

3-2-1-0: Pasos para estar más sano

3-2-1-0 es una herramienta que lo ayudará a tener un estilo de vida más saludable. Estos hábitos pueden tener un gran impacto en la salud y peso de los niños y adolescentes. Hacer pequeños cambios basándose en 3-2-1-0 lo ayudará a lograr un peso más saludable y a estar más sano. Consejo: estos cambios funcionan mejor cuando se involucran todos los miembros de la familia.

Haga **3** comidas al día

No se salte ninguna comida, especialmente el desayuno. Saltarse comidas puede ocasionar que se sienta cansado y que tenga problemas para concentrarse. También puede desacelerar la manera en que quema energía y llevarlo a subir de peso. De hecho, los niños y los adolescentes que desayunan todos los días tienen pesos más saludables.

- **Deben pasar entre 4 y 6 horas entre cada comida.** Recorra a los refrigerios saludables entre las comidas si tiene hambre. Pruebe las frutas y verduras frescas, frutos secos, tiras de queso y yogurt bajo en azúcar.
- **Coma junto con su familia tantas comidas como sea posible.** Use estos momentos para hablar con su familia y compartir algo que haya pasado ese día. Aun si no es posible que la familia entera coma junta, intente comer con al menos un familiar. Este hábito mejora las elecciones alimenticias y las relaciones familiares.
- **Coma en la mesa con los aparatos electrónicos, como la televisión o los teléfonos inteligentes, apagados** o fuera de la habitación. Comer con la televisión prendida puede distraerlo mucho de manera que no se dé cuenta de la cantidad que está ingiriendo en realidad. ¡Comer sin distracciones hace que la comida sepa mejor!
- **No coma de prisa. Intente que las comidas duren de 20 a 30 minutos.** Los niños pesan menos cuando las comidas familiares duran por lo menos 20 minutos y cuando la familia come junta. Beba agua en la cena y ponga su tenedor en la mesa entre cada bocado para ayudarlo a comer lentamente.
- **Intente que el almuerzo y la cena se asemejen a los platos de la guía Mi Plato.** Intente comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Si tiene poco tiempo, pruebe usar bolsas de ensalada o bolsas de verduras al vapor. Tenga a mano un tazón de frutas frescas o frutas enlatadas en jugo natural para usar en forma rápida. Si todavía tiene hambre, intente comer más frutas o verduras.
- **Limite comer fuera de casa no más de 1 a 2 veces a la semana.** Reducir la comida rápida o comida para llevar ayuda a prevenir subir de peso. Los alimentos cocinados en casa son casi siempre más saludables y bajos en grasas dañinas y azúcares que la comida de los restaurantes.



Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla a **2** horas o menos por día.

¡Usted casi no quema nada de energía cuando se sienta frente a una pantalla! Pasar mucho tiempo frente a una pantalla puede producir aumento de peso, bajas calificaciones, dormir mal y debilidad en los músculos y los huesos. El tiempo frente a la pantalla incluye: la televisión, la computadora (sin incluir su uso para las tareas escolares), videojuegos, teléfonos inteligentes y tabletas.

- **Comienza a reducir el tiempo que pasas frente a una pantalla 30 minutos cada día.** Pídele a tu mamá o papá que te ayuden a limitar el tiempo que pasas frente a una pantalla programando un cronómetro. También puedes usar una aplicación para monitorear el tiempo que pasas con el teléfono inteligente.
- **Inscríbete en actividades que sean de tu agrado para no aburrirte.** Infórmate sobre las clases de deportes, natación, cocina o arte y manualidades a través de tu escuela o ciudad. ¡Estas actividades ayudarán a reducir el tiempo que pasas frente al televisor!
- **Inaugure las noches de juegos familiares.** Consiga juegos de mesa y diviértanse. También puede planear una salida familiar de fin de semana para patinar, nadar, hacer senderismo o andar en trineo.
- **Establezca un periodo de “corte de luz” sin televisión ni conexión inalámbrica (WiFi).** Sea creativo durante este momento: prenda la radio y baile, haga un proyecto de arte, lea o salga de la casa.
- **Retire la televisión de la habitación.** Los niños y adolescentes que tienen televisiones en sus cuartos sacan calificaciones más bajas en los exámenes de la escuela y tienen más probabilidad de tener problemas para dormir. Contar con una televisión en la habitación se ha vinculado con tener sobrepeso.
- **Guarde los teléfonos inteligentes y tabletas** por lo menos 1 hora antes de acostarse. Déjelos fuera de la habitación.

Haga al menos **1** hora de actividad física todos los días

La actividad física es mover el cuerpo de manera que su corazón lata más rápido y use los músculos. Puede participar en un deporte organizado o usar un video de ejercicios. ¡El juego activo, como jugar a las traes, bailar o ir al parque, también se considera ejercicio! Sin una actividad física regular, los niños y adolescentes tienen más probabilidades de subir de peso y tener corazones, pulmones, músculos y huesos débiles.

- **Comience lentamente.** Si actualmente no hace nada de ejercicio, comience con 1 ó 2 días a la semana. Aumente el tiempo y la cantidad de días cada semana al fortalecer su cuerpo. Caminar, nadar y hacer estiramientos son buenos ejercicios para comenzar.
- **Haga pausas breves para hacer ejercicio.** Por cada 30 minutos que permanezca sentado, levántese y muévase durante 5 minutos. Ponga un cronómetro para que se acuerde. Intente hacer saltos de tijera, trotar en un solo lugar, sentadillas, abdominales, desplantes o zancadas o marchar. ¡Puede hacer estos ejercicios casi en **cualquier lugar!**
- **Consulte los programas que ofrecen el YMCA local, los departamentos de recreación, Boys y Girls Scouts o las escuelas.** Pregunte si ofrecen ayuda financiera para la cuota de membresía, si es que lo necesita.

- **Salga de la casa durante los meses que hace más calor e intente hacer actividades bajo techo en el invierno.** Mueva los muebles para que tenga espacio para los ejercicios adentro de la casa o intente hacer videos de ejercicios de YouTube. Invente juegos activos para los niños pequeños.
- **Haga ejercicio en familia.** Es más probable que los niños estén activos cuando los adultos en su casa también lo están. Ejercite en familia, vayan a caminar, andar en bicicleta o tomen clases juntos.

Consuma **0** bebidas endulzadas

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

Las bebidas endulzadas como el refresco, jugo, limonada, leche con chocolate y bebidas deportivas pueden provocar aumento de peso, mayor riesgo de diabetes tipo 2 y caries. Una sola de estas bebidas a menudo tiene más azúcar de lo que debería consumir en un día entero.

- **Intente beber líquidos que tengan menos de 3 gramos de azúcar por porción** (la leche blanca es la excepción). El agua y la leche son las mejores opciones para beber todos los días. **Si necesita variedad, intente poner rebanadas de limón o naranja u otra fruta para añadir sabor al agua.**
- También puede intentar aguas con sabor como:
 - Crystal light® o Crystal Light Pure®
 - MiO®, saborizante para agua en gotas
 - Propel® o Powerade Zero®
 - Aguas Sparkling ICE®

Haga un plan:

- **Establezcan 1 a 2 metas realistas en familia.** Por ejemplo: “iremos a caminar en familia durante 30 minutos 3 noches a la semana”. Ponga un cartel con las metas en un lugar donde todos lo puedan ver.
- **Escriba sus metas aquí:**
 - 1.
 - 2.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.