



# Estilos de vida saludables de PTA:

## Guía para padres



Patrocinado por  
GlaxoSmithKline

**PTA**<sup>®</sup>  
cada niño. una voz.<sup>®</sup>



# Promueva

## estilos de vida saludables en su familia

Como cualquier padre, usted quiere que sus hijos sean saludables, y que se conviertan en adultos saludables y felices. Pero ¿cómo puede estar seguro de que está haciendo todo lo correcto para inculcarle a sus hijos hábitos que los lleven a tener una vida larga y saludable? ¿Tiene tiempo para leer toda la información que existe sobre salud, nutrición, actividad física, etc.?

Probablemente no. Es por eso que PTA, con el apoyo de GlaxoSmithKline, orgulloso patrocinador nacional de PTA, ha realizado este folleto con información actualizada y confiable sobre estilos de vida saludables. El folleto se enfoca en los aspectos claves de los estilos de vida saludables, y le informa lo que usted necesita saber, lo que puede hacer, y dónde puede conseguir información adicional.

Esperamos que estas páginas lo ayuden a establecer hábitos saludables en su familia, hábitos que permanecerán por mucho tiempo con usted y sus hijos.

# Actividad física

## Lo que necesita saber

Los estudios demuestran que cuando los niños cumplen con las necesidades de ejercicio físico requeridas, están en mejores condiciones para aprender y triunfar. Con la creciente epidemia de obesidad y la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, los padres deben trabajar junto con las escuelas para darle prioridad a la educación física diaria de calidad y darle a los niños más oportunidades de estar físicamente activos durante la jornada escolar.

Desafortunadamente, la tendencia es que los niños cada vez se vuelven menos activos físicamente:

- \* En 1969, el 42% de los niños entre 5 y 18 años iban a la escuela caminando o en bicicleta. En 2001, sólo el 16% lo hacía.<sup>1</sup>
- \* Casi todas las escuelas primarias públicas programan clases de educación física para sus estudiantes, pero sólo del 17 al 22% (dependiendo del nivel académico) brindan educación física en forma diaria.<sup>2</sup>
- \* Cerca de dos tercios de los jóvenes que asisten entre los grados 9 y 12, no realizan la actividad física que se recomienda para esa edad. La participación en las clases de educación física de las escuelas secundarias cayó de un 42% en el año 1991 a un 33% en el año 2005.<sup>3</sup>
- \* En 2005, sólo la mitad de los estudiantes de los grados 9 a 12 asistieron a las clases de educación física uno o más días en una semana normal de clases.<sup>4</sup>
- \* En 2005, se informó que más de un tercio de los estudiantes secundarios miraban 3 o más horas de televisión por día en un día normal de clases.<sup>5</sup>

Esta inactividad no sólo afecta la salud de los niños, sino que también afecta su desempeño académico. La actividad física mejora el rendimiento académico de los niños.

\* Los estudios demuestran que dedicarle más tiempo a la actividad física (reduciendo el tiempo de las clases académicas) puede llevar a mejorar las notas de los exámenes, particularmente en el área de matemática.<sup>6,7</sup> Los programas de actividad física también se han vinculado con logros académicos más importantes, aumentos en la concentración y mejores notas en exámenes de lectura y escritura.<sup>8</sup>

\* Los niños que tienen clases diarias de educación física presentan mejor asistencia y una actitud más positiva con respecto a la escuela.<sup>9</sup>

\* Los niños que dedican menos tiempo a otras materias debido a su participación regular en las clases de educación física han demostrado estar en *iguales o mejores condiciones* con respecto a las clases académicas.<sup>10</sup>

*Adaptado y traducido en forma parcial con permiso del Movimiento para Niños Saludables (Action for Healthy Kids), "Building the Argument: The Need for Physical Education and Physical Activity in Our Schools", www.ActionForHealthyKids.org.*

Los niños necesitan estar físicamente activos no sólo en la escuela sino también en su casa. Demuéstreles la importancia de la actividad física haciendo de ella un hábito personal y familiar. Realice una caminata alrededor de la manzana cada noche, luego de cenar. Programe un juego semanal de fútbol en el parque. Aliente a sus hijos a utilizar las instalaciones deportivas que se encuentren cerca. O simplemente estacione lo más lejos posible de las entradas a las tiendas. El ejercicio regular los convertirá en una familia más saludable. Además, el ejercicio en familia es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos. Lo que sigue es un consejo a tener en cuenta a medida que su familia aumenta su nivel de actividad física diaria.

### Imponerse metas realistas

Imponerse metas es un paso importante para dar comienzo a un programa de actividad física. Tenga en cuenta que las metas que se imponga deben ser razonables y realistas. El sistema SMART le ayudará a poner metas que sea capaz de alcanzar.

