



Obesity Summit News

Volume 1, Issue 1

October 2009

En Español

Obesidad Infantil

Hasta uno de cada cinco niños en los E.E.U.U. tiene sobrepeso u obesidad, y este número continúa incrementando. Los niños tienen menos problemas médicos y de salud relacionados al sobrepeso que los adultos. Sin embargo, estos niños corren el riesgo de convertirse en adolescentes y adultos con sobrepeso, lo que los pone en riesgo de padecer enfermedades crónicas como enfermedades del corazón y diabetes en etapas más tardías de sus vidas. Tan bien, son más susceptibles a desarrollar estrés, tristeza, y autoestima baja. (WebMD, octubre del 2009)



Herramientas de reparación de Cuidado Saludable para Niños Saludables

No existe mejor tiempo que el presente para empezar a observar su propio programa y la rutina diaria de su familia. Abajo encontrará unos consejos que puede compartir con el personal y padres. Cada enlace lo transferirá a una hoja reproducible de consejos que podrá compartir con los demás.

Un Saludable Inicio de Comer Inteligentemente

Una de las mejores maneras de ayudar a su familia a mantenerse saludable es enfocándose en buena nutrición y desarrollando inteligentes hábitos alimenticios tempranamente. Aunque no se de cuenta, usted es el mejor ejemplo para sus niños cuando se refiere a hábitos alimenticios. Utilice esta oportunidad, y los siguientes consejos para demostrar la mejor manera para iniciar hábitos saludables e inteligentes. Para imprimir la hoja de consejos en este tema visite:
http://www.nichq.org/childhood_obesity/tools/NutritionTips.pdf

Empecemos a Cocinar

Una manera de asegurarse que reciben cinco frutas y vegetales por día es haciendo una receta saludable. Comparte su tiempo familiar en la cocina y haga una o todas las siguientes, fáciles y deliciosas recetas. Desde aperitivos hasta sándwiches y desayunos hasta comidas generales, aquí hay algo para todos.

http://www.nichq.org/childhood_obesity/tools/FamilyFriendlyRecipes.pdf

Guíe a Sus Niños a Tomar un Paso en la Dirección Apropia: Sea Activa

Una maravillosa forma de mantenerse saludable es estando activa. De hecho, la actividad física tiene tantos beneficios que es difícil saber donde empezar.

Visite:

http://www.nichq.org/childhood_obesity/tools/ActivityTips.pdf

Recursos para Padres y Proveedores

Visite:

http://www.nichq.org/childhood_obesity/tools/Resources.pdf

Salgan a Caminar – Juntos

La vida puede ser muy agitada. Por qué no salir a caminar con sus niños? No solo puede tomar un receso en un día muy ocupado sino también empezar una actividad saludable de por vida.

http://www.nichq.org/childhood_obesity/tools/GoWalkIngTips.pdf

Este boletín electrónico es el primero de una serie que será distribuido trimestralmente a proveedores de cuidado infantil locales. Nuestro deseo es que usted comparta esta información lo más ampliamente posible! Facilitado para su uso por el Consejo de la Niñez Inicial de Kern y la Asociación de Acción Comunitaria de Kern. Recursos colectados de la Iniciativa Nacional para el Cuidado de Calidad Saludable de Niños
www.nichq.org/childhood_obesity/index.html