Folleto informativo sobre educación sanitaria

De las enfermeras para usted

Guía de buenas prácticas en enfermería

Comida sana y actividad física: hábitos saludables para toda la vida

Cuando los niños comen bien y llevan una vida activa día tras día, estarán más sanos tanto en el presente como en el futuro.

Su hijo y los hábitos alimenticios saludables

Tanto para los niños como para los adultos es importante elegir sabiamente la comida para estar sano. Los hábitos alimenticios saludables que los niños aprenden durante los primeros años, perduran toda la vida. Sea un modelo a seguir para su hijo. Todos los miembros de la familia deben seguir la Guía canadiense sobre alimentación sana (www.hc-sc.gc.ca) a la hora de planificar las comidas.

Una comida sana para su hijo incluye:

- una comida variada de cada uno de los cuatro grupos de alimentos;
- cinco o más porciones de fruta y verdura al día;
- un desayuno sano , como por ejemplo con pan y cereales integrales, zumos que contengan un 100% de fruta o verdura;
- una comida en familia para fomentar la interacción con sus hijos y la oportunidad de enseñarles a comer de manera saludable;
- tres comidas al día - es muy importante no saltarse ninguna comida;
- aperitivos sanos, como por ejemplo frutas y verduras cortadas en trozos, queso bajo en grasas y yogur;
- menos bebidas con alto contenido de azúcar, como los refrescos;
- menos alimentos con un alto contenido calórico, azúcares y grasas, como son los aperitivos industriales, las patatas fritas y los caramelos.

Su hijo y la actividad física

Los niños necesitan realizar durante al menos una hora y media al día algún tipo de actividad física. Para ayudar a sus hijos a realizar el ejercicio necesario:

- Anímeles a que vayan al colegio u otros lugares del barrio andando, en bici, corriendo, en patines o en monopatín.
- Hable con los profesores sobre sus hijos para asegurarse de que participan en las actividades durante la clase de educación física, el recreo y la hora del almuerzo.
- Comparta actividades con sus hijos: caminar, andar en bicicleta, patinar o practicar algún deporte juntos.
- Limite el tiempo que pasan viendo la televisión, jugando a videojuegos o frente al ordenador a 1 hora al día o menos para los niños menores de 4 años y hasta un

RNAO Registered Nurses' Association of Ontario
L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
NURSING BEST PRACTICE GUIDELINES PROGRAM

máximo de 2 horas para los niños de entre 4-8 años.
• Mantenga la TV, el ordenador y los videojuegos fuera de la habitación del niño.

Tanto una comida sana como el ejercicio físico son importantes para la salud de su hijo.
Si come bien y lleva una vida activa, su hijo tendrá un peso corporal saludable y aprenderá buenos hábitos para toda la vida. Las personas alcanzan un peso corporal saludable cuando mantienen el equilibrio entre la energía (calorías) que ingieren con la comida y la energía que queman en las actividades. Las personas con sobrepeso ingieren más calorías de las que queman. Los niños deben seguir las recomendaciones de la Guía "Canada's Physical Activity Guides for Children and Youth" (http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/rl-l_e.html) sobre el tipo de actividades que pueden hacer para mejorar su salud.

En Canadá, está aumentando rápidamente el número de niños con sobrepeso y la obesidad infantil. De acuerdo con el informe de 2001 emitido por la Public Health Agency de Canadá, entre 1981 y 1996, el porcentaje de niños obesos en Canadá de entre 7 y 13 años se vio triplicado. Los niños y los adultos con sobrepeso u obesos corren un mayor riesgo de padecer problemas de salud como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

A pesar de que el sobrepeso puede suponer un riesgo para los niños, es importante centrarse en una comida sana y la actividad física y NO en el peso, la figura o la talla.

¿Dónde puedo obtener más información?
Hable con su enfermera, médico o dietista. Estos profesionales de la salud podrán ayudarle a usted y a sus hijos a mejorar la salud a través de una buena alimentación y una vida activa.

Haga una lista de comidas sanas y actividades físicas que pueda hacer con los niños.

_____

_____

_____

_____

El objetivo de este folleto informativo es ayudar a que los niños lleven unos hábitos alimenticios saludables y una vida activa. Puede obtener este folleto de forma gratuita en nuestra página web. Para saber más sobre nuestras guías y folletos informativos, visite www.rnao.org/bestpractices

Asociación Profesional de Enfermeras de Ontario
Programa de Guías de buenas prácticas en enfermería
158 Pearl Street
Toronto, Ontario M5H 1L3
Página Web: www.rnao.org/bestpractices

Este proyecto está financiado por el Ontario Ministry of Health and Long-Term Care