#### Ejemplo de Meta SMART

**Ser una meta específica** (*Specific*)

**Medible** (*Measurable*)

**Acción es la prioridad** (*Action-oriented*)

**Realista** (*Realistic*)

**Tiempo para lograrlo** (*Timely*)

**Ser capaz de correr tres millas**

**Lleve un registro semanal de su actividad física**

**Corra/camine durante 30 minutos, 3 veces a la semana**

**Correr una milla en 10 minutos antes de finalizar el mes**

**Quiero ser capaz de hacer esto antes de finalizar el mes**

*Traducido y reproducido con permiso del manual del Consejo de Actividad Física y Deportes del Presidente (President's Council on Physical Fitness and Sports), Get Fit and Be Active! A Handbook for Youths Ages 6–17, www.fitness.gov y www.presidentschallenge.org.*

### Etapas del ejercicio

**1. Calentamiento:** antes de ejercitarse, siempre debe calentar el cuerpo. Cuando calienta su cuerpo, incrementa el flujo sanguíneo y prepara los músculos y las articulaciones para hacer ejercicio. La mayoría de las personas están calientes cuando

empiezan a sudar y a respirar más fuerte. Al calentar el cuerpo, los músculos están más ágiles y disminuye la posibilidad de sufrir alguna lesión durante la actividad física.

**2. Estiramiento:** una vez que su cuerpo esté caliente, puede completar con ejercicios de estiramiento que van a preparar su cuerpo entero. Debe enfocarse en aquellos músculos que va a utilizar durante el ejercicio físico.

**3. Ejercitación:** complete las actividades físicas en las que elija participar. Asegúrese de tomar las precauciones apropiadas (por ejemplo, utilice equipo de protección) y de hacer ejercicio la cantidad de tiempo y con la intensidad que sean apropiadas para su nivel físico.

**4. Enfriamiento:** una vez que termina de hacer ejercicio, está listo para enfriarse. Después de hacer ejercicio, el enfriamiento es tan importante como lo es el calentamiento antes de hacer ejercicio. Cuando enfría su cuerpo, la respiración debe regresar a su ritmo normal. Lo mejor es caminar durante unos minutos para asegurarse que la respiración es normal y permitirle al corazón bajar la frecuencia cardiaca. Luego de caminar durante algunos minutos después de una actividad física intensa, está listo para comenzar con los ejercicios de estiramiento para enfriar el cuerpo.

Volver a estirar luego de enfriar el cuerpo lo ayudará a evitar lesiones, aumentar su movilidad y evitar dolores. Realice los ejercicios de estiramiento que hizo antes de empezar la actividad física y agregue más ejercicios de estiramiento para los músculos específicos que trabajó.

*Traducido y reproducido con permiso del manual del Consejo de Actividad Física y Deportes del Presidente (President's Council on Physical Fitness and Sports), Get Fit and Be Active! A Handbook for Youths Ages 6–17, [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov) y [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org).*

## Vaya a la escuela caminando o en bicicleta

Liderar un “autobús escolar caminante” (grupos de estudiantes que caminan a la escuela) rotándose con otros padres, puede ser una excelente manera de ayudar a sus hijos a incrementar su actividad física diaria, especialmente si está preocupado por su seguridad. También considere la posibilidad de organizar un programa de Caminos seguros a la escuela (Safe Routes to School), para crear un entorno más seguro para los niños que van a ir a la escuela caminando o en bicicleta. Lance su programa, o mida el interés de su comunidad escolar, con un evento durante el Día de la caminata a la escuela (Walk to School Day), que se observa en el mes de octubre. Para más información acerca de estos programas visite [www.walktoschool.org](http://www.walktoschool.org).

### Consejos de seguridad para ciclistas

Andar en bicicleta puede ser una buena forma de incrementar la actividad física de la familia, ¡y es divertido! Los siguientes consejos lo pueden ayudar a usted y su familia a utilizar las bicicletas de manera segura:

- Asegúrese de reparar todo lo que pudiera funcionar mal en su bicicleta.
- Utilice siempre un casco de seguridad.
- Utilice ropa de colores brillantes para que los demás lo puedan ver mejor.
- Recuerde: ¡un asiento = un solo pasajero!
- Mantenga ambas manos en el manubrio.
- Bájese de la bicicleta para cruzar intersecciones con mucho tráfico.
- Mire hacia la izquierda, derecha, izquierda para ver si vienen vehículos, cuando encuentre un cartel de pare y antes de comenzar a andar por la calle.
- Obedezca las señales de tránsito y los semáforos.
- Vaya sobre el lado derecho de la calle, en el mismo sentido que van los automóviles.
- Utilice siempre señales manuales cuando vaya a detenerse o a girar.
- Esté atento al tráfico que lo rodea.
- Si va con otros ciclistas, formen una sola fila.

