

# NOTICIAS DE **SEPTIEMBRE** 2021

Empoderándote con información  
para tu bienestar emocional y físico

## Mes de Concienciación de la Obesidad Infantil

### ÍNDICE

- 2 // Concienciación de la Obesidad Infantil
- 3 // Consejos y Trucos para Añadir Frutas y Verduras a tu Dieta
- 4 // Mes de la Recuperación Nacional

**El 20% de los niños y adolescentes de los EE.UU. tienen sobrepeso. La obesidad infantil aumenta el riesgo de problemas de salud a corto y largo plazo.**

Un peso no saludable podría tener como resultado problemas médicos en la niñez que incluyen diabetes de tipo 2, hipertensión y colesterol alto, problemas en los huesos y articulaciones, o problemas respiratorios como asma y trastornos del sueño. Tener sobrepeso o ser obeso durante la niñez también podría ocasionar dificultades psicológicas como resultado.



888.369.5054

<https://www.hmchealthworks.com/>

## Concienciación sobre la Obesidad Infantil



Céntrate en una buena salud y no en un peso objetivo. La pérdida de peso no es un buen enfoque. El objetivo para los niños con sobrepeso es reducir la tasa de ganancia de peso mientras se permite un crecimiento y desarrollo normal.



Evita comer viendo la TV. Las horas de comer deberían estar libres de aparatos.

Comer frente a la TV o la computadora puede hacer más difícil prestar atención a la sensación de estar lleno y puede llevar a comer de más.



Los esfuerzos para prevenir la obesidad deberían empezar pronto. Ayuda a los niños a probar diferentes comidas y nuevos sabores.

Dale primero verduras o carne a los bebés cuando tengan hambre. Puede tomar entre 10 y 15 intentos durante varios meses antes de que las coman.



Saca el mayor provecho posible a los refrigerios. Picar continuamente entre comidas puede llevar a comer en exceso. Planifica refrigerios saludables en momentos específicos. Incluye dos grupos alimenticios, por ejemplo, trozos de manzana y galletas de cereales enteros.



Los niños son muy visuales y, cuando tienen hambre, quieren que sea fácil de comer.

Pon frutas y verduras a disposición donde sean fáciles de ver. Corta vegetales y exhibelos dentro de la nevera, o pon fruta en la encimera para que los niños la vean primero cuando busquen un refrigerio.



El 93% de los niños no cumplieron la recomendación diaria de ingesta de verduras y el 60% no consumió suficientes frutas. Las cantidades recomendadas de frutas y verduras que deberían comer los niños están basadas en la edad, sexo y nivel de actividad del niño.

## Recomendaciones para Estar Sano

### CENTRATE EN LA FAMILIA

*No apartes a los niños obesos. Involucra a toda la familia y cambia gradualmente los hábitos de actividad física y alimenticios de la familia.*

### PONTE EN MOVIMIENTO

*Participa en actividades físicas en familia de forma habitual, tales como caminatas, paseos en bicicleta, excursiones y juegos activos.*

### DESAYUNO DE CAMPEONES

*Los niños y adolescentes que comen un desayuno saludable tienen resultados más favorables relacionados con su peso (p.ej., un IMC más bajo, menor riesgo de obesidad) que aquellos que se saltan el desayuno.*

### HORA DE PANTALLA VS. HORA ESBELTA

*Limita el tiempo en el que los niños ven televisión, juegan videojuegos o surfean la red a no más de 2 horas al día. Aumenta la actividad física diaria a por lo menos 60 minutos.*

### VINCULOS FAMILIARES

*Recuerda que los niños imitan a los adultos. Empieza a añadir actividades a tu propia rutina y anima a tu hijo a que se una a ti.*

### BUENAS NOCHES LUNA

*Los niños necesitan dormir más que los adultos. La falta de sueño está relacionada con la obesidad porque nos hace comer más y ser menos activos físicamente.*

# Recomendaciones y Trucos para Añadir Frutas y Vegetales a tu Dieta

Sabes que es importante para los niños limitar el azúcar y comer frutas y vegetales, pero lograr que lo hagan puede ser un reto. A continuación presentamos algunas recomendaciones y trucos para ayudarte a incluir esas nutritivas frutas y verduras en la dieta de tu hijo:

## Reduce Costos y Calorías

La familia promedio gasta alrededor de \$1000 al año sólo en refrescos y bebidas isotónicas. Limita las bebidas azucaradas, elige agua o soda y añádeles frutas frescas en su lugar.

## Introduce Artículos Saludables Sigilosamente

En vez de ponerle mantequilla o crema agria al puré de papas, usa yogurt griego bajo en grasas o sin grasas. Reemplaza hasta la cuarta parte de la mantequilla o el aceite que usarías con compota de manzana para hacer panecillos o brownies.

## Las Frutas y Verduras pueden ser Divertidas y Sanas

Haz arreglos temáticos – como una pizza arcoíris con verduras coloridas. Aún mejor, haz que los niños ayuden a comprar y hacer meriendas fáciles y divertidas como “hormigas sobre un tronco”, apio relleno de mantequilla de nueces y cubierto con pasas o semillas de chía.

## Ponte a Rayar

Toma un rayador o el accesorio para rayar de tu procesador de alimentos para rayar calabacines, remolachas, zanahorias o chirivías y añadirlos a todo tipo de recetas. Agrega una ración de vegetales a tus panecillos integrales y panes rápidos favoritos mezclando calabacín rayado a la masa antes de hornearla.

