Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños Para padres con niños de 0-4 años de edad

¿Usted Sabe que?

- El número de niños con sobre peso de 2-5 años de edad en los Estados Unidos ha duplicado en los últimos 30 años.
- El número de niños con sobre peso de 6-11 años de edad ha triplicado en los últimos 30 años.
- En California, I niño de cada 3 niños está sobre peso.
- Niños con sobre peso tienen más probabilidad de tener los problemas de la salud incluyendo:

Diabetes

Asma

Alta Presión

Alto Colesterol

Depresión





omo padre de un niño de 0-4 años de edad, hay pasos que usted puede tomar para prevenir que su niño llegar a ser de peso excesivo. Ayudando a su niño significa cambios en la manera que USTED y su familia comen, el hacer ejercicio y pasar más tiempo juntos.

El éxito empieza con USTED, el padre, dirigiendo un estilo de vida sano. Sus niños aprenden al mirar lo que usted hace en su casa y en su vida.

Sigue estos Pasos Importantes:



Amamante a su bebé por lo menos seis meses <u>sin</u> otros alimentos o líquidos.



Limite "comida chatarra" y dé agua en vez de jugo, soda y otras bebidas.



Ofrezca porciones pequeñas de alimentos sanos y permita que su niño decida cuánto comer en cada comida.



Aumente el juego y actividad física diario de su niño.



Aumente SU actividad física diariamente.



Disminuya el tiempo viendo las pantallas (la televisión, los videos, la computadora, etc.).

Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)



Amamante a su bebé por lo menos 6 meses <u>sin</u> otros alimentos o líquidos

¿Usted Sabe que?

- Los bebés que son amamantados corren menos riesgo de estar sobre peso como niños.
- El amamantamiento quema las calorías para las mamás y se encoge el útero, así que mamás tengan su forma más rápidamente.
- La leche materna puede proteger a su bebé de infecciones – bebés que son amamantados tienen menos infecciones de oídos y se enferman menos.
- La leche materna es más fácil para digerir.
 Los bebés que son amamantados son menos probables de tener diarrea o estreñimiento.
- La leche materna es mejor para el cerebro del bebé y su desarrollo general.
- La leche materna es gratis, siempre es seguro, y no tiene que preparar ni refrigerar botellas.
- El amamantamiento no es la causa que los senos sean flácidos, el embarazo es la causa.
- El amamantamiento ayuda a desarrollar una relación fuerte entre madre y niño.
- Las familias que amamantan ahorran dinero en costos de alimento y asistencia médica.



Sugerencias para Padres

- Amamante siempre que su bebé tenga hambre

 y pare cuándo su bebé parece estar lleno
 (cuando voltea su cara del seno, cuando deja de mamar). Los bebés nacen con la habilidad de saber cuando ellos están repletos.
- Encuentra un lugar callado en su hogar para amamantar — si usted puede relajarse durante este tiempo será más fácil para usted y su bebé.
- ¡Sea paciente no es siempre fácil pero vale el esfuerzo!



Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)



Limite "comida chatarra" y dé agua en vez de jugo, refrescos (soda) y otras bebidas

¿Usted Sabe que?

- Su niño aprende por viendo lo que usted hace – sea un buen modelo - escoga alimentos saludables y tome agua natural.
- Comiendo más verduras y frutas y menos chatarras es muy importante para el desarrollo temprano de cerebro del niño y su inteligencia.
- Si usted le ofrece a su niño una combinación de verduras y fruta, él aprenderá a comerlos. Si usted da a su niño alimentos dulces o salados, él será menos probable de comer los alimentos sanos.
- Dándole jugo a su niño le hace menos hambriento para alimentos sanos durante la hora de comer y más probable de escoger alimentos dulces sobre alimentos sanos.
- Jugo y otras bebidas dulces pueden causar las caries en su niño, problemas de estómago, la densidad baja de hueso así como niños de peso excesivo.

Sugerencias para Padres

- Si USTED come menos chatarras y bebe más agua, su niño querrá hacer lo mismo.
- Si usted no mantiene alimento chatarra en su casa, será más fácil de no comerlos.
- Siempre dé agua en vez de jugo con comidas o bocados y entre comidas. Su niño es más probable de gustar el agua si usted lo ofrece regularmente.
- Si su niño no le gusta una verdura o fruta nueva la primera vez, lo trata otra vez en otra comida.
- Compre y sirva una combinación de fruta y verduras (fresco, congelado o enlatado). Permita que su niño ayude a escogerlos en la tienda.



