

## Padres, ayuden a sus hijos a tener un peso saludable

Por Teddi Dineley Johnson

**E**s un tema recurrente en las noticias: hoy en día los niños sufren de exceso de peso y obesidad, y esto está afectando su salud y su futuro.

Enfermedades que anteriormente estaban asociadas con los adultos con exceso de peso, como la diabetes tipo 2, están apareciendo cada vez más en niños. Alrededor del 17 por ciento de los niños estadounidenses de 2 a 19 años de edad tienen exceso de peso y esas libras de más traen consecuencias graves "mientras son niños y también para su salud como futuros adultos," dijo Marc Jacobson, MD, portavoz de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Las libras de más también conllevan secuelas psicológicas como autoestima baja, depresión y problemas de aprendizaje y conducta.

Si piensa que su hijo está aumentando demasiado de peso, llévelo al médico. Existen ciertas medidas importantes, como el índice de masa corporal, que el médico puede evaluar para determinar si los niños tienen exceso de peso. Pero no espere hasta que haya un problema para pensar en la epidemia nacional de obesidad infantil. Hay muchas cosas que los padres y las personas a cargo del cuidado pueden hacer para fomentar un peso saludable en los niños.

Photos and art courtesy iStockphoto



>> Para obtener más consejos, visite [www.aap.org/obesity](http://www.aap.org/obesity) y [www.cdc.gov/overweight](http://www.cdc.gov/overweight)

alimentos con menos sal. Por cierto, el salero no forma parte de la mesa, pero su familia sí. Las investigaciones indican que las familias que se reúnen en la mesa para compartir una comida tienden a consumir comidas más nutritivas y menos alimentos fritos y refrescos. Sirva porciones de un tamaño razonable y ayude a sus hijos a reconocer las señales de saciedad que les avisan que deben dejar de comer.

### Almuerzo saludable

Preparar un almuerzo saludable hecho en casa comienza en la tienda de comestibles. La mayoría de los quesos contiene grasa saturada, por lo tanto, consúmalos con moderación. Las mejores opciones para preparar almuerzos con muchas proteínas son pollo, pavo, jamón magro, carnes con bajo contenido de grasa y atún conservado en agua. Prepare sándwiches con pan integral en lugar de pan blanco. El pan que contiene harina integral como ingrediente principal es rico en fibra, vitamina B y hierro.

Incluya al menos una porción de fruta en el almuerzo de su hijo y sea creativo con las verduras. Decore los sándwiches con pepino o zanahoria rallada en lugar de lechuga solamente.



### Refrigerios

Las malas elecciones de refrigerios hacen subir de peso, por lo tanto incluya refrescos y refrigerios sin azúcar. Dentro de los refrigerios saludables y simples se incluyen frutas secas, cereales, mezcla de frutos secos, bastoncitos de apio y zanahoria, galletas integrales, rodajas de manzana, pretzels integrales, yogur descremado, barras de higo integrales, galletas de arroz y palomitas de maíz. Intente reemplazar el helado por yogur descremado congelado o helado de agua.

Si bien todo puede disfrutarse con moderación, limitar el consumo de refrigerios con alto contenido de grasa, azúcar y sal puede ayudarles a sus hijos a desarrollar hábitos saludables.

Permita que sus hijos coman esos alimentos algunas veces, de ese modo los considerarán algo especial que solamente se come de vez en cuando.



### Dé ejemplo de conducta

El deber de los padres o la persona a cargo del cuidado no es dar órdenes, sino demostrar buenos hábitos alimenticios, por lo tanto, ¡preste atención!

Comer papas fritas mientras espera que la comida esté lista no es un ejemplo de buena conducta, pero comer una zanahoria o un apio sí, refleja buenos hábitos alimenticios. Si consume una variedad de alimentos con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasa y azúcar, sus hijos aprenderán a apreciar esos alimentos también. Por lo tanto, ofrecerles alimentos nutritivos no es suficiente; procure que le vean a usted comer esos alimentos.

Jacobson afirma que hay tres formas clave de dar el ejemplo de buena conducta: "Una, conocer su índice de masa corporal. Dos, asegurarse de hacer ejercicio físicamente. Y tres, alimentarse bien, lo que significa reducir la frecuencia de consumo de comida rápida, aumentar la ingesta de frutas y verduras, y disminuir el consumo de refrescos y bebidas endulzadas."

Dar ejemplo de conducta abarca todos los aspectos de su vida. Si sus hijos observan que usted se mantiene físicamente y que se divierte, es muy probable que ellos se mantengan activos a lo largo de sus vidas. Además, predique con el ejemplo: Si retira la televisión de la habitación de su hijo, elimínala de su habitación también.

### Fomente hábitos saludables

Los padres y las personas a cargo del cuidado juegan un papel muy importante en la formación de los hábitos alimenticios de los niños. Sirva frutas y verduras en todas las comidas y limite el consumo de azúcar y grasa saturada de su familia.

Sirva siempre diferentes alimentos saludables, cocine con menos grasa y elija y prepare

### Consejos saludables

¡Dé ejemplo de conducta!  
Los niños aprenden la conducta de sus padres, por lo tanto, tome decisiones saludables todos los días.

### Convierta los momentos de recreación en tiempo para la familia

Cuando busque formas de alejar a sus hijos de la computadora para que jueguen al aire libre, asegúrese de incluir al resto de la familia. Por ejemplo, considere la posibilidad de obtener una membresía familiar para un gimnasio.

La mayoría de los niños necesita realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada todos los días. Haga participar a toda la familia en actividades como montar en bicicleta, patinar, hacer caminatas o jugar al baloncesto. Además, puede preparar una lista de formas creativas para incorporar el ejercicio físico, como jugar al minigolf o ir caminando a la biblioteca juntos.



American Public  
Health Association