

Cómo ayudar para que su hijo tenga un peso saludable

El jugar por 30 a 60 minutos en vez de ver T. V. puede prevenir algunos problemas de exceso de peso en los niños.



El número de niños con sobrepeso en los Estados Unidos se ha doblado desde 1980. Esto se debe principalmente a hábitos alimenticios poco saludables y por no llevar a cabo suficiente actividad física (ejercicio). Aunque la genética juega un papel en el peso de su niño, usted puede ayudar a prevenir algunos problemas del exceso de peso y mejorar la salud general de su niño auspiciando unos hábitos alimenticios más saludables y más actividad física.

Los niños que tienen exceso de peso pueden estar a riesgo de llegar a tener problemas de salud, tales como presión arterial alta, colesterol elevado y diabetes. También están a mayor riesgo de las burlas de los compañeros, lo cual puede herir su autoestima. Es importante recordar que no hay una estatura y peso “ideales” para los niños. Nosotros le podemos ayudar a determinar si el peso de su niño se encuentra en un rango saludable.

¿Cuál es una buena manera de hablarles a los niños acerca del peso?

Explique a sus niños que la gente tiene diferentes formas y tamaños. Déjeles saber que usted los ama sin importar su tamaño. Evite usar con ellos palabras como “flaco”, “gordo” o molestarlos acerca de su peso. Es mejor referirse a la alimentación y a la actividad física como una cuestión familiar, no como al “problema” del niño. Explique a sus niños que usted quiere que ellos sean “más saludables”, y que toda la familia va a trabajar para mejorar los hábitos alimenticios y de ejercicio de todos.

¿Cuáles son algunas formas de ayudar a los niños a ser más activos?

La falta de actividad física (ejercicio) ha demostrado ser la causante de la subida de peso en los niños. En vez de estar físicamente activos, muchos niños hoy en día se dedican a ver T.V., a jugar juegos de video y simplemente a no moverse lo suficiente día a día. Pequeños aumentos de actividad física con el tiempo pueden hacer una gran diferencia. Aquí hay algunos pasos que usted puede tomar para ayudarle a su niño a ser más activo:

- **Anime a su niño para que juegue con ganas por lo menos de 30 a 60 minutos diarios.**
 - Salgan a dar caminatas o paseos en bicicleta en familia.
 - Practiquen deportes o únense a un club (tales como los clubes para niñas o niños).
 - Caminen en vez de ir en auto.
 - Use un contador de pasos diariamente para motivar a su niño.
 - Busque programas de ejercicios en los YMCAs y en las escuelas locales.
- **Limite la T.V. y los juegos de video a no más de una hora diaria.**
 - Saque la T.V. de la habitación de su niño.
 - Salte a la cuerda, baile, monte en patines o juegue al frisbee con su niño.
 - Lleve a su familia al parque o a la piscina.

¿Cuáles son algunas de las maneras para hacer que los niños tengan mejores hábitos alimenticios?

- Déles un desayuno todos los días, así no tenga mucho tiempo. Algunas buenas opciones incluyen: cereal, leche sin grasa, yogurt, fruta o tostada.
- Usted decide cuándo y dónde servir las comidas y qué comidas servir. Deje que su niño decida si come o no y cuánto come.
- Coma las comidas en familia. Si los horarios son complicados, encuentre el tiempo. Creen un ambiente propicio para que haya conversación, participación y risa a la hora de comer.
- Mantenga alimentos saludables que le gusten a su niño a mano en casa. No mantenga en casa comidas sin valor alimenticio (junk foods).
- No soborne ni premie a su niño con comida.
- Limite sus comidas en restaurantes de comidas rápidas a no más de una vez a la semana. Las comidas rápidas tienden a ser altas en sal, grasa y en calorías extras. ¡Evite las superporciones!
- No coma mientras mira la T.V.
- Anime a su niño a ayudar con las listas de alimentos, compras y preparación de las comidas.
- Contacte la escuela o guardería de su niño para asegurarse de que proporcionen comidas y bocadillos saludables, bajos en grasa. En caso contrario, empáquele a su niño en su lonchera comidas nutritivas.
- Sirva de ejemplo así:
 - no esté constantemente a dieta
 - no demuestre mucha preocupación acerca de su peso
 - coma frutas y verduras
 - desarrolle actividad física todos los días

El comer muchos alimentos altos en grasa, el no comer suficientes frutas y verduras y el tomar demasiadas bebidas gaseosas y refrescos de fruta, contribuyen con los problemas de exceso de peso. Ya que los niños normalmente no comen en exceso, los padres no necesitan limitar la cantidad de alimentos que ellos consumen.

Más sugerencias de alimentos saludables

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ Ofrezca 5 porciones de frutas y verduras todos los días (1 porción = de 1/2 a 1 taza)
Ejemplos: mango, papaya, plátanos, nopales, jicama, chayote | <ul style="list-style-type: none"> □ Limite los refrescos de fruta, las bebidas deportivas y las bebidas gaseosas a no más de 1 lata o un vaso pequeño al día. Anime a su niño a tomar agua si tiene sed. |
| Ofrezca más a menudo . . . | Ofrezca con menos frecuencia . . . |
| - pollo, pavo, pescado, frijoles, chícharos (guisantes, arvejas) | - perros calientes, salchichón, tocino, salchichas, frijoles refritos |
| - leche o yogurt sin grasa, queso bajo en grasa | - helado, queso crema, leche de chocolate |
| - comidas al horno, hervidas, asadas o al vapor | - alimentos cocinados usando manteca o aceite |
| - pan, tortillas, arroz, pasta | - hojuelas, galletas, bizcochos, papas fritas |
| | - mantequilla, margarina, salsa de carne, dulces, granola |

Otros recursos

Libros

- *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.* Si necesita una copia de este libro, por favor llamar al 1-800-788-0616.
- *Healthy Latino Recipe Cookbook*, Departamento de Servicios de Salud de California, 1999, (gratis), 1-888-391-2100.
- *Chicos . . . ¡A cocinar!* (libro bilingüe de cocina para niños), Departamento de Servicios de Salud de California, 2000, (\$8.95), 1-888-391-2100.
- *Mr. Sugar Came to Town: La visita del Sr. Azúcar*, por Harriet Rohmer, 1996 (\$7.95).

Sitios Web

- www.cdc.gov/spanish/
- www.hispanichealth.org
- www.kidshealth.org/parent/en_espanol/index.html
- <http://medlineplus.gov/spanish/>
- www.eatright.org/nfs/#Spanish

Llame al Teléfono de la salud de Kaiser Permanente (1-800-332-7563) y escuche el mensaje #648.



Ayude a su niño a fijarse una meta y monitoree su progreso.



¡Cualquier mejora en la actividad física o en la alimentación es algo muy bueno!

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que recibe del doctor de su niño o de otro profesional médico. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si usted tiene preguntas adicionales, por favor consulte con el doctor de su niño.