

**Brindemos un Gran Comienzo  
a Los Pequeños Corazones**  
*Su Guía Para Formar un Corazón Saludable en Su Niño*



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute



# Brindemos un Gran Comienzo a Los Pequeños Corazones

## Su Guía Para Formar un Corazón Saludable en Su Niño

*Brindemos un Gran Comienzo a Los Pequeños Corazones*  
Su Guía para Formar un Corazón Saludable en Su Niño

## Estimados Padres,

Su doctor le ha proporcionado esta guía para ayudarlo a mantener saludable el corazón de su niño. Revise las cinco secciones incluidas en esta guía, identificadas con distintos colores, y utilice la información aquí provista para saber lo que puede hacer a fin de brindarle a su hijo un corazón sano y fuerte.

## ¿Por qué estos cinco hábitos de vida?

La investigación ha demostrado que estos cinco hábitos de vida: alimentación saludable, peso, actividad física, tiempo frente a la pantalla y humo de tabaco, afectan el riesgo que posee un niño de contraer enfermedades del corazón.



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Se recomienda que los niños coman alimentos ricos en nutrientes pero con un bajo nivel de grasas (saturadas y trans) y de azúcar agregado.

### ¿Cree usted que hay ciertos cambios que deberá hacer para ayudar a su hijo a alimentarse de manera más saludable?

Si así lo cree, lea las páginas 6–24 en esta guía para saber cómo ayudar a su hijo y a su familia a seguir una dieta sana a fin de mantener un corazón saludable.



### PESO:

IMC\* se refiere al “índice de masa corporal.” El IMC\* demuestra si un niño posee un peso saludable en relación a su estatura. Pida a quien le provea con el cuidado y atención de su salud que calcule el IMC\* de su niño para saber si su niño posee un peso saludable, o si bien tiene sobrepeso u obesidad. Puede también seguir las instrucciones dadas en la página 28 de esta guía para averiguar el IMC\* de su niño por cuenta propia.

### ¿El IMC\* de su niño demuestra sobrepeso u obesidad?

Si su respuesta a esta pregunta fue afirmativa, lea las páginas 25–31 para conocer ciertos hábitos alimenticios que pueden ayudar a su niño a mantener un peso saludable. También, consulte con su proveedor de servicios médicos si su hijo debe ver a un dietista o a un médico especialista en control de peso.

IMC\* se refiere al índice de masa corporal, al igual que su equivalente en inglés BMI: body mass index. IMC\* se refiere al índice de masa corporal, al igual que su equivalente en inglés BMI: body mass index.

### ACTIVIDAD FÍSICA:



Los médicos recomiendan que los niños hagan al menos una hora de actividad física diaria, ya sea de intensidad moderada o vigorosa.

**¿Cree usted que su hijo necesita dedicar más tiempo a realizar actividades físicas?**

Si así lo cree, en las páginas 32–36 encontrará ciertas ideas sobre cómo ayudar a su hijo a estar más activo físicamente.

### TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA:



Los médicos recomiendan que un niño no debe dedicar más de dos horas por día frente al televisor, la computadora o los videojuegos. También recomiendan a los padres mantener los televisores y computadoras fuera de las habitaciones o dormitorios de sus hijos.

**¿Cree usted que su hijo dedica demasiado tiempo frente al televisor o la computadora?**

Si así lo cree, en las páginas 37–41 encontrará ideas sobre cómo reducir el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla de televisión o de cualquier otro medio de comunicación.

### HUMO DE TABACO:



Los médicos recomiendan que los niños nunca deben probar de fumar, ni siquiera una vez. Es también dañino para los niños inhalar el humo proveniente de los cigarrillos que fuman otras personas.

**¿Aún necesita decirle a su hijo que nunca intente fumar? ¿Vive su hijo en un hogar donde se fuma?**

Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas fue “sí”, lea las páginas 42–44 para saber lo que los expertos recomiendan acerca de los niños y el humo del cigarrillo. Si usted fuma, consulte con su médico sobre cómo dejar de hacerlo definitivamente.



La prevención de las enfermedades cardíacas comienza desde la infancia. Esta guía le enseñará los pasos básicos a seguir a fin de criar un niño fuerte y saludable.

# La Salud del Corazón de su Hijo Está en sus Manos

Conozca cuáles son los factores de riesgo de las enfermedades del corazón y los pasos a seguir para dar al corazón de su niño un gran comienzo.

## El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón comienza en la infancia.

Muchos creen que solo los adultos pueden sufrir enfermedades del corazón. Aunque los ataques cardíacos y cerebrales generalmente suceden en adultos, los padres deben saber que los riesgos de sufrir enfermedades del corazón comienzan desde la infancia. Es por esto que los médicos y demás profesionales encargados del cuidado de su salud tratan de detectar, prevenir y tratar los factores de riesgo de las enfermedades del corazón en los niños.

Hoy en día, más niños que nunca antes están en riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Usted probablemente ha notado un aumento en la cantidad de niños que sufren de sobrepeso u obesidad y, como tal vez sabe, esto ejerce presión en sus corazones en crecimiento. ¿Sabía usted que cada vez más niños sufren otros problemas de salud no tan aparentes, como colesterol elevado, presión arterial alta y diabetes? Aún los niños que son delgados o que poseen un peso saludable pueden sufrir dichos problemas. Si estos problemas de salud no se tratan durante la infancia, aumentan el riesgo que corren los niños de sufrir enfermedades cardíacas.

## Ayude a su niño a crecer sanamente.

Lo bueno es que usted puede prevenir enfermedades del corazón ayudando a su hijo a alimentarse sanamente, a estar activo físicamente y a mantener un peso saludable; y siempre manteniendo su hogar libre de humo de tabaco. Los hábitos que su hijo adquiera durante sus primeros años de vida, permanecerán con él por siempre. Estudios previos han demostrado que cuando un niño se hace adulto sin riesgos de padecer una enfermedad cardíaca, vive una vida más larga y más sana.

## Ahora es el Tiempo para Entrar en Acción.

Utilice esta guía para conocer qué puede hacer usted día a día para dar al corazón de su hijo un gran comienzo. Esta guía lo ayudará a...

- Elegir un plan de nutrición para que su niño mantenga un corazón saludable.
- Ayudar a su niño a mantener un peso saludable.
- Ayudar a su niño a mantenerse físicamente activo.
- Limitar el tiempo que pase su niño frente a la pantalla.
- Mantener a su hijo lejos del cigarrillo.

## ¿Qué debe hacer usted ahora a fin de mantener un corazón saludable?

Esta guía está llena de información e ideas sobre cosas que usted puede llevar a cabo en su hogar a fin de mantener el corazón de su hijo, y de toda su familia, saludable. En lugar de tratar de cambiar todo de una vez, comience por una o dos de estas cinco áreas. Puede solo concentrarse en llevar a cabo ciertos cambios alimenticios por los primeros meses. O bien, puede comenzar por incrementar el tiempo en que realiza actividad física y reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla. La clave para el éxito es hacer unos pocos cambios cada semana, lo que le va a dar tiempo a su familia para crear nuevos hábitos de vida. Siga consultando esta guía para seleccionar los cambios próximos a realizar. Poco a poco usted hará muchos cambios saludables en cada uno de los cinco hábitos de vida. Puede tomarle seis meses o más, pero eso está bien. Su hijo disfrutará de los beneficios que estos cambios le traerán por el resto de su vida.







# Escoja un Plan de Alimentación Saludable Para el Corazón de su Niño

*Darle a su hijo alimentos saludables para su corazón es el paso más importante que usted debe tomar para proteger la salud del corazón de su niño.*

**Comer saludablemente protege al corazón porque evita la formación de placas en las arterias.**

**Una dieta saludable para el corazón puede también ayudar a los niños a:**

- Tener más energía para realizar actividades físicas
- Mantener un peso saludable
- Estar listos para aprender más y mejor en la escuela
- Disminuir el riesgo de adquirir diabetes tipo 2

**Esta sección lo ayudará a elegir los alimentos necesarios para formar una dieta saludable para el corazón.**

## ¿Qué comidas forman parte de una dieta saludable para el corazón?

Utilice esta sección para elegir alimentos saludables para el corazón y preparar comidas y refrigerios que ayudarán a su hijo a tener un corazón saludable, fortaleza física y energía para aprender y crecer.

Generalmente los mejores alimentos son aquellos con un bajo contenido de grasas y de sal o azúcar agregado. Por ejemplo:

- Frutas (frescas, congeladas o en lata sin azúcar agregado)
- Verduras (frescas, congeladas o en lata sin salsas agregadas)
- Granos integrales (pan de trigo integral o cualquier otro grano entero integral, pasta, arroz, galletas)
- Frijoles, guisantes, lentejas, nueces y semillas
- Pescados y mariscos, carnes magras, aves y huevos
- Productos lácteos sin o con bajo contenido de grasa

Su familia no debe dejar de lado sus comidas favoritas para llevar a cabo una dieta saludable. Para cada tipo de comidas (como ser verduras, productos lácteos y carnes), algunas opciones son más saludables que otras. Por ejemplo, cuando usted le sirva a su hijo verduras, las mejores opciones son las verduras frescas o congeladas. Las verduras fritas, como las papas fritas, tienen muchas calorías, grasa y sodio, por lo que es mejor si su hijo las come solo de vez en cuando. La leche sin grasa es mejor para su hijo que la leche entera, la cual posee más calorías y grasas saturadas.

## Utilice el cuadro de clasificación **¡ALTO!**, **CON CALMA** y **¡ADELANTE!** para hacer una selección saludable de alimentos

Utilice el cuadro de clasificación **¡ALTO!**, **CON CALMA** y **¡ADELANTE!** en la siguiente página para elegir alimentos bajos en grasa y azúcar agregado. Este cuadro clasifica los alimentos más comunes en tres grupos para que usted sepa si tienen alto (**¡ALTO!**), medio (**CON CALMA**) o bajo (**¡ADELANTE!**) contenido de grasa y azúcar agregado.



**Rojo** equivale a **¡ALTO!** Los alimentos comprendidos en el grupo **¡ALTO!** poseen el nivel más alto de grasas y azúcar agregado y muchos tienen bajo contenido de vitaminas, minerales y otros nutrientes que su cuerpo necesita. Permita que su hijo coma los alimentos del grupo **¡ALTO!** solo de vez en cuando o bien, en ocasiones especiales. Cuando así sea, sirva porciones pequeñas. Por ejemplo, al pollo frito se le dice **¡ALTO!**



**Amarillo** equivale a **CON CALMA**. Las comidas del grupo **CON CALMA** tienen más grasas y azúcar agregado que las del grupo **¡ADELANTE!** pero menos que las del grupo **¡ALTO!** Sirva estas comidas algunas veces pero no muy seguido. Por ejemplo, pollo o pavo asado con piel hay que comerlo **CON CALMA**.



**Verde** equivale a **¡ADELANTE!** Las comidas en este grupo son las que poseen el menor contenido de grasas y azúcar agregado. Son también una buena fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Sirvalas con frecuencia. A una ensalada con pollo asado sin piel dígame siempre **¡ADELANTE!**

Al final de esta guía encontrará una copia de este cuadro **¡ALTO!**, **CON CALMA** y **¡ADELANTE!** Colóquela en su refrigerador; le ayudará a elegir cuales alimentos debe de darle a su hijo y a su familia. Utilícela cuando prepare su lista del supermercado o bien llévela con usted cuando haga las compras. También puede usar dicha clasificación **¡ALTO!**, **CON CALMA** y **¡ADELANTE!** para enseñarle a su hijo a elegir comidas saludables en la escuela.

En la siguiente sección le brindaremos más información y consejos para saber elegir y preparar alimentos del grupo **¡ADELANTE!** para su familia.

Grupos de Alimentos	¡ALTO! Solo de vez en cuando	CON CALMA Algunas veces	¡ADELANTE! Casi siempre
Verduras	Papas fritas o cualquier otra verdura frita en aceite o grasa	Verduras con grasa agregada o con salsa grasosa, papas fritas hechas al horno, aguacate	Todas las verduras ya sean frescas, congeladas o en lata, sin grasa o salsas agregadas
Frutas	Frutas enlatadas en almíbar espeso	Jugo hecho 100% de frutas, frutas enlatadas en almíbar ligero, frutas secas	Todas las frutas frescas, congeladas y/o enlatadas (en jugo)
Panes y cereales	Pastelitos, donas, panecillos o rosquillas dulces, galletas hechas con grasas trans, cereales azucarados	Pan de harina blanca refinada; arroz y pastas; torrijas; tortillas de maíz; pan de maíz; bizcochos; granola; waffles y panqueques	Pan de harina integral, lo que incluye al pan árabe y las tortillas; pastas de harina integral; arroz integral; cereales integrales sin azúcar agregado, ya sean fríos o calientes, como la avena.
Leche y demás productos lácteos	Leche entera; quesos no reducidos en grasas, ya sea americano, cheddar, colby, suizo; queso crema; yogurt de leche entera	Leche reducida al 2% de grasa, queso untable fundido	Leche descremada (reducida al 0% de grasa) yogurt descremado o parcialmente descremado, queso o queso cottage descremado o parcialmente descremado
Carnes, aves, pescados, huevos, frijoles y nueces	Carne de cerdo o de res no desgrasada, carne picada, hamburguesas fritas, costillas, tocino, pollo frito, pepitas de pollo, perros calientes, fiambres, salames, salchichas, pescado o mariscos fritos, huevos enteros fritos con grasas	Carne magra picada (menos del 22% de grasa), hamburguesas asadas, jamón, tocino canadiense, pollo y pavo con piel, salchichas reducidas en grasas, atún enlatado en aceite, mantequilla de maní, nueces, huevos enteros cocidos sin grasa	Carne de cerdo o de res desgrasada; carne picada extra magra (menos del 15% de grasa); pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos cocidos al horno, a la parrilla, al vapor o bien a la plancha; frijoles, guisantes secos, lentejas, tofú; claras de huevos y demás sustitutos de huevo
Dulces y refrigerios	Galletas dulces y tortas, pasteles, tortas de queso, helado, chocolate, golosinas, papitas, palomitas de maíz hechas en el microondas con mantequilla	Barras de helados de leche o crema de leche, barras de helados de jugo de frutas congelados, yogurt helado y helado con bajo o ningún contenido de grasa, galletas de higo, galletas de jengibre, papitas horneadas, pretzels	Palomitas de maíz sin mantequilla
Grasas y/o condimentos	Manteca, margarina en barra, manteca o grasa de cerdo, tocino, salsa elaborada a base de grasas y extractos provenientes de carnes asadas, aderezos de ensalada cremosos, mayonesa, salsa tártara, crema agria, salsas hechas con queso o con queso crema	Aceite vegetal, aceite de oliva, aderezos de ensalada hechos con aceites; margarina untable; aderezo de ensalada reducido en grasas; mayonesa reducida en grasas; crema agría reducida en grasas	Vinagre, salsa de tomate, mostaza, aderezo de ensalada sin grasa, mayonesa sin grasa, crema agria sin grasa
Bebidas	Leche entera, bebidas gaseosas, té helado con azúcar, limonada, jugos de fruta cuya pureza sea menor al 100%, bebidas deportivas	Leche descremada al 2%, jugo de fruta al 100%	Agua, leche 100% descremada o reducida al 1% de grasa, té helado sin azúcar



Al final de esta guía encontrará una copia de esta tabla. Córtela y colóquela en su refrigerador.



## Preste Atención a las FRUTAS Y VERDURAS

No puede equivocarse con las frutas y las verduras. Éstas le proveen muchos nutrientes y satisfacen su apetito sin agregar muchas calorías. Ya sean frescas, congeladas o enlatadas, todas son una buena opción. Las frutas y verduras congeladas contienen tantas vitaminas y minerales como las frescas. Compre y sirva frutas y verduras (simples) que no contengan grasa, sal, salsas o azúcares agregados.

### ¿Sabía usted?

Las verduras enlatadas pueden contener demasiada sal. Al comprar vegetales enlatados, asegúrese siempre que diga “sin sal agregada.” También, enjuague con agua fría los frijoles y verduras al sacarlas de la lata para reducir su contenido de sal. Compare las etiquetas con los datos nutricionales de los productos y elija los que posean el menor contenido de sodio.



### Consejos para ayudar a su niño a comer más frutas y verduras diariamente

- Involucre a su hijo.
  - Deje que su hijo ayude a hacer las compras. A los niños les gusta poder elegir sus alimentos. Permítale a su hijo elegir sus propias frutas o verduras del mercado o en la tienda de supermercados.
  - Enseñe a su hijo a preparar sus comidas con frutas y verduras. Deje que su niño le ayude a cortar la lechuga o agregar verduras en las ensaladas.
- Presente nuevas comidas poco a poco. Es bueno ser paciente porque a los niños muchas veces les lleva tiempo tomarle el gusto a nuevos alimentos.
- Corte las frutas o verduras en trozos pequeños ya que será más fácil para su niño comenzar a degustar un alimento por pequeñas porciones.



## Los niños aprenden observando a sus padres.

Coma frutas y verduras delante de su hijo y en un abrir y cerrar de ojos, él también las comerá.

- Haga las cosas más simples para que su hijo elija comer frutas y verduras.
  - Mantenga un plato con frutas frescas ya lavadas en la mesa de la cocina.
  - Ponga frutas lavadas y ya cortadas en uno de los estantes inferiores de su refrigerador, donde su hijo pueda ver.
  - Corte algunas verduras y ubíquelas en uno de los estantes inferiores del refrigerador. A los niños les encanta comerlas untadas en una salsa ranch con bajo contenido graso.
- Enseñe a su hijo a comer un arco iris de colores. Frutas y verduras: las hay de todos los colores. Sirva verduras de colores llamativos como brócoli, zanahorias, pimientos cortados en trozos o guisantes para la cena. Prepare ensaladas de frutas coloridas para el almuerzo.
- Mézclelos con otras comidas. Para el desayuno, agregue manzanas, fresas o bananas al cereal de su hijo. Agregue verduras frescas o congeladas en las salsas o sopas, ya sean en trozos o licuadas. Intente mezclar brócoli o espinaca picada y congelada en la salsa de espagueti o bien agregue pequeñas zanahorias frescas en sus guisos.
- Elija comer fruta para el postre o la merienda después de la escuela.



*"A mi hija le gusta mucho hacer lo que yo hago. A veces me pide ciertas comidas que me vio comer anteriormente sin que yo me diera cuenta que me miraba."*





# Preste atención a la FIBRA

## ¿Qué es la fibra?

La fibra es un carbohidrato que se encuentra en las plantas. Es un componente importante de una dieta saludable para el corazón. Sirva los siguientes alimentos en abundancia para asegurarse de que su hijo consuma suficiente fibra:

- Productos hechos con granos integrales
- Verduras
- Nueces y semillas
- Frijoles, guisantes y lentejas
- Frutas

Una gran parte de la dieta de su hijo debe basarse en productos hechos con granos integrales. De esta manera, su hijo comerá más fibra. Debe elegir productos en los cuales el grano integral sea el primer ingrediente listado en la etiqueta. Lo mejor es elegir productos que contengan 5 gramos de fibra por porción; de 2 a 3 gramos por porción también es aceptable. En las páginas 19-20 encontrará ayuda sobre cómo leer las etiquetas de nutrición en los alimentos.

## ¿Sabía usted?

La fibra es buena para el corazón de su niño porque:

- Le ayuda a bajar el nivel de ‘colesterol malo’ o LDL en la sangre, protegiéndolo así de enfermedades del corazón.
- Le ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre, aminorando la absorción de azúcar y protegiéndolo así del riesgo de contraer una diabetes de tipo 2.
- Le ayuda a mantener un peso saludable ya que las comidas con alto contenido de fibra satisfacen el apetito de su hijo durante un tiempo más largo.
- Muchas comidas ricas en fibra proveen una gran variedad de vitaminas y minerales.

## ¿Cuánta fibra necesita consumir un niño?

Lea las etiquetas de información nutricional de los alimentos para saber cuánta fibra contiene cada comida. La siguiente tabla servirá de guía para calcular la cantidad de fibra que debe consumir un niño por día.

Edad	Fibra (gramos)
1-3 años	14
4-8 años	17-20
9-13 años	
Niña	22
Niño	25

## Sugerencias simples para consumir más fibra

Con solo comer un trozo de pan de harina integral y una manzana en lugar de un trozo de pan blanco con jugo de manzana, se suman hasta 10 gramos de fibra en la dieta de su hijo; casi la mitad del consumo diario necesario.



Esta comida tiene casi 11 gramos de fibra.



Esta comida tiene de 1 a 2 gramos de fibra.

