Esta guía familiar contiene material adicional sobre la clase que enseñará su asistente médico. También tiene muchas ideas y consejos para ayudarle a fijar y alcanzar sus metas para una vida más saludable.
- ⇒ Usted recibirá un paquete de materiales para cada módulo con ideas que le ayudarán a alcanzar sus metas.
- ⇒ Visite la página de CAFP (Colorado Academy of Family Physicians o La Academia de Doctores en Medicina Familiar de Colorado) <http://www.coloradoafp.org/pobesity.shtml> para más información, materiales y servicios!

#### ¿Cuánto tiempo duran las clases?

Cada clase dura 1 hora (60 minutos). También habrá tiempo antes y después de la clase para juntarse con su asistente médico y hacerle cualquier pregunta o contarle cualquier preocupación que tenga .

#### ¿En dónde serán las clases?

Probablemente las clases mensuales sean en la oficina de su doctor pero manténgase en contacto con su asistente médico para saber exactamente cuándo y dónde serán las clases.

#### Tener Éxito- ¿Qué puede hacer usted para sacarle mejor provecho a lo que esta aprendiendo en el programa?

Como parte del Programa para Alcanzar el Bienestar Familiar, le pediremos que:

- Llegue a tiempo!
- Participe en las clases.
- Fije una meta para cada semana y llene un plan de acción para alcanzar esa meta.
- Se ponga en contacto con su asistente médico cada semana para avisarle sobre su progreso con el plan de acción. Usted puede mandarle un texto o un correo electrónico o puede llamarle cada semana. Si llega a pasar algo inesperadamente, hablele a su asistente médico para que este al tanto de su situación.
- Cambie su dieta para incluir más frutas y verduras y reducir el número de bebidas endulzadas.
- Aumente su actividad física y reduzca el tiempo enfrente de las pantallas de televisión y de computadoras.
- Asista a las clases mensuales durante el siguiente año. En cada clase se discutirá un tema diferente. Durante una de las clases vamos a:
  - ⇒ Reunirnos con usted para apuntar su peso, altura, y presión arterial.
  - ⇒ Ayudarle a evaluar su plan de acción.
  - ⇒ Hablar con usted y su familia sobre cualquier problema que estén teniendo.

### Materiales Adicionales

Estos enlaces le dan más información sobre la importancia de la actividad física y la buena nutrición en los niños.

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/index.htm)

[www.aphafoodandnutrition.org/overwt.html](http://www.aphafoodandnutrition.org/overwt.html)

<http://www.foodinsight.org/healthykids.aspx>

[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)



### Mantén un registro!

Por favor use esta hoja para apuntar las fechas y las horas de sus visitas en grupo y las metas que fije.

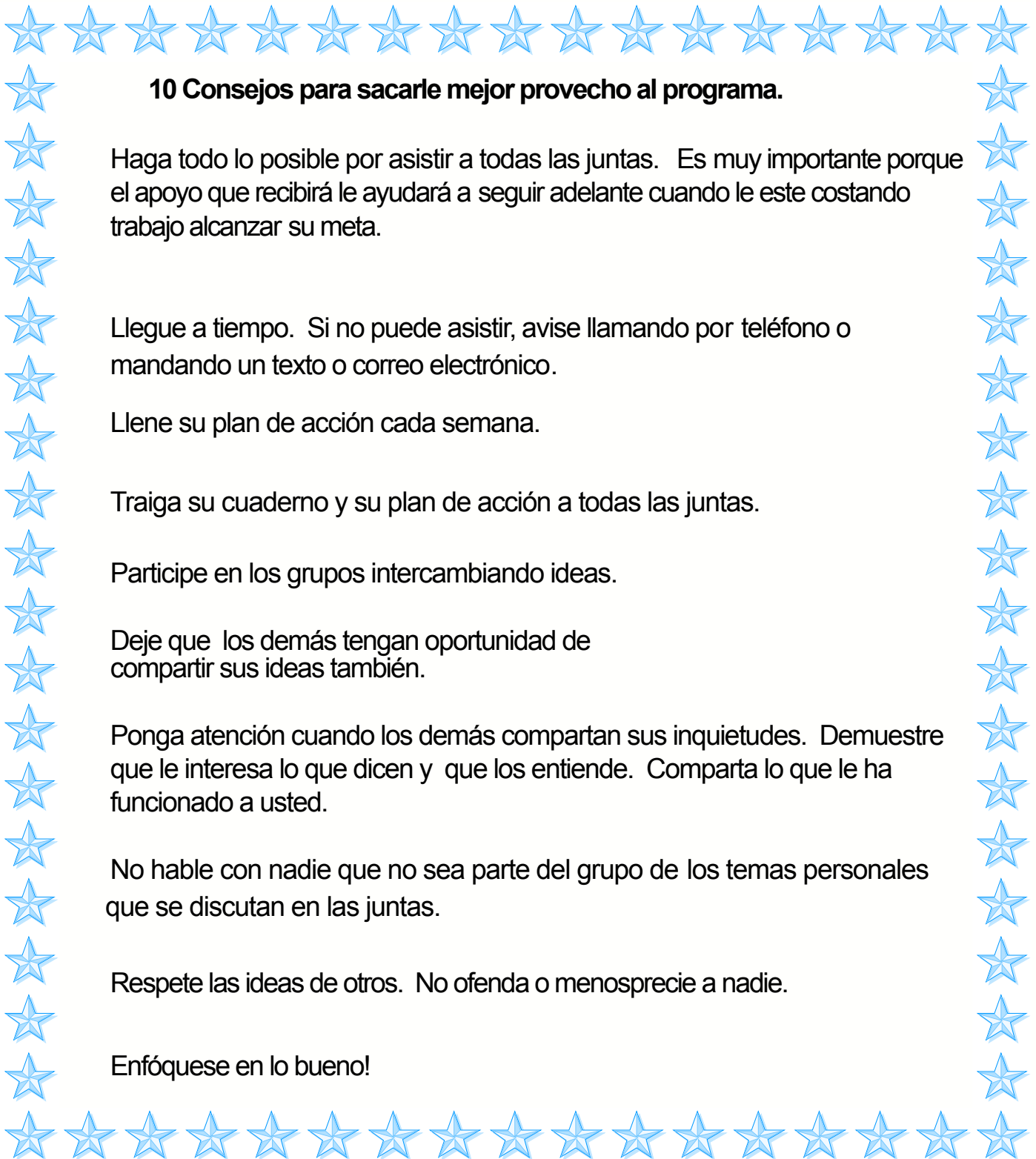
Módulo al Que Asistir	Fecha	Hora	Metas

Notas:



- Módulo 1.....**Frutas y Verduras**
- Módulo 2.....**Limite el Tiempo enfrente de las Pantallas**
- Módulo 3.....**Actividad Física**
- Módulo 4.....**Cero Bebidas Endulzadas**
- Módulo 5.....**No hay Clase – Junta Individual con su Asistente Médico**
- Módulo 6.....**Cocinar y leer las Etiquetas de Información Nutricional**
- Módulo 7.....**El Tamaño de una Porción Saludable y Comer Fuera**
- Módulo 8.....**Un Asunto de Familia**
- Módulo 9.....**Desarrollar la Autoestima**
- Módulo 10.....**Cuerpos Saludables de por Vida**
- Módulo 11.....**El Sueño**
- Módulo 12.....**Los Medios de Comunicación y Publicidad**
- Módulo 13.....**El Supermercado**



- 
- 10 Consejos para sacarle mejor provecho al programa.**
- Haga todo lo posible por asistir a todas las juntas. Es muy importante porque el apoyo que recibirá le ayudará a seguir adelante cuando le este costando trabajo alcanzar su meta.
  - Llegue a tiempo. Si no puede asistir, avise llamando por teléfono o mandando un texto o correo electrónico.
  - Llene su plan de acción cada semana.
  - Traiga su cuaderno y su plan de acción a todas las juntas.
  - Participe en los grupos intercambiando ideas.
  - Deje que los demás tengan oportunidad de compartir sus ideas también.
  - Ponga atención cuando los demás compartan sus inquietudes. Demuestre que le interesa lo que dicen y que los entiende. Comparta lo que le ha funcionado a usted.
  - No hable con nadie que no sea parte del grupo de los temas personales que se discutan en las juntas.
  - Respete las ideas de otros. No ofenda o menosprecie a nadie.
  - Enfóquese en lo bueno!





### Objetivos de este módulo

La mayoría de los niños (y adultos!) no satisfacen las recomendaciones sobre la cantidad de frutas y verduras que uno debe comer:

- Entender que las frutas y verduras no sólo son buenas para usted sino que también le ayudan a sentirse y verse bien.
- Entender porque es importante comer muchas frutas y verduras de diferentes colores.
- Explorar maneras fáciles de añadir más frutas y verduras en sus dietas.
- Participar en actividades que le enseñen datos importantes sobre las frutas y verduras y que también le animen a probar nuevos y diferentes tipos de frutas y verduras.


### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!


 Las frutas y verduras tienen vitaminas y minerales que uno necesita para crecer fuerte y sano y también para verse y sentirse bien. También tienen fibra que es importante para la digestión.

 El color de la verdura es importante! Comer frutas y verduras de diferentes colores le ayuda a mantenerse sano ya que cada color ayuda con algo diferente: unos tienen fibra para la digestión, otros tienen vitaminas que ayudan con la visión y la fortaleza de los huesos, otros ayudan a mantener fuerte su sistema inmunológico, etc....

Estos son ejemplos de los diferentes colores en las frutas y verduras:


- Verde oscuro (brócoli, espinaca)
- Naranja (zanahorias, camotes, melón)
- Rojo (tomates, pimientos rojos, fresas)
- Verde y Amarillo (manzanas, plátanos, piña, melón verde, aguacate)
  
- Frijoles (frijoles rojos/habichuelas rojas, frijoles negros, chícharos/arvejas/guisantes)

 Las verduras se venden en diferentes maneras y todas le ayudan a mantenerse saludable. Las verduras se pueden encontrar frescas, congeladas, enlatadas, secas y como jugo.

 Las frutas también se venden en diferentes maneras y todas le ayudan a mantenerse saludable. Las frutas se pueden encontrar frescas, congeladas, enlatadas en agua, jugo o en miel, secas, y como jugo.

 Uno necesita comer por lo menos 1½ tazas de frutas cada día para verse y sentirse saludable.

 Uno necesita comer por lo menos 2½ tazas de verduras al día para verse y sentirse saludable

 Aquí le damos unas ideas para que aumente su consumo de frutas y verduras de diferentes colores:

- A la hora de la cena prepare una ensalada con verduras de muchos colores.
- Ordene una pizza de verduras (con tomates, pimientos y hongos/champiñones por ejemplo)
- Cuando coma entre comidas, coma zanahorias, apio, o tomatitos cherry
- Hay manzanas de diferentes colores (roja, verde, amarilla). Cada día coma una manzana de diferente color como refrigerio o como parte de su almuerzo.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud! (continuación)

Las frutas frescas saben muy ricas. A las verduras se les puede sazonar con especias y cocinar al vapor o a la parrilla. Aquí hay unas sugerencias fáciles de como comer más frutas y verduras:

- Los arándanos azules y las frambuesas son deliciosas solas. También las puede mezclar con un yogurt bajo en grasa. También son deliciosas en licuados o batidos!
- Combine yogur bajo en grasa con granola y agréguele pedacitos de manzana o fresa.
- Las verduras se pueden cocinar al vapor y luego sazonar con hierbas o especias o con aderezos bajos en grasa.
- Corte, marine, y cocine a la parrilla las verduras como las calabacitas/calabacín, pimientos (verdes, rojos, amarillos), camotes, espárragos, cebollitas, berenjenas y champiñones.
- Parta las siguientes verduras en pedacitos y póngalas en la lasaña, pastas y en la salsa roja para spaghetti: champiñones, espinaca, brócoli, zanahorias, calabacita/calabacín, “squash”, berenjena y cebollas. Usar verduras frescas es lo mejor pero también puede usar verduras enlatadas o congeladas si es más fácil para usted!
- Puede comprar y usar frutas congeladas para jugos y batidos/licuados. Puede hacer paletas de agua congelando el jugo de frutas.
- Aunque es preferible comer frutas y verduras frescas, comprar verduras congeladas, prelavadas y precortadas en bolsa o enlatadas podría ahorrarle tiempo y dinero!

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas.

- ❄ Esta semana, usted aprendió sobre la importancia de comer frutas y verduras.
- ❄ La meta es comer por lo menos 5 frutas y verduras de diferentes colores al día.
- ❄ Fije como meta comer más frutas y verduras. Trate de fijar una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.
- ❄ Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.
- ❄ Tome en cuenta lo siguiente cuando este creando su meta para comer más frutas y verduras:
  - ¿Qué tipo de frutas y verduras esta planeando comer?
  - ¿De qué manera se las comerá (frescas, enlatadas, congeladas)?
  - ¿Cuándo se las comerá? Por ejemplo: comeré una porción de fruta o verdura entre comidas y otra con cada comida.
  - ¿Qué colores de frutas y verduras va a incluir?
  - ¿Qué otro tipo de comida puede reemplazar con frutas y verduras? Por ejemplo, en vez de servir postre, sirva una ensalada de frutas.



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>



Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!



# Evalúa tu A sobre las frutas + vegetales <sup>Prueba</sup>

Nombre: \_\_\_\_\_

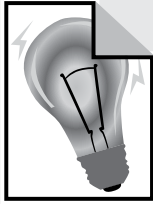
No dejes un espacio en blanco. Escribe la respuesta correcta para cada pista. Luego revisa tus respuestas más adelante.

1. Cuando se trata de comer frutas y vegetales, escoger gran variedad de \_\_\_\_\_ es la clave.
2. Las frutas y vegetales son muy famosos por los siguientes tres nutrientes: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
3. Menciona tu forma preferida de comer frutas en el desayuno: \_\_\_\_\_.
4. Las frutas y vegetales no toman clases de química, pero obtiene una "A" por tener muchas \_\_\_\_\_ que ayudan a "combatir" las enfermedades.
5. Menciona tu forma preferida de comer vegetales en el almuerzo: \_\_\_\_\_.
6. Menciona dos "formas" que tienen las frutas y vegetales: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
7. Las frutas y vegetales contienen \_\_\_\_\_, que impiden que las células de tu cuerpo se dañen.
8. Menciona tu forma preferida de comer frutas o vegetales como bocadillos: \_\_\_\_\_.
9. La vitamina \_\_\_\_\_ y la vitamina \_\_\_\_\_ son antioxidantes.
10. Menciona tu forma preferida de comer frutas Y vegetales en la cena: \_\_\_\_\_.

## ¿CÓMO TE FUE?

- 9-10 respuestas correctas:** Eres un genio conocedor de las frutas y vegetales. ¡Felicitaciones!
- 6-8 respuestas correctas:** ¡Muy bien! Sigue aprendiendo sobre las frutas y vegetales- claramente tienes mucho potencial.
- 3-5 respuestas correctas:** Sería bueno repasar. Repasa tus conocimientos sobre las frutas y vegetales e intenta nuevamente.
- 0-2 respuestas correctas:** ¡Oh, no! Por ahora, tienes un reto de conocer un poco mejor las frutas y vegetales. ¡No esperes otro minuto para conocer las grandes cosas que las frutas y los vegetales pueden hacer por ti.

RESPUESTAS: 1. Colores; 2. Vitamina A, vitamina C, vitamina E (vegetales), folato, potasio, fibra; 3. ¡Tu elección!; 4. Fitonutrientes; 5. ¡Tu elección!; 6. Frescos, congelados, enlatados, secos, 100% jugo; 7. Antioxidantes; 8. ¡Tu elección!; 9. Vitamina C, vitamina E; 10. ¡Tu elección!



