

Un peso saludable y su hijo

Los niños sobrepasados de peso tienen el riesgo de presentar problemas de salud:

- presión alta
- colesterol alto
- diabetes

Los niños también están vulnerables a las burlas de los otros niños. Esto puede afectar la autoestima. Su médico puede determinar si el peso de su hijo está dentro de una zona saludable así que no olvide preguntar sobre eso.

Cuál es una buena manera de hablar con los niños acerca del peso?

Explique a sus hijos que las personas vienen en tamaños y formas distintas. Dígalos que los ama sin importar el tamaño que sean. Evite decir "flaco" o "gordo". No bromee sobre el peso que tienen. Es mejor hablar acerca de la comida y las actividades como un asunto familiar, no como el "proble-ma" del niño. Explique a los niños que usted desea que "sean más salud-ables" y que toda la familia tratará de comer mejor y ser más activa.

60 minutos de juegos en lugar de televisión pueden evitar algunos problemas de peso.

El número de niños sobrepasados de peso en los Estados Unidos se ha duplicado desde 1980. Esto se debe principalmente a los hábitos alimenticios poco saludables y a no moverse lo necesario. Como padre o tutor usted puede ayudar a evitar los problemas de peso y mejorar la salud de su hijo.



Adapted with permission from copyrighted material of The Permanente Medical Group, Inc., Northern California.

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

El no realizar suficiente actividad física causa que los niños suban de peso. En lugar de ser activos, muchos niños hoy ven televisión, juegan con videojuegos y sencillamente no se mueven lo suficiente cada día. Los pequeños aumentos en la actividad física con el tiempo pueden producir una gran diferencia. Aquí se encuentran algunos pasos que puede tomar para ayudar a su niño a moverse.

1 Permita un tiempo para juegos intensos por lo menos de 60 minutos al día.

- Caminen en familia
- Jueguen a la cuerda juntos
- Juegue a la pelota o al Frisbee
- Baile con su música favorita
- Haga tareas en la casa y el jardín (aspirar, juntar hojas, jardinear)

2 Limite la televisión y los videojuegos a *no más de una hora al día*. Exhorte a su hijo a leer, jugar o ir a caminar.

¡Cualquier mejoría en el nivel de actividades físicas o en la alimentación es buena!

Aquí hay más sugerencias para comer saludablemente

1 Ofrezca 5 raciones de frutas y verduras cada día. (1 ración es 1/2 a 1 taza)

2 Ofrezca estos alimentos más frecuentemente...

- pollo, pescado o mariscos, frijoles
- frutas y verduras frescas, sals
- leche o queso descremados o bajos en grasa, requesón bajo en grasa
- alimentos horneados, asados, hervidos o al vapor
- pan de trigo entero, tortillas de maíz, arroz

3 Exhorte a su hijo a beber agua si tiene sed.

4 Limite las bebidas de jugo, las bebidas deportivas y las sodas a *no más de 1 lata o taza pequeña al día*.

5 Ofrezca estos alimentos con menor frecuencia...

- papitas, galletas, papas fritas a la francesa, galletas saladas, pan dulce
- helado, chocolate con leche, dulces, paletas
- alimentos fritos en aceite
- perros calientes (hot dogs), mortadela, tocino, salchichas
- mantequilla, margarina, salsas de harina

Comer demasiados alimentos altos en grasa, no comer suficientes frutas y verduras y beber demasiadas sodas y jugos puede causar problemas de peso. Ya que los niños por lo general no comen de más, no tiene que limitar la cantidad de comida que consumen. Sólo tiene que proporcionar selecciones saludables.

¿Cuáles son algunas maneras de ayudar a los niños a tener mejores hábitos alimenticios?

- Ofrezca tres comidas balanceadas al día y refrigerios planeados.
- Déles de desayunar todos los días, incluso si no tiene mucho tiempo. Algunas selecciones buenas incluyen: Cereal, leche descremada, yogurt, frutas o pan tostado.
- Usted decide cuándo y dónde sirve las comidas y cuánta comida servir. Deje que decida el niño si desea comer o no y cuánto.
- Hagan las comidas en familia tan frecuentemente como sea posible. Adáptese a los horarios intensos. Esto puede ser un buen momento para hablar del día y compartir.
- Mantenga los alimentos saludables que le gustan a su hijo al alcance en su casa. Mantenga los alimentos "chatarra" fuera de su casa.
- Trate de no chantajear ni recompensar a su hijo con comida.
- Limite las salidas a comer a restaurantes de comida rápida a una vez por semana. La comida rápida tiende a ser alta en sal, grasa y calorías. Evite las comidas y las bebidas de súper tamaño.
- No coma mientras ve televisión.
- Exhorte a su hijo a ayudar con la lista del mandado, las compras y la preparación de las comidas.
- Consulte con la escuela o guardería de su hijo para asegurarse de que se proporcionen comidas y refrigerios saludables. Si no es así, prepárele un almuerzo saludable a su hijo.
- Ponga el buen ejemplo:
 - no demuestre demasiada preocupación sobre el peso
 - coma frutas y verduras
 - manténgase activo todos los días

