

Estimada familia:

¿Qué hay de cenar? Esa simple pregunta puede hacer surgir varias inquietudes: ¿Son saludables los alimentos que estoy preparando? ¿Cuánta cantidad de alimentos debería comer mi hijo? Mi hijo solo come macarrones gratinados. ¡Comprar alimentos saludables puede ser costoso!

¡Relájese! Puede servir opciones de alimentos saludables que hasta los más quisquillosos comensales disfrutarán sin alterar su presupuesto. Una alimentación saludable incluye **alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcares añadidas**. Para los niños de entre 4 y 18 años, mantenga la ingestión de grasa total entre el 25 % y el 35 % de las calorías que consuman, y haga que la mayor parte de las grasas provenga de fuentes de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, tales como el pescado, las nueves y los aceites vegetales. Ofrezca **granos integrales y frutas y vegetales variados**. Sirva **lácteos con bajo contenido de grasas y sin grasas**. Limite los alimentos **que tengan alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcares agregadas**. En cuanto a la regla de "limpiar el plato": elimínela. Comer en exceso es un motivo por el cual los niños ingieren demasiadas calorías.

¿Tiene un comensal quisquilloso? **Introduzca artículos más saludables en los alimentos que a su hijo ya le gustan**: coloque frutas junto con el cereal, añada arándanos a panqueques integrales o coloque vegetales triturados sobre el arroz. **Juegue a "comer por colores"** con frutas y vegetales de colores llamativos, y **haga participar a su hijo en la preparación**: esto puede hacer que le den más ganas de comer los alimentos. **No compre alimentos no saludables**. Si no hay papas fritas en la casa, en lugar de eso los niños comerán opciones más saludables.

Atentamente,

maestro



American
Heart
Association®

Su hijo participa en el programa **Desafío del corazón** de los niños de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes de prioridad para su familia:

Actividad física

Alimentación saludable

Sodio

Gaseosas y otras

bebidas azucaradas

Tabaco/Fumar



¿Tiene un presupuesto ajustado? Pruebe con estas **opciones saludables que cuestan menos de \$ 1 por porción**. Luego, visite el sitio web de la American Heart Association en heart.org/HealthierKids para obtener más información.

- **Manzana, banana, naranja y pera:** Puede comer una como bocadillo o sívala como ensalada de frutas con la cena. La banana es deliciosa en batidos de fruta, y una pera servida con queso es un sabroso aperitivo. Puede cortarlas y servir las como botanas. Una fruta de tamaño medio equivale a una porción.
- **Zanahorias bebé:** Puede comerlas como un bocadillo, incluirlas en un estofado o servir las en una bandeja de vegetales.
- **Yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa:** Puede comerlo como un bocadillo o utilizarlo en un batido de frutas. Por lo general, un envase de seis onzas es una porción. Lea la etiqueta de información nutricional y escoja un yogur sin mucha azúcar añadida.
- **Batata:** Puede hornearla, hacerla puré, cocinarla al vapor. Una batata mediana es una porción.
- **Avena:** Puede servirla caliente en el desayuno. Una porción es media taza.
- **Maíz congelado o mazorca fresca:** Esta es una guarnición rápida que a los niños les gusta. Una mazorca de maíz es una porción.

¡Bueno saberlo!

Preste atención a esto: **Uno de cada tres niños y adolescentes estadounidenses tiene sobrepeso o es obeso**. Esto contribuye a un amplio rango de problemas de salud para los niños, lo que incluye **tensión arterial alta, diabetes y niveles altos de colesterol en sangre**. Tener exceso de peso a una corta edad también está asociado con tasas de mortalidad más temprana en la adultez. ¡Enseñe a su hijo buenos hábitos que lo acompañarán toda la vida!

