



Estar Muy Bien.
 Lecciones de Mamás para
 Vivir Vidas Más Saludables

Narrado por Susan Dell

BeWellBook.org



SALUD
 ISBN 978-0-578-03507-9
 9 0000 >

9 780578 035079





Índice

Prólogo	02	Emilia – Austin, TX	46
Introducción	06	Christine – Minneapolis, MN ...	50
Jamilia – Oakland, CA	10	Lakeysha – San Diego, CA	54
Rosa – Chicago, IL	14	Jovita – Chicago, IL	58
Xinia – San Diego, CA	18	Sonora – Atlanta, GA	62
Ashley – Houston, TX	22	Rochelle – Philadelphia, PA	66
Debra – New York, NY	26	Glosario	70
Angie – Harrisburg, PA	30	Recursos	75
Gaye – Denver, CO	34	Agradecimientos.....	76
Andrea – Tuscon, AZ	38		
Cindy – Detroit, MI	42		



Por el Dr. William H. Dietz, M.D., Ph.D.
Director de la División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Atlanta, Georgia

Actualmente, casi uno de cada tres niños y adolescentes en los Estados Unidos sufre de sobrepeso u obesidad. Aunque no hay una única solución para resolver el problema, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan modificar seis costumbres a fin de prevenir y controlar la obesidad.

Los hábitos que se deberían fomentar incluyen hacer actividad física, comer frutas y vegetales, y amamantar. Los hábitos que se deberían desalentar incluyen pasar mucho tiempo “frente a la pantalla” (por ejemplo, ver televisión, usar la computadora, jugar videojuegos, etc.), comer alimentos de alta densidad energética y consumir bebidas azucaradas.

En los CDC, nos concentramos en promover cambios en las políticas y en el entorno comunitario que fomenten estos hábitos. Modificar esos hábitos a nivel familiar también puede ayudar a prevenir y controlar la obesidad.

¿Qué es la obesidad? La obesidad se define como un exceso de grasa corporal. Si una persona tiene demasiada grasa corporal —especialmente en el área de la cintura—, tiene más probabilidades de sufrir problemas de salud — como presión arterial alta, nivel de colesterol alto, diabetes, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

El Índice de Masa Corporal (IMC) de una persona se calcula comparando su peso y altura con una tabla de crecimiento estándar según su edad y sexo. El IMC es utilizado por

los pediatras y otros profesionales de la salud para determinar si los niños están dentro de su peso normal, si tienen sobrepeso, son obesos o severamente obesos. En la actualidad, aproximadamente el 16% de los niños de entre 2 y 19 años de edad sufren de obesidad, y prácticamente el mismo porcentaje sufre de sobrepeso.

FRUTAS Y VEGETALES

Las frutas y los vegetales contienen muchas vitaminas y minerales esenciales para mantener una buena salud, y cada vez son más los estudios que demuestran que también pueden ayudar a prevenir y/o controlar la obesidad. La sensación de “saciedad” depende de una serie de factores, entre ellos, el volumen de la comida que se come. Dado que las frutas y los vegetales tienen un alto contenido de agua, la cantidad de calorías que aportan es baja en proporción a su volumen, es decir, tienen baja densidad calórica. Como las frutas y los vegetales tienen baja densidad calórica, son un muy buen bocadillo para los niños. Aunque los niños y adolescentes no deben comer ciertos alimentos en exceso, sí pueden disfrutar de toda la cantidad de frutas y vegetales que quieran, mientras no sean fritas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es de vital importancia para mitigar varios factores de riesgo de enfermedades cardíacas, y muchos de esos factores de riesgo están relacionados con la obesidad. Por ejemplo, los niveles altos de colesterol, la diabetes y la presión arterial

alta son factores de riesgo de enfermedades cardíacas — todos relacionados con la obesidad. La actividad física disminuye todos esos factores de riesgo.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos recientemente lanzó una guía de pautas de actividad física para los ciudadanos de los Estados Unidos, en la cual se incluyen recomendaciones para niños y adolescentes. Esta guía recomienda hacer 60 minutos de actividad física todos los días, incluyendo actividad física de intensidad moderada y alta, y una combinación de ejercicios aeróbicos y ejercicios para fortalecer los músculos. Pero la triste realidad es que — según los resultados de un estudio reciente — menos del 50% de los niños de entre 6 y 11 años, y menos del 10% de los adolescentes de entre 12 y 19 años siguen esta recomendación.

TIEMPO FRENTE AL TELEVISOR, VIDEOJUEGOS Y OTRAS PANTALLAS

Los niños que miran más televisión (incluyendo el uso de videojuegos) tienen mayores posibilidades de sufrir de sobrepeso u obesidad. Además, se ha comprobado que ver menos televisión ayuda a perder peso. Existen dos causas que ayudarían a explicar

por qué ver televisión impulsa la obesidad. Los niños que ven televisión se mueven menos. Esa reducción de actividad puede contribuir a que aumenten de peso.

Además, hay una clara relación entre la cantidad de horas que los niños pasan mirando televisión, los alimentos que se publicitan al aire y el hecho de comer mientras se mira televisión.

Aproximadamente, el 25% de los pequeños de dos años y el 65% de los niños y adolescentes tienen un televisor en su habitación. Debido a que los niños y adolescentes que tienen un televisor en su habitación miran más televisión, una buena manera de reducir el tiempo que pasan mirando televisión es no colocar televisores en su habitación. En este libro, leerán la historia de una familia que lo logró.

DENSIDAD ENERGÉTICA

Como mencioné anteriormente, hay un factor que denominamos “densidad energética”, el cual influye enormemente en la sensación de “estar llenos”. Los alimentos de baja densidad energética (alimentos que contienen un alto porcentaje de agua) llenan más debido a su volumen. Los alimentos de alta densidad energética tienen un alto contenido de grasas o azúcar, suelen tener menos agua y con-

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Cada capítulo de este libro contiene un ejemplo de cómo las madres adoptaron las conductas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para prevenir y controlar la obesidad infantil. Los íconos que aparecen abajo representan las cinco conductas explicadas en este libro. En cada capítulo, los íconos resaltados en la clave en la parte superior de la página indican las conductas que se detallan en la historia de la familia.

tienen más calorías. Quienes comen alimentos de baja densidad energética consumen menos calorías. Quienes comen alimentos de alta densidad energética consumirán más calorías antes de sentirse llenos; por lo tanto, tienen mayores posibilidades de sufrir de sobrepeso. Por lo general, las comidas rápidas y los postres suelen ser comidas de alta densidad energética. Reemplazar alimentos de alta densidad energética por alimentos de baja densidad energética ayuda a que su hijo se sienta lleno más rápido y reduzca la posibilidad de aumentar de peso.

BEBIDAS AZUCARADAS

Las bebidas azucaradas incluyen las gaseosas y los jugos que tienen un 10% de contenido de azúcar. Muchos estudios han demostrado que ingerir bebidas azucaradas puede provocar un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. Aproximadamente el 15% de las calorías de un adolescente promedio provienen de este tipo de bebidas. Las calorías consumidas a través de bebidas azucaradas no disminuyen el deseo de consumir otros alimentos. Lo mismo sucede con los jugos. El cuerpo no se adapta al azúcar de las bebidas de la misma manera en que se adapta al azúcar de los alimentos sólidos. Por ejemplo, si una persona consume un alimento sólido con azúcar antes de una comida, tiende a consumir menos calorías durante esa comida. Sin embargo, si consume la misma cantidad de azúcar en una bebida, no comerá menos para compensar las calorías ingeridas con la bebida.

AMAMANTAR

Aunque ninguna de las historias de este libro se enfoca en amamantar, cabe destacar la importancia que tiene esta costumbre en la prevención de la obesidad infantil. Los bebés que son amamantados tienen un IMC más bajo que los bebés alimentados con fórmula. Al parecer, tanto el amamantar en sí como

la duración del período de lactancia reducen el riesgo de sufrir obesidad. Las razones por las cuales amamantar disminuye el riesgo de obesidad son inciertas. Una posibilidad es que, cuando los padres alimentan a su bebé con biberón, insisten en que el niño beba toda la botella. En estos casos, la sensación del bebé de “estar lleno” puede comenzar a depender de lo que el padre considere que el bebé tiene que beber, y no de la sensación de saciedad del bebé. Con el tiempo, esas instancias de ligera sobrealimentación pueden causar que los niños coman y beban más de lo que ingerirían si hubiesen podido regular el consumo ellos mismos. Esto puede provocar obesidad. En cambio, las madres que amamantan deben interpretar los gestos del bebé para determinar si el niño ya tomó suficiente leche; por eso, es menos probable que sobrealimenten al bebé.

RESUMEN

Este libro cuenta las historias de varias familias que implementaron estas estrategias para prevenir la obesidad. A raíz de la preocupación que sentían por su salud o la de sus hijos, muchas de estas madres se sintieron obligadas a hacer cambios en la dieta o en la rutina de actividad física de su familia. Los cambios generados por estas mujeres no sólo afectaron las vidas de sus familias, sino que también impulsaron cambios para aumentar el acceso a alimentos sanos y crear lugares seguros para estar físicamente activos en su comunidad. Estas historias son inspiradoras. No sólo demuestran que es posible controlar el peso de los niños, sino también que implementar estos cambios puede unir más a las familias en el marco de un estilo de vida sano. Espero de todo corazón que estas historias inspiren a otros lectores a realizar cambios similares.

Acerca de William H. Dietz



El Dr. Dietz es el director de la División de Obesidad, Nutrición y Actividad Física del Centro para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Antes de su designación en este puesto en los CDC, fue profesor de Pediatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Tufts y director del área de Nutrición Clínica en el Hospital Ambulante de los Hospitales del Centro Médico de Nueva Inglaterra. Obtuvo su licenciatura en la Universidad de Wesleyan en 1966 y su título de médico clínico en la Universidad de Pensilvania en 1970.

Después de completar su residencia en el Centro Médico Upstate, obtuvo su doctorado en Bioquímica Nutricional en el Instituto de Tecnología de Massachusetts. Fue consejero y presidente de la Sociedad Americana para la Nutrición Clínica, y presidente de la Asociación Norteamericana para el Estudio de la Obesidad.

En 1995, recibió el premio John Stalker de la Asociación Americana de Servicio de Alimentación Escolar por sus esfuerzos en mejorar los almuerzos escolares. El Dr. Dietz integró el Comité Asesor para las Guías Alimentarias 1995. En 1997, la Academia de Medicina de Nueva York le otorgó la Medalla Brock de Excelencia en Pediatría.

En 1998, fue escogido para integrar el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias. En el año 2000, recibió el premio William G. Anderson

de la Alianza Americana para la Salud, la Educación Física, la Recreación y la Danza. Además, la Asociación de Directores de Nutrición de Salud Pública Territorial y Estatal lo destacó por la excelencia en su trabajo y su dedicación.

De 2001 a 2003, fue miembro de la Junta Asesora del Instituto de Nutrición, Metabolismo y Diabetes de los Institutos Canadienses para la Investigación de la Salud.

En 2002, fue nombrado miembro honorario de la Asociación Americana de Dietética, y fue galardonado con el premio Holroyd-Sherry por sus destacadas contribuciones en el área de pediatría, adolescencia y medios de comunicación. En 2005, recibió el premio George Bray Founders por parte de la Asociación Norteamericana para el Estudio de la Obesidad. En 2006, recibió el premio de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría por su sobresaliente investigación relacionada con la nutrición de bebés y niños. En 2008, recibió el premio Oded Bar-Or de la Sociedad de Obesidad por su excelencia en la investigación sobre obesidad pediátrica.

El Dr. Dietz es el autor de más de 200 publicaciones de literatura científica y el editor de cinco libros, incluyendo *Obesidad Clínica en Adultos y Niños* y *Una Guía para la Nutrición de Su Hijo*.

Vivir Bien. Comer Bien. Estar Muy Bien.



Susan Dell, su esposo Michael y sus cuatro hijos en un evento familiar sobre actividad física en Austin, Texas.

Una madre desea muchas cosas para sus hijos. Desea que sean felices. Desea que sean educados. Desea que sean amables.

Pero, por sobre todas las cosas, desea que gocen de buena salud.

Fue con este deseo de lograr el bienestar de nuestros hijos que surgió la idea de escribir este libro. Como madre de cuatro hijos, creo que el mejor regalo que les podemos hacer a nuestros niños es ayudarlos a sentar las bases de una buena salud. Los resultados durarán toda la vida.

Casi uno de cada tres niños y jóvenes de entre 2 y 19 años de edad sufren de obesidad o sobrepeso y, de éstos, el 70% se convertirán en adultos obesos. La expectativa de vida de un niño que sufre de diabetes tipo 2 se reduce en 19 años. Si la obesidad infantil y adolescente continúa aumentando, muchos creen que la generación actual de jóvenes será la primera en la historia de los Estados Unidos que vivirá menos años que sus padres. Estos datos deben movilizar a todas las madres.

Durante este último año me he dedicado a buscar y entrevistar a algunas de las madres más emprendedoras de los Estados Unidos. Se trata de mujeres que creen firmemente que deben hacer todo lo posible para asegurarse de que sus hijos adopten un estilo de vida saludable. Viven en lugares como Nueva York, Oakland, Filadelfia, Chicago, Detroit y San Diego. Nos abrieron sus puertas con calidez y entusiasmo, y compartieron sus historias e ideas con el único fin de intentar ayudar a otras mamás.

Muchas de estas mujeres no poseen gran cantidad de bienes materiales, pero sí poseen la creatividad y la determinación suficientes para guiar a sus hijos hacia una vida que sea lo más sana posible — incluso en situaciones desfavorables, ya que deben combatir las comidas rápidas, los bocadillos dulces y la tentación que representan los videojuegos y la

televisión. Para plantar la semilla de la buena salud, les pedimos a estas ingeniosas mujeres que contaran sus consejos, estrategias y recetas, y compartieran la motivación que las impulsó a vivir una vida sana.

Descubrí que si llevar una vida más sana implica caminar una milla hasta el puesto de vegetales para comprar fruta fresca, eso es lo que estas mamás hacen. Y si implica incluir disimuladamente vegetales en las comidas para que los niños los coman, también lo hacen. Incluso se han mostrado dispuestas a iniciar un esfuerzo comunitario para sanear un parque frecuentado por pandilleros si eso significa que sus hijos tendrán un lugar limpio y seguro para hacer ejercicio.

"Pienso que no hay nada más importante que darles a nuestros niños el regalo de una vida sana".

Muchas de estas madres nos contaron que decidieron hacer cambios en sus hogares a causa de graves problemas de salud como diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas. Aunque estas madres provienen de distintas áreas de los Estados Unidos, comparten su afán por evitar que la nueva generación sufra estos problemas de salud.

Todas las mamás expresaron que su labor más importante en el mundo era criar niños felices y saludables que pudieran tener opciones en la vida. Pero — como muchas madres señalaron — sin buena salud, no se tienen opciones.

Todas han enfrentado desafíos en su lucha por ofrecerles a los miembros de su familia comidas saludables y la oportunidad de hacer ejercicio. De hecho, muchas de estas mamás viven en zonas de bajos ingresos donde la vida es dura, y donde las tiendas de alimentos ni siquiera venden frutas o vegetales frescos. En general,

INTRODUCCIÓN

las calles de estos vecindarios son demasiado peligrosas para salir a caminar de noche para hacer ejercicio. Pero eso no las detuvo. Ellas encontraron el modo de lograr su objetivo.

Admiro de todo corazón a la madre que toma dos autobuses sólo para comprarle manzanas frescas a su hija. Y no puedo evitar sonreír cuando pienso en esa otra mamá que corre una hora y media con sus pequeños hijos todas las noches. ¡Felicitaciones!

Estas mamás desean asegurarse de que sus hijos tengan la posibilidad de vivir una vida buena y sana. En ocasiones, se vieron obligadas a tomar decisiones que no fueron bien recibidas, y dijeron “no” cuando sus hijos rogaban comer hamburguesas y papas fritas para la cena. Algunas tuvieron que sacarles a sus hijos el control remoto de la televisión o incluso quitarles el televisor de su habitación. Otras los llevaron a la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) para inscribirlos en clases para hacer ejercicio. Prohibirles el ingreso al hogar a gaseosas y bocadillos salados, y reemplazar comidas engordantes por ensaladas, frutas y vegetales contribuyó significativamente a la solución.

Mediante prueba y error, estas madres fueron perfeccionando sus estrategias para lograr una salud mejor. Cada tazón de zanahorias que los niños rechazaban con un “¡puaj!” era compensado con esos saludables espárragos para untar en salsa vegetariana que los niños devoraban con placer. Cada lágrima derramada por un niño cuando le apagaban las caricaturas era compensada por risas y exclamaciones de aliento cuando ese niño corría más rápido por haber hecho ejercicio todas esas noches en el centro comunitario y anotaba el tanto ganador en un juego de fútbol de la escuela.

Aunque fueron cambios que no se dieron de un día para el otro, son cambios que durarán toda la vida.

Para mí, estas mamás son un ejemplo increíble, porque sus objetivos no se limitan a mejorar la vida de sus propias familias. Son una gran inspiración para sus vecinos — muchas han

logrado cambios positivos muy importantes en su comunidad.

Ser madre implica hacer todo lo que sea necesario para que tus niños triunfen en la vida, dándoles las herramientas que necesitan para sentar las bases de una buena salud. Espero que esos niños transmitan lo que han aprendido a sus amigos y, algún día, a sus propios hijos.

La buena salud es una prioridad tanto en mi vida como en la vida de mis hijos. Mis roles más importantes son los de madre y esposa. Además, soy una atleta que nada, anda en bicicleta y corre en triatlones, carreras de ciclismo y maratones. Participé en los Campeonatos Mundiales Ironman en Kona, donde nadé 2.4 millas en el mar, recorrí 112 millas en bicicleta en un circuito caluroso y ventoso, y luego corrí 26.2 millas sobre el asfalto, hasta alcanzar la línea de llegada.

Eso es lo más duro que he hecho en mi vida, pero lo que me hace seguir adelante es saber que mi maravillosa familia estará allí, alentándome. Mis hijos llevan camisetas más que elocuentes: “¡Vamos, Mamá!”. La mejor parte de cada carrera es verlos sonreír cuando cruzo la línea de llegada. Siempre les he dedicado mis largas sesiones de entrenamiento y todas las carreras que corrí a mis hijos y a mi esposo, porque son mi inspiración; y los amo más que a nada en el mundo!

Créanme que sé lo difícil que es decirle “no” a un niño cuando lo único que pide es comer una pizza o una hamburguesa. Pero somos nosotras — las madres — las que debemos encontrar la manera de hacerles escoger opciones más saludables como un pollo a la parrilla o una ensalada de espinaca. Como madre, me aseguro de cuidar la salud de mis hijos en cada oportunidad que tengo.

Espero que compartan este libro con sus hijos y con otras madres. Y ojalá estas historias las inspiren a cambiar la rutina diaria de su familia para incorporar hábitos saludables.

Les deseo a ustedes y a sus hijos toda la felicidad del mundo.

Pero, por sobre todo, les deseo una vida plena de buena salud.

— Susan Dell

Acerca de Susan Dell



Susan es co-fundadora y presidente de la Junta Directiva de la Fundación Michael & Susan Dell. La Fundación se dedica a mejorar las vidas de los niños que viven en la pobreza en todo el mundo. Con oficinas en Austin, Texas; Nueva Delhi, India; y una oficina que se abrirá en África en 2009; la Fundación de la familia Dell crea programas que fomentan la educación pública de alta calidad y la salud en la niñez, y mejoran la estabilidad económica de las familias que viven en condiciones de pobreza.

Como principal impulsora de la Fundación, Susan se dedica a apoyar programas que impactan de forma positiva en las vidas de los niños en todo el mundo. En los Estados Unidos, Susan se centra específicamente en alentar la actividad física de los niños y promover una alimentación sana, lo cual ayudará a combatir la epidemia de obesidad infantil que enfrenta nuestra nación. Con un fondo de \$1.3 billones, la Fundación ha destinado hasta la fecha más de \$500 millones a problemas infantiles globales e iniciativas comunitarias. La Fundación Michael & Susan Dell enfoca sus esfuerzos en garantizar que los programas y las iniciativas creadas por la Fundación estén dirigidas a alcanzar los objetivos planteados y brinden resultados mensurables en el transcurso del tiempo.

Además de sus labores de beneficencia, Susan es presidente de la Junta Directiva de Phi, una marca de ropa femenina de diseñador con sede en Nueva York, la cual debutó en la pasarela en el otoño de 2004. La filosofía de diseño de Phi se basa en la eterna atracción de la

seguridad de espíritu y estado mental de una mujer moderna, fuerte y femenina al mismo tiempo.

Las creaciones de Phi están disponibles en las mejores tiendas especializadas de diseñadores en todo el mundo, y con frecuencia se presentan en editoriales de moda internacional y las celebridades suelen lucirlas. La tienda central de Phi está ubicada en el Soho en la Ciudad de Nueva York.

Además de sus responsabilidades profesionales diarias, Susan compete en maratones, triatlones y carreras de ciclismo. Entre sus logros más recientes, fue la mujer más veloz en alcanzar la meta, estableciendo un nuevo récord en pista para mujeres en la Carrera de Ciclismo Kaloko Sprint 2007; fue la mujer más rápida en alcanzar la meta, estableciendo un nuevo récord en pista para mujeres en la Carrera Sea To Stars Mauna Kea 2006; estableció el récord en el grupo de mujeres de 40-44 años en 2007 para la prueba de estrés de la Clínica Cooper; obtuvo el primer lugar — tanto para mujeres como para hombres — y estableció el récord de pista para mujeres en 2004, récord que luego rompió en 2007 en la Carrera de Ciclismo Kaloko “La La Land”; y compitió exitosamente en el campeonato mundial Ironman World Championships 2003.

Susan es miembro del Consejo de Presidencia para el Estado Físico y los Deportes, fideicomisaria de la Fundación del Centro Médico de Niños de Central Texas, y miembro de la junta directiva del Instituto Cooper en Dallas. Vive en Austin, Texas, con su esposo Michael y sus cuatro hijos.



