



**Healthy Choices Count!**

---

## **KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES**

---

PARA PROVEEDORES DE SERVICIOS DE  
SALUD MATERNOINFANTIL

---

# TABLA DE CONTENIDOS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

---

<b>Cómo usar este kit de herramientas</b>	<b>1</b>
<b>Breve diagrama de flujo de planificación de acciones</b>	<b>2</b>
<b>Entrevista motivacional y OARS</b>	<b>4</b>
<b>Cuestionarios de hábitos saludables:</b>	
<b>Cuestionario de hábitos saludables para el embarazo</b>	<b>6</b>
<b>Cuestionario de estilo de vida saludable temprana (0-2 años)</b>	<b>7</b>
<b>Cuestionarios de hábitos saludables (2-9 años): inglés y español</b>	<b>10</b>
<b>Cuestionarios de hábitos saludables (mayores de 10 años): inglés y español</b>	<b>12</b>
<b>Cuestionario físico y nutrición familiar y prácticas recomendadas - inglés y español</b>	<b>14</b>
<b>Establecimiento de objetivos:</b>	
<b>Hoja de objetivos</b>	<b>20</b>
<b>Regla de confianza</b>	<b>21</b>
<b>Educación específica para pacientes y proveedores:</b>	
<b>Embarazo saludable</b>	<b>22</b>
<b>Lactancia materna</b>	<b>24</b>
<b>Alimentación perceptiva</b>	<b>26</b>
<b>Primeros sólidos</b>	<b>28</b>
<b>Alimentación de los niños pequeños</b>	<b>30</b>
<b>Comidas en familia</b>	<b>32</b>
<b>Frutas y verduras</b>	<b>34</b>
<b>Opciones de bebidas saludables</b>	<b>36</b>
<b>Tiempo de pantalla</b>	<b>38</b>
<b>Actividad física</b>	<b>40</b>
<b>Dormir</b>	<b>42</b>
<b>Estilos de alimentación saludables</b>	<b>44</b>
<b>Tamaños de porciones</b>	<b>46</b>
<b>Desayuno y comidas regulares</b>	<b>48</b>
<b>Referencias</b>	<b>50</b>



Healthy Choices Count!

# — CÓMO USAR EL KIT DE HERRAMIENTAS —

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HáBITOS SALUDABLES

El propósito de este kit de herramientas es proporcionar un sistema y una estructura para facilitar conversaciones rápidas y de calidad sobre hábitos saludables y el establecimiento de objetivos con mujeres embarazadas, padres e hijos mediante una planificación breve de acciones y entrevistas motivacionales. Este kit de herramientas contiene guías para proveedores y materiales educativos para 9 hábitos saludables, incluidos los hábitos a los que se hace referencia en la encuesta de hábitos saludables. Se han elaborado materiales para incluir recomendaciones y mensajes actualizados de MyPlate, 5-2-1-0 Healthy Choices Count!, la Academia Americana de Pediatría (AAP) y el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG)

### PARA EMPEZAR:

- Repase el breve diagrama de flujo de planificación de acciones.
- Cada guía de proveedor está estructurada para seguir este mismo formato.
- Repase el espíritu de la entrevista motivacional y OARS.

### PARA USAR CON UNA MADRE EN ESPERA O UNA FAMILIA:

- Pida al paciente o a su familia que complete el cuestionario de hábitos saludables apropiado.
- Siga el breve diagrama de flujo de planificación de acciones para iniciar la conversación.
- Basándose en la respuesta familiar, encuentre una guía del proveedor para el hábito saludable asociado y siga la guía de discusión esbozada.
- Use la regla de confianza para evaluar el nivel de confianza para alcanzar los objetivos.
- Documente el objetivo de la familia en EHR para incluirlo en el resumen posterior a la visita.
- Programe un seguimiento: utilice un diagrama de flujo breve de planificación de la acción para el seguimiento y examinar los progresos realizados en la consecución de los objetivos.

### RECONOCIMIENTOS:

El kit de herramientas original 5-2-1-0 de hábitos saludables es producto de una colaboración entre las sedes estatales de Iowa y Oklahoma de los comités de la Academia Americana de Pediatría sobre Obesidad con el apoyo de la Sociedad Médica de Iowa, el Departamento de Salud Pública de Iowa y la Iniciativa Healthiest State.

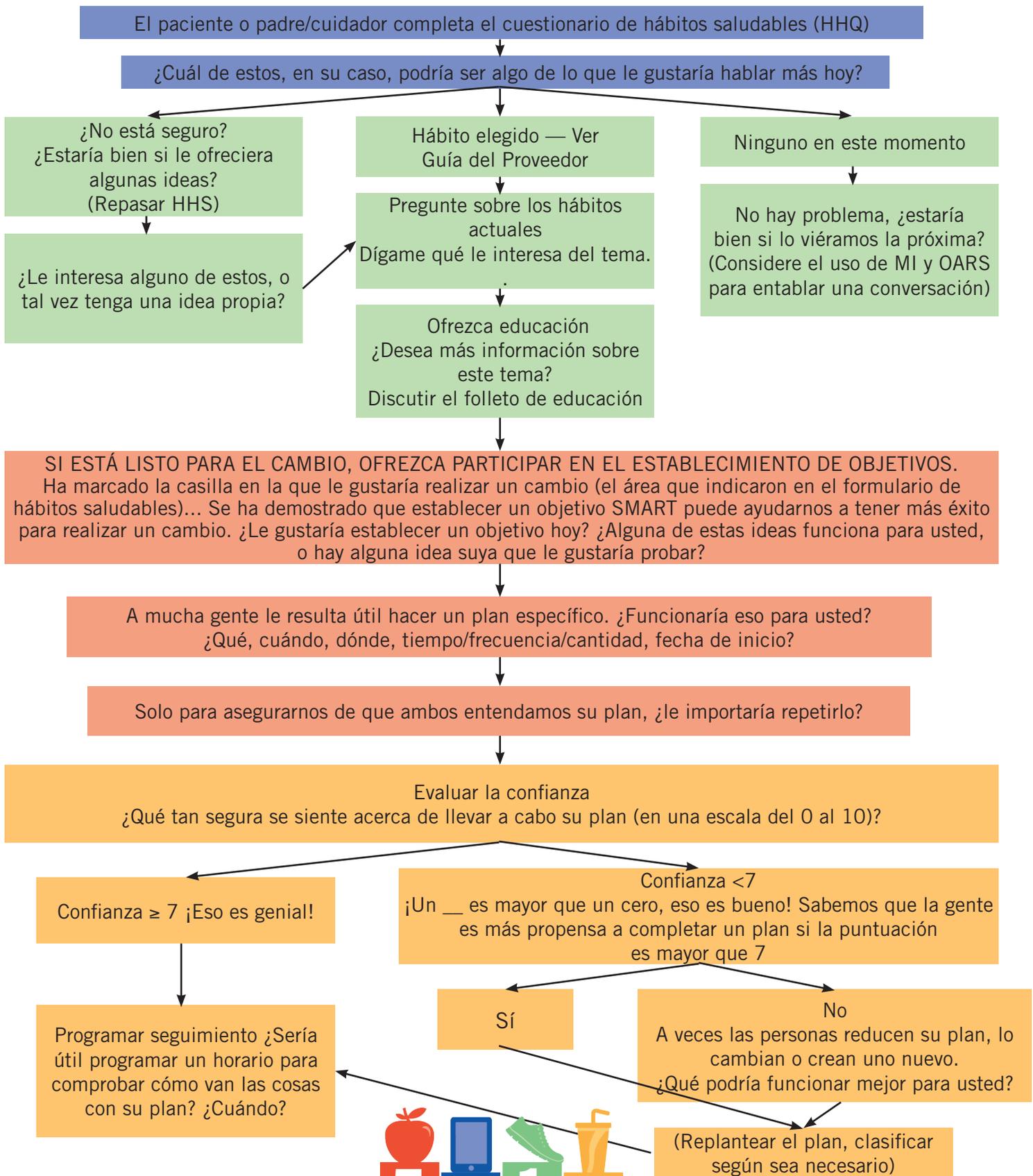
El kit de herramientas revisado 5-2-1-0 de hábitos saludables materno-infantiles fue producto de la colaboración entre el WIC del Departamento de Salud Pública y los Programas de Salud Materno-infantiles de Iowa, el Blank Children's Hospital y la sede de Iowa de la Academia Americana de Pediatría. La financiación de este proyecto fue proporcionada por la subvención de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) de la Oficina de Salud Materno-infantil (MCHB) de la Red de Innovación y Mejora del Peso Saludable de los Niños (ColIN) con el apoyo de la Iniciativa Healthiest State de Iowa.

*Algunos materiales de este kit de herramientas han sido adaptados de MyPlate, Maine Health Let's Go!, y la sede de Oklahoma de la AAP.*



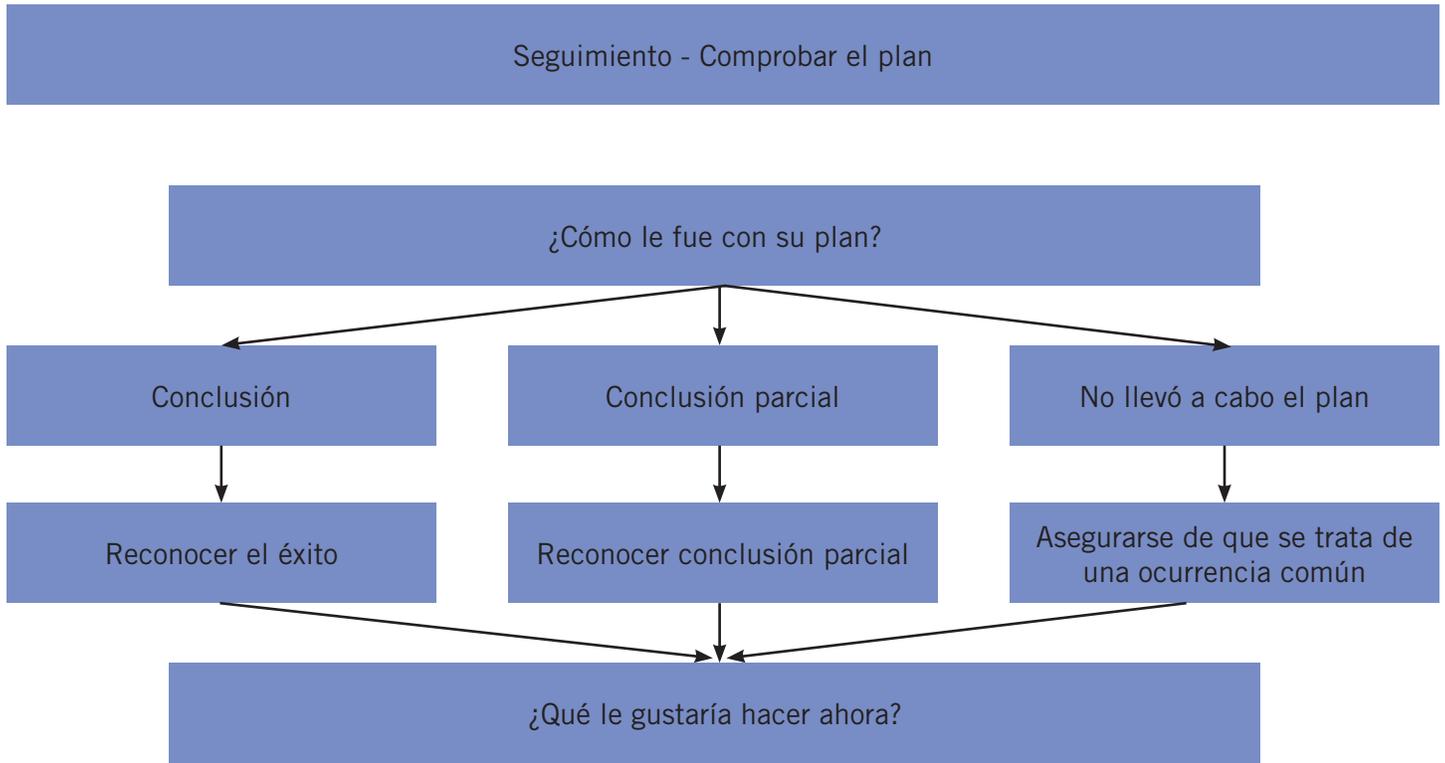
# DIAGRAMA DE FLUJO DE PLANIFICACIÓN DE ACCIONES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES



# DIAGRAMA DE FLUJO DE PLANIFICACIÓN DE ACCIONES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES



# ENTREVISTA MOTIVACIONAL

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

### ¿QUÉ ES LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL?

La entrevista motivacional (MI) es un método colaborativo y orientado a objetivos de comunicación con atención al lenguaje del cambio. Es una forma de generar motivación para cambiar el comportamiento sin usar la coerción o la presión. En el centro de MI se encuentra el reconocimiento de que el paciente está a cargo de su comportamiento y de las consecuencias, ya sean positivas o negativas, de ese comportamiento. Al usar MI, usted está ayudando al paciente a explorar su ambivalencia para cambiar y usar habilidades específicas para ayudarlo a avanzar hacia el cambio que el paciente inició. Esto se hace guiando al paciente a explorar el cambio de comportamiento en un entorno seguro que les permita desarrollar su propia motivación para cambiar. La entrevista motivacional es más que un conjunto de habilidades de asesoramiento; también es una forma de estar con el paciente de una manera que le permite experimentar y expresar empatía y apoyar la autonomía del paciente. Esto se conoce a menudo como el “espíritu de la MI”.

### ¿POR QUÉ INTENTAR UNA ENTREVISTA MOTIVACIONAL?

- Los estudios muestran que permitir a los pacientes la oportunidad de abogar por su propio cambio predice su futuro cambio de comportamiento.
- Por el contrario, si forzamos o presionamos a la gente para que tome una decisión sobre el cambio, o si les decimos que deben cambiar, a menudo defenderán el statu quo.
- Una vez que un paciente verbaliza un argumento para el cambio (o un argumento para el statu quo), podemos predecir que su comportamiento seguirá ese argumento.
- Por lo tanto, permitir a los pacientes la oportunidad de hablar sobre por qué quieren cambiar tiene beneficios probados.

### HERRAMIENTAS DE ENTREVISTA MOTIVACIONAL:

#### Elicit-Provide-Elicit (Elicitar-proporcionar-elicitar)

Esta técnica es útil para aprender más sobre lo que el paciente piensa y siente acerca de un tema en particular, al tiempo que proporciona algo de educación o información al respecto de una manera no amenazante. Cuando proporcione información, pida siempre permiso al paciente antes de compartirla. Esto permite que el paciente tenga la opción de escuchar o no la información. Es posible que algunos pacientes no estén listos para escucharla y que no tengan una reacción positiva a ella. Después de proporcionar la información, vuelva a consultar con su paciente para ver cuáles son sus pensamientos y sentimientos al respecto. Esto le permite determinar dónde está el paciente con esa información y moverlos en la dirección de la charla sobre el cambio.