## Papel brillante

### Extrañas formas de comer frutas y vegetales

Lo has escuchado por lo menos un millón de veces: come tus frutas y vegetales. Después de todo, contienen muchas vitaminas, minerales y fibras buenas para ti.

Para verse y sentirse bien, necesitas comer por lo menos 2½ tazas de vegetales y 1½ tazas de frutas todos los días (si comes 1,800 calorías al día; tus cantidades podrían variar si comes una cantidad diferente de calorías).

No te preocupes, ¡no tienes que comer una taza a la vez! Comer pequeños trozos de frutas y vegetales a lo largo del día cuenta como parte del gran total. Y te podrías sorprender de cómo las frutas y los vegetales están en muchos otros alimentos que comes (considera la sopa de verduras o incluso, una pizza cubierta con vegetales).

Si la cantidad de frutas y vegetales que comes usualmente no ayudan, ¡o si tu selección usual parece aburrida, pon en práctica estas extrañas pero deliciosas maneras de comer frutas y vegetales hoy!

- **Escoge algo que suene divertido.** Como colinabo... o cardo... o carambola, ¡las dos primeras son vegetales y el segundo es una fruta! Ve de compras con tus padres y pídeles que compren la fruta o vegetal cuyo nombre suene más divertido. Pruébala con tu familia cuando llegues a casa.
- **Prueba un sándwich de mantequilla de maní con bananas, manzanas, pasas o zanahorias.** En lugar de jalea, sería mantequilla de maní con rodajas de banana, rodajas de manzanas, pasas o zanahorias ralladas.
- **Relájate con una barra de frutas congeladas.** Pídeles a tus padres que compren la que contiene 100% jugo de fruta.
- **Crea una clase distinta de crocante.** Agrégale al sándwich pepino en rodajas, rúcula, rábanos, apio, pimientos rojos o castañas de agua.
- **Ordena una pizza cubierta de piña.** Si no te gusta la pizza con frutas, agrégale vegetales como pimientos verdes, hongos, cebollas y tomate.
- **Disfruta de uvas congeladas.** Toma algunas frutas de la planta, lávalas y sécalas, colócalas en un tazón o una bolsa de plástico sellada y colócalas en el congelador durante una hora aproximadamente. ¡Una merienda muy buena!
- **Crear un yogur patriótico.** Mezcla arándanos y fresas picadas en yogur de vainilla.
- **Haz un puré de un color diferente.** En lugar de puré de papas, pídele a tu mamá o papá que hagan puré de papas dulces. Son tan dulces y suaves y de color naranja.

¿Crees que son formas extrañas de comer tus frutas y vegetales? ¿Qué tal algunos **labios comestibles de manzana (Edible Apple Lips)** o **Madera infectada de insectos (Insect-Infested Logs)**? Encuentra estas recetas y más en la sección de "recetas" en [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com).

# Frutas

Nombre: \_\_\_\_\_





# + Vegetales:



## !PRUEBA DEL GUSTO FAMILIAR!

Todos tenemos los alimentos que nos gustan mucho y algunos otros que no nos gustan tanto. En ocasiones, necesitamos comer algunos alimentos varias veces para que nos gusten. Además, si no has comido algo por un largo tiempo, puedes sorprenderte de que ahora sabe mejor o diferente de lo que te supo antes.

Puede ser divertido probar diferentes alimentos, como frutas y vegetales con tu familia. Invítalos a jugar la prueba de sabor a continuación.

### INSTRUCCIONES:

-  Pídeles a tus padres que compren diferentes frutas y vegetales, incluyendo algunas que nunca has comido antes.
-  En el folleto de la prueba de sabor, escribe los nombres de las frutas y los vegetales en la columna de la izquierda.
-  Reúne a varios miembros de tu familia para hacer la prueba de sabor. Escribe tu nombre y sus nombres en las columnas.
-  Haz que todos prueben cada fruta o vegetal y le den una puntuación con base en la siguiente escala:  

<b>5</b> ¡Delicioso! ¡Le pediré a mi familia que lo compren!	<b>4</b> Muy bueno. La probaré otra vez.	<b>3</b> Bueno. Me lo comeré si está en mi plato.	<b>2</b> No muy buena. Me lo comeré si tengo que comérmela.	<b>1</b> ¡Malo! ¡No volveré a comer esto!
--	--	---	---	---
-  Todas las personas escriben sus calificaciones en la columna bajo su nombre, o puedes ser el "Registrador oficial" para todas las demás personas.
-  Después de que todos anotan sus puntuaciones para cada fruta y vegetal, hablen acerca la evaluación que le dieron a cada una.  
Por ejemplo, ¿cuál fruta o vegetal fue buena o no tan buena? ¿Fue la dulzura, acidez, la forma en que sintió en la boca (suavidad, jugosidad, etc.) o algo más?

(continúa)





### Objetivos de este módulo

**Pasar mucho tiempo en actividades sedentarias aumenta el riesgo de que los niños sean obesos.**










Que sus hijos se den cuenta del tiempo que pasan en actividades sedentarias como estar sentado enfrente de una pantalla viendo la televisión, jugando juegos de video o usando la computadora. Entender porque no es sano sentarse tanto tiempo enfrente de las pantallas.

Aprender como sustituir el tiempo enfrente de las pantallas con actividades físicas para usted y sus hijos.

Aprender a sustituir el pasar tiempo enfrente de la pantalla con actividad física en casa.


Una manera para fomentar esta idea es organizar una búsqueda de tesoro con temas de salud o con un reto

### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!

-  El “tiempo enfrente de las pantallas” se refiere a estar sentado viendo programas de televisión o películas, jugando juegos de video o usando la computadora.
-  No es bueno estar mucho tiempo enfrente de la pantalla porque uno esta sentado sin hacer ejercicio.
-  Se ha probado que cuando los niños menores de 3 años pasan mucho tiempo viendo la televisión se tardan más tiempo en hablar y no duermen bien. Cuando están viendo televisión no se están relacionando con otros niños y no están jugando. Cuando juegan con otros niños, los niños se desarrollan mejor física y mentalmente.
-  El pasar mucho tiempo enfrente de una pantalla puede causarles obesidad y problemas para concentrarse en la escuela y también previene que los niños duerman y descansen bien durante la noche.
-  En promedio, para cuando los niños cumplen 5 años ya han visto cerca de 25,000 comerciales!
-  En promedio, los niños entre los 8-18 años de edad pasan alrededor de 4.5 horas al día viendo la televisión, 1.5 horas en la computadora, y más de 1 hora jugando juegos de video.
-  Los niños que tienen una televisión en su cuarto tienden a ser obesos.
-  Cuando los adolescentes tienen una televisión en su cuarto pasan más tiempo viendo la televisión lo que significa menos actividad física. Por lo mismo desarrollan hábitos alimenticios poco nutritivos y por lo general comen menos seguido con la familia. El ver tanta televisión también les afecta en la escuela ya que tienden a poner menos empeño en sus clases.
-  En vez de estar enfrente de la pantalla, los niños y adolescentes pueden: estar con amigos, leer libros, pasar más tiempo con la familia o aprender otros “hobbies” como (cocinar, artes manuales, etc.)



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud! (continuación)

 Algunas ideas que le ayudarán a reducir el tiempo que pasa su familia enfrente de las pantallas:

- Poner música y bailar
- Jugar a la pelota
- Andar en bicicleta
- Jugar al baloncesto
- Brincar a la cuerda
- Ayudar con el quehacer de la casa: pasar aspiradora, barrer las hojas del patio, lavar el auto o cualquier otra tarea activa
- Caminar al perro o caminar alrededor de la manzana
- Usar equipo de ejercicio como la caminadora o una bicicleta
- Ir a patinar
- Hacer ejercicio como sentadillas, lagartijas, etc.

#### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

Esta semana, usted aprendió sobre la importancia de reducir el tiempo que se pasa enfrente de las pantallas.

La meta es pasar menos de 2 horas al día enfrente de las pantallas.

Fije como meta reducir el tiempo que pase enfrente de una pantalla. Fije una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.

Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.

Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta:

- ¿Qué pueden hacer en vez de estar enfrente de las pantallas?
- Las siguientes sugerencias son buenas alternativas: actividades físicas, comidas familiares o socializando con familia o con amigos.
- ¿Cómo hacer que los niños pasen menos tiempo enfrente de las pantallas sin que sientan que se están perdiendo de algo importante?
- Mantenga un “log” del tiempo que pasen enfrente de las pantallas. Así podrá fijar una meta realista para reducir ese tiempo.



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<p><b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p><b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p><b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p><b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p><b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>



Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!

# ¿Cuál es el tiempo menor que tú + tu familia pueden hacer?

## ¡DESAFÍO DE TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA!

**¡Escuchen! Aquí está el desafío:** Observa cuál es el menor *tiempo* que tú y un miembro de tu familia pueden pasar frente a una pantalla haciendo cosas como ver televisión o DVD, con los juegos de video o la computadora.

Todos los días, ambos registren las horas y minutos que pasan frente a una pantalla. Cada vez que te muevas alrededor en lugar de estar vegetando frente a una pantalla, escribe lo que hiciste.

¡Este es un reto donde la puntuación más baja gana!

Su nombre: \_\_\_\_\_

Día	¿Cuántas horas y minutos pasé frente a una pantalla? (por ejemplo, 1 hora y 15 minutos)	Tipo de pantalla (por ejemplo, televisión, juegos de video, computadora)	¿Qué actividad de movimiento realicé? (por ejemplo, monté mi bicicleta, bailé, jugué a la pelota)

Tiempo total frente a una pantalla: \_\_\_\_\_

(continúa)

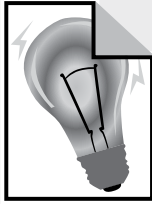


Nombre del miembro de la familia: \_\_\_\_\_

<b>Día</b>	<b>¿Cuántas horas y minutos pasé frente a una pantalla?</b> (por ejemplo, 1 hora y 15 minutos)	<b>Tipo de pantalla</b> (por ejemplo, televisión, juegos de video, computadora)	<b>¿Qué actividad de movimiento realicé?</b> (por ejemplo, monté mi bicicleta, bailé, jugué a la pelota)

**Tiempo total frente a una pantalla:** \_\_\_\_\_

Para actividades divertidas para mantenerse en movimiento, ve a [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com).



## Papel brillante

# Cómo establecer límites cuando se refiere al tiempo pasado frente a una pantalla

¿Cuántas horas al día sus hijos pasan frente al televisor o a una computadora?

En promedio, los niños y adolescentes pasan casi tres horas frente al televisor todos los días; esto no incluye el tiempo que pasan viendo DVD, juegos de video o en la computadora.

### ¿Cuál es el problema?

Los niños que no realizan suficiente actividad física tienen un mayor riesgo de padecer de sobrepeso o ser obesos. Pasar horas viendo televisión y navegar por Internet disminuye el tiempo que se puede emplear para la actividad física.

Los expertos recomiendan que los niños realicen un total de por lo menos 60 minutos de actividad física casi todos los días de la semana, pero lo ideal sería todos los días. Pueden acumular este total a lo largo del día en lapsos de 10 minutos o más. Las actividades pueden incluir deportes, andar en bicicleta o saltar la cuerda y realizar las tareas del hogar como pasar la aspiradora y barrer.

Si sus hijos se están criando con un estilo de vida sedentario, pruebe estos consejos para establecer algunos límites de tiempo de pantalla y ponerlos en acción:

- **Establezca un presupuesto de tiempo de pantalla.** Asigne a los niños una o dos horas al día para ver televisión, jugar videojuegos o tener un tiempo de diversión frente a la computadora; lo que ellos elijan.
- **Diseñe un plan de acción para después de la escuela.** Ver televisión es la actividad N.º1 después de la escuela para muchos niños. A veces necesitan ideas de cosas que puedan hacer. Prepare una lista con las "mejores 10" actividades que los pondrían en movimientos después de la escuela. Las actividades pueden incluir juegos activos, como andar en bicicleta o lanzar a canasta, pasear al perro, hacer las tareas del hogar o incluso ayudar a preparar la cena. Coloque la lista a la derecha en la nevera para que los niños puedan elegir una actividad cuando lleguen a casa de la escuela.
- **Póngalos en acción frente al televisor.** Coloque una bicicleta de ejercicios en la sala de TV y pídale a los niños que la utilicen mientras ven televisión. O sugiera que troten en el lugar o hagan algunos ejercicios durante los comerciales. Compre o alquile un video divertido para hacer ejercicios como la danza aeróbica, taekwondo o yoga; y hágalo con ellos.
- **Apague el televisor a la hora de las comidas.** Apagar la televisión durante las comidas en familia les ayuda a usted y sus hijos a compartir lo que está pasando en las vidas de los demás. Además, es más probable que se centre en lo mucho que está comiendo y disfrute de su comida más.
- **Comience con dar el ejemplo.** La mejor manera para que sus hijos eviten la vida sedentaria es reducir su propio tiempo frente a la pantalla y hacer que la familia se interese en la actividad física. Se sorprenderá de la cantidad de tiempo adicional que "encontrará" al apagar el televisor.



### Objetivos de este Módulo

**Estar en forma y ser activo es esencial para estar saludable. Los expertos en el bienestar físico recomiendan que los niños pasen 60 minutos al día haciendo cualquier actividad física.**

- Comprender que fijar la meta de pasar 60 minutos al día haciendo alguna actividad física es súper saludable para cualquier persona, no sólo para los atletas.
- Aprender a medir su presión arterial y a contar sus pasos para darse cuenta de su nivel de actividad física.
- Retarse a sí mismo(a) a ser más activo(a) cada día y a aprender sobre ideas divertidas que promuevan movimiento.

### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la Salud!

Ya sabe que la actividad física es muy importante para mantenerse sano. Ser activo(a) le ayuda a:

- sentirse bien
- mantenerse a un peso saludable
- mantener sano a su corazón
- ponerse más fuerte
- mantenerse flexible (ser flexible significa que pueda doblar y mover su cuerpo sin problemas)

La actividad física incluye caminar o andar en bicicleta a la escuela, tomar clases de gimnasia, hacer deportes, jugar durante el recreo, o cualquier actividad que haga que uno respire más rápido y que haga que su corazón lata más rápido.

Para mantenerse saludable, los expertos recomiendan que los niños pasen un mínimo de 60 minutos por día haciendo algo activo.

¿60 minutos le parece mucho tiempo? No es mucho si lo cuenta durante todo el día...no tienen que hacerse al mismo tiempo. Esta bien si se hacen por partes, por ejemplo: 10 minutos caminando a la escuela, 20 minutos de recreo, 10 minutos caminando de regreso a la casa, 15 minutos en el parque, etc.

Haga algún deporte. O simplemente camine más seguido en vez de estar sentado(a).

¿Cuántos pasos piensa que toma cada día? Los expertos en salud dicen que los adultos deben de caminar al menos 10,000 pasos al día. 10,000 pasos al día! Eso es alrededor de 5 millas. Es bueno que los niños caminen más que eso al día.

Cuando uno esta en forma, es más fácil correr, bailar y subir escaleras sin que se le haga difícil respirar. Estar en forma también le ayuda a sentirse y verse mejor. Dependiendo en la actividad que haga, sus músculos se harán más fuertes, incluyendo su corazón.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la Salud! (continuación)

Su ritmo cardiaco es el número de veces que su corazón late en un minuto. Su ritmo cardiaco “en reposo” es el número de veces que su corazón late en un minuto después de estar en reposo por al menos 10 minutos. Para la mayoría de las personas, el ritmo cardiaco en reposo es entre 70 y 100 latidos por minuto. Pero los atletas y las personas en buena condición física tienden a tener un ritmo cardiaco en reposo más bajo que el de las personas que no hacen mucho ejercicio.

