

FRONT
8.5" x 11"



Los Niños y el Aumento de Peso

Los Cambios Sencillos Pueden Ayudar

Muchos niños aumentan de peso hasta un nivel que no es saludable*

- Los niños que aumentan demasiado de peso tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud.
- Los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de ser adultos con sobrepeso.

¿Cuál debe ser la meta para los niños con sobrepeso?

- La meta debe ser reducir el ritmo del aumento de peso.
- De este modo, su organismo puede llegar al nivel de peso adecuado a medida que crecen.
- Los médicos desean que los niños alcancen y mantengan un peso saludable.

Dos cambios sencillos que tu familia puede hacer

Un estudio científico reveló que incluir dos simples pasos en el estilo de vida puede ayudar a las familias a reducir el ritmo del aumento de peso de un niño con sobrepeso¹:



- 1 **REDUCE 100 CALORÍAS EN LA INGESTA DE ALIMENTO**
(EN PARTE, USANDO SPLENDA® ENDULZANTE SIN CALORÍAS EN LUGAR DE AZÚCAR)
- 2 **AÑADE 2,000 PASOS**

La participación de toda la familia es importante para tener éxito

Visita www.splenda.com haz clic en "Salud y bienestar", busca "Cambios sencillos para un estilo de vida más saludable" y encontrarás ideas y recetas para tu familia.



*CDC. Childhood Obesity Facts. Prevalence of Childhood Obesity in the United States, 2011-2012. <http://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>
¹Rodearmel S, et al. Pequeños cambios en el azúcar dietética y la actividad física como una estrategia para evitar el aumento excesivo de peso: El estudio de familia America on the Move. *Pediatría*. 2007;120: e869-879.

Mira en el reverso ideas rápidas sobre cómo reducir calorías y agregar pasos ▶

DATE	REV	DESIGNER	DESCRIPTION OF WORK DONE
08/07/14	0	ND	Initial layout
08/08/14	1	ND	Layout
08/11/14	1	ND	Layout
08/25/14	1	ND	Revision
09/12/14	1	MMc	Revision
09/22/14	1	ND	Revision
09/29/14	1	ND	Revision
10/13/14	1	ND	Revision
10/14/14	1	ND	Revision
10/21/14	1	ND	Revision
10/05/14	1	ND	Revision
11/14/14	1	ND	Revision
11/20/14	1	ND	Revision
12/02/14	1	ND	FINAL RELEASE

PROMOTIONS design

Project: Splenda Children and Excess Weight Gain Pamphlet - PRO
Coordinator: Meghan Minahan Email: mminahan@its.rj.com Phone: 973.358.2961
Designer: Nestor Del Prado / Mike McCann

CRR #: 283115

NOTE TO PRINTER
THIS FILE IS SET UP TO PRINT










BLACK YELLOW MAGENTA CYAN

Disclaimer

- This proof indicates approximate color only!
- Printer to use pre-approved color targets.
- All structure and holding lines do not print unless otherwise indicated.
- This is prepared as a color digital mechanical, no traps have been made.
- All trapping is the responsibility of the separator and/or printer.
- Artwork must be produced from electronic file.
- UPC & data matrix are for position only. **VERSION IS RESPONSIBLE FOR FINAL UPC AND DATA MATRIX CODE SCALE QUALITY.**

Maneras sencillas de reducir 100 calorías

¡No es necesario pasar hambre! Realizar uno o más de estos cambios sencillos en la casa, la escuela o el trabajo puede ayudarte a reducir 100 calorías cada día

En lugar de...	Prueba...	Cantidad aproximada de calorías reducidas
 Yogur con frutas en el fondo (6 oz)	 Yogur sin grasa (6 oz) endulzado con un endulzante sin calorías como el endulzante de la marca Splenda® *	90
 8 onzas líquidas de limonada fresca endulzada con azúcar	 8 onzas líquidas de limonada fresca endulzada con SLENDA® Endulzante Sin Calorías	84
 12 onzas de cola regular	 12 onzas de cola dietética endulzada con endulzante de marca SLENDA®	140
 Sándwich de helado	 Paleta de yogur de chocolate con SLENDA® Endulzante Sin Calorías	130
 Cereal espolvoreado con 2 cucharaditas de azúcar	 Cereal espolvoreado con un sobrecito de SLENDA® Endulzante Sin Calorías	28