Siempre debe usar casco cada vez que utilice la bicicleta, sin importar cuán corto sea el viaje. En caso de accidente o caída, los cascos reducen el riesgo de lesión cerebral en casi un 90%. Cerca de un 75% de accidentes fatales de niños en bicicleta podrían haberse evitado si sólo hubieran llevado puesto el casco.

*Traducido y reproducido con el permiso de la AAA. AAA.com*

### Lo que puede hacer

- \* Programe horarios regulares en la semana para que la familia realice actividad física. Ayude a que cada miembro de la familia encuentre una actividad física que disfrute y se sienta bien al hacerla.
- \* Haga que todos escriban sus metas personales y luego siga el progreso de cada uno. Pegue un cronograma en el refrigerador y actualícelo en forma regular en familia.
- \* Utilice un podómetro para determinar qué actividades requieren más pasos.
- \* Regale objetos orientados hacia la actividad física, teniendo en cuenta la destreza, el interés y/o los objetivos del destinatario.
- \* Siempre utilice las escaleras.
- \* Ponga música movida mientras mueve el cuerpo al hacer las tareas diarias.
- \* Descubra qué áreas de actividad física gratis y de bajo costo hay cerca de su hogar (por ejemplo: parques, senderos para bicicletas, senderos para caminatas, canchas de tenis, piscinas de natación).

- \* Haga un jardín. Ponga a los miembros de su familia a plantar vegetales, frutas y flores.
- \* Camine, trote, o corra en una caza de tesoros familiar.
- \* Organice una fiesta deportiva donde se practiquen juegos tradicionales como basquetbol, softbol, voleibol, tetherbol, etc.

*Adaptado y traducido con permiso de la Asociación Nacional del Deporte y la Educación Física (National Association for Sport and Physical Education), 101 Tips for Family Fitness Fun, [www.aahperd.org/naspe/](http://www.aahperd.org/naspe/).*

## Sitios que puede visitar

- \* Movimiento para Niños Saludables (Action for Healthy Kids), [www.ActionForHealthyKids.org](http://www.ActionForHealthyKids.org)
- \* Asociación Nacional del Deporte y la Educación Física (National Association for Sport and Physical Education), [www.aahperd.org/naspe/](http://www.aahperd.org/naspe/)
- \* Programa de Actividad de Desafío Físico y Premios a la Actividad Física del Presidente (The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program), [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)
- \* Recursos para Padres de PTA, Salud y Bienestar (PTA Parent Resources, Health and Wellness), [www.pta.org/parent\\_resources.html](http://www.pta.org/parent_resources.html)

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention, "Then and Now—Barriers and Solutions", *KidsWalk-to-School*, [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/then\\_and\\_now.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/then_and_now.htm) (consultado el 23 de abril de 2007).

<sup>2</sup> B. Parsad y L. Lewis, *Calories In, Calories Out: Food and Exercise in Public Elementary Schools, 2005* (NCES 2006–057), Departamento de Educación de Estados Unidos (Washington DC: Centro Nacional de Estadísticas de Educación, 2006).

<sup>3</sup> Centers for Disease Control and Prevention, "Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements to Prevent Chronic Diseases and Obesity", *At a Glance*, 2007.

<sup>4</sup> Centers for Disease Control and Prevention, "Youth Online: Comprehensive Results", *Healthy Youth!*, <http://apps.nccd.cdc.gov/yrbss> (consultado el 23 de abril de 2007).

<sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention, "Youth Online: Comprehensive Results", *Healthy Youth!*, <http://apps.nccd.cdc.gov/yrbss> (consultado el 23 de abril de 2007).

<sup>6</sup> R.J. Shephard, M. Volle, M. Lavalee, R. LaBarre, J.C. Jequier, y M. Rajic, "Required Physical Activity and Academic Grades: A Controlled Longitudinal Study", en *Children and Sport*, ed. Limarinen y Valimaki, 58–63 (Berlín: Springer-Verlag, 1984).

<sup>7</sup> R.J. Shephard, "Curricular Physical Activity and Academic Performance", *Pediatric Exercise Science* 9 (1997): 113–126.

<sup>8</sup> C.W. Symons, B. Cinelli, T.C. James, y P. Groff, "Bridging Student Health Risks and Academic Achievement Through Comprehensive School Health Programs", *Journal of School Health* 67, no. 6 (1997): 220–227.

<sup>9</sup> National Association for Sport and Physical Education/Council of Physical Education for Children, *Physical Education Is Critical to a Complete Education* (2001).

<sup>10</sup> James R. Morrow, Allen W. Jackson, y V. Gregory Payne, "Physical Activity Promotion and School Physical Education", *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, septiembre de 1999.