Si usted ya esta en forma y es activo, que bueno! Pero si no lo es y quiere hacer más actividades físicas pues adelante! Sólo recuerde que tiene que “escuchar” a su cuerpo, deje de hacer ejercicio en cuanto algo le duela y continúe a un paso más despacio. Lo más importante es escoger algo divertido que le guste hacer y convencer a un amigo(a) que haga ejercicio con usted, así será más fácil motivarse y se divertirá más! Aquí le damos algunas ideas para que empiece:

- Camine o corra afuera (adentro puede correr en un mismo lugar)
- Ponga música divertida y baile
- Patee una pelota de fútbol
- Brinque la cuerda
- Juegue a las traes, a la mancha, a la pilla, pilla
- Corra una carrera de relevos
- Juegue con un frisbee, una pelota de softball o béisbol o fútbol americano
- Juegue cualquier deporte que tengan cerca de su casa como por ejemplo voleibol
- Use el equipo para hacer ejercicio en su gimnasio o centro de recreación.
- Haga ejercicio con la ayuda de un video o DVD
- Haga “jumping jacks”
- Haga ejercicios de fortalecimiento como lagartijas, sentadillas, y pesas
- Haga ejercicios de estiramiento como girar los hombros, girar el torso, tocarse los dedos de los pies, y alcanzar el techo con los dedos de las manos.

La actividad física es una parte muy importante del programa de salud y le pueden ayudar a mantener un peso saludable. Pero hay muchas opciones sobre el tipo de ejercicio que puede hacer, algunas son buenas y otras no tan buenas. Cuando empiece un nuevo programa de actividad física las directrices en el “Principio FITT” puede ayudarle a escoger un programa que sea seguro y efectivo para usted. FITT significa Frecuencia, Intensidad, Tiempo (duración) y Tipo.

**Frecuencia**—los niños deben de hacer ejercicio todos los días y los adultos por lo menos 5 días a la semana.

**Intensidad**—para los adultos se recomienda una intensidad moderada como caminar rápido. Para los niños se recomienda de moderado a enérgico. Esto incluye correr, brincar y caminar.

**Tiempo**— se recomienda 60 minutos de ejercicio al día para niños y adultos.

**Tipo**—la actividad cardiovascular es el tipo de ejercicio más efectivo para reducir los riesgos de salud y para mantener un peso saludable. Hay muchas maneras de hacer ejercicio cardiovascular, por ejemplo: caminar rápido, saltar, brincar, correr, escalar, etc. Otro tipo de actividad física que se recomienda es aquella que desarrolla flexibilidad y fortaleza.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la Salud! (continuación)

Es importante que se mantenga activo aunque sea adentro de la casa. Es más difícil pero se puede lograr.

Aquí le damos unas ideas de cómo hacer ejercicio adentro de la casa:

- Jugar al avión (use cinta adhesiva protectora para hacer los cuadros)
- Organizar una búsqueda del tesoro
- Brincar a la cuerda
- Construir un fuerte con los cojines y almohadas
- Poner un video de ejercicio
- Jugar caras y gestos imitando deportes u otros movimientos activos
- Organizar competencias del Hula Hoop o de brincar a la cuerda
- Jugar a "mantener el globo o la pelota en el aire."
- Jugar a las escondidas!

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

Esta semana, usted aprendió sobre la importancia de mantenerse activo.

La meta es aumentar su actividad física a una hora diaria.

Fije su meta para aumentar su actividad física. Trate de fijar una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.

Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.

Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta:

- ¿Qué actividades les gusta a los miembros de la familia? ¿Qué pueden hacer juntos? ¿Y con amigos?
- ¿Cuál es la mejor hora del día para incorporar algún tipo de actividad física?
- ¿Sería mejor para mi si hago ejercicio por menos tiempo pero más seguido? Por ejemplo, podría hacer 15 minutos de ejercicio 3 o 4 veces al día en vez de hacer 60 minutos seguidos una vez al día.
- ¿Tengo ejercicios para mantenerme activo(a) si estamos en casa? ¿Si estamos al aire libre?
- ¿Qué actividades puede hacer en Colorado? ¿Hay algún camino para bicicletas, camino para correr o camino de montaña que este cerca de su casa?



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>



Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!

# Acelera tu ritmo

Nombre: \_\_\_\_\_

## REGISTRO DEL RITMO CARDÍACO

Tu corazón es un sorprendente músculo que bombea sangre a todas sus partes. Tu frecuencia cardíaca es un buen indicador de cuánto está trabajando su cuerpo. Cuando estás "sentado" (no te mueves), tu ritmo cardíaco será más bajo que cuando realizas actividad física. Sigue las instrucciones a continuación y mide tu frecuencia cardíaca después de hacer algunas de las actividades.

**1** Haz cada actividad durante aproximadamente 2 minutos y luego mide tu frecuencia cardíaca inmediatamente después de completar la actividad.

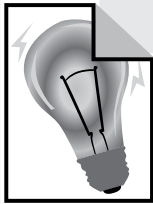
**2** Escribe tu frecuencia cardíaca, el tiempo que realizas la actividad y cómo te sentiste haciendo cada actividad.

**3** Después de un minuto más o menos, mide tu frecuencia cardíaca nuevamente y ve cuán cerca se encuentra con tu ritmo al estar "sentado". Si tu corazón todavía está latiendo muy rápido, espera un poco más y mide su ritmo nuevamente. Si eres físicamente activo de manera regular, tu ritmo cardíaco disminuirá más rápidamente.

ACTIVIDAD	FRECUENCIA CARDÍACA (Latidos por minuto)	TIEMPO INVERTIDO REALIZANDO ESTA ACTIVIDAD	CÓMO ME SENTÍ (Excelente, bien, cansado o terrible)	MINUTOS QUE LE TOMÓ A MI CORAZÓN DISMINUIR SU RITMO
Sentado (sin actividad, sin hablar o sin moverse)				
Levantado				
Caminar lentamente por la habitación				
Camina rápidamente				
Saltar				
Correr en el mismo lugar				
Sentarse erguido				
Estirándote				
Flexiones				

Me gusta mantenerme activo \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Para actividades divertidas para mantenerse en movimiento, ve a [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com).



## Papel brillante

### Cinco formas divertidas para ponerse activo

¿Quién dice que debes practicar deportes para divertirte y estar en forma? Existe una gran variedad de excelentes formas de ponerle más acción a tu vida. Mantenerse activo ayuda a tener los huesos y músculos fuertes. También ayuda a verse y sentirse bien. Y ayuda a tener más energía para hacer otras cosas.

**Escoge alguna de estas opciones para ponerte en forma. O piensa en tus propias formas de ponerte en movimiento. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá**

- 1. UTILIZA TUS PIES.** Tus tienen el propósito de caminar, por lo tanto úsalos cada vez que puedas. Camina a casa de un amigo, a la tienda, en el centro comercial o donde sea seguro caminar. Cuando estés allá, pasea a tu perro. U ofrece pasear al perro de tus vecinos.
- 2. COLOCAR AL RITMO.** ¡Sube el volumen y baila! Baila con tus amigos o por tu cuenta. ¿Y quién dice que no puedes hacer las dos cosas al mismo tiempo? Baila mientras hablas por teléfono. Baila mientras miras la televisión. ¡Incluso puedes bailar mientras limpias la habitación!
- 3. PASEA POR LA CIUDAD .** Haz que tus músculos hagan su trabajo mientras andas en bicicleta, patinas o motoneta y a la vez disfrutas de la brisa. No olvides llevar tu equipo de protección: un casco y protectores para las rodillas, muñecas y codos para patinar.
- 4. PON A TUS AMIGOS EN MOVIMIENTO.** Reúnete con unos amigos para jugar, patear una pelota de fútbol, jugar hockey de calle o lanzar una pelota de fútbol americano o baseball. No necesitas pertenecer a un equipo para disfrutar de los deportes. Consulta con el centro de recreación de tu vecindario para conocer los horarios de los gimnasios y otras actividades como tenis, natación o clases de danza.
- 5. SE UN AMIGO.** ¿Cuidando de tus hermanos y hermanas menores? Haz que sea un tiempo de juego divertido. A los niños pequeños les encantan los juegos como las rayuela, la queda, las escondidas, los aros de Hula-Hoops, saltar la cuerda, las pistolas de agua, el T-ball, las pelotas de fútbol o volar una cometa; especialmente cuando lo están haciendo con un amigo "tan divertido" como tú.



# Nuestros mejores movimientos

## REGISTRO DE ACTIVIDADES

Nombre: \_\_\_\_\_

¡Lleva un registro de todas las maneras en que tú y tu familia se mantienen en movimiento! ¡Escribe cosas como caminar, ciclismo, patinar, bailar, trepar, nadar, jugar a la pelota, realizar las tareas rutinarias del hogar como pasar la aspiradora o pasar el rastrillo y cualquier otra actividad que hagan!

Luego, escribe por cuánto tiempo tú y tu familia realizaron cada actividad (trata de que sea un total de 60 minutos al día) y cómo se sintieron (por ejemplo, energía o fuerte).

	Día	Actividad	Tiempo que duró la actividad	Cómo te sentiste
Nombre				
Nombre				
Nombre				
Nombre				

Nuestras formas preferidas de mantenernos activos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Para actividades divertidas para mantenerse en movimiento, ve a [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com).



### Objetivos de este Módulo

**Las bebidas endulzadas por lo general reemplazan otras bebidas más saludables como la leche y el jugo 100% de fruta.**

- Aprender sobre los problemas de salud relacionados con las bebidas endulzadas.
- Entender porque es importante tomar más agua y leche.
- Establecer las metas para mejorar su salud bebiendo bebidas más saludables.

### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!



El agua y la leche descremada son las bebidas más saludables. El agua es gratis y no tiene calorías. Cuando los niños se acostumbran a tomar agua para quitarles la sed, aprenden a aceptar bebidas sin azúcar y con poco sabor. El agua debería de ser la bebida principal entre comidas.



Escoja jugos que sean 100% de fruta y sólo permita que se tomen un vaso por día ya que el jugo aunque sea de fruta tiene mucha azúcar natural y por lo tanto se debe de limitar. Es mejor comer la fruta natural en vez de en jugo ya que la fruta le da más fibra y menos calorías.



Los jugos que tengan “-ade”, “drink”, o “punch” en su nombre por lo general contienen 5% o menos de jugo natural. La única diferencia entre estas bebidas y los refrescos (sodas) es que estas bebidas están fortificadas con Vitamina C.



Los refrescos (sodas) no tienen ningún valor nutricional y tienen mucha azúcar. Además, muchos refrescos contienen cafeína que no es bueno para los niños.



Escoja leche descremada o de 1%. Tenga en cuenta que la leche de sabor esta repleta de azúcares y calorías. Durante la cena, la leche debe de ser la bebida que se les sirva a los niños.



El café y el té realmente no tienen calorías pero el azúcar y algunas cremas que uno les agrega tienen muchas calorías.



Hay pruebas sólidas que dicen que las bebidas endulzadas pueden contribuir al desarrollo de diabetes tipo II en las personas.



Estas son unas razones por las que las bebidas endulzadas y los refrescos (sodas) no son buenos para su salud:

- Muchas calorías pero nada de nutrientes
- Aumentan el deseo por comidas y bebidas dulces.
- Tienden a reemplazar otros líquidos más saludables en nuestra dieta como el agua y la leche.
- Tienen azúcares y ácidos que provocan caries.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud! (continuación)



Aquí hay unas maneras fáciles para cambiar las bebidas endulzadas por agua o leche:

- Mantenga a la mano unas botellas de agua o cantimploras con agua.
- Agregue gajos de naranja, rodajas de limón amarillo o limón verde al agua para darle sabor.
- Tome agua con sabor baja en calorías o agua de sabor con gas.
- Puede tomar leche con sabor bajo en calorías.
- Sólo tome jugos que sean 100% de fruta.
- En un vaso mezcle agua y jugo 100% de fruta para reducir el azúcar y las calorías.
- Cuando decida tomar una bebida endulzada, escoja una de tamaño chico. Últimamente, algunas marcas están vendiendo latas y botellas de 8 onzas que contienen alrededor de 100 calorías.

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

- ✿ Esta semana, usted aprendió sobre lo importante que es evitar las bebidas endulzadas.
- ✿ La meta final es dejar de tomar bebidas endulzadas.
- ✿ Fije como meta tratar de reducir el consumo de bebidas endulzadas. Trate de fijar una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.
- ✿ Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.
- ✿ Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta para reducir bebidas endulzadas:
  - ¿Cuáles bebidas saludables están siendo reemplazadas por las bebidas endulzadas que se toma?
  - ¿Qué tipo de bebidas saludables pueden reemplazar las bebidas endulzadas?
  - ¿Cuándo y dónde tiende a tomar bebidas endulzadas? Piense cómo y con qué va a reemplazar este tipo de bebidas (agua, leche descremada, etc....).
  - A lo mejor usted esta acostumbrado(a) al sabor de las bebidas endulzadas y puede ser difícil dejar ese hábito pero trate de acostumbrarse al agua aunque no tenga sabor. Eventualmente se acostumbrará a la diferencia de sabor.



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<p>Ser específico ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p>Medible ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p>Alcanzable ¿Lo puede hacer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p>Razonable ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p>Tiempo limitado ¿Para cuándo alcanzará tu meta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>



Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!

# Bebe sabiamente

En promedio, ¿con qué frecuencia ingieres bebidas endulzadas con azúcar? *Ejemplos: sodas, ponche de frutas, bebidas para deportistas u otras bebidas con azúcar*

\_\_\_ Diariamente      \_\_\_ una vez por semana

\_\_\_ 3 veces a la semana      \_\_\_ únicamente en eventos especiales

¿Sería una opción diaria o una ocasional especial?

¿Qué otras bebidas disfrutas en lugar de sodas?

¡Revisa estas preguntas una vez al mes para ver si algo ha cambiado!



# Haga su propia exhibición de azúcar en sus respectivas botellas

Let's Go! ha descubierto el poder de nuestra exhibición de azúcar en la botella; sería bueno que hiciera suya. Ésta es una de las mejores maneras para mostrar gráficamente la cantidad de azúcar que hay en algunas de las bebidas más consumidas; se sorprenderá. Esta es una herramienta que puede ser utilizada para ayudar a los estudiantes y el personal para tomar decisiones inteligentes acerca de las bebidas que consumen.

