

Transcripción de audio del curso Hábitos de estilo de vida para promover un peso saludable

Bienvenido al curso de Head Start Hábitos de estilo de vida para promover un peso saludable para niños preescolares.

Acerca de este curso

Los padres quieren asegurarse de que sus hijos desarrollen hábitos saludables de alimentación y actividad física, que promueven el crecimiento y desarrollo normales y un peso corporal saludable. Este curso proporciona a los padres y cuidadores información para ayudar a sus hijos a desarrollar comportamientos saludables en su estilo de vida. Usted aprenderá cómo se usan las gráficas de crecimiento para seguir los patrones de crecimiento en los niños, cómo se usa el Índice de masa corporal como una herramienta de detección para evaluar las posibles inquietudes con respecto al peso, estrategias saludables para el control de porciones, comer en restaurantes, y consumo de bebidas endulzadas con azúcar, y recomendaciones para la actividad física.

Sección 1: Crecimiento y desarrollo normales

Gráficas de crecimiento de los niños

Las gráficas de crecimiento se usan para evaluar el crecimiento de un niño a lo largo del tiempo, y pueden usarse para determinar si el crecimiento de un niño sigue un patrón típico del crecimiento normal en la infancia. Probablemente ha visto gráficas de crecimiento como esta cuando ha llevado a su hijo al pediatra para sus visitas de niño sano. Haga clic en las secciones señaladas de la gráfica de crecimiento para ver más información. Típicamente, conforme los niños crecen, siguen una de las curvas percentiles de la gráfica de crecimiento. Si un niño atraviesa rápidamente varias curvas de percentiles, puede ser importante averiguar qué puede estar causando estos cambios. Las gráficas de crecimiento son específicas al género y la edad, por lo que encontrará gráficas de crecimiento distintas para niños y niñas.

Índice de masa corporal gráficas de crecimiento

El índice de masa corporal (IMC) se utiliza como una herramienta de detección para evaluar las posibles inquietudes con respecto al peso de un niño y se calcula con base en el peso y estatura del niño. Para evaluar posibles inquietudes, el IMC del niño se traza en una gráfica de crecimiento específica para su sexo y edad para determinar el percentil del niño en cuanto a su IMC por edad. Es importante interpretar el IMC del niño utilizando la gráfica de crecimiento de IMC por edad y no sólo ver el número por sí solo. Es muy importante utilizar las gráficas de crecimiento específicas para la edad y el sexo al evaluar el IMC.

Percentil de IMC por edad

A continuación hay niños de la misma edad y género. Haga clic en cada uno de los niños para ver en dónde encajan en la gráfica de crecimiento y cuál es su percentil de IMC por edad. Conforme los niños crecen, su grasa corporal cambia. Las niñas también son diferentes de los niños en la cantidad de grasa corporal que tienen al crecer. Para este ejemplo se utiliza la gráfica 2 a 20 años: Niños. Haga clic para ampliar la gráfica Categorías de estado del peso en IMC por edad.

Chase está en el percentil 5 de IMC y por lo tanto se considera con bajo peso. Eso significa que el 95% de los niños de la misma edad y género tienen un IMC mayor al suyo.

Michael está en el percentil 50 de IMC y por lo tanto se considera con peso normal. Eso significa que el 50% de los niños de la misma edad y género tienen un IMC mayor al suyo, y 50% tienen un IMC menor al suyo.

Tony está en el percentil 93 de IMC y por lo tanto se considera con sobrepeso. Eso significa que el 93% de los niños de la misma edad y género tienen un IMC menor al suyo.

Cómo entender las gráficas de IMC

Un niño con un IMC por edad superior al percentil 85 en la gráfica de crecimiento se considera con sobrepeso. Existen inquietudes de que el niño puede tener un exceso de grasa corporal. Sin embargo, recuerde que el IMC no es una medida perfecta, ya que sólo se basa en la estatura y el peso y no en la composición corporal. Dado que Tony está en el percentil 93 de IMC, se considera que tiene sobrepeso.

