



February Newsletter

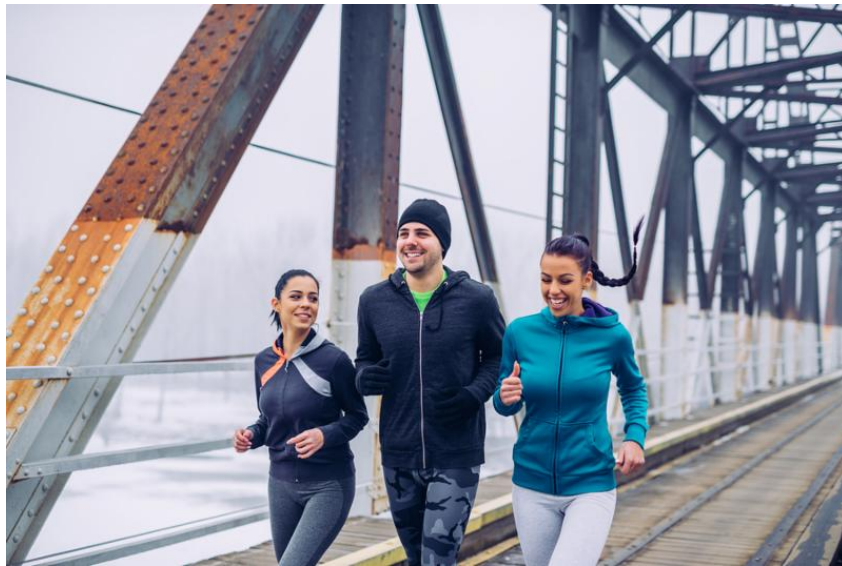


Doctor's Corner 5,2,1,0 for healthy life

- 5: it is important that children eat at least **5 servings of fruits and vegetables** a day. A diet rich in fruits and vegetables provides vitamins, minerals, and phytonutrients, important for supporting growth and development, and for optimal immune function.
- 2: it is important for children to use **any electronic device for less than 2 hours a day**. This includes televisions, computers, phones, iPads, video games, and other electronic devices. Please keep a tv and a computer out of a child's bedroom and no screen time for children less than 2 years old. The increase in screen time increases the risk for obesity, as well as lower reading scores and attention problems. Other activities to try instead of watching TV and using other electronics include: riding a bike, doing a puzzle, dancing, or reading a book.
- 1: it is important for children to get at least **1 hour of exercise per day**. Not only does regular physical activity help for weight maintenance, regular exercise also improves mood, boosts energy, and aids in better sleep.
- 0: **0 sugary drinks a day**. This includes juices, sodas, and sports and energy drinks. The increase in sugary beverages is associated with excessive weight

gain and cavities. Drink water instead! You can add lemon, lime, or orange wedges to water for some natural flavor.
www.lets-go.org

Visit our Website & give us a Google Review



Health Coach's Corner

Obesity Prevention in all life stages

I am going to talk in the next several months about obesity prevention in all life stages (Pregnancy, Breastfeeding, Toddlers, Young Children and Teens)

Why is this so important? Childhood obesity leads to adult obesity.

I will start today with:

Pregnancy Lifestyles as Obesity Prevention in children and mothers

New studies are finding that obesity can be prevented in children starting with the mother's lifestyle during pregnancy.

The Lifestyle recommendations during pregnancy are:

1. Try to start pregnancy at a healthy weight
2. Gain a reasonable amount of weight during the pregnancy
3. Eat at least 5 vegetables & Fruits a day
4. Reduce the amount of sugar and sweets
5. Be Physically active
6. Don't smoke during pregnancy

Also studies show that if the mother eats a variety of vegetables and fruits during the pregnancy and less sweets, their children accept more vegetables and fruits when solids food are introduced in their diet.



Our Month's Schedule

Monday: 7:00 am - 5:00 pm

Tuesday: 7:00 am - 7:00 pm

Wednesday: 7:00 am - 5:00 pm

Thursday: 7:00 am - 5:00 pm

Friday: 8:30am - 3:00 pm

Saturday 22th: 9:00 am - 1:00 pm



Newsletter de Febrero



Esquina de la Doctora

5,2,1,0 para una vida sana

5: Los niños deben comer al menos **5 porciones de frutas y vegetales al día**. Una dieta rica en frutas y vegetales provee vitaminas, minerales y Fito nutrientes importantes para el crecimiento y desarrollo.

