

# **Plan familiar de ocho semanas para una mejor condición física: Para reducir la amenaza de la obesidad en su familia Walt Larimore, MD, and Cheryl Flynt, MPH, RD**

Esta listo para iniciar un plan para reducir la amenaza de la obesidad en su casa y al mismo tiempo que su familia este más saludable?

Nos hemos dado a la tarea de tomar los consejos contenidos en nuestro libro, *SuperSized Kids (Niños con sobrepeso)*, y los agrupamos en un plan de ocho semanas para reducir el riesgo de obesidad en su familia. Cada semana en este plan crece en trabajo y esfuerzo, para reforzar lo que ha hecho en la semana anterior, pero no se asuste, todos nuestros consejos son simples. Solo requieren un poco de determinación y le garantizamos que la recompensa lo hace valer la pena!

Le sugerimos que primero lea estos pasos. Después de haberlos leído, póngase un tiempo para iniciar. Las temporadas de fiestas o la primera semana de escuela pueden no ser el mejor momento para iniciar (porque hay MUCHO alboroto), pero una semana o dos después del inicio de clases o durante el tiempo de verano, pueden ser el mejor momento para empezar.

Sabemos que muchas personas están más que listas para iniciar inmediatamente y hacer todo lo sugerido en estos consejos semanales, Genial! Pero también es aceptable si siente que este puede ser un cambio dramático o rápido para su familia. No hay problema -- solo tómelo con calma.

Seleccione un paso de cada categoría por semana, o cada tercera semana o lo que es mas aun, puede tomar un paso por mes. De esa manera usted podrá terminar el plan en cuatro u ocho meses – cualquiera que sea su opción, su familia estará mas sana. Terminando a su propio ritmo es más importante que iniciar y nunca terminar.

Este consiente que el hacer mucho y muy rápido también puede representar riesgos. Si usted toma este programa de manera muy intensa, podría recibir una reacción negativa por parte de su familia. Necesita considerar a su familia y de la relación que llevan en casa para tener éxito con este programa.

Por ejemplo, si usted trata de alterar los hábitos de su hijo de forma muy rápida o mas aun, si trata de cambiar muchos hábitos al mismo tiempo, va a encontrarse con una respuesta negativa a menos que su hijo(a) este involucrado en el proceso y que lo haga de manera divertida para toda la familia.

Si usted o su hijo(a) se lastiman o están adoloridos con el nuevo programa de ejercicios, tal vez se sentirán como que ya no quieren continuar con el programa. La respuesta es cambios moderados, graduales y sostenidos en su estilo de vida, a manera que su cuerpo, mente y espíritu los puedan tolerar y adaptar poco a poco. Como resultado todos estarán más felices (y saludables).

Recuerde que a los niños les encanta ser recompensados y recibir retroalimentación positive y muestras de aceptación y reafirmación de que están haciendo algo bueno, así que hemos preparado también certificados de logros que usted puede personalizar para su hijo(a) e imprimirlos. Los puede encontrar en nuestro sitio: [SuperSizedKids.com](http://SuperSizedKids.com) . Puede planear darle un diploma a su hijo(a) cada semana que se cumpla el plan.

Al finalizar el plan, usted habrá creado una base sólida que no solo le darán grandes recompensas a usted y a su familia, sino además usted se sentirá listo para iniciar otros cambios para estar mas saludable.

Al final de cada semana, puede organizar una reunión en familia para evaluar juntos el progreso. Asegúrese de escuchar y dar importancia a las opiniones de los niños, pero siempre recuerde que usted es quien lleva las riendas y muestra de buen ejemplo y ofrezca respuestas razonables a las preguntas de sus hijos.

Y al finalizar las ocho semanas del programa, haga una reunión familiar para resumir lo que han aprendido. Decida que pasos les funcionaron mejor y que no les sirvió, también decida lo que quiere incorporar en su plan de salud familiar. © Walt Larimore and Cheryl Flynt Adaptado del libro , **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat (Niños con sobrepeso: Como proteger a su familia de la amenaza de la obesidad)** Puede ordenar el libro o buscar mas información en el sitio [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) o [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 2

## Semana 1

### Proyecto Familiar

Consígase un cuaderno e inicie su diario de salud familiar en donde ustedes podrán llevar seguimiento y anotar su progreso.

