



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

CAJA DE HERRAMIENTAS DEL LUNES SALUDABLE: OCTUBRE 2024



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué es el Lunes saludable?.....	3
<u>Lección 1: Comer a las horas adecuadas</u>	4
Comer a horas apropiadas- Folleto para niños de 5 a 12 años	5
Comer a horas apropiadas- Folleto para niños de 12 años en adelante.....	6
<u>Lección 2: La comida perfecta</u>	7
Consejos para crear la comida perfecta (Edades 5-12)	9
Consejos para crear la comida perfecta (Edades 12 en adelante)	10
La Comida Perfecta- Folleto para (Edades 5-12).....	11
La Comida Perfecta- Folleto para (Edades 12 en adelante)	12
<u>Lección 3: Beber agua</u>	13
Beber agua- Folleto para (Edades 5-12).....	16
Beber agua- Folleto para (Edades 12 en adelante)	17
<u>Lección 4: Reducir el azúcar</u>	18
Consejos para reducir el consumo de azúcar (Todas las Edades)	20
Reducir el Azúcar- Folleto para (Edades 5-12)	22
Reducir el Azúcar- Folleto para (Edades 12 en adelante)	23
Recursos	24



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA DEL LUNES SALUDABLE?



Aunque se nos anima a mantenernos sanos todos los días. Se trata de la campaña Healthy Monday, una iniciativa de salud pública que anima a individuos y organizaciones a comprometerse a adoptar comportamientos saludables cada lunes para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Desde el condado de Essex, Lunes saludable se concentrará en los niños y sus padres y proporcionarles un conjunto de herramientas cada lunes que se centrará en un tema diferente por mes que son pertinentes para los niños de K-12.

Es un hecho bien conocido que el 90% de las enfermedades que afectan a los niños en edad escolar se pueden prevenir mediante el cambio de estilo de vida como conseguir la cantidad adecuada de sueño, la nutrición y muchos otros.

Bienvenidos a la Campaña Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de septiembre, cuyo tema principal es el sueño.

LECCIÓN 1: COMER A LAS HORAS ADECUADAS

Comer a la hora adecuada es muy importante para mantener una buena dieta y mejorar la salud en general. He aquí algunas cosas importantes en las que pensar:

1. Horarios de comidas que se cumplan: Establecer horarios regulares para las comidas puede ayudarle a controlar sus señales de hambre y saciedad, lo que puede ayudarle a evitar picar o comer demasiado. Intente desayunar, comer y cenar siempre a la misma hora. Si lo necesitas, puedes tomar tentempiés saludables entre horas.
2. Comidas equilibradas: Cuando planifique sus comidas, asegúrese de que contienen la cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas saludables y alimentos ricos en fibra. Esta mezcla bien equilibrada ayuda a mantenerte con energía, mantiene tus niveles de azúcar en sangre bajo control y te hace sentir lleno y satisfecho.
3. Desayunar: Tomar un desayuno saludable en las dos horas siguientes a despertarse acelera el metabolismo y da energía para todo el día. Para alimentar el cuerpo y ayudar al cerebro a funcionar mejor, come alimentos como verduras, cereales integrales, carnes magras y grasas saludables.
4. La comida: Intenta comer a mediodía o a primera hora de la tarde para mantener la energía alta y evitar el cansancio a media tarde. Elige alimentos ricos en nutrientes, como ensaladas, sopas, sándwiches integrales o carnes magras con verduras.
5. Cena: Cena unas horas antes de acostarte para ayudar a tu cuerpo a hacer la digestión y evitar que te sientas incómodo mientras duermes. Elige comidas más ligeras y equilibradas, como las que contienen carnes magras, verduras y carbohidratos complejos.
6. Picar entre horas: Si te entra hambre entre horas, toma tentempiés saludables como frutas secas, pan integral, verduras o vegetales con hummus. En lugar de picar alimentos azucarados, elige alimentos ricos en nutrientes y que te den energía que dure.
7. Agua: Beba agua con frecuencia a lo largo del día para mantenerse fresco. Intenta beber agua antes, durante y después de las comidas para mantenerte hidratado y ayudar a tu cuerpo a funcionar correctamente.
8. 8. Comer con conciencia: Presta atención a las señales de tu cuerpo para saber cuándo tienes hambre o estás lleno y disfruta de cada bocado evitando las pantallas o el trabajo mientras comes. Comer despacio y con conciencia puede ayudarte a evitar comer demasiado y a digerir mejor los alimentos.
9. Presta atención a tu cuerpo: Cada persona tiene unas necesidades energéticas y alimentarias diferentes, por lo que es importante que prestes atención a tu cuerpo y comas cuando tenga hambre. No te saltes comidas ni pospongas la ingesta cuando tu cuerpo te diga que es el momento.
10. Establecer un plan de alimentación regular y cumplirlo en la medida de lo posible puede ayudar a mantener bajo control el metabolismo, las hormonas del hambre y los niveles de energía.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE
BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



TIEMPO DE

COMER!