# Nutrición

## Lo que necesita saber

Una nutrición adecuada es clave para llevar una vida saludable y los hábitos de nutrición saludable se forman mejor durante la niñez. Los padres pueden enseñar a sus hijos buenos hábitos de nutrición siendo modelos positivos en sus propias elecciones y explicándoles a sus hijos la importancia de una dieta balanceada y la manera de elegir opciones saludables de cada grupo nutricional. El programa “MiPirámide para Niños” del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (consulte el documento o visite la página [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)), puede ser un recurso muy útil para hablar con sus hijos.

### Ingestas diarias recomendadas

La edad, el sexo y el nivel de actividad de un niño son factores que determinan cuánto necesita comer a diario para mantenerse saludable. Los niños y las niñas crecen de manera diferente, por lo que pueden necesitar más o menos calorías según el sexo, aún cuando estén en la misma edad. A continuación incluimos nuestras recomendaciones de ingesta diaria para niños que se ejercitan durante 30 minutos por día. Para recomendaciones de ingestas diarias para niños con otros niveles de actividad física, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

#### De 2 a 3 años de edad

Grupo alimenticio	Ingesta diaria	Ejemplos
Granos	3 onzas	1 onza puede ser 1 rebanada de pan integral, ½ taza de avena, o ½ taza de arroz integral
Vegetales	1 taza	Zanahorias, guisantes, camotes, zucchini <i>¡Ponga un poco de éstos en cada comida y varíe!</i>
Frutas	1 taza	Fresas o melón, o una manzana pequeña
Productos lácteos	2 tazas	Leche o yogurt descremados; 1½ onzas de queso equivalen a 1 taza
Proteínas	2 onzas	Carne magra asada o pollo; 1 huevo equivale a 1 onza

#### De 4 a 8 años de edad

Grupo alimenticio	Ingesta diaria	Ejemplos
Granos	4–5 onzas	1 onza puede ser 1 rebanada de pan integral, ½ taza de avena, o ½ taza de arroz integral
Vegetales	1½ tazas	Zanahorias, guisantes, camotes, pepinos, tomates <i>¡Ponga un poco de éstos en cada comida y varíe!</i>

Frutas	1½ tazas	Una manzana pequeña equivale a 1 taza; una banana pequeña equivale a ½ taza
Productos lácteos	2 tazas	Leche o yogurt descremados; 1½ onzas de queso equivalen a 1 taza
Proteínas	3–4 onzas	Carne magra asada o pollo; 1 huevo equivale a 1 onza

### De 9 a 13 años de edad

Grupo alimenticio	Ingesta diaria	Ejemplos
Granos	6 onzas para niños; 5 onzas para niñas	1 taza de cereal listo para comer equivale a 1 onza; 1 taza de pasta integral cocida equivale a 1 onza
Vegetales	2½ tazas para niños; 2 tazas para niñas	Guisantes verdes, espárragos, remolachas, frijoles
Frutas	1½ tazas	Una naranja grande equivale a 1 taza; una banana pequeña equivale a ½ taza
Productos lácteos	3 tazas	Leche o yogurt descremados; 1½ onzas de queso equivalen a 1 taza
Proteínas	5 onzas	Carne magra asada o pollo; 1 huevo equivale a 1 onza

### De 14 a 18 años de edad

Grupo alimenticio	Ingesta diaria	Ejemplos
Granos	7 onzas para niños; 6 onzas para niñas	1 taza de cereal listo para comer equivale a 1 onza; 1 taza de pasta integral cocida equivale a 1 onza
Vegetales	3 tazas para niños; 2½ tazas para niñas	Guisantes verdes, espárragos, remolachas, frijoles
Frutas	2 tazas para niños; 1½ tazas para niñas	Una naranja grande equivale a 1 taza; una banana pequeña equivale a ½ taza
Productos lácteos	3 tazas	Leche o yogurt descremados; 1½ onzas de queso equivalen a 1 taza
Proteínas	6 onzas para niños; 5 onzas para niñas	Carne magra asada o pollo; 1 huevo equivale a 1 onza

*Adaptado del cuaderno Healthy Lifestyles at Home and School (Estilos de vida saludables en el hogar y la escuela), desarrollado por PTA y Acción de Padres para Niños (Parents' Action for Children).*

## Lo que puede hacer

Es importante ofrecer bocadillos saludables a nuestros hijos para brindarles una buena nutrición para su crecimiento y desarrollo, para fomentarles hábitos alimenticios para una vida larga y sana y para ayudarlos a evitar enfermedades costosas que posiblemente conduzcan a incapacidad, como enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, presión arterial alta y obesidad.