## Consejos para ayudar a su hijo a comer más fibra

¿Necesita ayuda para crear comidas de alto contenido en fibra? Aquí hay algunas sugerencias:

- **Cambie blanco por integral.** Existe la opción de grano entero integral para la mayoría de los productos hechos a base de harinas blancas (pan, pastas, arroz, galletas). También se vende un pan de molde blanco especial para niños hecho con harina integral.
- **Cocine con fibra.** Sustituya mitad de la cantidad de harina blanca con harina de repostería integral en sus recetas. Intente agregar cereal de salvado molido o salvado de trigo no procesado cuando prepare pastelitos, tortas pasteles o galletas.
- **Sirva más frijoles.** Frijoles, guisantes y lentejas constituyen una sabrosa y económica fuente de fibra, proteínas y otros nutrientes.
- **Sírvale fruta a su hijo en cada comida.** Manzanas, bananas, naranjas, peras y moras son buenas fuentes de fibra.
- **A la hora de la merienda, elija comidas con mucha fibra.** Buenas opciones son: frutas frescas y secas, verduras crudas, palomitas de maíz de bajo contenido graso, galletas integrales o un puñado de nueces.
- **Elija una fruta en lugar de jugo.** Una manzana o naranja entera tiene más fibra y menos calorías que los respectivos jugos.

### Desayunar es importante

Asegúrese de que su hijo desayune diariamente ya que un desayuno saludable le proveerá con la energía necesaria para prestar atención y aprender en la escuela. La fibra es un componente sumamente importante en un desayuno saludable. Se ha observado que los niños se desempeñan mejor en la escuela cuando toman un desayuno rico en fibra, lo cual les provee energía por un tiempo más largo. Sea prudente al elegir los cereales. Muchos de los cereales para niños poseen un bajo contenido de fibra. Siempre elija los que tengan 5 o más gramos de fibra por porción.



Este cereal tiene 1 gramo de fibra por porción.



Este cereal tiene 10 gramos de fibra por porción.

# Preste atención a las GRASAS

## ¿Qué son las grasas?

La grasa es un nutriente que se encuentra en muchos alimentos. Es el nutriente que más satisface nuestro apetito. Todos necesitamos algo de grasa en nuestra dieta, pero muchos comemos mucho más de lo necesario.

## Conozca sus grasas.

Los tipos más importantes de grasas son: las grasas no saturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), las grasas saturadas y las grasas hidrogenadas o trans. Usted debe haber escuchado sobre las 'grasas buenas' y las 'grasas malas.' Las grasas no saturadas son las grasas buenas ya que son más saludables para el corazón; las grasas saturadas y trans son malas ya que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

## ¿Qué alimentos poseen grasas saludables?

Las grasas insaturadas se encuentran en aceites provenientes de plantas (aceite de canola, aceite de oliva, aceite de maní, aceite vegetal, aceite de lino), nueces (almendras, castañas de cajú, pacanas, nueces de Castilla), semillas, mantequillas de nueces o semillas, y aguacate. Los pescados grasos como el salmón, la caballa y el arenque también contienen grasas saludables.

## ¿Qué alimentos poseen grasas no saludables?

Grasas saturadas se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de animales como carnes con mucha grasa, grasa avícola, manteca, productos lácteos enteros (mantequilla, crema, leche entera, quesos). La grasa saturada también se encuentra en algunas plantas como el coco, aceite de coco, aceite de palma, aceite de semilla de palma (conocidos como aceites tropicales) y manteca de cacao.

Grasas trans se encuentran en muchas comidas ya preparadas y empaquetadas, lo que incluye las comidas fritas como papas fritas, rosquillas, pasteles horneados, masas de tarta, panecillos, masa de pizza, galletas dulces y galletitas, así como margarina y demás grasas sólidas. Los alimentos que contienen 'aceites parcialmente hidrogenados' o 'manteca vegetal' contienen grasas trans.

Dele a su hijo comidas del tipo **ADELANTE** o **CON CALMA** ya que son buenas fuentes de grasas insaturadas, saludables para el corazón. Sin embargo, aunque este tipo de grasas sea saludable para el corazón, deben de consumirse con moderación.





## Consejos para ayudar a su hijo a consumir menos grasas

### Compre menos grasas.

- Compre una variedad de comidas para que los niños elijan, tales como frutas y verduras, granos integrales y productos lácteos sin grasa.
- Busque las variantes con bajo contenido de grasas o sin grasas de los productos que le gusten a su hijo. Hay leche, queso, aderezos para ensalada y helados libres o reducidos en grasa.
- Compre alimentos del tipo **ALTO** sólo de vez en cuando. Evite también comprar refrigerios empaquetados o procesados. Éstos son más caros y generalmente contienen 'grasas malas.'

### Alimentos con alto contenido de grasas: ¡ALTO!

- Galletas dulces y tortas
- Pasteles
- Torta de queso
- Helado
- Papitas fritas
- Palomitas de maíz con mantequilla
- Mantequilla
- Margarina en barra
- Grasa de cerdo, tocino
- Salsas de carne con grasa
- Aderezo de ensalada cremoso
- Mayonesa
- Salsa tártara
- Crema agria
- Salsas hechas a base de queso
- Salsas hechas a base de crema
- Salsas untables de queso
- Perros calientes
- Quesos no reducidos en grasa
- Comidas fritas

### Cocine con menos grasa.



Utilice ingredientes con poco contenido de grasa al preparar sus recetas. Su familia no notará diferencia alguna en el gusto. Corte la tabla **¡ALTO!**, **CON CALMA** y **¡ADELANTE!** que encontrará al final de esta guía. Colóquela en su refrigerador y le servirá de ayuda al cocinar para saber cómo reemplazar ciertos alimentos por una opción más saludable. Visite el sitio de internet de la NHLBI Healthy Eating donde encontrará recetas saludables para disfrutar en familia: [hp2010.nhlbihin.net/healthyeating/](http://hp2010.nhlbihin.net/healthyeating/).

## Tabla de sustitución de alimentos ¡ALTO!, CON CALMA y ¡ADELANTE!

En lugar de:	Utilice:
1 taza de crema de leche	1 taza de leche evaporada 0% grasa
1 taza de mantequilla o margarina en barra	1 taza de margarina untable (libre de grasas trans) o 1 taza de aceite vegetal o ½ taza de mantequilla y ½ taza de puré de manzana (sin azúcar)
1 taza de aceite	½ taza de aceite y ½ taza de puré de manzana (sin azúcar)
1 huevo	2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
Mantequilla o margarina en barra para sofreír o saltear	Aceite en aerosol, caldo de pollo sin sodio o una cantidad pequeña de aceite de oliva o vegetal
Tocino o panceta de cerdo	Tocino o panceta de pavo magra
Carne de res picada	Carne de res picada extra magra o pechuga de pavo picada
Crema agria	Crema agria sin grasa
1 taza de mayonesa	1 taza de mayonesa reducida en grasa o sin grasa
1 taza de leche entera	1 taza de leche descremada o con 0% grasa
1 taza de queso crema	½ taza de ricota mezclado con ½ taza de queso crema 0% grasa
1 onza de chocolate para cocinar sin azúcar (1 onza=28.35 gramos)	3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar más 1 cucharada de aceite vegetal o margarina
Aderezo con 3 medidas de aceite y 1 de vinagre	Aderezo con 1 medida de aceite + 1 medida de vinagre (preferentemente saborizado, i.e. balsámico) + 1 medida de jugo de naranja



Al final de esta guía encontrará una copia de esta tabla a su disposición.



## Preste atención al SODIO

### ¿Qué es el sodio?

El sodio es parte de la sal, da sabor a los alimentos y ayuda a conservar la comida. Casi todos los alimentos lo contienen. Siempre busque alimentos con bajo contenido de sodio ya que mucho sodio puede aumentar su presión arterial. Compre aves, pescados y carnes magras en lugar de carnes enlatadas o procesadas y asegúrese que diga ‘bajo contenido de sodio’ o ‘sin sal agregada.’

## Preste atención a las BEBIDAS

Su hijo aún está en proceso de crecimiento. Al darle a su hijo leche con 0% de grasa y bebidas de soya fortificadas en lugar de bebidas azucaradas, lo ayudará a desarrollar huesos y dientes fuertes. La puede tomar sola, batida o malteada. El agua es también una opción muy saludable.

### Para dar a su hijo bebidas más saludables:

- **Póngale burbujas.** Dele a su hijo agua con gas y agregue rebanadas de limón, lima, pepino o sandía para darle sabor.
- **Disminuya el jugo.** Diariamente dele a su hijo no más que 4 y 6 onzas de jugo hecho de 100% frutas o vegetales. A pesar de que el jugo de 100% frutas o verduras sea una buena opción, no debe consumirse demasiado. Puede también mezclar el jugo con agua con gas o bien servir una media proporción de jugo y otra media de agua.
- **Diga “¡Alto!” a otros tipos de bebida.** Las gaseosas, bebidas de té dulces, bebidas deportivas, los jugos de frutas y las bebidas energéticas contienen muchas calorías y, a veces, cafeína. Éstas no son las mejores opciones para su hijo.

Leche 0% de grasa: ¡ADELANTE!



¿Por qué son los productos con bajo o ningún contenido de grasa buenos para los niños?

Esto es muy importante. La mayoría de los niños no consumen suficiente calcio, vitamina D o potasio. Al dar a su hijo un vaso de leche sin grasa en el desayuno, almuerzo y cena, usted puede asegurarse de que su hijo consuma una cantidad suficiente de nutrientes saludables pero no demasiadas calorías o grasas malas.



## AZÚCAR AGREGADO

El azúcar es un componente natural de algunos alimentos, como la fructosa en la fruta o la lactosa en la leche. Mucha gente agrega azúcar en las comidas al sentarse a la mesa.

Cuando la comida es producida en las fábricas, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es agregado para endulzar las bebidas o cereales.



Si desea darle a su hijo algo dulce, intente darle fruta o una barra helada de jugo de frutas puro al 100%. De vez en cuando deleite a su niño con alimentos dulces como budines o yogurt helado con bajo o ningún contenido graso.

Más aún, en lugar de bebidas gaseosas u otros jugos dulces, dele a su hijo leche sin grasa o agua.



### ¿Sabía usted?

Expertos en salud aconsejan reducir el consumo de azúcar agregado en las comidas por varios motivos:

- El azúcar agregado incrementa el consumo calórico de su hijo en lugar del nutritivo.
- Menores y adolescentes, especialmente niñas, necesitan consumir más calcio y vitamina D a fin de tener huesos y dientes sanos y fuertes. Muchos niños beben gaseosas y jugos saborizados en lugar de leche, no consumiendo suficiente calcio o vitamina D.

### Una primicia acerca del azúcar

Azúcar es siempre azúcar, aunque se presente con diferentes nombres. Lea las etiquetas en los alimentos envasados. Muchos contienen azúcar en cantidad. Busque palabras como sacarosa, sorbitol, almíbar, glucosa, fructosa, manitol, melaza, dextrosa, maltosa, miel, lactosa y jarabe de maíz. Lea las páginas 19–20 para saber interpretar las etiquetas de nutrición de los alimentos.



Este refresco contiene 40.5 gramos de azúcar. ¡Casi 10 cucharaditas de azúcar!