## Instrucciones para hacer tu propia exhibición de azúcar en sus respectivas botellas



### **Materiales:**

- Botellas de tus bebidas favoritas, consulte el cuadro en la siguiente página para sugerencias.
- Bolsa de azúcar blanca
- Cucharaditas
- Embudos

### **Instrucciones:**

1. Vaciar, lavar y secar completamente las botellas; mantener las etiquetas en las botellas

**Sugerencia:** a las botellas les toma *por lo menos* 24 horas secarse completamente.

2. Buscar la sección de información nutricional en la etiqueta de la botella.
3. Tomar nota del tamaño de la porción (*Muchas botellas contienen dos o más porciones. ¡Algo en que pensar!*)

**Sugerencia:** Asegúrese de prestar atención a la información que aparece *por botella*.

4. Registrar cuántos gramos de azúcar hay en cada botella.

(Continúa en la página 2)

5. Averiguar cuántas cucharaditas de azúcar hay en cada botella, dividiendo los gramos de azúcar por 4.2 (número de gramos de azúcar en una cucharadita).
  - tamaño de la porción: 1 botella
  - azúcares = 48g
  - cucharaditas = 48 dividido por 4.2 ≈ 11.
  - cantidad de azúcar que hay que poner en la botella = 11 cucharaditas.
6. Colocar el embudo en la boca de la botella y colocar la cantidad de azúcar calculada. Reemplazar la tapa. ¡Cerrar bien!
7. Hacer un cuadro como el que figura a continuación incluyendo las bebidas que haya seleccionado.
8. Mostrar en su programa para que los niños y el personal puedan ver qué cantidad de azúcar hay en sus bebidas favoritas.
9. Otras ideas:
  - Tomar una fotografía de la exhibición y con el cuadro de bebidas y copias informativas de la carpeta 0, hacer un boletín.
  - Hacer un juego sobre este tema, pidiéndoles a las personas que adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en sus bebidas favoritas y darles a los ganadores un premio aprobado de 5-2-1-0!
  - Hacer un concurso acerca de las bebidas endulzadas con azúcar.



Opciones de las bebidas más comunes

Bebida	Tamaño	Total Calorías	Gramos de azúcar	Cucharaditas de azúcar
Mountain Dew®	20 onzas	275 cal	78 g	18
Coca-Cola® Clásica	20 onzas	250 cal	65 g	15
Dunkin' Donuts Strawberry Fruit Coolata®	16 onzas	290 cal	65 g	15
Sprite®	20 onzas	250 cal	65 g	15
Monster Energy®	16 onzas	200 cal	54 g	13
Arizona® Green Tea & Honey	20 onzas	210 cal	51 g	12
Minute Maid® 100% jugo de manzana	10 onzas	140 cal	32 g	8
Glaceau Vitamin Water®	20 onzas	125 cal	32.5 g	8
Gatorade™	20 onzas	130 cal	34 g	8
Starbucks Bottled Frappuccino®	9,5 onzas	200 cal	32 g	8
Agua Poland Spring®	20 onzas	0 cal	0 g	0

# ¿Qué cantidad de azúcar ingiere?

Tenga en cuenta con qué frecuencia usted o su hijo(a) disfrutan de estas bebidas y qué nutrientes, de tenerlos, obtienen de ellos.

## Opciones de las bebidas más comunes

Bebida	Tamaño de la Porción	Grasa	Azúcar	Calorías
Leche entera	8oz	8g	11g	150
Leche 2%	8oz	5g	12g	120
Leche 1%	8oz	2.5g	12g	100
Leche descremada	8oz	0g	12g	80
Leche Hershey's Choc	8oz	4.5g	30g	200
Gatorade Thirst Quencher	8oz	0g	14g	50
Coca Cola clásica	8oz	0g	27g	97
Crystal Light Lemonade	8oz	0g	0g	5
Tropicana Healthy Kids Orange Juice	8oz	0g	22g	110
Diet Coke	8oz	0g	0.1g	1
Enfriadores Minute Maid	6.7oz	0g	27g	100
Minute Maid 100% Jugo de manzana	6.7oz	0g	21g	100
Agua	8oz	0g	0g	0

Tabla tomada de: [http://pediatrics.about.com/od/nutrition/a/06\\_drink\\_gdlnes.htm](http://pediatrics.about.com/od/nutrition/a/06_drink_gdlnes.htm)

### Consejos para reducir el consumo de bebidas con azúcar de manera más fácil:

- Reduzca el consumo lentamente
- No reemplace la soda con otras bebidas endulzadas con azúcar, como el jugo y bebidas deportivas
- Recuerde, el agua es la mejor bebida cuando tiene sed
- Haga de la leche baja en grasas y el agua sus bebidas de elección.





### **Junta Individual con su Asistente Médico**

Este módulo será diferente a los demás que ha asistido hasta ahora. En vez de clase, usted tendrá una junta individual con su asistente médico para evaluar sus metas, su progreso y cualquier preocupación que tenga. Esta es la oportunidad perfecta para discutir lo que ha estado haciendo para alcanzar sus metas tipo 5-2-1-0. Usted debe de discutir lo que ha hecho para ser más saludable, lo que todavía necesita hacer, cualquier problema que ha encontrado y sus metas para el futuro. Su asistente médico esta listo(a) para ayudarle así es que debe de ser muy honesto(a). Durante esta junta, su asistente médico también apuntará su peso, altura y presión arterial. También en su clínica volverá a hacer la entrevista de HeartSmartKids que le pregunta sobre su estilo de vida.

Juntos podrán alcanzar las metas que ha fijado en su plan de acción y podrán desarrollar hábitos saludables para toda la vida!



### Objetivos de este módulo

**En equipo usted y alguien más prepararán una receta para un refrigerio sencillo. Esta actividad le dará satisfacción lo cual aumentará su interés en comerse el fruto de su trabajo!**

- Entender el beneficio de preparar su propia comida.
- Aprender a leer las etiquetas de Información Nutricional que tienen los paquetes de comida para encontrar el número de porciones por paquete y la cantidad de nutrientes importantes en varias comidas y bebidas.
- Trabajar en equipo.
- Disfrutar un refrigerio saludable y sabroso.

### Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!

#### Descifrando las Etiquetas de Información Nutricional

La etiqueta de Información Nutricional le dice el tipo de nutrientes que se encuentran en ese producto. Su

Las etiquetas de información nutricional no funcionan para los niños porque la información esta calculada para las necesidades de los adultos. El número de calorías que necesita un niño realmente depende en el sexo del niño y en la cantidad de ejercicio que haga, pero en general la dieta de un niño(a) debe tener alrededor de 2000 calorías. También tenga en cuenta que algunos niños necesitan más nutrientes de cierto tipo que de otros. Por ejemplo, un niño puede necesitar más calcio mientras que otro necesita más hierro en su dieta.

Pero aún así los niños pueden leer información importante en las etiquetas. Ellos pueden darse una idea de lo que contiene ese producto, lo que contiene cada porción y la cantidad de calorías por porción. Los niños también pueden usar las etiquetas para comparar las comidas. ¿Cuál de estas tiene más fibra? ¿Cuál tiene más grasa? ¿Cuál tiene más calorías por porción?

Una comida saludable *debe de tener* cantidades grandes de fibra, vitaminas, proteínas, calcio y hierro.

Otra parte importante de la etiqueta es la lista de ingredientes. El orden de los ingredientes en la lista es importante porque nos da una idea de que ingredientes contiene en mayores cantidades. El producto contiene más de los ingredientes que están al principio de la lista que de los ingredientes que están al final de la lista. Por ejemplo, si el azúcar esta al principio de la lista probablemente este producto no es muy saludable ya que contiene mucha azúcar.

Teniendo en cuenta lo anterior, revise la lista de ingredientes para ver en que lugar esta el azúcar. Limite el consumo de productos que tengan azúcar en los primeros lugares de la lista. El azúcar tiene varios nombres en inglés como “sugar, high fructose corn syrup, corn syrup, sucrose, o glucose” y en español los nombres son “azúcar, jarabe de maíz de alta fructosa, miel de maíz, sacarosa, o glucosa”.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la Salud!

#### Preparando su propia comida

Hay muchas razones por las que usted debe de cocinar su propia comida: es divertido, es sabroso y por lo general es más barato y más rápido que comprar la comida ya hecha de la tienda o de cualquier restaurante.

Por lo general, la comida que se prepara en casa es más saludable que la comida que se compra fuera de casa.

Por ejemplo, comer cereal en casa es más saludable que comer una barra de dulce (chocolate, granola, etc.) o una dona que se compra en una máquina. Otro ejemplo más saludable es cocinar spaghetti y ensalada en casa en lugar de comprar comida rápida (sobre todo si cocina con pasta integral).

#### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

- ❁ Esta semana, usted aprendió que es importante preparar su propia comida y aprendió a leer las etiquetas de Información Nutricional.
- ❁ Una meta importante es preparar la mayoría de sus comidas en casa usando ingredientes saludables y cocinándolos en una manera saludable.
- ❁ Otra meta importante es usar las etiquetas de información nutricional para limitar la cantidad de grasa y calorías que uno consume y al mismo tiempo saber si esos alimentos tienen los nutrientes necesarios para alcanzar las metas diarias.
- ❁ Fije sus metas de acuerdo a los dos puntos anteriores. Trate de fijar una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.

Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.

Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta para cocinar más en casa y leer las etiquetas de información nutricional en los paquetes de comida:

- ¿Cómo le va a hacer para tener tiempo para preparar las comidas en casa?
- ¿Cómo va a incluir una variedad de ingredientes saludables en su dieta?
- ¿Cómo puede hacer que los niños le ayuden a preparar la comida con el propósito de pasar más tiempo con ellos y de enseñarles hábitos saludables?
- Al leer las etiquetas de los paquetes de comida, piense si realmente le conviene comprar ese alimento o si es probable que haya otra opción más saludable.



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>



Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!

Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!

# SÚPER MEZCLA PARA MERIENDA

## FÁCIL DE HACER

Rinde 3 porciones

### ¿QUÉ CONTIENE?

**1 taza de mini pretzels**

**1 taza de queso cheddar blanco o palomitas de maíz con sabor a queso**

**1/2 taza de cereal de trigo u otro mini cereal de trigo**

**1/4 taza de mitades de castañas de cajú o maní, levemente salteadas**

**1/4 taza de pasas**

### COSAS QUE NECESITA

**Una taza de gran tamaño**

**Tazas de medir secas**

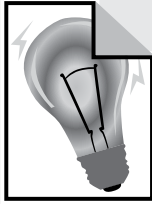
**3 bolsas de plástico con cierre hermético, para sándwich**

### CÓMO MEZCLARLO

1. En un tazón grande, agregue cada ingrediente de una jarra medidora seca.
2. ¡Mezcle los ingredientes sacudiendo la taza!
3. Coloque la mezcla para meriendas en 3 bolsas de plástico con cierre hermético, del tamaño de un sándwich.
4. ¡Agárrelos como un bocadillo para llevar!

### POR QUÉ ES BUENO PARA USTED

**Información nutricional por porción:** 200 calorías, 9 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 460 mg de sodio, 27 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética, 10 g de azúcares, 5 g de proteínas, 4% vitamina A, 4% vitamina C, 2% de calcio, 10% hierro



## Papel brillante

# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Como sabe, muchos libros tienen una tabla de contenidos en la portada. La tabla de contenidos es una lista de las cosas diferentes, que leerá cuando recorra el libro.

La etiqueta de la información nutricional en los paquetes de los alimentos es muy similar a la tabla de contenidos en un libro. Le proporciona información acerca de los alimentos y qué **nutrientes** obtendrá de los alimentos. (Los nutrientes son las cosas en los alimentos que ayudan a nuestro cuerpo a estar sano). Le informa acerca de todas las partes que conforman el conjunto total.

La etiqueta de la información nutricional de los alimentos está impresa en la parte exterior de los paquetes de los alimentos y es fácil de encontrar. Los alimentos frescos que no vienen en paquetes algunas veces tienen una etiqueta que detalla su información nutricional; muchos supermercados indican la información nutricional para las 20 frutas y vegetales más populares, así como mariscos (pescado).

La mayoría de los nutrientes se miden en **gramos**, escritos por una **g**. Algunos nutrientes se miden en **miligramos**, escritos por **mg**. Los miligramos son cantidades muy pequeñas. Existen 1.000 miligramos de un gramo. Otra información se brinda en **porcentajes**. La información nutricional se basa en comer 2,000 calorías (esta es una medida de cuánta energía un alimento proporciona) en un día.

### Tamaño de la porción

El tamaño de la porción le indica la cantidad de comida que le brinda la cantidad de nutrientes que aparece. Se puede medir de muchas maneras. Muchas veces, sin embargo, el tamaño de las porciones se mide de muchas maneras para ayudar a las personas a comprender cuánto comen, como en tazas (una taza de cereal) o números (dos galletas o cinco galletas saladas). Si el tamaño de su porción es mayor o menor que el tamaño de la porción que aparece en la etiqueta, use sus habilidades matemáticas para determinar las calorías y otros nutrientes en la cantidad que come.

El tamaño de la porción de un alimento puede depender de cuánto pesa los alimentos o qué tan grande que son los trozos. Por ejemplo, el tamaño de una porción de cereales fríos es una onza. Para algunos cereales esto es una taza, pero para otros es  $\frac{3}{4}$  taza o  $1\frac{1}{4}$  tazas. Algunas veces dos o tres galletas pequeñas son una porción, ¡pero otras veces una galleta grande es una porción! Esto puede ser un poco confuso, por lo tanto es importante consultar el tamaño de las porciones antes de comer.

### Porciones por envase o paquete

Una porción es la medida de cuánta comida le proporciona las cantidades de nutrientes que aparece. Las porciones por envase o paquete indican cuántas porciones hay en todo el paquete. Así que, si una caja de galletas tiene 21 galletas, y el tamaño de la porción del fabricante para galletas es tres galletas, hay siete porciones de galletas en la caja. (La matemática viene de la mano con las etiquetas de los alimentos!)

### Información nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (228g)	
Porciones por envase 2	
Cantidad por porción	
250 Calorías	Calorías de la grasa 110
% del valor diario*	
Grasa total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasas Trans 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Total de Carbohidratos 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* El porcentaje de los valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Total de carbohidratos	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

### **Calorías y calorías de la grasa**

El número que aparece a la izquierda de la etiqueta indica cuántas calorías hay en una porción de la comida. El número de calorías le indica la cantidad de energía en los alimentos.

El número que aparece a la derecha, calorías de la grasa, indica cuántas calorías en total provienen de la grasa en los alimentos. Las calorías pueden provenir de proteínas, carbohidratos y grasa. La etiqueta enumera las calorías de grasa (en lugar de enumerar las calorías que provienen de los otros dos nutrientes) debido a que muchas personas desean asegurarse de no comer mucha grasa.

### **% del valor diario**

El % del valor diario le indica cuánto de la cantidad recomendada diaria de cada nutriente se encuentra en una porción de la comida. El % del valor diario de grasa total, grasas saturadas, total de carbohidratos y fibra se basan en comer 2000 calorías al día. El % del valor diario de sodio y otras vitaminas y minerales es el mismo sin importar la cantidad de calorías que necesita comer. Así que si una porción de un alimento tiene un % del valor diario de 25% de carbohidratos, esto significa que una persona que come 2000 calorías al día obtendrá un 25% de los carbohidratos que necesita el día. El otro 75% debe provenir de otros alimentos para completar el 100%.

**¡Sugerencia rápida!** Un % del V.D. de **5% o menos** significa una porción de los alimentos es baja en ese nutriente. Un % del V.D. de **20% o más** significa una porción de los alimentos rica en ese nutriente. Trate de consumir **poca** grasa, grasas saturadas, colesterol y sodio y **más** fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

### **Grasa total y grasas saturadas y grasas trans**

El número que aparece para la grasa total le indica cuánta grasa hay en una porción del alimento. La grasa generalmente se mide en gramos. La grasa es en realidad un nutriente importante que su cuerpo utiliza para crecer y desarrollarse. Sólo recuerde no comer "demasiado de algo bueno". Lo que aparece en la grasa total son las cantidades de grasas saturadas y *grasas trans* que hay en una porción del alimento. Ambas, las grasas saturadas y las grasas *trans* se describen en gramos. Para mantener un corazón sano, asegúrese de no comer demasiada grasa saturada o grasa *trans*. La grasa saturada se incluye en la etiqueta debido a que, para mantener sus corazones

saludables, algunas personas desean asegurarse de que no comen mucha grasa saturada.