Almorzar 4 horas
después del
desayuno!

Es importante comer a las
horas adecuadas para crecer
fuerte y sano!



Desayuna una hora
después de despertarte!



Intente cenar antes de
las 8 de la tarde!



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



Alimentación Saludable

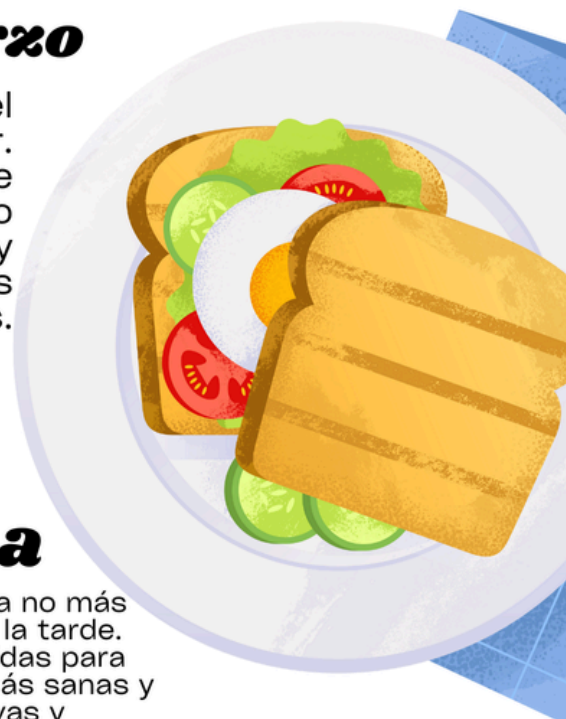


Desayunos

Empieza bien el día
comiendo en las dos horas
siguientes a despertarse. ¡Es
hora de romper el ayuno!

Almuerzo

4 horas después del
desayuno intenta almorzar.
Incluye fuentes de
proteínas sin grasa, como
pollo, pescado, tofu y
frijoles. Limite las carnes
rojas y procesadas.



La cena

Planifique su cena no más
tarde de las 8 de la tarde.
Planifica las comidas para
elegir opciones más sanas y
evitar las impulsivas y
menos nutritivas.



LECCIÓN 2: LA COMIDA PERFECTA

Hay varias razones importantes por las que los niños deben comer una comida sana y equilibrada:

1. Ayuda al desarrollo y el crecimiento: El cuerpo de los niños está siempre cambiando y creciendo, y necesitan ciertos nutrientes para que esto siga así. Un desayuno bien equilibrado proporciona a sus huesos, músculos, órganos y cerebro las vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos que necesitan para crecer y desarrollarse con normalidad.
2. Refuerza el sistema inmunitario: el sistema inmunitario de los niños es más fuerte cuando comen muchas vitaminas, minerales y antioxidantes. Así les resulta más fácil combatir infecciones y enfermedades. Los alimentos ricos en nutrientes, como las frutas, las verduras y las carnes magras, ayudan a que su sistema inmunitario funcione bien.
3. Le da energía: Los niños suelen estar muy ocupados, ya sea haciendo deporte, corriendo en el colegio o haciendo cualquier otra cosa. Las comidas con la cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas saludables les dan la energía que necesitan para hacer sus cosas y mantenerse concentrados todo el día.
4. Ayuda a que el cerebro funcione correctamente Una buena alimentación es importante para el crecimiento y el funcionamiento del cerebro. Los alimentos ricos en nutrientes, como los ácidos grasos omega-3, los antioxidantes y las vitaminas del grupo B, pueden ayudar a la memoria, la concentración y la capacidad cerebral en general. Esto es muy importante para aprender y rendir bien en la escuela.