#### Charla sobre el cambio

La charla sobre el cambio es lo que escuchamos de los pacientes que están empezando a avanzar hacia el establecimiento de un objetivo para cambiar un comportamiento en particular. Mediante el uso de algunas herramientas y habilidades, podemos ayudar a los pacientes a avanzar en la dirección del cambio y a tener más confianza en su capacidad para establecer un objetivo y alcanzarlo. Una forma de ayudar a los pacientes por el camino del cambio es pedirles que proporcionen pros y contras tanto para el nuevo comportamiento como para el comportamiento existente. El paciente es quien crea esta lista y por lo tanto se siente más dueño de ella que si el proveedor se la da. Comienzan a desarrollar su propia lista de razones para cambiar.

#### Regla de preparación

Otra herramienta que puede usar es una regla para evaluar dónde está el paciente con su compromiso con el cambio. Puede preguntarle a un paciente lo importante que es hacer un cambio, así como su confianza en hacer el cambio usando una regla. Los estudios demuestran que cuanto más alto un paciente califica su confianza, más probabilidades tiene de alcanzar su objetivo de cambio de comportamiento. Además de preguntar dónde están en la regla, también puede preguntar por qué eligieron ese número y no uno más alto o más bajo, así como qué se necesitaría para que ese número sea más alto. En lugar de decir “¿por qué?”, podría decir “¿Qué le hizo elegir un 7 en lugar de un 6?” o “¿Qué se necesitaría para llegar a un 8 en lugar de un 7?”

#### Reflexiones

Una reflexión es una forma de reformular lo que el paciente ha dicho y de decírselo nuevamente. Esto permite que el proveedor aclare lo que el paciente está diciendo, así como permite al paciente escuchar lo que está diciendo y explorar más el tema. Las reflexiones pueden estar relacionadas con el contenido o con los sentimientos. Hay varios tipos de reflexiones que se pueden utilizar dependiendo de la información que el paciente le da y de los sentimientos que el paciente expresa. Las reflexiones ayudan a mover al paciente hacia la charla sobre el cambio ayudándoles a “aclarar” lo que realmente desean.



Healthy Choices Count!

# ESPÍRITU DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL Y OARS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HáBITOS SALUDABLES

### EL ESPÍRITU DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL:

Estos principios rectores o formas de ser son la base de la entrevista motivacional (MI).

<b>Colaboración</b>	Trabajar juntos y verse como iguales.
<b>Aceptación</b>	Respetar al individuo y su interés en cambiar o no cambiar.
<b>Evocación</b>	Resaltar las fortalezas que ya existen en el individuo y el conocimiento que tiene de sí mismo.
<b>Compasión</b>	Preocuparse por la persona y sus valores.

### OARS:

Los OARS son habilidades orientadoras que facilitan la participación de un individuo en la comunicación y el intercambio.

<b>O</b>	(Asking) Open-ended questions (Hacer preguntas abiertas)
<b>A</b>	Affirming (Afirmación)
<b>R</b>	Reflecting (Reflexionar) y
<b>S</b>	Summarizing (Resumir)
<b>Además</b>	Dar consejos e información con permiso

El espíritu de la MI y OARS se puede utilizar en todas las conversaciones con pacientes y padres/cuidadores, pero puede ser particularmente útil para tener conversaciones cuando las personas no están seguras acerca del cambio de comportamiento.



# CUESTIONARIO

## HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO

Estamos interesados en su salud y bienestar durante su embarazo. Tómese un momento para responder estas preguntas.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos días a la semana está físicamente activa? \_\_\_\_\_
2. En esos días, ¿cuántos minutos suele estar activa? \_\_\_\_\_
3. ¿Con qué frecuencia come mientras hace otras cosas? (Ejemplo: al usar el teléfono o la tablet, al ver televisión, al leer, etc.)  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
4. ¿Cuántas frutas y verduras come al día? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuántas veces a la semana come comida para llevar y comida rápida? \_\_\_\_\_
6. ¿Cuántas de estas bebidas suele tomar cada día?  
\_\_\_ Agua      \_\_\_ Cafe      \_\_\_ Soda      \_\_\_ Bebidas deportivas      \_\_\_ Jugo  
\_\_\_ Bebidas energizantes      \_\_\_ Alcohol      \_\_\_ Otras
7. ¿Cuántas horas suele dormir cada noche? \_\_\_\_\_
8. ¿Con qué frecuencia se siente descansada cuando se levanta por la mañana?  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
9. ¿Con qué frecuencia siente que maneja el estrés de manera saludable?  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
10. En las últimas dos semanas, ¿cuántas veces le ha molestado el siguiente problema?  
Poco interés o placer en hacer las cosas.  
 En absoluto       Varios días       Más de la mitad de los días       Casi todos los días
11. En las últimas dos semanas, ¿cuántas veces le ha molestado alguno de estos problemas?  
Sentirse triste, deprimida o desesperada.  
 En absoluto       Varios días       Más de la mitad de los días       Casi todos los días
12. ¿Hay algo que le gustaría hacer para estar más saludable?  
 Moverse más       Comer más alimentos reales       Beber más agua       Descansar mejor  
 Obtener ayuda para los sentimientos de tristeza       Obtener ayuda para la ansiedad  
 Otros: \_\_\_\_\_



Healthy Choices Count!

# CUESTIONARIO

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE TEMPRANO (0-2 AÑOS)

NOMBRE DEL PACIENTE: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es su relación con el paciente que verá en una consulta hoy?

- Vivo con este niño y lo cuido regularmente
- No vivo con este niño, pero lo cuido regularmente
- No vivo con este niño y no lo cuido regularmente

2. Seleccione las bebidas que el niño bebió la semana pasada:

Leche materna



Fórmula



Leche



Agua



Jugo 100%



Ponche de frutas, bebida de frutas, limonada, soda



3. Seleccione los alimentos que su hijo comió la semana pasada:

Pastel, galletas, pudín



Cereales dulces



Papas fritas, papas fritas envasadas



Perros calientes, croquetas o hamburguesas de pollo, macarrones con queso



Ninguno de los alimentos enumerados



Healthy Choices Count!

# CUESTIONARIO

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE TEMPRANO (0-2 AÑOS) — CONTINÚA —

Piense en la semana pasada al responder el siguiente conjunto de preguntas:

4. Al preparar un biberón, ¿cuántas onzas puso en el biberón en cada toma?

- Mi hijo no bebe de un biberón
- 1-2 onzas
- 3-4 onzas
- 5-6 onzas
- 7-8 onzas
- Más de 8 onzas

5. ¿Qué tan somnoliento está su hijo al acostarlo?

- Desvelado



- Despierto pero adormilado/con sueño



- Ya está dormido



7. ¿Cuántas veces se suele despertar su hijo por noche?

- No se despierta por la noche
- 1 vez por noche
- 2 veces por noche
- 3 veces por noche
- 4 o más veces por noche

6. ¿A qué hora acostumbra a dormir a su hijo?

\_\_\_\_\_

Saltar el 8 si la respuesta al 7 es “No se despierta por la noche”.

8. ¿Suele alimentar a su hijo cuando se despierta por la noche?

- Sí
- No



Healthy Choices Count!

# CUESTIONARIO

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE TEMPRANO (0-2 AÑOS) — CONTINÚA —

Piense en la semana pasada al responder el siguiente conjunto de preguntas:

9. Cuando está en casa, ¿con qué frecuencia su hijo tiene tiempo de barriguita o de juego activo en el suelo (acostado, sentado, gateando, caminando) cada día?
- Nunca  
 Una vez al día  
 2-4 veces al día  
 5 o más veces al día
10. ¿Con qué frecuencia suele estar en su teléfono móvil o viendo TV mientras juega con su hijo?
- Raras veces  
 A veces  
 Por lo general  
 Frecuentemente

11. Cuando se trata de comer, mi hijo: *(marque todo lo que corresponda)*

- No come mucho  
 Siempre tiene hambre  
 Come demasiado  
 Come la cantidad correcta  
 Escupe la comida saludable  
 Es caprichoso

12. A veces amamanto, le doy un biberón o algo para comer para poder mantener a mi hijo tranquilo o para calmarlo cuando está molesto.

**SÍ**

**NO**

13. Intento que mi hijo termine su biberón, refrigerios o comidas.

14. ¿Usualmente usa un teléfono móvil, computadora portátil o computadora, o tiene la televisión encendida cuando está alimentando o jugando con su hijo?



15. ¿La televisión suele estar encendida en la habitación donde su hijo va a dormir por la noche?

La evaluación temprana de estilo de vida saludable (Early Healthy Lifestyle, EHL) fue desarrollada por Lisa Bailey-Davis, DEd, RD, profesora asociada de Ciencias de Salud de la Población y directora asociada del Geisinger Instituto de Obesidad, Danville, PA; ldbaileydavis@geisinger.edu; y Jennifer Savage Williams, PhD, profesora asociada de Ciencias de la Nutrición y directora del Centro de Investigación de Obesidad Infantil, Universidad Estatal de Pensilvania, University Park, PA; jfs195@psu.edu. El desarrollo de la EHL fue apoyado, en parte, por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos con el número de subvención R40MC28317, programa de estudios de investigación innovadora en el campo de la salud materno-infantil.



Healthy Choices Count!

# 5210 Healthy Habits Questionnaire ages 2-9

Child's Name: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_ Today's Date: \_\_\_\_\_

We are interested in the health and well-being of all our patients. Please take a moment to answer these questions.

1. How many servings of fruits or vegetables do you have a day? \_\_\_\_\_  
*One serving is most easily identified by the size of the palm of your hand.*
2. How many times a week does your child eat dinner at the table together with the family? \_\_\_\_\_
3. How many times a week does your child eat breakfast? \_\_\_\_\_
4. How many times a week does your child eat takeout or fast food? \_\_\_\_\_
5. How much recreational (*outside of school work*) screen time does your child have daily? \_\_\_\_\_
6. Is there a television set or Internet-connected device in your child's bedroom? \_\_\_\_\_
7. How many hours does your child sleep each night? \_\_\_\_\_
8. How much time a day does your child spend being active? \_\_\_\_\_  
*(faster breathing/heart rate or sweating)?*
9. How many 8-ounce servings of the following does your child drink a day?

100% juice _____	Whole milk _____
Water _____	Soda or punch _____
Fruit or sports drinks _____	Nonfat (skim), low-fat (1%), or reduced-fat (2%) milk _____
10. Based on your answers, is there ONE thing you would like to help your child change now? Please check one box.
  - Eat more fruits and vegetables.
  - Eat less fast food/takeout.
  - Drink less soda, juice, or punch.
  - Drink more water.
  - Spend less time watching TV/movies and playing video/computer games.
  - Take the TV out of the bedroom.
  - Be more active – get more exercise.
  - Get more sleep.



[www.iowahealthieststate.com/5210](http://www.iowahealthieststate.com/5210)

Please give the completed form to your clinician. **thank you!**

# 5210 Formulario de Hábitos Saludables edades 2 -9

Nombre del Niño

(a): \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Estamos interesados en la salud y bienestar de todos nuestros pacientes. Por favor tome un momento para contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántas porciones de frutas o vegetales consume al día? \_\_\_\_\_ Una porción se identifica más fácilmente por el tamaño de la palma de tu mano.
2. ¿Cuántas veces a la semana su niño(a) come su cena en la mesa en conjunto con el resto de la familia? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuántas veces a la semana su niño(a) come desayuno? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas veces a la semana su niño(a) come comida rápida o comidas preparadas fuera del hogar? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuánto tiempo recreacional (fuera del trabajo escolar) su niño(a) pasa al frente de una pantalla diariamente? \_\_\_\_\_
6. ¿Hay una televisión o aparatos electrónicos conectados al Internet en la recámara de su niño(a)? \_\_\_\_\_
7. ¿Cuántas horas su niño(a) duerme cada noche? \_\_\_\_\_

8. ¿Cuánto tiempo al día se mantiene físicamente activo su niño(a)? \_\_\_\_\_ (Respiración/Ritmo Cardíaco Rápido o Sudar)?

9. ¿Cuántas porciones de 8 onzas su niño(a) consume diariamente de las siguientes categorías?

100% Jugo \_\_\_\_\_

Leche Entera \_\_\_\_\_

Agua \_\_\_\_\_

Soda o ponche \_\_\_\_\_

Bebidas de Deportes o Frutas \_\_\_\_\_

Leche sin grasa (descremada), baja en grasa (1%) o leche reducida en grasa (2%) \_\_\_\_\_

10. Basándose en sus respuestas, ¿hay UNA cosa que a usted le gustaría ayudar a su niño(a) a cambiar? Por favor seleccione una de las siguientes:

- Comer frutas y vegetales.
- Comer menos comida rápida/preparada fuera del hogar.
- Tomar menos soda, jugo, o ponche.
- Tomar más agua.
- Pasar menos tiempo viendo la tele/películas y jugando juegos de video/computadora.
- Remover la tele de la recámara.
- Ser más activo – hacer más ejercicio.
- Dormir más.



Healthy Choices Count!

[www.iowahealthieststate.com/5210](http://www.iowahealthieststate.com/5210)

Por favor entregue el formulario completado a su médico. **Gracias!**

# 5210 Healthy Habits Questionnaire ages 10+

Your Name: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_ Today's Date: \_\_\_\_\_

We are interested in the health and well-being of all our patients. Please take a moment to answer these questions.



[www.iowahealthieststate.com/5210](http://www.iowahealthieststate.com/5210)

1. How many servings of fruits or vegetables do you have a day? \_\_\_\_\_  
*One serving is most easily identified by the size of the palm of your hand.*
2. How many times a week do you eat dinner at the table together with your family? \_\_\_\_\_
3. How many times a week do you eat breakfast? \_\_\_\_\_
4. How many times a week do you eat takeout or fast food? \_\_\_\_\_
5. How much recreational (*outside of school work*) screen time do you have daily? \_\_\_\_\_
6. Is there a television set or Internet-connected device in your bedroom? \_\_\_\_\_
7. How many hours do you sleep each night? \_\_\_\_\_
8. How much time a day do you spend being active? \_\_\_\_\_  
*(faster breathing/heart rate or sweating)?*
9. How many 8-ounce servings of the following do you drink a day?