Calcule los Índices de Masa Corporal (BMI) (y de ser posible, anote sus cifras de presión arterial) de cada uno de los integrantes de su familia y apúntelos en su diario. Para calcular el BMI, consulte el Apéndice C o en nuestro sitio ([www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com).)

### Actividades Sanas

Use la pirámide de actividad en la pagina xx y platiquen de que es lo que pueden hacer en familia. Anoten todas sus ideas en el diario.

Tomen el reto y vean cuantos escalones pueden subir cada uno de ustedes o que tan lejos pueden caminar sin que les falte el aire. Escriba en su diario estas cantidades para que pueda comparar después.

### Horas de Comer Saludable en Casa

A la hora de la cena, deje que la contestadota se encargue del teléfono.

Reduzca el número de veces que comen en restaurantes o en tiendas de comida rápida a razón de 1 menos cada semana.

Sirva las comidas en platos más pequeños.

### Nutrición más Sana

Coma por lo menos una ración de frutas o vegetales en cada comida.

Haga un plan con sus hijos sobre como incrementar el numero de proteínas vegetales (frijoles, chicharos, nueces, semillas y productos de soya) prueben una idea diferente cada día de esta semana.

### Descanse

Tome menos cafeína (chocolate, cocoa, refrescos) después de las 3 P.M.

### Tiempo de “Pantalla”

Reduzca el tiempo que permite que sus hijos estén frente a la pantalla (incluyendo en el total TV, computadora y video juegos) a menos de cuatro horas al día.

Saque la TV, computadora y consolas de video juegos de las recamaras y colóquelas en un área común.

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 3

## **Semana 2**

### **Proyecto Familiar**

Haga una reunión en familia para discutir el progreso que tuvieron durante la primera semana. ¿Que funciono? ¿Que no funciono? ¿Que fue divertido? ¿Que no les dio satisfacción? ¿Que han aprendido? ¿Que mas quisieran cambiar? Tome notas en su diario..

En familia, aprendan como leer las etiquetas de nutrición tomando como ejemplos para practicar los productos que tenga en su cocina (refiérase al capítulo 9, pagina 00, para consejos sobre como leer las etiquetas).

Planeen ir a comprar la despensa juntos una vez al mes y asegúrense de leer etiquetas de nutrición.

### **Actividades Sanas**

Empiecen planeando actividades de ejercicio para esta semana para cada integrante de la familia

### **Horas de Comer Saludable en Casa**

Apaguen la televisión a la hora de las comidas

Reduzca los postres a porciones más pequeñas y no más de una porción al día. Reemplace los postres por fruta fresca.

Para los niños que puedan hacerlo, trate que se sirvan solos sus platos.

### **Nutrición más Sana**

Reduzca el consumo de carnes rojas a no más de tres veces a la semana.

Trate de cocinar el pescado de diferentes maneras e intente recetas vegetarianas para la proteína vegetal.

### **Descanse**

Establezca una hora para ir a dormir y para despertar cada día y asegúrese que se cumplan (refiérase a la pagina 00).

### **Tiempo de Pantalla**

Establezca una noche sin televisión esta semana (o una noche sin TV, computadora ni video juegos).

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 4

### **Semana 3**

#### **Proyecto Familiar**

Haga una reunión familiar para discutir el progreso de la semana 2 y apunte sus progresos.

Reduzca o elimine los alimentos con trans fat (aceites o grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas).

#### **Actividades Sanas**

Traten de hacer ejercicio en familia al menos una vez por semana.

Revise el progreso de cada integrante de la familia con respecto a la actividad física que realizan individualmente cada día.

#### **Horas de Comer Saludable en Casa**

Discutan en familia como pueden hacer para comer más veces en familia.

Planee al menos dos platillos durante cada comida, con cinco minutos entre platillos.

