

# LET'S MOVE!



## Datos de Importancia para los Hispanos

***¡A moverse!*** (*Let's Move!*) es un programa integral, creado por la Primera Dama para resolver el problema de la obesidad infantil en una generación. De esta manera, los niños que nacen hoy crecerán más sanos y estarán en mejores condiciones para ir en pos de sus sueños. Obviamente, este objetivo es muy ambicioso, pero se puede lograr.

Mediante una combinación de estrategias integrales y sentido común, *Let's Move!* pretende encaminar a los niños hacia un futuro saludable, sobretodo durante los primeros meses y años de vida y a lo largo de sus vidas. También busca darles a los padres información útil y fomentar entornos que beneficien una vida más sana, ofrecer comidas más saludables en nuestras escuelas, asegurar que todas las familias tengan acceso a comidas saludables y de bajo precio y contribuir a que los niños hagan más actividad física.

### La Obesidad en la Comunidad Hispana

La obesidad infantil en la población hispana está aumentando más rápido que en los otros segmentos de la población. Casi dos de cada cinco niños hispanos entre la edad de 2-19, tienen sobrepeso o son obesos. La obesidad en los niños en edad preescolar es más alta que la que se encuentra en niños de la misma edad de origen afro-americano y anglosajón. Los niños hispanos tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos durante la niñez y adolescencia. Estas estadísticas son alarmantes dado que la obesidad en la niñez es un factor que contribuye a tener un mayor riesgo de complicaciones de salud como diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión, cáncer y asma.

### ¿Qué puede hacer usted?

Comience con su familia. Motive a sus hijos a comer más comidas saludables y a moverse más. Al combinar la actividad física con una nutrición saludable en su rutina diaria, los niños pueden prevenir varias enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, cáncer y ataques cerebrales, las tres principales causas de muerte.

La actividad física ayuda a controlar el peso, desarrollar músculos y articulaciones, reducir la grasa, fortalecer los huesos. La actividad física también ha demostrado mejorar el rendimiento académico, incluyendo mejora de las calificaciones en los exámenes y comportamiento, atención, y concentración en la clase. Y por supuesto, la comida saludable ofrece a los niños la nutrición necesaria para tener energía, ser activos y mantener un peso saludable.

**“Al fin y al cabo, para mí, como Primera Dama, esto no es un tema solo relacionado con política pública. Esta es mi pasión, mi misión. Me he comprometido a trabajar con todas las personas a lo largo y ancho de este país para lograr que una generación de niños cambie su manera de pensar acerca de la comida y la actividad física”.**

—Primera Dama Michelle Obama

*La Sra. Obama comenzó la conversación nacional sobre la salud de los niños en los Estados Unidos cuando ella invitó a estudiantes de una escuela primaria de la Ciudad de Washington, DC, al Jardín de la Cocina de la Casa Blanca. Durante este evento, ella comenzó una conversación con los niños sobre la nutrición y el rol importante que la comida cumple para tener una vida saludable. Así, de esta conversación, nació Let's Move!, creado por la Primera Dama en el mes de febrero del 2010.*



**“Los Latinos tienen el índice de obesidad más elevado en el país, esto de por sí causará un aumento en los índices de diabetes y en la enfermedad del corazón en nuestra comunidad. Como padres, maestros y líderes de la comunidad, necesitamos enseñarles buenos hábitos a nuestros niños Latinos ahora. Así, ellos podrán ser más sanos y capaces de construir un futuro exitoso para nuestras familias”.**

—Elena Rios, MD, MSPH, Presidente & CEO,  
National Hispanic Medical Association

## **Aprenda más, visite [www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)**

**Aprenda más sobre como su familia puede elegir opciones más saludables y hacer más actividad física. Aprenda consejos sobre comida saludable. Descubra actividades divertidas para hacer con su familia. Lea las últimas noticias de *Let's Move!*. Inscríbese para recibir el boletín de noticias y aprender sobre lo que usted puede hacer para luchar contra la obesidad infantil en su comunidad o escuela.**

## **Otros Recursos**

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

[www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)



## **¡Hagamos actividad física!**

**Motive a sus niños a que realicen actividad física y elija opciones más saludables para ellos**

- Los niños necesitan 60 minutos todos los días de actividad física (moderada a intensa)
- Sirva frutas y verduras en todas las comidas
- Escoja agua o leche baja en grasa en vez de gaseosas endulzadas con azúcar
- Escoja un vegetal que le guste a su hijo y prepárelo de diferentes formas sabrosas
- Utilice en sus platillos preferidos ingredientes más saludables como granos integrales y carnes magras

## **Visite al médico con su familia para hacerse revisar**

- Asegúrese que cada uno de los miembros de su familia se haga la prueba del Índice de Masa Corporal (IMC) cuando visita al médico

## **Gane el Premio Presidencial al Estilo de Vida**

- Cuando usted y sus niños se comprometen a hacer actividad física cinco días a la semana, durante seis semanas—como caminar a la escuela, andar en bicicleta o subir escaleras—cada uno de ustedes puede recibir este premio del Presidente Obama! Para participar visite [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)

## **Apoye la creación de un jardín comunitario**

- Encuentre un lugar en su casa y/o su comunidad, en donde pueda sembrar vegetales y frutas con sus hijos así ellos pueden aprender a comer lo que siembran

## **Ayude a construir un patio de juegos comunitario**

- Trabaje con su comunidad y otras organizaciones para construir un patio de juegos así los niños tienen un lugar para hacer 60 minutos de actividad física por día