100% juice _____	Whole milk _____
Water _____	Soda or punch _____
Fruit or sports drinks _____	Nonfat (skim), low-fat (1%), or reduced-fat (2%) milk _____
10. Based on your answers, is there ONE thing you would be interested in changing now?  
Please check one box.
  - Eat more fruits and vegetables.
  - Eat less fast food/takeout.
  - Drink less soda, juice, or punch.
  - Drink more water.
  - Spend less time watching TV/movies and playing video/computer games.
  - Take the TV out of the bedroom.
  - Be more active – get more exercise.
  - Get more sleep.

Please give the completed form to your clinician. **thank you!**

# 5210 Formulario de Hábitos Saludables edades 10+

Tu nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales tu consumes al día? \_\_\_\_\_  
*Una porción se identifica más fácilmente por el tamaño de la palma de tu mano.*
2. ¿Cuántas veces a la semana tú comes tu cena en la mesa en conjunto con el resto de la familia? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuántas veces a la semana tú comes desayuno? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas veces a la semana tú comes comida rápida o comidas preparadas fuera del hogar? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuánto tiempo recreacional (fuera del trabajo escolar) tú pasas al frente de la pantalla diariamente? \_\_\_\_\_
6. ¿Hay una televisión o aparatos electrónicos conectados al Internet en tu recámara? \_\_\_\_\_
7. ¿Cuántas horas tú duermes cada noche? \_\_\_\_\_
8. ¿Cuánto tiempo al día te mantienes físicamente activo(a)? \_\_\_\_\_ (*Respiración/Ritmo Cardíaco Rápido o Sudar*)
9. ¿Cuántas porciones de 8 onzas consumes diariamente de las siguientes categorías?

100% jugo \_\_\_\_\_

Leche Entera \_\_\_\_\_

Agua \_\_\_\_\_

Soda o Ponche \_\_\_\_\_

Bebidas de Deportes o Frutas \_\_\_\_\_

Leche sin grasa (descremada), baja en grasa (1%),  
o leche reducida en grasa (2%) \_\_\_\_\_

10. Basándote en tus respuestas, ¿hay UNA cosa que te interesaría cambiar ahora?

Por favor selecciona una de las siguientes:

- Comer más frutas y vegetales.
- Comer menos comida rápida/preparada fuera del hogar.
- Tomar menos soda, jugo, o ponche.
- Tomar más agua.
- Pasar menos tiempo viendo la tele/películas y jugando juegos de video/computadora.
- Remover la tele de la recámara.
- Ser más activo – hacer más ejercicio.
- Dormir mas

Por favor entregue el formulario completado a su médico. **Gracias!**

Estamos interesados  
en la salud  
y bienestar de  
todos nuestros  
pacientes. Por favor  
tome un momento  
para contestar las  
siguientes preguntas.



[www.iowahealthieststate.com/5210](http://www.iowahealthieststate.com/5210)

# QUESTIONNAIRE

## FAMILY NUTRITION & PHYSICAL ACTIVITY

**Instructions:** For each question, select the answer category that best fits your child or your family. It is important to indicate the most common or typical pattern for your family, and not what you would like to happen.

NAME: \_\_\_\_\_

TODAY'S DATE: \_\_\_\_\_

FAMILY MEALS	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
1. How often does your child eat breakfast, either at home or at school?	1	2	3	4
2. How often does your child eat at least one meal a day with at least one other family member?	1	2	3	4
FAMILY EATING PRACTICES	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
3. How often does your child eat while watching TV? [Includes meals or snacks]	4	3	2	1
4. How often does your family eat "fast food?"	4	3	2	1
FOOD CHOICES	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
5. How often does your family use packaged "ready-to-eat" foods? [Includes purchased frozen or on-the-shelf entrees, often designed to be microwaved]	4	3	2	1
6. How often does your child eat fruits and vegetables at meals or snacks? [Not including juice]	1	2	3	4
BEVERAGE CHOICES	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
7. How often does your child drink soda pop or sweetened beverages? [Includes regular or diet soda pop, Kool-Aid, Sunny-D, Capri Sun, fruit or vegetable juice, caffeinated energy drinks (Monster/Red Bull), Powerade/Gatorade.]	4	3	2	1
8. How often does your child drink low-fat milk for meals or snacks? [Includes 1% or skim dairy, flavored, soy, almond, etc.]	1	2	3	4
RESTRICTION/REWARD	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
9. How often does your family monitor the amount of candy, chips, and cookies your child eats?	1	2	3	4
10. How often does your family use candy, ice cream or other foods as a reward for good behavior?	4	3	2	1



Healthy Choices Count!

# QUESTIONNAIRE

## FAMILY NUTRITION & PHYSICAL ACTIVITY

— CONTINUED —

SCREEN TIME	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
11. How often does your child have less than 2 hours of “screen time” in a day? [Includes TV, computer, game system, or any mobile device with visual screens]	1	2	3	4
12. How often does your family monitor the amount of “screen time” your child has?	1	2	3	4
HEALTHY ENVIRONMENT	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
13. How often does your child engage in screen time in his/her bedroom?	4	3	2	1
14. How often does your family provide opportunities for physical activity?	1	2	3	4
FAMILY ACTIVITY	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
15. How often does your family encourage your child to be physically active?	1	2	3	4
16. How often does your child do physical activities with at least one other family member?	1	2	3	4
CHILD ACTIVITY	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
17. How often does your child do something physically active when he/she has free time?	1	2	3	4
18. How often does your child participate in organized sports or physical activities with a coach or leader?	1	2	3	4
FAMILY SCHEDULE/SLEEP ROUTINE	Never/ Almost Never	Sometimes	Often	Very Often/ Always
19. How often does your child follow a regular routine for your child’s bedtime?	1	2	3	4
20. How often does your child get enough sleep at night?	1	2	3	4

The FNPA Screening Tool was developed at Iowa State University by Michelle Ihmels and Greg Welk in partnership with the Academy of Nutrition and Dietetics.



# RECOMMENDED PRACTICES

## FAMILY NUTRITION & PHYSICAL ACTIVITY

### SCORING:

A higher score on each item is considered the “healthier choice.” A low score may indicate an increased risk for the development of obesity. No cut points or threshold have been established for determining “healthy” vs. “unhealthy” home environments. This tool is best used to foster a discussion of healthy habits and to track overall progress on healthy habits with individual patients. Researchers and practitioners should use their own discretion when interpreting scores.

### RECOMMENDED PRACTICES:

#### Family Meals

It is important that children not skip breakfast as breakfast skipping has been linked to increased risk of overweight, particularly among older children and adolescents. Eating together as a family is also important for establishing positive family interactions related to eating.

#### Family Eating Practices

Regular consumption of food away from home, particularly at fast food establishments, has been associated with increased risk for overweight, especially among adolescents. It is harder to make healthier choices when eating out so reducing meals out can promote healthier eating. It is also important to not watch television while eating meals as this may cause children to eat too much or to eat less healthy foods.

#### Food Choices

Prepackaged foods generally contain more fat and salt than freshly prepared meals, and dietary fat intake is associated with higher overweight levels in youth. Eating more fruits and vegetables reduces a child’s risk for overweight. The effect may be direct or indirect (by reducing consumption of other foods).

#### Beverage Choices

Intake of sugar-sweetened beverages is related to increased risk of overweight in children. Studies also suggest that a child with a low intake of calcium may be at increased risk for becoming overweight.

#### Restriction/Reward

It is important that parents not restrict highly palatable foods (such as snack food and candy) as this promotes a child’s desire for such forbidden foods. It is important to

monitor consumption of foods (but not to restrict it) since moderate consumption lets children learn to regulate their behavior. Foods should generally not be used as rewards because it causes children to value these foods over other healthier options.

#### Screen Time

Excessive television viewing and video game use is associated with increased overweight in youth. Children should have 2 hours or less of screen time (television, video games, and computer time) per day.

#### Healthy Environment

Parents should monitor and limit children’s screen time (television, video games, and computer time). Removing televisions from bedrooms is a good practice since it reduces likelihood of excess television viewing.

#### Family Activity Behavior

Parents are important role models for their children, so it is important to remind children about the importance of being physically active. By being active as a family, you can help establish healthy lifestyle practices that promote and reinforce physical activity as a family value.

#### Child Activity Behavior

A child’s participation in regular physical activity is associated with a reduced risk of overweight. Parents can plan activity into their day, but kids may need reminders or specific opportunities to help them be active every day.

#### Family Schedule/Sleep Routine

It is important that a child has a daily routine or schedule for bedtime. Research suggests that lack of sleep and irregular routines may increase a child’s risk for overweight.



Healthy Choices Count!

# QUESTIONNAIRE

## ENCUESTA DE NUTRICION FAMILIAR Y ACTIVIDAD FISICA

**Instrucciones:** Para cada pregunta, por favor seleccione la respuesta que mejor describe a su familia/niño.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

COMIDAS FAMILIARES	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
1. Mi hijo/a desayuna...	1	2	3	4
2. Nuestra familia comparte las comidas...	1	2	3	4
PRÁCTICAS DE COMIDA FAMILIAR	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
3. Nuestra familia mira televisión cuando come...	4	3	2	1
4. Nuestra familia come comidas rápidas (fast foods)...	4	3	2	1
ELECCIONES DE COMIDA	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
5. Nuestra familia usa microondas o comidas listas para comer...	4	3	2	1
6. Mi hijo/a come frutas y vegetales en las comidas o refrigerios...	1	2	3	4
ELECCIONES DE BEBIDA	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
7. Mi hijo/a bebe refrescos con gas o bebidas con azúcar...	4	3	2	1
8. Mi hijo/a bebe leche de bajo contenido graso con las comidas o refrigerios...	1	2	3	4
RESTRICCIONES/ RECOMPENSAS	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
9. Nuestra familia controla la ingesta de papas fritas, galletas y dulces...	1	2	3	4
10. Nuestra familia usa los dulces como recompensa por buen comportamiento...	4	3	2	1



Healthy Choices Count!

# QUESTIONNAIRE

## ENCUESTA DE NUTRICION FAMILIAR Y ACTIVIDAD FISICA — CONTINÚA —

TIEMPO DE PANTALLA Y CONTROL	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
11. Mi hijo/a pasa menos de 2 horas con la TV/ juegos/computadora por día...	1	2	3	4
12. Nuestra familia limita el tiempo de televisión que nuestro niño/a mira...	1	2	3	4
AMBIENTE SANO	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
13. Nuestra familia permite a nuestro hijo/a mirar TV en su habitación...	4	3	2	1
14. Nuestra familia ofrece oportunidades para la actividad física...	1	2	3	4
COMPORTAMIENTO FAMILIAR DE ACTIVIDAD	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
15. Nuestra familia alienta a nuestro hijo/a a estar activo/a cada día...	1	2	3	4
16. Nuestra familia encuentra formas de estar físicamente activos juntos...	1	2	3	4
COMPORTAMIENTO DE ACTIVIDAD DEL NIÑO	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
17. Mi hijo/a hace actividad física durante su tiempo libre...	1	2	3	4
18. Mi hijo/a esta inscripto en deportes o actividades con entrenador o líder...	1	2	3	4
ORGANIZACIÓN FAMILIAR/ RUTINA DE DORMIR	Casi nunca	A veces	Generalmente	Casi siempre
19. Nuestra familia tiene una rutina diaria para la hora de dormir de nuestro hijo/a...	1	2	3	4
20. Mi hijo/a duerme 9 horas cada noche...	1	2	3	4



Healthy Choices Count!

# PRÁCTICAS RECOMENADAS

## ENCUESTA DE NUTRICION FAMILIAR Y ACTIVIDAD FISICA

### Comidas Familiares

Es importante que los niños desayunen todos los días, porque no comer el desayuno ha sido relacionado con un riesgo mayor al sobrepeso, particularmente entre niños mayores y adolescentes. Compartir las comidas en familia también es importante para establecer interacciones familiares positivas relacionadas a las comidas.

### Prácticas de Comida Familiar

El consumo regular de comidas fuera de casa, en particular en restaurantes de comida rápida, ha sido asociado con incrementos en el riesgo al sobrepeso, especialmente entre adolescentes. Es más difícil tomar decisiones saludables cuando se come fuera, por eso, la reducción de las comidas fuera de casa puede promover una alimentación más sana. También es importante no ver la televisión mientras se come ya que esto puede hacer que los niños coman demasiado o lleven a comer alimentos menos saludables.

### Elecciones de Comida

Los alimentos preenvasados en general, contienen más grasas y sal que la comida recién preparada, y la dieta se asocia con mayores niveles de sobrepeso en la juventud. Comer más frutas y verduras reduce el riesgo de un niño de tener sobrepeso. El efecto puede ser directo o indirecto (al reducir el consumo de otros alimentos).

### Elecciones de Bebida

El consumo de bebidas azucaradas está relacionado con un mayor riesgo de sobrepeso en los niños. Los estudios también sugieren que un niño con una baja ingesta de calcio puede estar en mayor riesgo de tener sobrepeso.

### Restricciones/ Recompensas

Es importante que los padres no restrinjan los alimentos más apetecibles (tales como bocadillos y dulces), ya que promueven el deseo de un niño por esos alimentos prohibidos. Es importante controlar el consumo de alimentos (pero no para restringirlo) ya que mediante el consumo moderado los niños aprenden a regular su comportamiento. Los alimentos no deberían utilizarse como recompensa, ya que hace que los niños valoren estos alimentos ante otras opciones más saludables.

### Tiempo de Pantalla y Control

Ver televisión en exceso y el uso de videojuegos está asociado con el aumento de sobrepeso en la juventud. Los niños deben tener 2 horas o menos de tiempo de pantalla (televisión, videojuegos, y la computadora) por día. Los padres deben controlar y limitar el tiempo de pantalla.

### Ambiente Sano

La creación de un ambiente sano es importante para los niños. La extracción de los televisores de los dormitorios es una buena práctica ya que reduce la probabilidad de ver televisión en exceso. Proporcione oportunidades de ser físicamente activo.

### Comportamiento Familiar de Actividad

Los padres son modelos importantes para sus hijos, por lo que es importante recordar a los niños sobre la importancia de estar físicamente activo. Estar activos como una familia puede ayudar a establecer prácticas saludables de estilo de vida que promueven y refuerzan la actividad física como un valor familiar.

### Comportamiento de Actividad del Niño

La participación de un niño en actividad física regular se asocia con un menor riesgo de sobrepeso. Los padres pueden planificar la actividad en su día pero los niños pueden necesitar recordatorios o las oportunidades específicas para ayudarles a estar activo todos los días incluyendo actividad estructurada.

### Organización Familiar/ Rutina de dormir

Es importante que el niño tenga una rutina diaria o programada de su hora de dormir. Estudios sugieren que la falta de horas de sueño y rutinas irregulares puede aumentar el riesgo de un niño de tener sobrepeso.



Healthy Choices Count!