### Algunos consejos para reducir la cantidad de azúcar que su hijo consume

- Reduzca las tentaciones comprando menos productos con alto contenido de azúcar como:
  - Refrescos
  - Helados
  - Galletas dulces
  - Chocolates
  - Tortas
  - Dulces
  - Pasteles
- Al servir comidas dulces, sirva porciones pequeñas. Utilice tazas pequeñas.
- Para incrementar el sabor del azúcar agregue vainilla, canela o nuez moscada.
- Para el postre, sirva frutas en lugar de galletas dulces o helado.
- Mezcle un manojo de moras o bananas con cereales integrales e bajo contenido de azúcar.
- Coma frutas enlatadas en su propio jugo natural en lugar de almíbar.
- Reduzca el consumo de alimentos con azúcar agregado.
- Reduzca la cantidad de azúcar en sus recetas. Si su receta pide 1 taza de azúcar, solo agregue  $\frac{2}{3}$  o  $\frac{3}{4}$ .



## Compre Saludablemente: Lea las Etiquetas Nutricionales

Las etiquetas nutricionales le proveen con la información necesaria para que usted pueda elegir comidas saludables para el corazón. Acostúmbrase de leer estas etiquetas cuando haga las compras.

El hecho de que la etiqueta de información nutricional de su cereal favorito le informe que tiene muchas vitaminas y minerales no significa que sea un alimento saludable en su totalidad. ¿Qué pasa si también está cargado de azúcar? Alimentar a su hijo saludablemente significa saber elegir una variedad de comidas que puedan brindarle la cantidad apropiada de vitaminas, minerales y otros nutrientes durante el día. Para así lograrlo, aprenda a leer las etiquetas nutricionales.



### Aquí le damos algunas pistas para ayudarlo a informarse mejor cuando lea una etiqueta de nutrición:

El primer paso a seguir es leer la etiqueta en su totalidad. Si solo concentra su atención en una parte como el valor calórico o las vitaminas, se perderá algo muy importante como el contenido de azúcar o de grasas en el producto.

Preste atención a la porción a servir, por ejemplo, 1 taza u 8 onzas. Toda la información en la etiqueta, desde las calorías hasta las vitaminas, se refiere a las cantidades contenidas en una porción. Lea cuantas calorías hay en una porción. La etiqueta nutricional también le informará sobre cuántas porciones están contenidas en el paquete. Ciertos productos que parecen contener solo una porción, como una botellita de jugo o una bolsita de papitas, pueden contener más de una porción por paquete.

Dele un vistazo al ejemplo citado en la siguiente página para aprender a leer las etiquetas de nutrición.



<b>Nutrition Facts</b>		
Serving Size 1 cup (28g)		
Servings per Container about 14		
Amount Per Serving:	Cereal	with ¼ cup Skim milk
<b>Calories</b>	100	140
Calories from Fat	15	20
% Daily Value		
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>	<b>3%</b>
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0.5g		
Monounsaturated Fat 0.5g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>	<b>9%</b>
<b>Potassium</b> 170mg	<b>5%</b>	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	11%	11%
Soluble Fiber 1g		
Sugars 1g		
Other Carbohydrate 17g		
<b>Protein</b> 3g		
Protein	-	-
Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	10%	10%
Calcium	10%	25%
Iron	45%	45%
Vitamin D	10%	25%
Thiamin	25%	30%
Riboflavin	25%	35%
Niacin	25%	25%
Vitamin B <sub>6</sub>	25%	25%
Folic Acid	50%	50%
Vitamin B <sub>12</sub>	25%	35%
Phosphorus	10%	25%
Magnesium	10%	10%
Zinc	25%	30%
Amount in cereal: A serving of cereal plus skim milk. Provides 2g total fat (0.5g saturated fat, 1g monounsaturated fat). Less than 5mg cholesterol, 220mg sodium, 380mg potassium, 26g total carbohydrate (7g sugars and 8g protein).		
Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

Para ciertos nutrientes como:  
la **grasa**, el **sodio** y el **azúcar**, comer **menos** es mejor. Para estos nutrientes es mejor que el porcentaje del valor diario (% Daily value; DV) sea **bajo; 5% o menos** es mejor.

Para otros nutrientes como:  
la **fibra**, las **vitaminas** y los **minerales**, comer **más** es mejor. Para estos nutrientes es mejor que el porcentaje del valor diario (% Daily value; DV) en la etiqueta nutricional sea **alto; 20% o más** es mejor.

# Combine sus Opciones de Alimentos Saludables

## Cómo es una comida a la que se le dice ¡ADELANTE!?

Usted ya tiene una noción básica acerca de los alimentos contenidos en una dieta saludable. Ahora vamos a combinar esos alimentos para crear comidas balanceadas.

Supongamos que el plato de su hijo se divide en cuatro secciones. Dos de esas secciones (la mitad del plato) deben contener frutas y vegetales. La otra mitad debe contener alimentos de granos integrales y proteínas sin grasas en igual proporción. Tres o cuatro onzas (100 a 120 gramos) de pescado, pollo o pavo sin piel o carnes magras son suficientes. Otras opciones pueden ser frijoles, lentejas, tofu, huevos, nueces y productos lácteos sin o con bajo contenido de grasa.



- Llene la mitad del plato con frutas y verduras.
- Llene un cuarto de su plato con granos integrales.
- Llene un cuarto del plato con proteínas.



## ¿Sabía usted?

Cuando las familias comparten una comida hecha en casa, tomándose el tiempo para disfrutar la compañía de los seres queridos, y cuando los niños ayudan en la preparación de éstas comidas, éstos son más propensos a mantener un peso saludable.

Se ha observado que cuando los adolescentes comparten sus comidas en familia, es más probable que éstos mantengan una dieta

más sana en su edad adulta, comiendo así más frutas y verduras y consumiendo menos gaseosas.

Vale la pena hacer un esfuerzo extra y lograr compartir comidas en familia en las que todos coman más saludablemente.



## El Plato de su Hijo

Para aprender más sobre cómo llenar el plato de su hijo con alimentos saludables, visite la página web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <http://www.ChooseMyPlate.gov/>



Conforme elija alimentos saludables para alimentar a su hijo, es también conveniente **saber cuanta comida** necesita consumir diariamente. Los niños no necesitan llevar cuenta de las calorías que consumen a diario, pero es de gran ayuda tener una idea *aproximada* de dicha proporción.

Para tener una idea acerca de la cantidad de calorías que su niño necesita por día, refiérase a la tabla que encontrará aquí abajo. Primero, posicione en la fila correspondiente a la edad y sexo de su hijo. Luego, seleccione el nivel de actividad física que su hijo realiza durante la semana: leve, alto o moderado. Encontrará la cantidad de calorías que su hijo necesita consumir diariamente al unir la edad y sexo de su hijo con el nivel de actividad física que realiza a diario. Cuanto más activo sea su niño, más calorías deberá de consumir. Por ejemplo, un niño de 5 años de edad que realiza poca actividad física, necesitará casi 1,400 calorías por día. Una niña de 9 años de edad, con actividad física moderada, va a necesitar de 1,600 a 2,000 calorías por día.

### Cantidad Estimada de Consumo Calórico Para Niños

SEXO	EDAD	Nivel de Actividad Física		
		LEVE Realiza tanta actividad física como lo requieran sus quehaceres diarios	MODERADO Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria, lo que incluye jugar, correr o caminar	ALTO Realiza al menos 1 hora de actividad física diaria, lo que incluye jugar, correr o caminar
Niñas	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
Niños	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600

Dichos cálculos fueron redondeados al número más cercano a 200 calorías y dichos valores fueron establecidos utilizando la ecuación del Instituto de Medicina.

## Cocinando con los niños

Existen varios beneficios resultantes de cocinar con los niños. El más importante es que su niño aprenderá a saborear las comidas hechas en casa y tendrá más ganas de probar una variedad de alimentos. Los niños aprenden sobre las frutas y verduras al prepararlas para sus comidas. Al mezclarlas, triturarlas o separar las porciones, se despiertan sus ganas de comerlas. Si su hijo es un poco quisquilloso con las comidas, éste es un buen truco para que pruebe más frutas y verduras. Además, lo ayudará a compartir un buen momento con su niño así como también a servir una comida sana en la mesa.



- **A los 2 años de edad**
  - Cortan las frutas y verduras con formas graciosas
  - Lavan las frutas o vegetales
  - Rasgan la lechuga o vegetales verdes
- **A los 3 años de edad**
  - Agregan los ingredientes
  - Mezclan
  - Esparcen la mantequilla de maní u otras pastas para untar
  - Baten una bebida dentro de un contenedor sellado
  - Amasan el pan
  - Sacan las vainas del choclo

## Elija Alimentos Saludables e Involucre a su hijo de aquí en ADELANTE

Los niños pueden ayudar en la cocina de diferentes maneras de acuerdo a la edad. En edad preescolar, pueden mezclar alimentos o preparar la lechuga para una ensalada. Una vez en la escuela, ya pueden leer las recetas y ayudar a medir y mezclar los ingredientes. Ya en la preadolescencia pueden cortar los alimentos sin peligro. A cualquier edad, los niños necesitan estar siempre vigilados y guiados por sus padres cuando ayuden en la cocina.



- **Entre 4 y 5 años de edad**
  - Pelan algunas frutas y verduras, como una banana
  - Descascaran el huevo duro
  - Cortan las frutas suaves con cuchillos de plástico (solo los adultos deben usar los cuchillos afilados)
  - Machacan las frutas suaves, los vegetales o los frijoles
  - Miden los ingredientes secos
  - Miden los líquidos, con ayuda



- **Entre los 6 y 9 años de edad**
  - Cortan con un molde las galletas
  - Rompen y separan los huevos
- **Entre los 10 y 11 años de edad**
  - Leen las recetas
  - Preparan el cronómetro y le avisan a sus padres cuánto tiempo falta
  - Utilizan una batidora eléctrica
  - Rayan el queso
  - Revuelven los alimentos que se cocinan sobre la estufa (siempre bajo supervisión adulta)



## Mantenga las cosas simples y siga **ADELANTE!**

Aun los padres más ocupados pueden encontrar tiempo para cocinar las comidas en casa. Aquí le brindamos algunas ayuditas para cocinar en su casa y aun así, tener tiempo de sobra. Al cocinar en su casa usted puede controlar la cantidad de grasa, azúcar y sodio en sus comidas.