#### **Nutrición más Sana**

Si utiliza leche entera, trate de cambiar y utilizar la de 2 por ciento. Si utiliza 2 por ciento, cambia a 1 por ciento.

Coman una porción de pescado o carne magra al menos dos veces por semana.

Coman una porción de proteína vegetal (frijoles, nueces, soya, etc.) por lo menos dos veces por semana.

#### **Descanse**

Asegúrese que sus niños duermen al menos 7 horas cada noche.

#### **Tiempo de Pantalla**

Reduzca el tiempo de pantalla a dos horas o menos por día.

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 5

## **Semana 4**

### **Proyecto Familiar**

Reúnanse en familia para discutir y apuntar su progreso durante la tercera semana.

Reduzcan la cantidad de sodas, bebidas de frutas y otras bebidas con azúcar – considere reducir el número a la mitad.

Empiece a servir agua durante las comidas en familia (refiérase a la página 00).

### **Actividades Sanas**

Elija y practique una actividad física divertida para la familia para este fin de semana (encuentre sugerencias en la página 00).

Intenten de nuevo ver cuantos escalones pueden subir o que tanto pueden caminar sin que les falte el aire. Apunte sus resultados y compárenlos con los de la primera semana. Cuanto han progresado?

### **Horas de Comer Saludable en Casa**

Coman en familia al menos tres veces por semana.

Reduzca los postres a tres veces por semana.

Haga la hora de comer divertida.

No permita enojos o discusiones a la hora de la comida.

Haga preguntas a sus niños y escuche sus respuestas.

### **Nutrición más Sana**

Procure al menos dos porciones de frutas y verduras por cada comida.

Reduzca o elimine los alimentos fritos en aceite.

### **Descanse**

No televisión o computadora una hora antes de ir a dormir.

### **Tiempo de Pantalla**

Trate de establecer dos noches libres de tiempo de pantalla esta semana.

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 6

## **Semana 5**

### **Proyecto Familiar**

Reúna a la familia y discutan y apunten el progreso durante la cuarta semana.  
Tenga snacks saludables a mano, especialmente para después de la escuela y fines de semana.

### **Actividades Sanas**

Si es posible, camine con sus niños a la escuela.  
Estacionese lejos de la puerta cuando vaya al supermercado o a la tienda.

### **Horas de Comer Saludables en Casa**

A partir de esta semana, no permita comer snacks cuando vea la televisión o frente a la computadora.  
Empiecen a observar y reducir el tamaño de sus porciones.

### **Nutrición más Sana**

Reduzca el consumo de carne roja a no más de dos veces a la semana.  
Coman pescado o pollo al menos tres veces por semana.  
Coman proteínas vegetales al menos tres veces por semana.

### **Descanse**

Asegúrese que los niños duermen al menos ocho horas cada noche.

### **Tiempo de Pantalla**

Reduzca el tiempo de pantalla a menos de una hora al día.

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 7

## Semana 6

### Proyecto Familiar

Reúnase con su familia para discutir y apuntar su progreso durante la semana cinco.

Planeen comprar la despensa juntos cada semana o cada dos semanas y asegúrense de leer las etiquetas de nutrición. Planeen suficiente tiempo para esta actividad en familia y diviértanse juntos! (refiérase a la pagina 00).

Enseñe a sus niños a comparar precios y valor de los productos que compra. Calcule el costo por onza, libra, caja, etc. y determine cual es el producto que le ofrece el mejor producto con más valor nutritivo por su dinero. (refiérase a la pagina 00).

Reduzca la cantidad de soda, bebidas de fruta y otras bebidas con azúcar – considere reducir la cantidad a la mitad (tal vez ya haya hecho esto durante la semana 4).

### Actividades Sanas

Traten de hacer ejercicio en familia al menos dos veces esta semana.

Revise de Nuevo el progreso que cada uno de ustedes han hecho en sus actividades diarias.

### Horas de Comer Saludables en Casa

Coman juntos en familia al menos cinco veces por semana.

Reduzca los postres a dos veces por semana.