# HOJA DE OBJETIVOS

KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

SEGUIMIENTO: \_\_\_\_\_

## REGISTRE SUS OBJETIVOS:

OBJETIVO #1: \_\_\_\_\_

OBJETIVO #2: \_\_\_\_\_

OBJETIVO #3: \_\_\_\_\_

## SEGUIMIENTO DE SUS OBJETIVOS:

MES: _____						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

MES: _____						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

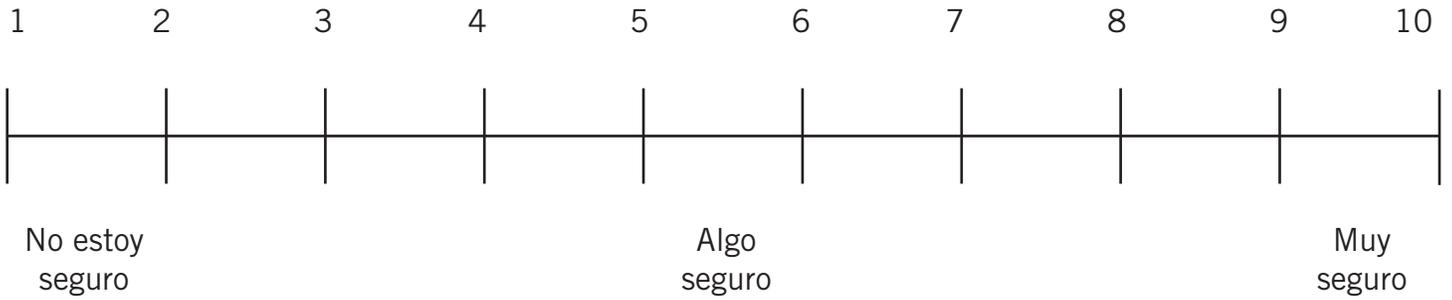


Healthy Choices Count!

# REGLA DE CONFIANZA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan seguro se siente acerca de llevar a cabo su plan?



# EMBARAZO SALUDABLE

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO?

Cuando se trata de su salud y la de su bebé, ¡los pequeños pasos pueden llevarla lejos! Recuerde estos tres consejos:

#### — COMER BIEN —

Los alimentos naturales ayudan al crecimiento de su bebé

- Elija alimentos naturales. Coma menos alimentos envasados.
- Coma diversas frutas y verduras.
- Si algunas verduras crudas le caen mal al estómago, intente asarlas, cocerlas al vapor o a la sartén.
- El hierro es importante: Las carnes rojas magras, la carne de ave, los frijoles y los guisantes son buenas fuentes de ese nutriente.
- La mayoría de las mujeres necesitan solo 300 calorías adicionales al día durante el embarazo. Eso equivale a una tostada de pan integral con mantequilla de maní y una manzana.
- La vitamina D y el calcio ayudan a desarrollar los huesos y los dientes de su bebé. Es clave para la salud de la piel y la vista. Mientras está embarazada o amamantando, necesita 600 unidades internacionales de vitamina D cada día. Las vitaminas prenatales suelen tener alrededor de 400. Los cereales, las yemas de huevo, el salmón y la leche fortificada con vitamina D son buenas fuentes de vitamina D.

#### ¡BEBA MÁS AGUA!

- Limite las bebidas azucaradas; beba agua.
- Coma alimentos acuosos como naranjas, pepinos y sandía.
- Si el agua le da náuseas, intente chupar cubitos de hielo triturado.
- ¿Está estreñida? El agua ayuda a mantener las cosas en movimiento.
- Agregue sabor. Ponga un trozo de fruta en su agua. ¡Pruebe jengibre fresco y limón para calmar su estómago!

#### — MOVERSE MÁS —

No hay mejor momento para estar activa

- ¡El embarazo es un buen momento para explorar la actividad! Ahora es el momento de crear patrones saludables para usted y su bebé.
- Para la mayoría de las mujeres, no es perjudicial estar activa. Caminar, hacer natación, tomar clases de fitness o yoga prenatal son buenas opciones.
- Moverse durante 30 minutos la mayoría de los días es bueno para usted y su bebé. Es beneficioso dividirlo en períodos de 10 minutos.
- Manténgase cómoda mientras está activa: Use ropa suelta, no salga si hace calor y beba mucha agua.
- Ser activa ayuda con algunos aspectos del embarazo, como la hinchazón de las piernas y el estreñimiento, y puede reducir el riesgo de diabetes gestacional y coágulos de sangre

#### — SENTIRSE MEJOR —

El descanso y la relajación son prioridades

- Intente dormir al menos 8 horas. Tome siestas cortas si aún está cansada.
- ¿Problemas para ponerse cómoda? Intente colocar una almohada debajo de su vientre o entre sus piernas, o una toalla enrollada detrás de zona lumbar.
- Encuentre tiempo para relajarse. Tómese 10 minutos al día de tranquilidad para reenfocarse y energizarse.
- Para ir menos al baño por las noches, beba mucha agua durante el día y reduzca la ingesta unas horas antes de acostarse.
- La acidez estomacal puede quitarle el sueño. Limite las grasas, los alimentos ácidos y la cafeína. Coma porciones más pequeñas y no se acueste después de comer. Si la acidez estomacal aún la mantiene despierta, pregunte a su proveedor de atención prenatal acerca de los medicamentos.

### DEPRESIÓN Y ANSIEDAD:

- La depresión y la ansiedad son comunes durante el embarazo. Algunas mujeres experimentan depresión por primera vez durante el embarazo. Si ha sufrido depresión en el pasado o está tomando medicamentos actualmente, hable con su médico sobre sus opciones de control durante el embarazo.
- La depresión que no se trata durante el embarazo puede causarle problemas a usted o a su bebé después del parto; usted puede tener dificultades para dormir, problemas para comer, puede perder el interés en hacer cosas con sus amigos y familiares.
- Es normal preocuparse por su embarazo y si está haciendo todas las cosas correctas para el bebé, como lo que come, bebe y siente. También puede ser estresante pensar en cómo cambiará su vida una vez que llegue el bebé. Es importante asegurarse de que este tipo normal de estrés no se convierta en algo inmanejable, hasta el punto de que la pone ansiosa todos los días.
- Si usted tiene síntomas de depresión o su estrés se está tornando inmanejable, hable con su familia, amigos y especialmente con su médico.



Healthy Choices Count!

# EMBARAZO SALUDABLE

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame lo que sabe sobre mantenerse saludable durante el embarazo.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre cómo mantenerse saludable durante el embarazo?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Para su salud y la de su bebé, es importante que usted practique hábitos saludables ahora”.

Qué se recomienda:

- “Comer bien — Los alimentos frescos y naturales ayudan al crecimiento de su bebé. Beba agua, no bebidas azucaradas. Es la mejor opción para usted y su bebé”.
- “Moverse más — No hay mejor momento para estar activa”.
- “Sentirse mejor — Aparte algo de tiempo para dormir y relajarse. Descanse bien. La mayoría de los adultos necesitan 7-9 horas de sueño por noche”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas de cómo mantenerse saludable durante el embarazo”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cerro, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- MaineHealth LET'S GO
- Your Pregnancy and Childbirth Month to Month Revised Sixth Edition, Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología
- Recomendaciones de higiene del sueño de la Asociación Americana del Sueño
- Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a Two-Item Depression Screener. Medical Care. 2003;41:1284-92.

**Cuestionario de salud del paciente-2 (Patient Health Questionnaire-2, PHQ-2):** El PHQ-2 pregunta sobre la frecuencia del estado de ánimo depresivo y la anhedonia en las últimas dos semanas. El PHQ-2 incluye los dos primeros ítems del PHQ-9. El objetivo del PHQ-2 es detectar la depresión en un enfoque de “primer paso”. Los pacientes que dan positivo deben ser evaluados con el PHQ-9 para determinar si cumplen los criterios de un trastorno depresivo. En las últimas 2 semanas, ¿cuántas veces le han molestado estos problemas? En absoluto (puntuación: 0) Varios días (puntuación: 1), Más de la mitad de los días (puntuación: 2) Casi todos los días (puntuación: 3) para los dos problemas siguientes: “Poco interés o placer en hacer las cosas” y “Sentirse triste, deprimida o desesperada”. El puntaje se obtiene sumando puntos para cada pregunta (puntos totales). Interpretación: Un puntaje PHQ-2 oscila entre 0 y 6. Los autores identificaron un puntaje de 3 como el punto de corte óptimo al usar el PHQ-2 para evaluar depresión. Si el puntaje es de 3 o más, es probable que se produzca un trastorno depresivo mayor. Los pacientes que dan positivo deben ser evaluados más a fondo con el PHQ-9, con otros instrumentos de diagnóstico o con una entrevista directa para determinar si cumplen los criterios de un trastorno depresivo.



# LACTANCIA MATERNA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

#### La leche materna es el mejor alimento para su bebé porque:

- tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para un crecimiento adecuado y un desarrollo cerebral mejorado
- reduce el riesgo de infecciones del oído y resfriados
- reduce el riesgo de obesidad, diabetes y otras enfermedades
- es más fácil de digerir para su bebé
- siempre está a la temperatura correcta, nunca demasiado caliente ni demasiado fría

#### También es más saludable para USTED. La lactancia materna:

- puede ayudarla a recuperarse más rápidamente del parto
- reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario, diabetes tipo 2 y presión arterial alta
- puede ayudar a perder peso después del parto

#### Los beneficios adicionales de la lactancia materna incluyen:

- la conveniencia de no tener que preparar biberones y fórmula
- es mejor para el medio ambiente ya que se producen menos residuos
- es más económico porque no tiene que comprar fórmula
- las madres faltan menos al trabajo ya que los bebés están más sanos

### RECOMENDACIONES:

- Amamante a su bebé dentro de la primera hora después de su nacimiento
- Dele a su bebé solo leche materna durante los primeros 6 meses
- Continúe amamantándolo mientras incorpora alimentos hasta el año de edad
- Amamante a su bebé siempre que la madre y el bebé (o niño) lo deseen

### CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA:

#### ¿Qué debo hacer si tengo que estar lejos de mi bebé durante un largo período de tiempo?

Las madres deben extraer leche materna regularmente mientras estén lejos de su bebé. En general, extraer la leche tan a menudo como el bebé coma es lo mejor.

#### ¿Cómo sé si mi bebé recibe suficiente leche materna?

- Los bebés que reciben suficiente leche quedan satisfechos después de las tomas, mojan y ensucian los pañales regularmente y suben de peso adecuadamente.
- ¡Los bebés amamantados comen seguido! Deben amamantarse cada 1-3 horas en los primeros días, hasta 8-12 veces al día. A medida que los bebés crecen, el número de tomas baja, ya que pueden beber más en cada toma y comienzan a comer alimentos para bebés.

#### ¿Qué debo hacer si tengo preguntas o problemas?

Si tiene problemas con la lactancia materna, ¡busque ayuda! Póngase en contacto con una persona de apoyo a la lactancia materna, como un consultor de lactancia, médico, dietista, enfermera, consejero de WIC, etc.

#### CONSEJO RÁPIDO:

Amamantar a su bebé a menudo ayudará a su cuerpo a mantener el ritmo de crecimiento del estómago de su bebé. Cuanta más leche materna consuma su bebé, más leche producirá.



Healthy Choices Count!

# LACTANCIA MATERNA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS CONOCIMIENTOS/SENTIMIENTOS ACTUALES

- Dígame lo que sabe sobre la lactancia materna.
- ¿Cuáles son sus planes para alimentar a su bebé?
- Cuénteme cualquier experiencia previa con la lactancia materna.
- Qué piensan su pareja, familia y amigos acerca de la lactancia materna?

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre la lactancia materna?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “La leche materna es la leche perfecta para su bebé. Contiene todos los nutrientes para un crecimiento y desarrollo adecuado, así como anticuerpos para mantener al bebé sano y fuerte. Los bebés amamantados tienen menos problemas de salud y por lo tanto tienen menos visitas al médico. Los bebés amamantados también tienen un mejor desarrollo del cerebro y un menor riesgo de obesidad, diabetes, leucemia, alergias y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)”.
- “Las madres también experimentan los diversos beneficios de la lactancia materna. Se recuperan más rápidamente después del parto y tienen un menor riesgo de contraer cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares”.
- “Otros beneficios de la lactancia materna incluyen la conveniencia de no tener que preparar o comprar fórmula y disminuir la cantidad de desperdicios creados por la fórmula”.
- “Sobre todo, las mamás y los bebés que amamantan experimentan un vínculo especial creado por la conexión física y emocional única que proporciona la lactancia materna”.

Qué se recomienda:

- “La Academia Americana de Pediatría recomienda poner a su bebé piel con piel y amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento. Se anima a dar solo leche materna durante los primeros 6 meses y luego continuar amamantando mientras se incorporan alimentos hasta el año. La Organización Mundial de la Salud aconseja continuar amamantando hasta los dos años en adelante, siempre y cuando lo deseen tanto la madre como el bebé”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos en esta hoja son solo algunas ideas de cómo amamantar con éxito”.
- “¿Qué piensa sobre esto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “Basándonos en lo que hemos hablado, ¿la lactancia materna suena como algo que le interesaría?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?” Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, seguida de la lactancia materna continua, incorporando gradualmente alimentos sólidos hasta el año en adelante, según lo que la madre y el bebé deseen mutuamente. Nota: la Organización Mundial de la Salud está de acuerdo con la declaración de la AAP y amplía las recomendaciones para alentar la continuación de la lactancia materna hasta los dos años o más.
- La lactancia materna da a los bebés un comienzo saludable y también es bueno para las madres. (Campaña de promoción y apoyo a la lactancia materna del programa suplementario especial de Servicios de Alimentación y Nutrición del USDA para Mujeres, Lactantes y Niños)
- Un estudio realizado por investigadores de la Universidad Brown descubrió que la lactancia materna mejora el desarrollo cerebral infantil. (Universidad Brown, Breastfeeding and Early White Matter Development: A Cross-Sectional Study, Neurolmage Journal, 2013)



Healthy Choices Count!

# ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?

Los niños necesitan un ambiente positivo para explorar y aprender a comer varios alimentos saludables mientras escuchan sus propias señales de hambre y saciedad. La práctica de “los padres proporcionan, los niños deciden” enseña a los niños a autorregularse y desarrollar hábitos alimenticios saludables para evitar problemas de salud en el futuro. ¡También hace que la hora de comer sea más fácil, lo que le permite conectarse con su hijo!