Determine un plan de acción

Los padres deben hablar con el pediatra sobre sus inquietudes respecto al peso de su hijo, para determinar el mejor plan de acción. Recuerde que el peso excesivo en la niñez potencialmente podría causar enfermedades crónicas en la edad adulta.

El aumento de peso excesivo puede causar enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, osteoporosis, y colesterol alto.

Cómo cambiar nuestros hábitos

Si se identifica que un niño tiene sobrepeso, los padres deben resistir el impulso de poner énfasis en el peso corporal. En cambio, los padres pueden enfocarse en ayudar al niño a mantener su peso corporal y a desarrollar hábitos saludables de estilo de vida, mientras que el niño sigue aumentando de estatura.

Enfóquese en desarrollar hábitos saludables como comer de manera saludable, aumentar la actividad física, y mantener el peso.

Sección 2: Hábito de un estilo de vida saludable - Comer de manera saludable

Evite las dietas

Dado que el niño en edad preescolar aún está creciendo, por lo general no se recomienda ponerlo a dieta. ¿Porque? Restringir su dieta podría hacer que el niño pierda la capacidad de reconocer los signos de saciedad o hambre, coma a escondidas, o coma en exceso cuando haya comida disponible, y tenga una ingesta inadecuada de los nutrientes que necesita para crecer.

Cómo fomentar las decisiones saludables al comer

En vez de restringir la dieta de su hijo, oriente su dieta a comidas y refrigerios saludables.

Frutas y verduras: elija una variedad de tipos y colores y inclúyalas en cada comida

Lácteos bajos en grasas como yogur, leche, queso.

Granos integrales como panes, pasta, cereales (sin azúcares añadidos), galletas saladas, barras de granola.

Haga clic en cada uno para descubrir los grupos alimenticios.

¡Comience bien el día!

¡Comience bien el día asegurándose de que su hijo tome un desayuno! Cuando un niño no come desayuno y tiene hambre, está pensando en comida, y no necesariamente en el trabajo escolar. Tomar desayuno le ayuda a los niños a tener energía que necesitan para todo el día, concentración para que sus pensamientos estén en aprender y no en sentirse hambrientos, y foco.

La importancia del desayuno

Dele a su hijo un desayuno balanceado todos los días. Con demasiada frecuencia se asocia el desayuno con alimentos dulces que pueden hacer que los niños pierdan una oportunidad de consumir nutrientes importantes que son necesarios para el crecimiento y desarrollo saludables. Un desayuno saludable aporta vitaminas, minerales, y fibra de las frutas, verduras y granos integrales, proteínas de los huevos, frutos secos, y carnes magras. Calcio y Vitamina D de la leche y lácteos bajos en grasas. ¡Un desayuno saludable también es importante para los adultos!

Opciones saludables para el desayuno

Para asegurarse de que el desayuno esté balanceado y contenga los nutrientes que necesita su hijo para crecer, trate de incluir tres alimentos de distintos grupos alimenticios. Los grupos alimenticios incluyen frutas, verduras, lácteos, granos integrales, proteínas, frutos secos, y frijoles. Haga clic en los alimentos y arme un desayuno saludable.

Las fresas son un gran alimento para el desayuno, que pueden ser consumidas solas o añadirse al cereal o la avena.

Las naranjas son frutas dulces y excelentes fuentes de vitamina C.

El yogur contiene calcio que ayuda a tener dientes y huesos sanos. Pruebe a añadir fruta al yogur natural.

Los panes de grano integral aportan fibra dietética que ayuda a la salud de los sistemas digestivo e inmune.

Pruebe a añadir verduras y otros alimentos saludables a los huevos revueltos, omeletes o sándwiches para el desayuno.

Puede añadir espinacas a los huevos revueltos y omeletes, y aporta al cuerpo fibra, hierro y vitaminas A, C y K.

Pueden comerse papas como acompañamiento o añadirse a los huevos para aportar fibra dietética saludable.

