



- ♥ La constancia y el ejemplo son dos cosas que son sumamente importantes a la hora de educar a nuestros hijos. El tener una vida mejor es la base de ser activo y practicar una dieta sana, no basta con tan solo tratar de enseñarles/ educarlos una vez.
- ♥ El esfuerzo que uno pone día a día para enseñar estos valores toman más que una simple enseñanza. Hagamos la diferencia siendo nosotros sus modelos.



Children and Weight Coalition
of Napa County
www.healthynapakids.com
(707) 253-0376 x155

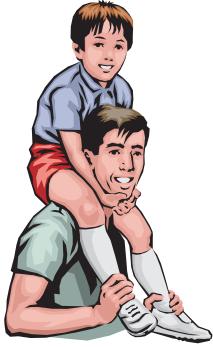


El imprenta de este folleto fue hecho
posible por los fondos de



**Para Padres:
Enseñarles a sus hijos
como comer
bien y ser activos**





Tres puntos principales para ser buenos padre

- ♥ Poner límites: Los padres deben de estar a cargo de la nutrición en casa, de saber que comida servir y cuando se debe de servir, al igual que limitar el uso de la televisión.
- ♥ Los padres deben de ser buenos modelos para los niños.
- ♥ Lo más importante es ser consistente.



Consejos para tener buenos hábitos de comer

- ♥ Tenga un sitio específico para comer con toda la familia (no en el sofá o el dormitorio).
- ♥ Tenga horas específicas para las comidas y bocadillos.
- ♥ No prenda la televisión o contestar el teléfono la hora de las comidas.
- ♥ Ofrecer comidas y bocadillos nutritivos—comidas balanceadas: más verduras, frutas, frijoles, leche, pollo, pescado.
- ♥ Limite los dulces y bebidas muy altos en azúcar a media taza al día, por ejemplo: Sunny Delight, Tampico, Capri Sun, Kool Aid, soda, jugo de fruta, licuados.
- ♥ Si el niño no quiere comer, no lo obligue, el niño decide cuando comer y la cantidad.
- ♥ Evite recompensarlos con dulces o golosinas cada vez que hagan algo positivo, ni use la comida como un castigo.
- ♥ No coma en restaurantes de comida rápida (hamburguesas, pizza, papas fritas, soda, etc.) más de una vez a la semana.



La Actividad Física

- ♥ Aumente la actividad física en su vida diaria.
- ♥ Haga actividades con toda la familia, y no les diga a sus hijos que deben salir para “hacer ejercicio”.
- ♥ Evite el estar demasiado tiempo sentado, limite la televisión a 1 hora al día y no ponga el televisor ni la computadora en el dormitorio del niño.