Observen la pirámide de alimentación y decida como pueden mejorar sus opciones de alimentación.

### Nutrición más Sana

Si utilizan leche de 2 porciento, cambie a 1 porciento. Si utilizan leche de 1 porciento, cambia a leche libre de grasa.

Asegúrese que sus niños comen al menos una porción de alimentos de grano entero una vez al día.

### Descanse

De a sus niños un aviso de la hora de ir a dormir al menos media hora antes de la hora de dormir.

### Tiempo de Pantalla

Traten de tener tres noches libres de pantalla al menos tres veces esta semana.

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 8

## **Semana 7**

### **Proyecto Familiar**

Reúnase con su familia para discutir y apuntar el progreso de la semana seis.

Junto con sus niños, examinen la despensa y refrigerador y seleccione las comidas no saludables que desean eliminar. Empiecen a tirar esos alimentos a la basura.

### **Actividades Sanas**

Hagan ejercicio en familia al menos tres veces esta semana.

### **Horas de Comer Saludables en Casa**

Discutan en familia sobre como pueden empezar comer desayuno la mayor parte de la semana (refiérase a la pagina 00).

Elimine la mayoría o todos los dulces o alimentos ricos en azúcar.

Utilice la pirámide para planear las comidas en familia de esta semana (refiérase a la pagina 00).

### **Nutrición más Sana**

Reduzca las carnes rojas a no más de una comida por semana.

Coman pescado o pollo al menos cinco veces por semana.

Coman proteína vegetal al menos cinco veces por semana.

### **Descanse**

Trate de asegurarse que todos en casa duermen nueve horas cada noche.

### **Tiempo de Pantalla**

Si no lo ha hecho, este es el momento de sacar la televisión o computadora de la recamara de su niño.

© Walt Larimore and Cheryl Flynt Adapted from their book, **SuperSized Kids: How to Protect Your Child from the Obesity Threat** You can order the book or find more information at [www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com) or [www.SuperSizedKids.com](http://www.SuperSizedKids.com) 9



## **Semana 8**

### **Proyecto Familiar**

Tome el índice de masa muscular (BMI) y presión arterial de cada miembro de la familia y compárelo con los valores registrados durante la semana 1.

Reúnase con su familia para revisar y apuntar lo que sucedió durante estas ocho semanas.

Evalúe a cada niño en casa con la valoración que encontrara en el Apéndice A.

Si ha presentado dificultades durante esta última semana, o si estas sugerencias no le han sido de ayuda para su familia, considere hacer una cita con un nutriólogo o un centro de pérdida de peso que cuenten con programas diseñados para niños.

### **Actividades Sanas**

Reúnanse en familia para platicar sobre los logros que han tenido durante estos últimos dos meses y sobre lo que les gustaría continuar haciendo.

Discutan sobre como la actividad física continuara siendo parte de la rutina diaria en familia.

Actividad, descanso y buena nutrición son la clave para mantener pérdida de peso y buena condición física.

Una vez más, evalúen cada uno cuantos escalones pueden subir o que tan lejos pueden caminar sin que les falte el aire. Cuanto han progresado cada uno de ustedes?

Trate de hacer ejercicio en familia al menos cuatro o cinco veces esta semana.

### **Horas de Comer Saludables en Casa**

Coman en familia al menos siete veces por semana.

Platiquen en familia sobre como pueden continuar mejorando su nutrición en casa.

### **Nutrición más Sana**

Si utilizan leche de 1 por ciento, cambien a leche libre de grasa.

Asegúrese que sus niños comen alimentos de grano entero al menos 3 veces al día.

Asegúrese que sus niños comen proteínas saludables dos o tres veces al día.

### **Descanse**

Platiquen en familia sobre como los experimentos de “descanso” han funcionado.

Que quieren continuar haciendo?

Que quieren cambiar?

### **Tiempo de Pantalla**

Intente tener una semana entera sin pantalla en casa.

Planee una noche en familia para discutir como les ha ido sin el tiempo de pantalla. Que funciona? Que no funciona?