- **Prepárese de antemano.** Lave y corte los vegetales o prepare la ensalada de antemano. Cocine la carne picada (magra) o el pavo para las salsas con anterioridad. Guarde todo en el refrigerador hasta que lo utilice.
- **Cocine por dos.** Cuando haga una comida, prepare doble cantidad y guarde en el congelador una mitad para otro día.
- **Únalo todo.** Prepare comidas que incluyan todos los alimentos. Las pastas, los guisos, fritos y sopas contienen proteínas, vegetales y granos en cada porción.
- **Transforme sus comidas.** Cocine más cantidad de algún alimento y utilícelo para preparar dos comidas diferentes. Por ejemplo, cocine pollo asado para la cena y guarde una parte para mezclar en la ensalada o preparar sándwiches otro día en la semana.
- **Cocine lentamente.** Utilice una olla de cocimiento lento. Prepare los ingredientes la noche anterior, júntelos en la olla la mañana siguiente y tendrá todo listo a la hora de la cena. Existen varios libros y páginas de internet con instrucciones y recetas para cocinar sopas, guisos, carnes asadas, chili y también postres en una olla de cocimiento lento.
- **Acelere las cosas.** Cocine a las brasas, salteando o bien a la parrilla en lugar de utilizar el horno. Puede tener carne y vegetales listos para saltear en su refrigerador o congelador en todo momento.
- **Hágalo todo de una vez.** Cuando tenga tiempo, cocine comidas diferentes para consumir durante la semana. Involucre a su hijo y hágalo parte de un proyecto familiar.
- **Hágalo sin cocción.** Planee una comida sin cocción semanalmente. Un sándwich hecho con pan integral, servido con vegetales cortados (zanahorias, pepinos), frutas frescas y un vaso de leche totalmente descremada, constituye una comida muy nutritiva y fácil de preparar.
- **Repita las comidas.** Elija una noche para comer restos de otras comidas. Con creatividad puede armar un plato principal con la mezcla de estos restos, ahorrándose así tiempo y evitando desperdicios. Puede también servir diferentes platos para cada miembro de su familia en una misma cena, utilizando así también los sobrantes de otras comidas.

### Hecho en casa

Cuando prepare sus comidas en su casa recuerde utilizar frutas, verduras y alimentos que contengan mucha fibra. Puede cambiar sus recetas al utilizar ingredientes con menor contenido de grasa y reducir las cantidades de sal y azúcar. Ayúdese con la tabla de sustitución de alimentos de la página 15 y corte la copia que aparece al final de esta guía.





# Ayude a su Hijo a Mantener un Peso Saludable

*Los expertos en salud muestran gran preocupación respecto a las consecuencias del sobrepeso en la infancia. Existe una fuerte relación entre dicho sobrepeso y las enfermedades del corazón, diabetes de tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto y ciertos tipos de cáncer. También, el sobrepeso existente en la niñez generalmente permanece durante la edad adulta.*

Al ayudar a su hijo a lograr un peso saludable lo ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y presión arterial alta; así como también a:

- Realizar más actividad física
- Mantener su amistad con otros niños que también realizan actividad física
- Sentirse bien consigo mismo como persona
- Sentirse más seguro consigo mismo en la escuela

Usted puede ayudar a su hijo a alcanzar dichos beneficios al ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable.

Utilice los consejos dados en esta sección para lograrlo.

Para ayudar a los niños a mantener un peso saludable, se debe comenzar por comprender cómo es que los pequeños adquieren sobrepeso. En primer lugar, consideremos la relación existente entre la comida y bebida que ingerimos y nuestro peso corporal.

Peso





## La Comida y Bebida Proveen Energía a Nuestros Cuerpos

### Energía que ENTRA

La comida o bebida que ingerimos equivale a energía que ENTRA en nuestro cuerpo. Al comer y beber más, mayor es la energía o cantidad de calorías que ingerimos.

### Energía que SALE

Nuestros cuerpos pueden utilizar la energía consumida de diferentes formas:

- 1 **Quemando calorías.** El cuerpo “quema calorías” diariamente al realizar actividades básicas como respirar y dormir. También quemamos calorías al trabajar, estudiar, jugar, hacer actividad física o realizar actividades en el hogar.

Calorías quemadas = Energía que SALE

- 2 **Acumulándola como grasa.** Si no quemamos las calorías consumidas, nuestro cuerpo las almacena en forma de grasa. Por tanto, quien consume más energía que la que su cuerpo utiliza, poco a poco aumentará de peso.

Las “calorías de sobra” son las calorías que diariamente consumimos y no quemamos. Cuanto mayor sea el número de “calorías de sobra” consumidas, mayor será la cantidad de grasa almacenada en nuestro cuerpo.

### ¿Cómo logramos equilibrar nuestra energía?

Debemos equilibrar la cantidad de energía consumida respecto a la cantidad de energía gastada diariamente. **ENERGÍA QUE ENTRA = ENERGÍA QUE SALE.**



Si logramos mantener dicho equilibrio, lograremos mantener nuestro peso.

- Si la ENERGÍA QUE ENTRA es mayor que la ENERGÍA QUE SALE, poco a poco aumentaremos de peso.
- Si la ENERGÍA QUE SALE es mayor que la ENERGÍA QUE ENTRA, poco a poco perderemos peso.

Será imposible mantener un equilibrio exacto entre la ENERGÍA QUE ENTRA y la ENERGÍA QUE SALE en forma diaria. Pero, con el correr del tiempo, debemos lograr dicho balance para poder mantener un peso saludable.

### El balance de energía en los niños

Para los niños en constante crecimiento, el consumo y mantenimiento de energía se tratan de diferente manera. Aun así, un niño no debe consumir más energía de la que su cuerpo necesita ya que dichas calorías extras serán almacenadas en forma de grasa. Los niños que logren equilibrar el consumo y gasto de energía lograrán mantener un peso y crecimiento saludable, como es debido.

#### Calorías Extras

¿Cuál es el consumo calórico necesario para aumentar de peso?

Por cada 3,500 calorías consumidas, nuestro peso corporal aumenta 1 libra.

Entonces, si consumimos:

- 100 calorías extras por día durante un mes, aumentaremos alrededor de 1 libra
- 300 calorías extras por día durante un mes, aumentaremos alrededor de 3 libras
- 500 calorías extras por día durante un mes, aumentaremos alrededor de 5 libras



## ¿Cuál es el Peso Saludable de su Hijo?

El valor del Índice de Masa Corporal (IMC\*) es lo que utilizan los médicos para determinar cuál es el peso saludable de su hijo. Un IMC muy alto determina sobrepeso en los niños. El IMC se calcula en base a la altura y peso del niño. Un determinado valor de peso, saludable para un niño muy alto de 8 años puede ser muy dañino para un niño de la misma edad pero con menor altura.

Tal vez su doctor ya le haya hablado sobre el IMC de su hijo y por tanto, usted ya sepa si su hijo tiene un IMC alto.

Si usted aún no conoce el IMC de su niño, con solo buscar “CDC Child and Teen BMI Calculator\*” en el internet, encontrará la página del CDC\* para realizar dicho cálculo. Solo necesitará ingresar la fecha de nacimiento, peso, altura y sexo de su niño, así como también la fecha actual en la que esté realizando dicho cálculo.

Muchas bibliotecas tienen computadoras con servicio de internet a su disponibilidad.

### BMI Percentile Calculator for Child and Teen English Version

This calculator provides BMI and the corresponding BMI-for-age percentile on a CDC BMI-for-age growth chart. Use this calculator for children and teens, aged 2 through 19 years old. For adults, 20 years old and older, use the Adult BMI Calculator.

Measuring Height and Weight Accurately At Home

Utilice esta herramienta para calcular el IMC en niños de 2 a 19 años de edad.

**BMI Calculator for Child and Teen** English | Metric

Birth Date: month day year  
 Date of Measurement: month day year  
 Sex:  boy  girl  
 Height, to nearest 1/8 inch: 0 feet, 0 inches, 0 fractions of an inch  
 (12 inches = 1 foot; Example: 4 feet, 5 1/2 inches)  
 Weight, to nearest 1/4 (.25) pound: 0 pounds, 0 fractions of a pound  
 (8 ounces = 1/2 pounds; Example: 75 3/4 pounds)  
 Calculate

Fecha de Nacimiento: MES (month), DÍA (day), AÑO (year)

Fecha Actual: MES (month), DÍA (day), AÑO (year)

Sexo: MASCULINO (boy), FEMENINO (girl)

Altura: PIES (feet), PULGADAS (inches), FRACCIÓN DE PULGADA (fractions of an inch)

PESO: LIBRAS (pounds), FRACCIÓN DE LIBRA (fractions of a pound)



PESO INSUFICIENTE: menos del 5 por ciento

underweight, less than the 5<sup>th</sup> percentile

healthy weight, 5<sup>th</sup> percentile up to the 85<sup>th</sup> percentile

overweight, 85<sup>th</sup> to less than the 95<sup>th</sup> percentile

obese, equal to or greater than the 95<sup>th</sup> percentile

PESO SALUDABLE: del 5 al 85 percentil

SOBREPESO: entre el 85 y el 95 percentil

OBESO: igual o mayor al 95 percentil

IMC\* se refiere al índice de masa corporal, al igual que su equivalente en inglés BMI: body mass index.

CDC\* se refiere al Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos. “Center for Disease Control and Prevention” según sus siglas en inglés.

CDC Child and Teen BMI Calculator\*: Herramienta del CDC (Centro de Control y Prevención de Enfermedades) para calcular el IMC de los jóvenes y niños.

Esta herramienta de cálculo del CDC le informará si su hijo tiene un peso saludable, inferior o superior al saludable, o si sufre de obesidad.



## ¿Qué debo hacer si el IMC de mi hijo indica que sufre sobrepeso u obesidad?

Cuando lea el resto de esta guía aprenderá varios pasos a seguir para ayudar a su hijo a lograr un peso saludable. La mejor manera es comenzar por realizar ciertos cambios en su alimentación, ejercicio físico y tiempo frente a la pantalla.

- **Elija alimentos que sean saludables para el corazón de su niño.** Una alimentación saludable para el corazón ayudará a un niño que sufre sobrepeso u obesidad a lograr un peso saludable. Para los niños que se alimentan con comidas del grupo ADELANTE, como frutas y verduras, y que siguen una dieta con bajo contenido de grasas y azúcar agregado, el nivel de ENERGÍA QUE ENTRA en sus cuerpos es bajo, lo que los ayuda a alcanzar un peso saludable.
- **Ayude a su niño a realizar actividad física.** Los niños necesitan tener su cuerpo en movimiento al menos una hora por día. Las mejores actividades físicas son aquellas que provocan sudor y respiración agitada en los niños. Cuanto mayor sea la ENERGÍA QUE SALE en forma diaria, más fácil le será a su niño lograr y mantener un peso saludable.
- **Ponga límites al tiempo que pasa su niño frente a la pantalla.** Manténgase firme respecto al tiempo que le permita estar a su hijo frente al televisor, los videojuegos o la computadora. El tiempo límite recomendado es dos horas por día. Al mantener dicho límite, su hijo encontrará más tiempo para estar activo.

