

## RESULTADOS GENERALES DEL ESTUDIO



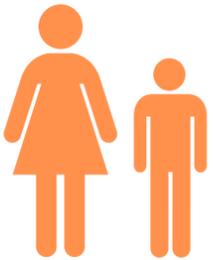
**¡GRACIAS!** Su participación en el estudio de investigación CRECER hizo toda la diferencia! Nosotros nos mantenemos haciendo las partes del programa que trabajen en las comunidades para ayudar a otras familias como la suya.

### ¿QUÉ QUERÍAMOS SABER?

Los niños pequeños quienes ganan rápidamente mucho peso son más propensos a tener problemas de salud como diabetes o presión arterial alta cuando ellos sean adultos. Quisimos ver si un programa llamado CRECER Saludable ayudaría a prevenir que los niños pequeños ganen mucho peso.



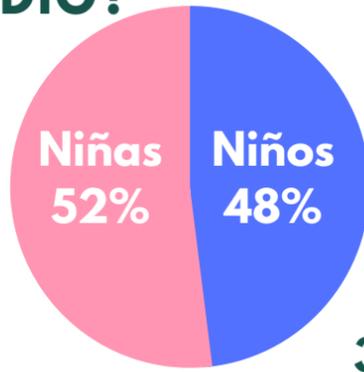
### ¿QUIÉN ESTUVO EN EL ESTUDIO?



**610 familias**  
(mayormente Latino)



**Nashville, TN**



**3-5 años de edad**

### ¿QUÉ HICIMOS JUNTOS?



#### CRECER INTELIGENTE (Todas las Familias)

- Aprendieron cómo usar las Bibliotecas y leer con regularidad con sus hijos.



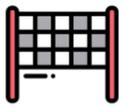
#### CRECER SALUDABLE (Algunas Familias)

- Aprendieron como construir hábitos saludables como hacer ejercicio, comer saludable, y usar parques y centros recreacionales.



**3 años de duración**

### ¿QUÉ APRENDIMOS?



**COMIENZO**

**12 SEMANAS**



Menos niños ganaron demasiado peso. Esto no duró por los 3 años.

**1-3 AÑOS**



Los niños comieron 100 calorías menos al día. 🏆



Las Familias usaron los centros recreacionales 30% más. 🏆



Las familias aprendieron como usar la biblioteca e incrementaron su uso por un 50%. 🏆



1 de cada 3 niños en ambos grupos estuvieron ganando peso. ❌



Todos los niños tuvieron más de una hora de actividad física al día. 🏆

#### Llave



= CRECER INTELIGENTE



= CRECER SALUDABLE



= bueno para tu hijo!



= no saludable para tu hijo

### ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA TÍ?

El programa CRECER Saludable mejoró y mantuvo comportamientos saludables por encima de 3 años. Esto es bueno para tu salud. Desafortunadamente, no disminuyó el aumento de peso en los niños pequeños. Las familias que tuvieron más éxito, hicieron cambios tanto para los padres como para los niños. Lo más importante fue el enfoque en los hábitos saludables para toda la familia.