### **Colesterol y sodio**

Estos números le indicarán la cantidad de colesterol y sodio (un mineral que se encuentra en la sal) que hay en una porción de este alimento. El colesterol y sodio por lo general se miden en miligramos. El colesterol se incluye en la etiqueta debido a que, para mantener sus corazones saludables, algunas personas desean asegurarse que no comen mucho colesterol. El sodio se incluye en la etiqueta debido a que, para mantener su presión arterial saludable, algunas personas desean asegurarse de que no comen demasiado sodio.

### **Total de carbohidratos, fibra y azúcares**

El número que aparece para el total de carbohidratos le indica la cantidad de carbohidratos que hay en una porción de la comida. Por lo general, los carbohidratos se miden en gramos.

Los carbohidratos son la fuente principal de energía en su organismo.

¡Mientras más activo sea, más carbohidratos necesitará!

Lo que aparece en el total de carbohidratos, son las cantidades de fibra y azúcares en una porción del alimento. La fibra y el azúcar, que son dos tipos de carbohidratos, se describen en gramos.

### **Proteínas**

Este número le indica la cantidad de proteína que hay en una porción del alimento. Las proteínas generalmente se miden en gramos. El trabajo principal de la proteína es construir el músculo, mantener los órganos fuertes y combatir enfermedades, pero su cuerpo también lo utiliza para obtener energía.

### **La vitamina A y la vitamina C**

Esta detalla las cantidades de vitamina A y vitamina C, dos vitaminas muy importantes, en una porción de este alimento. La cantidad se mide en % valores diarios, así que si un alimento tiene 80% de vitamina A, una porción ofrece 80% de la vitamina A necesaria para una dieta de 2,000 calorías que usted necesita para todo el día.

Las compañías de alimentos **deben** detallar las cantidades de vitaminas A y C. Si desean, también puede incluir a las cantidades de otras vitaminas. (Las compañías de cereales con frecuencia detallan las cantidades de otras vitaminas que se encuentran en el cereal. Si la compañía agrega cualquier vitamina, debe enumerarlas.)

### **Calcio y hierro**

Esta detalla las cantidades de calcio y hierro, dos minerales muy importantes, en una porción de la comida. La cantidad se mide en % del valor diario, así que si un alimento tiene un 10% de hierro, una porción le da el 10% del hierro necesario para una dieta de 2,000 calorías que usted necesita para todo el día.

Para la mayoría de los alimentos, las compañías de alimentos **deben** detallar las cantidades de calcio y hierro. Si desean, también pueden incluir a las cantidades de los demás minerales. (Las compañías de cereal con frecuencia detallan la cantidad de otros minerales que se encuentran en el cereal. Si la compañía agrega cualquier otro mineral, debe detallarlos.)

### **Calorías por gramo**

Estos números indican las calorías que hay en un gramo de grasa, carbohidratos y proteínas. Esta información es siempre la misma para todos los alimentos y está impresa en la etiqueta de los alimentos para que las personas la puedan encontrar cuando sea necesario.

*Revisado por el Grupo Consultivo de Científicos de Kidnetic.com, 2006*











### Objetivos de este módulo

**No solo sale caro comer seguido en restaurantes pero también es malo para la salud.**

- ☑ Darse cuenta del tamaño de las porciones que come y como afectan sus hábitos alimenticios.
- ☑ Leer consejos acerca de como escoger opciones más saludables en restaurantes de comida rápida y de cómo escoger restaurantes más saludables.
- ☑ Aprender que una dieta saludable debe de tener cantidades más pequeñas de las comidas más populares (como la comida rápida, refrigerios y bebidas endulzadas).

### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!

-  La mayoría de las personas tienen una idea distorsionada del tamaño de una porción normal. Las personas se acostumbran a comer y beber mucho porque los paquetes de comida y las botella de bebidas son muy grandes o porque la cantidad que les sirvieron en el plato es muy grande. ¿Qué tipo de comida tiende a comer de más por estas razones?
-  La comida como papas fritas, galletas y dulces pueden ser parte de una dieta saludable pero SÓLO SI las come de vez en cuando y en porciones pequeñas.
-  Tenga cuidado cuando escoja platillos del menú o de la carta – preste atención a la descripción de los platillos. Platillos que estén fritos en aceite, rebozados, empanizados, en salsas hechas con crema, gratinados o en salsa Alfredo por lo general tienen muchas calorías, mucha grasa y mucho sodio. Mejor ordene platillos con más verduras y escoja carnes a la parrilla que contengan poca grasa.
-  Hay que compartir los platillos de los restaurantes para así comer una porción más saludable. Vale la pena pagar una cuota de \$1 o \$2 por compartir el platillo (nota: muchos restaurantes NO le cobran por compartir) y así reducir su porción extra-grande del restaurante. También al compartir su platillo con su hijo(a) les da la oportunidad de probar comida que no esta en el menú de niños. Si prefiere no hacer esto o su hijo(a) quiere un platillo completo puede pedir una cajita para llevar comida y guardar la mitad del platillo para comerselo después.
-  Los buffets – Lo más seguro es que coma de más cuando vaya al buffet para aprovechar el costo de la comida. Si decide ir , a un buffet, opte por las frutas frescas, ensaladas con aceite de olivo y vinagre como aderezo o con aderezos bajo en calorías, platillos asados y verduras al vapor. Resista la tentación de servirse dos veces o al menos espere por lo menos 20 minutos para estar seguro que todavía tiene hambre. Le toma al cerebro 20 minutos recibir la señal del estomago de que esta lleno.
-  A pesar de que no es muy practico medir las porciones de todos los tipos de comida que uno come, sería una buena idea hacerlo unas veces para darse una idea de la cantidad de comida que tiene una porción dependiendo del tipo de comida. Así cuando coma esa comida en un futuro, usted podrá separar una porción saludable y guardar el resto para después.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud! (continuación)



Para ayudarle a darse una idea del tamaño de las porciones saludables, aquí le damos unas ideas más visuales del tamaño de una porción saludable para diferentes tipos de alimentos. En vez de pensar en medidas como onzas, tazas y cucharitas simplemente compare las porciones con objetos familiares. Por ejemplo, una porción de:

- Frutas y verduras es del tamaño de su puño.
- Pasta es del tamaño de una bola de helado.
- Carne, pescado o pollo es del tamaño de una baraja de cartas o del tamaño de la palma de su mano (sin contar los dedos).
- Refrigerios como los pretzels y las papitas fritas son más o menos del tamaño de un puñado.
- Manzana es del tamaño de una pelota de béisbol.
- Papa es del tamaño del ratón de una computadora.
- “bagel” es del tamaño de un disco de hockey.
- “pancake” (hotcake, crepa, panqueque) es del tamaño de un disco compacto.
- Arroz cocido es del tamaño de la envoltura para un “cupcake/panque/mantecado/magdalena/pastelillo”.
- Queso es del tamaño de unos dados o del tamaño de su dedo pulgar (de la punta a la base).

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

- ✿ Esta semana, usted aprendió que es importante darse cuenta del tamaño de las porciones que come y como comer más saludable en los lugares de comida rápida.
- ✿ Su meta es tener en mente el tamaño de una porción saludable para así comer la cantidad adecuada para usted. Otra meta es salir a comer menos seguido a restaurantes de comida rápida. Y cuando vaya a estos lugares comer porciones más pequeñas de esa comida.
- ✿ Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.
- ✿ Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta para reducir el tamaño de las porciones de comida y para reducir el número de veces que salgan a comer a restaurantes:
  - ¿Porqué comen comida rápida?
  - ¿Qué tan seguido pueden comer comidas hechas en casa? ¿Va a tener tiempo para cocinarlas?
  - Diviértase con sus hijos tratando de adivinar el tamaño de las porciones saludables. Es una manera divertida de practicar las matemáticas con ellos!
  - ¿Tiene platos y tazas que le ayuden a servir porciones más pequeñas?
  - Cuando salga a comer, piense cuales serian las opciones más saludables que puede escoger.



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>



Acuérdese de apuntar el día y la hora de su siguiente clase!

# Tamaño de la porción

Nombre: \_\_\_\_\_

## Juego de parejas

¿Puede adivinar tamaños de porciones populares? Una porción de cada comida o grupo de alimentos que aparece a la izquierda coincide con el tamaño de una de las cosas que figuran a la derecha. Trace una línea que conecte cada comida de la parte izquierda con el objeto correcto de la parte derecha.

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 taza de frutas, vegetales, cereales cocidos, pasta o arroz | El ratón de la computadora            |
| 3 onzas de carne, pollo o pescado cocido                     | 6 dados                               |
| 1 tortilla (1 oz.)   | 2 damas                               |
| ½ "bagel" (1 oz.)  | Una pelota de béisbol                 |
| 1 cucharadita de margarina o mantequilla                     | 1 tapa pequeña de refresco (diámetro) |
| 1 cucharada de mantequilla de maní (1 oz.)                   | 1 lata                                |
| 1 papa horneada pequeña (1 taza)                             | Su dedo pulgar                        |
| 1 panqueque o waffles (1 oz.)                                | Barajas                               |
| 1 manzana o naranja mediana (1 taza)                         | Una pelota de béisbol                 |
| 3 tazas de palomitas de maíz (1 oz.)                         | 3 pelotas de béisbol                  |
| 1½ onzas de queso  | 1 plato pequeño 6 pulgadas            |
| 1½ tazas de refresco regular o bebidas de fruta (12 oz.)     | 1 CD de música                        |

Aprenda más acerca de cómo comer saludable en [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com).



### Objetivos de este módulo

**Cuando se trata de establecer la costumbre de hacer ejercicio a diario y de crear hábitos alimenticios saludables, ustedes como padres son los que ponen el ejemplo, el modelo a seguir. Si los padres tienen buenos hábitos, los hijos seguirán el ejemplo de los padres.**

- Entender la importancia que tiene su papel de modelo para que sus hijos desarrollen hábitos saludables.
- Explore algunas ideas que le ayudarán a ser un buen ejemplo a seguir y darle a sus hijos buenos hábitos alimenticios.
- Considere algunas maneras en que la familia entera puede tomar pequeños pasos para mejorar la salud de todos.

### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!



Es más divertido hacer cosas saludables cuando se hacen con otras personas sobretodo con aquellas personas con las que esta todo el tiempo: los miembros de su familia (padres, hijos, hermanos(as), abuelos).



Si hace estas actividades normales un poco diferente le pueden ayudar a que su familia sea más saludable y más activa:

- Comer juntos seguido (en familia y sin televisión) ha demostrado que mejora la comunicación entre los miembros de la familia.
- Ir juntos a la tienda a comprar comida. Todos pueden ayudar y es una buena manera de hacer ejercicio. Pídale a cada miembro de su familia que escoja una fruta y una verdura diferentes para cocinar durante la semana.
- Caminar juntos o andar en bicicleta a la escuela. Si viven cerca de la escuela esta es una gran oportunidad para hacer ejercicio y estar juntos un rato.
- Sacar a pasear al perro juntos todos los días.

A lo mejor es necesario preparar algunas cosas antes de que su familia este lista para los cambios que sugerimos.

Por ejemplo:

- La mesa del comedor debe de estar limpia (hay que recoger el correo, papeles, libros, etc.) para la hora de la cena;
- A lo mejor, hay que levantarse 15 minutos antes cada mañana para tener tiempo de caminar a la escuela;
- Si quiere que sus hijos vean menos televisión, tenga otras opciones listas: compre juegos de mesa o barajas de cartas o rompecabezas para que toda la familia se ponga a jugar.



Aquí hay algunas reglas a seguir para ayudarle a usted y a su familia a hacer los cambios necesarios:

- Ponga el ejemplo del comportamiento que quiere- si quiere que su familia haga ejercicio y coma saludable, usted tiene que empezar a hacerlo!
- Ponga atención al comportamiento positivo- felicite a sus hijos cuando hagan elecciones saludables.
- Establezca limites – los limites le ayudan a fijar sus metas y expectativas. Una manera de empezar es siguiendo las directrices tipo 5-2-1-0 y así su familia sabrá que se espera de ella.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud! (continuación)

- Sea constante – Ser constante es importante para mantener los hábitos saludables. Si las metas y las reglas cambian todo el tiempo, su familia no podrá aprender a hacer buenas decisiones y desarrollar hábitos saludables.
- Premios adecuados – Definitivamente NO use la comida y los dulces como premios. Es mejor ofrecerles una actividad física como premio, por ejemplo ir al parque o ir al zoológico. De esta manera también avanza hacia su meta de actividad física para la semana.
- Póngase de acuerdo con todos los adultos en su hogar – es importante que todos los adultos del hogar tengan las mismas metas. Sus hijos se van a confundir si un adulto dice una cosa y otro adulto dice algo diferente. Si todos los adultos están de acuerdo en las metas establecidas va a ser más fácil alcanzarlas.



Hacer cambios en familia no va a ser fácil y va a tomar tiempo. Evalúe sus metas seguido y acuérdesse que es normal recaer en malos hábitos. Pero no se de por vencido y siga tratando de alcanzar sus metas. Festeje cada paso positivo que logre su familia así se animarán a seguir adelante (a) y lograr el siguiente paso.

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

- ✿ Esta semana, usted aprendió lo importante que es poner el ejemplo a seguir para que su familia sea más saludable.
- ✿ Fije la meta para usted teniendo en cuenta los cambios que quiere ver en sus hijos. También ponga como meta darle a sus hijos más opciones saludables ya sea para comida o actividad física. Fije metas difíciles pero que al mismo tiempo sean realistas y alcanzables.
- ✿ Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.
- ✿ Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta:
  - Acuérdesse que usted es el ejemplo a seguir, ¿cómo va a cambiar sus hábitos para alcanzar las metas que fijó en su plan de acción?
  - ¿Cuáles de las siguientes técnicas (si no es que todas) va a usar para asegurarse que su familia: coma 5 porciones de frutas y verduras diarias, limite el tiempo enfrente de las pantallas a un máximo de 2 horas al día, haga ejercicio por un mínimo de una hora y que deje de tomar bebidas endulzadas?
    - \*Ser constante
    - \*Tener paciencia
    - \*Tener actitud positiva y reafirmación positiva
    - \*Ser un buen ejemplo a seguir basado en su comportamiento
    - \*Proporcionar opciones saludables y crear un ambiente familiar sano donde se cumplan las nuevas reglas.
  - ¿Cómo va a cambiar su ambiente hogareño para que se cumplan las nuevas reglas? Tome el “examen” de “Home Environment” en la página web de CAFP para darse cuenta de las áreas en su vida familiar que necesita mejorar y las áreas que ya le están funcionando!



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>

# ¡Tome la batuta!

## Usted es el modelo

### Nombre: **más importante**

*"Las acciones dicen más que las palabras", de acuerdo con la sabiduría tradicional.*

Si desea que su familia coma saludable y esté físicamente activa, piense primero en cuáles son sus acciones. Si practica hábitos saludables, es muy probable que hijos(as) sigan su ejemplo. Como muchas personas, podría estar luchando para mejorar sus propios hábitos. A continuación se incluyen algunas maneras para hacer cambios saludables como familia. Practique un consejo nuevo cada semana, pero sea realista; ¡pequeños pasos funcionen mejor que saltos gigantes!

