

Los niños y el aumento de peso: Algunos cambios simples pueden ayudar



Cada vez más niños aumentan de peso hasta un nivel insalubre



- Los niños que aumentan demasiado de peso son más propensos a tener problemas de salud cuando crecen.
- También son más propensos a tener sobrepeso en la edad adulta.

¿Cuál es nuestro objetivo para los niños con sobrepeso?

- Nuestro objetivo para los niños con sobrepeso es **disminuir el ritmo al que aumentan de peso**.
- De esta forma, sus cuerpos tendrán la posibilidad de equilibrar el peso con el crecimiento.
- Los médicos quieren que los niños alcancen un peso saludable y lo mantengan.

Dos cambios simples que puede hacer tu familia

Un estudio científico reciente ha demostrado que las familias pueden disminuir el ritmo del aumento de peso en los niños con sobrepeso haciendo dos cambios simples:

TODOS LOS DÍAS:

1. **REDUCIR 100 CALORÍAS DE LA DIETA DIARIA (EN PARTE, USANDO SPLENDA® ENDULZANTE DE MARCA EN LUGAR DE AZÚCAR)**
2. **CAMINAR 2,000 PASOS MÁS**

Para tener éxito, es importante que toda la familia participe.



Visita www.SplendaEnEspanol.com y encontrarás noticias, recetas y cupones para tu familia.

Si quieres encontrar sugerencias fáciles para reducir las calorías y agregar pasos, dale vuelta a la hoja.

Algunas ideas simples para reducir 100 calorías

¡No es necesario pasar hambre! Uno o más de estos cambios simples en las decisiones que tomas en tu casa, la escuela y el trabajo te pueden ayudar a reducir 100 calorías por día.



En lugar de...	Prueba con...	Cantidad aproximada de calorías ahorradas
Cereal espolvoreado con 2 cucharaditas de azúcar	Cereal espolvoreado con un sobrecito de SPLENDA® Endulzante Sin Calorías	28
Yogur con frutas (6 onzas)	Yogur hecho con un endulzante sin calorías, tal como SPLENDA® Endulzante de Marca	160
8 onzas líquidas de limonada exprimida fresca endulzada con azúcar	8 onzas líquidas de limonada exprimida fresca endulzada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías*	84
12 onzas de bebida de cola común	12 onzas de bebida de cola sin calorías endulzada con SPLENDA® Endulzante de Marca	140
1 galleta de copos de chocolate	1 galleta de copos de chocolate horneada con SPLENDA® Endulzante Sin Calorías*	23

***Para obtener más ideas deliciosas para reducir calorías, cupones y recetas para divertirse en familia con los Productos Endulzantes SPLENDA®, visita www.SplendaEnEspanol.com.**

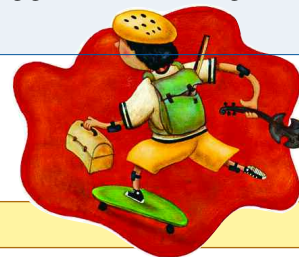


Algunas ideas simples para agregar 2,000 pasos

Dos mil pasos representan aproximadamente una milla o unos 15 a 20 minutos de caminata. Aquí te ofrecemos algunas ideas divertidas para alentar a tus hijos a dar 2,000 pasos más, ¡y tú también puedes acompañarlos!

En lugar de que los niños...	Trata de que...
Se queden sentados mirando televisión	Se muevan durante los comerciales. Brinquen, jueguen con el hula hula, o inventen un baile
Jueguen con la computadora después de la escuela	Tiren al aro o anden en bicicleta o monopatín con otros niños del vecindario; que ayuden con los quehaceres del hogar
Miren un video cualquiera	Se ejerciten al ritmo de un video o DVD de ejercicios o de hip hop con sus amigos o familiares
Pidan que los lleven en auto a todos lados	Cuando sea posible, vayan caminando, en bicicleta, patines o patineta adonde quieran ir
Pasen el tiempo con sus amigos sin hacer nada	Hagan caminatas. Participen en juegos activos que puedes conseguir en las tiendas de ventas de un dólar, como hacer burbujas gigantes, saltar a la soga, jugar a la rayuela o con el frisbee**

Haz que tu familia haga ejercicios con las ideas simples para agregar más pasos que encontrarás en www.SplendaEnEspanol.com.



El estudio sobre las familias de America On the Move® fue desarrollado en la Universidad de Colorado en Denver y el Centro de Ciencias para la Salud (Health Sciences Center) por el Dr. James Hill, cofundador de America On the Move®, con el apoyo de McNeil Nutritionals, LLC.