### CONSEJOS PARA EL ÉXITO:

- Asegúrese de que su hijo se sienta cómodo y minimice las distracciones (apague la televisión, no use el teléfono, etc.).
- Cuando sean pequeños, alimente a su hijo cuando lo exija. Los niños saben cómo regular cuánto necesitan comer y le darán señales de hambre o saciedad.
- Responda rápidamente a las señales y concéntrese en ser cálido, cariñoso y afectuoso durante la alimentación.
- Ofrezca comidas y refrigerios regulares para asegurarse de que su hijo tenga hambre a la hora de comer.
- Tenga paciencia mientras alimenta a su hijo y observe si hay pistas de que su hijo le está diciendo cuándo tiene hambre o está lleno.
- Hay muchas razones por las que los bebés lloran. Muchas veces los bebés lloran porque necesitan un cambio o quieren estar cerca suyo. Las señales tempranas le dirán cuándo su bebé tiene hambre.

#### SEÑALES DE HAMBRE EN BEBÉS MÁS JÓVENES:

- Chuparse las manos
- Enraizamiento/girar la cabeza hacia cualquier cosa que toque su cara
- Abrir la boca
- Hacer movimientos o sonidos de alimentación
- Aumento de los movimientos del cuerpo, como flexionar los brazos y las piernas
- Apretar los dedos o el puño sobre el pecho y la barriga

#### SEÑALES DE SACIEDAD EN BEBÉS MÁS JÓVENES:

- Detener o ralentizar la succión o el desenganche
- Escupir el biberón o el pecho
- Cerrar los labios
- Relajar su cuerpo
- Quedarse dormidos
- Inquietarse o distraerse
- Alejar la cabeza cuando se les ofrece el pecho o el biberón

#### SEÑALES DE HAMBRE EN BEBÉS MAYORES:

- Mostrar interés por la comida
- Moverse hacia la cuchara
- Abrir la boca

#### SEÑALES DE SACIEDAD EN BEBÉS MAYORES:

- Escupir la comida
- Alejar la cabeza
- Empujar la cuchara
- Cerrar los labios
- Jugar con la comida o arrojarla



# ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS CONOCIMIENTOS/SENTIMIENTOS ACTUALES

- ¿Qué sabe/qué ha oído acerca de la alimentación perceptiva?
- ¿Cómo se siente al dejar que su hijo elija qué y cuánto come?
- Dígame lo que su pareja, familia y amigos piensan acerca de alimentar a su hijo.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre un concepto llamado alimentación perceptiva?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Los niños necesitan un ambiente positivo para explorar y aprender a comer varios alimentos saludables mientras escuchan sus propias señales de hambre y saciedad”.

Qué se recomienda:

- “La práctica de ‘los padres proporcionan, los niños deciden’ enseña a los niños a autorregularse y desarrollar hábitos alimenticios saludables para evitar problemas de salud en el futuro”.
- “Cuando sea pequeño, alimente a su bebé cuando lo exija. Los bebés saben cuándo han comido lo suficiente y le harán saber cuándo están llenos. Ofrezca comidas y refrigerios regulares para asegurarse de que su hijo tenga hambre a la hora de comer”.
- “Tenga paciencia mientras alimenta a su hijo y observe si hay pistas de que su hijo le está diciendo que tiene hambre o está lleno”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas sobre la alimentación perceptiva”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “Basándonos en lo que hemos hablado, ¿la lactancia materna perceptiva suena como algo que le interesaría?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?” Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que uncero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Academia Americana de Pediatría



Healthy Choices Count!

# PRIMEROS SÓLIDOS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INCORPORAR ALIMENTOS SÓLIDOS EN LA COMIDA DE LOS BEBÉS?

- Los bebés deben comenzar el proceso de aprender a comer cuando tengan el desarrollo necesario, que es de unos 6 meses para la mayoría de los bebés. Enseñar a su bebé a que le gusten los alimentos saludables ofreciéndole varias frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos establecerá hábitos saludables para toda la vida. ¡Los bebés también deben tener la oportunidad de aprender a comer, hacer lío y divertirse!
- Incorporar alimentos sólidos demasiado pronto hará que sea más probable que su hijo tenga dificultades para mantener un peso saludable.

### ¿CÓMO SABER CUÁNDO LOS BEBÉS ESTÁN LISTOS PARA ALIMENTOS SÓLIDOS?

Alrededor de los 6 meses, la mayoría de los bebés muestran señales de disposición a comer sentándose solos, con la cabeza y el cuello estables, están interesados en la hora de comer, parecen tener hambre entre el amamantamiento o el uso del biberón, abren la boca cuando se acerca una cuchara, y ya no escupen automáticamente los alimentos de su boca con su lengua.

### CONSEJOS PARA COMENZAR CON LOS ALIMENTOS SÓLIDOS:

- Comience con alimentos de un solo ingrediente (cereales, frutas, verduras) y ofrezca un nuevo alimento cada 3 a 5 días para observar si se producen reacciones alérgicas.
- Dele alimentos de bebés con una cuchara para enseñarle a tragar. Poner alimentos de bebés o cereales en un biberón puede provocar que el bebé se ahogue y añadir calorías innecesarias a su dieta.
- Su bebé continuará tomando leche materna o fórmula como fuente principal de nutrición a medida que aprenda a comer de una cuchara. Esto asegurará que estén recibiendo los nutrientes que necesitan. A medida que se incorporan más alimentos, la cantidad de leche materna o fórmula que toma un bebé puede disminuir.
- A los 9 meses, muchos niños están listos para la transición a alimentos servidos. Asegúrese de que sigan comiendo frutas y verduras en cada comida.
- No hay motivos para demorar la incorporación de alimentos más propensos a producir alergias, como mantequillas de frutos secos, huevos o mariscos.
- Evite darles alimentos poco saludables que no proporcionen nutrientes, como alimentos ricos en azúcar o sal.
- Haga que la hora de comer sea agradable al sentarse con su bebé y darles tiempo para comer. Cuando sea posible, alimente a su bebé al mismo tiempo que el resto de la familia para fomentar las comidas en familia.

#### ¿Qué pasa si mi bebé escupe la comida?

Los bebés necesitan probar alimentos nuevos muchas veces. Algunos bebés necesitan que se les ofrezca un alimento 15-20 veces antes de aceptarlo. Ofrézcalo de nuevo en la próxima comida. Ofrecerle diversos colores y sabores ayudará a su hijo a obtener más nutrientes y a ser un comensal valiente al que le gustará una amplia variedad de alimentos a medida que crece.

#### ¿Cómo sé que mi bebé está comiendo lo suficiente?

Deje que su bebé decida cuánto comer en base a las señales de hambre y saciedad:

- **Señales de que su bebé tiene hambre:** Pueden emocionarse cuando ven comida. Se enfocan en ella y la siguen con la mirada, se inclinan hacia ella y abren la boca.
- **Señales de que su bebé está lleno:** Pueden escupir o apartar la comida, cerrar los labios, inquietarse o distraerse fácilmente, empezar a jugar con su comida, cerrar la boca o girar la cabeza cuando se les ofrece comida. Los bebés le harán saber el momento en que ya no quieren comer.

#### ¿Qué hay de las bebidas?

A los 6 meses, puede comenzar a incorporar agua a su dieta al ofrecerle cada día unas pocas onzas en una taza para bebés. Esto los acostumbrará al sabor del agua y ayudará a practicar el uso de una taza. Las bebidas azucaradas (incluso el jugo 100%) agregan calorías innecesarias y pueden dañar los dientes de leche.



Healthy Choices Count!

# PRIMEROS SÓLIDOS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS CONOCIMIENTOS/SENTIMIENTOS ACTUALES

- Dígame lo que sabe sobre incorporar alimentos a la comida de su bebé.
- Cuénteme cualquier experiencia previa que tenga con la alimentación de bebés.
- Cuénteme lo que su pareja, familia y amigos piensan sobre cuándo debería empezar a alimentar a su bebé con comida sólida.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre cuándo empezar a alimentar a su bebé con sólidos?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Los bebés solo necesitan leche materna o fórmula infantil en sus primeros 6 meses de vida”.
- “Los bebés están preparados para comenzar a comer sólidos alrededor de los 6 meses, cuando pueden sentarse erguidos, con la cabeza y el cuello firmes, abrir la boca cuando se acerca una cuchara y ya no escupen la comida”.
- “Los bebés no necesitan agua extra en los primeros 6 meses de vida”.

Qué se recomienda:

- “La Academia Americana de Pediatría recomienda incorporar alimentos sólidos a la comida de su bebé aproximadamente a los 6 meses. Estas recomendaciones incluyen exponer a los bebés a una amplia variedad de alimentos saludables y que ofrecen diversas texturas”.
- “Es mejor incorporar nuevos alimentos de un solo ingrediente uno a la vez y esperar de 3 a 5 días para agregar otro nuevo alimento para observar posibles reacciones alérgicas”.
- “No hay motivos para demorar la incorporación de alimentos más propensos a producir alergias, como frutos secos, huevos o mariscos”.
- “Es posible que los bebés deban estar expuestos a los alimentos varias veces, incluso hasta 15-20 veces, antes de que comiencen a aceptarlos”.
- “Evite darles a los bebés alimentos poco saludables que no proporcionen nutrientes, especialmente alimentos ricos en azúcar o sal”.
- Haga que la hora de comer sea agradable al sentarse con su bebé y darles tiempo para comer. Cuando sea posible, alimente a su bebé al mismo tiempo que el resto de la familia para fomentar las comidas en familia.
- “Después de cumplir 6 meses, los bebés deben comenzar a tomar pequeñas cantidades (unas pocas onzas al día) de agua con flúor de la taza para bebés. No es recomendable darles jugo a los bebés hasta después del año”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas sobre la alimentación perceptiva”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “Basándonos en lo que hemos hablado, ¿la lactancia materna perceptiva suena como algo que le interesaría?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?” Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Academia Americana de Pediatría



Healthy Choices Count!

# ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Comer diversos alimentos saludables asegura que los niños estén recibiendo todos los nutrientes necesarios para mantener su desarrollo y crecimiento por buen camino. Es normal que los niños pequeños pasen por fases cuando se trata de comida. No siempre es fácil conseguir que los niños prueben alimentos nuevos y diferentes, pero aquí hay algunos consejos.

### RECOMENDACIONES:

- Empiece bien. Pruebe diversos alimentos para bebés y continúe ofreciéndole varios sabores y texturas cuando empiece a darle alimentos servidos cuando el bebé tenga aproximadamente 9 meses.
- ¡Las comidas equilibradas también son importantes para los bebés! Recuerde ofrecer verduras, frutas y carnes en cada comida.

### CONSEJOS PARA ALIMENTAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS:

- Espere hasta que su hijo tenga hambre para darle alimentos nuevos. Pueden sentirse más aventureros y dispuestos a probarlo.
- Dé a elegir entre dos opciones saludables.
- Incluya un alimento saludable que sepa que les gusta en cada comida.
- Los refrigerios deben contener verduras y frutas.

### CONSEJOS PARA ALIMENTAR A LOS NIÑOS DE PREESCOLAR:

- Deje que elijan una nueva comida saludable en la tienda de comestibles. Es posible que lo prueben si ellos lo eligieron.
- Permita que ayuden con la preparación de la comida. Esto hará que se interesen en probar nuevos alimentos.
- Hable de dónde viene la comida. Practicar jardinería o plantar hierbas es una excelente manera de entusiasmar a los niños con diferentes alimentos.

### EL CUIDADOR PROPORCIONA, EL NIÑO DECIDE

Este es un gran dicho a tener en cuenta. Es el trabajo del cuidador dar comidas saludables y refrigerios en un cronograma rutinario y el niño decide cuánto va a comer o si va a hacerlo. Si su hijo se niega a comer, usted no está solo. ¡Es muy común y muchos cuidadores tienen esta misma experiencia! Estos son algunos consejos útiles:

- Mantenga la calma: la mejor reacción es no reaccionar en absoluto.
- No llame la atención sobre el comportamiento hablando de lo que su hijo come o no come. En lugar de eso, hable de cómo pasó el día su familia.
- Nunca use comida como recompensa o castigo. Presionar a su hijo puede hacer que sea menos probable que coma.
- Pruebe una política de comida única: dígame a su hijo que esta es la comida que se preparó para la familia. No debe sentirse presionado a cocinar una segunda comida.
- Usted no es un mal cuidador si su hijo se niega a comer. Si eligieron no comer la comida, guárdela para después.



# ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS CONOCIMIENTOS/SENTIMIENTOS ACTUALES

- Dígame lo que sabe sobre alimentar a su bebé.
- Dígame cómo es una comida típica para su niño.
- ¿Qué cambios ha notado en la forma en que su hijo come?

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre cómo alimentar a su bebé?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Los niños pequeños ya no crecen tan rápido como cuando eran bebés y su apetito puede cambiar día a día. Deje que su hijo decida cuánto comer”.
- “Su hijo necesita comidas pequeñas y frecuentes y refrigerios durante todo el día. Es importante ser coherente con los alimentos que se ofrecen y con su frecuencia”.
- “Los niños pequeños están aprendiendo a comer de forma independiente con sus manos y utensilios. Deje que practiquen. Recuerde, ¡será algo sucio!”

Qué se recomienda:

- “Empiece bien: Pruebe diversos alimentos para bebés y continúe ofreciéndole varios sabores y texturas cuando empiece a darle alimentos servidos aproximadamente a los 9 meses”.
- “¡Las comidas equilibradas también son importantes para los bebés! Recuerde ofrecer verduras, frutas y carnes en cada comida”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas para alimentar a su niño pequeño”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “Basándonos en lo que hemos hablado, ¿la lactancia materna perceptiva suena como algo que le interesaría?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Academia Americana de Pediatría



# COMIDAS EN FAMILIA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS COMIDAS EN FAMILIA?

Comer juntos en familia es importante para la salud general de su hijo. Los niños que comen en familia son más propensos a comer frutas, verduras y cereales integrales. Las comidas en familia dan a los padres tiempo para ser modelos de conducta para una alimentación saludable. Compartir comidas en familia también les da a las familias un tiempo para hablar.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER EN CASA?

Las comidas caseras son a menudo más saludables que las comidas hechas fuera de casa. Las comidas hechas fuera de casa a menudo tienen más sodio y grasas poco saludables, y suelen tener tamaños de porciones más grandes que lo que debemos comer.

### CONSEJOS PARA COMER MÁS SANO JUNTOS

#### Comer más comidas juntos en casa

Establezca un objetivo de comer en familia cada semana. Hacer comidas en familia ayuda a su hijo a aprender acerca de los alimentos que come y cómo tomar decisiones saludables.

#### Planificar y hacer comidas con anticipación

Para ahorrar tiempo, elija un día a la semana para preparar platos principales con anticipación. El día de la comida, agregue guarniciones como verduras, frutas y cereales integrales.

