



Los padres son el modelo a seguir número uno para sus hijos

**Contacto: División de salud pública, Oficina de salud familiar
(971) 673-0252**

o en la Web en <http://www.oregon.gov/DHS/ph/npa/index>.

Los hábitos saludables se forman a temprana edad y es importante que los padres modelen estos hábitos para que sus hijos los aprendan.

Dieta saludable

Debido a que sus cuerpos y cerebros están creciendo, una buena nutrición es extremadamente importante para bebés y niños. Los alimentos altamente procesados, los refrescos, la comida rápida y la comida chatarra no deben ser parte regular de sus dietas. Las frutas, verduras, productos lácteos, carne magra, frijoles y granos proveen nutrientes importantes y energía para su familia. Para que los niños adopten una dieta saludable, es importante que los padres adopten una dieta saludable.

Comidas familiares

Sentarse juntos para comer ha demostrado que mejora la nutrición de los niños y que ayudará a prevenir comportamientos riesgosos cuando los niños crezcan. Tan pronto que su bebé se pueda sentar en la mesa, no es demasiado temprano para comenzar el hábito de disfrutar la comida juntos. Cuando su niño crezca, las comidas familiares proporcionarán un buen momento para introducir nuevos alimentos, enseñar buenos modales y actualizarse en los eventos del día. ¡Durante la comida, es importante que la televisión esté apagada!

Actividad física

La actividad física ayuda a los niños a desarrollar fuerza y coordinación. La actividad y la habilidad aumentan al pasar la infancia y la niñez temprana. Fomente que su hijo esté activo y seguro. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable y les da a los niños resistencia y confianza en sus cuerpos. Planear actividades familiares como ir al parque a jugar, trabajar en el jardín o ir a caminar como familia es una forma de mantener activa a toda la familia y de modelar un estilo de vida activo para sus hijos.

Tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla se refiere a la televisión, video, computadora y juegos de video/computadora. Mientras más tiempo pasen los niños en estas actividades, están teniendo más sobrepeso. Se recomienda que los padres pongan límites en la cantidad de tiempo de pantalla que les permiten a sus hijos. ¿Sabía usted que los médicos recomiendan que no haya tiempo de pantalla para niños menores de dos años y no más de dos horas al día para niños mayores de dos años? Ni “Baby Einstein” ni “Sesame Street” se recomienda para niños muy pequeños. Padres, recuerden que deben ser un buen modelo a seguir limitando su propio tiempo de pantalla.