

# COMPROMETER A MI FAMILIA EN SU BIENESTAR FUTURO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mejor forma de minimizar las posibilidades desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) en tu familia es reducir los factores de riesgo principales.<sup>1</sup> Recuerda que, mientras más pronto, los miembros de tu familia aprendan a reducir los factores de riesgo de desarrollar alguna ENT, tendrán más tiempo para 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 diabetes o la hipertensión.

## TEMAS DE CONVERSACIÓN

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

- ¿Qué hacemos en la actualidad para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como las 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?

## 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 tu familia?

- Revisa la lista actual de compras de supermercado en familia. ¿Hay suficientes opciones de cada uno de los tres grupos alimentos? ¿Hay alimentos que podemos reemplazar por opciones más saludables? Trabajen juntos para revisarla antes de la siguiente visita al supermercado.
- En familia, creen un plan de comidas para la próxima semana que refleje los tres grupos alimentarios y las opciones de alimentos más saludables posibles. ¡Luego, vayan juntos a comprar los ingredientes necesarios para cada comida!
- Organiza una comida de cooperación basada en grupos de alimentos, haciendo que cada miembro de la familia prepare o lleve a la mesa su plato favorito incluyendo los tres grupos de alimentos para que todos prueben.
- Consulta los horarios de tu familia para la semana siguiente. Planifica horas para llevar a cabo actividades físicas en familia y anótelas. Al finalizar la semana, reúnanse a conversar sobre lo que sintieron al ser tan activos juntos.
- Pide 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 tu familia usan un podómetro o llevan cuenta de sus pasos? ¡Considera organizar un desafío de recuento de pasos en familia!

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