#### Hacer cambios como familia

El cambio es más fácil cuando toda la familia participa. Las cenas en familia son un momento para que los padres actúen como modelos de conducta y enseñen hábitos alimenticios saludables. Coma los alimentos que quiere que coma su hijo y esté dispuesto a probar alimentos nuevos para que su hijo pueda probarlos también.

#### Centrarse en la comida

Las comidas en familia son un buen momento para hablar y crecer como familia. Ayude a su hijo a concentrarse en la comida al tener como regla no usar el teléfono móvil ni ver televisión en la mesa.

#### Tomar decisiones saludables fuera de casa

Al cenar fuera, busque comidas con frutas y verduras. Intente compartir un plato principal con un miembro de la familia para comer porciones más pequeñas. Elija bebidas sin azúcar agregada como agua, leche sin grasa o baja en grasa, o té sin azúcar.

### CONSEJOS RÁPIDOS:

Los padres y cuidadores deciden:

- Cuáles son las opciones de alimentos
- El momento en que se sirven las comidas
- Dónde se comen las comidas

Los niños deciden:

- Si y cuánto comer de lo que se ofrece



Healthy Choices Count!

# COMIDAS EN FAMILIA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa de las comidas en familia.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Háblame de una típica comida en familia en su casa.
- Cuénteme cómo decide qué comidas consume su familia.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre las comidas en familia?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Los niños que comen en familia regularmente son más propensos a comer frutas, verduras y cereales integrales. En general, las comidas que se consumen en casa tienden a ser más saludables que las que se consumen fuera de casa debido al sodio, las grasas no saludables y el tamaño de las porciones. Compartir comidas en familia también es importante porque permite tener un tiempo para una comunicación saludable. En general, la salud de su hijo puede beneficiarse de las comidas en familia”.

Qué se recomienda:

- “Trate de compartir lo más que pueda en las comidas en familia y, cuando sea posible, elija comer en casa”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas sobre cómo tener experiencias positivas al comer en familia”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$ : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

## REFERENCIAS

- Las comidas en familia reducen las probabilidades de tener sobrepeso, comer alimentos poco saludables y comer desordenadamente, junto con el aumento de las probabilidades de comer alimentos saludables.<sup>2</sup>
- Los lugares para cenar fuera de casa están relacionados con el aumento del peso y la composición corporal. Cuando las familias reportaron comprar al menos una orden de comida rápida en la última semana, el porcentaje medio de grasa corporal, el riesgo metabólico y los niveles de insulina fueron significativamente mayores que aquellos con menos compras de comida rápida.<sup>3</sup>
- Los estudios recomiendan que hacer hincapié en la importancia relativa del tiempo de comidas en familia y enseñar cómo planificar con anticipación fomenta los mejores resultados en materia de salud.<sup>4</sup>
- La cantidad de alimentos que los padres se sirven está significativamente ligada a la cantidad de alimentos que sirven a sus hijos. Cuando se sirve más a los niños, comen más. Fomente porciones saludables para toda la familia a fin de reducir el riesgo de que el niño coma en exceso.<sup>5</sup>
- Ver televisión durante la hora de comer puede anular las influencias positivas de esta hora. Los niños que vieron televisión mientras comían la cena habían disminuido el consumo de frutas y verduras y habían aumentado el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas que los que no veían televisión.<sup>6</sup>



Healthy Choices Count!

# FRUTAS Y VERDURAS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS FRUTAS Y VERDURAS?

Lo que comemos importa para nuestro cuerpo. Las frutas y verduras tienen muchos nutrientes y sus diferentes colores tienen distintas vitaminas y minerales. Los estilos de alimentación saludables que incluyen frutas y verduras pueden ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, el cáncer y las enfermedades cardíacas.

### ¿CUÁNTAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEMOS COMER?

¡COMA **5** O MÁS  
FRUTAS Y VERDURAS  
TODOS LOS DÍAS!

#### CONSEJO RÁPIDO:

¡Hacer que la mitad de su plato tenga frutas y verduras puede ayudarle a comer 5 o más porciones de frutas y verduras por día!

### ¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

#### Adultos:

- Fruta entera: Tamaño de una pelota de tenis
- Frutas o verduras picadas: ½ taza
- Frutas secas: ¼ taza
- Verduras de hoja: 1 taza

#### Niños:

Tamaño de la palma de su mano



### CONSEJOS PARA COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

- Tenga un tazón de frutas enteras en la mesa, encimera o en la nevera.
- Compre frutas y verduras frescas en temporada cuando puedan costar menos y tengan el mejor sabor.
- Compre frutas secas, congeladas y enlatadas (en agua o jugo 100%), así como frescas.
- Abastézcase de verduras congeladas para una rápida y fácil cocción en el microondas.
- Compre paquetes de verduras como zanahorias pequeñas o palitos de apio para refrigerios rápidos.
- Pruebe hierbas o condimentos en las verduras para agregar sabor, y pruebe diferentes formas de cocinar como asar, hervir o simplemente cómalos crudos.
- Pruebe paquetes de fruta precortada (como trozos de melón o piña) para tener un refrigerio saludable en cuestión de segundos.
- Deje que los niños decidan sobre las verduras en las comidas o qué usar en las ensaladas.
- Los niños pueden ayudar a comprar y preparar frutas y verduras; es más probable que prueben algo que ayudaron a hacer.
- Ofrezca nuevas frutas y verduras una y otra vez; puede llevarle a un niño muchos intentos de verlas o probarlas antes de que les pueda gustar.



Healthy Choices Count!

# FRUTAS Y VERDURAS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa de comer más frutas y verduras.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme de las frutas y verduras que a su hijo le gusta comer.
- Háblame de una cena típica para su familia.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre cómo comer más frutas y verduras?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Lo que comemos importa para nuestro cuerpo. Comer 5 o más frutas y verduras cada día es importante porque tienen muchos nutrientes. Los diferentes colores de frutas y verduras tienen diferentes vitaminas y minerales.
- Los estilos de alimentación saludables, especialmente las frutas y verduras, pueden ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, el cáncer y las enfermedades cardíacas”.

Qué se recomienda:

- “Se recomienda que los niños coman 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días. Este folleto tiene algunos ejemplos de cómo se ve 1 porción de frutas o verduras”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas de cómo comer más frutas y verduras”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$ : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Para el manejo de la obesidad: Los cambios a largo plazo en la calidad de la dieta en niños con sobrepeso u obesidad están inversamente asociados con las puntuaciones del IMC.
- Los alimentos procesados, la comida rápida y otros alimentos ricos en grasas y azúcar no aportan beneficios nutricionales y deben sustituirse por alimentos integrales y no procesados.
- Las frutas y verduras no se han correlacionado directamente con el IMC, pero proporcionan muchos nutrientes importantes y el aumento de la ingesta de estos grupos de alimentos es beneficioso para el paciente.
- Se ha demostrado que la fibra alimentaria tiene un efecto protector contra la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup>



Healthy Choices Count!

# OPCIONES DE BEBIDAS SALUDABLES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿QUÉ DEBERÍA BEBER NUESTRA FAMILIA?

El agua y la leche son las mejores opciones de bebida para estilos de vida saludables. El agua es importante para muchas cosas que hace nuestro cuerpo, como mantener una temperatura normal y degradar la comida que comemos para que el cuerpo pueda usarla. La mayor parte del cuerpo se compone de agua: 60 -75%! La leche tiene calcio que es importante para un crecimiento saludable y para fortalecer los huesos.

### ¿QUÉ SON LAS BEBIDAS AZUCARADAS?

Las bebidas azucaradas incluyen cualquier bebida que tenga azúcar. Las más comunes son jugos, sodas, bebidas deportivas, bebidas energizantes, leches saborizadas y tés dulces. Se recomienda que los niños tengan 0 bebidas azucaradas cada día.

### ¿QUÉ PASA CON EL JUGO?

Aunque el jugo de frutas 100% tiene algunos nutrientes, también tiene más azúcar de la que su hijo necesita. En vez de eso, elija darle frutas enteras porque tienen fibra. Demasiado jugo también puede ser dañino para los dientes de los niños. Si elige servir jugo, elija jugo de fruta 100% y limite a 4-6 oz al día para niños de 1 a 6 años y 8-12 oz al día para niños de 7 años o mayores.

### TIPS FOR MAKING HEALTHIER DRINK CHOICES

- Elimine las bebidas azucaradas de a poco. Fije objetivos diarios y semanales. Una vez que su familia alcance un objetivo, pase al siguiente.
- Para el agua saborizada, intente agregar trozos de limón, lima o naranja al agua. Intente mezclar agua gasificada con un toque de jugo.
- Tenga agua y leche disponible para beber en casa. Llene una jarra de agua y guárdela en la nevera. Los niños son menos propensos a beber sodas u otras bebidas azucaradas si no están en casa.
- Haga cambios como familia. Sea un modelo de conducta al elegir agua en vez de bebidas azucaradas.
- Para niños de 1 a 2 años, elija leche entera. Las mujeres y los niños mayores de 2 años deben elegir con mayor frecuencia leche baja en grasa o sin grasa. Si elige servir leche con chocolate, prepárela en casa agregando unas gotas de jarabe de chocolate.

### OPCIONES DE BEBIDAS SALUDABLES:

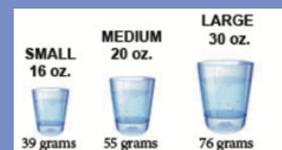
- Beba agua con más frecuencia
- Beba 2-3 vasos de leche por día (o tenga otras opciones de lácteos)
- Intente llegar a 0 bebidas azucaradas por día

### ¿CUÁNTA AZÚCAR HAY EN MI BEBIDA?

Bebida	Tamaño de porción (oz)	Gramos de azúcar
Agua	8	0
Té helado de limón Lipton	8	15
Hawaiian Punch	8	17
Jugo de naranja 100%	8	20
Leche chocolatada	8	29
Gaseosa	12	39

### EL TAMAÑO DE PORCIÓN IMPORTA

Azúcar en sodas comunes de comida rápida:



Healthy Choices Count!

# OPCIONES DE BEBIDAS SALUDABLES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa acerca de las opciones saludables de bebidas.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme de lo que suele beber su hijo.
- Dé ejemplos de cualquier agua o leche que beba su hijo.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre las comidas en familia?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “El agua y la leche son las mejores opciones de bebida porque ambas tienen cosas importantes que nuestro cuerpo necesita. El agua es importante para muchas cosas que hace nuestro cuerpo, como mantener una temperatura normal y degradar la comida que comemos para que el cuerpo pueda usarla. La mayor parte del cuerpo se compone de agua: 60 -75%! La leche tiene calcio que es importante para un crecimiento saludable y para fortalecer los huesos.
- Es importante evitar las bebidas azucaradas como sodas, jugos, bebidas deportivas y bebidas energizantes, ya que pueden conducir a un exceso de peso y ser perjudiciales para nuestros dientes”.

Qué se recomienda:

- “Se recomienda que el agua sea la bebida principal que los niños consuman con las comidas y durante el día. Los niños necesitan 2-3 vasos de lácteos por día, como leche baja en grasa o sin grasa.”
- “Se recomienda tener como objetivo llegar a las 0 bebidas azucaradas por día.”

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja pueden ser útiles para tomar decisiones de bebida más saludables”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetírmelo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$ : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Las SSB contribuyen más calorías a la dieta y al aumento de peso en exceso que cualquier otro alimento o bebida.<sup>7</sup>
- Los estudios muestran sistemáticamente una asociación entre el consumo de SSB y la enfermedad metabólica, incluyendo hipertensión, enfermedad de hígado graso no alcohólico, adiposidad visceral, resistencia a la insulina y el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2.<sup>7</sup>
- Por cada SSB adicional consumida por un paciente pediátrico al día, las probabilidades de volverse obeso aumentan en un 60%.<sup>7</sup>
- Las personas que conocen las necesidades calóricas recomendadas y el contenido nutricional de sus bebidas bebieron nueve SSB menos al mes en promedio que aquellos que no estaban tan bien informados.<sup>8</sup>
- Se ha estimado que reducir el consumo de SSB en solo un 25% reduce el peso en 4.5 lb/año en los niños. Este cambio disminuiría la prevalencia del sobrepeso y la obesidad pediátrica del 32% al 27% y del 17% al 14% respectivamente.<sup>9</sup>



Healthy Choices Count!

# TIEMPO DE PANTALLA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿QUÉ ES EL TIEMPO DE PANTALLA?

El tiempo de pantalla incluye el tiempo dedicado a usar el televisor, computadoras, videojuegos, tablets y teléfonos móviles. El tiempo de pantalla recreativa es cualquier tiempo que se pasa con las pantallas que no es para la educación o el trabajo escolar.

### ¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA DEBERÍA TENER MI HIJO TODOS LOS DÍAS?

Se recomienda limitar el tiempo de pantalla recreativa a no más de 2 horas por día para niños de 2 años o más. Los menores de 2 años no deberían tener tiempo de pantalla.

### WHY IS IT IMPORTANT TO LIMIT SCREEN TIME?

El tiempo de pantalla a menudo reemplaza la actividad física y puede conducir a comer más refrigerios. Demasiada televisión puede reducir las calificaciones de lectura y causar problemas de atención. Limitar el tiempo de pantalla puede mejorar la salud de un niño.

### CONSEJOS PARA ELEGIR UN TIEMPO DE PANTALLA MÁS SALUDABLE

#### Crear un cronograma de tiempo de pantalla

Planifique el tiempo de la pantalla diario con su hijo. Siga el horario y no tenga el televisor encendido mientras hace otras actividades. Trate de usar un temporizador: cuando suena la campana, es hora de apagar las pantallas. Para crear su plan mediático familiar, visite: [www.healthychildren.org/mediauseplan](http://www.healthychildren.org/mediauseplan)

#### Prestar atención al contenido

Elija programas apropiados para su edad. Evite los comerciales. Vea programas grabados, use DVD o haga streaming de programas en línea sin comerciales.

#### No mezcle la TV y la comida

Evite comer mientras ve televisión, que puede llevar a comer demasiado. Para promover hábitos alimenticios saludables, coman juntos en familia y apaguen la televisión y los teléfonos móviles.

#### Mantenga la habitación libre de pantallas

No permita pantallas en la habitación de su hijo. Dormir bien es muy importante para la salud de su hijo. Los niños con TV en su habitación duermen menos cada noche, lo que puede llevar a un aumento de peso poco saludable.

#### ¡Juegue!

En lugar de ver la televisión, jueguen juntos como una familia. Ya sea que jueguen adentro o afuera, hagan su actividad familiar favorita juntos. Jueguen un juego de mesa, construyan un rompecabezas, den un paseo en bicicleta con la familia o jueguen en un parque local.