Jamilia – Oakland, CA

UN MENSAJE DE SUSAN

Viajamos a Oakland, California, para encontrarnos con una atareada madre de cuatro niños llamada Jamilia. A pesar de tener tan sólo 26 años, Jamilia trabaja, asiste a la escuela y cría a sus niños, todos menores de siete años. Ellos son: Zephariah, de 7 años; Zaniya, de 5; Zaire, de 4; y Zakari, de 3.

Lo maravilloso de Jamilia es el gran esfuerzo que hace para asegurarse de que sus hijos se mantengan saludables. Se trata de un tema de suma importancia para ella. Jamilia rompió en llanto cuando

hablamos sobre la pérdida de su abuela, Olivia, a causa de diabetes y de una enfermedad cardíaca. Esto hizo que Jamilia se decidiera a acabar con los hábitos poco saludables de su propio hogar.

Además, se asegura de que sus niños hagan ejercicio físico todos los días en su vecindario. Jamilia recuerda los simples placeres de correr, saltar la cuerda y andar en bicicleta a toda velocidad, y se los ha transmitido a sus hijos. No cuestan nada, pero sus beneficios no tienen precio.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

"Sé lo suficientemente ambiciosa como para ver a tus hijos crecer hasta hacerse mayores".

Éste es el lema de vida de Jamilia. Lo repite todos los días.

Jamilia tiene 26 años y es mamá soltera de cuatro niños que adoran correr. Su mamá corre carreras con ellos en el campo de juegos de la escuela, juega al básquetbol y anda en bicicleta. También salta la cuerda con sus niñas. Y lo más importante es que Jamilia sabe que una dieta saludable acompañada de ejercicio físico es fundamental para una buena vida.

Ella no quiere repetir los malos hábitos alimentarios de algunos miembros de su familia. Cuando su querida abuela falleció de diabetes y de una enfermedad cardíaca, Jamilia prometió que sus hijos vivirían una vida sana.

Como primer paso, suspendió todo tipo de comidas rápidas. Ella admite que, en el pasado, solía comprar hamburguesas y papas fritas para la cena. Para una madre que trabaja y también asiste a la escuela, era una forma sencilla de preparar una comida en poco tiempo. Ahora, sabe que no debe hacerlo.

Jamilia desea que las madres comprendan que las comidas rápidas no son saludables y pueden dañar un fuerte cuerpo joven y convertirlo en un cuerpo débil. Para instruirse, Jamilia buscó en Internet la información nutricional de las hamburguesas, las papas fritas y el pollo frito. Prestó especial atención al alto contenido calórico de estos alimentos. Se horrorizó al leer la enorme cantidad de grasa y sal que contienen.

"No queremos que nuestros hijos coman grasa y sal", advierte. "Es malo para su corazón".

Comer alimentos saludables es difícil en áreas de bajos recursos de Oakland, donde se sufren los problemas de muchas ciudades que tienen un bajo suministro de frutas y vegetales. En estos lugares, es más probable que los niños vean armas y violencia que un tomate o un tallo de apio. Debido a que allí los supermercados venden pocos de los alimentos saludables y

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), una de cada tres personas nacidas en el año 2000 desarrollará diabetes tipo 2.

frescos necesarios para llevar una dieta sana, Jamilia realizó una excursión familiar en autobús hasta un mercado de granja, para comprar las frutas y los vegetales más frescos vendidos directamente por los granjeros, que a menudo tienen un precio más bajo que en los supermercados.

Después de haber notado que existe una necesidad en su comunidad, Jamilia está trabajando con líderes comunitarios para instalar un puesto de frutas y vegetales locales en su escuela. Como primer paso, formó un grupo de consumidoras convocando a algunas madres de su escuela que

Consejos de Familia:

- Participen a sus hijos en la planificación de un menú semanal. Líévenlos de compras y léanles las etiquetas.
- Dejen que sus hijos le ayuden a cocinar. Cuánto más participen, más querrán comer las comidas saludables que ayudaron a preparar.
- Asegúrense de que los niños no se salteen comidas. Cuando tenemos hambre, es posible que escojamos los alimentos inadecuados.
- Realicen al menos tres o cuatro intentos para que sus hijos acepten comer un determinado alimento. Si no les gustan lo chícharos, busquen una forma de incluirlos en otras preparaciones que sí les agraden.
- Organicen un verano, invierno, otoño o primavera libre de gaseosas. Prometan no consumirlas durante una de las estaciones del año.

quisieran comprar estos vegetales frescos. Ha hablado con granjeros locales y les ha prometido hacer negocios con ellos, quienes ahora están interesados en establecer un pequeño mercado en Oakland.

Jamília ha tenido la oportunidad de utilizar recursos como los cupones para alimentos, con el fin de asegurarse de poder satisfacer las necesidades básicas de su familia. Advierte que los cupones para alimentos deben ser utilizados para comprar frutas y vegetales en primer lugar, y luego carnes magras. Debe

Añadan frutas y vegetales a las comidas horneadas o cocinadas mediante otro método. Usen vegetales para preparar salsas para pastas, lasaña, guisados, sopas y omeletes.

evitarse todo tipo de comida chatarra.

Además, explica que simplemente sustituyendo algunos alimentos se puede mejorar la salud. Por ejemplo, ella prepara arroz frito en aceite de oliva utilizando un saludable arroz integral. Utiliza pechuga de pavo molida en lugar de carne molida para preparar la salsa de los espaguetis. Además, les agrega vegetales a casi todos sus platillos, incluyendo pimientos, cebollas, zanahorias y chícharos.

Cuando la tienda local de alimentos ofrece frutas y vegetales frescos, Jamília se asegura de comprar una cantidad extra. Los corta y los coloca en bolsas plásticas dentro del congelador. De este modo, siempre tiene disponibles frutas y vegetales. También prepara comidas saludables en grandes porciones y coloca una parte en el congelador para luego utilizarla como

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

cena rápida cuando está muy ocupada.

"Siempre tengan algo para comer en su hogar", aconseja. "Así no caerán en la tentación de comprar comidas rápidas".

Romper hábitos dañinos adquiridos en la infancia es lo principal. Cuando Jamília era una niña, su madre le agregaba azúcar a todo. Incluso a las ensaladas de hojas verdes y a las papas. Además, freía las carnes de res y de pollo. Ahora, ella sabe que ese tipo de alimentos deben ser expulsados de su hogar.

"No está bien, aun si tu mamá lo hacía de ese modo", afirma.

Jamília tiene un truco para hacer que sus hijos coman vegetales aunque no les gusten. Los cubre con frutas, e incluso les agrega por encima un toque de jugo de naranja.

A veces, amasa pizza casera con harina de trigo. Le agrega queso bajo en grasa y decora la pizza con una gran cara sonriente en la que utiliza pimientos para los ojos, zanahorias ralladas para la nariz, y espinaca — la cual los niños llaman "esa cosa verde y buena" — para la boca.

Los alimentos son sólo una parte del plan de vida saludable que siguen en la casa de Jamília. Debido a que no puede pagar una membresía en un sitio donde se practiquen actividades físicas, ella ha transformado su vecindario en un gimnasio.

Les indica a sus hijos que salten la cuerda o den volteretas. Hace que compitan para ver quién puede saltar más alto o quién puede hacer más saltos de tijera. A veces, simplemente corren a campo abierto. En las escuelas del área, juega al básquetbol o hace que los niños



anden en bicicleta en el patio de recreo.

Jamília incluso busca pequeñas áreas verdes para jugar al "corre que te agarro". Le encanta jugar juegos de imaginación que incluyan ejercicio. Les dice a sus niños que imaginen que están en un gran campo de béisbol jugando para las Ligas Mayores y hace que todos corran hacia las bases imaginarias.

Luego, les ofrece un premio. El ganador puede escoger su actividad favorita o su desayuno preferido a la mañana siguiente.

"Los cambios no se producen de la noche a la mañana", explica esta mamá de Oakland. "Pero los cambios más pequeños que podamos hacer para tener hábitos saludables pueden hacer una gran diferencia".

"Quiero ver a mis hijos crecer hasta hacerse mayores. Me gustaría conocer a sus propios hijos", dice sonriendo. "Quiero que todos juntos vivamos una vida larga y feliz".



Rosa – Chicago, IL

UN MENSAJE DE SUSAN

Hay madres que guían con palabras y hay otras que creen que las acciones son más elocuentes que las palabras. Rosa es una madre inspiradora de Chicago que les está enseñando a sus hijos el camino de la vida sana.

Rosa me contó que — más que a nada en el mundo — ama a su marido, Romero, y a sus hijos Evon, de 12 años; Evelyn, de 11; Romero, de 9; y Juan, de 3; pero una depresión severa casi deja a esta mamá fuera de combate. En poco tiempo, llegó a

pesar más de 200 libras. Rosa se vio obligada a auto-rescatarse asistiendo a una clase de nutrición del vecindario que cambió su vida y la salud de su familia.

Perdió suficiente peso como para pasar de una talla 22 a una talla 8, y ahora tiene una energía inagotable. Sus hijos vieron cómo su madre adelgazaba y estaban emocionados por los cambios que observaron en ella. Rosa pasó de ser una mamá que solía estar sentada todo el día a una que no puede quedarse quieta.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Cuando una madre de Chicago llamada Rosa decidió cambiar los hábitos alimenticios de su familia se produjo una especie de batalla, especialmente cuando sus cuatro hijos decidieron rebelarse.

Cuando mamá servía frutas y vegetales en lugar de pizza y papas fritas, escuchaba los gritos de guerra.

familia: el sofá de la sala. Rosa no se deshizo de él. Simplemente dejó de pasar tanto tiempo sentada mirando televisión.

Hubo una época en que Rosa estaba tan fuera de estado físico y tan cansada que pasaba todo el tiempo en el sofá, y sus hijos generalmente se quedaban con ella durante horas, sin hacer nada. El pediatra de Rosa

En parte porque no tienen acceso a una alimentación saludable y a instalaciones deportivas, los niños de menores recursos son más propensos a sufrir sobrepeso u obesidad.

“Mis hijos gritaban: ‘¡No nos gusta! ¡No nos gusta!’”, recuerda Rosa.

Pero en toda batalla hay un general en la línea de fuego y, en este caso, mamá estaba claramente a cargo.

“Les dije: ‘Es por su bien. Lo hago porque es bueno para la salud’”, explica Rosa.

Las palabras no fueron suficientes en el caso de su obstinada familia, y Rosa supo que su situación requería de ayuda externa. Ella tenía presión arterial alta y niveles de colesterol muy elevados. También sufrió una grave depresión posparto después del nacimiento de su hijo menor, que la llevó a comer sin parar. Sabía que para poder ver a sus hijos crecer debía cambiar radicalmente.

Algo extraño sucedió cuando esta mamá perdió 60 libras. Sus hijos se asombraron al punto de querer llevar una vida saludable ellos también.

Cambiar su estilo de vida implicó separarse de un entrañable miembro de la

le advirtió que su hijo de 12 años también sufría de presión arterial alta. El pequeño también tenía dificultades para respirar.

“Solía dormirme y dejar que la vida transcurriera”, señala Rosa, para quien algo tan simple como estar de pie o caminar representaba un esfuerzo tal que quedaba sin aliento. Sabía que necesitaba ayuda para salvar a su familia — y rápido.

Hace tres años, se obligó a dejar el sofá y a asistir a una clase local de nutrición en Chicago. Ese simple acto literalmente cambió el rumbo de su vida. Ahora, Rosa les dice a otras mamás que busquen cursos y seminarios de nutrición locales en periódicos y en Internet. Hay muchos recursos gratuitos que ofrecen consejos útiles, sistemas de apoyo e inspiración. La profesora de nutrición de Rosa le ayudó a armar un plan de alimentación saludable especialmente para ella y sus hijos. La idea de tener un verdadero plan hizo que el ánimo de Rosa mejorara radicalmente.

Consejos de Rosa:

- Limiten el tiempo “frente a la pantalla” a una hora por día.
- Coman tres comidas pequeñas y dos bocadillos por día.
- Sepan que los niños comen “a hurtadillas”. Desháganse de todas las tentaciones que haya en la casa.
- Ofrezcan frutas como bocadillo dulce. Con el tiempo, a sus hijos les encantarán.
- Proporciónenles información sobre las calorías y las grasas saturadas. Inventen un juego que consista en evitar el exceso de calorías y limitar las grasas malas en cada comida.
- Para una buena salud, reduzcan la sal en la mesa regular y mientras cocinan.



“Volví a casa y bailé con mis hijos por primera vez desde hacía mucho tiempo. Tenía esperanza”, recuerda Rosa. “Los niños gritaban: ‘¡Mamá está levantada! ¡Está feliz! ¡Y hasta está cantando!’”.

El nuevo plan de alimentación de Rosa para su familia incluía comer cinco veces por día — tres comidas completas y dos bocadillos. Los bocadillos consistían únicamente en frutas o vegetales.

Al principio, hasta Rosa se resistía a comer alimentos saludables y pensaba que a sus hijos les sucedía lo mismo. Pero sabía que nadie en su hogar comería los nuevos alimentos del plan de alimentación si ella no era la primera en probarlos. Sabía que tenía que predicar con el ejemplo.

Rosa pronto se dio cuenta que no podía seguir teniendo alimentos poco saludables en su hogar. Si estaban a mano, su hijo escogería esos alimentos en lugar de seguir el plan de comidas.

Con el tiempo, Rosa les enseñó a sus hijos más grandes a leer las etiquetas. Ella estaba acostumbrada a tomar los productos del estante de la tienda de alimentos simplemente porque se veían apetitosos. Ahora, trata de evitar las grasas saturadas y el exceso de sal.

Rosa sigue la Pirámide Alimenticia sugerida por el gobierno para controlar las raciones y las porciones recomendadas por día de carnes magras, frutas, vegetales y granos. En su casa, todos beben mucha agua todos los días, y evitan los jugos azucarados.

El nuevo plan de alimentación puede llegar a ser un poco costoso, pero Rosa considera que ese gasto es una necesidad.

“Yo digo que todo en la vida tiene un costo, pero tu salud es algo a lo que nunca puedes ponerle un precio”, resalta. “No vale la pena arriesgar tu vida por unos dólares de diferencia”.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar



Los niños con sobrepeso tienen mayores probabilidades de padecer todo tipo de problemas de salud — entre ellos, diabetes tipo 2, trastornos del sueño y presión arterial alta.

Ahora está feliz de poder contar que la presión arterial de su hijo mayor es normal. Todos sus hijos se realizaron análisis médicos recientemente, y los resultados fueron perfectos.

Rosa difunde información sobre la salud en su vecindario de Chicago, y otras madres le piden a ella que vaya a sus casas a ayudarles a hacer cambios similares en su estilo de vida. Hace poco, su hija dio una presentación en la escuela sobre alimentación saludable, y alardeó de que su madre ahora tiene energía suficiente para bailar y arrojar al suelo a jugar con sus hijos. Rosa incluso les persigue cruzando los profundos bancos de

nieve de Chicago durante el invierno.

Por su propia salud, camina por lo menos 60 minutos. Muy a menudo sus hijos caminan junto a ella. En casa, encienden la música y bailan por todo el apartamento.

A veces, incluso sacan del armario los viejos pantalones de Rosa talla 22, una enorme diferencia con la talla 8 que usa ahora. Los pantalones son un recordatorio de cuán lejos ha llegado la familia de Rosa en su viaje hacia una vida sana.

“La vida es nuestro tesoro más grande”, afirma Rosa. “También sé que mis hijos están orgullosos de mí, y esa es la mejor sensación del mundo”.



Xinia – San Diego, CA

UN MENSAJE DE SUSAN

Adoro a las madres que se hacen cargo, y eso es lo que hizo Xinia de San Diego cuando les pidió personalmente a los propietarios y chefs de restaurantes locales que incluyeran alimentos más saludables en sus menús. Esta madre oriunda de El Salvador es un modelo a imitar para su hija adolescente Xinia, de 19 años; y su hijo Félix, de 17. También está tratando de promover una vida mejor para toda su comunidad. Incluso ha ayudado a recaudar fondos para renovar completamente un parque local que

estaba en malas condiciones. ¡Esta mamá no acepta un no como respuesta!

Xinia también cree en los alimentos auténticos. Creció comiendo vegetales frescos de los puestos locales. Los alimentos iban de la tierra a su plato. A Xinia le enseñaron que esta es la manera más saludable de comer, y ella trata de asegurarse de que lo que le da de comer a sus propios hijos no provenga de cajas.

Esta mamá se ha ganado mi respeto porque se encarga de que sus hijos combinen la dieta más saludable con ejercicio diario.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Xinia es una madre que sabe que una persona puede cambiarlo todo.

Cuando se sintió desdichada al ver cuántos productos poco saludables ofrecían en el menú los restaurantes locales populares cerca de su hogar en San Diego, decidió llamar y visitar esos lugares para pedirles a propietarios y chefs que sirvieran alimentos más saludables en lugar de tantas frituras. Tantas personas le cerraron la puerta en su cara que Xinia — madre de una hija y un hijo adolescentes — se sorprendió cuando algunos de ellos sí la escucharon.

Ahora, algunos de esos restaurantes están sirviendo tazones de frutas, sándwiches de harina integral, pavo y pollo magros, y opciones de bajo contenido graso. Muchos de ellos agregaron una lista completa de opciones saludables.

“Las madres deben pedir lo que necesitan para sus hijos”, afirma Xinia. “Expresar tu opinión no le hace daño a nadie. Decir lo que piensas puede ayudar a todos”.

Esta mamá emprendedora vive en una casa llena de sol, donde siempre hay un tazón con frutas variadas en la mesa de la cocina.

Xinia dice que la vida saludable comienza en la cocina. Para comenzar, ella cree que lo que ponemos en el plato de nuestros hijos en cada comida debe parecerse un arco iris.

La regla general es que los alimentos coloridos y naturales usualmente no contienen ingredientes artificiales, pero sí contienen muchas vitaminas y nutrientes. El consumirlos regularmente puede incluso prevenir la obesidad y otras enfermedades, como los resfriados

comunes y la gripe, al reforzar el sistema inmunológico del cuerpo.

Piensen en una manzana madura de color rojo, un pimiento verde intenso o una naranja brillante. Los alimentos azules y púrpura como los arándanos y la berenjena, y los alimentos color amarillo o rojo intenso también son antioxidantes. Los alimentos de color naranja tienen mucha vitamina C, lo cual ayuda a los niños a resistir los resfriados y las infecciones. Los vegetales

Si comen en restaurantes, traten de evitar comidas fritas, y ordenen comidas como carnes magras a la parrilla o al horno, vegetales al vapor y granos integrales.

de hoja verde oscuro, como la col rizada, la espinaca y la acelga contienen ácidos grasos Omega-3. Estos contribuyen a desarrollar células saludables en nuestro cuerpo.

“La regla es simple: cada vez que agregas un color, agregas salud a tu comida”, afirma Xinia.

En su hogar, Xinia trata de ser creativa a la hora de preparar platos diferentes. Hace mucho tiempo, a sus hijos no les gustaban los vegetales cocidos al vapor. Entonces, Xinia los cubrió con una pequeña cantidad de queso de bajo contenido graso. Esto hace que sean más atractivos para los niños. Los huevos revueltos son aún más sabrosos combinados con algunos vegetales salteados.

Consejos de Xinia:

- Coman alimentos que sean coloridos. Cuantos más coman, mejor. Son los que tienen la mayor cantidad de vitaminas y nutrientes.
- Coman alimentos que estén maduros y que sean de la estación. Los alimentos deben ir de la tierra a la mesa.
- No compren bocadillos poco saludables, como papas fritas y barras de dulce. Si sus hijos no los encuentran en la casa, no podrán comerlos.
- Recuerden esta regla: Todos necesitamos hacer ejercicio todos los días.
- El ejercicio puede consistir en caminar, bailar e incluso tirarse sobre el piso de la sala de estar durante los comerciales y hacer abdominales y lagartijas. Pongan un CD y bailen en la sala.
- ¡Comprar frutas y vegetales frescos es mucho más barato que ir al doctor!

Xinia incluso encontró sustitutos para sus recetas latinas favoritas. Prepara quesadillas vegetarianas con tortillas de harina integral, cebollas, pimientos rojos, maíz, cilantro y toda una mezcla de vegetales. Las cubre con queso de bajo contenido graso.

El arroz es muy utilizado en los platillos latinos. Pero es un almidón con poco valor nutricional. Por lo tanto, Xinia se asegura de combinar el arroz con tomates, calabacines, pimientos, champiñones o cebollas a fin de agregarle vitaminas, fibra y minerales. Incluso pica ajo fresco y corta en rebanadas sus propios vegetales frescos para agregarlos a los platillos. "A veces, voy a tres supermercados para asegurarme de que mis hijos estén comiendo las frutas y los vegetales más frescos", explica. Aun cuando algunos de los alimentos son costosos, son más baratos que las cuentas del servicio médico. Por eso, ella está dispuesta a hacer el sacrificio.

La clave para esta mamá es que sus hijos coman alimentos frescos. Cuando los alimentos están en una lata o en una caja suelen contener aditivos químicos. Por ejemplo, la fruta enlatada generalmente contiene sirope de maíz alto en fructosa (azúcar) e incluye sustancias químicas para preservar la fruta. Algunos vegetales enlatados contienen sal extra (sodio) para darles sabor y, por lo tanto, son una opción menos nutritiva.

Xinia adora preparar pollo al vapor con vegetales de acompañamiento. Cubre el



CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

pollo y los vegetales con una salsa de tomate casera. Y Xinia dice que cualquier mamá puede preparar salsa casera. Sólo hace falta hervir algunos tomates, hacerlos puré y agregar un poco de ajo, cebollas y especias. También reduce un poco la cantidad de grasa comprando carnes magras.

Cuando se trata de bocadillos, Xinia es la que manda. Se niega absolutamente a comprar papas fritas, dulces o galletas. Por

hija Xinia toma clases de danza, incluyendo lecciones de hula hula. Su hijo levanta pesas en su casa y hace lagartijas en el piso de la sala de estar.

