

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional.

Regalos para un corazón sano



¿Alguna vez se ha parado a pensar en cómo se parecerá su pequeño en 40 años?

Cierra los ojos e intenta imaginárselo como un adulto. ¿Están sanos? ¿Tienen la capacidad para trabajar, hacer ejercicio y criar a su propia familia? ¿O ve a su hijo mayor enfermo con una enfermedad cardíaca, que apenas puede realizar sus actividades diarias?

La mayoría de nosotros no pasamos mucho tiempo pensando en la salud cardíaca de nuestro futuro hijo adulto, aunque jugamos un papel importante en la salud de su corazón. ¡De hecho, podemos ayudarlos a prevenir el colesterol alto, la presión arterial alta y la obesidad cuidando sus pequeños corazones ahora mismo! ¡Al darle a su hijo los siguientes 7 regalos, puede ayudarlo a tener un corazón sano y feliz! Aunque estos regalos son muy valiosos, ¡realmente no le cuestan nada!

REGALO #1:

Comience a amamantar a su bebé.

- La lactancia materna es la mejor manera de alimentar a su bebé. Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de ser obesos.
- Retrase la introducción de sólidos y jugos hasta que el bebé esté listo en cuanto a su desarrollo. Es probable que los bebés estén listos para consumir alimentos sólidos cuando pueden levantar la cabeza, abrir la boca para recibir una cuchara y llevar la comida de una cuchara a la garganta. Alimentar a los bebés con sólidos y jugos demasiado pronto aumenta sus posibilidades de tener sobrepeso.
- No sobrealimente a bebés y niños pequeños. Por lo general, pueden autorregular la cantidad de alimentos que necesitan cada día. No se debe obligar a los bebés a terminar de comer cuando ya no tienen hambre.

REGALO #2:

Limite las bebidas con alto contenido de azúcar

- Evite los refrescos, el té dulce, el jugo, el Kool-Aid y las bebidas deportivas.
- Las bebidas azucaradas contienen calorías vacías, que pueden provocar obesidad. También pueden provocar caries.

REGALO #3:

Elija alimentos saludables para el corazón.

- Consuma alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
- Elija carnes magras, pescado y alimentos con proteínas como pollo al horno, salmón a la parrilla, carne de res magra, frijoles y guisantes sin grasa agregada
- Sirva una variedad de frutas y verduras todos los días y limite el jugo a no más de 6 oz por día. Nunca sirva jugo en una botella.
- Después de los 2 años, sirva productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Los niños de 12 a 24 meses necesitan leche entera. Nunca se debe dar la leche entera en biberón, ya que los niños deben dejar de tomar el biberón al año de edad.
- Sirva panes y cereales integrales en lugar de productos de granos refinados.

REGALO #4:

Limite el tiempo frente a la pantalla

- Ver anuncios de alimentos y bebidas conduce a una mayor ingesta de alimentos y bebidas no saludables.
- Cuanto más tiempo ven los niños frente a la pantalla, más tienden a comer en exceso.
- Demasiado tiempo frente a la pantalla se ha asociado con un bajo rendimiento en la escuela y una disminución en la calidad del sueño.
- Recomendaciones para el tiempo frente a la pantalla de la Academia Estadounidense de Pediatría:
 - Menos de 2 años: solo Facetime y Skype
 - 2-5 años: 1 hora por día



REGALO #5:

No fume. “Fumar es la causa principal de enfermedades y muertes prevenibles en los Estados Unidos.”

- Fumar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Cuando se combina con otros factores de riesgo como la obesidad, el colesterol alto y la presión arterial alta, aumenta enormemente el riesgo.
- Según la Asociación Estadounidense del Pulmón, más de 480,000 personas mueren al año por enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos causadas por el uso y la exposición.

REGALO #6:

Coman juntos en familia

- Los niños aceptan mejor los alimentos nuevos cuando ven que otros los están comiendo.
- La comunicación mejora con las comidas en familia.
- Usted es un modelo a seguir para su hijo. Es más probable que su hijo coma alimentos saludables cuando lo vea comer.
- Apague la televisión, los teléfonos, las tabletas, y la radio durante las comidas y concéntrese en estar juntos.

REGALO #7:

Sea activo

- Desarrolle una actividad familiar o un horario de juegos y anime a los niños a estar activos y jugar todos los días. ¡Salga a caminar, juegue, baile, nade, juegue juego de las traes, salte, haga tumbling y cualquier otra cosa que sea DIVERTIDA y activa!
- Las Pautas de Actividad Física de 2018 para los estadounidenses declaran:
 - Los niños de 3 a 5 años deben tener al menos 180 minutos de actividad física durante el día (aproximadamente 15 minutos cada hora mientras están despiertos).
 - Los niños de 6 a 17 años deben participar en 60 minutos de actividad física todos los días, y actividades de intensidad vigorosa que fortalezcan los músculos y los huesos al menos tres días a la semana.



**UN PASO
MÁS**

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuétranos en  