Puede añadirse leche al cereal, o puede beberse sola, para ayudar a mantener sanos los huesos y los dientes.

Pueden añadirse jamón y otras carnes frías a los huevos o a los sándwiches del desayuno para aportar proteínas.

La avena es una excelente fuente de fibra dietética. Pruebe a añadirle fresas o arándanos frescos.

Cocina saludable

Es importante tomar decisiones saludables al cenar en restaurantes, pero es igualmente importante preparar comidas saludables en casa. Seleccione los alimentos para ver consejos básicos de cocina saludable que puede intentar con facilidad en casa.

Use leche baja en grasas o sin grasa, crema agria, queso crema y yogur en las recetas. El yogur griego natural sin grasa puede usarse como sustituto para la crema agria, lo que es una gran manera de aumentar el contenido de calcio y proteínas de una receta.

Elija porciones magras de carnes y aves. En vez de freír, pruebe hornearlas, cocerlas, asarlas, hervirlas o saltearlas. Para una alimentación más saludable, pruebe quitar la grasa antes de cocinar la carne quitar la piel a las aves antes de servir las drenar la grasa que queda después de cocer carne molida.

Elija aceites de oliva, canola y vegetales para cocinar, dado que contienen menos grasas saturadas que la mantequilla y la manteca. Las grasas saturadas generalmente son sólidas o duras a temperatura ambiente, como la mantequilla y la manteca elevan los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y debe limitarse su ingesta en las comidas. Las grasas insaturadas generalmente son líquidas o suaves a temperatura ambiente, como los aceites de oliva y vegetal, también se encuentran en nueces, aguacates y pescados grasosos y reducen los niveles de colesterol LDL en el cuerpo y es saludable consumirlas como parte de una dieta balanceada.

Aumente el contenido de fibra de sus comidas al elegir arroz integral, pastas de grano integral y granos integrales. Duplique la cantidad de verduras en los guisos, sopas y estofados, y pruebe añadir frijoles a las sopas, chili y salsa de espagueti.

Limite las comidas en restaurantes

Con los horarios apretados y las muchas opciones convenientes de restaurantes, comer fuera se ha convertido en costumbre para muchas familias. Por desgracia, cuando los niños comen en restaurantes tienden a consumir más alimentos poco saludables que cuando comen en casa. Si su familia come con frecuencia en restaurantes, recomendamos el curso Comer fuera de manera saludable de Head Start para ver algunos consejos saludables.

Vigile las bebidas con azúcares añadidos

Otra manera de mejorar la calidad nutricional de la dieta de los niños es vigilar lo que beben. Considere la posibilidad de reducir las bebidas con azúcares añadidos de la dieta de su hijo. Las bebidas endulzadas con azúcar, como el refresco, té dulce, limonada, o ponche de fruta contribuyen a las caries y no tienen los nutrientes necesarios para el crecimiento. Si su hijo bebe con frecuencia bebidas endulzadas con azúcar, le recomendamos ver el curso Bebidas endulzadas con azúcar de Head Start.

Las mejores opciones de bebidas

Anime a su hijo en edad preescolar a consumir bebidas sin azúcares añadidos. Las mejores opciones son agua, leche con 1% de grasa o sin grasa, y jugos 100% de fruta. Lea las recomendaciones para cada uno seleccionando los botones siguientes.

Convierta el agua en la elección “normal”. El agua es la mejor opción para que los niños beban durante el día. Anime a su hijo a beber agua consiguiendo una botella de agua divertida que pueda llevar a todos lados.

Se recomienda que los niños de 2 años de edad o más consuman leche con 1% de grasa o sin grasa. La leche con 1% de grasa o sin grasa contiene la misma cantidad de calcio, vitamina D y proteína que la leche entera, sin las grasas saturadas.

Las escuelas que participan en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar sólo ofrecen leche sin grasa o con 1% de grasa a los niños. ¡Esto significa que, en la escuela, su hijo ya está bebiendo leche sin grasa o con 1% de grasa! Al hacer la transición a leche con menos grasa en el hogar, ¡puede decirle a su hijo que va a comprar la misma leche que sirven en su escuela!