Hoy en día los bocadillos forman una mayor parte de las dietas de los niños que en el pasado, y pueden contribuir de manera positiva o negativa en sus dietas, dependiendo de las elecciones que les ofrezcamos. Aquí les ofrecemos algunas ideas de bebidas y bocadillos saludables para ofrecerles a nuestros hijos.

### Alimentos saludables

\* **Frutas y vegetales:** *casi todos los bocadillos que les servimos a nuestros hijos deben ser frutas o vegetales.* Haga pruebas de sabor o permita que los niños elijan (o voten) frutas y vegetales nuevos para probar. Las frutas se pueden servir enteras, en rebanadas, en mitades, cortadas en cubos o en trozos. Las frutas enlatadas, congeladas y secas son prácticas y por lo general casi no necesitan preparación. Entre las opciones saludables se encuentran las frutas y vegetales frescos; la fruta congelada, el puré de manzanas; las frutas en taza o enlatadas (en su jugo o con almíbar de bajas calorías); fruta seca y cáscaras de fruta (sin aditivos de azúcar); ensalada de frutas, paletas de jugo de frutas y licuados de frutas caseros. Los vegetales se pueden servir con aderezos como hummus, salsa de guisantes o aderezos para ensaladas; en ensaladas; o como relleno vegetariano en un pan pita integral.

\* **Granos saludables (granos enteros que son bajos en grasas y azúcares):** sirva principalmente granos enteros, que proveen más fibra, vitaminas y minerales que los granos refinados. (*El trigo integral [u otro grano integral] debe ser el primer ingrediente en su lista*). Las opciones saludables de granos integrales incluyen: panecillos ingleses, pan pita, tortillas, cereal para el desayuno, galletitas crackers, galletas de arroz, palomitas de maíz, galletas de tortilla, granola, barras de cereal, palitos de pan, o panes chatos. Los granos refinados, como pretzels y goldfish, no deben incluirse todo los días. Asegúrese de leer las etiquetas con los datos nutricionales para elegir opciones bajas en azúcar, grasas saturadas y grasas trans.

\* **Lácteos bajos en grasa:** para proteger los huesos y el corazón de nuestros hijos, asegúrese de ofrecerles productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como yogurt y postres descremados. El queso es la fuente número dos de grasa satura-

da dañina para el corazón en las dietas infantiles; por lo tanto, elija quesos bajos en grasas, sirva porciones pequeñas y sirva el queso junto con otros alimentos, como frutas, vegetales o galletas integrales.

\* **Frutos secos:** ya que los frutos secos son muy altos en calorías, es mejor servirlos en porciones pequeñas (en puñados) y con algún otro bocadillo, como por ejemplo frutas.

## Bebidas saludables

\* **Agua:** *el agua debe ser la bebida principal para los niños cuando comen los bocadillos.* El agua satisface la sed sin agregar calorías o azúcares (¡y es de bajo costo!).

\* **Agua mineral o soda:** busque variedades sin calorías; con o sin sabor.

\* **Leche baja en grasas y libre de grasas:** la leche es una fuente increíble de calcio y vitamina D, pero también es la fuente número uno de grasa saturada dañina para el corazón en las dietas infantiles. Elija leche descremada o baja en grasas (al 1%) en lugar de leche entera o reducida al 2% en grasas. Las "leches" de soya y arroz (fortificadas con calcio y vitamina D) también son opciones saludables.

\* **Jugo de frutas:** elija solamente jugos 100% de frutas, pero limite el jugo a no más de 6 onzas (menos de una taza) para niños entre 1 y 6 años y no más de 12 onzas (1½ tazas) para niños entre 7 y 18 años de edad. Evite las bebidas con jugo, ya que, en términos nutricionales, no son mejores que los refrescos. La etiqueta debe decir 100% jugo. Evite las bebidas con azúcar o almíbar de maíz alto en fructosa dentro de sus ingredientes.

*Traducido y reproducido con permiso del Centro de la Ciencia en favor del Interés Público (Center for Science in the Public Interest), "Healthy Snacks for Children", [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org).*

## Sitios que puede visitar

\* Centro de la Ciencia en favor del Interés Público (Center for Science in the Public Interest), [www.cspinet.org/nutritionpolicy/](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/)

\* MiPirámide (MyPyramid), [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

\* Recursos para Padres de PTA, Salud y Bienestar (PTA Parent Resources, Health and Wellness), [www.pta.org/parent\\_resources.html](http://www.pta.org/parent_resources.html)

# La compra de alimentos

### Lo que necesita saber

La publicidad y el marketing llega a los jóvenes consumidores a través de diferentes vehículos como la televisión, la radio, las revistas, la música, la Internet, etc., y en lugares variados como los hogares, las escuelas, los ambientes donde se cuidan niños, los supermercados, los centros comerciales, los cines, los eventos deportivos y los aeropuertos. Es importante que los padres tomen conciencia de cuánto influye esta publicidad en sus hábitos familiares.

