

## Todos requerimos de actividad física

"Ejercicio + una dieta balanceada = Cimientos para una vida saludable y activa"

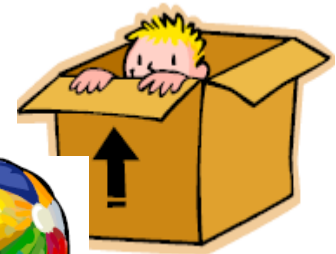
### Algunos consejos para bebés incluyen:

1. Programe tiempo para que el bebe esté boca abajo con juguetitos seguros de colores
2. Pase tiempo en el piso con él
3. Quite al bebé del porta bebé para permitirle estirarse
4. Coloque al bebé en un sitio seguro en donde el pueda aprender a levantarse
5. Limíte el tiempo que pasa en andaderas estáticas



### Algunos consejos para niños pequeños:

1. Vaya al parque a jugar
2. Proporcione cajas grandes en las que puedan entrar y salir
3. Jueguen a la pelota con una pelota grande de soft ball
4. Practique subir y bajar escaleras
5. Camine a o en la tienda cuando haga sus compras



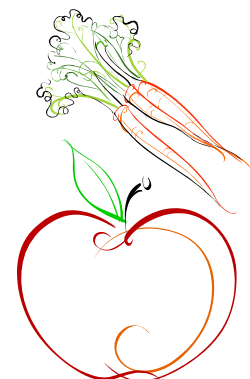
### Algunos consejos para niños más grandes:

1. Pasear al perro
2. Jugar patiból (kickball)
3. Ir al parque con un amigo
4. Ayudar a sus padres con el trabajo de jardinería
5. Jugar a los encantados con otros niños
6. Irse a la escuela en bicicleta
7. Ver cuántas mariposas (saltar y extender pies y brazos) puedes hacer
8. Ver quien llega primero al final de la cuadra entre un amigo y el



### Consejos de nutrición:

1. Retírele el biberón a su hijo a la edad de un año
2. Ofrezca muchos alimentos distintos más de una vez
3. Limite los jugos a 4 onzas y evite los refrescos
4. Limite la "comida chatarra" alta en calorías
5. Déle frutas y verduras crudas como refrigerios



Los padres pueden ayudar a sus hijos a mantener un estilo de vida activo proporcionando oportunidades de actividad física y animándolos. Las familias pueden planear eventos y salidas que permitan y animen a toda la familia a ser activos.

### Los beneficios de la actividad física regular incluyen:

- Aumenta la fuerza, desarrolla músculo magro y disminuye la grasa corporal. La actividad puede formar huesos fuertes que duran de por vida.
- Quema calorías mientras preserva el músculo magro. Una clave en cualquier esfuerzo de control o pérdida de peso
- Mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, ayuda a aliviar la depresión y aumenta los sentimientos de bienestar
- Puede prevenir el propicio de enfermedades crónicas tales como alta presión arterial, enfermedad de la arteria coronaria y diabetes

Según el Centro Nacional para la Prevención y Promoción de la Salud, el aumento de sobrepeso en niños en los últimos 30 años ha aumentado drásticamente. Para niños entre 2-5 años, la frecuencia de sobrepeso aumentó de 5.0% a 13.9% y de 6.5% a 18.8% para niños entre 6-11 años.

### Algunos consejos para padres:

1. Hable con su pediatra sobre la actividad física para su hijo
2. Busque una actividad divertida que su hijo pueda disfrutar
3. Elija una actividad apropiada para la edad de su hijo
4. Planee por adelantado la hora y el lugar para ser activo
5. Provea un ambiente seguro
6. Provea juguetes activos tales como pelotas o cuerdas para saltar
7. Sirva como ejemplo para su hijo
8. Juegue con su hijo
9. Apague el televisor
10. No se esfuerce de más



Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane: [kanehealth.com/aok.htm](http://kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801



Distribuido por: