



## alimentación saludable para padres

- Una dieta rica en frutas y verduras y pobre en grasas, así como, evitar la obesidad y realizar ejercicio físico pueden proteger frente a determinados cánceres.
  - El exceso de peso es un factor de riesgo con un nivel de evidencia científica convincente respecto al desarrollo y crecimiento de determinados tumores malignos como el de mama, colorrectal y riñón.
  - Una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados.
  - Ningún tipo de alimento, por sí mismo, es capaz de aportar todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Es aconsejable mantener una dieta variada, en la que se consuman los distintos alimentos en las proporciones adecuadas.
  - Para ayudarte a mantener una dieta saludable, puedes apoyarte en la pirámide de la alimentación que muestra los distintos grupos

- de alimentos y la cantidad recomendada de los mismos a lo largo del día.
- Las dietas ricas en cantidades abundantes y variadas de frutas y verduras evitarían un 20% o más de todos los tipos de cáncer.
- Se aconseja que la ingesta de grasa diaria no supere el 30% de las calorías totales, y preferiblemente, que sea de origen vegetal como el aceite de oliva. Con esta medida reducirás el riesgo de aparición de enfermedades crónicas como la obesidad, alteraciones cardiocirculatorias, cáncer, etc.
- El consumir cantidades importantes de alimentos con azúcares añadidos puede contribuir a la aparición de sobrepeso y obesidad y, por tanto, aumentar el riesgo de padecer cáncer.
- Cada vez existe más evidencia de la relación directa entre consumo de alcohol y cáncer. Recordar que la mejor cantidad para prevenir el cáncer, es nada de alcohol.

Por favor dedica tiempo hoy mismo para ser un padre saludable. Padres que llevan un estilo de vida saludable pueden tener un impacto poderoso y positivo en el desarrollo y la salud de sus hijos/as.

## ejercicio padre e hijos/as

- Cuando sea complicado encontrar el tiempo para ir a un gimnasio o para mantener una rutina regular de gimnasia en tu casa, la mejor idea es encontrar actividades en que tus hijos/as puedan participar y que signifiquen buen ejercicio físico.
- Flexiones. Puedes adaptar las flexiones y otros ejercicios similares a la capacidad de tu hijo/a. Tú puedes hacer flexiones tradicionales en el piso (las puntas de los pies en el suelo, piernas y espalda extendidas, codos flexionados) mientras tu pequeño/a puede sostenerse en sus rodillas o simplemente recostarse boca abajo en el suelo y estirar sus brazos.
- Correr, caminar y rodar. Tu hijo/a puede acompañarte a sesiones de correr, caminar, andar en bicicleta o en patines. Las y los niños más pequeñitos pueden ir en cochecitos que tú empujes, en asientos para niños/as en la bicicleta, o en un tráiler para bicis. Las y los niños más grandes pueden ir ellos solos a tu lado en monopatines, patines en línea, triciclos, bicicletas o patinetas.
- Yoga para más de uno. No es difícil enseñar a tus peques algunas posturas sencillas de yoga para que puedan estirarse a tu lado.

Muchos son realmente flexibles. Déjalos imitarte e ir a su propio ritmo de un modo suave. Hay disponibles DVD de yoga para niños y niñas que se pueden hacer en familia y te permitirán tener una rutina de yoga en tu propia casa. Si utilizas un DVD de yoga para adultos, tus hijos/as pueden hacerlo a su propio ritmo a tu lado.

- Bailar. El modo más fácil de ejercitarse con niños/as es poner música y bailar vigorosamente. Tanto con tu música favorita como con discos para ellos/as, bailar enérgicamente es un ejercicio cardiovascular estupendo. Incluso, puedes poner un video o DVD de aerobics con música fuerte e invitar a tus hijos/as a una fiesta de baile y movimiento. Verás cómo puedes seguir las instrucciones de los ejercicios mientras las y los niños se divierten dando sus propios saltos.
- Lleva tu propio peso. Simples ejercicios de brazos y pecho utilizando un set de pesitas de mano o mancuernas es un modo fácil y efectivo de ejercitarse en casa. Las y los niños pueden utilizar pesos pequeños como bloques de madera, bolsitas rellenas de arroz o botellas de agua llenas a la mitad.

Cuando tienes niños/as en casa, lo primero que deseas para ellos/as es que tengan buena salud, por eso es importante que los integres en una rutina para llevar una vida sana desde temprana edad.

## regalos saludables para papá

- Regalos para fomentar el ejercicio. Practicar algún tipo de actividad física de manera regular y controlada es importante a cualquier edad y mucho más con el paso de los años. Si ya practica algún deporte, obséquiale con el elemento que favorece esa hábito: una raqueta nueva, un nuevo juego de palos de golf, una pelota de fútbol o de baloncesto. Y si tu padre no es de los que practica deporte, quizás una buena idea sería regalarle unas cuantas sesiones de gimnasio para animarle.
- Regalos para que se relaje ¿Tienes un padre estresado? ¿Por qué no pensar en un regalo que haga que pase un buen rato y se tome un descanso? Un masaje o incluso una hamaca para leer mientras está acostado en ella. Y ya si el presupuesto te lo permite, unas vacaciones con su pareja o con algún amigo. Una tarde de pesca o un largo paseo también son buenas opciones de relax, que además te permitirán pasar un rato muy agradable con él.
- Regalos para la mente. A medida que envejecemos, trabajar la mente es tan importante como el ejercicio físico. Juegos, crucigramas o simplemente leer de forma regular puede ayudar a mantener la

- mente activa. ¿Qué te parece jugar una partida con tu padre de backgammon o ajedrez? O, incluso, acompañarlo a hacer una visita a la biblioteca o a una librería.
- Curso online de alguno de sus hobbies. Nuestros padres, desde pequeños, nos han apoyado para que desarrollemos nuestras habilidades y fomentemos nuestra imaginación. Ahora podemos devolverles ese cariño y dedicación con un curso online sobre alguno de sus hobbies favoritos. Hay cursos para todos los gustos y aficiones: de dibujo, guitarra, cocinar, manualidades de todo tipo, idiomas, jardinería, fotografía, etc.
- Compartir una de sus aficiones favoritas Siempre nos parece escaso el tiempo que le dedicamos a nuestras aficiones favoritas, pero ese placer se intensifica si compartimos ese momento con un ser querido. Así que aprovecha la ocasión para proponerle a tu padre una actividad que hace tiempo que desea realizar o que le gustaría hacer en familia o padre hijo/a. Como por ejemplo: realizar una actividad al aire libre, hacer un cambio en casa, emprender un viaje juntos, pasear por la playa, pescar, ir a un museo, etc.

El Día del Padre está a la vuelta de la esquina y es una magnífica oportunidad para fomentar los hábitos saludables en tu padre.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