#### PUNTOS A RECORDAR:

- Limite el tiempo de pantalla a menos de 2 horas al día.
- Evite comer mientras ve la televisión o mientras juega en una computadora o teléfono móvil.
- Tenga zonas libres de pantallas en su hogar, incluyendo el comedor y la habitación de su hijo.
- En lugar de tener tiempo de pantalla, jueguen juntos como una familia.



Healthy Choices Count!

# TIEMPO DE PANTALLA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa sobre el tiempo de pantalla.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme de los hábitos de tiempo de la pantalla de su hijo.
- Cuénteme en qué lugar de su casa su hijo tiene tiempo de pantalla.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre las comidas en familia?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Limitar el tiempo de pantalla es importante para nuestra salud. El tiempo de pantalla a menudo reemplaza la actividad física porque es más probable que nos sentemos mientras estemos en nuestro tiempo de pantalla. Demasiada televisión también puede reducir las calificaciones de lectura y causar problemas de atención. El tiempo de la pantalla puede causar que comamos más porque nos distraemos y estamos expuestos a comerciales dificultar una buena noche de sueño porque podríamos quedarnos despiertos hasta más tarde por el tiempo de pantalla”.

Qué se recomienda:

- “Se recomienda limitar el tiempo de pantalla recreativa a no más de 2 horas por día para niños de 2 años o más. Los menores de 2 años no deberían tener tiempo de pantalla. También se recomienda mantener las pantallas fuera de las habitaciones y apagar las pantallas durante la hora de la comida y la hora de la merienda”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas de cómo tener hábitos de tiempo de pantalla más saludables”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$ : “¡Un 7 es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Se ha demostrado que el aumento del control de los padres del tiempo de pantalla disminuye el comportamiento sedentario.<sup>10</sup>
- Las actividades basadas en pantallas promueven comer en exceso. Los mecanismos incluyen interrumpir la regulación fisiológica de los alimentos. Esto actúa como señal condicionada para comer y afectar el sistema de recompensas inducido por el estrés.<sup>11</sup>
- Los niños consumen más comida cuando están expuestos a comerciales de alimentos. Los estudios sugieren que los comerciales de alimentos preparan los comportamientos alimentarios automáticos e influye en los niños de más maneras que en la preferencia de las marcas.<sup>12</sup>
- Los niños que tienen televisor en su habitación tienen más probabilidades de tener sobrepeso y ver más televisión que los niños que no tienen televisor en su habitación.<sup>13</sup>
- Los niños que sustituyen el tiempo de televisión por otras actividades sedentarias aún pueden disminuir su riesgo de obesidad.<sup>14,15</sup>
- Cuando las familias realizaron un seguimiento del juego fuera de casa y recompensaron a sus hijos con una cantidad específica de tiempo de pantalla a cambio de actividad física, tuvieron más éxito en la reducción de peso que aquellos que mantuvieron un seguimiento del juego fuera de casa, pero permitían un tiempo ilimitado en la pantalla.<sup>14</sup>



Healthy Choices Count!

# ACTIVIDAD FÍSICA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física ayuda a los niños a mantener sanos el corazón y los pulmones, y hace que sus huesos y músculos sean más fuertes. Los niños activos tienden a ser más saludables, lo que también puede hacer que aprendan mejor. La actividad puede ayudar a reducir el estrés y ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos. Estar activo también ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el cáncer.

### ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITA MI HIJO?

#### Para niños de 2 a 5 años

Al menos 1 hora de juego y actividad física todos los días. ¡Mantenga la actividad divertida!

#### Para niños de 6 a 17 años

Al menos 1 hora de actividad física todos los días. La mayor parte de la hora debe contener actividad moderada a vigorosa. Estas actividades hacen que su hijo sude o respire rápido: caminar rápido, correr, nadar, andar en bicicleta, bailar o jugar al baloncesto.

También pruebe 3 días a la semana actividades que ayuden a desarrollar músculos y huesos. Para fortalecer los músculos, pruebe barras de mono, flexiones, tirones de cuerda y trepar árboles. Para fortalecer los huesos, intente saltar la cuerda, correr y jugar al voleibol y al baloncesto.

### CONSEJOS RÁPIDOS:

#### Si no tiene tiempo

Haga que la actividad sea parte de su día. Use las escaleras con más frecuencia o camine por la tienda antes de comprar. La actividad se puede hacer incluso durante 10 minutos a la vez.

#### Si a su hijo no le gustan los deportes

Ayude a su hijo a probar otras actividades como danza, andar en bicicleta, nadar y caminar. Haga trabajo voluntario o encuentre un amigo para que sea su “compañero de actividad”.

#### Si no puede estar afuera

Quédese en casa y baile al ritmo de música o haga juegos con juguetes activos como pelotas, aros de hula y cuerdas de saltar. Vaya a un centro de recreación o integre actividades en la escuela.

### PADRES - ¡DIVIÉRTANSE TAMBIÉN!

- Jueguen con su hijo en casa
- Paseen en familia
- Ayuden a su hijo a inscribirse en un equipo deportivo o de baile
- Enséñenle a su hijo acerca de sus actividades favoritas



# ACTIVIDAD FÍSICA

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa sobre la actividad física.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Háblame de sus actividades favoritas para hacer juntos.
- Cuénteme de cualquier deporte o actividad en la que participe su hijo.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre la actividad física?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “La actividad física ayuda a los niños a mantener sanos el corazón y los pulmones, y hace que sus huesos y músculos sean más fuertes. Los niños activos tienden a ser más saludables, lo que también puede hacer que aprendan mejor. También puede ayudar a reducir el estrés y ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos.
- La actividad física regular puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Los niños son más propensos a hacer actividad física si es divertida y cuando los padres también apoyan o participan”.

Qué se recomienda:

- “Se recomienda que los niños hagan al menos 1 hora de actividad física todos los días.
- Para los niños más pequeños, de 2-5 años, esa hora puede ser de juego y otras actividades físicas. Para los niños mayores, de 6 a 17 años, la actividad física debe incluir diferentes tipos de ejercicios como aeróbicos, fortalecimiento muscular y fortalecimiento óseo”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas para realizar actividad física”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

## REFERENCIAS

- La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de 2 a 18 años de edad participen en al menos 60 minutos al día de actividad física planificada, supervisada o activa.<sup>16</sup>
- Los niveles anormales de triglicéridos, definidos como  $>110\text{mg/dL}$  para adolescentes y los niveles anormales de lipoproteínas de alta densidad, definidos como  $<40\text{ mg/dL}$ , responden al aumento de la actividad física.<sup>16</sup>
- Los estudios concluyen que el apoyo de los padres en la actividad física del niño es el factor más importante para el aumento de la actividad física.<sup>17</sup>
- Se ha demostrado que la actividad física alivia los síntomas de depresión y ansiedad leve a moderada. También se asocia con el fomento de la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes en formas tales como la mejora de la autopercepción y la confianza.<sup>18</sup>
- Los alumnos de sexto grado que participaron regularmente en una actividad física más vigorosa se correlacionaron con calificaciones más altas que los que no lo hicieron.<sup>19</sup>
- Los estudios muestran que las tasas más altas de actividad física están correlacionadas con un mejor control motor y funcionamiento físico en niños en edad escolar.<sup>20</sup>
- Una disminución general de la actividad física en niños se asocia con un aumento de la incidencia de diabetes mellitus tipo 2; se ha encontrado que niveles más altos de actividad física moderada a vigorosa y menor tiempo de pantalla son beneficiosos para la sensibilidad a la insulina a través de su efecto sobre los niveles de adiposidad.<sup>21</sup>



# DORMIR

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

La cantidad de descanso que damos a nuestro cuerpo por la noche es muy importante para nuestra salud. El sueño es necesario para mantener las actividades diarias de nuestro cuerpo. Dormir bien ayuda a los niños a desempeñarse mejor en la escuela y a ser más activos físicamente. No dormir lo suficiente también puede afectar los hábitos alimenticios y llevar a comer más de lo necesario durante el día.

### CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

#### Mantenga un horario de sueño regular

Decida la hora en que su hijo debe acostarse y cúmplala todas las noches. Mantener una rutina ayudará a su hijo a conciliar el sueño y quedarse dormido. Haga que su hijo se despierte a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana.

#### Haga que la habitación sea un gran lugar para dormir

Mantenga las pantallas (como televisores y teléfonos móviles) fuera de la habitación. Use sonidos tranquilizantes como música suave. Atenúe las luces a medida que se acerca la hora de acostarse y aumente el brillo de las luces por la mañana para ayudar a decirle al cerebro cuándo dormir y cuándo despertar.

#### Siga la misma rutina de acostarse

Establezca una rutina para ayudar a su hijo a reducir las actividades y relajarse antes de acostarse. Evite el televisor y otras pantallas al menos una hora antes de acostarse. ¡También evite la cafeína!

#### Las actividades diarias afectan el sueño

Hacer más actividad física durante el día puede ayudar a su hijo a dormirse en horario. Si su hijo está teniendo dificultades para conciliar el sueño, intente jugar más afuera durante el día.

#### Use las siestas a su favor, pero no se exceda

Las siestas pueden ser importantes para dormir lo suficiente, pero una siesta demasiado larga puede arruinar la hora de acostarse. Si su hijo está teniendo dificultades para conciliar el sueño por la noche, reduzca la siesta durante el día.

### ¿CUÁNTO SUEÑO NECESITA MI HIJO?

Edad	Sueño necesario en 24 horas
Menos de 6 meses	16-20 horas
6-12 meses	14-15 horas
1-3 años	10-13 horas
3-10 años	10-12 horas
11-12 años	Alrededor de 10 horas
13-17 años	Alrededor de 9 horas

### UN TRASTORNO COMÚN DEL SUEÑO: APNEA DEL SUEÑO

La apnea del sueño puede evitar que su hijo tenga un sueño de calidad. El exceso de peso es una causa común de apnea del sueño. Es importante que la apnea del sueño se diagnostique y trate.

Esté atento a estas señales de apnea del sueño:

- Señales nocturnas: ronquidos, sueño inquieto, respiración por la boca, dificultad para despertarse por la mañana incluso con la cantidad correcta de sueño.
- Señales diurnas: hiperactividad, falta de atención, problemas de comportamiento, somnolencia, dolores de cabeza.

Si su hijo tiene alguno de estos síntomas, hable con su pediatra.



# DORMIR

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa del sueño.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme de la rutina de acostarse de su hijo.
- Hábleme de lo que su hijo hace por la noche antes de prepararse para ir a dormir.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre el sueño?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “La cantidad de descanso que damos a nuestro cuerpo por la noche es muy importante para nuestra salud. El sueño es necesario para mantener las actividades diarias de nuestro cuerpo.
- El sueño también puede influir en nuestros hábitos alimenticios. No dormir lo suficiente puede llevar a comer más durante el día y a otros problemas de salud.
- Tener una rutina consistente para ir a dormir, acostarse más temprano y mantener pantallas como televisores y teléfonos móviles fuera de la habitación ha demostrado ayudar a los niños a dormir mejor y a mantener un peso saludable”.

Qué se recomienda:

- “La cantidad de sueño recomendada para un niño depende de su edad. Su hijo debería estar durmiendo horas”. (Lea las referencias del folleto para las recomendaciones de sueño).

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja pueden ser útiles para asegurarse de que su hijo duerma bien por la noche, como mantener el mismo horario de sueño y crear un buen ambiente de sueño en la habitación de su hijo”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?”  
Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$ : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Los niños con ciclos de sueño más cortos y horas de acostarse más tarde tienen más probabilidades de ser obesos y aumentar de peso con el tiempo.<sup>22</sup>
- La corta duración del sueño se asocia con el aumento del apetito y de la ingesta de alimentos. Por lo tanto, menos sueño podría resultar en una disminución de la autorregulación del apetito en los niños, aumentando así el riesgo de comer en exceso.<sup>23</sup>
- Las rutinas para dormir son importantes. Los estudios han encontrado una correlación entre los horarios de sueño consistentes y una tasa más baja de aumento del IMC.<sup>25</sup>
- Los niños que se acuestan más tarde y tienen un televisor en su habitación tienen más probabilidades de tener un IMC mayor que aquellos que van a dormir en un horario normal o no tienen televisor en su habitación.<sup>24</sup>
- Los hábitos de sueño infantil pueden tener un efecto a largo plazo en el peso, incluso en la edad adulta. Cuando se siguió a los niños de 5 a 32 años, los estudios encontraron que cada hora de reducción del sueño durante la infancia se asociaba con un 50% mayor de riesgo de obesidad a los 32 años.<sup>26</sup>



# ESTILOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UN ESTILO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Lo que comemos y bebemos importa para nuestro cuerpo. Un estilo de alimentación saludable ayuda a los niños a crecer, a tener energía para desempeñarse bien en la escuela y a ser físicamente activos. Los estilos de alimentación saludables también pueden ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, el cáncer y las enfermedades cardíacas.

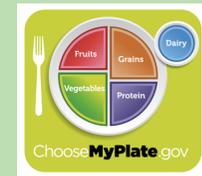
### ¿QUÉ DEBERÍA COMER MI FAMILIA?

- **Haga que la mitad de su plato tenga frutas y verduras.** Pruebe manzanas, plátanos, peras, uvas, fresas, brócoli, frijoles verdes, tomates, zanahorias, pimientos o espinacas.
- **Haga que la mitad de sus cereales sean integrales.** Pruebe arroz integral, avena, pan integral o tortillas, harina de maíz o quinoa.
- **Varíe su rutina proteica.** Pruebe mariscos, frijoles y guisantes, nueces y semillas, alimentos de soja, huevos y carne magra.
- **Cambie a leche o yogur bajo en grasa o sin grasa.** Pruebe leche baja en grasa o sin grasa, yogur, requesón y leche de soja.

### CONSEJO RÁPIDO:

Use MyPlate y la etiqueta de datos nutricionales.

- **Paso 1:** Elija tipos de alimentos utilizando los grupos de alimentos de MyPlate.
  - Ejemplo: Pan de trigo integral (grupo de cereales)
- **Paso 2:** Use la etiqueta de información nutricional para elegir entre alimentos del mismo grupo.
  - Ejemplo: Elija pan integral con 3g de fibra por porción en lugar de pan con 1 g de fibra por porción.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	2/3 cup (55g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Ingredients: Whole Wheat and Brown Rice

### UTILICE ETIQUETAS DE NUTRICIÓN PARA TOMAR DECISIONES MÁS SALUDABLES

#### Limite las grasas saturadas y trans

- Elija alimentos con menos grasas saturadas

#### Limite el sodio

- Limite el sodio a 2,300 mg por día

#### Aumente la fibra en la dieta

- Las buenas fuentes de fibra tienen al menos 3 gramos por porción, y las fuentes excelentes tienen 5 gramos o más por porción

#### Limite el azúcar/azúcar añadido en la dieta

- Limite el azúcar añadido a 25 gramos o menos por día
- Busque azúcares añadidos en la lista de ingredientes: azúcar moreno, dextrosa, fructosa, glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, lactosa, jarabe de malta, melaza y sacarosa. Cuanto más alto esté en la lista de ingredientes, más azúcar añadido habrá en la comida.