LECCIÓN 2: LA COMIDA PERFECTA

5. Te ayuda a mantener un peso saludable: Una comida sana con una variedad de nutrientes que te hagan sentir lleno ayuda a controlar el hambre y evita que comas demasiado. También evita que ingieras demasiadas calorías vacías procedentes de alimentos procesados y tentempiés azucarados, que pueden hacerte ganar peso y convertirte en obeso.

6. Te hace sentir y actuar mejor: La nutrición tiene mucho que ver con el control de tu estado de ánimo y tu forma de actuar. Comer comidas bien equilibradas con carbohidratos complejos, carnes magras y grasas saludables puede ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en sangre y la función neuronal. Esto puede ayudar a reducir los cambios de humor y hacer que estés más tranquilo.

7. Ayuda a elegir alimentos sanos: Los niños tendrán hábitos alimentarios saludables durante mucho tiempo si se les expone a una serie de alimentos sanos en las primeras etapas de su vida. Los padres y otros adultos que cuidan de los niños pueden ayudarles a aprender a que les gusten los alimentos sanos y a comprender lo importante que es elegir opciones saludables dándoles comidas y tentempiés equilibrados.

En general, dar a los niños la mejor comida no sólo ayuda a su salud y crecimiento, sino que también les prepara para el éxito y la felicidad en el futuro.

CONSEJOS PARA CREAR LA COMIDA PERFECTA (EDADES 5-12)

- **Dale color:** Utiliza una variedad de frutas y verduras para crear un plato visualmente atractivo. Los niños suelen sentirse atraídos por los colores vivos.
- **Hazlo sencillo:** Limitate a sabores conocidos y preparaciones sencillas. Piensa en pasta con una salsa suave o tiras de pollo a la plancha.
- **Incorpora formas divertidas:** Utiliza moldes de galletas para crear formas divertidas con sándwiches, frutas o verduras. Esto añade un elemento lúdico.
- **Comidas interactivas:** Anima a los niños a montar sus propios tacos, pizzas o wraps. Así se involucrarán más en la comida.
- **Nutrición a escondidas:** Mezcla verduras en salsas o batidos, o añade verduras ralladas a albóndigas o magdalenas.
- **Equilibrio:** Busca una mezcla de proteínas, cereales integrales, grasas saludables y mucha fruta y verdura. Por ejemplo, un wrap integral con pavo, queso, espinacas y pimientos en rodajas.
- **Involúcralos en la cocina:** Deje que los niños ayuden en la cocina con tareas apropiadas para su edad. Así se entusiasmarán más con la comida.

CONSEJOS PARA CREAR LA COMIDA PERFECTA (EDADES 12 EN ADELANTE)

- **Ofrece variedad:** Los adolescentes suelen apreciar una mezcla de cocinas y sabores. Considera platos internacionales como salteados, tacos o sushi.
- **Céntrate en la nutrición:** Están creciendo y necesitan energía. Incluye alimentos ricos en proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos. Piensa en pollo a la plancha, quinoa y verduras asadas.
- **Aperitivos saludables:** Incorpora aperitivos nutritivos a las comidas, como hummus y verduras, yogur con nueces o fruta seca.
- **La presentación importa:** Los adolescentes pueden estar más influenciados por el aspecto de una comida, especialmente si la comparten en las redes sociales. Intenta emplatar los platos de forma atractiva.
- **Fomenta las habilidades culinarias:** Enséñales técnicas básicas de cocina. Las recetas sencillas pueden generar confianza y fomentar hábitos alimentarios más saludables.
- **Adapte las preferencias dietéticas:** Ten en cuenta cualquier restricción o preferencia dietética (vegetariana, sin gluten, etc.) y ofrece opciones.
- **Invita a los amigos:** Hacer de las comidas una ocasión social puede fomentar hábitos alimentarios más saludables. Considera la posibilidad de organizar una cena temática o una noche de cocina.

Si adapta sus comidas a las preferencias y etapas de desarrollo de estos grupos de edad, podrá crear experiencias gastronómicas deliciosas, saludables y agradables.

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



Escoger La Comida Perfecta

Verduras Coloridas!

Como en el arco iris,
cuantos más colores hay
en el plato, más vitaminas
y minerales se ingieren!

¡Comer granos!

Los cereales integrales
como el pan de trigo, el
arroz integral y la quinoa
pueden mantenerte en
movimiento, ¡vamos, vamos!

