

COMPROMETER A MI FAMILIA EN SU BIENESTAR FUTURO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mejor forma de minimizar las chances de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) en su familia es reducir los factores de riesgo principales.¹ Recuerde, cuanto más temprano los miembros de su familia aprendan a reducir los factores de riesgo de desarrollar ENT, más tiempo tendrán de construir un futuro más saludable.

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la gripa.

TEMAS DE CONVERSACIÓN

Trate de usar algunas de las siguientes preguntas para guiar a su familia en conversaciones importantes sobre la salud en general.

- ¿Qué hacemos en la actualidad para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares y diabetes?
- ¿Cómo podemos ser más activos en familia? ¿Qué actividad física divertida podemos realizar juntos?
- ¿Nuestra familia elige una alimentación nutritiva? ¿Cómo lo sabemos?
- ¿Cómo podemos optar por alimentos más nutritivos? ¿Hay alimentos que consumimos en la actualidad que podemos reemplazar por opciones más saludables?
- ¿Por qué es importante para nosotros optar por una alimentación nutritiva y un buen estado físico?

¹ <https://www.who.int/ncds/prevention/es>

IDEAS DE ACTIVIDADES

Estas son algunas actividades rápidas que puede realizar en familia para reforzar la importancia de tomar decisiones saludables. ¿Cuál o cuáles intentará hacer su familia?

- Revise su lista actual semanal de compras de supermercado en familia. ¿Hay suficientes opciones de cada uno de los seis grupos de alimentos? ¿Hay alimentos que podemos reemplazar por opciones más saludables? Trabajen juntos para revisarla antes de su siguiente visita al supermercado.
- En familia, creen un plan de comidas para la próxima semana que refleje los seis grupos alimentarios y las opciones de alimentos más saludables posibles. ¡Luego, vayan juntos a comprar los ingredientes necesarios para cada comida!
- Organice una comida para compartir basados en los grupos alimentarios, haciendo que cada miembro de la familia prepare o lleve a la mesa su plato favorito de los seis grupos para que todos prueben.
- Consulte los horarios de su familia para la semana siguiente. Planifique horas para participar de actividades físicas en familia y anótelas. Al finalizar la semana, reúnanse a conversar sobre lo que sintieron al ser tan activos juntos.
- Pida a cada miembro de la familia que agregue una actividad a la “Lista de deseos de actividad física familiar” y comprométanse a realizar cada actividad sugerida en algún momento del siguiente mes. ¿Cuáles son sus favoritas?
- ¿Los miembros de su familia usan un podómetro o llevan cuenta de sus pasos? ¡Considere organizar un desafío de recuento de pasos en familia!