- ▶ Coman juntos con una frecuencia como sea posible. Comerán saludablemente y al mismo tiempo compartirán.
- ▶ Hagan del tiempo para cocinar e ir de compras momentos para compartir en familia.
- ▶ Salgan a dar un paseo a pie o en bicicleta en familia todas las tardes después de la cena.
- ▶ Practiquen un nuevo deporte en familia.
- ▶ Dejen de ser observadores: Jueguen con sus hijos(as)
- ▶ ¡Lleve a los niños al supermercado! Elija un grupo de alimentos de la pirámide de alimentos y deje que los niños "busquen" un alimento nuevo para probar.
- ▶ Apaguen la televisión durante la hora de comer. Sintonicen sus señales de hambre y de llenura en su lugar.
- ▶ Haga que cada miembro de su familia planifique por lo menos una comida a la semana. Asegúrese de incluir por lo menos 3 de los 5 grupos de alimentos de la pirámide
- ▶ Permita que sus hijos ayuden en la cocina. Ellos aprendan rápido y comerán bien al mismo tiempo.
- ▶ Cuando salga a comer, anime a su familia a compartir los platos principales y postres o llevar a casa la mitad para disfrutar el día siguiente.
- ▶ Convierta en una regla lo siguiente: las comidas y las meriendas se comen en la mesa y no frente al televisor.
- ▶ Planifique una aventura familiar con muchas de las actividades como escalar, nadar o andar en bicicleta.
- ▶ Lleve a sus hijos a la escuela caminando.
- ▶ Permita que todos decidan la cantidad que desean comer de acuerdo a qué tanta hambre tienen.
- ▶ No permita que la mesa sea un centro de concentración de guerra. Programe una reunión familiar en un momento más tarde para manejar los desacuerdos.
- ▶ Incluya una actividad positiva a la hora de comer, por ejemplo que todos los miembros de la familia compartan lo mejor que les sucedió ese día.
- ▶ Evite supervisar y comentar qué y cuánto sus hijos comen. Proporcione una comida balanceada y déjelos escoger de lo que se les ofrece.
- ▶ ¡Cancele su membresía en el club del plato limpio! Coma hasta estar satisfecho y, DETÉNGASE.

Para obtener más consejos de cómo mantener una familia saludable, vaya a la sección de los padres de familia en [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com).



# Contrato familiar

Nombre: \_\_\_\_\_

## PARA UNA MEJOR SALUD

Como familia, los abajo firmantes, hemos decidido que nos gustaría mejorar nuestra salud de la siguiente manera:

### EL OBJETIVO DE LA FAMILIA:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ejemplo: Comeremos una cena balanceada juntos como una familia por lo menos tres veces por semana.

### Para mejorar, tomaremos los siguientes pasos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Pasos:

1. Planificaremos y compraremos las comidas con anticipación.
2. Haremos nuestro mejor esfuerzo para no permitir que reuniones por la noche, actividades después de la escuela u otros eventos interfieran con nuestro plan.
3. A cada miembro de la familia se le asignará una tarea para que las comidas se realicen.
  - Mamá o papá: Planificarán, comprarán y prepararán las comidas
  - Niños: Pondrán la mesa, ayudarán a cocinar y organizar los platos
  - Mamá o papá: Limpiarán la cocina

### Estoy de acuerdo en trabajar con mis hijos(as) para lograr el objetivo anterior.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre

\_\_\_\_\_  
Firma de la madre

\_\_\_\_\_  
Firma del hijo(a)

\_\_\_\_\_  
Firma del hijo(a)

### Revisaremos este objetivo y nuestro progreso en \_\_\_\_ días o semanas.

### Como recompensa por alcanzar esta meta, nosotros \_\_\_\_\_ (indique una recompensa específica.)





### Objetivos de este módulo


**Los pensamientos y sentimientos que tenemos de nosotros mismos conforman lo que se llama la autoestima. Los niños necesitan tener una autoestima alta para que puedan hacer las decisiones correctas en vez de aceptar lo que los demás hacen.**


- Aprender sobre el concepto de autoestima.
- Aprender a identificar las señales de una autoestima alta o una autoestima baja en los niños.
- Aprender a mejorar la autoestima en sus hijos y como sus hijos pueden mejorar la autoestima de sus amigos(as).


### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!


 La autoestima es la manera en que uno se aprecia a sí mismo. Una autoestima alta significa que uno está orgulloso(a) de la persona que es y de las cosas que uno puede hacer. Las personas con una autoestima alta tienen el valor de probar y hacer cosas nuevas y saben que se merecen cosas buenas.

 Las personas con una autoestima alta hacen preguntas sin preocuparse de lo que piensen los demás, pueden compartir anécdotas vergonzosas y pueden contarles secretos a sus amigos(as). Toman estos riesgos porque tienen confianza en sí mismos y no tienen miedo de lo que otros piensen.

 Una autoestima baja significa que uno no está contento(a) con quien es y con lo que puede o no puede hacer. Las personas con una autoestima baja tienen miedo de hacer cosas nuevas por miedo a fracasar. También tienden a pensar que nadie las aprecia y por lo consecuente no pueden depender en la amistad de otros.

 Una autoestima alta puede ayudarle a hacer las decisiones que le convengan mejor a usted a pesar de que otros decidan algo diferente.

 Muchas personas con éxito constantemente están haciendo cosas para mejorar su autoestima. Por ejemplo, muchas escriben todas las cosas positivas que otras personas han dicho sobre ellas. Trate de hacer esto. Empiece una lista de las cosas positivas que otras personas han dicho de usted y agregue todos los talentos que usted sabe que tiene. Cuando se sienta mal, lea esta lista para acordarse de todas sus habilidades y talentos. Al acordarse de todo lo bueno que usted tiene para compartir con otros se sentirá mejor!

 Aquí está algo más que puede probar: piense lo que más le molesta de usted y piense si es posible cambiarlo. Si no puede decidirlo por sí solo, hable con alguien de confianza (amigo, padres, etc.) acerca de esto para que le ayude a ver maneras de mejorar aquello que le molesta.



### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud! (continuación)

- 👏 La manera de ayudar a nuestros hijos a que desarrollen una autoestima alta es dándoles mucho amor, escuchándoles cuando necesiten hablar con nosotros, tenerles paciencia, comprenderles, dándoles estructura a sus vidas y ser constantes con ellos.
- 👏 Cuando uno esta con personas positivas, uno empieza a pensar positivamente sobre uno mismo y otros. Esta es una gran manera de desarrollar una autoestima alta. Las personas negativas menosprecian nuestras ideas, nuestra apariencia y nuestros sentimientos lo que nos conduce a pensar negativamente. Este negativismo también reduce nuestra autoestima y nuestra meta es AUMENTAR nuestra autoestima.
- 👏 Cuando les damos cumplidos a las personas, no sólo ellas se sienten bien pero también nosotros. Esta es una gran manera de desarrollar la autoestima. Las personas con una autoestima alta no tienen miedo de darle cumplidos o admirar a otras personas.

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas.

- 🌟 Esta semana, usted aprendió que tan importante es tener una autoestima alta.
- 🌟 La meta es tener una autoestima alta.
- 🌟 En su meta de esta semana incluya hacer cosas para aumentar su autoestima y la autoestima de los miembros de su familia. Fije una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.
- 🌟 Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.
- 🌟 Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta de aumentar su autoestima y la de su familia:
  - ¿Cuáles son las cosas o eventos que reducen su autoestima? ¿Hay personas en su vida que tienen una actitud negativa? ¿Cuáles son las cosas que le molestan de usted?
  - ¿Cómo puede evitar que las cosas que le molestan de usted se conviertan en obstáculos que le impidan desarrollar su autoestima? ¿Puede tratar de mejorar las cosas que le molestan? ¿Puede dejar de estar con personas que tengan actitud negativa que sólo acaban lastimándole?
  - ¿Cuáles son las cosas que le gustan de usted?
  - Como padre o madre ¿qué puede hacer para aumentar la autoestima de sus hijos? ¿Puede ser más positivo y tener cuidado de no menospreciar a sus hijos? ¿Puede felicitar a sus hijos cuando hagan bien las cosas y pensar en maneras saludables y constructivas de mejorar su comportamiento cuando lo necesiten?



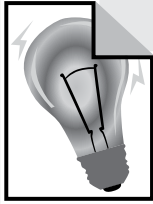
### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>



## Papel brillante

### ¡La autoestima y tú!

¿Alguna vez has escuchado acerca de la "autoestima"? Es una parte importante de ti que te hace quien eres. Pero otros niños no pueden verlo fácilmente, como el color de tu cabello u ojos, o si eres alto o bajo. Tú tampoco lo puedes ver, pero afecta la manera en que actúas y te sientes todos los días.

#### ¿Así que, qué es la autoestima?

Para entender la autoestima, dividámosla en dos partes. Tener una "estima" por alguien o algo significa que consideras que esa persona o cosa tiene un gran valor. A continuación incluimos un ejemplo. Si realmente admiras a tu mamá por todo su esfuerzo en el trabajo y en el hogar, significa que tienes una "alta estima hacia ella". Es lo mismo decir que la aprecias o valoras.

"Auto" por supuesto, habla acerca de uno mismo. ¡Cuando ambas palabras se unen, se obtiene "autoestima"! Se refiere a cuánto te valoras y valoras lo que haces.

#### Mientras más alta la estima, mejor

La autoestima alta es lo mismo que una buena autoestima. La autoestima baja es lo mismo que una mala autoestima. Siempre debería mantener una autoestima alta. Mientras más alta, ¡mejor!

Pero, ¿qué significa realmente la autoestima alta? La autoestima alta es importante debido a que te ayuda a sentirte orgulloso de lo que puedes hacer en la escuela o en casa, o cuando juegas. También te proporciona el valor para intentar cosas nuevas y esperar que cosas buenas ocurran. La autoestima alta significa que estás contento por quién eres, incluso si cometes un error.

Cuando tu autoestima es alta, tienes pensamientos positivos acerca de ti.

Te valoras y tratas de tomar decisiones que te ayudarán a mantenerte saludable, como tratar de comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente. De esa manera, tendrás suficiente energía para hacer todas las cosas que quieres hacer.

#### ¿Qué sucede con la autoestima baja?

Tal vez conoces a un niño(a) que tiene la autoestima baja. Este niño puede ser duro consigo mismo, puede decirse cosas como que no es bueno en matemática y por eso no debe ni intentarlo. O bien, puede pensar que no le agrada a nadie y por ende no esperará que otros niños(as) sean agradables con él(ella) con frecuencia.

Cuando eras más joven, probablemente escuchaste la historia "El pequeño motor que pudo" ("The Little Engine that Could"). La historia es acerca de un pequeño motor que solía repetir, "Creo que puedo, creo que puedo" cuando se enfrentaba con un gran reto. El motor muestra una autoestima alta, pero si hubiese tenido una autoestima baja, hubiese repetido "Creo que *no* puedo, creo que *no* puedo".

En algunas ocasiones un niño tendrá una autoestima baja si otras personas no lo(a) alientan lo suficiente, o si lo(la) humillan con frecuencia. Otras veces, la autoestima de un niño(a) puede ser afectada en la escuela si las clases son muy difíciles y comienza a pensar que no es inteligente.

Algunas veces, un niño se siente mal por cómo se ve físicamente. Lo bueno es que la autoestima de un niño puede subir cuando un profesor, amigo o padre de familia lo(a) alienta.

Algunos niños(as) con una autoestima alta pueden empezar a sentirse mal respecto de sí mismos. Esto podría suceder cuando un niño se muda y no logra hacer nuevos amigos pronto. O bien, si los padres de un niño deciden divorciarse, el niño podría preocuparse un poco si sus padres todavía pueden hacer cosas con él/ella como antes.






### **No te deprimas**

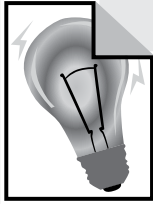
Por supuesto, todas las personas tienen altas y bajas. Pero tener una autoestima baja no está bien debido a que puede hacer que dejes de hacer cosas nuevas, hacer amigos o dar tu mejor esfuerzo en la escuela.

Tener una buena autoestima es una parte importante del crecimiento. A medida que creces, enfrentarás decisiones difíciles, especialmente cuando otros niños te presionan. Si tienes una autoestima alta, tendrás la confianza de tomar tus propias decisiones. Aunque generalmente es divertido para lo que tus amigos hacen, algunas veces los amigos deciden hacer cosas que tú no quieres hacer. Los niños(as) con autoestima alta toman sus propias decisiones, la decisión que es la correcta para ellos.

### **Cómo ayudar a un amigo**

¿Conoces a alguien que pudiera tener una autoestima baja? Aquí hay algunos consejos que le podrían ayudar a aumentar su autoestima:

-  Recuerda que las personas valen sin importar su forma, tamaño, o color de piel. Si tu amigo está preocupado por su peso o tamaño, puedes sugerirle que hable sobre esto con sus padres. Ellos podrían llevarlo(a) al médico para asegurarse de que las cosas están bien. También es bueno hablar con un consejero o la enfermera de la escuela.
-  Cuando haces cosas que te mantienen activo como hacer deportes o montar bicicleta, anima a tu amigo a que te acompañe en lugar de quedarse en la acera o en casa.
-  Algunas veces necesitamos amar y aceptar las cosas que no podemos cambiar, como el color de piel y el tamaño del calzado. Elogia a tu amigo acerca de sus cosas buenas, como, "Desearía que mis piernas fuesen tan fuertes como las tuyas. Patinas muy bien."
-  Encuentra alguna forma en que le puedas decir a tu amigo que estás contento de que él/ella sea tu amigo. Podrías decirle también que estás contento(a) de que haya caminado contigo, o que te agradó haber almorzado juntos.
-  Pregúntale a tu amigo(a) si está bien ponerle un apodo especial. Si tu amigo(a) piensa que es muy pequeño(a), pregúntale si lo(a) puedes llamar "Hombre/Mujer Grande" o "Shaq". Si tu amigo(a) piensa que es muy grande, pregúntale si lo(a) puedes llamar "Pequeño(a)" o "Delgado". Apodos divertidos como estos pueden hacerle saber a tu amigo(a) que no te importa cómo se ve, simplemente deseas divertirte y que sean amigos.



## Papel brillante

# Cómo desarrollar la autoestima de su hijo(a)

Una autoestima saludable es una parte importante de la armadura de un(a) niño(a) contra los desafíos del mundo. Los niños que se sienten bien consigo mismos parecen manejar los conflictos de manera más fácil y resistir a las presiones negativas. Tienden a sonreír más fácilmente y a disfrutar de la vida. Son realistas y por lo general optimistas.

En cambio, para los niños que tienen una autoestima baja, los desafíos pueden convertirse en fuentes de mayor ansiedad y frustración. Los niños que piensan que no pueden hacer las cosas tienen dificultades para encontrar solución a los problemas. Mientras más pensamientos autocríticos y dudas tengan, como "No soy bueno" o "No puedo hacer las cosas bien", es más probable que puedan convertirse en personas sumisas, retraídas o deprimidas. Ante un nuevo desafío, su respuesta inmediata sería "No puedo". Descubra el papel importante que puede desempeñar para promover la autoestima saludable de su hijo(a).

### Señales de una autoestima saludable y no saludable

La autoestima puede definirse como la combinación de la sensación de ser querido y ser capaz de hacer las cosas. Un niño que está satisfecho con sus logros, pero no se siente amado, eventualmente puede experimentar baja autoestima. De igual forma, un niño que se siente amado, pero que duda acerca de sus propias habilidades también puede terminar sintiéndose mal sobre sí mismo. La autoestima saludable es el resultado de alcanzar ambos aspectos.

La autoestima fluctúa a medida que un niño crece. Con frecuencia cambia y se moldea por las experiencias y nuevas percepciones de un niño. Ayuda a los padres de familia a tener en cuenta los signos de autoestima tanto saludable y como no saludable.

