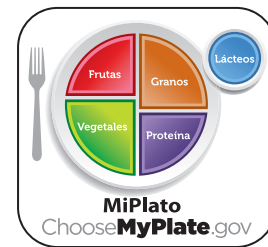


10 consejos

Serie
de educación
en nutrición

que su familia se mantenga activa



10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 planee actividades específicas

Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empiece el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.



2 planee con anticipación y tome nota de sus logros

Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

3 incluya el trabajo en la casa

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



4 use lo que esta disponible

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 desarrolle nuevas habilidades

Suscriba a los niños en clases que los entretengan como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollarán nuevas habilidades.

6 planee para todas las condiciones del tiempo

Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

7 apague la televisión

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

8 empiece poco a poco

Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y adicione más cuando vea que todos esten listos. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.



9 incluya otras familias

Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbase en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.



10 deleite a su familia con actividad divertida

Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.

Realizar actividad física a la manera de cada uno

Realizar actividad física es uno de los pasos más importantes para estar saludable. La familia tiene una función fundamental en ayudar a los niños a aprender a estar y mantenerse activos a lo largo de sus vidas. Realizar actividad física en familia puede ser una manera divertida de poner a todos en movimiento.

Todos los integrantes de la familia se pueden beneficiar de la actividad física. La actividad física:

- Mejora la salud del corazón.
- Fortalece los huesos y los músculos.
- Reduce la probabilidad de tener obesidad y los factores de riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.
- Puede reducir la ansiedad y la depresión, y promover una salud mental positiva.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta la energía.
- Mejora el equilibrio y la flexibilidad.

Usted puede ayudar a orientar la participación de sus hijos en actividades físicas (la cantidad, la frecuencia y el tipo de actividad que realizan). También puede ayudarlos a equilibrar los períodos en los que no realizan actividad (mientras miran la televisión, utilizan la computadora o hablan por teléfono) con actividad física.

Las claves para poner a toda la familia en movimiento son seleccionar actividades que les gusten y comenzar por hacer lo que puedan. Realicen de 10 a 15 minutos cada vez. Todo suma, y los beneficios para la salud aumentan a medida que se pasa más tiempo activo.

Estos son algunos ejemplos de actividades que usted y su familia pueden realizar para comenzar a recorrer el camino hacia un estilo de vida saludable:

- Deles a los niños juguetes que promuevan la actividad física, como balones, cometas y cuerdas de saltar.
- Aliente a los niños a unirse a un equipo deportivo o a probar una actividad física nueva.
- Limite el tiempo de mirar televisión y mantenga el televisor fuera de las habitaciones de los niños.
- Lleve y vaya a buscar a los niños a la escuela o a la parada del autobús caminando algunas veces por semana.
- Incorpore la actividad física en la rutina diaria de su familia. Salgan a caminar después de la cena o realicen tareas domésticas o de jardinería juntos.
- Cree una nueva regla de la casa: no se pueden quedar sentados durante los comerciales de televisión.
- Busquen tiempo para pasar juntos realizando actividades divertidas, como un día de familia en el parque, ir a nadar o andar en bicicleta.
- Asista a noches de familia u otros eventos de actividad física en la escuela de sus hijos o en un centro comunitario local. Ofrezcase como voluntario para ayudar en los programas de actividad física después de clases o en los equipos deportivos.



Usted es el ejemplo más importante que sus hijos pueden imitar. Lleve un estilo de vida activo. Sus hijos ponen más atención a lo que usted hace que a lo que dice.



Facilitado por Sandra May, M.S., L.D.N., R.D., School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos).

Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3310-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU; Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University); Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana); Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana); LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU).

El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.