

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net



DEJEN DE COMER CUANDO ESTÉN LLENOS

Para promover hábitos sanos, anime a su familia a dejar de comer cuando ya estén llenos

Es importante dejar de comer cuando estamos llenos

Casi el 17% de los niños en los Estados Unidos se consideran obesos. La obesidad infantil frecuentemente conduce a otros problemas de salud durante la vida del niño, así que es importante enseñar a su familia hábitos alimenticios saludables.

¿Cómo sabe cuándo está lleno y ha terminado de comer? Muchas personas deciden cuándo están llenas con base en señales externas, en vez de escuchar a sus propios cuerpos. La gente asume que ha terminado de comer cuando su plato ha quedado vacío o cuando todos los demás han terminado de comer.

Toma alrededor de 20 minutos sentirse

lleno después de comenzar a comer. Al comer más despacio, podemos ayudar a nuestros cuerpos a saber cuándo dejar de comer. Para mantenerse sano, es importante escuchar estas señales internas y dejar de comer cuando su cuerpo se sienta saciado. Anime a su niño a dejar de comer cuando esté lleno y no insista en que deje su plato vacío.

*CDC. (2012). *Overweight and Obesity*. Extraído de www.cdc.gov/obesity/childhood/data.html

*Miller, C. (2011). *How long does it take your brain to register that the stomach is full?* Extraído de www.livestrong.com/article/480254

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Vacío o Lleno

Qué necesita:

- Tazón
- Agua



Qué hacer:

- Use esta actividad para ayudar a su hijo a entender lo que significa estar «lleno» o «vacío»
- Anime a su hijo a llenar el tazón con agua y vaciarlo
- Hable con su niño sobre lo que significa estar vacío y lleno
Por ejemplo:
 - «Cuando el tazón está vacío, no hay agua en él»
 - «Cuando el tazón está lleno, ya no cabe más agua en él»
- Hable con su hijo sobre lo que puede pasar si intenta añadir más agua al tazón cuando está lleno

*PRECAUCIÓN: ¡Supervise a su hijo en todo momento cuando juegue con agua!

extension.uga.edu