

¿A MI FAMILIA LE ESPERA UN «FUTURO SANO»?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mejor forma de minimizar las posibilidades de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) en tu familia es reducir los principales factores de riesgo.¹ 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.

Luego de revisar los recursos de la página web Familia, discute y responde las siguientes preguntas en familia para saber qué tan sano será el futuro. Al finalizar, compara lo que ha respondido con la hoja de respuestas.

¿Puedes contestarlas correctamente sin volver a revisarlas?

1. Las enfermedades no transmisibles (ENT) pueden transmitirse de persona a persona por medio de la propagación de gérmenes, contacto físico, estornudos, etc.
 Verdadero Falso
2. ¿Cuál de las siguientes NO es un ejemplo de ENT?
 - a. Enfermedad cardiovascular
 - b. Diabetes tipo 2
 - c. Hepatitis
3. Dos de las formas más importantes de reducir el riesgo de que tu familia desarrolle ENT son tener _____ y hacer mucho _____.
4. El SIAP recomienda llenar tu plato con los _____ grupos de alimentos.
5. ¿Cuál de los siguientes grupos no pertenece al Plato del Bien Comer?
 - a. Leguminosas y alimentos de origen animal
 - b. Grasas y aceites
 - c. Cereales y tubérculos
 - d. Frutas y verduras
6. Los frijoles pueden ser una gran fuente de proteínas.
 Verdadero Falso
7. Menciona una cosa que la OMS recomienda limitar en su dieta: _____.
8. Un niño debe tratar de acumular al menos _____ minutos de actividad física diaria de vigorosa a moderada.
 45 60

¿Cómo les fue? Si ya te consideras un “Experto del futuro sano” o aún te encuentras aprendiendo, contamos con temas de conversación y actividades familiares en la página web Family que pueden ayudar a tu familia a formar hábitos saludables y reducir el riesgo de desarrollar ciertas ENT.

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

HOJA DE RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO FUTURE WELL

1. Falso
2. (c) Hepatitis
3. Nutrición; Actividad física
4. Seis
5. (b) Grasas saturadas
6. Verdadero
7. Las respuestas pueden variar pero pueden incluir: azúcares agregados, sal, grasas trans, grasas saturadas.
8. 60