## Ponle Queso

Las verduras anaranjadas cocidas y hechas puré, como calabazas, batatas y zanahorias pueden mezclarse, imperceptiblemente, en los platos con queso que amamos como los macarrones con queso, lasañas, o enchiladas horneadas. Acabas usando menos queso, lo que reduce algunas grasas saturadas y sodio.



## La Regla 5-2-1-0

### REGLA 5

**5 o más raciones de verduras y fruta al día.** *Los verduras y frutas contienen muchos nutrientes necesarios para el cuerpo de un niño y reemplazar los alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes en el menú diario de los niños.*

### REGLA 2

**2 horas o menos de pantallas al día.** *Los niños que ven pantallas de forma recreativa (TV, computadora, videojuegos) por más de 2 horas al día tienen el doble de incidencias de sobrepeso y obesidad en comparación con los niños que ven menos de 1 hora al día.*

### REGLA 1

**Por lo menos 1 hora de actividad diaria.** *Más de la mitad de los niños y adolescentes entre 5 y 17 años de edad no están alcanzando niveles de actividad suficientes para un crecimiento y desarrollo óptimos. ¡Anima a tu hijo a ser activo!*

### REGLA 0

**Evita las bebidas azucaradas.** *Dale a tu hijo leche sola y agua para beber. Dale a tu hijo fruta fresca en lugar de jugo. Pon agua en el almuerzo escolar de tu hijo en lugar de una cajita de jugo.*



## Mes Nacional de la Recuperación Mes de Concienciación del Suicidio

Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación así como el Mes de Concienciación del Suicidio. La adicción y la depresión están íntimamente relacionadas y pueden afectar a cualquier persona sin importar la edad, sexo o antecedentes. Más del 90% de las personas víctimas del suicidio sufren depresión. El Mes Nacional de la Recuperación resalta a aquellas personas que usen activamente servicios de salud mental y tratamientos para abuso de sustancias para su recuperación, y dichos servicios y tratamientos son también parte de la concienciación y prevención del suicidio.

### ***- La Recuperación es para Todos: Cada Persona, Cada Familia, Cada Comunidad. -***

La recuperación es el continuo crecimiento y mejora de la salud y el bienestar, pero puede implicar contratiempos. Los contratiempos son una parte natural de la vida; la constancia es una parte clave de la recuperación. Hay cuatro cosas que apoyan a la recuperación:

**Salud**—superar o gestionar nuestras enfermedades o síntomas físicos y mentales para tomar decisiones saludables para el bienestar físico y emocional.

**Hogar**—tener un lugar estable y seguro donde vivir.

**Propósito**—participar en actividades diarias fructíferas, tener la independencia, ingresos y recursos para ser parte de la sociedad.

**Comunidad**—tener relaciones y redes sociales para que te den apoyo y para que tu se lo des a los demás.

### **Razones por las que la Recuperación no es igual para todos:**

- » La recuperación, como la vida, es un viaje, no un destino. No todas las personas luchan contra las mismas adicciones, por lo que no se recuperan de la misma manera.
- » Algunas personas dejan de consumir “de golpe”; otros usan Tratamientos Asistidos por Medicamentos (TAM) que pueden ayudar a eliminar toxinas, estabilizar y prevenir el riesgo de recaídas.
- » Las personas introvertidas y las extrovertidas podrían tener necesidades diferentes para su recuperación. Hay diferentes tipos de grupos de apoyo para diferentes personas.
- » No todos necesitarán tratamiento hospitalario supervisado por un equipo médico. Un programa ambulatorio intensivo (PAI) añadido a cuidados posteriores continuos podrían ser una mejor solución. No te diagnostiques a ti mismo – ni diagnostiques a un ser querido. Deja que te examine un médico o psiquiatra con experiencia tratando trastornos de abuso de sustancias.

Si tu o un ser querido quisieran más información sobre salud mental o abuso de sustancias, o necesitas apoyo para empezar o continuar el camino hacia la recuperación, contacta al programa de asistencia de empleados de tu empleador y/o médico de atención primaria.

Para más información sobre la concienciación y prevención del suicidio llama al U.S. National Suicide Prevention Lifeline 800-273-8255.

**888.369.5054**

<https://www.hmchealthworks.com/>

## No te pierdas nuestro seminario web de septiembre



*TSeminario Web Destacado del Mes*

### **Prevención y Concienciación del Suicidio**

**Mié., 8 de sep. de 2021 12:00 PM - 1:00 PM PDT**

El suicidio afecta a personas de todos los ámbitos sociales. Conocer las señales de advertencia y los factores de riesgo del suicidio y estar confiados sobre cómo ayudar a una persona que se encuentre en riesgo podría ser la diferencia entre la vida y la muerte. Únete a nosotros en esta importante sesión, donde: distinguiremos los mitos de los hechos, identificaremos los factores de riesgo y las señales de advertencia, revisaremos las preguntas que preguntar y los pasos a tomar para proporcionar recursos y estrategias de apoyo.

**Inscríbete usando el enlace a continuación**

<https://www.ibhsolutions.com/september-webinar-2021/>

*Blog y Podcast Destacados del Mes*

### **Señales de Abuso de Sustancias en el Area Laboral**

**Leer Ahora:**

<https://www.hmchealthworks.com/september-blog-2021>

### **Convertirse en un Líder que Vale la Pena Seguir**

Abraham Gin explica cómo conocernos a nosotros mismos puede impactar en nuestro liderazgo.

**Escuchar Ahora:**

<https://www.hmchealthworks.com/september-podcast-2021>