Involucre a toda su familia en lograr una alimentación saludable, realizar alguna actividad física y limitar el tiempo frente a la pantalla. De esta forma, todos se benefician, y quien sufre sobrepeso no se siente aludido.

En las demás secciones de este libro también aprenderá ciertos hábitos alimenticios que ayudarán a su hijo a reducir la cantidad de ENERGÍA QUE ENTRA en su cuerpo. Dichos hábitos se enfocan en *cómo* se alimenta su hijo. ¿Come su hijo tres comidas al día? ¿Come frecuentemente entre comidas? ¿Come porciones grandes o pequeñas? ¿Come frente al televisor? Realizar los cambios necesarios respecto a *cómo* se alimenta su hijo es un factor importante para ayudarlo a lograr un peso saludable.

### ¿Deben los niños seguir una dieta reducida en calorías para perder peso?

Los expertos generalmente no ponen a niños sobre dietas de pérdida de peso estrictas. Los niños y los adolescentes se animan a mantener el equilibrio de la caloría para apoyar el crecimiento normal y el desarrollo sin promover aumento de peso excedente. Cualquier niño que tenga que perder el peso restringiendo calorías debería hacer así sólo bajo la dirección de un dietista certificado, pediatra, o otro profesional de la asistencia médica.

## Alimentación Saludable Para Toda la Familia

### Sea prudente respecto a las porciones.

Cuando comemos fuera de casa se hace difícil encontrar porciones pequeñas. Las porciones extra grandes son más comunes hoy en día. La comida contenida en un solo plato es suficiente para alimentar a dos o tres personas a la vez. Este cambio afecta nuestra percepción de lo que es una porción normal de comida, tanto fuera como dentro de nuestro hogar.



1 taza de fideos,  
3 albóndigas de carne  
chicas = 500 calorías



2 tazas de fideos, 3  
albóndigas de carne  
grandes = 1,020 calorías



Pastelito de arándano  
azul (1.5 oz) =  
150 calorías



Pastelito de arándano  
azul (5 oz) =  
520 calorías

### Costumbres simples a seguir para comer menos en casa.

- **Sirva menos comida.** Cuanta más comida haya, más se consumirá.
- **Comience con una porción pequeña.** Una porción saludable es siempre pequeña. Tal vez sea solo eso lo que su hijo necesita.
- **Utilice platos y vasos pequeños.** Esto realmente funciona.
- **Siga un plan de comidas y bocadillos de manera regular.** Al hacer esto, su hijo necesitará comer menos cada vez para sentirse satisfecho.
- **No permita que su hijo se alimente directamente del paquete.** Sírvale una porción pequeña y guarde el paquete de alimentos.

### Al comer afuera, intente comer menos.

- **Opte por elegir una porción normal a cambio de una extra grande.** Cuando se trate de comidas rápidas, siempre elija porciones normales de hamburguesa, papas fritas chicas y jugo o leche.



**Los niños que sufren sobrepeso u obesidad necesitan más apoyo y atención de sus padres.**

- Dígame a su hijo que usted lo ama. La autoestima que sienta un niño dependerá del amor que dicho niño sienta recibir de sus padres.
- Acepte a su hijo, sin importar su peso. Los niños tienden a sentirse siempre mejor con ellos mismos al sentirse aceptados por sus padres.
- Escuche las preocupaciones que sienta su hijo sobre su peso. Nadie mejor que los propios niños conoce los problemas que el sobrepeso les causa. Ellos necesitan sentir el apoyo, entendimiento, y estímulo de sus padres.

- **Evite las ofertas especiales.** Estas combinaciones de comidas en los restaurantes de comida rápida están cargadas de calorías, grasa y azúcar que su hijo no necesita.
- **Comparta.** Compartir los platos al comer afuera es una buena forma de ahorrar dinero y consumir menos calorías.
- **Coma una media porción y lleve a su casa la otra mitad.** Cuando pida la comida, pídale al mesero que sirva solo media porción para llevar la otra media consigo a su casa.

### **Sepa entender los mensajes de su cuerpo con respecto al hambre.**

- **Coma más despacio.** De esta manera, disfrutará mejor su comida y se sentirá más satisfecho.
- **Permita que su hijo se sirva su propia comida en la mesa.** Enséñele a servirse porciones pequeñas al comienzo y a servirse otra porción más tarde si sigue con hambre.
- **Permita que su hijo deje de comer cuando se sienta satisfecho.** No lo obligue a comer todo lo que está en su plato.

### **No recompense el buen comportamiento con comida.**

Haciendo esto, enseñará a su hijo a recompensarse a sí mismo con alimentos no saludables, aun cuando no sienta hambre. Al impedirle comer sus comidas favoritas como castigo, creará en él un mayor deseo de consumirlas. Recompense a sus niños felicitándolos o permitiéndoles realizar alguna actividad especial.

### **¿Qué hago si me resulta difícil cambiar los hábitos alimenticios de mi hijo?**

A muchos padres se les dificulta cambiar los hábitos alimenticios de un hijo con sobrepeso u obesidad. Es por esta razón que muchas familias buscan la opinión de un experto para ayudar a sus niños a lograr un peso saludable. Tal vez su doctor ya le aconsejó acudir a un dietista u otro profesional especializado en este tema. Dichos expertos generalmente proveen asistencia individual o en grupo, lo cual ayuda tanto a padres como hijos a cambiar los hábitos alimenticios de la familia entera. Pida ayuda a su doctor para encontrar algún experto que pueda brindarle el apoyo y la atención que su familia necesita.



# Ayude a su Hijo a Realizar Ejercicio Físico



*Para mantener un corazón saludable, los niños deben realizar actividades físicas. Como todo músculo, el corazón se hace más fuerte al hacer ejercicio físico.*

No solo el corazón se beneficia de las actividades físicas. Los niños que se mantienen activos físicamente también:

- Mantienen sus huesos y músculos fuertes
- Duermen mejor
- Encuentran otra forma de divertirse en lugar de mirar televisión
- Aprenden a trabajar en equipo de manera disciplinada
- Se sienten bien

Permítale a su niño gozar de estos beneficios.

¡Utilice los consejos que le brindamos en esta sección para ayudar a su hijo a mantenerse activo físicamente!

## Cuánta Actividad Física Necesita Realizar mi Hijo?

Como meta todo padre debe tratar de que su hijo realice al menos una hora de actividad física diaria. Tres veces a la semana dicha actividad debe ser vigorosa, es decir, debe producir sudor y respiración fuerte en su niño. Saltar a la soga, jugar baloncesto, correr, caminar rápido y bailar son buenos ejemplos.

Tratar de que su hijo realice una hora diaria de actividades físicas, ya sea de manera moderada o vigorosa, puede parecer demasiado. Pero, al hacerlo en familia, puede resultar más simple. Trate de hacer que toda su familia se divierta al realizar más actividades físicas diariamente.



**Los niños aprenden al ver a sus padres.**

Realice ejercicio físico y ellos también lo harán. Forme parte de un grupo de ejercicio o bien participe en algún deporte que sea de su gusto. Se sentirá mejor y también dará un gran ejemplo a su hijo.



## Algunos Consejos Para Ayudar a su Hijo a Mantenerse Activo

**Jueguen juntos.** A veces nos olvidamos lo divertido que es jugar. Haga una lista de las actividades físicas que les gustaría jugar tanto a usted como a su niño y utilice esta lista para planear las actividades a realizar durante la semana. Siempre que el clima lo permita, puede jugar con una pelota de beisbol, volar una cometa, pasear al perro y hasta jugar en el parque de juegos. Puede también jugar a la lleva, al baloncesto o bien saltar la rayuela en la acera.



### Actividades al aire libre en casa

- Jugar a la lleva
- Hacer una carrera de obstáculos
- Jugar una carrera de relevos
- Invitar a amigos para jugar con ellos
- Trabajar juntos en el jardín



### Actividades al aire libre fuera de casa

- Pasear al perro
- Ir al parque o al patio de recreo
- Dar una vuelta en bicicleta juntos
- Caminar juntos por el barrio



### Actividades dentro de casa

- Bailar al ritmo de su música preferida
- Utilizar un video para hacer ejercicio



**Planee reservarse un tiempo para jugar activamente.** Aquí le presentamos algunas ideas para mantener a su familia activa:

**Todo momento que dedique a realizar actividad física, se suma.** Tres tandas de veinte minutos de ejercicios por día es tan bueno como una hora entera de ejercicios físicos de manera continua.

**Planee de antemano.** Pónganse de acuerdo con su familia para marcar en el calendario actividades físicas semanales.

**Planee a prueba del clima.** No se preocupe si el clima no es ideal. Siempre puede hacer ejercicio dentro de su casa bailando o bien jugando con pelotas de espuma suave. Intente también seguir algún video de danzas o ejercicio físico.

**Invite a los amigos de su niño para jugar.** Hay ciertas actividades físicas como el fútbol u otros juegos de balón con los que su hijo puede divertirse junto a sus amigos.


**Elija actividades para las cuales no necesite demasiados artículos deportivos** como caminar, saltar a la soga, así como también hacer ejercicios para fortalecer y estirar los músculos. Padres e hijos pueden realizar estas actividades juntos.



**Visite algún parque o patio de recreo cercano.** Muchas escuelas primarias tienen patios de recreo que los niños pueden usar una vez terminada la jornada escolar o durante los fines de semana.

**Encuentre recursos de bajo costo en su comunidad.** A través de una llamada telefónica, el departamento de parques y recreación de su ciudad le informará acerca de los deportes o actividades disponibles así como también su costo.





**Sea el mayor admirador de su hijo.** Puede ayudar a su hijo al decir cosas positivas sobre los beneficios que produce el juego activo y participación en los deportes. Hágale saber que usted se siente orgulloso al ver que su hijo se mantiene activo físicamente.

*"Me alegra que te guste correr y jugar. Es divertido y es una de las mejores formas de mantenerte sano."*





# Limite el Tiempo que Pasa su hijo Frente a la Pantalla

*La investigación ha demostrado que los niños que pasan más de dos horas por día mirando televisión tienen más probabilidad de comer alimentos no saludables, realizar menos actividad física y sufrir sobrepeso. La Academia Americana de Pediatría, aconseja que los niños no deben pasar más de dos horas frente a la pantalla y que ningún niño debe tener un televisor en su dormitorio.*

Comience ahora, mientras que su niño es pequeño, a limitar el tiempo que puede pasar mirando televisión o cualquier otro medio de comunicación. Esto lo beneficiará porque:

- Verá menos comerciales sobre alimentos y comerá más saludablemente
- Tendrá más tiempo para realizar actividad física
- Pasará más tiempo conversando y jugando con su familia
- Tendrá más tiempo para realizar su tarea escolar, leer o llevar a cabo otras actividades educativas

Utilice la información en esta sección para definir sus reglas familiares respecto al tiempo permitido frente a la pantalla. Esto beneficiará a su hijo por siempre.

