

Cómo fomentar un peso saludable en su hijo

Los padres tienen el poder para enseñar hábitos saludables que perduren toda la vida.



¿Sabía usted que en la actualidad, en los Estados Unidos, hay el doble de niños con sobrepeso que en 1980? Los hábitos alimenticios poco saludables, el mayor tamaño de las porciones y el no realizar suficiente ejercicio contribuyen todos para este aumento.

Todos nosotros—padres e hijos—necesitamos tanto alimentos nutritivos como una vida activa para alcanzar un peso saludable y para mantenernos saludables. Los niños con sobrepeso están más expuestos a desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes. Algunos niños con sobrepeso son motivo de burlas, lo cual puede producir una baja autoestima e incluso depresión.

La buena noticia es que al ayudar a toda su familia a mantener un estilo de vida saludable, usted puede ayudar a prevenir y reducir el peso y los problemas de salud de su hijo.

¿Cómo sé si mi hijo tiene sobrepeso?

El médico de su hijo puede usar una herramienta llamada el índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) para determinar si el peso está dentro de un rango saludable. El BMI examina la estatura y el peso en conjunto, teniendo en cuenta la edad y el género de su hijo. Para los niños, un profesional de la salud coloca el número de BMI en una gráfica de crecimiento. Los niños cuyo BMI está cercano al extremo superior de la gráfica de crecimiento (percentil 85 y superior) se considera que tienen sobrepeso.

BMI es tan sólo una de las herramientas usadas para determinar si el peso de su hijo está dentro de un rango saludable. Alguien que presente mucho músculo o sea de un porte grande puede tener un BMI alto, pero no necesariamente demasiada grasa corporal. El pediatra de su hijo también tendrá en cuenta el historial de enfermedades de su familia, y los hábitos alimenticios y de ejercicio de su hijo. El médico de su hijo también podrá solicitar pruebas de laboratorio, para revisar problemas tales como colesterol alto.

¿Cuánto debe pesar mi hijo?

Los niños vienen de todos los tamaños y formas y crecen a diferentes tasas. No existen pesos ni estaturas “ideales”. El objetivo es que toda la familia escoja

opciones más saludables de alimentos y que aumente su actividad física en vez de enfocarse solamente en el peso y en bajar de peso.

¿Cómo debo hablar acerca del peso a mis hijos?

Explique a sus hijos que las personas vienen de tamaños y formas diferentes. Hágalos saber que usted los ama sin importar su tamaño. Evite palabras tales como “flaco” o “gordo” y no se burle de su peso. Es mejor enfrentar el comer y la actividad física en conjunto como un asunto familiar y no como el “problema” del niño. Hágalos saber que usted desea que ellos “sean más saludables” y que toda la familia va a trabajar para mejorar los hábitos alimenticios y de ejercicio de todos.

¿Cómo puedo ayudar a que mis hijos sean más activos?

En la actualidad, muchos niños pasan gran cantidad de tiempo mirando televisión, jugando videojuegos y usando la computadora. Muchos de ellos no están haciendo suficiente ejercicio. Incluso pequeños incrementos de actividad física en el tiempo pueden marcar una gran diferencia y pueden ser divertidos para toda la familia. He aquí algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a que toda su familia se ponga en movimiento:

- Organice caminatas o paseos en bicicleta con la familia.
- Al realizar pequeños mandados o diligencias, camine en vez de conducir.
- Use un contador de pasos todos los días, para ayudar a motivar a su familia para que camine.

- Consulte los YMCA, escuelas y centros comunitarios locales para buscar programas de ejercicio.
- Saque los televisores de las habitaciones.
- Salte la sogá, baile, camine, patine o monte en bicicleta con su hijo.
- Lleve a su familia al parque o a la piscina.

¿Cómo puedo ayudar a mejorar los hábitos alimenticios de mis hijos?