#### Obtenga suficientes vitaminas y minerales

- Un alimento es rico en vitaminas y minerales si tiene un valor diario de 20% o más, y bajo si tiene 5% o menos.

- **Ingredientes:** Busque carbohidratos de “cereales integrales” y “trigo integral”



Healthy Choices Count!

# – ESTILOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES –

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa acerca de los estilos de alimentación saludables.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme de las frutas y verduras que a su hijo le gusta comer.
- Háblame de una cena típica para su familia.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre cómo elegir un estilo alimenticio saludable?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Lo que comemos y bebemos importa para nuestro cuerpo. Un estilo de alimentación saludable es importante para ayudar a los niños a crecer y tener energía para desempeñarse bien en la escuela y ser físicamente activos.
- Los estilos de alimentación saludables, especialmente las frutas y verduras, también pueden ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, el cáncer y las enfermedades cardíacas”.

Qué se recomienda:

- “Comer varios alimentos ayuda a asegurarnos de que obtenemos toda la nutrición que necesitamos y usar nuestro plato puede ayudarnos a hacerlo. Se recomienda que la mitad de nuestro plato tenga frutas y verduras. Aproximadamente una cuarta parte de nuestro plato debe tener proteína magra, y aproximadamente una cuarta parte de nuestro plato debe tener cereales, especialmente integrales. También es importante comer 2-3 porciones de lácteos bajos en grasa o sin grasa todos los días.
- La etiqueta de información nutricional también es útil de usar. Queremos limitar los alimentos ricos en grasas saturadas, sodio y azúcar añadido, y comer alimentos que nos ayuden a obtener suficientes vitaminas, minerales y fibra”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas de cómo tener un estilo de alimentación saludable”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?” Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

### REFERENCIAS

- Para el manejo de la obesidad: Los cambios a largo plazo en la calidad de la dieta en niños con sobrepeso u obesidad están inversamente asociados con las puntuaciones del IMC.
- Los alimentos procesados, la comida rápida y otros alimentos ricos en grasas y azúcar no aportan beneficios nutricionales y deben sustituirse por alimentos integrales y no procesados.
- Las frutas y verduras no se han correlacionado directamente con el IMC, pero proporcionan muchos nutrientes importantes y el aumento de la ingesta de estos grupos de alimentos es beneficioso para el paciente.
- Si el niño no consume  $< 2$  porciones de carne o alternativas cárnicas (frijoles, huevos, nueces, semillas) por día, el niño está perdiendo vitaminas del grupo B, hierro y zinc que vienen en estos alimentos. El bajo consumo de alimentos ricos en proteínas puede perjudicar el crecimiento y causar retraso en el crecimiento y la maduración sexual.
- Si el niño no consume la cantidad adecuada de calcio, se está perdiendo una fuente importante de proteínas, vitaminas y otros minerales. El bajo consumo de leche y calcio puede reducir la masa ósea y aumentar el riesgo de osteoporosis



# TAMAÑOS DE PORCIONES

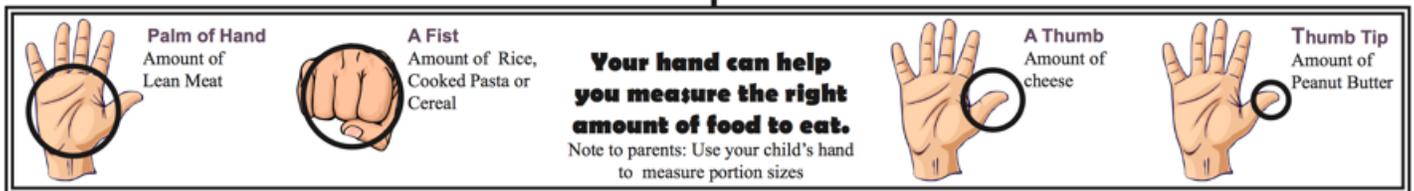
## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES?

Los tamaños de las porciones, especialmente cuando se cena fuera, son a menudo más grandes de lo que realmente necesitamos. Comenzar con tamaños de porciones más pequeños y prestar atención a las señales de hambre y saciedad puede ayudarnos a comer la cantidad de alimentos que necesitamos.

### DEJE QUE SU MANO SEA SU GUÍA

Use la mano de su hijo para estimar sus porciones.



### CONSEJOS PARA PORCIONES SALUDABLES

- Comience con una porción en el plato de su hijo — si todavía tiene hambre, puede comer más.
- Para las segundas porciones, comience con frutas y verduras.
- Sirva la comida en platos más pequeños.
- Ayude a su hijo a comer refrigerios de un plato o un tazón en vez de desde la caja o el paquete.
- Evite el “club de platos limpios”: permita que su hijo deje comida en su plato si ya está lleno.

### CONSEJO RÁPIDO: ¿TENGO HAMBRE?

Ayude a su hijo a aprender a escuchar cuándo su cuerpo necesita comer y cuándo ha tenido suficiente de comer mediante esta escala de hambre y saciedad. Califique el hambre y la saciedad en una escala de 1 al 10 antes y durante una comida o refrigerio. El objetivo es comenzar a comer cuando se siente entre un 3 o 4, y dejar de comer cuando se siente entre un 5 o 6.

<b>1</b> Hambriento, se siente mareado	<b>2</b> Con mucha hambre, poca energía, mal humor	<b>3</b> Con bastante hambre, el estómago comienza a hacer ruido	<b>4</b> Comienza a sentirse con hambre	<b>5</b> Satisfecho, no está con hambre ni lleno	<b>6</b> Estómago algo lleno	<b>7</b> Estómago algo molesto	<b>8</b> Estómago se siente lleno	<b>9</b> Estómago muy molesto	<b>10</b> Estómago demasiado lleno, se siente enfermo
---	---	---	--	---	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	--



# TAMAÑOS DE PORCIONES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame qué le interesa acerca de los tamaños de las porciones.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme de las porciones típicas de los alimentos que su hijo cena.
- Hábleme del horario de comidas típico de su hijo y de su nivel de hambre durante el día.

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre tamaños de porciones saludables?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- “Los tamaños de las porciones, especialmente cuando se cena fuera, son a menudo más grandes de lo que realmente necesitamos. Comenzar con tamaños de porciones más pequeños y prestar atención a las señales de hambre y saciedad puede ayudarnos a comer la cantidad de alimentos que necesitamos”.

What is recommended:

- “Usar la mano de su hijo como guía para el tamaño de las porciones es un buen punto de partida. Sirva una porción de cada alimento en una comida en su plato. Si todavía tienen hambre después de terminar eso, pueden comer más. Quizás quiera considerar ofrecer segundos platos de frutas y verduras primero”.

Cómo implementar esto:

- Los consejos de esta hoja son solo algunas ideas sobre cómo servir porciones saludables y cómo ayudar a su hijo a escuchar su cuerpo para saber cuándo tiene hambre o está lleno”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?” Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”



# DESAYUNO Y COMIDAS REGULARES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (FAMILIA)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DESAYUNO?

Un desayuno saludable le da a su hijo la nutrición que su cuerpo necesita para comenzar el día. Los niños que desayunan son más propensos a desempeñarse bien en la escuela, tener un mejor estado de ánimo general, comer cosas más saludables durante el día, y tener un peso saludable.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER TRES COMIDAS AL DÍA?

Comer desayuno, almuerzo y cena le da al cuerpo la energía y nutrición que necesita durante el día. Saltarse las comidas puede hacer que su hijo coma más de lo necesario durante el día.

### ¿QUÉ HACE QUE UN DESAYUNO ESTÉ BIEN EQUILIBRADO?

Trate de tener al menos 2 grupos de alimentos diferentes como parte del desayuno de su hijo. ¡Estas son algunas ideas para probar en casa!

**Proteína** Coma diversos alimentos ricos en proteínas como huevos revueltos, nueces o mantequilla de maní. Los lácteos como la leche y el yogur también tienen proteínas.

**Cereales** El cereal integral o la avena son cereales saludables que se pueden comer con fruta para tener un desayuno bien equilibrado.

**Frutas** Incluya fruta fresca como un plátano, manzana o bayas.

**Verduras** Agregue verduras como pimientos y espinacas a sus huevos revueltos. Pruebe espinaca o col rizada en batidos.

**Leche** Tome un vaso de leche baja en grasa o sin grasa, o una porción de yogur.

### CONSEJOS PARA ANIMAR A SU HIJO A COMER COMIDAS REGULARES

#### Si su hijo no tiene hambre por la mañana

Para comenzar el hábito saludable de desayunar todas las mañanas, realice cambios de a poco. Comience con un vaso de leche todas las mañanas. A continuación, agregue cereal integral. Por último, agregue fruta para un desayuno equilibrado.

#### Si su hijo no está interesado en comer el desayuno

Anímelo a que la ayude a hacer el desayuno por la mañana; preparar el desayuno juntos puede ser una parte divertida de su rutina matinal.

**Si no hay tiempo en la mañana para el desayuno** Elija opciones saludables para el desayuno que su hijo pueda comer sobre la marcha y que requieran poca preparación: cereal seco, fruta fresca, una taza de yogur o un huevo duro.

#### Si su hijo no tiene hambre para el almuerzo o la cena

Si su hijo come refrigerios entre comidas, pruebe con tamaños más pequeños o con menos refrigerios entre comidas en general. Limite o evite los refrigerios después de la cena para animar a su hijo a comer cuando se sirve la cena.



# DESAYUNO Y COMIDAS REGULARES

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES (PROVEEDOR)

### PASO 1: PREGUNTE ACERCA DE LOS HÁBITOS ACTUALES

- Dígame lo que le interesa sobre el desayuno o las comidas regulares.
- ¿Qué le gustaría que sea diferente?
- Hábleme del desayuno típico de su hijo.
- Hábleme del día típico de su hijo para comer o sus comidas

### PASO 2: OFREZCA EDUCACIÓN

“¿Quiere que comparta más información sobre el desayuno o las comidas regulares?”

- Si la respuesta es sí, discuta el folleto de educación. (Si la respuesta es no, vaya al establecimiento de objetivos)

Por qué es importante:

- Un desayuno saludable le da a su hijo la nutrición que su cuerpo necesita para comenzar el día. Los niños que desayunan son más propensos a desempeñarse bien en la escuela, tener un mejor estado de ánimo general, comer cosas más saludables durante el día, y tener un peso saludable. También son más propensos a tener mejores habilidades para resolver problemas, ser más activos físicamente, y perder menos días de escuela.

Qué se recomienda:

- “Se recomienda que los niños coman 3 comidas regulares al día, incluido un desayuno equilibrado todos los días. Trate de incluir al menos 2 grupos de alimentos diferentes en el desayuno de su hijo”.

Cómo implementar esto:

- “Los consejos de esta hoja pueden ser útiles para desayunos y comidas regulares”.
- “¿Qué piensa al respecto?”

### PASO 3: PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- “¿Alguna de estas ideas funciona para usted, o hay alguna idea suya que le gustaría probar?”
- “A mucha gente le resulta útil hacer un plan específico. ¿Funcionaría eso para usted?” Discuta qué, cuándo, dónde, tiempo/frecuencia/cantidad, y fecha de inicio.
- “Solo para asegurarnos de que ambos entendamos su plan, ¿le importaría repetirlo?”

### PASO 4: EVALUAR LA CONFIANZA Y PROGRAMAR EL SEGUIMIENTO

- “En una escala del 1 al 10, ¿qué tan segura se siente acerca de llevar a cabo su plan?”
  - Confianza  $\geq 7$  : “¡Eso es genial!”
  - Confianza  $< 7$  : “¡Un es mayor que un cero, eso es bueno! Sabemos que la gente es más propensa a completar un plan si la puntuación es mayor que 7. ¿Alguna idea sobre lo que podría aumentar su confianza?”
- “¿Sería útil programar un horario para comprobar cómo van las cosas con su plan? ¿Cuándo le parece mejor?”

## REFERENCIAS

- Desayunar antes de la escuela se asocia con menor IMC, menor probabilidad de sobrepeso y menor probabilidad de obesidad.<sup>27</sup>
- La Asociación Dietética Americana afirma que los niños que comen un desayuno saludable y equilibrado tienen más probabilidades de satisfacer las necesidades diarias de nutrientes, concentrarse mejor, tener mejores habilidades para resolver problemas, tener una mejor coordinación mano-ojo, estar más alerta, ser más creativos, perder menos días de escuela y ser más activos físicamente.<sup>28</sup>
- Los niños que no desayunan tienden a tener una ingesta más pobre de nutrientes que los que desayunan. Desayunar regularmente se ha relacionado con una mayor ingesta de fibra, calcio, hierro, vitamina C y una menor ingesta de grasa, colesterol y sodio.<sup>29</sup>



Healthy Choices Count!

# REFERENCIAS

## KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Otles S. Acta Sci Pol Technol Aliment;2014.
2. Hammons AJ. Peds;2011.
3. Fulkerson JA. J Am Diet Assoc;2011.
4. Fulkerson JA. J Consult Clin Psychol;2007.
5. Johnson SL. Am J Clin Nutr;2014.
6. Preedy VR. Nutr and Health;2007.
7. Bremer AA. Pediatric Annals;2012.
8. Gase, LN. Health Educ Behav;2014.
9. Vartanian LR. Am J Public Health;2007.
10. Lawman HG. Obesity;2012.
11. Marsh S. Appetite;2013.
12. Harris JL. Health Psycho;2009.
13. Dennison BA. Pediatrics;2002.
14. Goldfield GS. Pediatrics;2006.
15. Biddle SJH. Ann Behav Med;2009.
16. Barlow SE. Pediatrics;2007.
17. Erkelenz N. J Sports Sci Med;2014.
18. Taylor CB. Public Health Rep;1985.
19. Coe DP. Med Sci Sports Exerc;2006.
20. Wrotniak BH. Pediatrics;2006.
21. Henderson M. JAMA Pediatr;2016.
22. Scharf RJ. Pediatr Obes;2014
23. Burt J. Sleep Med;2014.
24. Busto-Zapico R. Pyschol Health Med;2014.
25. Miller AL. Acad Pediatr;2014.
26. Landhuis CE. Pediatrics;2008.
27. Millimet CL. J Hum Resour;2010.
28. Taras H. J Sch Health;2005.
29. Deshmukh-Taskar PR. J Am Diet Assoc;2010.