Un cerebro sano!

Los aguacates, los nueces
y las semillas tienen la
capacidad de potenciar tu
cerebro.

Poder Proteínico!

Las proteínas de bajo
contenido en grasas,
como el pavo, el pollo, el
pescado o las judías,
pueden ayudarte a
fortalecer los músculos.



Elegir la comida perfecta te ayudará a ser lo mejor que puedas ser!

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Essex County Executive
The Board of County Commissioners
And the Essex County Office of Public Health Management



Escoger La *Comida Perfecta*

Verduras Coloridas!

Cada color está relacionado con una vitamina o un mineral. Tener más colores aumenta tu ingesta nutricional.

Granos Energéticos!

Los cereales integrales como el pan de trigo, el arroz integral y la quinoa proporcionan a tu cuerpo más fibra y energía para el día!

Un cerebro sano!

Los aguacates, los nueces y las semillas son grasas saludables que pueden mejorar la salud del cerebro!

Poder Proteínico!

Las proteínas de bajo contenido en grasas, como el pavo, el pollo, el pescado o los frijoles, pueden ayudarte a desarrollar y mantener unos músculos más fuertes!

Elegir la comida perfecta le garantizará una vida sana!

LECCIÓN 3: BEBER AGUA

La Importancia del Consumo de Agua para Los Niños

El agua es una de las sustancias más importantes de la Tierra. Es esencial para la supervivencia de todos los seres vivos, incluidos los humanos.

Para los niños, beber agua es especialmente importante por muchas razones. exploremos por qué el agua es tan vital y cómo ayuda a los niños a crecer sanos y fuertes.

¿Por qué los niños necesitan beber agua?

1. Hidratación:

- Nuestro cuerpo pierde agua cada día a través de actividades como sudar, orinar e incluso respirar. Para mantenerse sanos, los niños necesitan reponer el agua que pierden bebiendo lo suficiente cada día.

2. Energía y concentración:

- Mantenerse hidratado ayuda a los niños a mantener sus niveles de energía y concentración, especialmente durante el colegio y el recreo. La deshidratación puede hacer que se sientan cansados, de mal humor y menos capaces de concentrarse en las tareas.

3. Cuerpo Sano:

- Beber agua ayuda a que nuestra piel tenga buen aspecto y a que nuestros músculos funcionen correctamente. También ayuda a prevenir problemas como el estreñimiento y los cálculos renales.

4. Función cerebral:

- Nuestro cerebro está formado por un 75% de agua, por lo que mantenernos hidratados nos ayuda a pensar, recordar y concentrarnos. Esto es muy importante para los niños que están aprendiendo cosas nuevas cada día.

LECCIÓN 3: BEBER AGUA

¿Cuánta agua deben beber los niños?

La cantidad de agua que necesita un niño puede variar en función de su edad, tamaño y nivel de actividad. He aquí algunas indicaciones generales:

- Niños pequeños (1-3 años): Unos 4 vasos de agua al día.
- Niños pequeños (4-8 años): Unos 5 vasos de agua al día.
- Niños mayores (9-13 años): 7-8 vasos al día para las niñas y 8-10 vasos al día para los niños.

Estas cantidades pueden ser mayores si los niños son muy activos o viven en climas cálidos.

Consejos para beber más agua

1. Lleva una botella de agua:

- Los niños deben llevar una botella de agua reutilizable al colegio o al entrenamiento deportivo. Así es más fácil beber agua a lo largo del día.

2. Hazlo divertido:

- Deja que los niños elijan una botella de agua divertida y colorida. También puedes añadir rodajas de frutas como limón, lima o fresas al agua para darle un toque sabroso.

3. Establece recordatorios:

- Anima a los niños a beber agua a intervalos regulares, como antes, durante y después de jugar o estudiar.

4. Predica con el ejemplo:

- Los niños suelen imitar a los adultos. Si ven que sus padres y profesores beben agua con regularidad, es más probable que hagan lo mismo.

LECCIÓN 3: BEBER AGUA

¿Qué tal otras bebidas?

Aunque el agua es la mejor opción para mantenerse hidratado, hay otras bebidas que pueden gustar a los niños. Sin embargo, no todas las bebidas son iguales:

- Los Jugos: Pueden ser una buena fuente de vitaminas, pero suelen contener mucho azúcar. Es mejor limitar la ingesta de jugos y optar por jugos de fruta 100% sin azúcares añadidos.
- Refrescos y bebidas azucaradas: Deben evitarse o consumirse con mucha moderación. Tienen mucho azúcar y ningún valor nutritivo.
- Leche: Es una buena fuente de calcio y vitamina D, importantes para el crecimiento de los huesos.

