

Ideas Para una Nutrición y Estilo de Vida Saludable

La obesidad se está convirtiendo rápidamente en una epidemia entre los niños, y es un factor de riesgo importante para la diabetes y las enfermedades del corazón en la vida adulta. Aunque algunas causas son genéticas, podemos hacer mucho para reducir el riesgo de enfermedades crónicas al adoptar ahora mismo un estilo de vida saludable.

Primero, 2 puntos CLAVES a recordar:

1. El proceso de una enfermedad (como lo es la concentración de grasa) y los hábitos no saludables (como el desarrollar el “gusto por los dulces”) a menudo comienzan a una edad bien temprana: **Debemos inculcar un comportamiento saludable TEMPRANO en la niñez.**
2. Los cambios en el estilo de vida, como el aumentar la actividad física y limitar el consumo de comidas “chatarras” (malas), se deben hacer como **ASUNTOS FAMILIARES**, y no como algo que un sólo individuo debe hacer (*¡no podemos decirle a uno de nuestros hijos que necesita hacer más ejercicio y comer menos si el resto de la familia continúa sentándose a ver la TV y sigue comiendo comidas malas alrededor de la casa!*)

Aumento de la actividad física:

El estar activo ayuda al cuerpo y a la mente a mantenerse saludable, aumenta la fuerza y la energía, y mejora los desordenes del sueño - *¡además de ser una gran forma de pasar tiempo de calidad juntos en familia!*

1. Los niños y los adultos deben estar físicamente activos por un mínimo de 30 minutos por día. *¡Caminen en familia, corran bicicleta, bailen, naden, jueguen a la pelota!*
2. El ver la TV y el jugar videos se debe limitar a menos de 2 horas por día para los adultos, 1 hora para los adolescentes, y media hora para los niños. *¡El leer libros con dibujos y escuchar música es mejor para ellos!*
3. ¡Duerma bien! El dormir bien y el tener un buen peso van de la mano.

La alimentación saludable implica 2 cosas: El comer alimentos nutritivos y el controlar las porciones de comida.

- **Consuma tres comidas saludables diariamente. Fomente el comer más frutas y vegetales; reduzca el consumo de azúcar, carnes rojas y grasas; coma pescado por lo menos una a dos veces por semana; ¡Lea las etiquetas y revise el contenido de las calorías, grasas y sal!**
- Disminuya el consumo de mantequilla y los quesos suaves, y las carnes procesadas. Coma carne magra (baja en grasa, como lo es el pollo sin la piel, pavo) y pescado más a menudo.
- Evite las sodas y los refrescos de frustas que le han añadido azúcar (que se llama fructosa, glucosa, o almíbar de maíz en las etiquetas)
- Substituya las meriendas como las tortillas de papa o maíz con frutas frescas, vegetales (zanahorias o palitos de apio, etc.) palomitas de maíz ligeras o nueces (no para niños menores), cereales o panes de trigo integral, galletas, yogurt.

- Compre menos comidas rápidas (incluyendo la pizza) ya que están llenas de grasas y calorías.
- Ofrezca agua en vez de jugos o refrescos de soda “sin azúcar”.
- Cuando cocine, use menos el aceite o mantequilla; cocinar al vapor o hervir es más saludable que freír usando aceite; cuando sea posible use aceite de canola o de oliva; si está horneando, descarte la grasa antes de servir.
- Sustituya plátanos (guineos) en rebanadas o manzanas por jalea cuando haga emparedados; use aderezos para ensaladas que engorden menos.
- **Controle las porciones de las comidas:**
 - Use platos más pequeños;
 - Desaliente porciones adicionales al servir la comida en la cocina, en vez de tenerla disponible en la mesa donde se puedan agarrar “segundos” platos.
 - Coma lentamente: ¡disfrute más su comida! Tenga conversaciones agradables a la hora de cenar.
 - Beba agua suficiente antes o durante la comida para aumentar la sensación de abastecimiento
 - ¡Coma un postre, pero una porción pequeña y cómalo lentamente para disfrutar cada pedazo!

Vitaminas y Suplementos:

El tomar pastillas de vitaminas y otros suplementos alimenticios NO es un sustituto para buenos hábitos alimenticios y una nutrición balanceada. En algunas situaciones el consumo de vitaminas en exceso puede ser peligroso. Los suplementos de calcio y la vitamina D se recomiendan para ciertos individuos y poblaciones (vea las guías por separado).

Algunas palabras acerca de la Seguridad de los Alimentos:

- Siempre lave bien todos los vegetales y las frutas antes de comerlos.
- Cocine completamente todas las carnes, huevos y pescado. Productos animales crudos y sin pasteurizar, incluyendo la leche y los quesos, pudieran estar contaminados con gérmenes que pueden causar infecciones serias.
- El pescado es bien saludable, pero las mujeres embarazadas y los niños menores deben limitar el consumo de pescado con contenido alto de mercurio (como la tuna).
- **Tenga cuidado con plásticos potencialmente tóxicos.** Están marcados con el símbolo de reciclaje y tienen el número 3, 6, ó 7. No caliente alimentos en plásticos dentro del horno de micro-ondas.

En conclusión, ¡recuerde que los hábitos de vida saludables comienzan a temprana edad! ¡Inicie a sus hijos en un buen camino! ¡Incluya a toda su familia en el proceso!

Para más información:

Centro de Salud Benton
530 NW 27th Street
Corvallis, OR 97330
(541) 766-6835

Centro de Salud East Linn
100 Mullins Drive #A-1
Lebanon, OR 97355
(541) 451-6920

Centro de Salud Lincoln
121 SE Viewmont Ave.
Corvallis, OR 97333
(541) 766-3546

Centro de Salud Monroe
610 Dragon Drive
Monroe, OR 97456
(541) 847-5143