Se descubrió que la publicidad de alimentos y bebidas, entre otros factores, tiene influencia en las preferencias y el consumo de niños de 2 a 11 años, además de influenciar también sus hábitos de consumo a corto plazo. Más aún, los alimentos dirigidos a los niños y jóvenes no están en línea con las dietas saludables recomendadas. “La publicidad de alimentos y bebidas en televisión induce a los niños entre 2 y 11 años de edad a que prefieran y consuman alimentos y bebidas altos en calorías y bajos en nutrientes”, declara el informe general del Instituto de Medicina (Institute of Medicine), *Food Marketing to Children and Youth: Threat or Opportunity?* (traducción de PTA).

Los padres necesitan educar a sus hijos sobre la manera en que la publicidad puede influir en sus compras. Conforme al Instituto de Medicina, “De los más de 200 mil millones de dólares que los niños y jóvenes gastan anualmente en conjunto, los 4 primeros lugares de los productos que consumen los niños entre 8 y 12 años sin el permiso de sus padres, son los alimentos y bebidas altos en calorías y bajos en nutrientes”. Además, “Los alimentos y bebidas, principalmente dulces y refrescos carbonatados y bocadillos salados o galletas, lideran los productos que compran los adolescentes entre 13 y 17 años con su propio dinero” (traducción de PTA). Al educar a sus hijos acerca de la nutrición y las técnicas de publicidad, usted puede actuar para contrarrestar la influencia que éstas ejercen en las decisiones de compra de sus hijos.

Un informe de la Fundación Kaiser para la Familia (Kaiser Family Foundation) titulado *It's Child's Play* exploró la publicidad en Internet dirigida a los niños y descubrió que “la inmensa mayoría (85%) de las marcas líderes de alimentos que se dirigen a los niños por televisión, también se dirigen directamente a los niños en la red, o les brindan contenido virtual que es de interés para ellos” (traducción de PTA).

### Lo que puede hacer

#### Prestar atención

Cuando se encuentre en el supermercado o cuando decida dónde comprar una cena rápida, preste atención a sus instintos y considere sus opciones de manera cuidadosa. ¿Está eligiendo un producto que puede no ser tan saludable como otro, sólo porque el envase es atractivo o porque su campaña publicitaria es más astuta? Descubrir el por qué de su inclinación a comprar ciertos productos es el primer paso para superar los impulsos que genera la publicidad y convertirse en un comprador inteligente.

#### Hable con sus hijos

Los niños, especialmente los jóvenes, no entienden todavía la intención persuasiva que hay detrás de la publicidad. Como padre, es su tarea ayudarlos a comprender cómo la publicidad intenta afectar las elecciones que hacen en su vida diaria. El predominio de la publicidad significa que existen muchas oportunidades para hablar acerca de esto. Al mirar juntos la televisión o escuchar la radio en el auto, pregúntele a sus hijos acerca de los productos que se están publicitando y explíqueles cómo esos anuncios tratan de incentivar a la audiencia a que compren determinada marca. Cuando estén en una tienda, mire los envases y el lugar donde se encuentran productos diferentes y hable acerca de cómo esto hace que la gente mire primero algunas marcas antes que otras.

#### Haga una lista

Para reducir la compra impulsiva y el "factor fastidio" de sus hijos, haga una lista antes de ir al supermercado. Si sus hijos lo van a acompañar, asegúrese que hayan comido antes de ir de compras y hágales saber claramente antes de ingresar a la tienda que sólo va a comprar los productos que escribió en su lista, y que sólo va a comprar las marcas que usted considere que son las opciones más saludables. Una vez en la tienda, déle a sus hijos parte de la lista y dígales que lo ayuden a encontrar los productos.

#### Haga su tarea

Puede que no siempre sea fácil juzgar cuán saludables son los productos que se encuentran en un menú de un restaurante. Sin embargo, muchos restaurantes, especialmente las grandes cadenas, publican los detalles nutricionales de su menú en la red, o se los darán, si los solicita, en el mismo restaurante. Mire bien el menú antes de ir; puede llegar a sorprenderse acerca de todo lo que puede aprender acerca del contenido nutricional de las comidas y puede que se incline por otra opción. Decida por adelantado qué es lo que va a ordenar.

### Haga una prueba de sabor

De los productos básicos que consume su familia, compre un par de marcas diferentes y lleve a cabo una prueba ciega de sabor en su cocina. Eso es especialmente importante cuando existe una marca que es más saludable que otra de manera significativa, o cuando hay dos opciones igualmente saludables pero una es de una marca conocida y la otra es una marca genérica o de la propia tienda. Una vez que los miembros de su familia decidan qué opción sabe mejor, revele las marcas y hablen sobre si la elección que hicieron cumplió con sus expectativas (las de ellos y las suyas también). ¿Algún envase le hizo pensar que cierta marca podría ser mejor que otra? La marca más saludable, ¿realmente sabe mejor?