Un niño(a) con una autoestima saludable tiende a disfrutar de la interacción con otras personas. Está cómodo en ambientes sociales y disfruta de las actividades del grupo, así como actividades independientes. Está dispuesto a buscar nuevos intereses. Cuando los desafíos llegan, está disponible para trabajar como parte de la búsqueda de soluciones. Expresa descontento sin menospreciarse o menospreciar a otras personas. Por ejemplo, en lugar de decir "Soy un tonto", dice, "No comprendo". Conoce sus fortalezas y debilidades y las acepta. Una sensación de optimismo prevalece.

A un niño que tiene una autoestima no saludable puede que no le interesen otras cosas nuevas. Con frecuencia hablará negativamente acerca de su persona, diciendo cosas como, "Soy estúpido", "Nunca aprenderé a hacer esto" o "¿Cuál es el punto? Al final nadie se preocupa por mí." Presenta una baja tolerancia a la frustración, rindiéndose fácilmente o esperando que alguien más se haga cargo. Los niños con baja autoestima ven revoces temporales como afecciones permanentes e insoportable, en parte debido a que estos revoces parecen ser un patrón para ellos. Los niños con baja autoestima no esperan mucho de otras personas, como invitaciones para hacer cosas juntos. Una sensación de pesimismo predomina.


### Qué pueden hacer los padres para ayudar


¿Cómo puede un padre ayudar a fomentar la autoestima saludable en un niño(a)? Aquí hay algunos consejos que pueden hacer una gran diferencia:




**Cuidado con lo que dice.** Los niños son muy sensibles a las palabras de sus padres. Recuerde elogiar a su hijo(a) no sólo por un buen trabajo,

sino también por sus esfuerzos. Pero que sea de verdad. Por ejemplo, si su hijo(a) no clasifica para el equipo de fútbol, evite decir algo como, "Bueno, la próxima vez tendrás que trabajar más duro y lo lograrás." En su lugar, diga algo como, "Bueno, no clasificaste para el equipo, pero estoy muy orgulloso del esfuerzo que hiciste". Premie el esfuerzo y la finalización en lugar de los resultados.


 **Sea un modelo positivo a imitar.** Si usted es excesivamente duro consigo mismo, pesimista o poco realista acerca de sus capacidades y limitaciones, su hijo(a) puede ser un eventualmente un reflejo suyo. Fortalezca su propia autoestima, y su hijo (a) tendrá un buen ejemplo a seguir. Si algo malo sucede, no haga declaraciones negativas acerca de otras personas, como "Las personas son malas" o "No puedes confiar en nadie". Su hijo(a) no puede darse cuenta de que sus declaraciones son más fuertes que como realmente se siente.


 **Identifique y oriente las creencias inexactas de su hijo(a).** Un niño que es un buen jugador de béisbol, pero falla en varias ocasiones podría decir, "No soy bueno para el béisbol. Siempre fallo". No sólo es una falsa generalización, pero también es una creencia que lo preparará para fallar. Anime a su hijo(a) a ver la situación como es. Una respuesta útil sería: "Eres un buen jugador de béisbol. Tienes un buen brazo para lanzar y corres las bases rápido. Sólo tiene que practicar un poco más cómo lo haces.


Trabajaremos juntos al respecto."

 **Sea espontáneo y afectuoso con su hijo(a).** Su amor estimulará grandemente la autoestima de su hijo. Dele un abrazo. Dígale que está orgulloso(a) de él/ella. Déjele una nota en su bolsa de almuerzo que diga, "¡Creo que eres magnífico!"

Dele elogios con frecuencia y con honestidad, sin exagerar. Los niños se dan cuenta cuando algo viene del corazón.

 **Comente de manera positiva y precisa.** Un comentario como "Siempre comes demasiado," puede provocar que su hijo(a) empiece a creerlo. Una mejor declaración sería: "Me he dado cuenta de que has merendado después de la escuela, pero sería mejor que comieras una manzana como postre esta noche. Es una buena forma de asegurarte que no estás comiendo demasiado". Esto los alienta a hacer una elección más saludable la próxima vez.

 **Ayude a su hijo(a) a involucrarse en experiencias constructivas.** Actividades que fomenten la cooperación en lugar de la competencia son especialmente útiles para fomentar la autoestima. Por ejemplo, programas de mentores en donde un niño mayor ayuda a otro menor a practicar un deporte favorito puede hacer maravillas por dos niños.

 **Tenga en cuenta ayuda profesional.** Si su hijo(a) tiene baja autoestima, él/ella puede beneficiarse al hablar con un profesional. Pídale a su médico o líder religioso que le refiera a su hijo(a) con un terapeuta, un psicólogo clínico o un consejero de salud mental que se especialice en asuntos de los niños.

Para obtener información acerca de temas de psicología y autoestima, diríjase al centro de ayuda de la Asociación Estadounidense de Psicología en <http://helping.apa.org>.

*Revisado por el Grupo Consultivo de Científicos de Kidnetic.com, 2006*















### Objetivos de este módulo

- Comer Saludable y hacer ejercicio a diario tiene un impacto muy positivo en nuestra salud, vitalidad y longevidad.**

### ¡Ideas divertidas y datos importantes sobre la salud!

-  ¿Sabe que usted es dueño de una de las máquinas más increíbles que se han creado? ¿Adivine cual es (todos tenemos una)? Su cuerpo! Póngase a pensar, todo sobre su cuerpo desde su cerebro, sus ojos, sus dientes hasta su sangre, sus músculos y sus órganos son increíbles! Las personas han construido muchas máquinas pero probablemente nunca podremos crear partes del cuerpo nuevas que funcionen tan bien como las que tenemos ahora!
-  Para tener un cuerpo saludable con mucha energía para jugar y hacer muchas cosas divertidas es necesario comer saludable y hacer mucho ejercicio.
-  Dos hábitos alimenticios saludables son desayunar todos los días y comer muchas frutas y verduras diarias. Las frutas y verduras te dan mucha energía.
-  No desayunar, comer las mismas cosas una y otra vez y llenarse demasiado cada vez que se sienta a comer son hábitos malos para su salud y lo dejan sin energía. De verdad trate de no comer cosas nocivas para su salud como papitas, pasteles, postres, dulces, chocolates y refrescos pero si las come que sea muy de vez en cuando y en moderación.
-  Su cuerpo esta lleno de energía cuando hace ejercicio y se mantiene activo(a). En cambio, cuando esta sentado(a) viendo la televisión su cuerpo se cansa, se siente lento y perezoso.

### Establecer las metas semanales y diseñar el plan de acción para alcanzarlas

-  Esta semana, usted aprendió lo impresionante que es su cuerpo y lo importante que es cuidar de él.
-  Todo lo que ha aprendido en este curso le ayudará a cuidar a su cuerpo. Evalué sus metas y vea si hay áreas donde todavía necesita mejorar.
-  Fije su meta para alcanzar las directrices tipo 5-2-1-0. Fije una meta difícil pero que al mismo tiempo sea realista y alcanzable.
-  Fije una meta que funcione para usted usando el plan para fijar metas tipo SMART que esta en la siguiente página.
-  Tome en cuenta lo siguiente cuando este fijando su meta:
  - ¿Está comiendo bastantes frutas y verduras? ¿Está haciendo suficiente ejercicio? ¿Está reduciendo el tiempo enfrente de las pantallas? ¿Está reduciendo la cantidad de bebidas endulzadas que toma?
  - Como padre de familia, ¿le esta dando opciones saludables a su familia? ¿Está preparando comidas saludables en casa y fomentando actividades físicas para la familia? ¿Les está dando un buen ejemplo a seguir?
  - ¿Quiere usted mejorar la apariencia de su familia y cómo se sienten todos? ¿Quiere ser más saludable?
  - ¿Qué tan importante es esto para usted? ¿Qué esta dispuesto(a) a hacer para lograr los cambios que quiere?



### Establecer las metas y diseñar el plan de acción para alcanzarlas



Fije nuevas metas y llene su plan de acción.

#### Fijar metas tipo S.M.A.R.T

<b>Ser específico</b> ¿Qué va a hacer y con que frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Medible</b> ¿Cómo sabrá si logro su meta cada día?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Alcanzable</b> ¿Lo puede hacer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Razonable</b> ¿Puede hacerlo a pesar de todo lo demás que tiene que hacer a diario?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>
<b>Tiempo limitado</b> ¿Para cuándo alcanzará tu meta?	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>

# ¿Qué falta?

## Encuentra las partes de mi cuerpo

Nombre: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** a InnerG le hacen falta algunos órganos importantes.

Traza líneas entre InnerG y las partes que faltan a continuación para mostrar a dónde pertenecen. Luego revisa las copias de **All Systems Go! Keep Your Parts Working Right** para ver lo que mantiene cada parte saludable (GO) o no tan saludable (WHOA).

¿Me puedes ayudar?  
Vamos, ten corazón y ayúdame.

### PARTES QUE HACEN FALTA



Hígado



Riñones



Ojos



Corazón



Huesos



Dientes



Intestinos



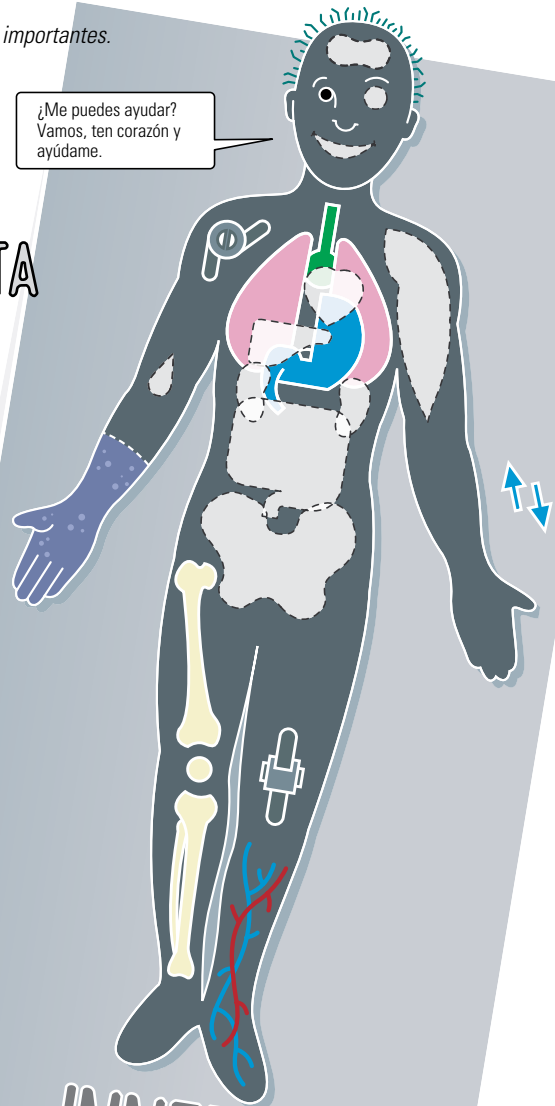
Cerebro



Sangre



Músculos



INNER G



### Objetivos del módulo

**Dormir es importante para todas las personas, especialmente para los niños. Los hábitos de sueño impactan directamente en su cuerpo y el desarrollo de su cerebro.**

- ✓ Aumentar el conocimiento de las familias de la importancia del tiempo que duermen cada noche.
- ✓ Explicar por qué descansar lo suficiente cada noche es importante para estar saludable.
- ✓ Dar a las familias ideas sobre la manera de obtener una buena noche de sueño
- ✓ Llevar a cabo actividades que estimulen a los niños a dormir lo suficiente cada noche.

### ¡Datos divertidos sobre la salud e ideas!

- ✎ El tiempo pasado frente a la pantalla se asocia con los trastornos del sueño. Apaga todos estos artículos por lo menos 30 minutos antes de dormir:
  - Computadora
  - TV
  - Películas y videos
  - Los juegos de video
  - Teléfono celular
- ✎ Los niños de edad escolar necesitan entre 10 y 12 horas de sueño cada noche. Trate de dormir a la misma hora o casi la misma hora todas las noches, incluso en los fines de semana.
- ✎ Cree un ambiente de sueño saludable en su habitación con:
  - Una intensidad de iluminación baja
  - Una temperatura cómoda
  - Sonidos relajantes
  - Sin TV o computadora
- ✎ Evita las comidas pesadas justo antes de la hora de acostarte. Si te da hambre, come un bocadillo ligero o un vaso de leche caliente.
- ✎ Evita consumir cafeína (esto incluye el café, té, sodas y chocolate caliente) por la tarde y durante la noche.
- ✎ Desarrolla una rutina a la hora de dormir que te ayuda a relajarte:
  - Cepillándote los dientes
  - Tomando un baño o ducha tibia
  - Leyendo
  - Escuchando música relajante
- ✎ Discute cualquier problema del sueño continuo con tus padres o tu médico



### ¡Datos divertidos sobre la salud e ideas! (continuación)

**Asegúrate de que tu dormitorio está fresco, oscuro y tranquilo.**  
Pídele ayuda a tus padres.

**Ejercítate durante el día.**  
Correr y jugar por lo menos 3 horas antes de dormir ayudan a tu cuerpo a prepararse para dormir.

**Trata de ir a la cama a la misma hora todas las noches.**  
Tu cuerpo se acostumbrará a un horario y estará listo para dormir.



**Evita comer mucho antes de acostarte.**  
En su lugar, toma un vaso de leche caliente o come un bocadillo ligero y saludable como una fruta.

**No ingieras sodas con cafeína.**  
Especialmente en la tarde y durante la noche.

**Ten una rutina para la hora de acostarte.**  
Haz las mismas cosas relajantes antes de irte a la cama todas las noches, como tomar un baño caliente leer, o escuchar música relajante. Tu cuerpo sabrá que es hora de ir a dormir.

### Establecimiento de metas y plan de acción

- ✿ Esta semana, aprendiste sobre la importancia de descansar bien por las noches
- ✿ Dormir entre 10 y 12 horas por noche es el objetivo final.
- ✿ Sigue el plan de metas SMART en la siguiente página para desarrollar un objetivo que sea excelente para ti.
- ✿ Mientras desarrollas tus objetivos de los hábitos de sueño, ten en cuenta lo siguiente:
  - ¿Qué puedo hacer para desarrollar una rutina saludable a la hora de dormir?
  - Para acostumbrarte a dormir más temprano y descansar más, agregar 15 minutos de tiempo de sueño cada noche hasta que puedas dormir por lo menos diez horas
  - ¿Cómo pueden los niños aumentar las horas de dormir sin sentir que algo les falta?
  - Un registro del sueño puede ser una opción que funcione bien para ti.



### Establecimiento de metas y plan de acción



Establecimiento de nuevas metas y registro de un plan de acción.

#### S.M.A.R.T. Establecimiento de metas

##### **SPECIFIC (Específico)**

¿Qué vas a hacer y con qué frecuencia?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **MEASURABLE (Medible)**

¿Cómo sabrás si lo has hecho todos los días?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **ATTAINABLE (Alcanzable)**

¿Puedo hacerlo?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **REALISTIC (Realista)**

¿Puedes hacerlo a pesar de todo lo que está pasando en tu vida?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **TIME (Tiempo)**

¿Cuándo lo harás?



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



¡Recuerda registrar fecha y hora de tu próxima clase!

# GUERRA DE ALMOHADADAS

Instrucciones: Usa esta hoja de guión para escribir tu comercial para el Departamento de salud.