El agua es esencial para que los niños se mantengan sanos, felices y activos. Beber suficiente agua les ayuda a mantener el cerebro alerta y el cuerpo fuerte. Haciendo del agua una parte divertida y habitual de su rutina diaria, los niños pueden desarrollar hábitos saludables que les beneficiarán durante toda la vida. Así que, ¡recordemos beber y mantenernos hidratados!



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



**ES IMPORTANTE MANTENERSE HIDRATADO,
¡AQUÍ TIENE ALGUNAS FORMAS DE
HACERLO!**

Elija agua en lugar de bebidas azucaradas!

Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.

¡Bebe agua para tener más energía!

**Beba agua para tener un cerebro
inteligente.**

Beba más Agua!





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



**ES IMPORTANTE MANTENERSE HIDRATADO,
¡AQUÍ TIENE ALGUNAS FORMAS DE
HACERLO!**

Elija agua en lugar de bebidas azucaradas!

Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.

¡Bebe agua para tener más energía!

**Beba agua para tener un cerebro
inteligente.**

Beba más Agua!



LECCIÓN 4: REDUCIR EL AZÚCAR

Reducir el consumo de azúcar es importante para la salud de los niños, porque comer demasiado azúcar puede causar problemas de salud como obesidad y problemas dentales, así como cambios en su estado de ánimo y comportamiento. Para ayudar a los niños a comer menos azúcar, he aquí algunas ideas:

1. Leer las etiquetas: Enseña a tus hijos a leer las etiquetas de los alimentos y a ser conscientes de la cantidad de azúcar que contienen los alimentos envasados. Esté atento a azúcares adicionales como el jarabe de maíz, el jarabe de maíz de alta fructosa y otros que son difíciles de encontrar.
2. Limita las bebidas azucaradas: El agua debe ser la bebida principal que bebas. Los jugos de fruta y las cervezas suelen tener mucho azúcar, así que bébelas con moderación. Mejor aún, consume frutas enteras en lugar de bebidas de frutas que han sido prensadas frescas y tienen azúcares añadidos.
3. Elige alimentos integrales: Come frutas, verduras, carnes magras, cereales integrales y otros alimentos que hayan sido poco preparados. Estos alimentos suelen tener menos azúcar y más proteínas.
4. 4. Aperitivos saludables: En lugar de tentempiés azucarados como galletas, caramelos o barritas de cereales con azúcar añadido, dales tentempiés saludables como queso, nueces, frutas, verduras con hummus o salsa de yogur, o pan integral.
5. Limite los postres: Sirva postres sólo en contadas ocasiones. En su lugar, sirva ensaladas de frutas, parfaits de yogur o dulces caseros con menos azúcar.

LECCIÓN 4: REDUCIR EL AZÚCAR

6. Predica con el ejemplo: Enseñe a los demás a comer bien comiendo usted de esa manera. Es probable que los niños hagan lo mismo que tú si te ven tomar buenas decisiones.
7. Involucre a los niños en la preparación de las comidas: Haga que los niños participen en la planificación y preparación de las comidas. Esto no sólo les ayuda a aprender habilidades útiles para la vida diaria, sino que también hace que les gusten las cosas sanas.
8. Enseña a tus hijos sobre el azúcar: Explica a tus hijos por qué es malo para la salud comer demasiado azúcar y cómo puede ayudarles consumir menos azúcar. Utiliza palabras e imágenes adecuadas a su edad para ayudarles a entender.
9. Controla el tamaño de las raciones: Vigila cuánto comes, sobre todo cuando se trata de dulces. Los niños deben aprender sobre el equilibrio y se les debe decir que disfruten de cantidades más pequeñas de dulces.
10. Celebre los premios no alimentarios: En lugar de darles dulces como premio, busca otras cosas que les gusten, como más tiempo para jugar, un viaje divertido o una actividad especial que puedan hacer.

