



# Peso corporal saludable para la familia (Healthy Weight for Families)

## Patient and Family Education

---

### ¿Qué es un peso corporal saludable?

El cuerpo de cada persona es diferente y no existe un peso corporal perfecto. El tamaño del cuerpo no siempre dice qué tan saludable es una persona. Un peso corporal saludable es el que usted obtiene naturalmente cuando sigue los pasos básicos de un estilo de vida saludable. Estos pasos son comer bien, mantenerse físicamente activo y manejar el estrés.

### ¿Cuáles son los tres pasos para obtener un peso corporal saludable?

A largo plazo, las dietas y la restricción de comidas, conducen con frecuencia al aumento de peso y a malos hábitos alimenticios. A continuación, tres pasos para obtener un peso corporal saludable:

#### 1. Coma bien

- Planee y sirva comidas y meriendas siguiendo un horario regular.
- Prepare la mayoría de sus comidas y meriendas en la casa.
- Consuma sus comidas y meriendas en la mesa.
- Apague la televisión durante las comidas y las meriendas.
- Siéntese a comer en familia.
- Durante las comidas mantenga una conversación agradable.
- Todos los días sirva verduras y frutas.
- Con las comidas y las meriendas, sirva agua y leche.
- Entre comida y comida ofrezca agua, en vez de bebidas dulces.
- Limite o suspenda el consumo de sodas, té dulce, jugo, bebidas deportivas y bebidas endulzadas artificialmente.

#### 2. Permanezca físicamente activo

- Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de cada uno de los miembros de la familia.
- Todos los días participe con sus niños en actividades físicas.
- Haga que las actividades sean divertidas, sencillas y no competitivas.
- Propóngase a hacer por lo menos 60 minutos diarios de juego activo.
- Limite el tiempo de TV a una hora diaria para todos los miembros de la familia.
- Saque los aparatos de televisión de los dormitorios.
- Provea un lugar seguro para jugar.

#### 3. Maneje el estrés

- El estrés es parte de nuestras vidas, pero podemos escoger cómo manejarlo.
- Haga actividades que reduzcan el estrés diario de su familia. Estas pueden ser:
  - Salir a caminar
  - Cantar
  - Jugar a algo
  - Ejercicios de estiramiento o hacer yoga
  - Respirar hondo o meditar
  - Otras actividades físicas que su familia disfrute

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.KIDS (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.

## Peso corporal saludable para la familia, continuación

---

- Asegúrese de que todos los miembros de la familia duerman lo suficiente.
- Consuma comidas y meriendas saludables siguiendo un horario regular.
- Todos los días haga actividad física.
- Saque tiempo para reuniones de familia en donde se discutan temas en un ambiente calmado y agradable.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.KIDS (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.