La porción diaria recomendada es de 2 tazas para niños 2 a 3 años y de 2½ tazas para niños 4 a 5 años de edad.

Cuando compre jugo, asegúrese que la etiqueta diga 100% jugo para asegurarse de que realmente está comprando jugo de fruta y no una bebida con sabor a fruta. La porción diaria recomendada para niños de 1 a 6 años de edad es de 4-6 oz

Consuma menos grasas saturadas

Si su hijo consume leche entera o con 2% de grasa, es saludable que haga la transición a leche con menos grasa, como leche con 1% o sin grasa. Para facilitar la transición, manténgase positivo y haga el cambio de manera gradual.

¡Haga clic en los botones consejo número 1 y consejo número 2 para ver consejos para facilitar la transición! La leche con 1 por ciento de grasa o sin grasa contienen los mismos nutrientes que las leches entera y con 2% de grasa, pero con menos grasas saturadas. Haga clic para comparar el valor nutricional de cada una.

Haga el cambio de manera gradual. ¡Quizá se encuentre con resistencia de su hijo si cambia de leche entera a leche sin grasa de manera directa!^{1.20b}

Piense en comprar un envase de la leche que compra normalmente (por ejemplo, leche con 2% de grasa) y un envase de la leche a la que quiere cambiar (por ejemplo, leche con 1% de grasa).

Mezcle las dos leches cuando le sirva un vaso de leche a su hijo. Reduzca gradualmente la cantidad de leche con más grasa y aumente la cantidad de leche con menos grasa.

Comparación de nutrientes de la leche

La leche entera contiene 8 gramos de grasas saturadas por porción.

La leche con 2% de grasa contiene 5 gramos de grasas saturadas por porción.

La leche con 1% de grasa contiene 2.5 gramos de grasas saturadas por porción.

La leche sin grasa contiene 0 gramos de grasas saturadas por porción.

¡Cuidado con los comentarios negativos!

Mientras trabaja con su hijo para desarrollar hábitos de un estilo de vida saludable, trate de no hacer demasiado énfasis en el peso corporal. En cambio, enfóquese en cosas que su hijo pueda cambiar para estar saludable y sentirse bien.

Sea sensible y no use términos como "sobrepeso," "gordo," "obeso," o haga comentarios negativos acerca del peso corporal. ¿Porque? Incluso los niños pequeños son sensibles a comentarios sobre su peso y su apariencia. Los comentarios negativos y un enfoque excesivo hacia el peso y la imagen corporal pueden causar baja autoestima y tener efectos en el niño que duren toda su vida.

Sección 3: Hábito de un estilo de vida saludable - Mantener el peso

Controlar las porciones de alimentos

Una manera en la que un niño puede mantener un peso saludable es asegurarse de que sus porciones de alimentos sean adecuadas. Aunque los padres saben que una dieta balanceada incluye frutas, verduras, granos integrales y lácteos bajos en grasas, quizá no estén seguros de qué cantidad debe comer su hijo todos los días.

El recurso en línea ChooseMyPlate busca ayudar a los estadounidenses a comer de manera más saludable. El sitio web cuenta con una sección completa enfocada en las necesidades de los niños en edad preescolar. Este recurso también ofrece Listas diarias MyPlate que orientan a los padres sobre las necesidades diarias de nutrientes de sus hijos en edad preescolar. Recuerde que las listas son solamente guías para darle una idea general de cuánto deben comer los niños. Si desea un plan de nutrición específico para su hijo, consulte a un dietista autorizado o a un pediatra para que lo orienten.

El problema con los tamaños de porciones

Los tamaños de las porciones se han salido de control para las personas de todas las edades. Afortunadamente, los padres pueden controlar los tamaños de porciones que comen sus hijos. A continuación hay algunas ideas para hacerlo con éxito.