"Nosotros recomendamos 60 minutos de ejercicio regular por día para los niños", señala Xinia.

Xinia también trabaja con la Fundación de la Universidad del Estado de San Diego y la Red para una California Saludable realizando

Según un estudio desarrollado durante 15 años, los adultos que comieron comida rápida más de dos veces a la semana aumentaron 10 libras más que aquellos que comieron comida rápida menos de una vez por semana.

supuesto que sus hijos se han quejado, pero esta mamá se mantiene firme. Simplemente ignora sus protestas y les ofrece frutas frescas y frutos secos como bocadillos. Sus hijos acaban comiendo los alimentos más saludables porque no hay otras opciones.

Xinia les advierte a las mamás que realmente se informen sobre qué cosas son saludables y cuáles no lo son. Por ejemplo, ella revisa las etiquetas de sus jugos. Aun cuando dice jugo de manzana, no siempre es 100% jugo. Quizás sólo tenga un 10% de jugo.

Además de asegurarse de que sus hijos estén comiendo los mejores alimentos posibles, Xinia les dice que deben hacerse tiempo todos los días para la actividad física. Es como lavarse los dientes o comer. Es una necesidad que debe estar incluida en sus agendas diarias. Todas las noches, ella camina con su esposo durante una hora. Su

seminarios comunitarios sobre nutrición, ejercicio y vida saludable. Es una manera excelente de transmitir sus conocimientos a otras mamás.

Como ella es una mujer que practica lo que predica, también ayudó a renovar un parque del vecindario con la ayuda de otras mamás. Recaudaron la increíble suma de \$400,000 para el proyecto solicitando financiamiento estatal. El parque — el cual tiempo atrás era un terreno en ruinas — ahora cuenta con nuevos juegos infantiles y zonas cubiertas con zacate en buen estado para que los niños jueguen al béisbol y al fútbol.

"Como madre, tu tarea es asegurarte de que tus hijos tengan todas las oportunidades en la vida. Eso empieza por la salud", señala. "No se me ocurre un mejor regalo para darles a mis hijos que un cuerpo y una mente fuertes".



Ashley – Houston, TX

UN MENSAJE DE SUSAN

Viajamos a las afueras de la ciudad de Houston para encontrarnos con una mamá especial llamada Ashley, quien me llegó al corazón por varias razones. Ashley es la madre de dos niños adorables: Avery, de 9 años; y Julian, de 7. Como en muchas otras familias, la idea de adoptar una vida saludable surgió de a poco. Primero, Ashley decidió correr una carrera de 10 kilómetros, para lo cual contó con la ayuda de su padre, quien elaboró un programa de entrenamiento para él y su hija. Lamentablemente, su padre no pudo participar porque sufrió una lesión, pero Ashley siguió adelante y corrió la carrera.

Avery y Julian estaban en la tribuna y se mostraban ansiosos por ver a su mamá cruzar la línea de llegada. ¿Por qué? ¡Porque querían que su mamá comenzara a entrenarlos a ellos! Al principio, Ashley les hacía dar unas vueltas a la manzana todas las noches, después de cenar. La familia fue dando pequeños pasos y, un tiempo después, corrían más de una hora y media todas las noches, todos juntos. El simple hecho de correr produjo resultados tan sorprendentes que todos en la familia quedaron sorprendidos — y estoy segura de que ustedes también se sorprenderán cuando conozcan su historia.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Hubo muchos fanáticos entusiasmados cuando una madre de Houston llamada Ashley corrió su primera carrera de 10 kilómetros.

Había más de mil personas en la tribuna. Pero los que alentaban más fuerte eran sus pequeños hijos — Avery, de 9 años, y Julian, de 7 —, quienes gritaban: “¡Vamos, mamá! ¡Gana!”

Ashley no llegó primera, pero lo que sucedió gracias a que ella corrió la carrera fue mejor que obtener el primer puesto.

En el maratón de la vida, toda su familia es ganadora.

Ashley sostiene que ella no nació para correr. Y tampoco sus hijos.

tenido problemas de hiperactividad y de conducta, de pronto se convirtió en un niño más tranquilo.

“Sabía que Avery era diferente”, señala su mamá, orgullosa. “Cuando iba al jardín de niños, se metía en problemas todos los días. Yo ya no sabía qué hacer”.

Ashley se culpó a sí misma cuando los maestros le dijeron que era probable que Avery sufriera de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Ella sabía que pronto los especialistas le recomendarían medicar a Avery.

Ashley niega con la cabeza porque no estaba a favor de usar medicamentos para

Según la Guía de Pautas de Actividad Física publicada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, los niños deben intentar hacer como mínimo 60 minutos de actividad física moderada todos los días.

“Nunca se me hubiera ocurrido que correr podría cambiar la perspectiva de mi familia por completo, pero así fue”, señala Ashley. “El efecto fue asombroso”.

Ashley comenzó a correr por sugerencia de su padre, y gracias a que él la ayudó a entrenar. Su papá iba a correr la carrera de 10 kilómetros con ella, pero no pudo participar porque se lastimó el pie. Ashley siguió los pasos de su padre y se convirtió en una entrenadora sabia y cariñosa para sus hijos.

Poco después, sus hijos y ella salían a correr todas las noches. Correr tuvo un impacto de gran alcance, al punto de que el menor de los niños, quién siempre había

solucionar el problema. “Lo único de lo que estaba segura es de que tenía un niño muy activo al que no le gustaba estar sentado en un escritorio varias horas al día”, explica.

La familia probó distintas técnicas de modificación de comportamiento, pero nada cambiaba la conducta hiperactiva de Avery.

Correr es lo único que funcionó con este pequeño. “Esta es la primera vez que siento que mi hijo no tiene ningún problema”, afirma Ashley. “Y ese sentimiento surgió cuando comenzamos a correr”.

Avery sonríe cuando le preguntan en qué cambió su vida.

Consejos de Ashley:

- Encuentren un lugar bonito para correr; de ser posible, al aire libre.
- Comiencen trotando 20 minutos a un paso tranquilo. Todas las semanas, sumen dos minutos a ese tiempo inicial.
- No corran con el estómago lleno. Después de cenar, esperen al menos una hora, así harán bien la digestión.
- Beban mucha agua cuando corren, y también después de correr.
- Fíjense metas realistas donde el progreso sea paulatino.
- Corran a una velocidad que les permita hablar o incluso contar historias.
- Enséñenles a sus hijos a establecer metas físicas para ellos, y luego ayúdenlos a mantenerse motivados para alcanzar dichas metas.



"Hace mucho tiempo, tenía malas calificaciones. No me comportaba muy bien", explica Avery. "Por alguna razón, correr hizo que algo cambiara en mi cabeza. Ahora me saco buenas califica-

Realizar una actividad física regularmente puede ayudar a mantener el peso, no recuperar el peso perdido, y alcanzar un buen estado físico y cardiovascular.

ciones y ya no me meto en problemas".

Ashley destaca que, con un presupuesto mínimo, cualquier familia puede implementar un programa para ejercitarse corriendo. Su familia comenzó poniéndose sus tenis y corriendo durante 20 minutos en el vecindario. Los niños daban unas vueltas a la manzana, corriendo a la velocidad a la que estuvieran cómodos. No había presiones. Podían parar y luego seguir. Pero no podían darse por vencidos.

"Decidí motivarlos yendo a un ritmo tranquilo. La idea no es que corran hasta quedarse sin aliento", explica Ashley. "No quería que se cansaran demasiado, quería que fueran a un ritmo parejo".

En poco tiempo, los niños comenzaron a correr entre tres y cinco millas sin problemas. Incluso se pusieron un poco competitivos entre ellos y trataban de superarse el uno al otro. Ashley notó que también desarrollaron una actitud de trabajo en equipo.

"Si uno de ellos quiere ir más despacio, el otro

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar



le dice: '¡Ánimo! ¡Tú puedes! ¡Sígueme!', cuenta Ashley. "Se alientan el uno al otro".

Ashley afirma que el ritual de hacer ejercicio todas las noches demanda un poco de planificación. Esta maestra muy ocupada se asegura de que su familia cene antes de las 5:30 de la tarde. Esperan un rato para hacer la digestión y, luego, salen a correr. Ashley recomienda no correr justo después de comer. Ellos esperan, por lo menos, una hora.

Actualmente, la familia sale a correr cinco noches a la semana, una hora y media por noche. Comen ensaladas saludables y carnes magras, pero se dan algunos gustos. La regla es no comer mucho porque eso afecta la capacidad de correr.

El tiempo que pasan juntos al aire libre también es maravilloso porque los ha acercado más como familia. Avery pasó

de reprobado las 11 asignaturas que figuran en su reporte escolar a aprobar las 11 asignaturas con calificaciones excelentes.

"No hicimos nada distinto en casa, excepto salir a correr entre tres y cinco millas por noche", expresa su madre.

Julian sostiene una medalla de oro que ganó en una carrera amistosa local. "¡Fui el primero en cruzar la línea de llegada! ¡Hasta les gané a niños del tercer grado!", cuenta Julian, orgulloso. "¡Nunca voy a dejar de correr!"

La rutina de la familia también ha ayudado a que los niños se desempeñen mejor en otras actividades de atletismo, como el fútbol. Y los niños ya hablan de la universidad. "¿Quién ha oído de niños de 7 y 9 años que se sienten a platicar sobre la posibilidad de correr y obtener becas de atletismo para ir a la universidad?", pregunta Ashley, sonriendo. "Correr les ha enseñado a mis hijos a tener un objetivo y a luchar para alcanzar ese objetivo".

Esta mamá no podría estar más orgullosa de sus hijos.

"Amo a mis niños profundamente. Son mi vida. Lo que más quiero en el mundo es que ellos sean lo mejor que pueden ser, y que tengan una vida lo más feliz posible. Y es mi deber darles las herramientas para lograrlo", señala. "Correr es una de esas herramientas".

Avery dice que su mamá es la mejor entrenadora: "Cuando estoy desanimado y quiero dejar de entrenar, ella siempre me motiva. Mamá me dice que nunca deje de hacer ejercicio".



Debra – Nueva York, NY

UN MENSAJE DE SUSAN

Es difícil decir qué es más grande: el corazón de Debra o la mesa de su comedor. Residente de Harlem en Nueva York, Debra es trabajadora social y madre soltera de una niña llamada Giovanni. Hace tan sólo dos años, Giovanni cumplió diez años, pero tenía la apariencia de una niña de seis. Los médicos le dijeron a Debra que su hija había dejado de crecer. Debra estaba destruida. El problema se debía a la falta de vitaminas y minerales en el cuerpo de su hija. La solución fue un platillo servido con amor.

Debra comenzó a advertir que otros niños en su edificio también lucían poco saludables. Sus madres tenían dos o tres trabajos y no pasaban mucho tiempo en el hogar para preparar comidas. Debra asumió para sí la responsabilidad de abrir su hogar y su cocina. Cada noche, les prepara la cena a más de siete niños que la llaman cariñosamente "Tía". Debra tiene ingeniosos trucos para ayudarles a los niños a comer lo que necesitan para crecer fuertes y estar sanos.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Debra es una madre que cumple una misión nutricional cada noche. No es una chef entrenada, pero los padres nacidos en Harlem tienen mucha experiencia. Ella cree en las comidas caseras y saludables que son realmente ricas.

Tiene un presupuesto limitado, pero tiende la mesa para doce personas. Esto no debería ser así, pues Debra es una madre soltera con una sola hija. Sin embargo, esta trabajadora social no puede soportar ver a los niños sufrir, por lo cual hace más de un año que diez niños de su edificio comen en casa de Debra por la noche.

Ella siente que no tiene otra opción más que abrirles su corazón — y su mesa — a niños que necesitan un refuerzo nutricional.

Notó que en su edificio había niños que no tenían energía. Eran muy pequeños para su edad, debido a que sus cuerpos no estaban creciendo. Debra acudió a sus madres y simplemente les preguntó si les permitían a los niños comer en su casa... todas las noches.

"No podía permitir que estos niños siguieran comiendo mal ni un día más. Su dieta consistía básicamente en alas de pollo fritas de un restaurante de comidas para llevar, arroz frito con carne de puerco, papas fritas y gaseosas. Una madre les dio a sus hijos ese mismo menú en el desayuno, el almuerzo y la cena durante dos años completos", explica Debra.

En Harlem, resulta muy difícil llevar una dieta saludable. Muchos padres trabajan tantas horas como sea posible para poder sobrevivir. No es fácil comprar frutas y vegetales, pues no se consiguen en el

mercado de la esquina. Hay niños de esta área que jamás han comido una ensalada.

Debra es maravillosa, porque es capaz de hacer lo que sea necesario para comportarse como un hada madrina de la comida saludable.

Cuando lean las etiquetas de los alimentos, presten mucha atención a la cantidad de calorías, grasa, azúcar y sodio de cada porción.

Recorre largas distancias en autobús hasta tiendas y mercados de granjeros para comprar frutas y vegetales frescos. Prepara las comidas desde cero. Su mantra es servirles a su hija y a los demás niños los alimentos más frescos y sanos que sea posible, para que puedan crecer y convertirse en personas fuertes. Incluso instruye a otras madres de su edificio, dándoles consejos de cocina saludable.

Los trucos de magia que utiliza Debra también incluyen formas ingeniosas de hacer que los niños coman lo que les hace bien. Su secreto es hacer que los niños se diviertan mientras comen.

En primer lugar, apela al paladar infantil. Sabiendo que a los niños les encantan los dulces, coloca un toque de miel o sirope de arce natural sobre los vegetales. Debra ya no compra para el desayuno las cajas de pastelillos dulces que a los niños tanto les gustan. Ahora, en cambio, les sirve crepas caseras de trigo con trocitos de chocolate

Consejos de Debra:

- Traten de comprar todas las frutas y vegetales frescos posibles. Eviten las frutas y los vegetales procesados que contiene azúcar, sal o salsas agregadas.
- Los vegetales congelados son una buena alternativa para los meses de invierno.
- Preparen salsas especiales con un poco de miel o azúcar morena. ¡A los niños les encanta mojar sus vegetales en las salsas!
- Piensen en juegos divertidos para jugar con la comida, como hacer collares de vegetales, o crear un bosque con los vegetales y luego comerse los árboles.
- Coloquen los ingredientes para ensalada en pequeños tazones — zanahorias, apio, lechuga, pimientos, tomates, etc. Pídanle a cada uno de los niños que utilice al menos cuatro ingredientes para preparar su ensalada. Utilicen únicamente aderezos bajos en grasa o caseros.
- Lean las etiquetas, para evitar consumir alimentos que contengan grasa y sodio.

natural. También prepara una “botana” especial, que consiste en una salsa de yogur y miel. La rodea con una gran cantidad de vegetales frescos, los cuales resultan ideales para sumergir en ella.

Debra sabe cómo lidiar con comensales obstinados. Cuando los niños se rehusaban a comer hot dogs de pavo sin piel, argumentando que no eran “hot dogs verdaderos”, ella apeló a su creatividad. Tomó su aguja de coser, la esterilizó y la enhebró con hilo para confeccionar collares de hot dogs de pavo cocido y vegetales crudos. También ha hecho “collares” similares con todo tipo de alimentos, desde camarones hasta frutas frescas.

Uno de los “clientes habituales” de Debra no quería comer brócoli. Ella apeló a su amor por los cuentos de hadas para lograr que el niño lo probara. Colocó pequeños trocitos de

Según la Asociación Americana del Corazón se estima que las calorías diarias necesarias durante la niñez y la adolescencia van desde 900 para niños y niñas de 1 año hasta 1,800 para niñas de entre 14 y 18 años, y 2,200 para niños de entre 14 y 18.

brócoli sobre un plato a modo de “árboles” en un bosque encantado. El niño — simulando ser un valiente príncipe — debía comerse estos “árboles” para salvar a la princesa. En cinco minutos, el brócoli había desaparecido.

La lucha de Debra para salvar a los niños surge de su historia personal. Su propia hija se estaba enfermando por mala nutrición, y esta madre cariñosa y dedicada ni siquiera lo sabía. Giovanni comía mucho a diario. Pero

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar



la comida que ingería tenía una seria carencia de vitaminas y minerales. “Yo le daba a mi hija lo que ella quería comer, no lo que realmente necesitaba”, señala Debra.

El cuerpo de Giovanni dejó de crecer a la edad de seis años. Era una niña frágil con huesos muy delgados. Constantemente, se sentía agotada o se enfermaba, siendo afectada por cualquier virus de gripe o resfrío que anduviera cerca. Incluso llegó a tener neumonía tres veces en un año y se quebró un brazo en varias ocasiones, pues sus huesos eran débiles.

Después de realizarle varios exámenes, los médicos le dijeron a Debra que su hija padecía una severa falta de nutrientes. A su organismo le faltaban vitaminas impor-

tantes, dado que éstas no ingresaban en su sistema. Su dieta diaria consistía en comidas rápidas y grasosas de un restaurante local de comida china para llevar. Su doctor le entregó a Debra una lista de opciones de alimentos sanos — carnes magras, pollo, pescado, frutas y vegetales — que Giovanni necesitaba para poder crecer sanamente. También le indicó que comprara la mayor cantidad posible de alimentos frescos.

El nuevo plan alimentario de Giovanni debía incluir crepas de harina integral, huevos, o waffles para el desayuno. Para el almuerzo, se le indicó a Debra que debía darle a su hija sándwiches saludables con carnes frescas y queso de bajo contenido graso, junto con frutas y vegetales. La cena también debía convertirse en una nueva aventura de vegetales frescos, ensaladas, carnes magras a la parrilla, y pollo sin piel, además de algunas otras sorpresas. No debía comer pan blanco ni alimentos fritos, ni beber gaseosas azucaradas.

Entonces, algo extraño sucedió. Al cabo de un mes de comer alimentos saludables, Debra recuerda que Giovanni entró en la sala sujetando los tres nuevos pares de zapatos de verano que habían comprado el mes anterior. ¡Le quedaban extremadamente chicos! De pronto, había empezado a crecer sin parar...

Ahora, Giovanni corre, baila y no para un segundo. Sus calificaciones han mejorado. Da un salto para salir de la cama por la mañana y corre hacia la mesa todas las noches para la cena. Casi nunca se enferma. Cada noche, come comida saludable con sus amigos, quienes llaman “Tía” a Debra.



Angie – Harrisburg, PA

UN MENSAJE DE SUSAN

Angie es una mamá que vive en Harrisburg, Pensilvania, y que ha descubierto cómo hacer para que su hijo Tim, de 10 años, incorporara el ejercicio y los buenos hábitos alimenticios a su rutina diaria. Ella es una atleta que está por adoptar a tres hijos más con David, su segundo marido. También tuvo que enseñarle a su hijo qué cosas no debía comer cuando visitaba a su padre los fines de semana. Este es un desafío importante para muchas familias. En este caso, al papá de Tim le gusta comer afuera e ir a restaurantes de comidas rápidas. La

madre encontró estrategias asombrosas para enfrentar el hecho de que la alimentación de su hijo no siempre coincide con el plan saludable que ella tiene.

A instancias de su madre, Tim también ha descubierto diversas formas de hacer ejercicio todos los días sin tener que incorporarse al equipo de la escuela. Lo mejor de todo es que Angie ha encontrado estrategias que todos los padres pueden utilizar para asegurarse de que sus hijos tengan una perspectiva de alimentación saludable, independientemente de lo que haya en sus platos.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Tim, el hijo de Angie, es un típico niño de 10 años que adora las caricaturas, Internet y pasar el tiempo con su perro, Bailey. Pero no es competitivo ni le interesa formar parte de un equipo deportivo escolar.

"A decir verdad, me gusta corretear. No quiero competir con otros niños", dice Tim.

por su ciudad. Incluso, cuando nieva se abriga bien y va en bicicleta a la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) local.

Tim obtiene casi todas A en la escuela. Su madre cree que la dieta y el ejercicio juegan un papel importante en su éxito académico. Su cerebro obtiene el alimento que necesita para

Aprendan a escoger las alternativas más saludables del menú. Traten de recurrir a opciones que sean bajas en grasa, tales como alimentos cocinados "en su propio jugo", horneados, dorados, a la parrilla, cocidos a fuego lento, asados o cocinados al vapor. Recuerden escoger alimentos frescos y magros.

"Por eso, no practico deportes. Sólo quiero jugar con mis amigos".

Su madre, una atlética corredora, lo acepta.

"Le dije a Tim que no había problema. Puedes ser un atleta sin pertenecer a un equipo", explica Angie.

Por otra parte, Angie insistía en que Tim tenía ser más activo. No se puede estar sentado sin hacer nada en su casa — de Harrisburg, Pensilvania — donde Tim vive con su madre y su nuevo padrastro, David.

Por eso, mientras su mamá trota todas las mañanas, Tim pedalea su bicicleta al lado de ella. Incluso juegan carreras para ver quién es más rápido. Angie comenzó este ritual cuando Tim tenía apenas seis años. Es tan divertido que todos se olvidan de que están haciendo ejercicio.

Tim también es un atleta cuando está solo. La vida es su deporte. Camina por los bosques con sus amigos. Va en bicicleta a todos lados

funcionar, comenzando por la comida para el cerebro más importante del día: el desayuno.

Angie también observa que su hijo se duerme de manera saludable y natural después de un día en el que hizo ejercicio.

Pero Angie sabe que no puede prohibirle a su hijo totalmente de hacer las cosas sedentarias que a él le gustan. Por eso, le permite mirar caricaturas, jugar videojuegos o usar Internet durante sólo una hora después de que vuelve de la escuela. Reducir su tiempo "frente a la pantalla" es un paso en la dirección correcta, dejando más tiempo para las actividades sanas.

En la casa de Angie y de Tim, la vida saludable no comienza y termina con el ejercicio. Después de que Angie se divorció del padre de Tim, se volvió a casar, y David — su nuevo marido — es vegetariano. La nueva familia tiene una dieta principalmente vegetariana.