Los doctores recomiendan que un niño no pase más de dos horas frente al televisor, la computadora u otro aparato.

## ¿Cómo limito el tiempo frente a la pantalla?

- 1 Enseñe a su hijo qué significa ‘tiempo frente a la pantalla.’
- 2 Ponga límites sanos respecto al tiempo permitido frente a la pantalla y hágalos cumplir.
- 3 Encuentre actividades divertidas para realizar en familia que no involucren pasar tiempo frente a una pantalla.

En las siguientes páginas le daremos algunas ideas sobre cómo llevar a cabo estos tres pasos.

## Paso 1 Enseñe a su hijo qué significa “tiempo frente a la pantalla.”

Comience por explicarle que el tiempo frente a la pantalla incluye cualquier tiempo que se pase frente al televisor, la computadora, el videojuego, o bien frente a cualquier otro aparato, grande o pequeño, donde se pueda jugar juegos o ver un video. En pocas palabras, cualquier tiempo que se pase frente a una pantalla es considerado “tiempo frente a la pantalla.”

## ¿Sabía usted?

Un niño normal en los Estados Unidos al cumplir los 18 años de edad, ha pasado tres años de su vida frente a una pantalla. Las investigaciones han demostrado que en los Estados Unidos, en promedio, niños de 8 a 10 años de edad pasan cerca de 4 horas al día mirando televisión, películas o videos. Al llegar a los 18 años, estos niños habrán pasado más de 26,000 horas frente a una pantalla; lo que equivale a pasar 24 horas por día, todos los días, durante tres años, frente a una pantalla. Muchos de nuestros niños pasan gran parte de su niñez frente a la pantalla del televisor u otros medios.



## **Paso 2** Ponga límites sanos respecto al tiempo permitido frente a la pantalla y hágalos cumplir.

Como padre, usted tiene la capacidad de establecer y hacer cumplir dichos límites. Cuanto antes comience, mejores serán los cambios que podrá realizar respecto al uso de la televisión y demás pantallas existentes en su hogar.

- Debe quedar bien claro el tiempo de comienzo y fin permitidos frente al televisor, computadora o videojuego. Los niños aceptan mejor los límites que presentan un punto preciso de comienzo y terminación.

### Consejos para establecer un tiempo de comienzo:

- Haga que su hijo pida permiso cada vez que desee usar la televisión, videojuego o computadora.

### Consejos para establecer un tiempo de terminación:

- Diga a su hijo el tiempo en que la televisión, videojuego o computadora se apagará. Si su hijo es lo suficientemente grande, hágalo escribir dicha hora en un papel.
- Cinco minutos antes de llegar al tiempo final establecido, hágale a su hijo un recordatorio.
- Cuando haya llegado el tiempo establecido para dejar de mirar la televisión, usar el videojuego o la computadora, esté listo para proponer alguna otra actividad como preparar la cena, hacer la tarea, o jugar un juego. Lea el paso 3 para encontrar otras ideas.
- Como regla familiar, no ponga televisiones en los dormitorios. El tener una televisión en su dormitorio, mantendrá a su hijo separado de su familia y no le permitirá a usted tener control sobre los programas que su hijo mire.

### No utilice la televisión como recompensa o castigo.

Esto dará a la televisión una importancia no merecida. Siempre mantenga los límites establecidos respecto al tiempo frente al televisor.

### Paso 3 Encuentre actividades divertidas para toda la familia, que no involucren tiempo frente a la pantalla.

Artes y manualidades, juegos y ejercicios físicos son actividades fáciles y divertidas para realizar dentro de su hogar que reducirán el tiempo que pase su hijo frente a la pantalla. También lo ayudarán a mantenerse saludable y desarrollar ciertas habilidades creativas. Aquí le damos algunas actividades que mantendrán a su hijo entretenido cuando no mire televisión:



- **Jugar a las cartas u otro juego de mesa.** Mantenga tres o cuatro juegos que le diviertan a su hijo al lado de la televisión o computadora. De esta manera su hijo sentirá más tentación de utilizarlos.
- **Comparta un tiempo especial con su hijo.** Planéelo de antemano así cuando el tiempo frente a la televisión se termina, usted ya está listo para pasar un rato jugando con su niño. Lean un libro, salgan a caminar, saquen algunas fotos divertidas, hagan un fuerte con unas mantas o llamen a los abuelos. Sea como sea, ¡diviértanse!

#### Sea realista.

Cambiar los hábitos que tenga su familia respecto al tiempo que pasa frente a la pantalla no será fácil en un comienzo. Sea realista y no se dé por vencido. Comience por reducir dicho tiempo solo una media hora al principio. A medida que se vayan acostumbrando a estar menos tiempo frente a la pantalla, reduzca dicho tiempo otra media hora. De esta manera, en pocos meses, estará cerca del límite recomendado: dos o menos horas diarias.

- **Planee una noche familiar y divertida cada semana.** Anden en bicicleta o jueguen bolos con otra familia.
- **Involucre a su hijo al preparar una comida familiar.** Lograrán pasar un tiempo juntos, le enseñará ciertas habilidades importantes y limitará el tiempo frente a la pantalla, todo de una vez.
- **Haga la cena un tiempo familiar.** No miren televisión durante la cena en familia. Mejor aún, no permita tener una televisión en donde se come. Las comidas en familia son una buena oportunidad para conversar juntos.
- **Haga una lista de cosas divertidas sin televisión.** Piense en actividades divertidas cuando la televisión esté apagada. Utilice la lista que le damos a continuación para sacar ideas. Utilice la copia de esta lista que encontrará al final de esta guía para preparar su propia lista junto con su familia. Mantenga esta lista en algún lugar de fácil acceso como la puerta de su refrigerador.

## Actividades Divertidas a Realizar Lejos del Televisor

1. Hagan un fuerte adentro o afuera de casa.
2. Encuentren una senda de bicicleta y recórranla alguna tarde.
3. Jueguen a las cartas o algún juego de mesa.
4. Disfruten un picnic con la familia en el parque.
5. Vayan a caminar y coleccionen hojas, plumas y demás cosas naturales con las que puedan hacer un collage o alguna artesanía.
6. Confeccionen un álbum con fotos.
7. Visiten algún museo.
8. Disfrácense y hagan una obra de teatro divertida.
9. Saquen fotos de la familia y hagan un árbol genealógico.
10. Salgan a caminar con su familia.
11. Armen un rompecabezas.
12. Preparen una cena especial juntos.
13. Hagan tarjetas y escríbanle a sus familiares.
14. Hagan un viaje hasta el mercado para comprar alimentos saludables.
15. Vayan a la biblioteca.
16. Realicen algún trabajo en su hogar, juntos: pinten, hagan alguna reparación, etc.
17. Haganse voluntarios, juntos, en su comunidad.
18. Preparen una fiesta en su sala de estar.
19. Hagan trabajos de jardinería en su jardín o pórtico.
20. Cuelguen un comedero de pájaros.
21. Jueguen al Frisbee.
22. Preparen un teatro de títeres utilizando bolsas de papel o medias.
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_



Encontrará una copia a su disposición al final de esta guía.









# Mantenga a su Hijo Lejos del Humo de Tabaco

Humo de Tabaco

*El riesgo de sufrir enfermedades del corazón y cáncer comienza desde la infancia. Aspirar humo del cigarrillo que fuman otras personas aumenta el riesgo que un niño sufra enfermedades.*

Si usted o quien se ocupe del cuidado de su niño, fuma al estar con él, su hijo tiene más probabilidad de sufrir enfermedades del corazón o cáncer en su vida futura. Asimismo, es muy probable que los hijos de padres que fuman también lo hagan al crecer. Como padre, puede proteger a su hijo manteniéndolo lejos del humo del cigarrillo y tratando de convencerlo de no fumar.

Dado que el humo del cigarrillo es perjudicial para la salud usted debe impedir que su hijo fume o que aspire el humo del cigarrillo que fuman otras personas. Al mantener a sus hijos lejos del tabaco, los padres dan un gran paso adelante hacia la prevención de:

- Enfermedades del corazón
- Tipos de cáncer relacionados con el consumo de tabaco
- Enfermedades respiratorias, especialmente en niños menores

Aprenda en esta sección lo que todos los padres, inclusive aquellos que fuman, pueden decir a sus hijos para convencerlos de que nunca intenten fumar.

## Para los padres que fuman...

Si usted fuma, hable con su doctor sobre recibir la ayuda necesaria para dejar de hacerlo. Su doctor le puede aconsejar utilizar parches de nicotina u otras terapias que lo pueden ayudar a dejar de fumar por hoy y por siempre. También puede recibir ayuda con solo realizar una llamada gratis al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669). Al llamar a este número, recibirá atención gratuita de una persona especializada en proveer ayuda a la gente adulta para dejar de fumar. En varios estados, también se proveen terapias de reemplazo de nicotina gratuitas o de costo reducido, a través de ésta línea.

¿Por qué deben hablar los padres con sus hijos sobre el consumo de cigarrillos desde pequeños?

Los padres pueden proteger a sus hijos de las ideas equivocadas que éstos pueden formar al conversar con amigos o a través de los medios de comunicación.

Los niños comienzan a crearse ideas sobre el consumo de tabaco desde pequeños, especialmente a través de las películas, videos y comerciales. Comienzan a creer que es común que la gente fume, y que el fumar les dará una mejor imagen y les permitirá integrarse mejor dentro del ambiente que los rodea. Cuanto antes comience usted a enseñarle a su hijo sobre el fumar, menos será la influencia que dichos medios de comunicación y el ambiente que lo rodea tendrán sobre él.

## Consejos Sobre Cómo Hablarle a su Hijo Acerca del Consumo de Cigarrillos

Nunca es demasiado temprano para hablar con su hijo sobre lo importante que es no fumar. Lo que le diga a su hijo sobre el consumo de cigarrillos va a depender de la edad del niño. Los niños pequeños solo necesitan saber que a usted le gustaría que ellos nunca fumaran. Para niños de tercer grado o más grandes, la explicación debe ser un poco más profunda respecto al porqué no le gustaría que ellos fumaran. Aquí encontrará algunos consejos sobre cómo llevar a cabo estas conversaciones.

### Dígale a su hijo la razón por la cual usted no quiere que él fume.

Para niños de 5 o 6 años, mantenga las cosas simples.

*“No quiero que fumes porque no es bueno para ti. Puede lastimar tu corazón o tus pulmones y a mí me gustaría que pudieras gozar de buena salud por mucho tiempo.”*

Para niños más grandes, explíquelo con más detalle.

