



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)



# Healthy Eating and Physical Activity Tips for Families

## Fast Facts

- Eating healthy and moving more may help prevent overweight and obesity, as well as health problems like heart disease and type 2 diabetes; and may help kids grow and build strong bones and muscles.
- Adults should aim for at least 2½ hours of physical activity each week.
- Children should aim for 1 hour of daily physical activity.

## What You Need to Know

### You can help your family develop healthy habits

Parents can be champions for good health. Set an example by eating healthy and getting regular physical activity—and encourage your kids to join in. Plan, make, and eat healthy meals together. Go for walks, hikes, or bike rides together.

### To improve health, food and beverage choices matter

Try to replace meals that have a lot of salt, solid fats like butter, and sugar—including pizza, fast foods, and desserts—with meals that include fruits, vegetables, whole grains, low-fat protein foods, and fat-free or low-fat dairy foods. Drink low-fat or fat-free milk instead of sugary drinks like soda.

### Physical activity may help the whole family

Being active can be fun for the whole family and may help to cut down on screen time with mobile devices, computers, and TV. Walk to the park, play tag, play soccer, or do other activities that you can enjoy together.



Parents play a big role in helping kids eat healthy and be active.

**To learn more**, visit NIDDK's website at [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov) or search online for "NIDDK" and "Weight Management."

## Contact Us

### NIDDK Health Information Center

- Phone: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Email: [healthinfo@niddk.nih.gov](mailto:healthinfo@niddk.nih.gov)
- Hours: 8:30 a.m. to 5 p.m. eastern time, M-F

This content is provided as a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), part of the National Institutes of Health. The NIDDK explains and shares research findings to increase understanding about health and disease to patients, health professionals, and the public. Content produced by the NIDDK is carefully reviewed by NIDDK scientists and other experts.

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.



**NIH** National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

April 2017



# Consejos de alimentación saludable y actividad física para las familias

## Información general

- Comer saludablemente y hacer ejercicio pueden ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como problemas de salud como enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. También puede ayudar a los niños a crecer y formar huesos y músculos fuertes.
- Los adultos deben tratar de hacer al menos 2 ½ horas de actividad física cada semana.
- Los niños deben tratar de hacer una hora de actividad física todos los días.

## Lo que debe saber

### Usted puede ayudar a su familia a tener hábitos saludables

Los padres pueden ayudar a educar a los hijos sobre la salud. Sea un buen ejemplo comiendo saludablemente y haciendo ejercicio de manera regular. Anime a sus hijos a participar. Planeen, preparen y coman comidas saludables juntos. Vayan a paseos, caminatas o a andar en bicicleta en familia.

### Para mejorar la salud, fíjese en el tipo de alimentos y bebidas que consume

Trate de reemplazar las comidas que tienen mucha sal, las grasas sólidas como la mantequilla, o el azúcar—incluyendo pizza, comidas rápidas y postres— con comidas con frutas, verduras, granos enteros, alimentos con alto contenido de proteína baja en grasa, y productos lácteos descremados o bajos en grasa. Beba leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas como la soda.

### La actividad física puede beneficiar a toda la familia

Hacer ejercicio puede ser divertido para toda la familia y puede ayudar a reducir el tiempo que se pasa frente a la pantalla con aparatos móviles, computadoras y televisiones. Caminen al parque, jugar a las traes, jugar fútbol o hagan otras actividades que puedan gozar juntos en familia.



Los padres tienen un papel importante en ayudar a los niños a comer saludablemente y hacer ejercicio.

**Para aprender más, visite nuestro sitio web en [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov) o haga una búsqueda usando las palabras “NIDDK” y “control de peso.”**

## Comuníquese con nosotros

### Centro de Información de Salud del NIDDK

- Teléfono: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Correo electrónico: [healthinfo@niddk.nih.gov](mailto:healthinfo@niddk.nih.gov)
- Horario: De lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. (hora del este de los EE.UU.)

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. El contenido producido por el NIDDK ha sido revisado cuidadosamente por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Esta información no tiene derechos de autor. El NIDDK sugiere al público compartir libremente esta información.