Consejos de Angie:

- Prueben los alimentos vegetarianos como sustitutos. Sus hijos no se darán cuenta si sustituyen las croquetas de pollo grasosas verdaderas por croquetas de “pollo” vegetarianas.
- Usen salsas saludables sobre los vegetales.
- Si están divorciados, explíquenles su plan alimenticio a sus ex. Recuérdenles a sus hijos comer de manera saludable durante las visitas a su otro padre. Recomiéndenles que coman ensaladas y frutas si comen fuera del hogar.
- Recuerden que una hamburguesa o una porción de pizza de vez en cuando es un refrigerio divertido.
- Traten de no servir la cena después de las 7 de la tarde. Esto puede hacer que su hijo permanezca despierto, y los niños necesitan dormir para mantenerse saludables.

Eviten comer alimentos servidos al gratén, con mantequilla o crema, empanizados, fritos, crocantes o salteados.

Esto trae algunos problemas cuando Tim va a pasar el fin de semana con su papá, quien adora comer afuera.

Angie sólo permite menús saludables en casa, pero afirma que su ex tiene “muchos hábitos alimenticios que son diferentes a los que tenemos en mi casa. Él come mucho en restaurantes. Ese es un problema”.

De repente, Tim, el niño que come frutas, vegetales y ensaladas toda la semana se encuentra en un restaurante de comidas rápidas. Las reglas del hogar de su madre le acompañan a la casa de su papá. Tim se esfuerza por pedir ensaladas con pollo y aderezo a un lado. No pide cosas como pastel de manzana de postre. En cambio, pide rodajas de manzana con nueces o yogur de bajo contenido graso. Evita las papas fritas cuando su papá lo lleva a comer hamburguesas.

Angie señala que las madres deben hacerles saber a sus hijos que si comen algunas cosas poco saludables no es el fin del mundo. Ella cree firmemente que lo



CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

que importa es comer en forma saludable la mayor parte del tiempo.

Angie da algunos consejos para enseñarle a un niño a comer sano cuando está solo. Le indicó a Tim que ordenara hamburguesas con mostaza en lugar de mayonesa. También pide vegetales en sus sándwiches. Muchos lugares agregan lechuga, tomate, pepinillos e incluso pimientos o champiñones a la hamburguesa.

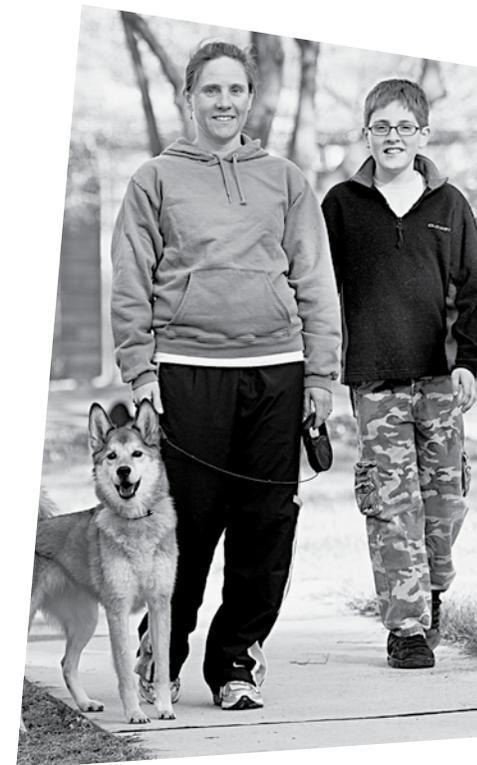
La mamá de Tim prepara muchos platos vegetarianos para su familia. Todos adoran las croquetas de pollo vegetarianas que se pueden encontrar en las tiendas de alimentos saludables. También comen hamburguesas de frijoles negros y hamburguesas vegetarianas.

A Tim le encantan los platillos picantes. Por eso, Angie le permite ponerle salsa a casi a todo, inclusive a los huevos. A los niños que adoran las comidas picantes suelen gustarles cualquier vegetal con un poco de salsa encima.

Como refrigerio después de la escuela, Angie compra sopas de bajas calorías. Tim también saborea palomitas de maíz hechas en el horno a microondas sin grasas trans. Angie dice que no es necesario que los bocadillos tengan 400 ó 500 calorías. Ella se asegura de que Tim tenga bocadillos de 150 calorías a su alcance.

Usando la lógica y el equilibrio cuando se trata de la dieta y el ejercicio, Angie siente que decir “no” todo el tiempo sólo hará que un niño desee aún más comer cosas poco saludables.

“Todos merecemos darnos un gusto”,



explica. “Si ese gusto es papas fritas una vez cada tanto, está bien, si lo compensas con comida saludable y ejercicio la mayor parte de la semana”.

La familia está por agrandarse muy pronto. La mamá y el padrastro de Tim están por adoptar a tres niños de la India. Van a sumar a los hermanos — dos niños y una niña pequeña — a esta familia saludable, divertida y adorable.

“No veo la hora de que lleguen”, señala Tim. “Ellos tendrán una familia. Yo seré el hermano mayor. ¡Y voy a hacer aún más ejercicio jugando con ellos!”.



Gaye – Denver, CO

UN MENSAJE DE SUSAN

Fue necesario que una mamá de Denver nos enseñara a todos nosotros que se puede escalar una montaña, por decirlo de alguna forma, cuando se trata de incorporar hábitos saludables en la rutina de una familia. Gaye es una madre ocupada de dos adolescentes — Taylor, de 16 años; y Rachel, de 18 — y de la pequeña Mya, de 8. Gaye — que alguna vez tuvo sobrepeso — se comprometió no sólo a cambiar su propio cuerpo, sino a asegurarse de que sus hijas no se sintieran incómodas y no sufrieran por los posibles problemas de salud generados por la obesidad y un estilo de vida inactivo.

Gaye no sólo habla de la vida sana, sino que la pone en práctica con ideas inteligentes para preparar recetas saludables y con gran cantidad de vitaminas que se ocultan en la nutrición. También sale con las niñas y usa la montañosa área de Red Rocks en Colorado como su gimnasio, donde madre e hijas hacen ejercicio con el mismo entusiasmo. No hay mejor forma que hacerlo juntas para que la sangre circule por el corazón.

No importa dónde esté, esta mamá se destaca en todas las áreas.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Desde la ventana de su casa de Denver, Colorado, pueden verse la Montañas Rocosas cubiertas de nieve, pero Taylor ni se da cuenta. La niña de 16 años está demasiado ocupada preparando pavo tetrazzini con chícharos, fideos integrales, ajo y atún. Su hermanita Mya, de 8 años, la observa ansiosa.

En esta casa no hay dulces ni gaseosas. Como refrigerio, la pequeña Mya come

brócoli y coliflor, y los hace puré en la procesadora de alimentos. Luego, coloca ese líquido sobre saludables macarrones integrales con queso o sobre la salsa para espagueti. Incluso prepara brownies de chocolate amargo (con el puré de coliflor secreto en su interior).

El lema de Gaye es simple: “Pequeños cambios en la alimentación más ejercicio producen grandes cambios”, afirma.

La Asociación Americana del Corazón recomienda incorporar alimentos saludables y seguir insistiendo si los miembros de la familia inicialmente los rechazan. No incorporen a la dieta alimentos sin un valor nutricional específico con el único objetivo de sumar calorías.

galletas Graham y bocadillos de granos integrales, que tienen muchas menos grasas que las galletas dulces. Rachel, de 18 años, sigue adelante con la rutina, la cual incluye melones y manzanas como bocadillos.

“Sólo comemos comida chatarra cuando queremos darnos un gusto”, explica Taylor. “Leemos libros de cocina, pero reducimos las grasas a la mitad. Usamos mucho menos aceite. Incluso, cortamos las papas crudas en rebanadas. Luego las ponemos en una bandeja para galletas, las rociamos con un poco de aceite de oliva y las horneamos. Y tenemos papas fritas saludables”.

La mujer que educó tan bien a sus hijas es una mamá práctica llamada Gaye, una pequeña usina llena de energía que alguna vez pesó 220 libras. Toma vegetales como

También insiste en que todos los miembros de la familia tomen el desayuno. Pero explica que un bocadillo tostado con fruta y azucarado no es un desayuno. Tampoco los restos de pizza. Gaye se niega a comenzar el día con una alimentación inapropiada. Prepara muffins con proteínas en polvo y una cantidad reducida de azúcar. Sazona los muffins con diferentes yogures con bajo contenido graso, en lugar de utilizar mucha mantequilla y aceite.

Otro pequeño cambio que implementó fue insistir en que cada comida y cada bocadillo incluyeran una proteína y un carbohidrato. Las manzanas con mantequilla de maní resultan un excelente bocadillo. Las almendras (proteína más grasa) en el yogur (carbohidrato) también funcionan, al

Consejos de Gaye:

- Lean libros de cocina, pero experimenten. Reduzcan el azúcar y las grasas a la mitad. La comida tendrá el mismo sabor. Muy pronto, sus papilas gustativas también necesitarán menos azúcar y sal.
- Guarden las gaseosas en el garaje para que no sea sencillo acceder a ellas.
- Además de realizar ejercicio diariamente, resérvense un día o una noche especial para hacer ejercicio en familia. Pídanles a los niños que busquen un buen ejercicio y que luego se lo muestren a toda la familia.
- No se conviertan en la policía de los alimentos en su hogar. Los niños se molestarán. Sólo dejen las vías de comunicación abiertas. Dejen que los niños cometan un desliz. Pero asegúrense de que se sirvan alimentos saludables todos los días.
- Díganles a sus hijos que es maravilloso enseñarles a sus amigos sus hábitos saludables.

igual que el queso (grasa) con unas pocas rodajas de pavo (proteína) y una galleta de arroz (carbohidrato). El muesli con bajo contenido graso (carbohidrato) con nueces (proteína) también se ajusta a las reglas.

Los almuerzos escolares son una gran preocupación para esta mamá. Ella recomienda reunirse con las personas a cargo de las cafeterías de la escuela y solicitarles que sirvan opciones de alimentos saludables, lo cual no sólo ha ayudado a sus hijas, sino a toda la comunidad escolar.

Las pizzas y los bagels para el almuerzo escolar no son una solución para Gaye. Sabe que las niñas tendrán sueño durante sus clases de la tarde si comen eso de almuerzo. No es la culpa del niño.

"No puedes esperar que un niño que come tanta azúcar permanezca despierto toda la tarde", señala Gaye.

La cena es una aventura en la casa de Gaye. Las niñas ni siquiera saben lo que ha puesto su mamá en algunos de los platillos. Ella cree fervientemente en el puré, y prepara puré de calabaza moscada y lo vierte en sopas o guisados. Es una excelente manera de agregar los vegetales.

Gaye dice que comer de esta forma le ayudó a perder algunas libras de más que alguna vez acumuló en un cuerpo de 220 libras. En la actualidad, pesa 155 libras. "Comer bien cuando cumplí 40 años fue fundamental", afirma. "Tenía miedo al cáncer. Mi familia tiene antecedentes de esa enfermedad. También estaba relacionado con el orgullo. Sabía que debía hacer estos cambios importantes".

Sus hijas beben jugos y agua, no gaseosas. De hecho, Gaye nunca ha permitido que su hija de ocho años probara las gaseosas. Pero como es realista, deja que sus hijas adolescentes coman papas fritas y pizza en las fiestas.

Gaye dice que el ejercicio es esencial para

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

su familia y sugiere hacer caminatas con sus niños para comenzar a hacer ejercicio. Dice que la participación de la mamá es muy importante. Esa es la motivación que los niños necesitan para atravesar la puerta cuando están un poco perezosos. Toda su familia va en automóvil hasta Red Rocks, un área natural de acceso gratuito cerca de su hogar, y juntos hacen ejercicio. A menudo, la mamá es la primera en liderar una caminata o en subir las escaleras. También se la puede ver con frecuencia corriendo con su hija Taylor, y se marcan el ritmo para asegurarse de que el ejercicio resulte un desafío.

"Créeme, ¡te acelera tu ritmo cardíaco!", explica. "Nos tiramos al piso y hacemos lagartijas. Hacemos sentadillas. Y también sentadillas alongadas. Hay tantas cosas que se pueden hacer sin necesidad de ir a un gimnasio. Cualquiera puede hacer lo mismo que yo en su parque público local. ¡Y es gratis!".

En casa, hacen ejercicios nocturnos. A Rachel le encanta hacer yoga y bailar. A Taylor le gusta más correr, como a su mamá.

"Sólo tienes que seguir adelante", señala Gaye. "Ese es el secreto de la vida".

La Asociación Americana del Corazón recomienda incorporar alimentos saludables y continuar ofreciéndolos si inicialmente son rechazados.





Andrea – Tucson, AZ

UN MENSAJE DE SUSAN

La historia de Andrea realmente me conmovió. Esta madre tuvo que afrontar una pérdida terrible: uno de sus hijos murió de cáncer cuando era tan solo un bebé. Muchas mujeres se desmoronarían frente a semejante dolor, pero Andrea se recuperó de una manera asombrosa, e hizo una promesa muy especial. Esta madre de otros tres niños — Mickey, de 20 años; Desiree, de 12; y Alex, de 6 — prometió que haría todo lo posible para asegurarse de que sus hijos vivieran una vida que fuese lo más sana posible.

Andrea sabe que no puede prevenir todas las enfermedades, pero comer comida

saludable y hacer ejercicio pueden prevenir muchos problemas de salud. En el camino hacia una vida más sana, esta mujer nacida en Tucson tuvo que enfrentar un gran desafío: su ascendencia mexicana. Andrea me explicó que las comidas hispanas son deliciosas, pero tienen tanta grasa y sal que tuvo que hacer algunos cambios, los cuales no siempre fueron del agrado de los miembros mayores de su familia.

Me alegra mucho poder compartir con ustedes la historia de esta madre fuerte, inteligente y bondadosa, quien nunca rehúye a un desafío.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

En el caso de esta mamá de Tucson, de una tragedia personal surgió una vida de esperanza.

Esta mujer —cuya familia vive desde hace 43 años en Tucson, una ciudad localizada en el sur de Arizona, cerca de la frontera con México — viene de una cultura en

una vida saludable y feliz. Es una promesa que se hizo a sí misma y que se toma muy en serio día tras día, modificando las recetas étnicas favoritas de su familia. Incluso si ello hace que sus tías mayores frunzan el cejo, Andrea les recuerda que la salud es lo más importante del mundo.

Para obtener todos los nutrientes necesarios, escoja más frecuentemente alimentos como vegetales, frutas, alimentos integrales y productos libres de grasa o de bajo contenido de grasa.

la cual la comida es una expresión de amor.

Andrea tiene un hijo — ya adulto — y dos hijas. Roman, su primer hijo, murió de cáncer cuando era muy pequeño.

Los ojos de Andrea se llenan de lágrimas cuando recuerda su pérdida:

“Cuando perdí a mi hijo, sentí que se me rompía el corazón”, cuenta Andrea, con lágrimas que surcan su rostro. “Ser madre y tener que criar a mis otros hijos es lo único que me ayudó a sobrevivir. Ellos seguían a mi lado y necesitaban mi cariño. Necesitaban mi afecto y un enfoque equilibrado que les ayudase a estar sanos”.

Como sucede en muchas otras familias México-americanas, la comida es un elemento cultural muy importante en la familia de Andrea. Para ellos, la mesa es un lugar de encuentro.

Aunque Andrea quiere honrar a los miembros mayores de su familia, también se siente obligada a hacer lo que sea necesario para alcanzar un simple objetivo: asegurarse de que sus otros hijos tengan

“Perder a mi hijo me hizo apreciar lo frágil que es la vida”, señala. “La muerte de Roman fue algo muy duro, pero me enseñó una lección de vida: Hay que vivir la vida de la mejor manera posible, lo cual significa que hay que cuidar la salud”.

A Roman se le había diagnosticado un tipo raro de cáncer. Los intentos por salvarlo incluyeron varias operaciones y tratamientos, pero ninguno funcionó. “Resistió un año y medio”, expresa Andrea. “Estaba muy débil, pero aun así me sonreía. Un día, sin decir una palabra, cerró los ojos. Fue entonces cuando dijo adiós”.

Para empeorar las cosas, la abuela de Andrea falleció una semana después que su hijo. Los exorbitantes gastos médicos, su divorcio y la necesidad de conseguir un trabajo le dejaron pocas opciones a esta madre. Andrea se mudó a la casa de su abuela, a uno de los peores vecindarios de Tucson.

En lo que menos pensaba era en hacer ejercicio o seguir una dieta saludable. De por sí, salir de la cama ya era bastante duro.

Consejos de Andrea:

- Tomen sus recetas étnicas favoritas y modifíquenlas para que sean más saludables sin que pierdan el gusto. En vez de freír frijoles con manteca, pueden cocinarlos al vapor en una olla de cocción lenta.
- Usen quesos bajos en grasa en sus recetas, y disminuyan a la mitad la cantidad de queso que consumen.
- Si saben que ciertas comidas no son saludables, eviten ofrecérselas a sus hijos regularmente.
- Cambien la conversación con sus hijos adolescentes: hablesles de salud en lugar de hablarles de peso. Denles consejos sobre cómo mantener una dieta saludable.
- Limiten o prohíban el uso de videojuegos a los niños más pequeños. Alienten a sus niños a caminar, correr, andar en bicicleta o nadar.
- Alienten a sus hijos a que practiquen deportes. Si no les gusta, pueden probar otra cosa pero, en general, terminan entusiasmándose con el deporte.

Andrea tenía dos trabajos e iba a la escuela. En su casa, la esperaba una montaña de cuentas por pagar. La dieta de su hijo mayor era, básicamente, una libra de carne molida, la cual tenía que ser suficiente para alimentarlos tanto a él como a su mamá durante una semana. Con el tiempo, Andrea se volvió a casar, se graduó y tuvo dos hijas.

Cuando las cosas mejoraron, esta mamá juró nunca volver a dar por sentado la salud. Se deshizo de toda la comida chatarra, sabiendo que no les volvería a dar a sus hijos alimentos que fuesen tan poco saludables.

Ya no habría “fiestas de tacos” como las que ella tenía cuando era pequeña. No más comidas hechas con manteca. No más queso con alto contenido de grasas. Fue muy difícil, porque muchos de los platillos propios de su cultura se preparan con manteca.

Por sólo \$30, Andrea compró una olla de cocción lenta, y decidió buscar la manera de hacer que las comidas mexicanas típicas fueran más saludables. Ahora, esta mamá pone frijoles enteros y un poco de agua en la olla, y deja que los alimentos se cocinen lentamente durante el día, hasta que estén blandos y listos para servir. Para que la cena tenga el condimento justo, basta con agregarle a la mezcla algunos chiles verdes y especias como hojas de laurel o ajo.

Ahora, cuando Andrea, su marido y sus hijos llegan a casa a la tardecita, la cena ya se está cocinando en tres ollas de coc-



CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Disminuyan la cantidad de alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados para reducir la ingesta de grasas trans.

ción lenta. El menú actual incluye suaves tortillas para tacos de bajo contenido de carbohidratos, hojas de espinaca y carnes magras. Los tomates o las salsas caseras, las zanahorias ralladas y los rábanos ayudan a realzar el sabor. Andrea utiliza vegetales crudos para acompañar el guacamole.

En el jardín de esta familia hay tomates, cebollas, pimientos jalapeños, menta, menta verde, chiles y cilantro, los cuales sus hijos ayudan a plantar.

Cuando los niños tienen sed, Andrea les sirve té helado casero en lugar de gaseosa. Preparar una jarra de té helado casero cuesta solamente 12 centavos. De postre, hay palomitas de maíz hechas en casa.

Así como ella cocinaba con su madre y sus tías-abuelas, Andrea continúa la tradición y cocina con sus propios hijos. Gracias a ella, los niños han aprendido a preparar burritos y enchiladas de forma saludable, asando el pollo o la carne después de haber remojado los alimentos con limas, vegetales y jugos. Hasta sus tías mayores están de acuerdo en que estos cambios son para bien.

Cocinar con sus hijos también ha permitido que Andrea continúe las tradiciones familiares.

“Al enseñarles a cocinar, permito que ellos continúen las tradiciones de nuestra cultura. Y además, al enseñarles a cocinar comidas que los hagan sentirse fuertes, estoy poniendo fin a un ciclo de hábitos alimenticios poco saludables”, explica Andrea.



Sentarse juntos a la mesa es una forma de acercarse más como familia. Andrea dice que al cocinar juntos como familia, los chicos comen lo que cocinan. Además, es una excelente manera de sentarse en un lugar tranquilo y compartir con los demás cómo fue el día de cada uno.

“No hubo forma de que yo pudiera evitar que mi hijo tuviera cáncer. Pero si hay otras enfermedades — como enfermedades cardíacas, diabetes u obesidad — que sí se pueden prevenir, me quiero asegurar de que así sea. Como mamá, me ocuparé de que mi familia haga todo lo posible por mantener una buena salud”, afirma Andrea.

“¿Qué deseo para mí y mi familia? Que Roman esté mirándonos desde el cielo, orgulloso de nosotros”.



Cindy – Detroit, MI

UN MENSAJE DE SUSAN

Estoy muy orgullosa de esta familia de Detroit, Michigan, porque ellos definen lo que significa ser una familia.

Cuando a mamá Cindy le diagnosticaron diabetes tipo 2, ella convocó a una reunión familiar con Dan, su marido, y con sus tres hijos, fruto de su matrimonio con él: Zack, de 8 años; Samantha, de 10; y Austin, de 11. Cindy les comunicó que se había dado cuenta de que los cambios en el estilo de vida que debía hacer para poder salvar su vida eran cambios que toda la familia debía adoptar.

¿Cuáles eran los cambios más importantes?

Tenían que comer alimentos saludables y frescos, y aumentar la cantidad de ejercicio en su vida diaria. Los niños ni pestañearon. Sólo querían saber qué podían hacer para ayudar a su mamá. Ahora, la familia sigue un plan de alimentación saludable basado en la Dieta del Índice Glucémico. La madre les permite a los niños darse algunos gustos de vez en cuando, para que no sientan que les falta algo. La meta de Cindy es asegurarse de que su familia coma sólo los alimentos más saludables y sabrosos. Ella lo logra combinándolo con un poco de diversión.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

No existen muchos niños que estén dispuestos a renunciar a un pastel de cumpleaños rico en azúcar, pero eso es lo que hizo Austin — el hijo de Cindy — cuando cumplió 11 años.