### Sitios que puede visitar

- \* La Fundación Henry J. Kaiser para la Familia (The Henry J.Kaiser Family Foundation), [www.kff.org](http://www.kff.org)
- \* El Instituto de Medicina de las Academias Nacionales (Institute of Medicine of the National Academies), [www.iom.edu](http://www.iom.edu)

# Las políticas de bienestar de la escuela

## Lo que necesita saber

Bajo la Reautorización de la Ley de Nutrición Infantil y del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Child Nutrition and WIC Reauthorization Act) del año 2004, se les exige a los distritos escolares que participan en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (National School Lunch Program) y/o el Programa de Desayuno Escolar (School Breakfast Program) (casi todos los distritos escolares de los Estados Unidos participan en estos programas) desarrollar e implementar políticas locales de bienestar en la escuela dirigidas a la nutrición y la actividad física del estudiante. Conforme a la ley, las políticas locales de bienestar se iban a desarrollar al principio del año escolar de 2006–2007, cuando estaba por comenzar la etapa de implementación. Hoy en día, no hay consecuencias específicamente establecidas para aquellos distritos que no cumplan con estos requisitos, pero los distritos deberían reconocer que la implementación de una política de bienestar es un modo tangible de demostrar preocupación por la mejora en la salud del estudiante.

### ¿Qué se debe incluir en la política de bienestar de la escuela?

- Metas de educación en nutrición
- Metas de actividad física
- Pautas nutricionales para todos los alimentos disponibles en la escuela
- Las formas en que los padres, los estudiantes, los administradores de la escuela, la junta escolar y la autoridad encargada de la alimentación en la escuela, así como también el público en general pueden involucrarse para lograr el desarrollo de la política de bienestar
- Otras actividades escolares destinadas a promover el bienestar del estudiante
- Planes para la evaluación de la política de bienestar de la escuela

### Lo que puede hacer

Para conocer el estado de la política de bienestar de su distrito escolar, póngase en contacto con la oficina del distrito y pida hablar con la persona que supervisa la creación de esa política.

\* Pregunte si otros padres están (o estuvieron) involucrados en el proceso de creación de esa política. Si se encuentra con que los padres no están (o no estuvieron) involucrados con el distrito escolar, encuentre la forma en que usted y otros padres puedan involucrarse.

\* Pregunte cuáles son los próximos pasos que el distrito tiene planeado seguir. ¿Qué actividades se planean para su implementación? ¿Su distrito escolar tiene un consejo de bienestar o cualquier otro grupo que sea responsable de la implementación? ¿Está representada la PTA?

### Sitios que puede visitar

\* Movimiento para Niños Saludables, Herramienta de Política de Bienestar (Action for Healthy Kids, Wellness Policy Tool), [www.ActionForHealthyKids.org/wellnesstool/](http://www.ActionForHealthyKids.org/wellnesstool/)

\* Alianza Nacional para la Nutrición y la Actividad, Políticas de Bienestar de la Escuela Modelo (National Alliance for Nutrition and Activity, Model School Wellness Policies), [www.schoolwellnesspolicies.org](http://www.schoolwellnesspolicies.org)

\* Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Equipo de Nutrición (U.S. Department of Agriculture, Team Nutrition), [www.teamnutrition.usda.gov](http://www.teamnutrition.usda.gov)

# Vacunas

## Lo que necesita saber\*

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades graves. Es posible que su hijo haya recibido una serie de vacunas recomendadas cuando era bebé o antes de los 4 años, según lo aconsejado por el médico de su hijo. También es posible que su hijo haya recibido vacunas antes de entrar al preescolar o jardín de infantes.

Las vacunas que se recomiendan para niños entre 4 y 6 años incluyen las dosis finales de cuatro vacunas que ya se empezaron a administrar anteriormente en la vida del niño:

- \* La vacuna infantil contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (también llamada DTaP)
- \* La vacuna antipoliomielítica inactivada (o IPV)
- \* La vacuna contra el sarampión, la parotiditis (paperas) y la rubéola (measles, mumps and rubella, MMR)
- \* La vacuna contra la varicela

Pero ¿sabía que la protección contra algunas enfermedades deja de tener efecto cuando los niños entran en la pubertad o la adolescencia?

Una vacuna que pierde efecto es la DTaP, que se administra durante la infancia y los primeros años de la niñez para protegerlo contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (o tos convulsiva). Los expertos en salud recomiendan que los adolescentes entre 11 y 18 años que recibieron la serie completa de la vacuna infantil contra la difteria, el tétanos y la tos ferina reciban un refuerzo de Tdap para asegurarse una protección continua contra estas enfermedades. La edad que se prefiere para administrar este refuerzo de Tdap es entre 11 y 12 años. La dosis de refuerzo “refuerza” la protección de las vacunas que los adolescentes recibieron cuando eran más pequeños.

