



Consejos para el estilo de vida

- Límite el tiempo dedicado al uso de la televisión, videos, videojuegos, y computadora a no más de 1 ó 2 horas al día.
 - ◇ **NO** use el control remoto cuando vea la televisión.
 - ◇ Haga ejercicio durante los comerciales.
- No deje que los niños menores de 2 años vean la televisión.
- **NO** ponga televisiones, VCR o videojuegos en las recámaras de los niños.
 - ◇ Esto promueve que vean la televisión y puede aumentar el riesgo de que sean obesos.
- Anime a los niños a que jueguen juegos tanto estructurados como libres.
 - ◇ Los niños pequeños y de kinder deben participar en un mínimo de 30 a 60 minutos de juego estructurado por día.
 - ◇ Por lo menos 60 minutos diarios deben dedicarse a actividades físicas libres.
 - ◇ Los niños no deben permanecer inactivos por más de 60 minutos seguidos excepto cuando duermen.
- Incorpore actividades físicas dentro de la rutina diaria.
 - ◇ Haga que vayan a la escuela caminando o en bicicleta.
 - ◇ Haga que jueguen al aire libre, en el gimnasio, o en el patio de recreo por 30 minutos todos los días antes de hacer la tarea.
 - ◇ Haga que salgan a caminar con sus amigos en vez de hablarles por teléfono.
- Acumulen 1 hora de actividad física durante el día.
 - ◇ Tanto los niños como los adultos deben estar activos por una hora todos los días. Esta actividad se puede acumular a lo largo del día.
 - ◇ Compre un pedómetro y trate de caminar 10,000 pasos al día.
- Considere la participación en deportes organizados o en actividades físicas.
 - ◇ Haga que participen en deportes en equipo o en la banda musical/ escolar en la escuela.
 - ◇ Haga que tomen clases de actividades que disfruten como baile, artes marciales, natación o tenis, o compre un video de aeróbicos y hagan ejercicio en casa.
- Anime a los miembros de la familia a que hagan ejercicio juntos y haga que los padres pongan el ejemplo.
- Manténgase físicamente activos como familia. ¡Padres pueden ser modelos ejemplar!
 - ◇ Salgan a caminar juntos como familia.
 - ◇ Vayan en paseos de bicicleta como familia.
 - ◇ Planea actividades como paseos al zoológico, al museo o a la biblioteca, y hagan proyectos en la casa o en el jardín.
- Anime a los niños a participar en varias actividades físicas para evitar que se aburran.
 - ◇ Tome en cuenta diferentes horas del día y el estado del tiempo.

Fuentes:

Dennison BA, Boyer PS. Risk evaluation in pediatric practice: aids in prevention of childhood overweight. *Pediatr Ann.* 2004;33:25-30.

Kleinman RE. *Pediatric Nutrition Handbook.* Elk Grove Village, Ill: American Academy of Pediatrics; 2004:576-579.

Epstein LH, Valoski AM, Vara LS, et al. Effects of decreasing sedentary behavior and increasing activity on weight change in obese children. *Health Psychology.* 1995;14:109-115.