Idea # 1: Divida en porciones individuales. Comer directamente de una bolsa grande de mezcla de frutos secos, galletas saladas, pretzels, etc. podría hacer que el niño coma en exceso y no ponga atención a su nivel de hambre.

Idea #2: Evite servirle a su hijo porciones para adultos o comidas extragrandes. Sírvale porciones más pequeñas en las comidas y permítale pedir más si aún tiene

hambre. Use platos y vasos de tamaño infantil para dar el aspecto de un plato lleno, incluso si las porciones son más pequeñas.

Idea #3: Lea la etiqueta de la comida para ver cuánto es una porción, y compárela con la cantidad que normalmente sirve a su hijo. Recuerde que el tamaño de porción que aparece en la etiqueta no indica la cantidad que deben comer usted o su hijo de edad preescolar.

¿Qué es una porción?

Al darle comida a su hijo en edad preescolar, es bueno poner atención al tamaño de las porciones. Aunque no es necesario medir con exactitud la comida cada vez, es un buen hábito hacer una estimación general de las porciones.

Porciones estimadas: Seleccione la porción para ver objetos comunes que puede usar como comparaciones cercanas.

¼ taza a una pelota de golf

½ taza a un yoyo

1 taza a una pelota de béisbol

Una cucharadita a un dado

Una cucharada a una ficha de juego

3 oz de carne a un mazo de cartas

¡Averigüe el tamaño de su porción!

Haga esta actividad con su hijo.

1. Vierta en un tazón la cantidad de cereal de desayuno que su hijo come normalmente.
2. En un segundo tazón, vierta una porción del cereal de acuerdo con lo señalado en la etiqueta nutricional (suele ser de ½ a 1 taza).
3. Compare los dos tazones. ¿Las cantidades son diferentes?

¡Haga esta actividad con la cantidad de cereal que usted acostumbra comer y compare! Haga clic en la etiqueta nutricional para ver más información.

La etiqueta nutricional muestra que una porción equivale a una taza, y que las porciones por envase equivalen a unas 14; para niños menores de 4 años, las porciones por envase son alrededor de 19.

Resista la tentación de obligar a su hijo(a) a vaciar el plato

Para dejar que su hijo aprenda a reconocer las sensaciones de hambre y saciedad, no lo obligue a comerse toda la comida de su plato. Esto ayudará a su hijo a desarrollar un hábito saludable de estilo de vida durante la infancia. Porque? Obligar a los niños a comerse todo el contenido del plato puede anular las sensaciones internas de hambre y saciedad del niño, y animar al niño a comer después de sentirse satisfecho.

Use la comida como alimento... ¡solamente!

Al trabajar con su hijo para que coma de manera saludable y desarrolle hábitos saludables para toda la vida, queremos evitar utilizar la comida como recompensa.

Por más tentador que sea, no use golosinas (helados, dulces, etc.) como recompensa por el consumo de verduras, frutas u otros alimentos que su hijo no quiere. Encuentre maneras diferentes a la comida para recompensar a su hijo por buenos comportamientos o logros, como ir al parque o invitar a un amigo a jugar.

Evite prohibir los alimentos menos saludables

Trate de no prohibirle a su hijo comer golosinas u otros alimentos favoritos. ¡Todos los alimentos pueden incluirse en una dieta saludable, la clave es la moderación! Limite el tamaño de las porciones de los alimentos menos saludables y ofrézcaselos en ocasiones, no todos los días. ¿Porque? Prohibirle a su hijo que coma sus comidas y postres favoritos podría tener como resultado que quiera estas comidas aún más y las coma en exceso cuando las tenga disponibles

Seccion 4: Hábito de un estilo de vida saludable - Actividad física

Integre la actividad física

La actividad física regular es importante para la salud, la condición física, y el bienestar de los niños en edad preescolar. ¡Averigüemos por qué los niños se benefician tanto al mantenerse activos físicamente!