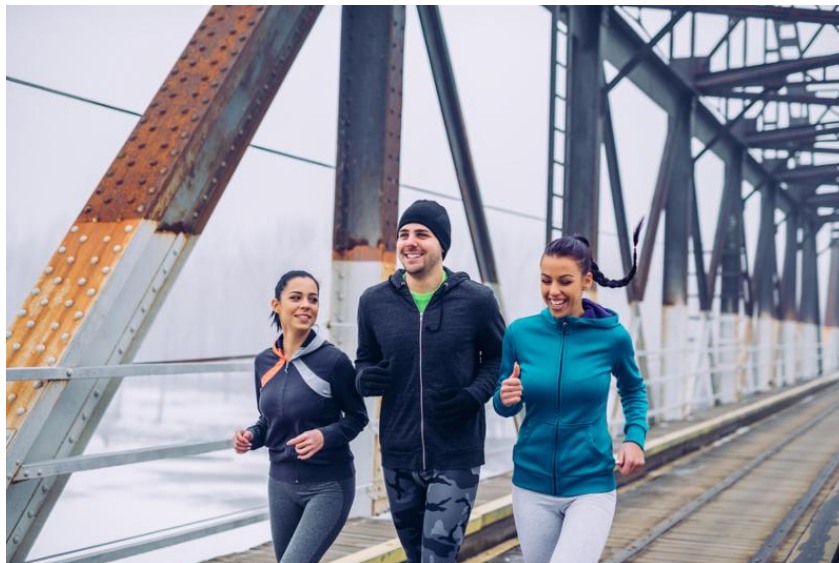
2: Los niños deben reducir el uso **de juegos electrónicos o TV a menos de 2 horas al día**. Esto incluye televisión, computadoras, ipads, teléfono, juegos de video etc... Los TV y las computadoras no deben de estar en el cuarto de los niños. Y los niños menores de 2 años no deben de utilizar teléfonos o ipads. El aumento en el uso de juegos electrónicos o TV está relacionado con el aumento del peso en los niños, al igual que una reducción en la comprensión de lectura y problemas de atención. Otras actividades recomendadas en vez de TV o juegos electrónicos son: andar en bicicleta, armar un rompecabezas o leer un libro.

1: Los niños deben de hacer al menos **1 hora de ejercicio por día**. El ejercicio físico no solo ayuda a prevenir aumento de peso, el ejercicio ayuda a mejorar su temperamento, aumenta la energía y ayudar a dormir mejor. Haga ejercicio y busque actividades que toda la familia disfrute.

0: Niños deben **consumir CERO bebidas dulces**, esto incluye gaseosas, jugos de frutas, bebidas hidratantes. El aumento en el consumo de bebidas dulces se relaciona con un aumento de peso y caries dentales. Es importante consumir agua en vez de jugos.

Si desea mas información puede leer mas aquí.
www.letsgo.org

Visita nuestro website y da nos un Google Review



Esquina de Nutricionista

Cambios en los estilos de vida para prevenir la obesidad desde el embarazo hasta los adolescentes.

En los próximos boletines hablaré sobre como prevenir la obesidad con cambios en los estilos de vida específicos en cada etapa de crecimiento (Embarazo, Lactancia, Primer año de vida, Niños pequeños y Adolescentes) ¿Por qué es esto tan importante? El niño con problemas de peso será un adulto con problemas de peso.

Hoy el tema será:

Estilo de vida durante el embarazo que previenen obesidad en los niños y sus madres

Nuevos estudios han encontrado que podemos reducir el riesgo de obesidad en los niños cuando la madre sigue estos consejos:

1. Iniciar el embarazo con un peso saludable
2. Aumentar un peso razonable durante el embarazo
3. Comer al menos 5 vegetales y frutas al día
4. Reducir el consumo de dulces y bebidas dulces
5. Hacer Ejercicio
6. No fumar

Esos mismos estudios han encontrado que los niños de madres que consumen más frutas y vegetales en el embarazo, aceptan más fácilmente los vegetales y

frutas cuando inician el consumo de comida a los 6 meses.



Nuestro Horario de Mes

Lunes: 7:00 am - 5:00 pm

Martes: 7:00 am - 7:00 pm

Miércoles: 7:00 am - 5:00 pm

Jueves: 7:00 am - 5:00 pm

Viernes: 8:30am - 3:00 pm

Sabado 22 : 9:00 am - 1:00 pm
