



# Notas de PEN: Dato #28

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834  
Toll Free \*1-877-900-9736 or \*(307) 684-7441; Website: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## Hábitos para una Mejor Salud y Bienestar

La adolescencia es un tiempo para que la gente joven se prepare para una vida adulta saludable. Durante la adolescencia, los problemas de nutrición que comenzaron en la vida temprana pueden ser posiblemente corregidos, y se pueden tratar los problemas de nutrición actuales. La adolescencia también es un buen momento para empezar a comer saludablemente y otros comportamientos de estilo de vida saludables. Al hacer esto, las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición en la vida adulta (tales como la diabetes, presión alta, enfermedades del corazón, etc.) pueden ser prevenidas o por lo menos retrasadas.

Los adolescentes típicamente tienen menos infecciones comparados con niños más pequeños y menos enfermedades crónicas comparados con gente mayor. A causa de esto, generalmente se les ha dado poca atención de salud y nutrición. Sin embargo, hay problemas nutricionales, que son específicamente de los adolescentes, y que piden estrategias y enfoques específicos.

“Los malos hábitos de comer y los estilos de vida inactivos son más comunes en los niños de hoy en día que en las dos décadas pasadas. El porcentaje de niños con sobrepeso entre las edades de 6-11 años se ha más de duplicado en los pasados 20 años. Entre los adolescentes de 12-19 años de edad, la cifra se ha más que triplicado.”

(Fuente: Diario de la Asociación Médica Americana, 2002, 2004)

### ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus niños a formar buenos hábitos de comer?

- ✓ Servir por lo menos un total de cinco frutas y vegetales al día.
- ✓ Permitirle a los niños comer aperitivos saludables y menos comida chatarra y dulces.
- ✓ Servir por lo menos tres comidas derivadas de la leche bajas en grasas al día.
- ✓ Hacer que los niños beban por lo menos dos vasos o botellas de agua al día.
- ✓ Reducir el número de refrescos permitidos por día.



- ✓ Comer cantidades más pequeñas—¡no sirva de más!
- ✓ Coma comidas rápidas menos frecuentemente (no más de dos veces a la semana).
- ✓ Escoja comidas rápidas más saludables como ensaladas, comidas baja en carbohidratos, etc.
- ✓ Mantenga el total de consumo diario de grasas entre el 25 y 35 por ciento de calorías.
- ✓ Reúna a la familia por lo menos durante una comida al día.

### ¿Qué pueden hacer las escuelas para ayudar a los estudiantes a formar mejores hábitos de comer?

- Servir comidas altas en nutrientes incluyendo productos integrales, frutas y vegetales ricos en fibras.
- Ofrecer diferentes opciones de comidas altos en nutrientes que le apetezcan a los estudiantes.
- Servir comidas y bebidas que sean bajas en grasas saturadas e insaturadas, sodio y azúcar.
- Servir porciones de tamaño modesto, adecuadas de acuerdo a la edad para los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria.
- Restringir o eliminar el acceso a las sodas, dulces, papitas y otros aperitivos de comidas chatarras.
- Reafirmar la importancia de la elección de comida saludable en las clases de salud y educación física.

Los niños y los adolescentes deben participar en por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, o si es posible cada día. Los niños y los adolescentes deben escoger cualquier tipo de actividad física de energía media o alta, tales como caminar rápido, jugar a las atrapadas, saltar la cuerda o nadar, hasta que se sume por lo menos una hora al día.

Para los niños y los adolescentes, la actividad física regular tiene efectos benéficos en los siguientes aspectos de salud:

- Peso
- Fuerza muscular
- Rendimiento cardiorrespiratorio (aeróbico)
- Masa ósea (a través de actividades físicas de levantar peso)
- Presión arterial (para jóvenes hipertensos)
- Ansiedad y estrés
- Autoestima



Los niños y los adolescentes que apenas comienzan a estar físicamente activos deben comenzar lentamente para prevenir el riesgo de lesiones o para evitar que se sienta vencido por metas imposibles. Poco a poco, pueden subir de nivel. (Fuente: [Normas de Dieta para los Americanos 2005.](#))

### **¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a formar buenos hábitos de actividad física?**

Como padre, usted tiene un rol importante en formar actitudes y comportamientos de actividad física en sus hijos. Aquí se muestran algunos consejos para animar a sus hijos a ser más activos físicamente.

- Establezca ejemplos positivos llevando usted mismo un estilo de vida activa.
- Haga las actividades físicas parte de su rutina familiar diaria estableciendo horarios para caminatas familiares o jugar juegos activos juntos.
- Haga la actividad física divertida. Las actividades divertidas pueden ser cualquier cosa que el niño disfrute, ya sea estructurada o no estructurada. Pueden variar de deportes en equipo, deportes individuales y/o actividades de recreación tales como caminar, correr, patinar, andar en bicicleta, nadar, actividades en las áreas de juegos y tiempo libre para jugar.
- Asegúrese de que la actividad sea apropiada para la edad y proporcione equipo de protección tales como casco, muñequeras y rodilleras.
- Limite el tiempo para que sus hijos vean la televisión o jueguen videojuegos a no más de dos horas por día. Mejor, anime a sus hijos a encontrar actividades divertidas para hacer con miembros de la familia o solos que simplemente involucren más actividad (caminar, jugar a la traes, bailar). (Fuente: División de Nutrición y Actividad Física, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud)

### **¿Qué pueden hacer las escuelas para ayudar a los estudiantes a formar buenos hábitos de actividad física?**

- Hacer la actividad física parte del plan diario de la escuela programando horarios para recesos y clases de educación física.
- Ofrecer oportunidades para que los niños estén activos. Proporcionarles equipo para jugar y mucho espacio seguro (cercado, supervisado, pasto y arena) para que puedan correr y jugar.