

10 consejos para un cuerpo sano

Sé consciente



1. Sigue una rutina y un plan para las comidas

Incluye desayuno, almuerzo, cena y 1 o 2 bocadillos durante el día. Evita saltarte las comidas, picar (comer constantemente) y comer tarde en la noche.

2. Se consciente cuando comes

Evita comer mientras está haciendo otra cosa (como hacer la tarea o ver la televisión) o porque te sientes aburrido o ansioso. Come durante las comidas con la familia. Disfruta las comidas especiales con moderación o en ciertas ocasiones .

3. Limita el "tiempo de pantalla"

(ComoTV, teléfonos, tabletas y juegos electrónicos) a un tiempo combinado de 2 horas o menos por día. Sin embargo, se aconsejan los juegos que fomentan el ejercicio o el baile, como Wii o Xbox kinect.

4. Establece una rutina y haz un plan para dormir

Mantén horarios regulares para dormir para que duermas lo suficiente.

Come sano



5. Limita la comida rápida (chatarra) y los alimentos procesados

Come en casa tanto como sea posible. Limita los alimentos procesados (alimentos etiquetados con más de 10 ingredientes) para evitar la sal y el azúcar en exceso, como el jarabe de maíz alto en fructosa. Incluye las proteínas magras como frijoles, lentejas, pollo, pescado y productos lácteos bajos en grasa. Trata de empacar almuerzos saludables en el hogar o consulta el menú de tu escuela para escoger alimentos saludables.

6. Come 5 al día

Trata de comer 5 o más porciones de verduras y frutas al día.

7. Come porciones más pequeñas y come lentamente

Come porciones más pequeñas. Si acostumbras a comer porciones más grandes y muy rápido, trata de comer más lentamente y comer porciones más pequeñas. Espera 20 minutos antes de decidir si quieres comer más. Presta atención al hambre y la saciedad. Ten en cuenta que, si no estás comiendo lo suficiente durante el desayuno y el almuerzo, es probable que comas en exceso por la tarde y por la noche.

8. Elige granos enteros y verduras frescas

Alimentos integrales (como el pan, tortillas, avena y arroz integrales) son ricos en fibra saludable, lo que te hace sentir lleno y promueve la digestión saludable. Limita la cantidad de granos refinados (como pan de harina blanca, galletas saladas y arroz blanco). En su lugar, disfruta otras opciones como el yogur sin azúcar agregada, verduras y frutas. Mezcla verduras y frutas frescas o congeladas con leche o yogur natural para hacer un batido.

Más información

- Nutrición
206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación al 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Mantente hidratado



9. Bebe suficiente agua

Solo bebe sodas, bebidas azucaradas y jugos de frutas en ocasiones especiales. Tienen exceso de azúcar. Bebe agua o agua carbonatada en su lugar.

Mantente activo



10. Juega

Proponte hacer al menos 1 hora de actividad física cada día. ¡Diviértete! Reúnete con tus amigos afuera. En días lluviosos, ve a una piscina cubierta, juega en el gimnasio de la escuela o haz una fiesta para bailar en casa. Al menos 3 veces por semana, participa en una actividad física que acelere los latidos de tu corazón, como saltar la cuerda, correr, bailar, nadar y practicar deportes. Ponte una meta de 30 a 60 minutos por sesión.

10 Tips to a Healthy Body

Be mindful



1. Set a routine and plan for meals

Include breakfast, lunch, dinner and 1 or 2 snacks during the day. Avoid skipping meals, snacking constantly (grazing) and eating late at night.

2. Be mindful about eating

Avoid eating while you are doing something else (like doing homework or watching TV) or because you feel bored or anxious. Eat meals together as a family. Enjoy treat foods in moderation or on special occasions.

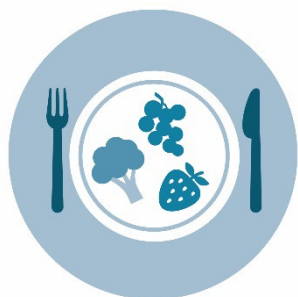
3. Limit “screen time”

(Like TV, phones, tablets and gaming) to a combined time of 2 hours or less per day. However, games that encourage exercise or dancing, like Wii or Xbox kinect can be encouraged.

4. Set a routine and make a plan for sleep

Keep regular bedtimes to get enough sleep.

Eat healthy



5. Limit fast food and processed foods

Cook at home as much as possible. Limit processed foods (labeled food with more than 10 ingredients) to avoid extra salt and sugar, such as high-fructose corn syrup. Include lean proteins like beans, lentils, chicken, fish, and low-fat dairy. Consider packing healthy home lunches or check your school menu for healthy food at school.

6. Eat 5 a day

Try to eat 5 or more servings of vegetables and fruits daily.

7. Eat smaller portions and eat slowly

Eat smaller portions. If you tend to eat larger portions quickly, try to slow down and eat smaller portions at meals. Wait 20 minutes before deciding if you want more. Try to pay attention to hunger and fullness. Remember, if you are not eating enough breakfast and lunch, you are much more likely to overeat in the afternoon and evening.

8. Choose whole grains and fresh vegetables

Whole grain foods (like whole grain bread, whole grain tortillas, oats and brown rice) are high in healthy fiber, which helps you feel satisfied, and promotes healthy digestion. Limit the amount of refined grains (like white flour bread, crackers, and white rice). Instead, enjoy snacks like yogurt with no added sugar, vegetables and fruits . Blend fresh or frozen vegetables and fruits with milk or plain yogurt to make a smoothie.

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Stay hydrated



9. Drink water

Only have soda, sugary drinks and fruit juice on special occasions. They are high in excess sugar. Drink water or sparkling water instead.

Be active



10. Play!

Go for a goal of at least 1 hour of physical activity each day. Have fun with it. Get your friends together and go outside. On rainy days, go to an indoor pool, play in the school gym, or have a dance party at home! At least 3 times per week, take part in a physical activity that gets your heart beating faster such as jumping rope, running, dancing, swimming and sports. Set a goal of 30 to 60 minutes per session.