

cómo promover un peso saludable en los niños

alimentación sana y juegos activos para un futuro saludable



¿qué es un peso saludable?

Un peso saludable es el peso que el cuerpo naturalmente establece cuando uno mantiene una alimentación saludable, está físicamente activo y logra un balance de las calorías que consume con las calorías que gasta con la actividad física. Con tanto énfasis en el sobrepeso y la obesidad, puede ser fácil olvidarse que tener una buena salud es la meta primordial y tener un estilo de vida saludable — no un tamaño, forma y peso específicos de cuerpo — es la manera de lograr esa meta. El lograr y mantener un peso saludable es parte del estilo de vida que si se continúa una vez que se ha adoptado, puede quedarse con nosotros por muchos años.



estadísticas alarmantes

- **EL SOBREPESO Y LAS ENFERMEDADES:** Hoy en día, casi 1 de cada 3 niños tienen sobrepeso. Además, los factores de riesgos de enfermedades crónicas de los adultos se están encontrando cada vez más a una edad más temprana. Más niños están siendo diagnosticados con la diabetes tipo 2, una enfermedad que usualmente afectaba a los adultos mayores de 40 años. Esta enfermedad está muy relacionada con la obesidad y la vida sedentaria.
- **LA INACTIVIDAD:** Las investigaciones de Henry J. Kaiser Foundation han demostrado que los niños de 8 a 18 años de edad pasan más de 14 horas al día usando un medio de entretenimiento, como la computadora, mirando la televisión y jugando con juegos de videos.
- **DISTORSIONES DE LAS PORCIONES:** El tamaño de las porciones actuales han aumentado tanto, que ahora son de dos a cinco veces más grandes que en años anteriores.



¿cuál es la causa de un peso no saludable?

Muchos factores contribuyen al problema de peso en los niños y los adolescentes, incluyendo la genética o historia familiar, el nivel de actividad y los hábitos alimenticios.

- **LA GENÉTICA:** El sobrepeso con frecuencia es una tendencia de algunas familias. Pero la mayoría de los niños no están destinados al sobrepeso. Un estilo de vida con hábitos saludables tiene mayor influencia en el peso que únicamente la genética de la familia. La edad y el metabolismo también juegan un papel importante.
- **LA FALTA DE ACITIVIDAD FÍSICA:** Solo un 8 por ciento de los adolescentes (y solo un 42 por ciento de los niños de 6 a 11 años) realizan 60 minutos de actividad física al día.
- **SOBREALIMENTADOS PERO MALNUTRIDOS:** Los niños no están comiendo suficiente alimentos que son altos en nutrientes. Casi un 40 por ciento de las calorías de los niños proviene de alimentos con un bajo valor nutricional y la mayoría de las azúcares añadidas provienen de las sodas, bebidas con energías y bebidas para deportes.

¿Qué es sobrepeso y obesidad?

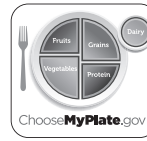
El sobrepeso y la obesidad son pesos corporales en exceso que son más altos de lo normal. Las tablas de crecimiento que indican el Índice de Masa Corporal (IMC, en inglés es BMI), son usualmente usadas para registrar la estatura y el peso del niño. A medida que los niños crecen y les cambia el cuerpo, los profesionales de la salud miran el IMC del niño para mantenerse informados sobre cualquier cambio en determinado tiempo. Un niño con un IMC para cierta edad, que está entre el 85 y 95 por ciento se considera con sobrepeso. Un niño con un IMC para cierta edad, que está en el 95 por ciento o más se considera obeso. Para más información, consulte con su médico o un dietista registrado.





¿cómo puedo fomentar mejores hábitos alimenticios para mi hijo?

- **USE LA GUÍA DE USDA MYPLATE** como ayuda visual rápida, para seleccionar alimentos saludables en su próxima comida. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales y luego incluya los granos integrales, proteínas y productos lácteos con bajo contenido de grasa.
- **DISFRUTE LAS COMIDAS JUNTOS.** Haga que la hora de las comidas sea un momento para estar en familia. Planear las horas de las comidas y los bocadillos ayuda a que los niños aprendan a tener un horario estructurado para comer.
- **OFREZCA PORCIONES DE ALIMENTOS DEL TAMAÑO PARA NIÑOS:** Sirva porciones pequeñas para niños porque el tamaño de las porciones de adultos fomenta a comer de más.
- **DESPIERTE A LOS BENEFICIOS DE TOMAR DESAYUNO:** Los niños que comen un desayuno tienen mejores notas en las pruebas, se pueden concentrar en el aprendizaje, son más sanos y mejoran su asistencia en la escuela.
- **SIRVA LECHE BAJA EN GRASA Y AGUA CON LAS COMIDAS:** Limite el consumo de sodas, bebidas de frutas y bebidas para deportes.
- **PLANEE BOCADILLOS PARA LA TARDE:** Llene su despensa con alimentos que los niños necesitan más: productos de la leche y leche baja en grasa, frutas, vegetales y granos integrales.
- **PONGA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE HAMBRE:** Su cuerpo le dirá cuando tiene hambre y cuando está lleno.
- **LAS DIETAS RESTRINGIDAS NO SON USUALMENTE APROPIADAS PARA LOS NIÑOS:** Consulte con su médico o un dietista registrado sobre las recomendaciones específicas de un programa de control de peso específico para los niños.



recursos para la casa y la escuela

Action for Healthy Kids
actionforhealthykids.org

CDC Growth Charts (Tablas de Crecimiento)
cdc.gov/growthcharts

Fuel Up To Play 60
fueluptoplay60.com

Healthier US School Challenge
fns.usda.gov/tn/healthierus/index.html

Healthy Weight Network
healthyweightnetwork.com

Jóvenes Saludables - Futuro Saludable
Iniciativa para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil- Office of the Surgeon General
surgeongeneral.gov/obesityprevention/index.html

Kids Eat Right
KidsEatRight.org

Kids Walk-To-School
Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC)
cdc.gov/nccdphp/dnppa/kidswalk

Let's Move!
letsmove.gov

MyPlate
choosemyplate.gov

NUTRITION.gov
nutrition.gov

SPARK (Sports, Play and Active Recreation for Kids)
(deporte, juego y recreación activa para niños)
sparkpe.org

We Can! Program
National Institutes of Health (NIH)
<http://wecan.nhlbi.nih.gov>



FuelUpToPlay60.com



¿cómo puedo ayudar a que mi hijo sea más activo?

- **TENER LÍMITES:** Ponga límites de tiempo para ver televisión, jugar juegos de video y usar la computadora. La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de una a dos horas al día.
- **JUGAR:** Permita la actividad todos los días. Jugar afuera, montar la bicicleta, hacer caminar al perro, tirar la pelota.
- **TIEMPO CON LA FAMILIA:** Como familia, adopte un estilo de vida donde incluya la actividad física regular; por ejemplo, caminar a la escuela o después de cenar o jugar juegos que fomenten movimiento.
- **ANIMAR:** Ofrezca oportunidades para que su hijo pruebe diferentes tipos de actividades. Deje que él o ella escoja qué es lo que más le gusta.
- **DIVIÉRTASE:** Las actividades deben de ser divertidas. Los niños se oponen si sienten que es como un castigo. Los niños mayores de 6 años deberían de jugar de una manera activa 60 minutos cada día.