*\* Siempre hable primero con el proveedor de atención médica de su hijo antes de tomar decisiones sobre administrarle o no determinada vacuna. Converse sobre los riesgos y los beneficios derivados de recibir o no la vacuna.*

*Las vacunas y los esquemas de vacunación que se analizan en esta sección están recomendados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention) ([www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)). Si desea recibir más información sobre vacunas, visite los sitios web que se enumeran bajo el título “Sitios que puede visitar”.*

La tos convulsiva es una enfermedad grave que se propaga fácilmente. A menudo, los brotes se inician en escuelas medias o secundarias donde los estudiantes están en contacto cercano unos con otros. Un estudio demostró que los adolescentes y preadolescentes que padecen de tos convulsiva pierden un promedio de más de una semana de clase debido a la enfermedad. Además, los adolescentes y preadolescentes a menudo son la fuente de infección de los lactantes que aún no han recibido la serie completa de vacunación contra la tos convulsiva. Existen casos poco frecuentes en los que los lactantes pueden morir a causa de la enfermedad.

A fin de prevenir que su hijo se contagie la tos convulsiva u otra enfermedad que se pueda prevenir mediante una vacuna, asegúrese de que reciba las vacunas recomendadas para su grupo de edad. Además de recibir las vacunas programadas, puede que su hijo necesite ponerse al día con las vacunas que se saltó o con aquellas que no estaban disponibles cuando era más pequeño. El proveedor de atención médica de su hijo o el enfermero escolar puede proporcionarle información sobre las vacunas que su hijo posiblemente necesite, así como también sobre las enfermedades contra las que lo protegen las vacunas.

### Vacunas recomendadas para adolescentes

A continuación se describen varias vacunas importantes que los expertos en salud recomiendan para los adolescentes:

\* La vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (o tos convulsiva), la Tdap, es una única dosis única de refuerzo que ayuda a proteger contra las tres enfermedades mencionadas. Los expertos recomiendan que los adolescentes entre 11 y 18 años reciban esta dosis, y la edad que se prefiere es entre los 11 y los 12 años. Los adolescentes que previamente recibieron el refuerzo de Td (contra tétanos y difteria) pero no el de Tdap, por lo general deben esperar cinco años y luego recibir el refuerzo de Tdap.

\* La vacuna contra el virus del papiloma humano, HPV, se administra en las niñas, a fin de protegerlas contra ciertos tipos de virus del papiloma humano, los cuales pueden causar cáncer de cuello uterino. Los expertos recomiendan que las niñas reciban la primera dosis de la serie de tres dosis a los 11 ó 12 años, la segunda dosis dos meses después que la primera y la tercera dosis seis meses después de la primera.

\* La vacuna contra el meningococo, MCV4, protege contra la enfermedad meningocócica. Los expertos recomiendan que los adolescentes reciban esta dosis única a los 11 ó 12 años, o bien cuando ingresan en la escuela secundaria (aproximadamente a los 15 años), en caso de que no la hayan recibido anteriormente. También deben recibir esta vacuna los jóvenes que están en el primer año de la universidad y viven en residencias estudiantiles, siempre que no la hayan recibido con anterioridad.

### Lo que puede hacer

- \* Converse con el proveedor de atención médica y el enfermero escolar de su hijo sobre las vacunas que se requieren y que se recomiendan para su hijo.
- \* Lleve a su hijo al médico para que se le realice un control.
- \* Asegúrese de que su hijo esté al día con respecto a las vacunas recomendadas para su grupo de edad.
- \* Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y de las fechas en que las recibe.

### Sitios que puede visitar

- \* Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians), [www.aafp.org](http://www.aafp.org)
- \* Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), [www.aap.org](http://www.aap.org)
- \* Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias (National Center for Immunization and Respiratory Diseases), [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)
- \* Centro de Educación sobre Vacunas del Children's Hospital de Philadelphia (Children's Hospital of Philadelphia Vaccine Education Center), [www.vaccine.chop.edu](http://www.vaccine.chop.edu)
- \* Asociación Nacional de Enfermería Escolar (National Association of School Nurses), [www.nasn.org](http://www.nasn.org)

*Esta información se obtuvo como cortesía de GlaxoSmithKline Vaccines, orgulloso patrocinador nacional de PTA.*

**PTA**<sup>®</sup>

*cadaniño.unavoz.*<sup>®</sup>

(800) 307-4PTA (4782)

info@pta.org \* [www.pta.org](http://www.pta.org)