Equilibrar calorías y actividad

Las calorías son la energía que su cuerpo recibe de los alimentos. Es importante equilibrar las calorías que consume con las calorías que quema. La tabla de abajo muestra la cantidad de calorías que se queman realizando diferentes actividades, las comidas equivalentes a las calorías quemadas y luego una opción más sana con las mismas calorías.

90 minutos haciendo estas actividades:	**Calorías quemadas**	**Opciones comunes o favoritas de alimentos**	**Una mejor opción**
Ver televisión	90	7 patatas fritas	1 manzana y una raja de melón
Ir en monopatín	443	1 emparedado de huevo y carne de desayuno	2 tazones de cereal con leche de 1%
Caminar (a paso enérgico)	525	2 dónuts	4 panqueques con almíbar
Baloncesto Andar en bicicleta (a paso rápido)	540	1 porción grande de patatas fritas	4-5 oz. de pechuga de pollo a la parrilla, una taza de arroz, judías verdes y 8 oz. de leche
Natación	675	3 porciones de pizza de carne (1 porción =1/8 de una pizza de 12")	1 emparedado tamaño regular en pan de pita, una bolsa de 1 onza de patatas fritas horneadas, una galleta pequeña con pedacitos de chocolate
Fútbol (juego competitivo o amistoso)	690	2 *pretzels* de los venden en los centros comerciales – sin salsa	2 tacos (hechos con carne de pavo picado), queso, lechuga y salsa, una taza de arroz, ensalada con aderezo bajo en grasa, media taza de helado
Correr (a paso moderado, 10 mph)	850	6 onzas de tortillas o papitas de maíz	tallarines con albóndigas, 1 palito de pan y una manzana

¡Cosas a tener en cuenta!

¿Qué diferencia hay entre los alimentos cotidianos y otras opciones mejores?

¿Qué alimentos le saciarían más?

¿Qué alimentos cotidianos son altos en calorías?

¿Qué actividades queman más calorías?

¡Coma bien y siéntase mejor!

No tiene que renunciar a sus comidas favoritas para comer saludablemente. ¡A veces puede hacer un cambio pequeño y seguir disfrutando de las comidas que le gustan!

Si normalmente come estos alimentos:		**Pruebe estos alimentos:**
Boloña	→	Pavo, pollo, jamón bajo en grasa
Perritos calientes	→	Perritos calientes bajos en grasa, o de pavo o pollo
Pollo frito	→	Pollo asado sin piel
Comida rápida	→	Comida rápida con ensalada en vez de patatas fritas
Comida rápida	→	Comida rápida con agua embotellada en vez de soda
Patatas fritas	→	Patatas fritas cocidas al horno o patata asada
Hamburguesa	→	Hamburguesa de pavo o una hamburguesa pequeña
Pizza de pepperoni	→	Pizza vegetariana o de queso
Patatas fritas crujientes	→	Patatas crujientes al horno o *pretzels*
Helado congelado	→	Helado bajo en grasas, sorbete o yogur helado
Dónut o mollete	→	*Bagel*, la mitad de un panecillo (sobre todo si es de los grandes)
Leche entera	→	Leche de 1% ó 2%
Batido	→	Licuado de frutas
20 oz de soda	→	12 oz de soda
12 oz de soda	→	Agua o leche
Bebidas energéticas	→	Agua

Comer saludablemente le da más energía y fuerza a su cuerpo. También ayuda a su cerebro a funcionar mejor. Cambiar alimentos es una manera fácil de aumentar su energía sin renunciar a los alimentos que le gustan.

¡Ayude a su hijo a estar sano!

Haga que el tiempo en familia sea tiempo de actividad

- Paseen en familia después de cenar.
- Trabajen juntos en el jardín.
- Planee una actividad en los fines de semana. Pruebe a ir de excursión, montar en bicicleta, nadar, caminar o ir al parque o a un centro de recreo.
- La actividad ayuda a desarrollar músculos y huesos fuertes. ¡También ayuda a que los pulmones y el corazón sigan fuertes!

Incluya las horas de comidas en el plan

- Sirva agua o leche en las horas de comida ¡La leche con sabor, de pocas calorías, es aceptable!
- Los niños de 1-6 años sólo deben tomar 4-6 onzas de jugo puro de frutas por día; los niños mayores sólo deben tomar 8-12 onzas.
- Limite las sodas y bebidas con mucho azúcar a 12 onzas por día. Son calorías inútiles que los niños no necesitan.
- Dé un buen ejemplo a sus niños comiendo saludablemente.
- Comer saludablemente es un regalo que les da a sus hijos.

Haga que ver TV sea una decisión de familia

- Apague la TV durante las horas de comida.
- Limite ver TV a 1-2 horas por día.
- Reducir ver TV tiene un impacto positivo en la salud de los niños.
- Si la TV está apagada, sus hijos tienen más tiempo para estar activos.
- Fije límites de tiempo razonables.

Haga cambios en la rutina de su familia

- Haga cambios pequeños y dé tiempo para que se conviertan en rutina.
- Los padres son el mejor modelo a seguir para los niños.
- Lo que los padres dicen y hacen sigue siendo lo que más influye en los niños. Predique con el ejemplo.

Los Niños Necesitan de Mantenerse Activos Todos los Dias!

Los niños necesitan de 60 minutos de actividad todos los dias para mantenerse saludables!

Cada minuto de actividad puede ser sumado durante el transcurso del dia. No tiene que ser hecho todo de seguido!

Maneras fáciles para estar activo incluyen:

- caminar
- saltar la cuerda
- bailar
- nadar
- andar en bicicleta
- andar en monopatín
- excursión a pie
- jugar
- patinaje de hielo
- caminar en la nieve con raquetas de pieJugar en la nieve

Reduciendo el tiempo de "Pantalla"

Si su familia no esta preparada para ponerse activo usted puede empezar por reducir el tiempo que pasan mirando la TV, tiempo en la computadora y jugando juegos de video, lo que también se llama tiempo de ªpantallaª.

Niños necesitan de experimentar su mundo para que lo comprendan. La TV puede ser un obstáculo para explorar, aprender y pasar tiempo jugando con los padres y amigos. Compartir tiempo con la familia es importante para los niños de cualquier edad. Sustituya el tiempo que la familia se ocupa en "horas de pantalla" por lectura, rompecabezas, artes y projectos alrededor de la casa.

Una manera fácil de empezar a ver menos TV es apagarla durante la cena. Este es un momento magnífico para hablar con sus hijos y tener un vínculo mas fuerte entre la familia.

Para Bebés y Niños Pequeños

- Bebés y niños pequeños necesitan de interacción para un adecuado desarrollo del cerebro.
- Ellos se desarrollan mas fuertes e inteligentes cuando se les proporciona áreas seguras para explorar y utilizar sus cuerpos. La TV no les provee la interacción humana que ellos necesitan.
- Ponga su bebé de boca abajo en una superficie llana y limpia y juegue con el. Ponga juguetes o un espejo donde el lo pueda ver y agarrar.
- Niños pequeños adoran estar activos pero necesitan de ser vigilados de cerca para asegurarse que estan salvos. Dejando que ellos esteen activos ahora es una ayuda para que sus huesos y músculos crezcan fuertes.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de NH * Division de Servicios Públicos de Salud * Promoción de Nutrición y Salud
29 Hazen Drive, Concord, NH 03301-6504 * 1-800-852-3345 ext. 0855, TDD: 1-800-753-2964
http://www.dhhs.state.nh.us/DHHS/NHP/children.htm