Estimada familia:

Saltar la soga, jugar a la mancha, andar en bicicleta o simplemente correr: ¿Qué tan importante es para su hijo levantarse y empezar a moverse? Por empezar, **la actividad física ayuda a controlar el peso, reduces la tensión arterial, aumenta el colesterol “bueno” y reduce el riesgo de tener diabetes y algunos tipos de cáncer.** También mejora la autoconfianza y la autoestima, puede mejorar el humor y puede ayudar a mejorar el sueño. ¡Todas son buenas noticias! La American Heart Association recomienda que todos los **niños de dos años y más participen en, al menos, 60 minutos todos los días de actividad física de moderada a enérgica que les guste (esto significa actividades enérgicas que son adecuadas para su edad, sexo y estado de desarrollo físico y emocional).** Los beneficios van más allá de la buena salud: la actividad física puede acercar a la familia, no tiene por qué costar dinero y ¡es divertida!

Recuerde que su hijo no debe hacer entrenamientos de 60 minutos. Dos períodos de 30 minutos o, incluso, cuatro períodos de 15 minutos de actividad física por día también traen beneficios a su hijo.

Atentamente,

maestro



American
Heart
Association®

Su hijo participa en el programa **Desafío del corazón** de los niños de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes de prioridad para su familia:



Actividad física

Alimentación saludable

Sodio

Gaseosas y otras

bebidas azucaradas

Tabaco/Fumar

Las investigaciones demuestran que los padres activos crían hijos activos. Únase a su hijo con estos consejos para incorporar la actividad en su rutina diaria:

- **¡Salga al aire libre!** Haga una caminata por un camino local por la naturaleza o ante en bicicleta por un sendero para bicicletas.
- **Programe un tiempo de juego en familia.** Salga a caminar o juegue a la mancha en familia. Juegue a atajar la pelota o a patear una pelota en el patio.
- **Seleccione juguetes que alienten el movimiento,** tales como pelotas, cometas, patines, trineos y cuerdas para saltar.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla** a un máximo de dos horas por día. No coloque un televisor en el cuarto de su hijo, y limite el uso de la computadora y de la tableta para proyectos escolares.
- **Plante un jardín.** Cuidar las plantas da un motivo para estar al aire libre, les enseña a los niños de dónde vienen los alimentos que consumen y le permite a su hijo probar alimentos frescos cultivados, para alentar hábitos de alimentación saludable.
 - **Haga las tareas del hogar, tales como barrer hojas y palear la nieve, en familia.** ¡El trabajo se realizará más rápido, lo que dejará más tiempo para jugar al aire libre!



¡Bueno saberlo!

Datos interesantes: los niños más sanos tienen mejores calificaciones en la escuela, tienen mejor asistencia y se comportan mejor en clase. ¡Ser activo es un paso importante para tener buena salud! Obtenga más información en heart.org/HealthierKids.



American
Heart
Association®

Estimada familia:

Burbujas, efervescencia, ahhhh... Cuando se tienen hijos, es difícil mantener las gaseosas y otras bebidas azucaradas alejadas del carrito del supermercado. Pero piense lo siguiente: **Un niño que bebe una o más latas de bebidas azucaradas por día tiene un 55 % más de probabilidades de tener sobrepeso que un niño que bebe poca cantidad o nada.** La gaseosa común tiene muchas calorías, no tiene nutrientes y una cantidad de azúcar mayor —alrededor de nueve cucharaditas por lata— que la que necesita su cuerpo. Las bebidas azucaradas —incluidas las gaseosas comunes, las bebidas deportivas, las bebidas energizantes y los jugos con azúcar añadida— también están **relacionadas con otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca, tensión arterial alta, diabetes y caries.** Trabajemos juntos para enseñar sobre opciones más saludables de bebidas. Lo mejor es el agua. La leche y el jugo de fruta 100 % natural también pueden ser buenas opciones, pero recuerde que el vaso que utilice para beberlos puede incluir varias porciones. ¡Aliente una buena nutrición tanto dentro como fuera del aula!

Atentamente,

maestro

Su hijo participa en el programa **Desafío del corazón de los niños** de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes de prioridad para su familia:

Actividad física
Alimentación saludable
Sodio



Gaseosas y otras
bebidas azucaradas
Tabaco/Fumar



A veces es mejor mostrarles a sus hijos que simplemente contarles. A continuación hay algunas buenas maneras de demostrar por qué debe limitarse la cantidad de bebidas azucaradas que consumimos.