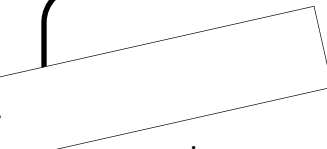
★   Personaje

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

★   Personaje

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


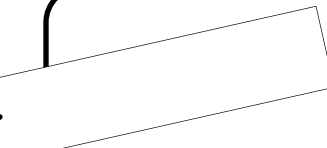
★   Personaje

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

★   Personaje

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# De la serie el Cuerpo Humano Dormir

Nombre:

Fecha:

Instrucciones: Completa este registro durante una semana. Luego, registra el día o los días que no dormiste bien o te sentiste cansado durante el día. ¿Qué puedes hacer para obtener un mejor sueño reparador todas las noches?

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Ayer, hice ejercicio por este tiempo:							
Ayer, (marca todas las opciones que apliquen) Comí demasiado No comí lo suficiente Tomé soda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ayer, (marca uno) Me sentí con mucha energía Estuve cansado todo el día Estuve somnoliento por la tarde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ayer, tomé una siesta. (marca uno) Verdadero Falso	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anoche, me fui a la cama a las:							
Anoche, me dormí a las:							
Hoy, me desperté a esta hora:							
Anoche, dormí esta cantidad de horas:							

Registro del sueño





### Objetivos del módulo

#### Los niños están expuestos a un flujo constante de anuncios de alimentos y bebidas.

- ☑ Crear conciencia en los niños acerca de las técnicas utilizadas en los anuncios de los alimentos y en los envases de alimentos que captan la atención y dan un atractivo a los productos.
- ☑ Llamar la atención sobre el pertinente tamaño de las porciones que aparecen en los anuncios de alimentos y bebidas, y en la presencia o ausencia de mensajes/ejemplos de actividad física.
- ☑ Resaltar los mensajes promocionales/técnicas utilizadas en los envases de alimentos.

### ¡Datos divertidos sobre la salud e ideas!

- 👉 El tiempo promedio que niño estadounidense de 2 a 17 años pasa viendo televisión es de 19 horas a la semana.
- 👉 ¡Los niños ven y oyen un promedio de 40,000 anuncios al año! Las compañías gastan aproximadamente de \$10 a \$15 mil millones al año para llegar a los niños y las personas jóvenes como tú.
- 👉 Si vieras televisión durante cuatro horas seguidas sin parar (sin recesos, sin salir a tomar un refrigerio), ¡verías aproximadamente 100 anuncios publicitarios!
- 👉 Muchos de estos anuncios son para alimentos, principalmente dulces, cereales y comida rápida. En raras ocasiones se anuncian algunos tipos de alimentos. Por ejemplo, leche, frutas, vegetales o carnes frescas se anuncian con menos frecuencia en comparación a los alimentos empacados.
- 👉 Tres métodos populares para mercadear alimentos son "en oferta", "sorteos y concursos" y "clubes".
- 👉 El envasado de un producto es otra forma de promocionar el producto. Examinemos una manzana: Observa el empaquetado o las etiquetas de los jugos de manzana, puré de manzana o pastel de manzana. ¿Cuáles son las similitudes y las diferencias entre cada producto? ¿Qué te resulta atractivo de cada producto?
- 👉 Del mismo modo que los niños deben aprender a ser críticos acerca de las cosas que leen, también necesitan saber cómo hacer lo mismo con las fotografías, videos y sonidos.
  - ¿Qué métodos (por ejemplo, animación, música, colores brillantes o celebridades) los fabricantes usan para vender sus productos?
  - ¿Cómo afectan estos métodos el pensamientos de sus hijos acerca de estos productos? ¿Esto hace el producto más interesante para ellos?
  - ¿Cuál es el mensaje? (por ejemplo, serás más fuerte, más inteligente, te divertirás más si consumes el producto.) ¿Sus hijos piensan así?
  - ¿Cómo se compara la porción del tamaño del producto que se muestra con lo que se recomienda por MyPyramid? ¿Cómo se compara con la cantidad que su hijo(a) por lo general come?



### ¡Datos divertidos sobre la salud e ideas! (continuación)



Demasiados comerciales y anuncios son otra buena razón para limitar el tiempo que sus hijos pasan frente a una pantalla todos los días a no más de dos horas. Recuerd algunas ideas para reducir el tiempo que se pasa frente a una pantalla en casa:

- Poner algo de música y bailar
- Jugar a la pelota
- Andar en bicicleta
- Encestar la pelota
- Saltar la cuerda
- Ayudar en casa pasando la aspiradora, rastrillando las hojas, lavando el automóvil u otras tareas que te mantengan "activo"
- Pasear al perro o caminar alrededor de la cuadra
- Usar una bicicleta de ejercicio u otro equipo de acondicionamiento físico
- Patinar
- Hacer un poco de abdominales, flexiones, o saltos

### Establecimiento de metas y plan de acción

- ✿ Esta semana, aprendiste sobre la importancia de los medios de comunicación y su efecto publicitario.
- ✿ Aumentar la capacidad de ser crítico ante la publicidad de los alimentos es el objetivo final.
- ✿ Establecer una meta para aumentar la capacidad crítica ante los comerciales. Establecer una meta para hacer tanto como crees poder hacer, pero estableciendo metas realistas y alcanzables.
- ✿ Sigue el plan de metas SMART en la siguiente página para desarrollar un objetivo que sea excelente para ti.
- ✿ Mientras desarrollas tu meta de conciencia con respecto a la publicidad, ten en cuenta lo siguiente:
  - ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes aumentar tu conocimiento de la publicidad?
  - Piensa en todas las maneras en que estás expuesto a los medios de comunicación, televisión, películas, Internet, revistas, periódicos, carteleras
  - ¿Cómo tu familia habla acerca de los anuncios que ven en la televisión?
  - Mientras más televisión ves, más anuncios observarás. ¿Cuáles son algunas actividades que puedes hacer en lugar de ver TV?



### Establecimiento de metas y plan de acción



Establecimiento de nuevas metas y registro de un plan de acción.

#### S.M.A.R.T. Establecimiento de metas

##### **SPECIFIC (Específico)**

¿Qué vas a hacer y con qué frecuencia?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **M E A S U R A B L E (Medible)**

¿Cómo sabrás si lo has hecho todos los días?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **ATTAINABLE (Alcanzable)**

¿Puedes hacerlo?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **REALISTIC (Realista)**

¿Puedes hacerlo a pesar de todo lo que está pasando en tu vida?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **TIME (Tiempo)**

¿Cuándo lo harás?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



¡Recuerda registrar fecha y hora de tu próxima clase!

# Se un evaluador

Nombre:

# de las comidas

Las compañías que producen alimentos y bebidas con frecuencia se anuncian en televisión, en la radio y revistas esperando que las personas compren sus productos. Para ayudarte a tomar una decisión, es importante saber cómo estos anuncios se "dirigen" a ti. Sintoniza la televisión, la radio o tu revista favorita para "evaluar" algunos anuncios (comerciales) para alimentos o bebidas. Utiliza los espacios a continuación para escribir lo que piensas acerca de estos anuncios.

¿Qué alimentos o bebidas se presentaron en el anuncio?

\_\_\_\_\_

¿Qué hace o utiliza el anuncio para llamar tu atención y poder vender el producto?

- animación
- música
- bromas o humor
- colores brillantes
- historietas o celebridades
- concursos o premios
- otras \_\_\_\_\_

¿Qué parece indicar el anuncio comercial que el producto hará si lo consumes? Te hará...

- más fuerte
- más inteligentes
- hará más divertido (genial)
- otras \_\_\_\_\_

¿Crees en lo que los comerciales dicen acerca de los productos y lo que harán por ti? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿La cantidad de comida o bebida que se muestra en el anuncio

- es muy grande para comer o beber a la vez?
- muy pequeña?
- lo justo?

¿El anuncio muestra a personas haciendo cosas que los mantiene activos, como haciendo ejercicio? ¿De ser así, qué están haciendo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Después de ver el anuncio, te gustaría probar la comida o la bebida? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En general, a este anuncio lo (Marque uno)

- apruebo
- desapruebo

**Explica por qué:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Fit Family Challenge

## Guía Familiar - Módulo 13 - En el supermercado

### Objetivos del módulo

#### Ayudar a las familias a tomar decisiones saludables y económicas en el supermercado

- ✓ Practicar la lectura de las etiquetas de información nutricional
- ✓ Discutir cómo los envases de los alimentos y su colocación impacta nuestras opciones alimenticias
- ✓ Aplicar la información nutricional acerca del consumo de grasa, fibra y el contenido de azúcar agregado en las opciones de alimentos

### ¡Datos divertidos sobre la salud e ideas!

- ✎ Compras saludables dentro del presupuesto
  - Los anuncios semanales pueden ofrecer descuentos en alimentos saludables, como frutas y vegetales
  - El uso de las tarjetas de las tiendas pueden ahorrar dinero adicional
  - Puede que necesite las tarjetas de las tiendas para obtener descuentos especiales.
  - Las marcas de las tiendas, por lo general, son más económicas
- ✎ Compre frutas y vegetales de la temporada
  - En la temporada, las frutas y vegetales pueden costar menos
  - Compre en su mercado de agricultores locales cuando pueda
  - Si sus frutas y vegetales preferidos no son de la temporada, compre los enlatados sin contenido de sodio agregado (sal) o congelados sin contenido de grasa agregada
- ✎ Lea y compare la información nutricional de la etiqueta en los alimentos
  - Observe el tamaño de la porción y cuántas porciones hay en cada paquete.
  - Revise los nutrientes en cada porción y elija sabiamente los productos
  - Compare marcas y tamaños para realizar la mejor compra.
- ✎ Haga de las comprar en el supermercado un momento para aprender para toda la familia
  - Enseñe a sus hijos a buscar opciones saludables
  - Deje que sus hijos escojan sus frutas o vegetales preferidos
  - Si sus hijos piden alimentos con alto contenido de azúcar o altos contenido graso, sea fuerte, dígales que no y explíqueles la razón. Aprenderán de usted a hacer buenas elecciones

¡Trate de aplicar algunos de estos consejos para ahorrar dinero y comer mejor!





### Datos Divertidos Sobre la Salud e Ideas! (continuación)



Maneras fáciles de comprar de forma más saludable en el supermercado

- ¡Haga una lista y apéguese a ella!
- Incluya a toda la familia
- Compre los productos de la temporada
- Llene su carretilla del supermercado con lo básico primero: vegetales, fruta, proteínas y leche.
- Evite los pasillos de los productos con poco valor calórico (papas fritas, galletas dulces, sodas, el área de los delicatessen)
- Las frutas y vegetales congelados son una forma conveniente para suplir la ausencia de ciertos productos, especialmente en invierno.
- Lleve una variedad de frijoles, frutas y vegetales enlatados para mezclar en las sopas, ensaladas, platos de arroz o pasta.

### Establecimiento de metas y plan de acción

- ✿ Esta semana has aprendido acerca de la importancia de tomar decisiones saludables al momento de ir al supermercado.
- ✿ Desarrollar hábitos de compras saludable es el objetivo final.
- ✿ Establece tu meta para tomar decisiones saludables y económicas al momento de ir al supermercado. Establece una meta para hacer tanto como crees poder hacer, pero estableciendo metas realistas y alcanzables.
- ✿ Sigue el plan de metas SMART en la siguiente página para desarrollar un objetivo que sea excelente para ti.
- ✿ Mientras desarrollas tu meta de compras, ten lo siguiente en cuenta:
  - ¿Cuándo y dónde tu familia hace la compra de supermercado?
  - Por lo general, ¿cómo tu familia se prepara para hacer las compras?
  - ¿Qué sería algo que puedes hacer para ayudar a tu familia en el supermercado?
  - ¿Qué opciones de compras puedes hacer para ayudarle a tu familia a comer más frutas y vegetales todos los días?
  - ¿Qué opciones de compras puedes hacer para ayudarle a tu familia a beber menos bebidas endulzadas?



# Fit Family Challenge

## Guía Familiar - Módulo 13 - En el supermercado

### Establecimiento de metas y plan de acción



Establecimiento de nuevas metas y registro de un plan de acción.

#### S.M.A.R.T. Establecimiento de metas

##### **SPECIFIC (Específico)**

¿Qué vas a hacer y con qué frecuencia?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **MEASURABLE (Medible)**

¿Cómo sabrás si lo has hecho todos los días?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **ATTAINABLE (Alcanzable)**

¿Puedes hacerlo?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **REALISTIC (Realista)**

¿Puedes hacerlo a pesar de todo lo que está pasando en tu vida?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### **TIME (Tiempo)**

¿Cuándo lo harás?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



¡Recuerda registrar fecha y hora de tu próxima clase!





# Guía de la búsqueda del tesoro: Producir orgánicos Opción 1

¡Hoy participarás de la búsqueda de un tesoro para obtener información! Ojea la sección de los productos y responde las preguntas a continuación.

**Nota:** Usa los ojos, no las manos, para hacer esta búsqueda del tesoro. No toques cualquier alimento que esté en bolsas u otro empaque.

## Aspectos claves para considerar en la búsqueda

- Disponibilidad de una amplia gama de frutas y vegetales en la sección de productos orgánicos
- Disponibilidad de una variedad de frutas y vegetales de colores intensos (rojo, naranja, púrpura, amarillo, verde)
- Disponibilidad de frutas y vegetales listos para comer
- Si están empacados o no

## Información nutricional

1. Encuentra cinco frutas o vegetales diferentes que comes regularmente (por lo menos una vez a la semana).

1

4

2

5

3

Escoge a alguien en tu grupo para que lea este párrafo en voz alta:



Los expertos en salud consideran que los jóvenes deben comer muchas frutas y vegetales, especialmente las que son de color intenso debido a que estas contienen muchas vitaminas y minerales.

2. Encuentra lo siguiente:

Tres tipos de legumbres de color verde oscuro

1

2

3

Tres frutas o vegetales de color amarillo o naranja (recuerda, puede ser amarilla o naranja incluso debajo de la cáscara, también)

1

2

3

Tres tipos de bayas

1

2

3

Vegetales o frutas que te gustaría probar pronto

1

2

3

3. Enumera cualquier fruta y vegetal que nunca hayas visto antes.

1	3
2	4

4. ¿Por qué es bueno probar nuevas frutas y vegetales?

---

---

## Envase y colocación

5. Enumera por lo menos tres productos orgánicos que son empacados de una manera que están listos para comer.

1	3
2	

¿Crees que los jóvenes elegirían estos productos?  Sí  No

¿Por qué o por qué no? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Las frutas y vegetales son anunciados con mayor frecuencia o mucho más que los otros artículos (tales como cereales para el desayuno o galletas)?  Sí  No

¿A qué atribuyes esto? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Qué le sugerirías a compañía que vende frutas o vegetales para ayudarle a vender más de sus productos?

---

---

8. Menciona un dato interesante que hayas aprendido en la sección de productos orgánicos. Puedes tomar en cuenta el contenido nutricional, el empaçado, o la ubicación de las frutas y vegetales en la tienda.

---

---

¡Felicitaciones! ¡Has finalizado la búsqueda del tesoro en la sección de productos orgánicos!



# PARA PROGRAMAR LAS COMIDAS



Ahorra tiempo y dinero planificando tus comidas para los próximos días antes de ir de compras.

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
domingo			
lunes			
martes			
miércoles			
jueves			
viernes			
sábado			

## UN PRESUPUESTO SALUDABLE

Por cada \$25 que gaste en comida, los expertos sugieren:

- \$6 de vegetales
- \$5 en frutas
- \$4 en granos
- \$4 -5 para proteínas
- \$4 para productos lácteos
- \$1 -2 para aceites y otros alimentos

