

Una fórmula simple que puede cambiar la vida de tu hijo

Por Melissa Musiker

HEALTHY
WEIGHT
COMMITMENT

Es una de las historias médicas más grandes de la década: lo mucho que comen los chicos y el poco ejercicio que hacen.

Es también una fuente de mucha preocupación para sus padres. Quizás te has preguntado: *¿Cómo puedo motivar a mi hijo de edad escolar a ser más activo? ¿Existe algún alimento nutritivo que pueda llevar a la escuela para el almuerzo y que no termine en el bote de basura?*

Cuando la Primera Dama Michelle Obama lanzó la iniciativa "Let's Move" (Vamos a movernos) encaminada a eliminar la obesidad infantil en una generación, estaba en lo correcto al catalogar este problema como una "epidemia". Al ser una mamá ocupada, ella sabe que la preocupación de tomar decisiones acertadas es suficiente para que la cabeza te dé vueltas.

El encaminar a los niños a vivir una vida activa y saludable no debería ser una lucha para los padres. El Healthy Weight Commitment Foundation (Fundación Compromiso con un Peso Saludable) está lanzando una campaña para ayudar a los consumidores a llevar vidas saludables haciendo del equilibrio de energías—calorías-ingeridas equilibradas con calorías-desechadas—una costumbre diaria. La campaña motivará y educará a los padres de niños de edad escolar, a sus maestros y líderes comunitarios para que sean ejemplo de vida saludable utilizando esta propuesta de gran sentido común.

Las familias deben concentrarse en lo básico: que las calorías son la energía que se obtiene de la comida. Si ingieres más calorías que las que desechas en un día, corres el riesgo de aumentar de peso. Si modificas tu estilo de vida e incluyes pequeños cambios para obtener un equilibrio, ayudarás a toda tu familia a establecer hábitos de por vida que les permitirán alcanzar y mantener un peso saludable.



Haz el compromiso

Comienza hoy con estas ideas fáciles y divertidas:

1 Crea una reacción en cadena saludable

Los vínculos sociales juegan un papel importante en la pérdida de peso. Designa un día como el "día activo" de tu familia y verás lo rápido que se propaga esta idea en otras familias dentro de tu círculo de amistades.

2 Ten presente lo que obtienen tus hijos

Estudios muestran que una actividad física consistente puede mejorar el sueño, la concentración y la autoestima en los niños.

3 Haz un solo cambio dietético a la vez

Los dietistas recomiendan que hagas un cambio a la vez. Trata de agregar una porción de frutas y vegetales cada semana.

4 Diviértete con la salud

Agréglele cerezas al cereal, úntale yogur de sabores a la fruta para el postre. Compra podómetros baratos y calcula cuánto camina cada miembro de tu familia en un fin de semana.

5 Come —y cocina— más en familia

Los niños que ayudan a preparar las comidas tienden a mostrar más interés en comerlas. Cuando la familia se junta para cenar puedes enseñar hábitos saludables con tu ejemplo.

Para aprender más visita
parents.com/HWCF

Melissa Muliker, MPP, RD, LD es la gerente superior de regulaciones científicas, nutrición y salud de la Asociación de Manufactureros Comerciales (GMA, por sus siglas en inglés). Fue dietista pediátrica y ahora sirve como consejera superior del HWCF.