El ingerir alimentos que contienen demasiadas grasas y azúcares y no suficientes frutas ni verduras puede producir problemas de peso y de salud. El ingerir demasiados refrescos y bebidas dulces y el comer por motivos diferentes al hambre, también contribuyen a aumentar peso. En ocasiones, los niños comen mientras están mirando televisión o cuando están aburridos, a pesar de que no tienen hambre. Trate de estimular a los niños para que coman sólo cuando tengan hambre. En general, los niños perciben acertadamente cuándo ya no tienen hambre, de manera que usted no tiene que, usualmente, limitar la cantidad de alimentos saludables que ingiera su hijo.

Usted puede ayudar a sus hijos al mantener alimentos saludables en la casa y dando buen ejemplo. **Aquí hay algunos consejos para ayudar a que su familia desarrolle hábitos alimenticios saludables:**

- Desayune bien todos los días, incluso si anda corto de tiempo. Algunas buenas opciones incluyen: cereales, leche descremada, frutas y pan tostado.
- Usted decide cuándo y dónde servir las comidas, y qué comidas servir. Permita que su hijo decida si quiere o no comer, y cuánto comer.
- Coman las comidas en familia. Si los horarios son complicados, encuentre el tiempo para estar juntos. Crean un ambiente propicio para que haya conversación, participación y risa a la hora de comer.
- Apague el televisor durante las

Los cambios pequeños producen recompensas grandes. ¿Están listos?

¡Muévase todos!

- Pónganse como meta realizar por lo menos 60 minutos de alguna actividad física al día.
- Levántense del sofá y ¡muévase!

¡Apaguen la tele!

- Limiten el tiempo que pasen frente a las pantallas de televisión, computadora o videojuegos a 1 ó 2 horas por día.
- Saquen la tele de la recámara.

Coman bien

- Procuren comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Recuerden que el desayuno les da una fuente de energía. ¡Desayunen todas las mañanas!

Elijan sus bebidas

- Opten por tomar agua o leche descremada (non-fat).
- Limiten el consumo de sodas, bebidas deportivas, jugos y bebidas endulzadas. ¡Ojo que tomarse una lata de soda equivale a comerse una barra de chocolate!

comidas y meriendas. El comer mientras se mira televisión puede causar que se coma en exceso.

- En casa, mantenga al alcance alimentos saludables que le gusten a su hijo. Mantengan las comidas sin valor alimenticio (junk foods) fuera de la casa.
- No soborne ni premie a su hijo con comida. En vez de eso, ofrezca abrazos, calcomanías, alabanzas o pequeños juguetes.
- Limite las comidas en restaurantes de comidas rápidas. La comida rápida tiende a ser alta en sal, grasas y calorías extra. Si come comida rápida, solicite tamaños pequeños y escoja agua o leche para beber.
- Estimule a su hijo para que ayude a hacer la lista de compras, y para que ayude con las compras y al cocinar.
- Revise la escuela o la guardería infantil de su hijo para asegurarse de que se le estén ofreciendo comidas y meriendas saludables y bajas en calorías. En caso contrario, empaque alimentos nutritivos para su hijo en una lonchera.

Usted constituye el modelo más importante de su hijo, así que dé buen ejemplo al:

- comer frutas y verduras
- mantenerse físicamente activo todos los días
- no criticar su propio cuerpo
- mantenerse enfocado en la salud, no en el peso

Si usted y su familia están interesados en obtener apoyo para realizar cambios saludables, estamos aquí para ayudar. Su pediatra o el departamento de Educación para la Salud de su centro local, pueden ayudarle a conectarse con recursos en su área.

Otros recursos

Sitios web

- kp.org/espanol
- www.cdc.gov/spanish/
- hispanichealth.org
- kidshealth.org/parent/en_espanol/
- medlineplus.gov/spanish/

Libros en inglés

- *American Academy of Pediatrics' Guide to Your Child's Nutrition: Making Peace at the Table and Building Healthy Eating Habits for Life.* William H. Dietz, 1999.
- *Helping Your Child Lose Weight the Healthy Way: A Family Approach to Weight Control.* J. Levine, 2001.
- *The Overweight Child: Promoting Fitness and Self-Esteem.* T. Pitman and M. Kaufman, MD, 2000.
- *Your Child's Weight: Helping Without Harming.* Satter 2005.

Libro en español

- *Mr. Sugar Came to Town: La visita del Sr. Azúcar,* por Harriet Rohmer, 1996.

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