*NOTA: La cantidad de calorías reducidas es aproximada, y se basa en porciones estándar de un promedio de productos similares. Para obtener ideas sobre cómo reducir calorías y agregar pasos, además de recetas y cupones para productos de endulzantes de SLENDA®, visita www.splenda.com y haz clic en El peso de un niño es importante.

Maneras simples de añadir 2,000 pasos

Dos mil pasos equivalen aproximadamente a 1 milla, o unos 15 a 20 minutos de caminata. Aquí te ofrecemos algunas ideas divertidas para motivar a tus niños a dar 2,000 pasos extra, ¡y tú también puedes acompañarlos!

En lugar de...	Trata de que ellos...
	
<ul style="list-style-type: none"> • Ver televisión sentado • Jugar con la computadora después de la escuela • Ver una película • Pedir que los lleven en auto a todos lados • Pasar el tiempo con sus amigos sin hacer nada 	<ul style="list-style-type: none"> • Estén en movimiento durante los comerciales. Brinquen, jueguen con el hula hula o inventen un baile • Tiren al aro o anden en bicicleta o patineta con otros niños del vecindario; que ayuden con los quehaceres del hogar • Se ejerciten con un DVD o videojuego de ejercicios o de hip hop con amigos o familiares • Cuando sea posible, vayan caminando, en bicicleta, patines o patineta adonde quieran ir • Hagan caminatas. Participen en juegos activos que puedes conseguir en las tiendas de "todo por un dólar"; hagan burbujas, salten la cuerda, jueguen a la rayuela o con el Frisbee†

†Las marcas comerciales de terceros usadas aquí pertenecen a sus respectivos propietarios.

El Endulzante de Marca SLENDA® puede utilizarse de manera segura por toda la familia, incluidos los niños, mujeres embarazadas o lactando y los diabéticos.

Estudio de familia America On the Move®, hecho en la Universidad de Colorado, Denver y el Centro de Ciencias de la Salud, por el Dr. James Hill, cofundador de America On the Move®.



©2017 Heartland Consumer Products, LLC. All Rights Reserved.

		Project #: F13AC-A1309-43-SPL-S5-PRO Project: Splenda Children and Excess Weight Gain Pamphlet - PRO Coordinator: Meghan Minahan Email: mminahan@tjsrj.com Phone: 973.358.2961 Designer: Nestor Del Prado / Mike McCann	CRR #: 283115
DATE	REV	DESIGNER	DESCRIPTION OF WORK DONE
08/07/14	0	ND	Initial layout
08/08/14	1	ND	Layout
08/11/14	1	ND	Layout
08/25/14	1	ND	Revision
09/12/14	1	MMc	Revision
09/22/14	1	ND	Revision
09/29/14	1	ND	Revision
10/13/14	1	ND	Revision
10/14/14	1	ND	Revision
10/21/14	1	ND	Revision
10/05/14	1	ND	Revision
11/14/14	1	ND	Revision
11/20/14	1	ND	Revision
12/02/14	1	ND	FINAL RELEASE

NOTE TO PRINTER
THIS FILE IS SET UP TO PRINT



Disclaimer

- This proof indicates approximate color only!
- Printer to use pre-approved color targets.
- All structure and holding lines do not print unless otherwise indicated.
- This is prepared as a color digital mechanical, no traps have been made.
- All trapping is the responsibility of the separator and/or printer.
- Artwork must be produced from electronic file.
- UPC & data matrix are for position only. **VERSION** is responsible for FINAL UPC AND DATA MATRIX CODE SCALE QUALITY.