En cambio, Austin, su familia y sus amigos festejaron con una sandía cortada por la mitad y decorada en su parte exterior con dibujos realizados con marcadores. Las velas estaban clavadas dentro de la fruta jugosa.

"A nuestros amigos también les gustó. Se acercaron y vieron el pastel-sandía y dijeron: ¡Genial!", exclamó su hermana, Sam.

El diagnóstico de diabetes que Cindy recibió el 16 de febrero de 2007 fue lo que impulsó cambios importantes en esta familia tan unida. Mamá — quien trabaja en la unidad de emergencias local — reunió a sus niños y les informó que estaba enferma. Le pidió a toda su familia que la ayudaran a recuperar su salud.

"Sabía que sin el apoyo de todos, nunca haría los cambios necesarios. Austin también era un niño de gran tamaño. No quería que terminara siendo diabético — y él iba en esa dirección", explica Cindy.

Ahora, la familia practica la Dieta del IG (Dieta del Índice Glucémico), cuyos principios básicos son simples. Cada comida consta de cuatro onzas de proteína de bajo contenido graso, un almidón, una fruta y todos los vegetales que uno desee. La abuela Patricia incluso creó una imagen especial en la computadora de un plato que incluye estos requisitos. El plato está siempre colgado en el refrigerador

familiar. Es una manera sencilla y divertida de recordarle a la familia cuáles son sus objetivos a la hora de comer.

Después de siete meses, toda la familia — incluso la abuela — había perdido 200 libras en total. Cindy sola perdió 85.

"Ni siquiera puedo poner en palabras lo orgullosa que estoy de toda mi familia", señala Cindy.

Estimuló a los niños a que probaran nuevos alimentos, como kiwis, repollitos de Bruselas y espinaca. Cuando Austin se negó a comer cebollas, su madre le hizo conocer las cebollas dulces de Vidalia. Ahora las adora.

Actualmente, uno de cada tres niños y adolescentes (de entre 2 y 19 años de edad) en los Estados Unidos sufre de sobrepeso u obesidad.

A los hijos de Cindy incluso les encanta el hígado y las cebollas. La coliflor cocida y pisada con un poco de mantequilla puede reemplazar al puré de papas. Los arándanos en bolsas de plástico son un excelente refrigerio para cuando la familia está en el automóvil.

Cuando sus hijos se quejaban de los nuevos alimentos — como los espárragos o los productos de granos integrales — Cindy les pedía que probaran por lo menos unos bocados. Ahora, sus hijos ni siquiera se acercan a un producto que contenga harina blanca enriquecida.

Consejos de Cindy:

- Cuando se trata de alimentos nuevos, pídanles a sus hijos que lo prueben tres veces antes de decidir si les gusta o no.
- Propónganles jugar a probarlo de tres formas diferentes.
- Usen la computadora para guardar programas de alimentos saludables y sus planes de alimentación.
- Los únicos alimentos adicionales en la mesa deben ser los vegetales. Sirvan las carnes y los almidones en la estufa, no en la mesa. La familia comerá menos carnes y almidones si las únicas opciones disponibles para repetir son los vegetales.
- En Halloween, propóngales a sus hijos “comprarles” los dulces que recibieron y denles un centavo por cada uno. Con ese dinero, sus hijos podrán comprarse un juguete.

También les recordó a los niños que los chícharos, el maíz y las papas tienen almidón, y deben comerse con moderación.

Además, los hijos de Cindy se han adaptado a los bocadillos sin azúcar o más saludables que hay en la casa. Nadie se queja de los dulces sin azúcar que a veces se sirven de postre. Además de tazones con frutas, los cumpleaños también han incluido pasteles elaborados con gelatina de frutas sin azúcar cubiertos con salsas batidas, también sin azúcar.

Otra estrategia que hizo que comer en forma saludable fuera divertido fue crear una huerta de vegetales para cultivar tomates cherry, brócoli, cebollas, zanahorias, papas y arándanos.

En esta casa, existe una regla de “no a la comida rápida”. En cambio, el padre prepara la cena en casa con los niños y Cindy está trabajando. Los niños se encargan de revolver la salsa para espagueti o de preparar las ensaladas.

Cuando Austin, Sam y Zack van a las casas de sus amigos, tienen permitido



CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Los niños que tienen sobrepeso son más propensos a convertirse en adultos con sobrepeso.

salirse de la dieta, pero sin exagerar. Ahora sólo prefieren comer un poquito de algún bocadillo dulce.

Una vez que la familia se acostumbró a su nuevo estilo de vida, comenzaron a contarles a los demás sobre su éxito y sobre lo bien que se sentían todos. A los niños les encanta informarles a otros niños de su escuela y de su comunidad acerca de los alimentos saludables. Cindy incluso ha comenzado a escribir un boletín informativo por correo electrónico, el cual envía a sus amigos y a su propio grupo del Índice IG de su ciudad. Comparte excelentes consejos y recetas.

Aunque toda la familia se vio beneficiada, Austin dice que el plan le ayudó a perder 47 libras en siete meses. Él afirma que la presión de sus compañeros para que estuviera más delgado y tuviera un aspecto más saludable era intensa. Su nuevo estilo de vida hizo que perder peso fuera sencillo.

“Solía sentir que yo era el grandote del grupo, y no era una linda sensación”,



admite Austin. “Ahora moverme me resulta mucho más fácil. Me encanta correr, andar en bicicleta y nadar con mis amigos. De hecho, ¡ahora puedo vencer a cualquiera!”

“Austin caminaba despacio. Nunca corría. Ahora corre, lo cual es asombroso”, señala su madre. “Esa fue la mejor sensación del mundo que puede tener una madre. Verlo correr por el jardín los otros días me hizo saltar las lágrimas”.

Ahora que la diabetes de Cindy está bajo control, ella tiene esperanzas y planes para sus hijos.

“Quiero que mis hijos hagan todo lo que quieran”, resalta Cindy. “No quiero que haya nada que los detenga. Deben sentirse al 100% en todo momento. La única manera de lograrlo es comer en forma saludable y estar sano”.



Emilia – Austin, TX

UN MENSAJE DE SUSAN

Para una madre es duro ver que uno de sus hijos está pasando por un momento difícil. En Austin, Texas, una madre llamada Emilia observó que su hijo mayor, Sergio, tenía un problema serio de sobrepeso. Ella intentó limitar sus porciones de alimentos, y le sugirió que fuera a jugar afuera. Pero su hijo adoraba la TV y la comida chatarra — una combinación muy poco saludable.

Emilia, que está casada — y que también es madre de Jessica, de 8 años; Juan, de 5; y Anthony, de 3 — no se rindió. Se esforzó por buscar una solución. Y esa solución llegó de la mano de una misión comunitaria gratuita de su ciudad denominada El Buen Samaritano.

Es un lugar donde las familias pueden practicar y aprender nuevas habilidades, como correr, boxeo tailandés e incluso cómo preparar comidas de bajas calorías.

La lección que Emilia aprendió en su intento por ayudar a su hijo fue que los recursos de la comunidad están allí para quienes los quieran aprovechar. ¿Por qué no pedir asistencia a especialistas que están esperando para ayudarnos? Incorporarse a El Buen Samaritano también tuvo como resultado una revisión completa del plan de alimentación de esta familia. Dejaron de comer comida chatarra, y comenzaron a consumir alimentos saludables e incluir el ejercicio en su estilo de vida.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Sergio era un niño pequeño con un gran problema: su peso. A los 11 años pesaba 150 libras.

Aunque le encantaba competir en carreras con sus compañeros de clase, él salía de lo común. Era el niño más grande de la clase. Algunos de sus compañeros le llamaban gordo y herían sus sentimientos. Aun cuando corría en las carreras que le gustaban, no podía alcanzar a los demás.

Cansada de que ver a su hijo decepcionado por llegar último en todas las carreras, su madre, Emilia, puso en marcha un plan que modificaría los hábitos alimenticios y las actividades recreativas de sus cuatro hijos y de los de muchos otros miembros de su comunidad.

Los hermanos y hermanas de Sergio también necesitaban ayuda. Pero Sergio tenía los peores hábitos alimenticios.

Odiaba los vegetales y no probaba muchas frutas. Los alimentos que más le gustaban eran las hamburguesas, la pizza y trozos enormes de pan. Emilia intentó hacer que comiera porciones más pequeñas y que hiciera ejercicio, pero no lo consiguió.

Al igual que muchas familias con problemas económicos, la de Emilia solía pasar los días comiendo, yendo a la escuela, haciendo la tarea, mirando televisión y comiendo un poco más.

“Yo sabía que esto era perjudicial para todos mis hijos. Para Sergio, era aún peor”, explica. “Ya no sabía qué hacer”.

Decidió recurrir a su comunidad contactándose con una misión local

llamada El Buen Samaritano. Emilia se enteró de que la misión daba clases de gimnasia, arte y cocina saludable. Ella nunca había aprovechado sus clases gratuitas.

“Salgan y busquen programas gratis en su ciudad”, recomienda Emilia. “Busquen su El Buen Samaritano. Estos lugares existen y están esperando para ayudarles cuando se trata de la salud de su familia”.

Emilia recomienda fijarse en el periódico local, escuchar la radio y buscar en Internet. En las bibliotecas públicas hay computadoras disponibles. Sólo escriban

Hoy por hoy, la tasa de desarrollo de diabetes tipo 2 es mucho más alta entre niños afroamericanos e hispanos que entre niños caucásicos. Casi la mitad corre el riesgo de desarrollar diabetes.

“gimnasia para niños” y el nombre de su ciudad durante una búsqueda en línea.

Emilia dice que el siguiente paso es sacar a los niños del sofá. Al principio, fue una lucha para ella. Por eso, insistió para que los niños la acompañaran cuando iba a El Buen Samaritano.

También escondió el control remoto y les dijo a sus hijos que sentarse frente al televisor todo el día jugando a los videojuegos era malo para su salud. Cuando Sergio se negó a seguir su consejo, Emilia

Consejos de Emilia:

- Hagan que los niños se muevan, salgan al parque o vayan al club local donde el ejercicio regular forme parte de la rutina diaria de toda la familia.
- Dividan los refrigerios en pequeñas porciones.
- Limiten el tiempo durante el cual se mira televisión y se juega a los videojuegos, sacando el control remoto y cambiando contraseñas de la computadora si es necesario.
- Como madre, asegúrense de también comer vegetales. Digan que a ustedes les encanta el sabor, porque los niños imitan la conducta de sus padres.
- Hagan que adivinar las calorías sea un juego en el hogar. Tengan un libro que indique la cantidad de calorías en la mesa de la cocina, para que los niños puedan buscar sus comidas favoritas.



lo llevó a El Buen Samaritano a hacer su tarea. No le dio opción.

Con el paso del tiempo, funcionó. Sergio se incorporó a los equipos de fútbol y voleibol, y se divertía tanto que comenzó a disfrutar del ejercicio físico. Ahora es él quien se levanta a la mañana y dice: "¡Vamos!"

Incluso se inscribió en una actividad de El Buen Samaritano, llamada "Nacido para Correr". Y ya no es el que llega último.

A medida que Sergio comenzaba a participar en más actividades, notó que sus pantalones le quedaban demasiado grandes y que su nivel de energía aumentaba. Perdió 20 libras mientras que su madre, consciente de que la diabetes afecta a su familia, comenzó a tomar clases de danza y de gimnasia para ponerse en forma.

Pero el ejercicio era sólo una parte del plan de Emilia. También implementó hábitos alimenticios saludables cuando comenzó a comparar las calorías que tenían las comidas rápidas y grasosas con

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

las de los alimentos saludables. Hizo que sus hijos jugaran a adivinar las calorías, convenciéndolos de que comieran un saludable sándwich de pavo de 300 calorías en lugar de uno grasoso de 900.

Les explicó que una rosquilla de chocolate tenía 400 calorías, pero que una taza de pretzels podía tener solamente 100. Otros recursos que Emilia utilizó fueron los concursos de adivinar las calorías y tablas de calorías colocadas en el refrigerador.

Emilia logró que sus hijos comprendieran que demasiada azúcar es mala para ellos y les pidió que compararan las etiquetas de los alimentos. Les dijo que harían mejor su actividad favorita si reducían la cantidad de azúcar que consumían.

No se detuvo allí. Emilia no permitió más bebidas gaseosas en su casa. Cuando las permitía fuera de su hogar, hacía que los niños compartieran una única lata de gaseosa. La familia pasó de comer hamburguesas dos o tres veces por semana a hacerlo una vez por semana. Se agregaron frutas y vegetales a las comidas diarias, y Emilia cocinaba con aceite de oliva o de canola.

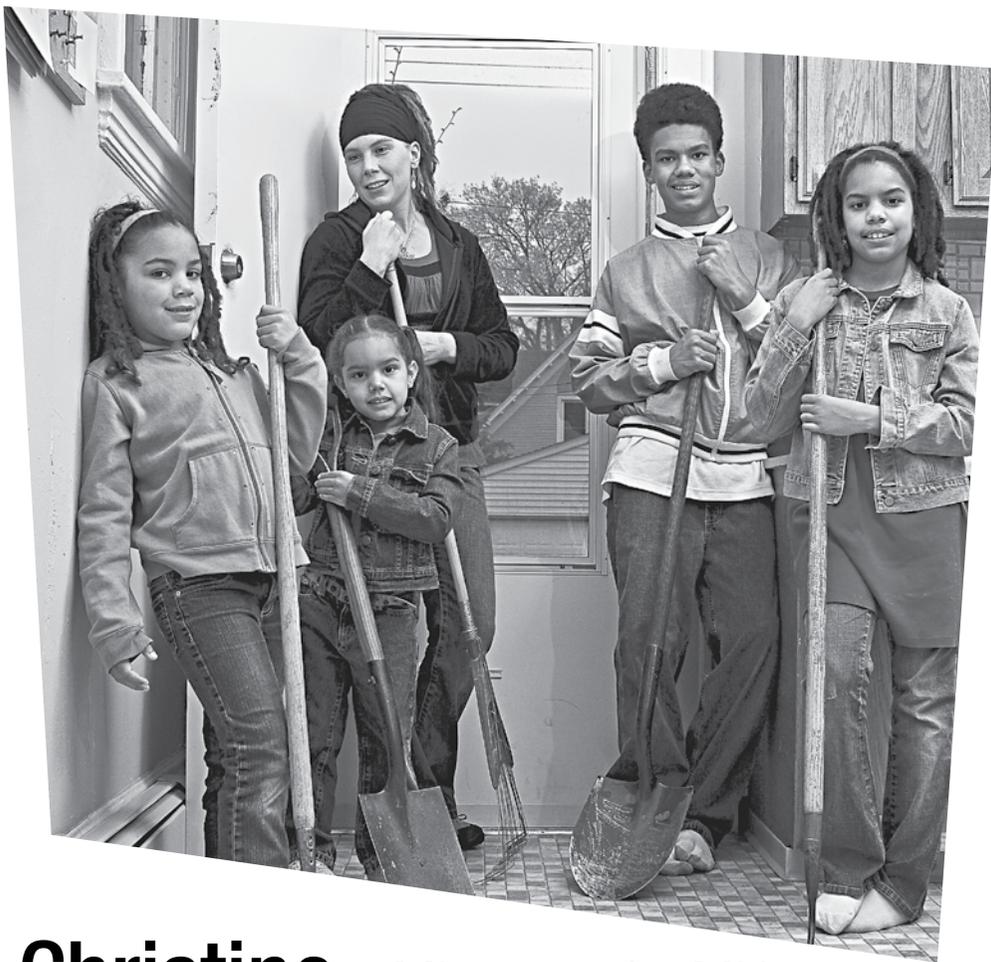
Emilia les prepara la cena a sus hijos apenas vuelven de la escuela, porque piensa que comerán más vegetales y alimentos saludables cuando tengan verdaderamente hambre. Les permite comer bocadillos, pero sólo si son saludables, como las uvas o las palomitas de maíz con bajo contenido graso sin mantequilla.



Emilia ha notado muchos cambios en su familia y en ella misma. Ella bajó dos tallas. Sergio sigue adelgazando y está feliz de usar ropa de tamaño normal. Incluso, su comportamiento ha mejorado. Los miembros de la familia raramente se resfrían o contraen gripe.

Los niños ni siquiera quieren ver tanta televisión. Prefieren ir a El Buen Samaritano para correr y jugar.

"Hemos recorrido un largo camino", afirma Emilia con orgullo. "Nuestra vida ha cambiado. Hicimos que la vida sana fuera parte de nuestra rutina. Ahora, para nosotros comer en forma saludable y moverse es como respirar".



Christine – Minneapolis, MN

UN MENSAJE DE SUSAN

En Minnesota hay una madre llamada Christine, cuyo compromiso con la buena salud comienza desde la raíz. Ella cultiva muchas de sus propias frutas y vegetales en un jardín comunitario y en un pequeño espacio que tiene detrás de su casa. ¿Y quiénes la ayudan? Sus hijos.

Christine es vegetariana, y le preocupan los pesticidas que contienen los productos que se venden en las tiendas de comestibles. Sabe que una manera de asegurarse de que sus hijos consuman menos químicos

es cultivando sus propios alimentos. Christine es una gran inspiración, al punto de que sus hijos — Jahdaie, de 13 años; Trinity, de 10; Saba, de 7; y Makeda, de 5 — se enorgullecen de los alimentos que comen porque ellos mismos ayudaron a plantarlos, regarlos y cosecharlos.

Christine, quien además está muy ocupada estudiando para ser enfermera, nos contó varias maneras excelentes de asegurarnos de que los alimentos que servimos en el plato de los niños sean frescos y saludables.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Christine es una madre que no sólo ve crecer a sus cuatro hijos: también ve crecer tomates, col rizada, lechuga, calabacines, fresas y muchos otros alimentos frescos que cultiva en un maravilloso jardín, cerca de su casa, en Minnesota.

Para Christine, no es solamente una cuestión de preocuparse por el medio ambiente.

Ella quiere que sus hijos coman los frutos de la tierra. Y no hay mejor manera de garantizar eso que cultivando frutas y vegetales en su propio jardín y en los jardines comunitarios locales.

"Sé que nuestros vegetales son realmente frescos", señala. "Es importante saber qué contiene la comida. Yo sé que lo que sirvo en la mesa no tiene químicos adicionales ni pesticidas. Nosotros mismos sembramos las semillas, regamos las plantas para que crezcan y cosechamos los frutos".

"Es hermoso ir al cultivo, recoger los frutos de tu propia cosecha y luego cocinarlos. Te da una sensación de pureza", nos cuenta la mamá.

Christine es vegetariana, y le preocupaban los conservantes y las toxinas que recubren muchas de las frutas y vegetales. Por esa razón, empezó a cultivar sus propios alimentos cuando estaba embarazada de su hijo mayor. Hace siete años, comenzó a participar en un jardín comunitario.

Desde entonces, alquila una pequeña porción de tierra y cultiva lo que desea en ese espacio, con la asistencia de cuatro pequeños ayudantes que hacen surcos, plantan las

semillas, y cosechan las frutas y los vegetales cuando están maduros. De hecho, en algunas ocasiones los niños sencillamente no pueden esperar y lavan las fresas con la manguera para comerlas allí mismo, en el jardín.

Según Christine, participar en un jardín comunitario es una experiencia maravillosa. Muchas veces, la cosecha es tan abundante que resulta excesiva para una sola familia. "Cuando eso sucede, compartes la cosecha y entablas amistades con tus vecinos. Yo les doy tomates y recibo lechuga a cambio. Cambio col rizada por frambuesas", explica. "También es una excelente forma de acercarte más a tus hijos. Y, además, trabajar en el jardín es una buena manera de hacer ejercicio. Implica tener que agacharse y estirarse continuamente".

Sólo alrededor del 20% de los estudiantes secundarios declaran comer frutas y vegetales de hojas verdes cinco o más veces por día.

Christine asegura que a sus hijos les encanta trabajar en el jardín. A menudo, juegan una carrera con su mamá cuando bajan del auto para ver quién llega primero al cultivo. Los niños se preguntan qué habrá salido de la tierra y no pueden esperar a cosechar sus plantas. Por supuesto, comen los vegetales porque ellos los cultivaron.

La otra noche, los niños estaban comiendo frambuesas frescas que ellos mismos

Consejos de Christine:

- Comiencen a desarrollar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. Si un niño come azúcar desde muy pequeño, se le antojará comer azúcar con mayor frecuencia. Si acostumbran a sus hijos a comer frutas y vegetales, con el tiempo le tomarán el gusto a ese tipo de alimentos.
- Agréguele una pizca de diversión a la comida cultivando sus propios alimentos. Sus hijos disfrutarán viendo el proceso por el cual una semilla termina convirtiéndose en la comida que se sirve en la mesa. Busquen jardines comunitarios cerca de su hogar.
- Ofrézcanles a los niños variedad de vegetales para que descubran cuáles son los que más les gustan.
- Implementen una política de comida “sin límite” para frutas y vegetales. Los niños podrán comer esos alimentos todas las veces que quieran.
- Busquen un restaurante familiar cerca de donde viven. Llamen y pídanles que incorporen un menú más saludable para toda la familia, o un menú vegetariano.

cultivaron y cosecharon. Fue mucho mejor que abrir una bolsa de galletas. El lema de Christine en su hogar es: “No pongas basura en tu cuerpo”.

“Les digo a mis hijos que somos lo que comemos, y les pregunto si ellos quieren ser basura”, explica ella.

A Christine nunca le gustó comer carne. Como vegetariana, come mucho tofu, y les recuerda a las mamás que un plato de arroz y frijoles es una buena manera de asegurar que la dieta de la familia incluya la cantidad necesaria de proteínas.