*“Fumar es un gran error y causa adicción. Tu cuerpo se acostumbra al consumo del cigarrillo y las sustancias químicas contenidas en él, y si dejas de hacerlo, te sientes muy mal. Es por eso que a los fumadores les cuesta tanto dejar de fumar. No quiero que te vuelvas un adicto.”*

### Felicite a su hijo cuando diga que el fumar es malo.

Cuando su hijo, grande o pequeño, diga cosas negativas sobre el consumo de tabaco, usted puede elogiarlo de la siguiente forma:

*“Me alegra mucho que no te gusten los cigarrillos ya que no quiero que fumes.”*

*“Me hace feliz el poder tener plena confianza en que tú no vayas a fumar.”*

### Háblele con claridad.

Los niños deben saber que sus padres esperan que ellos nunca fumen; especialmente niños menores de 13 o 14 años. Sea claro respecto a lo que usted espera de ellos.

*“Yo espero que tú nunca fumes y que te mantengas alejado de otros niños que fuman o de situaciones que puedan provocarte una tentación de fumar. Ni siquiera quiero que toques un cigarrillo.”*



### Sea honesto respecto a su propia experiencia con el cigarrillo.

Si su hijo le pregunta si usted alguna vez ha probado el cigarrillo, es importante que usted le diga la verdad; pero siempre deje claro que hacer eso fue algo muy peligroso. Si usted fuma, admita que fue un error haber comenzado a fumar y que si tuviera la posibilidad de volver atrás, nunca lo haría otra vez.

*“Intenté fumar alguna vez. No sabía lo malo que era para mí. Ahora me doy cuenta que hice algo muy dañino para mi salud.”*

### Converse con su hijo.

Sea cual fuere la edad de su hijo, sepa que es importante conversar con él sobre fumar y animarlo a que le comunique sus dudas y preguntas. Sepa escúcharlo y siempre responda honestamente. La habilidad de hablar del cigarrillo con su hijo con facilidad y confianza abrirá las puertas hacia una muy buena comunicación entre ustedes en los años futuros.

*“Muchas gracias por hacerme estas preguntas. Quiero estar realmente seguro de siempre poder conversar contigo sobre fumar.”*

## ¿Cómo Proteger a su Hijo del Humo de Tabaco?

No permita que se fume en su casa. A veces, esto puede resultar difícil. Pero, al mantener su casa libre del humo de tabaco mantendrá el corazón de su niño más saludable y le enseñará a permanecer alejado del cigarrillo que es dañino para la salud.

Cierta vez, un fumador dijo a su hijo:

*“Me gustaría que fuera más fácil para mi dejar de fumar. Como no he podido hacerlo aún, he decidido que de ahora en adelante voy a fumar fuera de casa. No es algo que me guste, pero me preocupó por ti y no es bueno para tu salud estar cerca del humo del cigarrillo; le hace daño a tu corazón y a tus pulmones.”*

Una fumadora explicó su nueva regla de no fumar a un invitado de la siguiente forma:

*“Decidimos que está prohibido fumar en nuestra casa. No solo porque es más saludable para nuestros hijos no inhalar el humo de tabaco sino que también los ayudará a no sentir ganas de fumar cuando sean mayores.”*



Esperamos que esta guía, ***“Brinde un Gran Comienzo a Los Pequeños Corazones,”*** le haya enseñado los pasos a seguir para ayudar al corazón de su niño a vivir una vida saludable. Recuerde que la clave para el éxito es realizar pequeños cambios cada semana, respetando el tiempo que necesite su familia para lograr adquirir éstos nuevos hábitos de vida. Consulte esta guía cuantas veces sea necesario para elegir el próximo cambio a realizar. Poco a poco, logrará hacer tantos cambios saludables como sea necesario en estas cinco áreas. No importa cuanto tiempo le lleve, dichos cambios provocarán tal beneficio en la vida de su hijo que durará por siempre.



# Tabla de Clasificación de Alimentos

## ¡ALTO!, CON CALMA y ¡ADELANTE!

Grupos de Alimentos	¡ALTO! <i>Solo de vez en cuando</i>	CON CALMA <i>Algunas veces</i>	¡ADELANTE! <i>Casi siempre</i>
Verduras	Papas fritas o cualquier otra verdura frita en aceite o grasa	Verduras con grasa agregada o con salsa grasosa, papas fritas hechas al horno, aguacate	Todas las verduras ya sean frescas, congeladas o en lata, sin grasa o salsas agregadas
Frutas	Frutas enlatadas en almíbar espeso	Jugo hecho 100% de frutas, frutas enlatadas en almíbar ligero, frutas secas	Todas las frutas frescas, congeladas y/o enlatadas (en jugo)
Panes y cereales	Pastelitos, donas, panecillos o rosquillas dulces, galletas hechas con grasas trans, cereales azucarados	Pan de harina blanca refinada; arroz y pastas; torrijas; tortillas de maíz; pan de maíz; bizcochos; granola; waffles y panqueques	Pan de harina integral, lo que incluye al pan árabe y las tortillas; pastas de harina integral; arroz integral; cereales integrales sin azúcar agregado, ya sean fríos o calientes, como la avena.
Leche y demás productos lácteos	Leche entera; quesos no reducidos en grasas, ya sea americano, cheddar, colby, suizo; queso crema; yogurt de leche entera	Leche reducida al 2% de grasa, queso untable fundido	Leche descremada (reducida al 0% de grasa) yogurt descremado o parcialmente descremado, queso o queso cottage descremado o parcialmente descremado
Carnes, aves, pescados, huevos, frijoles y nueces	Carne de cerdo o de res no desgrasada, carne picada, hamburguesas fritas, costillas, tocino, pollo frito, pepitas de pollo, perros calientes, fiambres, salames, salchichas, pescado o mariscos fritos, huevos enteros fritos con grasas	Carne magra picada (menos del 22% de grasa), hamburguesas asadas, jamón, tocino canadiense, pollo y pavo con piel, salchichas reducidas en grasas, atún enlatado en aceite, mantequilla de maní, nueces, huevos enteros cocidos sin grasa	Carne de cerdo o de res desgrasada; carne picada extra magra (menos del 15% de grasa); pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos cocidos al horno, a la parrilla, al vapor o bien a la plancha; frijoles, guisantes secos, lentejas, tofú; claras de huevos y demás sustitutos de huevo
Dulces y refrigerios	Galletas dulces y tortas, pasteles, tortas de queso, helado, chocolate, golosinas, papitas, palomitas de maíz hechas en el microondas con mantequilla	Barras de helados de leche o crema de leche, barras de helados de jugo de frutas congelados, yogurt helado y helado con bajo o ningún contenido de grasa, galletas de higo, galletas de jengibre, papitas horneadas, pretzels	Palomitas de maíz sin mantequilla
Grasas y/o condimentos	Manteca, margarina en barra, manteca o grasa de cerdo, tocino, salsa elaborada a base de grasas y extractos provenientes de carnes asadas, aderezos de ensalada cremosos, mayonesa, salsa tártara, crema agria, salsas hechas con queso o con queso crema	Aceite vegetal, aceite de oliva, aderezos de ensalada hechos con aceites; margarina untable; aderezo de ensalada reducido en grasas; mayonesa reducida en grasas; crema agria reducida en grasas	Vinagre, salsa de tomate, mostaza, aderezo de ensalada sin grasa, mayonesa sin grasa, crema agria sin grasa
Bebidas	Leche entera, bebidas gaseosas, té helado con azúcar, limonada, jugos de fruta cuya pureza sea menor al 100%, bebidas deportivas	Leche descremada al 2%, jugo de fruta al 100%	Agua, leche 100% descremada o reducida al 1% de grasa, té helado sin azúcar



# Tabla de Sustitución de Alimentos

## ¡ALTO!, CON CALMA y ¡ADELANTE!

En lugar de:	Utilice:
1 taza de crema de leche	1 taza de leche evaporada 0% grasa
1 taza de mantequilla o margarina en barra	1 taza de margarina untable (libre de grasas trans) o 1 taza de aceite vegetal o ½ taza de mantequilla y ½ taza de puré de manzana (sin azúcar)
1 taza de aceite	½ taza de aceite y ½ taza de puré de manzana (sin azúcar)
1 huevo	2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
Mantequilla o margarina en barra para sofreír o saltear	Aceite en aerosol, caldo de pollo sin sodio o una cantidad pequeña de aceite de oliva o vegetal
Tocino o panceta de cerdo	Tocino o panceta de pavo magra
Carne de res picada	Carne de res picada extra magra o pechuga de pavo picada
Crema agria	Crema agria sin grasa
1 taza de mayonesa	1 taza de mayonesa reducida en grasa o sin grasa
1 taza de leche entera	1 taza de leche descremada o con 0% grasa
1 taza de queso crema	½ taza de ricota mezclado con ½ taza de queso crema 0% grasa
1 onza de chocolate para cocinar sin azúcar (1 onza=28.35 gramos)	3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar más 1 cucharada de aceite vegetal o margarina
Aderezo con 3 medidas de aceite y 1 de vinagre	Aderezo con 1 medida de aceite + 1 medida de vinagre (preferentemente saborizado, i.e. balsámico) + 1 medida de jugo de naranja





## Actividades Divertidas a Realizar Lejos del Televisor

1. Hagan un fuerte adentro o afuera de casa.
2. Encuentren una senda de bicicleta y recórranla alguna tarde.
3. Jueguen a las cartas o algún juego de mesa.
4. Disfruten un picnic con la familia en el parque.
5. Vayan a caminar y coleccionen hojas, plumas y demás cosas naturales con las que puedan hacer un collage o alguna artesanía.
6. Confeccionen un álbum con fotos.
7. Visiten algún museo.
8. Disfrácese y hagan una obra de teatro divertida.
9. Saquen fotos de la familia y hagan un árbol genealógico.
10. Salgan a caminar con su familia.
11. Armen un rompecabezas.
12. Preparen una cena especial juntos.
13. Hagan tarjetas y escríbanle a sus familiares.
14. Hagan un viaje hasta el mercado para comprar alimentos saludables.
15. Vayan a la biblioteca.
16. Realicen algún trabajo en su hogar, juntos: pinten, hagan alguna reparación, etc.
17. Haganse voluntarios, juntos, en su comunidad.
18. Preparen una fiesta en su sala de estar.
19. Hagan trabajos de jardinería en su jardín o pórtico.
20. Cuelguen un comedero de pájaros.
21. Jueguen al Frisbee.
22. Preparen un teatro de títeres utilizando bolsas de papel o medias.
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_





### **Para más información**

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Teléfono: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@over.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@over.nhlbi.nih.gov)

También puede acceder otras publicaciones en el sitio web del NHLBI [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

### **Se prohíbe la discriminación**

En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



National Heart, Lung,  
and Blood Institute