- **Muéstreles el jarabe concentrado que forma parte de las bebidas azucaradas.** Vierta una lata de gaseosa común (o una bebida deportiva o un jugo azucarado) en una cacerola. Lleve la bebida a hervor y, una vez que se haya evaporado la mayor cantidad de agua de la bebida, retire cuidadosamente con una cuchara los restos espesos tipo jarabe que queda en el fondo. ¡Horrible! ¿Desea su hijo beber eso?
- **Demuestre la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.** Reúna paquetes de azúcar y dos vasos. Coloque una botella de 20 onzas de gaseosa común al lado de un vaso y llene el segundo vaso con agua. Haga que su hijo cuente 22 paquetes de azúcar, los abra y vierta el azúcar en el vaso al lado de la gaseosa. Señale que el agua no tiene azúcar. ¿Cuál bebida es la opción más saludable?
 - **¿Desea una alternativa refrescante?** Coloque jugo de fruta 100 % natural en una cubeta, introduzca palillos y congélelo. ¡Luego, convide a su hijo este minihelado más saludable!

¡Bueno saberlo!

La gaseosa dietética no tiene calorías, pero tampoco tiene nutrientes. Cuando tenga sed, el agua es la mejor opción porque no tiene calorías y el cuerpo necesita mucha agua para funcionar bien. Para obtener más información, visite el sitio web de la American Heart Association en heart.org/HealthierKids.



American
Heart
Association®

Estimada familia:

¡Es hora de decirle adiós a la sal! Demasiada cantidad de sodio puede hacer que se acumulen fluidos adicionales en el torrente sanguíneo, lo que añade una carga al corazón cuando trabaja para bombear la sangre por todo el cuerpo. Ser consciente del sodio en los alimentos puede **ayudar a su hijo a disminuir o evitar la tensión arterial alta**. La American Heart Association recomienda **consumir menos de 1500 miligramos de sodio por día: apenas un poco más de media cucharadita de sal**. Como alrededor del 75 % del sodio que comemos proviene de alimentos procesados y ya está añadido a los alimentos antes de que los compremos, puede ser difícil controlar la ingestión de sodio. Enseñe a su hijo a leer las etiquetas y tener cuidado de las muchas fuentes ocultas de sodio. Preste atención en particular a los “seis alimentos salados” que contribuyen la mayor cantidad de sodio a las dietas de los estadounidenses: la sopa, los panes y panecillos, los embutidos y las carnes curadas, la pizza, la carne de ave y los sándwiches. Otros alimentos, tales como el queso y las botanas, también pueden tener alto contenido de sal.

Tenga en cuenta que las diferentes marcas y versiones de restaurantes de los mismos alimentos pueden tener diferentes niveles de sodio. Además, algunos alimentos vienen en versiones con menos contenido de sodio. Compare las etiquetas y escoja el producto con el menor contenido de sodio que encuentre.



Atentamente,

maestro

Su hijo participa en el programa **Desafío del corazón de los niños de la American Heart Association**. La AHA tiene cinco mensajes de prioridad para su familia:

Actividad física

Alimentación
saludable



Sodio

Gaseosas y otras
bebidas azucaradas

Tabaco/Fumar

¿Está atento para detectar la sal que se escabulle a la dieta de su hijo?

Pruebe con estas sugerencias:

- ¡Increíble! ¡Una pequeña porción de papas fritas en un restaurante de comida rápida contiene entre 134 miligramos y 257 miligramos de sodio! **Si su hijo ama las papas fritas, cuando haga el pedido solicite que no le añadan sal y, luego, divida la porción entre ustedes dos o con un hermano.** ¡Podrá reducir la cantidad de sodio y, además, ahorrar dinero y calorías!
- Enseñe a su hijo a **leer las etiquetas con información nutricional y a saber qué significan las palabras que figuran en los paquetes de los alimentos.** Por ejemplo, “sin sodio” significa que hay menos de cinco miligramos de sodio por porción; “cantidad reducida” o “menos sodio” significa que hay, al menos, un 25 % menos de sodio que en la versión común del producto.

