



La comida y la salud

La primera infancia



- La obesidad infantil se ha más que triplicado en los últimos 30 años.
- 1 de cada 3 niños tiene sobrepeso.
- El 17% de los niños entre 2 y 18 años son obesos.
- 1 de cada 4 niños que entran al preescolar padece de sobrepeso, obesidad o tiene riesgo de sobrepeso en el futuro.
- El 60% de los niños con sobrepeso entre 5 y 10 años ya tienen al menos un factor de riesgo de enfermedades del corazón.
- Una tercera parte de los niños estadounidenses nacidos en el 2000 desarrollarán diabetes 11 durante su vida.

Juntos, criamos niños sanos

Los niños nunca han escuchado bien a los mayores, pero siempre los han imitado. Vamos a establecer el modelo y la forma en que nos imitan.” – James Baldwin

¿Por qué la primera infancia?

El cuidado de niños es una parte esencial de la economía hoy en día. Los padres no pueden trabajar sin cuidado infantil. Más de 11 millones de los niños menores de 5 años pasan un promedio de 35 horas por semana en algún tipo de guardería. Mientras los padres trabajan, los niños tienen que estar en un ambiente seguro que promueva su desarrollo sano a través de la buena nutrición y oportunidades de hacer actividad física.

Queremos asegurar que los niños empiecen su vida de la mejor manera posible. Los padres, los cuidadores, los maestros, los proveedores de servicios y los miembros de la comunidad pueden promover la nutrición sana, la actividad física y la mantención de un peso sano entre los niños, mediante el estímulo de hábitos de buena nutrición y la promoción de la actividad física diaria.

¿Qué comen los preescolares actualmente?

- ◆ Las papas fritas son el vegetal más consumido desde los 12 meses hasta los 4 años de edad.
- ◆ Casi la mitad de los niños de 2 a 3 años beben al menos una bebida azucarada al día.
- ◆ El 40% de la ingesta calórica de los niños es calorías vacías.
- ◆ Un cuarto de las calorías consumidas por los niños de 2 a 3 años son de dulces y bebidas azucaradas.
- ◆ Las meriendas contribuyen al 30% de las calorías totales en las dietas preescolares (las galletas saladas y dulces, y los caramelos son las meriendas más populares)

1 Sources: ‘Lifetime risk for diabetes mellitus in the US’ -JAMA. 290(14):2003.

2 Source: 2010 Pediatric Nutrition Surveillance System.

3 Source: Nestlé Nutrition Institute; JADA 2010.





Sobre Northeast Iowa Food & Fitness

Northeast Iowa Food & Fitness Initiative (FFI) está financiada por W.K. Kellogg Foundation Food and Community Program.

FFI promueve las comidas sanas y locales y crea las condiciones para un estilo de vida activo. Con el fin de lograr este objetivo, se trabaja para cambiar las políticas y los sistemas que crean barreras para desarrollar un estilo de vida saludable.

Específicamente, esta iniciativa promueve la comida sana y la actividad física en un esfuerzo por criar niños saludables listos para aprender, jugar y alcanzar sus metas.

Los niños a quienes les va bien en el preescolar están mejor preparados para comenzar la escuela. Estos niños tienden a escuchar mejor las instrucciones, poner atención, resolver problemas y concentrarse en las actividades.

Juntos criamos niños sanos



Juntos criamos niños sanos ¡Coma y Juegue en la manera 5-2-1!

5-Coma al menos 5 raciones de frutas y verduras cada día.

2-Limite el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos cada día.

1-Haga actividad física 1 hora o más cada día.

0-Consuma menos bebidas azucaradas.

Visite www.eatplay521.com para más información y materiales.

Apoye el programa FFI Early Childhood

Queremos asegurar que las personas que cuidan niños desde su nacimiento hasta los 5 años los provean de acceso a una comida saludable y actividad física diaria. Con el apoyo de NE Iowa Community College, estamos trabajando con organizaciones que prestan servicios a niños vulnerables. Nuestro objetivo es integrar alimentos sanos, producidos localmente, y el juego activo en la educación que los niños reciben durante su primera infancia y en el ambiente que los rodea para asegurar que crezcan saludables y sean exitosos.

¿Qué se puede hacer para ayudar que los niños crezcan bien en nuestra región?

◆ Sea un buen modelo a imitar

Los adultos son la influencia más importante en las vidas de los niños. Como modelos a imitar, los padres, los maestros y las personas a cargo del cuidado de los niños, deben mostrar hábitos saludables para que estos tengan actitudes positivas hacia la comida, la actividad física y desarrollen hábitos sanos para toda la vida.

◆ Comprométase a cambiar su estilo de vida

Reconozca su responsabilidad de ser un modelo de imitar. Comprométase a hacer cambios saludables en su vida y en la de su familia. Consulte www.iowafoodandfitness.org para bajar un documento de compromiso personal.

◆ Haga una donación

Nos hemos asociado con The Community Foundation of Greater Dubuque, nuestro agente fiscal, para procesar su donación deducible de impuestos y ofrecerle crédito fiscal adicional. Las donaciones al programa Early Childhood se usarán para lo siguiente: apoyar la posición de coordinador, quien provee el liderazgo y la coordinación de la programación para los niños y sus familias en el noreste de Iowa; incrementar el desarrollo del programa, las oportunidades educacionales, la colaboración y la comunicación; y apoyar a un miembro del servicio AmeriCorps para mejorar nuestro trabajo.