Mantenerse en forma y fuerte

La actividad física regular ayuda a los niños a mantener un peso corporal saludable y reduce las probabilidades de que los niños desarrollen factores de riesgo para enfermedades crónicas en la edad adulta. Los niños activos tienden a tener menos grasa corporal, mejor estado cardiovascular, y huesos y músculos más fuertes.

Evalúe sus conocimientos

¿Durante cuánto tiempo debe participar un niño en edad preescolar en actividades físicas estructuradas y no estructuradas cada día? Elija la mejor respuesta.

Las actividades estructuradas son específicas para el desarrollo infantil y están dirigidas por un adulto que conoce los principios de la actividad física. Las actividades no estructuradas son el juego libre activo y auto dirigido y no son organizadas ni dirigidas por un adulto.

Evite la inactividad física

"Tiempo de pantalla" se refiere al tiempo pasado frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, jugando videojuegos, jugando en la computadora, tabletas o teléfonos inteligentes. La preocupación con el tiempo de pantalla excesivo es que los niños con frecuencia están sentados y físicamente inactivos. La inactividad física aumenta el riesgo de que un niño tenga sobrepeso, problemas para dormir, y problemas de atención.

Recomendaciones sobre tiempo de pantalla

Dependiendo de la edad del niño, la Academia Americana de Pediatría hace estas recomendaciones sobre el "tiempo de pantalla". Para menores de 2 años, ¡desaliente el tiempo de pantalla! En cambio, realice actividades interactivas que promuevan el desarrollo cerebral, tales como leer libros, jugar juegos, y cantar canciones. Para niños de 2 años y más, limite el tiempo de pantalla a 1 a 2 horas de programas de calidad al día. Para obtener más información sobre el tiempo de pantalla, vea el curso en línea Actividad Física de Head Start.

Evite las distracciones mientras comen

Que comer y hablar sean las únicas actividades permitidas en la mesa. Trate de limitar las distracciones que le roben la atención de su hijo a la comida. Vea potenciales factores de distracción abajo. Haga clic en posibles factores de distracción.

No permita a su hijo que traiga juguetes o juegos a la mesa. Jugar en la mesa sólo servirá para distraerlo de la comida.

Convierta su mesa en una zona "sin pantallas", lo que significa que los televisores, teléfonos celulares y videojuegos se apagan durante las horas de comida. Sea un buen ejemplo y apague también su propio teléfono celular durante la comida.

Trate de no usar las horas de comer para terminar tareas escolares. En cambio, use este tiempo para que la familia converse sobre su día. Que comer y hablar sean las únicas actividades permitidas en la mesa.

Sea un buen ejemplo

Finalmente, ¡sea un buen ejemplo! Es importante que los padres ejemplifiquen los comportamientos saludables que quieren que sus hijos tengan. ¡La creación de hábitos saludables para el estilo de vida de la familia tiene beneficios duraderos

para todos! Coma los mismos alimentos saludables que sus hijos en las comidas. Hagan actividades juntas en familia. Para los niños, el tipo de actividad es menos importante que el tiempo que pasan juntos. Ponga el ejemplo con una actitud positiva hacia los alimentos saludables y la actividad física. Los niños son perceptivos y se darán cuenta de sus opiniones. Limite el tiempo de pantallas (fuera del trabajo) a 2 horas al día. Apague su teléfono celular durante las comidas, ¡y hablen en familia!

Conclusión

Felicitaciones! Ha finalizado este curso con éxito. En este curso usted aprendió cómo se usan las gráficas de crecimiento para dar seguimiento al crecimiento de los niños, y el uso del índice de masa corporal como una herramienta de detección para evaluar las posibles inquietudes con respecto al peso. También aprendió estrategias para promover la alimentación saludable y la actividad física en su hijo en edad preescolar. Esperamos que utilizará la información obtenida en este curso para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables que le durarán toda la vida.

Importante: Para imprimir su certificado de finalización, certifique que haya completado el curso haciendo clic en el botón de abajo y luego en Enviar.

Nombre

Escriba su nombre y haga clic en el botón SIG.