¡Bueno saberlo!

El estadounidense promedio ingiere más de **3400 miligramos de sodio** por día: más del doble de lo que recomienda la American Heart Association. El cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio por día para funcionar adecuadamente, pero la cantidad que consumimos es demasiado alta y puede aumentar el riesgo de tensión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud. Para obtener más información, visite el sitio web de la American Heart Association en heart.org/sodium.

Estimada familia:

¿Sabían que **todos los días más de 2300 personas menores de 18 años comienzan a fumar cigarrillos**? Muchos de estos jóvenes fumadores adoptan el hábito antes de comenzar la secundaria, lo cual aumenta su riesgo de tener enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. **Fumar es la causa evitable más importante de muerte prematura en los Estados Unidos.** Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria y está asociado con la presentación de accidentes cerebrovasculares, cáncer de pulmón y muchos otros tipos de cáncer. En promedio, **los fumadores mueren más de diez años antes que los no fumadores.**

Tenga cuidado con los cigarrillos electrónicos. Estos dispositivos a batería suministran nicotina y otros aditivos en forma de vapor y se comercializan en sabores que a los niños les gustan, como cereza, durazno y vainilla. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades descubrieron que en 2012 **más de 1,78 millones de alumnos de la escuela media y secundaria habían probado cigarrillos electrónicos.** Además de los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos, hable con sus hijos acerca de todas las formas de tabaco: los cigarrillos delgados y el tabaco sin humo también se comercializan mucho a los niños.

Tómese el tiempo para hablar con sus hijos acerca de este tema importante; incluso los niños pequeños pueden comprender que fumar es malo para la salud. Hable acerca de los riesgos relacionados con el fumar y tome las medidas necesarias para proteger a su hijo contra el humo del tabaco en el ambiente.

Si usted es fumador, hay medidas importantes que puede tomar hoy mismo. Sus pulmones pueden comenzar a curarse apenas deja de fumar. El riesgo de tener enfermedad cardíaca puede reducirse siguiendo un plan de tratamiento: y una de las partes más importantes del plan es dejar de fumar.

Atentamente,

maestro



American
Heart
Association®

Su hijo participa en el programa **Desafío del corazón de los niños de la American Heart Association.** La AHA tiene cinco mensajes de prioridad para su familia:

Actividad física

Alimentación saludable

Sodio

Gaseosas y otras

bebidas azucaradas



Tabaco/Fumar



A continuación le presentamos algunos pasos fáciles que puede seguir para asegurarse de que su hijo no pruebe el cigarrillo:

- **Sirva de ejemplo al no fumar.** Dé mensajes coherentes acerca de los riesgos que conlleva fumar y deje en claro a su hijo que usted no desea que fume. Explíquelo que ningún derivado del tabaco es seguro. Estos incluyen los productos con tabaco sin humo, que también aumentan el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular y determinados tipos de cáncer. Asegúrese de que su hijo comprenda que los cigarrillos electrónicos y los cigarrillos delgados con sabor a fruta tampoco son alternativas seguras.
- **Establezca una política libre de humo en su hogar.** La exposición al humo del tabaco en el ambiente puede aumentar el riesgo de tener infarto o accidente cerebrovascular. Más de 33.000 no fumadores mueren todos los días a causa de enfermedad cardíaca provocada por la exposición al humo del tabaco en el ambiente. Los hijos de fumadores pueden tener más infecciones respiratorias que los hijos de no fumadores.
- **Si usted es fumador, considere seriamente dejar de fumar y no fume cerca de sus hijos.** Y recuerde que los cigarros y las pipas no son alternativas a los cigarrillos más seguros; las personas que fuman estos productos todavía tienen un mayor riesgo de morir a causa de enfermedad cardíaca coronaria que los no fumadores.