Sirvan una variedad de vegetales y frutas enteras todos los días, y limiten el consumo de jugos. Todas las comidas deben tener al menos una fruta o un vegetal.

Lo más difícil es eliminar el azúcar de la dieta de la familia. Christine usa solamente un poco de miel para endulzar las comidas. Les explicó a sus hijos que al organismo le cuesta procesar el azúcar y que ésta impide que se absorban los nutrientes. “Les digo que el azúcar puede dañar a diferentes órganos de su cuerpo. No hay que hablarles a los niños como si fueran tontos, hay que darles datos concretos”.

Christine opina que la clave es no darles azúcar cuando son muy pequeños para que no le tomen el gusto.

Por otra parte, Christine aconseja alimentar a los niños con diversas frutas y vegetales desde el primer momento en que pueden digerir comida sólida. De esta manera, los niños se acostumbrarán y tendrán ganas de comer ese tipo de alimentos. A la hora de comer un bocadillo cuando vuelven de la es-

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar



cuela, los hijos de Christine escogen fresas y zanahorias. Su mamá ni siquiera necesita incentivarlos para que coman apio o rábanos.

Por sobre todo, Christine evita comprar alimentos empaquetados que contengan muchos químicos. Jamás encontraremos “comidas pre-preparadas” en las mochilas de sus hijos. No deja que los niños coman barras de cereal porque contienen muchos aditivos. Christine les aconseja a las mamás que lean las etiquetas: si algo tiene ingredientes impronunciables, queda descartado.

Cultivar frutas y vegetales le permite ahorrar dinero. El jardín comunitario cobra tan sólo \$20 por el alquiler del terreno, y se donan muchas de las semillas y plantas que se cultivan.

Ahora, su hijo mayor trabaja como coordinador en el jardín comunitario. Su mamá está realmente muy orgullosa, ya que ella fue quien le enseñó a plantar semillas.

Las personas suelen preguntarse cómo hace Christine — madre soltera y estudiante de tiempo completo — para encontrar el tiempo necesario para cultivar gran parte de los alimentos que consume su familia. Para ella, es una cuestión de prioridades. Christine invierte su tiempo en ello porque le ayuda a ahorrar dinero y porque es una forma de apostar al futuro de sus hijos.

“Mis hijos son mi inspiración. Saber que comen comida saludable me da tranquilidad, y enseñarles a cultivar sus propios alimentos es una forma de transmitirles un gran legado. A ellos les encanta ser parte del proceso”.



Lakeysha – San Diego, CA

UN MENSAJE DE SUSAN

Lakeysha es una mamá que no se anda con rodeos, en el mejor sentido de la expresión. Ex miembro del ejército de los EE.UU., ella es simplemente "mamá" para Elijah, de 8 años; su hija Namaya, de 5; y Victor, su bebé de nueve meses. Lakeysha observó que muchos niños de su vecindario de San Diego estaban comiendo demasiada comida chatarra y no hacían ejercicio. Para ayudar a la comunidad y a su propia familia, comenzó a organizar eventos en un parque local en los cuales los niños y sus padres

pudieran ponerse en movimiento en forma competitiva e inspiradora.

Lakeysha les está enseñando a sus hijos a leer las etiquetas y decidir si lo que están comiendo es bueno o malo para ellos. Lo que me encanta es que les está ayudando a aumentar sus conocimientos sobre alimentos para que puedan escoger buenas opciones alimenticias por el resto de sus vidas. Me gusta pensar que Lakeysha es una persona en la primera línea de la salud. Los triunfadores en este caso son los niños.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
"Frente a la Pantalla"



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Lakeysha luchó por los Estados Unidos como miembro de la Armada. Ahora, esta madre de San Diego que tiene tres hijos está librando una batalla diferente por la salud de los niños.

Lakeysha — una mamá en movimiento originaria de Chicago — prestó servicios en la administración de aviación de la Armada durante ocho años en la ciudad de California a la cual ahora llama su hogar.

"Cuando salí de la Armada, sabía que mi nueva pasión sería la salud infantil y la prevención de la obesidad en los niños. La Armada me enseñó cuán importante es tener una buena salud", señala la madre cuyos jóvenes reclutas saben que sus órdenes son impartidas con amor.

"Es importante luchar por los niños, porque ellos no tienen poder de decisión", afirma. "Los niños no dicen por su cuenta: 'Debo comer de manera más saludable'. Las madres y los padres deben intervenir".

Lakeysha opina que escucha demasiadas excusas. Pero ha aprendido a ignorarlas y a contraatacar.

Todos los martes, Lakeysha compra un periódico local para buscar ofertas de alimentos en un esfuerzo por ahorrar dinero y planificar comidas saludables. De ese modo comienza su lucha diaria contra las comidas rápidas grasosas.

Le ha enseñado a sus pequeños hijos a leer las etiquetas nutricionales. Sus hijos de ocho y cinco años incluso saben controlar el contenido de azúcar y grasas.

En la tienda de alimentos, Lakeysha

recorre los pasillos con sus hijos. Los niños toman una caja de cereales y juegan a un juego. Ella pregunta: "¿Es saludable o no?" Los niños leen la etiqueta y le dicen: "Mamá, no vamos a llevar esos copos con azúcar. ¡Tienen demasiada azúcar!". Cuando llegan al sector de frutas y verduras frescas, es una gran fiesta. Sus hijos escogen la fruta de la semana y

*Beban mucha agua
todos los días.*

seleccionan los vegetales. Mamá sabe que los niños comerán lo que escojan.

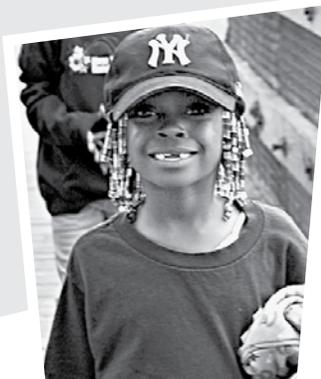
De vuelta en su cocina, Lakeysha hace que cocinar sea simple. Espaguetis de harina integral con tomates frescos, guisos de arroz y brócoli, y pollo y pavo picados son los favoritos de la familia. Cuando desea probar algo nuevo con sus hijos, transforma la actividad en un juego. Para que se acostumbraran a la coliflor, les dejó probarla cruda y luego cocida. Todos votaron y seleccionaron la variedad de coliflor. El juego de los vegetales se ha convertido en un evento semanal.

Sus hijos no beben mucho jugo, porque el azúcar de la bebida puede dañar sus dientes. En cambio, ella les da agua sola o saborizada. Las frutas se convierten en bocadillos dulces: uno para el desayuno, dos para el almuerzo, y otro para cuando vuelven de la escuela.

Las galletas dulces son un bocadillo especial adicional y pertenecen a la categoría de alimentos que ella llama

Consejos de Lakeysha:

- Busquen recetas saludables en Internet. Vayan a su biblioteca local y escojan libros de cocina saludable. Llévelos a sus casas. Busquen ideas saludables.
- Sustituyan los jugos azucarados por agua.
- En casa, tengan las frutas y los vegetales a la altura de los niños para que puedan tomarlos como refrigerios.
- Si no pueden pagar la membresía de un gimnasio, caminen, usen las escaleras, o corran. Todo es ejercicio.
- Enseñen con el ejemplo no llevando rosquillas ni galletas dulces a eventos de adultos. En cambio, lleven una bandeja de frutas o de vegetales.



“para de vez en cuando”. Sólo se sirven en contadas ocasiones.

El resultado final es que sus hijos están haciendo correr la voz y ayudando a otras familias con simples formas de estar más saludables. “Cuando ven a sus amigos comiendo un almuerzo poco saludable, mis hijos dicen: ‘Eso no es saludable’”,

Limiten el tiempo “frente a la pantalla” a 1 o 2 horas al día.

señala la madre orgullosa. “Creo que pueden echarme la culpa”.

El ejercicio es muy importante para Lakeysha, porque su familia tiene antecedentes de diabetes. Su abuelo, su abuela y su mamá padecen esta enfermedad. Mamá sabe que comer correctamente no es suficiente para prevenir la diabetes u otros problemas de salud. Hay que hacer ejercicio para mantener el cuerpo en condiciones, quemar grasas y actuar como una póliza de seguro contra futuras enfermedades.

“En la actualidad, los niños están contrayendo diabetes mucho más que antes”, se inquieta. “No es justo que niños pequeños tengan problemas de salud”.

Los fines de semana, Lakeysha, su marido y los niños hacen caminatas familiares de una hora. Ella y su hijo Elijah corren cuatro vueltas alrededor de la pista de un parque local. Béisbol, básquetbol y fútbol son otros deportes que los niños disfrutan a la hora de hacer ejercicio. La clave es hacer que sea divertido y los niños ni se darán cuenta de que corrieron dos horas o de que estiraron sus músculos.

“Nunca uso la palabra ejercicio. Suena como una tarea ardua. Vamos a jugar

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar



boliche. Vamos a patinar. Tiene que ser divertido”, señala Lakeysha. “Es mejor ir a patinar, a escalar paredes o a caminar, que sentarse en un cine”.

Ella explica que el ejercicio también ayuda a la hora de dormir. Cuando los niños hacen actividad física, sus cuerpos necesitan descanso y se quedan dormidos sin mucho esfuerzo. Esto hace que la vida familiar sea mucho más sencilla para todos.

En su tiempo libre, Lakeysha es entrenadora personal y ha establecido

un programa especial de ejercicio y nutrición en su iglesia denominado El Club para Estar en Forma. También dirige su propia organización sin fines de lucro llamada Perfect Kids (Niños Perfectos). Para devolverle algo a la comunidad, organiza eventos simples en su parque local, como competencias de básquetbol. Divide a los niños en grupos por edad y los hace jugar durante dos o tres horas con sus amigos. Incluso les da pequeños premios de bajo costo, como un libro o un juguete para los ganadores. Es una manera excelente de que la comunidad se reúna mientras los niños hacen ejercicio.

Esta mamá ex militar no se anda con rodeos respecto de la salud. “Conozco acerca de la motivación y disciplina por haber estado en el ejército”, afirma. “Las mamás deben saber que mantenerse saludables es una lucha”.





Jovita – Chicago, IL

UN MENSAJE DE SUSAN

Nunca es demasiado tarde para aprender lecciones de vida—ni para enseñar las aprendidas. Jovita es una mamá que vive en Chicago y tiene cuatro hijos — de 21, 19, 17 y 15 años. Su propio padre trató de aprender sobre la buena salud, pero lo venció una enfermedad generada por sus malas elecciones alimentarias. A Jovita le diagnosticaron los mismos riesgos de salud que a su padre y de inmediato decidió tomar medidas al respecto. Jovita sabía que necesitaba ayuda, por eso resolvió asistir a clases comunitarias gratuitas sobre la salud. Quería aprender todo lo posible y

curarse adoptando una dieta sana y haciendo ejercicio. Luego, se propuso cambiar los hábitos poco saludables de sus hijos.

Jovita comprobó que su cuerpo respondió favorablemente en varios aspectos: no sólo perdió peso sino que los resultados de sus análisis médicos indicaron que gozaba de buena salud. Para retribuirle a la comunidad por haberle salvado la vida, Jovita comenzó a dictar un curso sobre nutrición y cocina sana. Ella es tan inventiva en sus clases que la noticia del curso se difundió de boca en boca por toda la ciudad. Esta mamá merece un gran reconocimiento por todo su esfuerzo.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Un padre afectuoso nunca deja de cuidar a sus hijos. Tal es el caso del papá de Jovita, quien cuidaba a su hija incluso mientras estaba internado en el hospital. El hombre — quien estaba al borde de la muerte por complicaciones de diabetes — tomó la mano de su hija y le suplicó: “Por favor, cuida mejor tu salud”.

La diabetes es un problema de salud grave para esta familia. Jovita había decidido ignorar la enfermedad, pero un día se vio cara a cara con la realidad. Los médicos le dijeron que tenía

azúcar blanco como las harinas blancas. Luego, desterró por completo las frituras: comenzó a usar sólo muy poca cantidad de aceite de canola para saltear los alimentos, y se deshizo de la manteca. Le recomendaron que comprara carnes 95% libres de grasa o que reemplazara la carne por soja.

Al principio, sus hijos no estaban muy entusiasmados con seguir esta nueva dieta sana. Pero Jovita fue astuta y los hizo partícipes de algunas de las nuevas opciones.

Después de enseñarles a sus hijos a leer las

Beban agua, jugo de fruta 100% natural, leche libre de grasa o baja en grasa (1%) en vez de bebidas azucaradas y engordantes.

altas probabilidades de desarrollar la enfermedad y que, de hecho, ya estaba pre-diabética. Ver morir a su padre fue como mirar en una bola de cristal y descubrir un futuro lleno de problemas de salud para toda su familia.

Su padre tenía problemas renales, cardíacos y hepáticos como así también presión arterial alta y un alto nivel de colesterol. Era hora de terminar con ese legado de afecciones.

“Me preocupaban aun más mis hijos, porque nuestra familia tiene antecedentes de este tipo de enfermedades”, confiesa Jovita. “Luego de la muerte de mi padre, les dije a mis hijos que todos debíamos cambiar algunas cosas de inmediato”.

Y los cambios que implementó fueron importantes. Primero, eliminó tanto el

etiquetas de los alimentos, le permitió a su hija que escogiera un cereal para el desayuno que tuviera ingredientes naturales, como almendras, arándanos y pasas.

Jovita hizo otros cambios sin que sus hijos se dieran cuenta. A veces, sacaba a los niños de la cocina mientras preparaba una comida nueva — de esta manera, evitaba cualquier tipo de queja sobre los ingredientes. Los niños ni siquiera notaron las pastas de harina de trigo o la soja que incorporó a la dieta para suplantar la carne.

“Los niños comen lo que ustedes les sirvan. Y así debe ser; no debe haber otra opción que comer lo que mamá sirve en la mesa”, sugiere Jovita.

Un día, su hijo le pidió un batido. Jovita mezcló avena con yogur con bajo

Consejos de Jovita:

- No se dediquen sólo a sermonear a su familia sobre la buena salud. Como la mamá de la casa, den el ejemplo a seguir y empiecen a comer más sano.
- Corten fruta fresca y déjenla sobre la mesa de la cocina. Los niños comerán lo primero que encuentren cuando lleguen de la escuela.
- Intercambien con otras mamás recetas saludables y distintas maneras de eliminar tanto el azúcar como las grasas.
- Organicen clases de cocina con otras madres en distintas casas. Es una forma divertida y creativa de aprender a cocinar más sano para que sus familias gocen de buena salud.
- Los hábitos saludables se forman con el tiempo. Comiencen con pequeños cambios y vayan cambiando gradualmente el estilo de vida de su familia.

contenido graso y, luego, añadió unos mangos frescos. El pequeño nunca se enteró de que su mamá no le había puesto ni azúcar ni leche entera. Tampoco se percató de que, ahora, mamá agrega semillas de lino y sólo un toquecito de leche para preparar los batidos del desayuno. Los demás ingredientes de los “Batidos Locos” — como les llama Jovita — son fruta y leche de soja.

Jovita sabía que a sus hijos les encantaba un típico platillo mexicano que combina harina de maíz, azúcar y chocolate — con alto contenido de azúcar y grasas. Mamá decidió modificar esas comidas y utilizar arroz integral, avena, canela, un poco de chocolate amargo y azúcar de caña natural. Y resultó ser que a los niños les gustó mucho más el nuevo platillo que el anterior.

Pero la victoria definitiva llegó cuando los niños descubrieron a mamá con “las manos en la soja”. Jovita pensó que su hijo no había notado que no estaba usando carne para hacer sus famosas hamburguesas caseras. Esta madre astuta hacía las hamburguesas de soja a la parrilla — para que tuvieran la misma



CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Sirvan pan y cereales integrales o ricos en fibras en vez de productos de granos refinados. Lean las etiquetas de los alimentos y escojan aquellos que contengan “granos integrales” como ingrediente principal. Asegúrense de que la mitad de los granos que utilizan en sus recetas sean integrales.

textura que las de carne — y las servía en pan para hamburguesa integral. Para acompañar la hamburguesa, les ofrecía a los niños lechuga, tomate y rodajas de aguacate fresco.

Un día, sus tres hijos invitaron a algunos amigos a cenar. Jovita les dijo que no tenía suficiente carne para hacer tantas hamburguesas. “Me sorprendí mucho cuando mi hijo me dijo ‘Pero sí tienes suficiente soja. Sabemos que haces hamburguesas de soja, ¡y nos encantan!’”, recuerda Jovita. Ella no sabía que los niños conocían su secreto — ni que sus hamburguesas de soja les gustaran tanto.

El hijo mayor de Jovita comenzó a perder peso después de haber vivido toda su infancia bajo el apodo de “el gordito”. Un día, de regreso de la escuela, le pidió a su mamá que le preparara un “batido verde” con pimientos, calabacines, naranjas y leche de soja. Haber adelgazado lo inspiraba a ser aún más sano.

Una vez que su familia ya estaba bien encaminada, Jovita decidió compartir su plan para mejorar la alimentación con toda la comunidad. Reunió a un pequeño grupo de madres de la escuela de su hijo

menor y les habló sobre la alimentación y la buena salud. En muy poco tiempo, comenzó a dictar varias clases sobre la salud en su vecindario de Chicago. ¡Y hasta un curso de cocina! Actualmente, esa labor se ha convertido en su carrera: Jovita es miembro del Proyecto Escuelas Saludables de Chicago (Chicago Healthy Schools Project), un programa en el cual se enseña a comer más sano.

La diabetes de Jovita dejó de ser una preocupación y está bajo control gracias a que sigue una dieta y hace ejercicio. Los análisis médicos más recientes de sus hijos demostraron que gozan de perfecta salud.

Jovita sabe que su padre estaría orgulloso.

“Tenemos que cuidar nuestra salud todos los días, sin excepción”, aconseja. “Mi padre me hizo dar cuenta de que la salud es lo más importante en la vida. Quiero transmitirles a los demás el mensaje que él me dejó”.

Jovita también es consciente de que no es fácil cambiar viejas costumbres. “No hay que darse por vencidos”, afirma. “Los cambios en su cuerpo serán graduales, pero significativos”.



Sonora – Atlanta, GA

UN MENSAJE DE SUSAN

Sonora es una madre increíble que vive en Atlanta con sus dos hijos adolescentes y su marido Quavis Sr., quien trabaja como agente de policía. Sonora tenía sólo 16 años cuando dio a luz a su hijo mayor, Quavis Jr. Su hijo menor, Troy, nació dos años más tarde. Sonora tuvo que enfrentar la peor pesadilla que puede experimentar una madre cuando Quavis Jr. tuvo que someterse a una cirugía a corazón abierto a los 15 años. Quavis Jr. sobrevivió, pero los médicos le advirtieron a Sonora que debía hacer cambios importantes por la salud de su familia.

Sonora tiene una familia afectuosa que resuelven sus problemas todos juntos. Cuando la mamá decidió cambiar los hábitos alimenticios y de ejercicio de todos para ayudar a Quavis Jr. a recuperar su salud, la familia se unió. Esta mamá también quería prevenir problemas de salud futuros identificando sus peores hábitos y buscando soluciones razonables que atrajeran a los adolescentes. Sonora utilizó un excelente recurso de su ciudad que contribuyó a que los miembros de su familia hicieran ejercicio y, a la vez, sirvió como inspiración para ellos entre sí y para la comunidad.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Sonora es una madre inteligente. Dio a luz a su hijo mayor, Quavis, cuando todavía estaba en el tercer año de la escuela secundaria. Pero no dejen que su edad los engañe. Hay algo dentro de ella que sabe cómo inspirar a los niños para mantenerse sanos.

Cuando Quavis tenía sólo 15 años, los médicos se vieron obligados a hacer una cirugía de emergencia para salvarle la vida al niño.

Después de la operación de Quavis Jr., su valiente madre se hizo cargo de la situación y cambió inmediatamente el estilo de vida de toda su familia. Ella aplica soluciones creativas que no cuestan mucho dinero y se maneja con determinación genuina. También es el tipo de madre que asume el control en tiempos difíciles.

“Sonora no sólo salvó la vida de nuestro hijo”, afirma Quavis Sr. “Salvó la vida de todos nosotros”.

Sonora había aprendido que esta clase de riesgos en la salud estaban relacionados con una mala dieta e inactividad física. Utilizó el problema de salud de su hijo como una forma de hacer que toda su familia se sintiera mejor. Sabía que su mayor desafío sería cambiar los hábitos de toda la familia para ayudar a sus dos hijos a crecer fuertes, sanos y felices.

Los de Quavis Jr. no eran los únicos problemas de salud de su familia. El hijo más pequeño de Sonora, Troy, nació con asma. Con frecuencia, tenían que salir corriendo al hospital cuando no podía respirar. El pequeño tenía que usar un inhalador y tomar esteroides. No podía practicar ningún deporte. Cuando a Quavis Jr. lo operaron del

corazón, para Sonora fue sólo una señal más de que era hora de detener esos problemas de salud de una vez y para siempre.

Sonora decidió que la única manera de realizar cambios reales era predicar con el ejemplo. Quería que sus hijos hicieran ejercicio, pero la familia tenía que poder utilizar recursos que se adaptaran a su presupuesto. Los cuatro necesitarían

Tener sobrepeso y no estar en forma obligan al corazón a esforzarse más. Los niños que tienen sobrepeso son más propensos a convertirse en adultos con sobrepeso y a desarrollar problemas cardíacos.

asociarse a un gimnasio. Después de algunos años de realizar trabajo voluntario en la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), Sonora consiguió un empleo en una YMCA local de Atlanta. Ella demuestra que un lugar como la YMCA — donde las membresías familiares se ofrecen a un precio muy bajo — puede beneficiar a los miembros de la familia de cualquier edad. Con frecuencia, se puede ver a Sonora en la cinta haciendo ejercicio junto a sus hijos y su marido.

Sus hijos se divertían tanto jugando al básquetbol y probando nuevas máquinas escaladoras y pesas que ni siquiera se daban cuenta de que estaban haciendo ejercicio. Sonora

Consejos de Sonora:

- Comiencen su transición con una bolsa de residuos. Tiren la comida chatarra que tengan en su casa.
- Cuando sus hijos se nieguen a comer, esperen. Los niños no se morirán de hambre, y finalmente comerán lo que hay en la casa.
- Beban 100% de jugo o agua para evitar la sal y el azúcar.
- Reemplacen las carnes rojas con pechugas de pollo sin piel, pescados, y otras carnes magras.
- Usen los recursos gratuitos, como el nutricionista del hospital local, para crear un nuevo plan de alimentación para su familia.



sabía que la clave estaba en ir a la YMCA todos juntos en familia. Nadie quería quedarse en casa cuando todos iban a pasarla bien.

Sonora también necesitaba que sus hijos comieran alimentos más saludables. Ella es la primera en admitir que no sabía mucho sobre la salud cuando se casó a los 18 años. Su dieta como familia joven se basaba principalmente en hot dogs, hamburguesas, rosquillas, dulces y comidas fritas. El padre de Sonora murió de un ataque cardíaco cuando era joven y sólo comía este tipo de alimentos.

Con el tiempo, Sonora se convirtió en la guía de la familia en el viaje hacia la vida saludable. Se informó sobre la alimentación apropiada y se negaba a comprar alimentos procesados o llenos de grasa, sal o conservantes químicos. Si bien el hombre de la casa extrañaba los dulces y la comida chatarra, sus hijos no tenían opción. Comían lo que ella les servía.

“Tú eres la madre. Tú controlas el dinero y la lista de compras. Si no lo compras, tus hijos no lo comerán”, señala. “Esa es la primera lección que quisiera darles a las demás mamás”.

El siguiente paso fue aprender a cocinar de la manera más saludable posible. Dado que las clases de cocina no eran una opción, buscó recetas saludables en Internet y en su biblioteca pública local. Encontró comidas que tenían

pocas grasas y un sabor exquisito. Sonora también recurrió al nutricionista de su hospital local, un servicio comunitario que suele ser gratuito.

Sonora aprendió que no podía seguir friendo alimentos. Su familia aprendió a adorar el pollo al horno y a la parrilla. Su secreto es usar ajo, limón, pimienta y orégano en las

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Visiten la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), el gimnasio o el centro recreativo de sus vecindarios y consulten sobre clases de yoga, deportes en equipo, clases de natación y otras actividades que ofrezcan.

carnes, y evitar la sal. Sonora aprendió a comprar sólo pechugas de pollo sin piel, en lugar de alas y muslos, porque las pechugas son las que tienen menor cantidad de grasas.

También descubrió algunos trucos para asegurarse de que sus hijos comieran alimentos más saludables. Sus hijos decían que odiaban la leche descremada. Si bien no quería engañar a sus hijos, Sonora sabía que se necesitaba un pequeño truco. Guardó un envase de leche entera vacío. Cuando los niños no estaban en casa, compró un galón de leche descremada y lo pasó al envase de leche entera. Sus hijos no notaron la diferencia. Unas semanas más tarde, les dijo que habían estado tomando leche descremada durante semanas.

Sus hijos le pedían pan blanco, pero Sonora insistía en que comieran pan integral porque es más sano. Los niños se rindieron ante su madre en sólo dos días. Cuando tuvieron mucha hambre, fueron a la cocina a prepararse sándwiches en pan integral.

Sonora y su marido continuaron incorporando hábitos saludables en el hogar. Por ejemplo, sacaron los televisores de las habitaciones de los niños. Sólo pueden ver televisión una hora por día en la sala de estar. Esta regla obliga a sus hijos a buscar otras actividades. La mayor parte del tiempo, los niños esco-

gen pasar más tiempo en la YMCA, lo que hizo que les llamaran “La Primera Familia de la YMCA de East Lake”. Ellos son una fuente de inspiración para otras familias que tratan de resolver cómo hacer más ejercicio. Quavis Jr. y Troy les dicen a otros niños que se asocien a la YMCA, e incluso invitan amigos para que aprovechen las membresías de prueba y hagan ejercicio con ellos.

La propia salud de Sonora ha mejorado gracias a sus esfuerzos. Ella conversa sobre ejercicio y nutrición con otras mamás. Les cuenta cómo su problema de presión arterial ha desaparecido gracias al ejercicio.

Sonora produjo cambios de salud asombrosos para su familia. Todos tienen muchísima energía. Sonora y su marido perdieron peso y se mantienen en línea. Aparentemente, los síntomas de asma de Troy han desaparecido. Ahora ni siquiera usa su inhalador. Quavis Jr. tiene un corazón fuerte y recién ha cumplido 18 años. Incluso, le permitieron incorporarse a los equipos de atletismo y fútbol de su escuela secundaria.

“Amo a mis hijos más que a nada en el mundo”, expresa Sonora. “Haría cualquier cosa, leería cualquier cosa, compraría cualquier cosa o probaría cualquier cosa para ayudarles a que estén sanos. Quiero que sean personas exitosas y felices”.



Rochelle – Filadelfia, PA

UN MENSAJE DE SUSAN

Rochelle es una gran fuente de inspiración, que vive en Filadelfia. Cuando se trata de sus siete hijos — educados según el modelo de “escuela en el hogar” —, Rochelle está convencida de que la alimentación saludable debería darse en forma natural — literalmente. Ella les prepara la comida a la antigua, utilizando ingredientes caseros. Tanto Rochelle como su esposo comen alimentos orgánicos, al igual que sus hijos: Armoni, de 16 años; Cavhanah, de 14; Adoniyah, de 12; Keziah, de 10; Keturah, de 7; Bashira, de 5, e Iman, de 3.

Rochelle señala que, cuando nuestros hijos son bebés, los amamantamos con leche materna o los alimentamos con leche de fórmula natural. Entonces, ¿por qué les damos comida chatarra cuando crecen?

Cuando sus hijos están por caer en la tentación de comer comidas poco sanas y llenas de azúcar, Rochelle no duda en decirles que “no”. Y para compensar, les ofrece algún sustituto saludable. ¿Les parece algo difícil de lograr? Rochelle encontró una manera de que no sea así.

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

Rochelle es una madre que cree en hacer las cosas de manera natural. Piensa que sus hijos pueden sufrir de sobrepeso y problemas de conducta por comer demasiados alimentos procesados. Para ella, la solución es tan simple como la conocida filosofía de “una manzana al día”.

“Si los niños comen una manzana al día, se mantendrán sanos”, afirma Rochelle. “Si comen galletas dulces llenas de azúcar y conservantes, no se quedarán quietos ni un segundo”.

Está tan comprometida a asegurarse de que sus hijos coman sano que esta dedicación es prácticamente un trabajo de tiempo completo. Rochelle lleva a cabo toda la investigación y los preparativos necesarios. Incluso en las frías mañanas de invierno, ella y sus hijos caminan juntos hasta la tienda cooperativa local que vende alimentos naturales. Rochelle les ha enseñado a sus hijos a participar en las organizaciones comunitarias que promueven hábitos alimenticios saludables. Hace poco, por ejemplo, los niños hicieron afiches informativos sobre la leche libre de hormonas y los pegaron en la cooperativa para educar a sus amigos y vecinos sobre el tema.

Rochelle quiere que sus hijos coman alimentos puros, frutos de la tierra. Ella sostiene que nosotros — los seres humanos — estamos destinados a comer de esta manera. “Esta es la lección más importante que les puedo enseñar a mis hijos”, expresa.

Rochelle no sólo no compra alimentos

procesados sino que, además, alienta a otras mamás a usar alimentos naturales y — siempre que puedan — orgánicos. Una forma de evitar el uso de químicos y conservantes — como los que se encuentran en las mezclas preparadas para hornear tortas o brownies — es preparar crepas con harina multicereales y agua, en lugar de hacerlo con mezclas pre-preparadas.

Los parques locales siempre tienen senderos para hacer caminatas, andar en bicicleta o salir a correr, y son lugares ideales para ir en familia.

Pero no crean que la familia de Rochelle no se da el gusto de comer bocadillos dulces de vez en cuando. Para asegurarse de que sus hijos coman sano, esta mamá hace que preparar brownies sea todo un acontecimiento: uno de los niños mide la harina multicereales mientras otro derrite el chocolate amargo. Los brownies de Rochelle no contienen ingredientes poco saludables como harina blanca o chocolate con leche, el cual tiene un alto contenido de azúcar. Rochelle usa la mitad de la cantidad de azúcar indicada en las recetas, y dice que sus hijos no notan la diferencia. Luego, le da un toque extra a la preparación agregando dos cucharaditas de vainilla — en vez de una — y algunas frutas, para darle una pizca de dulzor natural.

Consejos de Rochelle:

- Las mamás deben informarse sobre los ingredientes de los alimentos.
- Compren siempre los alimentos más frescos que encuentren. Visiten una granja local con sus hijos para que tomen conciencia de lo saludable que son los alimentos que se cultivan allí.
- A la hora de cocinar, mezclen distintos alimentos y usen especias. Alternen las comidas: sirvan un platillo con carnes magras un día y un platillo vegetariano al día siguiente. Anímense a ser creativas con los condimentos y las frutas frescas.
- Siempre tengan algún bocadillo saludable para poder ofrecerles a los niños una alternativa sana cuando quieran comer comida chatarra. Cuando sus hijos les pidan dulces, denles una galleta de avena con sirope de arce. Cuando quieren helado, denles yogurt de fresa.
- Alíen a sus hijos a hacer ejercicio regularmente. Llévenlos a un centro comunitario local — como la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) — y sugiérnles que cuando vayan a algún lugar, traten de ir a pie. Si viven en una zona segura, pídanles a sus hijos que hagan algún mandado o que vayan hasta la tienda, siempre caminando.

Rochelle — quien se autoproclama “la reina de los extractos”— usa una gran variedad de extractos: naranja, vainilla, canela e incluso piña. También usa ralladura de cáscara de naranja en sus pasteles.

Esta madre de Filadelfia asegura que adoptar una dieta natural no es tan difícil como parece. Rochelle ya es cliente habitual del mercado de granjeros local. Piensa que la mejor manera de asegurarse de que sus hijos coman sano es servirles alimentos frescos, traídos directamente de la granja a su mesa.

Para cerciorarse de que sus hijos entiendan lo que ella les enseña, Rochelle los lleva a las granjas locales para que vean por sí mismos que las vacas pastan. Los niños aprenden sobre cómo crecen los

Dejen que sus hijos laven ellos mismos las frutas y los vegetales antes de cocinarlos o comerlos.

vegetales y también aprenden a reconocer cuándo es momento de cosecharlos.

Rochelle hace maravillas en la cocina usando condimentos bajos en sal para sazonar las carnes, y especias no tradicionales o curry para condimentar el pollo o el pescado. Además, cree que la mejor manera de garantizar que todos los integrantes de la familia coman sano es comprar frutas y vegetales de estación, por ejemplo, manzanas en otoño y duraznos en verano. Por lo general, las frutas y los vegetales que están fuera de estación vienen desde lejos y es posible que no sean tan ricos en nutrientes.

“Lo importante es informarse. Las mamás tienen que leer las etiquetas. Si un alimento tiene entre cinco y diez

CLAVES PARA UNA VIDA MÁS SANA



Aumentar
la Cantidad de
Frutas y Vegetales



Aumentar
la Actividad
Física



Reducir
el Tiempo
“Frente a la Pantalla”



Reducir
los Alimentos de Alta
Densidad Energética



Reducir
las Bebidas
con Azúcar

químicos que no conocen, no deben comerlo”, explica Rochelle.

A las familias que quieran comer menos carne y más vegetales, Rochelle les recomienda comer comidas con carnes magras un día y comidas vegetarianas al otro día. Una de las cenas vegetarianas que prepara Rochelle es un platillo de frijoles con ensalada. O si no, mezcla pastas de harina integral con queso orgánico bajo en grasa y una pizca de leche de bajo contenido graso o sin grasa para preparar una versión saludable de macarrones con queso. Incluso añade una lata de atún orgánico para asegurarse de que sus hijos obtengan las proteínas que necesitan.

El enfoque de Rochelle es simple e incluye platillos como pastas de harina integral cubiertas con salsa casera a base de pulpa de tomate, vegetales cocinados al vapor, y pescado fresco. Cuando un alimento es saludable pero caro — como el salmón, que usa para preparar hamburguesas de salmón fresco — Rochelle modera las cantidades que utiliza para que le alcancen para preparar dos comidas para los nueve integrantes de su familia.

Para esta madre, el resultado final de este tipo de alimentación es muy concreto: ya no sufre de alta presión arterial. Ningún miembro de su familia se enferma. Sus hijos tienen muchísima energía, pero no son hiperactivos. Por todas estas razones, Rochelle opina que es mejor adoptar una dieta natural.

“Somos criaturas de la tierra. Tenemos

que comer alimentos orgánicos y saludables. Eso nos mantendrá fuertes durante toda la vida”.



A

Aceite Vegetal Parcialmente Hidrogenado: La hidrogenación tiene una amplia aplicación en la elaboración de aceites y grasas vegetales. La hidrogenación completa convierte los ácidos grasos no saturados en saturados. Generalmente, el proceso no es completo y el resultado se describe como aceite vegetal parcialmente hidrogenado. Se reducen algunos de los enlaces dobles de cada molécula, pero no todos. Esto se lleva a cabo limitando la cantidad de hidrógeno que puede reaccionar con la grasa.

Ácidos Grasos Esenciales: Los Ácidos Grasos Esenciales (AGE) u Omega 3 no pueden ser producidos por el cuerpo y deben obtenerse a través de la dieta. Los dos AGE son el ácido linoleico y α -linoleico. La falta de alguno causará síntomas que pueden incluir piel escamosa, dermatitis y crecimiento reducido. Dicha deficiencia es poco habitual entre los grupos saludables de la población en los Estados Unidos y Canadá. Las principales fuentes de alimentos incluyen determinados aceites vegetales y pescados.

Actividad Aeróbica: La actividad aeróbica (como caminar, andar en bicicleta o nadar) aumenta temporalmente la respiración y frecuencia cardíaca para que una mayor cantidad de oxígeno llegue a los músculos. Aeróbico significa “que contiene oxígeno” y se refiere al consumo de oxígeno en el proceso metabólico o de generación de energía del cuerpo.

Actividad de Alta Intensidad: La actividad física de alta intensidad puede resultar lo suficientemente intensa como para representar un desafío importante y llevar a la persona a un nivel de esfuerzo donde experimente un incremento significativo del ritmo respiratorio o cardíaco y la transpiración. Algunos ejemplos de actividad física de alta intensidad son trotar o correr, practicar largos de natación, andar en bicicleta, realizar danza aeróbica, hacer skating, remar, saltar la cuerda, practicar esquí a campo traviesa, excursionar o viajar de mochilero, practicar deportes de raqueta y deportes grupales competitivos (por ejemplo, fútbol y básquetbol).

Actividad de Fortalecimiento Muscular: Las actividades de fortalecimiento muscular aumentan la resistencia y la fuerza de los músculos. Estas actividades contribuyen a reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular magra. Al incrementar la masa muscular magra, el cuerpo puede quemar calorías de manera más eficaz.

Actividad Física: Actividad física se refiere a todo movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto, el cual implica el consumo de energía. La Asociación Americana del Corazón recomienda que los adultos realicen actividad física regularmente con intensidad entre moderada y alta, como mínimo 60

minutos al día la mayor cantidad de días posibles, si no todos. Los niños deben mantenerse físicamente activos con intensidad entre moderada y alta al menos 60 minutos cada día.

Actividad Moderada: Actividad física de intensidad moderada se refiere al nivel de esfuerzo por el cual la persona debería experimentar un aumento en el ritmo respiratorio o cardíaco. Ejemplo de actividades moderadas son las caminatas enérgicas, la natación, el ciclismo y la danza.

Aditivos: Un aditivo alimentario es toda sustancia, independientemente de las materias primas básicas, que se utiliza para la elaboración de un alimento a fin de mejorar el producto final. Generalmente, los aditivos tienen la función de preservar el sabor durante la producción, procesamiento, tratamiento, empaquetado, transporte o almacenamiento de alimentos.

Administración de Drogas y Alimentos (FDA): La FDA (por sus siglas en inglés) es responsable de proteger la salud pública garantizando la seguridad y eficacia de las drogas usadas en personas y animales, productos biológicos, dispositivos médicos, suministros de alimentos en Estados Unidos, cosméticos y productos que emiten radiación. La FDA también es responsable de mejorar la salud pública ayudando a acelerar los avances que permiten que los medicamentos y los alimentos sean más efectivos, seguros y asequibles; y ayudando al público a obtener la información precisa y científicamente demostrada que necesita para utilizar los medicamentos y los alimentos a fin de mejorar su salud.

Agua Potable Segura: El agua potable segura incluye el agua embotellada o de la llave que sea apta para el consumo según las normas de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). Para obtener más información acerca de la calidad del agua de su ciudad, visite el sitio en Internet de EPA o contáctese con su compañía local de suministro de agua.

Alimentos de Alta Densidad Energética: La densidad energética es la cantidad de energía (calorías) por cada gramo de alimento. La densidad energética mide la energía liberada cuando los alimentos se metabolizan al ser ingeridos. Los alimentos se metabolizan con oxígeno, originando productos de desecho como el dióxido de carbono y el agua. Los alimentos de alta densidad energética poseen más de tres calorías por gramo e incluyen las galletas, el queso, el chocolate amargo y el cacahuete.

Alimentos de Densidad Nutricional: Los alimentos de densidad nutricional son aquéllos que proporcionan grandes cantidades de vitaminas y minerales, y menos calorías.

Alimentos Orgánicos: Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por

sus siglas en inglés), los alimentos orgánicos son producidos por granjeros que hacen hincapié en el uso de los recursos renovables y la conservación del suelo y del agua para mejorar el medio ambiente para las futuras generaciones. Las carnes rojas, de ave, los huevos y los productos lácteos orgánicos provienen de animales que no reciben antibióticos ni hormonas de crecimiento. Los alimentos orgánicos se producen sin utilizar pesticidas convencionales; fertilizantes producidos con ingredientes sintéticos o sedimentos de aguas residuales; bioingeniería o radiación ionizante. El USDA administra un Programa Orgánico Nacional (NOP, por sus siglas en inglés) que proporciona pautas estandarizadas para los alimentos orgánicos.

Alimentos Procesados: Los alimentos procesados son tratados o modificados de manera especial para crear un nuevo producto, aumentar la vida útil de un alimento, o facilitar su transporte y almacenamiento. En ocasiones, el procesamiento produce que los alimentos naturales o de granos integrales pierdan vitaminas y nutrientes sin reducir sus calorías.

Alimentos Ricos en Fibras: Los alimentos considerados ricos en fibras contienen 5 gramos o más de fibra por porción.

Antioxidantes: Los antioxidantes son sustancias químicas que protegen a las células del daño que causan los radicales libres. Los radicales libres son átomos o grupos de átomos que pueden dañar partes importantes de las células humanas, como el ADN y la membrana celular. Entre los antioxidantes más conocidos se encuentran la vitamina A, la vitamina C, la vitamina E, los carotenoides y los flavonoides. Los antioxidantes se encuentran presentes en vegetales de hojas como la espinaca y la col rizada, y también pueden obtenerse a través de alimentos que contengan vitaminas C, E y carotenoides. Juntas como antioxidantes, se cree que estas sustancias son efectivas para ayudar a prevenir el cáncer, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Ataque Cardíaco: Un ataque cardíaco es un problema que puede presentarse como resultado de una enfermedad cardiovascular, cuando algo obstruye el flujo sanguíneo hacia una parte del corazón y el músculo cardíaco comienza a morir debido a que no recibe oxígeno.

B

Baja Densidad Calórica: La densidad calórica de un alimento es la cantidad de calorías que contiene por cada gramo. Los alimentos que contienen 5 calorías o menos por gramo se consideran alimentos de baja densidad calórica.

Bajo en Grasas: Los alimentos bajos en grasas contienen cantidades limitadas de grasa. Por lo

general, se consideran bajos en grasas a los alimentos que contienen 3 gramos o menos de grasa por porción.

Bajos en Sodio (bajo contenido de sal): Se consideran bajos en sodio a los alimentos que contienen menos de 140 miligramos de sodio (sal) por porción. La Asociación Americana del Corazón recomienda que las personas limiten su consumo diario de sodio a 2,300 mg por día.

C

Calcio: El calcio, parte esencial de una dieta saludable, es un elemento metálico blanco plateado, alcalinotérreo, que se presenta sólo en combinación y es parte esencial de la mayoría de las plantas y animales. Los productos lácteos, como la leche y el queso, son fuentes de calcio muy conocidas. Los vegetales de hoja verde como la espinaca, la col rizada, el brócoli y algunas legumbres y productos de soja también son buenas fuentes de calcio.

Caloría: Una caloría es una unidad de medición de energía. Con el propósito de medir la cantidad de energía en los alimentos, los nutricionistas utilizan más comúnmente las kilocalorías (equivalentes a 1,000 calorías) y etiquetan la medición como “kcal” o “Calorías” con “C” mayúscula. Si dicha energía no se gasta a través del ejercicio, las calorías no utilizadas pueden producir un aumento de peso. Aproximadamente 3,500 calorías sin utilizar generan una libra de aumento de peso.

Carbohidratos: Los carbohidratos en los alimentos suministran energía (calorías) al cuerpo. Los azúcares y los almidones (como la papa, las pastas y el pan) son tipos de carbohidratos. Los granos integrales son considerados actualmente la mejor fuente de carbohidratos (en comparación con los granos refinados) porque contienen los niveles más altos de nutrientes y son ricos en fibras. También se digieren más lentamente para mantener el estómago saciado por más tiempo y mantener a las personas con más energía por más tiempo.

Cardiovascular: “Cardiovascular” hace referencia al sistema circulatorio (el cual comprende el corazón y los vasos sanguíneos). El sistema cardiovascular transporta nutrientes y oxígeno a los tejidos del cuerpo y elimina dióxido de carbono y otros desechos. Las enfermedades cardiovasculares afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, e incluyen arteriosclerosis, enfermedad arterial coronaria, enfermedad de la válvula cardíaca, arritmia, insuficiencia cardíaca, hipertensión, hipotensión ortostática, shock, endocarditis, enfermedades de la aorta y sus ramas, y enfermedad cardíaca congénita.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y

Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés), agencia principal del gobierno de los Estados Unidos para la protección de la salud y la seguridad de todos los estadounidenses. Los CDC trabajan para prevenir y controlar enfermedades infecciosas y crónicas, lesiones, riesgos en el lugar de trabajo, discapacidades y amenazas ambientales a la salud.

Colesterol: El colesterol es una sustancia cerosa, blanda, semejante a la grasa, que se encuentra en el torrente sanguíneo y en todas las células del cuerpo. Es normal tener colesterol. Es importante para un cuerpo saludable debido a que se utiliza para producir membranas celulares y determinadas hormonas y sirve para otras funciones corporales necesarias. Sin embargo, el exceso de colesterol en la sangre implica un riesgo importante de cardiopatía coronaria, la cual produce ataques cardíacos.

Colesterol Alto: El exceso de colesterol en la sangre se llama hipercolesterolemia. Esto puede originar depósitos pegajosos (llamados placa) en las paredes arteriales y conducir a una enfermedad cardíaca y aterosclerosis.

Conservantes: Los conservantes se utilizan para evitar que los alimentos se echen a perder. En ocasiones, los conservantes, aumentan la vida útil de un alimento y contribuyen a mantener su sabor. Algunos alimentos procesados que contienen conservantes pueden contener más sodio (sal) o azúcar que los alimentos naturales o no procesados.

D

Deportes No Competitivos: Los deportes no competitivos son actividades que se realizan en entornos recreativos (como el patio de juegos, el gimnasio o el patio de la escuela). Estas actividades pueden arrojar un resultado (ganar o perder), pero no implican la preparación para participar en campeonatos o torneos, y no incluyen equipos formales o resultados documentados (como tablas de posiciones).

Derrame Cerebral: El derrame cerebral es una enfermedad de los vasos sanguíneos, también conocido como enfermedad cerebrovascular. Un derrame cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro se bloquea o se rompe. Cuando eso sucede, parte del cerebro no puede obtener la sangre (y el oxígeno) que necesita; por lo tanto, comienza a morir. Sin la atención médica adecuada, un derrame cerebral puede causar daño permanente al cerebro y al cuerpo, o incluso la muerte. Las personas más propensas a padecer un derrame cerebral tienen más de 55 años, no llevan una dieta balanceada, son físicamente inactivas, pueden ser obesas, y padecen otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca como presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.

Diabetes: Existen dos tipos principales de diabetes: el tipo 1 y el tipo 2. Algunas personas pueden nacer con diabetes tipo 1, pero el tipo 2 (el tipo más común) se desarrolla durante el transcurso de vida de una persona. En la diabetes tipo 2, el cuerpo tiene problemas con una sustancia química llamada “insulina”, la cual es importante para que el cuerpo tenga la energía que necesita para funcionar. El sobrepeso o la obesidad y la inactividad física son dos factores que conducen a la persona a desarrollar diabetes tipo 2. Con el tiempo, si no se trata, la diabetes puede causar problemas para el cuerpo y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Diabetes Tipo 1: La diabetes tipo 1 (diabetes insulino dependiente), también conocida como “diabetes juvenil”, ocurre cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina para el cuerpo. La diabetes tipo 1 usualmente comienza en la niñez o en los primeros años de la adultez, pero pueden padecerla personas de todas las edades. Es menos común que el tipo 2 y generalmente se atribuye cuestiones genéticas.

Diabetes Tipo 2: La diabetes no insulino dependiente (tipo 2) es el tipo más común de diabetes y se desarrolla paulatinamente con el transcurso del tiempo. Tradicionalmente, la diabetes tipo 2 ocurría después de los 40 años pero en la actualidad ocurre cada vez con más frecuencia entre estadounidenses más jóvenes. Usualmente, la diabetes está relacionada con la obesidad o los niveles elevados de colesterol. La diabetes tipo 2 generalmente puede prevenirse y controlarse mediante la dieta, el control del peso y el ejercicio físico.

Dieta Balanceada: La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda que los estadounidenses ingieran una variedad de alimentos incluyendo vegetales, frutas, alimentos integrales y ricos en fibras, productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso y pescado dos veces a la semana. La AHA también recomienda que la gente mantenga una dieta baja en grasas saturadas y trans y colesterol, y que limite los azúcares, la sal y el sodio.

E

Edulcorantes Artificiales: Los edulcorantes artificiales, también llamados sustitutos del azúcar, se utilizan en lugar de la sacarosa (azúcar de mesa) para endulzar alimentos y bebidas. En los Estados Unidos, han sido aprobado cinco sustitutos derivados artificialmente del azúcar para el consumo. Ellos son: sacarina, aspartamo, sucralosa, neotame y acesulfame de potasio. Muchos se preguntan acerca de la seguridad de los sustitutos del azúcar pero, salvo algunas excepciones, parecen provocar bajo riesgo o ninguno para la salud cuando se utilizan con moderación.

Enfermedad Cardíaca: La enfermedad cardíaca, también llamada enfermedad cardiovascular, significa que existe un problema en el corazón y en los vasos sanguíneos de una persona. La enfermedad cardíaca se origina a causa de la aterosclerosis, es decir, el estrechamiento de las arterias coronarias debido a la acumulación grasosa de placa. Puede provocar angina de pecho (dolor de pecho), ataque cardíaco o ambos. La enfermedad cardíaca se produce por diversos factores, conocidos como factores de riesgo. No hay nada que podamos hacer con determinados factores de riesgo (como la genética), pero podemos controlar otros factores de riesgo como evitar fumar, escoger alimentos saludables, mantener un peso saludable, mantenernos físicamente activos todos los días, y mantener una presión arterial normal. La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos.

Enfermedad Crónica: Una enfermedad crónica es una enfermedad o condición que dura mucho tiempo. Según el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de los Estados Unidos, una enfermedad crónica es aquella que dura tres meses o más. Las principales enfermedades crónicas en los Estados Unidos incluyen (en orden alfabético): artritis, cáncer, diabetes, enfermedad cardiovascular (la cual produce ataques cardíacos y derrames cerebrales), epilepsia y obesidad. Las conductas perjudiciales para la salud — particularmente el consumo de tabaco, la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios — son grandes causantes de enfermedades crónicas.

Estilo de Vida Sedentario: El estilo de vida sedentario significa que la persona permanece inactiva la mayor parte del tiempo. Un estilo de vida sedentario puede conducir a la obesidad, enfermedades cardíacas u otras complicaciones de salud.

G

Glucosa: La glucosa es un azúcar simple y la principal fuente de energía del cuerpo. El cuerpo produce glucosa a partir de las proteínas, grasas y carbohidratos. Luego la transporta a cada célula a través del torrente sanguíneo.

Grano Refinado: El grano refinado es un tipo de almidón menos nutritivo que el grano integral debido a que es más procesado y posee menos fibras, vitaminas y minerales. Algunos ejemplos de granos refinados son el arroz blanco, la pasta de harina blanca y los panes que contienen harina de trigo enriquecida.

Granos Integrales: Alimentos elaborados a partir de semillas de granos integrales (generalmente llamadas granos o kernel en inglés), compuestas por el salvado, el germen y el endospermo. Los alimentos de granos integrales contienen más nutrientes que los alimentos de granos refinados.

Grasa: La grasa es uno de los tantos nutrientes esenciales. Es un compuesto químico que contiene uno o más ácidos grasos. La grasa es uno de los tres elementos principales que componen los alimentos (los otros son las proteínas y los carbohidratos). Es también la principal de almacenamiento de energía en el cuerpo. La grasa es el macronutriente de mayor densidad energética, y contiene 9 calorías por gramo. Determinados tipos de grasas son más saludables (grasas mono y poliinsaturadas), mientras que otras son más peligrosas para la salud, conocidas como “las grasas malas” (trans y saturadas). La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 7%, y de grasas trans a menos del 1% del total de calorías diarias.

Grasa Hidrogenada: Una grasa químicamente alterada con la adición de átomos de hidrógeno (ver ácidos grasos trans). La grasa vegetal y la margarina son grasas hidrogenadas. Al igual que las grasas saturadas o animales, las grasas hidrogenadas contribuyen a la obstrucción arterial. El gobierno federal, los dietistas y otros profesionales de la salud recomiendan limitar la cantidad de grasas hidrogenadas en la dieta.

Grasas Insaturadas: Las grasas insaturadas son moléculas de grasa con enlaces dobles, las cuales poseen espacio para recibir más hidrógeno. Las grasas monoinsaturadas pueden enlazar dos átomos de hidrógeno mientras que las grasas poliinsaturadas pueden asociar más átomos de hidrógeno. Las grasas insaturadas generalmente se encuentran en productos vegetales, tales como los aceites vegetales de cacahuete, canola y oliva (monoinsaturados) y de girasol, maíz y cártamo (poliinsaturados). Los aceites de pescado ofrecen una fuente única de grasa poliinsaturada de origen animal. Se ha demostrado que las grasas insaturadas reducen los niveles de colesterol en algunas personas, lo cual puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Grasa Saturada: Las grasas saturadas son aquellas que no tienen espacio en la molécula para admitir más hidrógeno. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en los productos de origen animal: carnes rojas, grasa de cerdo, mantequilla, carnes de ave con piel y productos lácteos enteros. Los aceites vegetales de palma y coco también son saturados, al igual que la grasa vegetal y la margarina (“hidrogenada”). La ingesta excesiva de grasas saturadas está relacionada con mayores niveles de colesterol malo, enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos y diversos tipos de cáncer.

Grasas Trans: Las grasas trans son un tipo específico de grasas que se forman cuando los aceites líquidos se procesan químicamente en grasas sólidas, como la grasa vegetal y la margarina sólida. Se encuentran, por lo general, en productos que contienen “aceites vegetales parcialmente hidrogenados”, como algunos bocadillos

salados y alimentos comerciales horneados o fritos en abundante aceite, aunque las grasas trans también se encuentran de manera natural en productos de origen animal tales como las carnes y los productos lácteos que contienen grasa. Las grasas trans y las grasas saturadas (conocidas como “grasas malas”) están relacionadas con el aumento de las enfermedades cardíacas, debido a que incrementan los niveles totales de colesterol en la sangre y el colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad o colesterol “malo”). A diferencia de las grasas saturadas, las grasas trans también pueden disminuir el colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad o colesterol “bueno”). La AHA recomienda consumir menos del 1% de las calorías provenientes de las grasas trans por día, o menos de 2 g para alguien que necesita 2,000 calorías al día.

H

Hipertensión: Se dice que las personas con presión arterial por encima de los parámetros normales sufren de presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión puede aumentar el riesgo de que una persona desarrolle enfermedades cardiovasculares debido a que el corazón y los vasos sanguíneos trabajan más de lo normal. Generalmente, la hipertensión es hereditaria, pero mantener un peso saludable escogiendo alimentos saludables y desarrollar actividad física al menos 60 minutos al día para los niños y 60 minutos para los adultos (mayores de 18 años) puede ayudar a prevenir la hipertensión, incluso cuando existan antecedentes familiares.

I

Índice de Masa Corporal (IMC): El Índice de Masa Corporal es una comparación del peso y la altura, y generalmente es utilizado como un indicador general de la salud. El IMC para los adultos se calcula dividiendo el peso de la persona por el cuadrado de su altura (utilizando medidas métricas). El puntaje obtenido brinda una indicación de la relación Cuerpo-Masa de la persona. Los puntajes pueden interpretarse de la siguiente manera:

IMC	Denominación del Peso
<18.5	Peso Insuficiente
18.5–24.9	Peso Normal
25–29.9	Sobrepeso
30 o más	Obesidad

Insulina: La insulina es una hormona que disminuye el nivel de glucosa (un tipo de azúcar) en la sangre. La producen las células beta del páncreas y se libera en la sangre cuando el nivel de glucosa aumenta. Por ejemplo, después de comer. La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células del cuerpo, donde puede ser utilizada como energía o almacenada para ser utilizada más tarde. Si alguien padece de diabetes, el páncreas de dicha persona no puede producir la insulina suficiente o el cuerpo no puede responder

normalmente a la insulina que produce. Esto causa que el nivel de glucosa en la sangre aumente.

L

Libre de Grasa: Esto significa que el total de grasa por porción es inferior a 0.5 gramos.

N

Nutrición: La nutrición es el proceso por el cual un organismo vivo consume alimentos y los utiliza para crecer y mantenerse. La nutrición es también el estudio científico de los alimentos y las bebidas, especialmente en seres humanos.

O

Obesidad: La obesidad se define como un exceso de grasa corporal. El cuerpo está compuesto por agua, grasa, proteínas, carbohidratos y diversas vitaminas y minerales. Si una persona tiene demasiada grasa corporal —especialmente en la zona de la cintura— tiene más probabilidades de sufrir problemas de salud, como presión arterial alta, nivel de colesterol alto, diabetes, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. La obesidad en adultos se define como un IMC de 30.0 o superior, o aproximadamente 30 libras de sobrepeso o más; la obesidad extrema se define como un IMC de 40 o superior. La obesidad en niños se define como un IMC por edad en el percentil 95 o superior.

Obesogénico: Obesogénico hace referencia a algo que causa o estimula la obesidad.

Osteoporosis: La osteoporosis es una condición que genera adelgazamiento de los huesos y reducción de la masa ósea. Normalmente, se debe a una disminución de calcio y proteína ósea. La osteoporosis hace que la persona sea más susceptible a fracturas y es más común en adultos mayores, particularmente mujeres. La osteoporosis puede producir cambios en la postura, anomalía física y disminución de la movilidad. Para evitar la osteoporosis, los doctores recomiendan una dieta balanceada que incluya alimentos ricos en calcio.

P

Páncreas: Glándula plana y alargada ubicada detrás del estómago que secreta insulina y glucagón —hormonas que controlan los niveles de azúcar en sangre— y encimas digestivas necesarias para descomponer los alimentos a fin de que el intestino delgado pueda absorber los nutrientes.

Pesticidas: Los pesticidas son sustancias químicas diseñadas para proteger los cultivos. Normalmente, se subdividen en cuatro tipos:
1.. Insecticidas, utilizados para el control de insectos

2. Herbicidas, utilizados para el control de hierbas
3. Rodenticidas, utilizados para el control de roedores
4. Fungicidas, utilizados para el control de moho y hongos
El gobierno federal procura regular los pesticidas para garantizar que su utilización no cause riesgos irrazonables a los seres humanos o al medio ambiente.

Porción: La cantidad de alimentos que componen una comida para una persona.

Presión Arterial: La sangre circula desde el corazón hacia todas las partes del cuerpo a través de vasos sanguíneos llamados arterias. La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late (aproximadamente de 60 a 70 veces por minutos en reposo), bombea sangre a través de las arterias. La presión arterial alta —motivo de preocupación de la salud para muchos estadounidenses— dificulta la función del corazón y aumenta la posibilidad de derrame cerebral, ataque cardíaco y problemas renales. Los cambios en el estilo de vida relacionados con la dieta que pueden reducir la presión arterial son la pérdida de peso; la reducción de ingesta de sal; una dieta saludable* y el aumento de potasio (en la dieta); y una dieta rica en frutas y vegetales (de 8 a 10 porciones al día), en productos lácteos de bajo contenido de grasa (de 2 a 3 porciones por día) y reducida en grasas saturadas y colesterol.

Presión Arterial Alta: La presión arterial es la presión que la sangre del cuerpo ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos (los conductos del cuerpo que transportan la sangre) cuando el corazón late. La presión arterial aumenta cuando el corazón late y disminuye cuando el corazón se relaja entre latidos. La presión arterial se ve afectada por la actividad, el descanso, la temperatura, las emociones, la dieta y muchos otros factores. La presión arterial alta es la causa número uno de derrame cerebral.

Proteínas: Las proteínas también son una fuente de energía. Entre los alimentos que contienen proteínas se incluyen los productos de origen animal, los granos, las legumbres y los vegetales. El USDA recomienda que, al ingerir proteínas, la mayoría de las opciones de carnes rojas y de aves sean magras o de bajo contenido de grasa. Asimismo, afirma que el pescado, los frutos secos y las semillas contienen aceites saludables, por lo cual se recomienda escoger usualmente estos alimentos en lugar de las carnes rojas o de aves.

Pulso: El pulso indica cuán rápido o lento late el corazón; también llamado ritmo cardíaco. Las paredes del corazón están formadas por músculos realmente fuertes que se contraen y se relajan para bombear

S

sangre a través del cuerpo. El pulso es el número de veces que el corazón late por minuto (lo que los científicos llaman “latidos por minuto” o ppm).

Saborizante Artificial: Los sabores artificiales son mezclas químicas que imitan un sabor natural de alguna manera. Generalmente, el saborizante artificial es añadido a los alimentos procesados para mejorar el sabor perdido durante el proceso de refinamiento.

Saborizante Natural: Los saborizantes naturales son el aceite esencial, la esencia, los extractos o destilados que contienen saborizantes derivados de alimentos (incluyendo especias, frutas, vegetales, levaduras, hierbas, cortezas, raíces, hojas, carnes rojas, mariscos, carne de aves, huevos o productos lácteos) cuyo propósito principal es el de sazonar y no el mejoramiento nutricional.

Sacarina: La sacarina es un edulcorante artificial. La sustancia básica —sulfamida benzoica— no contiene energía alimenticia (o grasa) y es mucho más dulce que la sacarosa, pero deja un resabio amargo, especialmente en porciones grandes. Se utiliza para endulzar productos como bebidas, dulces, medicamentos y pasta dentífrica.

Sin Azúcar: Se consideran sin azúcar los alimentos que contienen 0.5 gramos o menos de azúcar.

Sobrepeso: El sobrepeso en adultos se define como un índice de masa corporal entre 25.0 y menos de 30.0. Un IMC de aproximadamente 25 kg/m² corresponde a aproximadamente un 10% por encima del peso corporal ideal. El sobrepeso en niños se define como un IMC por edad en el percentil 85 o superior.

Sodio (sal): El sodio es un mineral y un nutriente esencial para el cuerpo humano. Las dietas altas en sodio pueden ocasionar presión arterial alta u otras complicaciones de salud. Procure ingerir menos de 2,300 mg de sodio por día. Algunas personas —afro-americanos; adultos de mediana edad y personas mayores; y personas con presión arterial alta — deben procurar ingerir menos de 1,500 mg por día.

T

Tamaño de la Porción: Una cantidad estandarizada de alimentos, como por ejemplo una taza o una onza, que se utiliza como guía dietaria o para comparar alimentos similares.

Si desean saber más sobre las madres que deciden vivir una vida más saludable, obtener información sobre obesidad infantil, leer consejos para vivir una vida sana o compartir sus propias historias, visiten el sitio en Internet de Estar Muy Bien (Be Well) en www.bewellbook.org.

Para obtener más información sobre las organizaciones y los recursos mencionados en este libro, les invitamos a visitar los siguientes sitios en Internet:

Alianza para una Generación Más Sana
www.HealthierGeneration.org

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.org

El Buen Samaritano (Austin, Texas)
www.elbuen.org

Campaña de Escuelas Saludables (Chicago, Illinois)
www.healthyschoolscampaign.org

Fundación Michael & Susan Dell
www.msdf.org

Mi Pirámide
www.mypyramid.gov

Fundación William J. Clinton
www.clintonfoundation.org

Asociación Cristiana de Jóvenes de los Estados Unidos (YMCA)
www.ymca.org

Este libro se trata exclusivamente de las personas. Son muchas las personas que han colaborado para hacerlo realidad. Quiero agradecerles a todas las personas y organizaciones que han contribuido a la realización de este proyecto.

Gracias a la Alianza para una Generación Más Sana — una sociedad formada por la Asociación Americana del Corazón y la Fundación William J. Clinton — por haber trabajado en este proyecto conjuntamente con nosotros.

Este libro nació como una idea. El producto final es fruto de la increíble labor de personas dedicadas, como Janet Mountain, Megan Matthews, la doctora Aliya Esmail Hussaini, miembros del maravilloso personal que integra la Fundación Michael y Susan Dell.

Les agradecemos a todas las mamás — y a todos los que conocían a una mamá inspiradora — por haber compartido sus historias con nosotros e inspirarnos a vivir una vida más sana. En los Estados Unidos, existen muchas organizaciones dedicadas a combatir la obesidad infantil y a ayudar a las familias. Esas organizaciones fueron de invaluable ayuda para nosotros mientras recorríamos el país en busca de historias para incluir en el libro. Entre esas organizaciones que movieron cielo y tierra para ayudarnos se encuentran: El Buen Samaritano en Austin, Texas; The Food Trust en Filadelfia, Pensilvania; la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Harlem en Nueva York; la Campaña de Escuelas Saludables en Chicago, Illinois; la Asociación Cristiana Femenina (YWCA) en Minneapolis, Minnesota; la Red para una California Saludable; la Academia para Padres de Familia en Miami, Florida; la Shih Yu-Lang Central YMCA en San Francisco, California; la YMCA del Sur de Chicago en Chicago, Illinois; la YMCA de Villages at Carver en Atlanta, Georgia y el Centro para Adolescentes de la YMCA en Oakland, California.

Les agradecemos a todas las personas que, con sus palabras, le dieron vida a este libro: KariAnne Harmon, Amy Roberts y Erika Espiritu — miembros de American Airlines Publishing— quienes nos brindaron los consejos y la orientación que necesitábamos; y Angela Austin Dake de Weber Shandwick, cuya dedicación para encontrar a nuestras mamás fue impresionante.

Por sobre todo, queremos agradecerles profundamente a todas estas mujeres asombrosas que son las protagonistas de las historias incluidas en este libro. Gracias por compartir sus vidas con nosotros para que otros puedan vivir vidas más sanas.

— Susan Dell
2009

Gracias por compartir sus vidas con nosotros para que otros puedan vivir vidas más sanas.