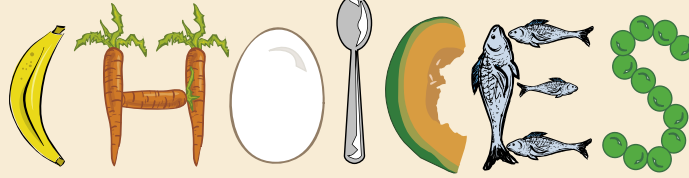


Haciendo las Decisiones Correctas

Un mensaje bueno de salud de parte de Community Health Network of CT
Un plan de salud de la comunidad sin fines de lucro • 1-888-SUN-2345



Tomando Control de Su Salud & Nutrición

Algunos factores sobre nutrición y obesidad

- Es muy importante para las familias, adultos y niños aprender la importancia de los hábitos de comer saludable, del ejercicio y de mejorar los estilos de vida.
- La Nutrición puede reducir el predominio de la obesidad entre los adultos y puede ayudar a criar niños más saludables.
- La buena nutrición debe ser parte de un estilo de vida saludable.
- Comer saludable consiste en comer una variedad de comidas, muchas verduras, frutas, productos de granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, carnes desgrasadas, pollo, pescado, y legumbres.
- Manténgase físicamente activo para quemar las calorías extras y equilibrar las calorías que usted consume.



Los Padres son Modelos!

¡Dé usted un buen ejemplo comiendo las comidas saludables! Compre y pruebe nuevas frutas y verduras. Ponga una rutina en su casa para sus comidas y bocados. ¡Sus niños aprenderán de su buen ejemplo!

Los padres pueden ayudar a sus niños a mantener un estilo de vida físicamente activo al proveerles estímulo y oportunidades de actividad física. Las familias pueden planear excursiones y eventos que permiten y animan a todos a ser activos y divertirse.

¡Consejos para Mantenerlo Saludable!

- La mayoría de los adultos y niños necesita comer 5 tazas de frutas y verduras al día.
- Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales importantes que son necesarias para su consumo diario.
- Cuidado con la sal, azúcar, el alcohol, y las grasas saturadas.
- Siempre incluya la actividad física en su rutina diaria.
- Coma frutas y verduras ricas en fibra y vitaminas que se encuentran en las verduras oscuras, verduras anaranjadas oscuras, frijoles, hongos, naranjas y brotes de brusela. El potasio en las verduras y frutas juega un papel importante en la reducción de la presión arterial.
- ¡No deje de desayunar!
- Tome menos sodas y bebidas dulces. ¡Beba mucha agua!

¡Las Actividades Divertidas para Mantenerlo Saludable!

- Escoja actividades que usted disfruta al máximo. Escogiendo actividades que usted disfruta, será más probablemente que usted se apegué a ellas.
- Para mantenerlo interesado y ampliar el alcance de los beneficios, varíe sus actividades.
- Las actividades pueden hacer los huesos más fuertes para la duración de la vida, considere caminar, el ciclismo, trotar, patinar, etc.

Por favor visite la siguiente página web para información nutritiva adicional:

http://www.dph.state.ct.us/DPH_Main/Health_Links/healthlinks.htm

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition.htm>

¡El Plan del Sol! Community Health Network of Connecticut, Inc.

Trabajando con las comunidades para proveerle cuidados de salud de calidad directamente en sus vecindarios. HUSKY, el seguro de salud gratis a bajo costo y económico para los niños y familias que califiquen.

Para más información, llame al: 1-888-SUN-2345

HUSKY le da la libertad de opción a las familias para escoger a uno de los varios planes de salud que están participando.