Si sigue estos consejos, podrá reducir poco a poco la dieta azucarada de su hijo y ayudarle a adquirir buenos hábitos alimentarios que le durarán toda la vida.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR (TODAS LAS EDADES)

Reducir el consumo de azúcar en niños y adolescentes puede tener numerosos beneficios para su salud y desarrollo. He aquí algunas ventajas clave:

1. Mejor control del peso

Disminuir el azúcar puede ayudar a prevenir la obesidad al reducir la ingesta excesiva de calorías, que es crucial durante los estirones y las fases de desarrollo.

2. Mejor salud dental

El azúcar contribuye en gran medida a la aparición de caries. Reducir el azúcar puede disminuir el riesgo de caries y promover una mejor higiene bucal.

3. Mayor ingesta nutricional

Reducir el consumo de alimentos azucarados permite disfrutar de opciones más nutritivas, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas, que favorecen el crecimiento y el desarrollo en general.

4. Niveles de energía estables

Un consumo elevado de azúcar puede provocar picos y bajones de energía. Una dieta baja en azúcar puede promover niveles de energía más consistentes, mejorando la concentración y el estado de ánimo.

5. Reducción del riesgo de enfermedades crónicas

La reducción temprana del consumo de azúcar puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y síndrome metabólico más adelante en la vida.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR (TODAS LAS EDADES)

6. Mejor salud mental

Las dietas altas en azúcar se han relacionado con un aumento de la ansiedad y la depresión. Reducir el azúcar puede favorecer un mejor bienestar emocional.

7. Mejor comportamiento y concentración

Algunos estudios sugieren que el consumo elevado de azúcar puede contribuir a la hiperactividad en los niños. Una dieta equilibrada puede promover una mejor concentración y comportamiento en la escuela.

8. Preferencias gustativas más saludables

Reducir el azúcar ayuda a los niños a desarrollar una preferencia por alimentos menos dulces, fomentando hábitos alimenticios más saludables a largo plazo.

9. Sistema inmunitario más fuerte

El exceso de azúcar puede debilitar la respuesta inmunitaria. Una dieta equilibrada favorece un sistema inmunitario más fuerte, ayudando a los niños a combatir las enfermedades con mayor eficacia.

10. Mejor calidad del sueño

Un consumo elevado de azúcar puede alterar los patrones de sueño.

Una dieta equilibrada puede promover un mejor sueño, que es esencial para el crecimiento y el desarrollo.

Al centrarse en la reducción del consumo de azúcar, los padres pueden ayudar a apoyar la salud y el bienestar a largo plazo de sus hijos, sentando las bases para unos hábitos más saludables a medida que crecen hasta la edad adulta.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



¿Cómo reducir el Azúcar?

¿Qué efectos tiene en nuestro cuerpo el consumo de **DEMASIADO** azúcar?



Tomar fruta
de postre en
lugar de
galletas o
pasteles .



Reduzca las bebidas
azucaradas como los
refrescos, el ponche
de frutas, la
limonada y el jugo
100% de fruta. En su
lugar, anime a su hijo
a beber mucha agua.



El azúcar puede
destruir los
dientes y hacer
que parezcan
marrones.

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD
DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y
La Oficina de Administración de Salud Pública



Reducción de Azúcar

Evitar Bebidas

Azucaradas

Sugary drinks raise blood sugar levels, so try replacing them with water, unsweetened sparkling water, herbal teas, or coffee.



Merienda con

Inteligencia

Try roasted nuts, lower-fat cheese, crackers, veggies and dip, and plain yogurt with fresh fruit.



Beber Agua

Beber agua ayuda a los riñones a eliminar el exceso de azúcar.



Lea las Etiquetas

Alimentarias

Busque la sección "azúcares añadidos" en la etiqueta nutricional para ver la cantidad de azúcar añadido que contiene una ración.



Evitar los Alimentos

Azucarados

Evite los postres azucarados, las salsas con azúcar añadido y el azúcar de mesa, el sirope, la miel y la melaza.



RECURSOS

**How to Reduce Added Sugar in Your Child's Diet:
AAP Tips**

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/How-to-Reduce-Added-Sugar-in-Your-Childs-Diet.aspx>

Pbruk. (2022, October 16). The importance of hydration in children. ED.

<https://masnaped.org/healthy-you/the-importance-of-hydration-in-children/>

Staff, C. E. (2024, April 16). 10 research-based tips for making mealtime with Kids A Success. Office of Engagement and Extension.

<https://engagement.source.colostate.edu/research-based-tips-mealtime-success-kids/>