

## Cinco pasos para un peso sano:

### Diversión en familia, alimentos y condición física

¡Dejen el subeibaja de las dietas! Sigán estos cinco pasos sencillos para tener una familia más sana

#### 1. Sean activos

Hagan que el ejercicio sea parte de la diversión. No es necesario tener membresías caras en clubes atléticos ni equipo sofisticado para hacer ejercicio. Simplemente hagan alguna actividad por un total de 30 a 60 minutos al día. Tres caminatas energéticas de 10 minutos serán suficientes. Simplemente háganlo y verán lo bien que se sentirán. La diversión es la clave para que la familia tenga una buena condición física, por lo tanto usen estos consejos para hacer que el ejercicio sea divertido.

- Hagan que el tiempo familiar sea activo. Vayan al parque a jugar con la pelota, el Frisbee o a volar un papalote.
- Caminen alrededor del campo deportivo o de la escuela mientras sus hijos practican o juegan algún partido.
- Planeen vacaciones activas en que puedan ir de excursión, andar en bicicleta, nadar o caminar.

#### 2. Sean realistas

Hagan pequeños cambios en los alimentos que comen. El desayuno es una deliciosa manera de obtener la energía para el resto del día. Busquen opciones con mucha fibra y poca grasa:

- Avena, fruta y leche sin grasa
- Cereal de centeno alto en fibra mezclado con su cereal favorito
- Waffles de tostador con fruta
- Pan tostado de trigo integral con crema de cacahuete y leche baja en grasa

#### 4. Sean flexibles

Equilibren lo que comen durante el día. Los almuerzos pueden ser más ligeros si planean una cena en grande. Busquen maneras sencillas de reducir el consumo de grasa.

- Compartan una orden chica de papas fritas con alguien.
- Pónganles mayonesa *light* o mostaza a los sándwiches.
- Coman una fruta o ensalada con la comida rápida.
- Tomen leche al 1% (baja en grasa) o descremada.

#### 3. Sean aventurados

Amplíen sus gustos comiendo 5 al día. Los bocadillos son la mejor manera de comenzar a comer las 5 a 9 raciones diarias de frutas y verduras que necesitan. Prueben estos saludables bocadillos:

- Zanahorias miniatura con *dip* bajo en grasa
- Un plátano y un botecito de leche al 1%
- Jugo de verduras y *pretzels* sin grasa
- Fruta de lata con queso *cottage* bajo en grasa

#### 5. Sean sensatos

Disfruten de todos los alimentos con moderación. La cena es un buen momento para disfrutar con moderación y escuchar atentamente las señales del estómago. Coman despacio, disfruten cada bocado y sepan cuándo se sienten satisfechos.

- Coman en platos más chicos.
- Comiencen con porciones de tamaño moderado.
- Apaguen la tele y concéntrese en la comida y la familia.
- Coman despacio y mastiquen con cuidado.

La meta que quiero alcanzar comenzando hoy: