

Ayudando a los niños a lograr un peso saludable

Consejos comprobados para los padres



¿Está usted preocupado por el peso de su niño o luchando con el suyo?

¡Usted no está solo!

En los últimos 10 años, los niveles de obesidad se han **duplicado** en los Estados Unidos. Más de la mitad de los neoyorquinos adultos tienen sobrepeso u obesidad, y casi la mitad de los niños en las escuelas primarias de toda la ciudad de Nueva York no tienen un peso saludable. La obesidad puede comenzar a una edad muy temprana. De hecho, en la ciudad de Nueva York, 1 de cada 5 niños de jardín de infantes es obeso.

Tener sobrepeso no tiene que ver con la apariencia. Muchos problemas de salud graves están relacionados con el sobrepeso y la obesidad en la infancia, como el asma, la depresión, la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Los padres y las familias pueden hacer mucho para ayudar a los niños a lograr un peso saludable. Aunque sea un cambio pequeño en el peso, éste reduce el riesgo de los problemas de salud.

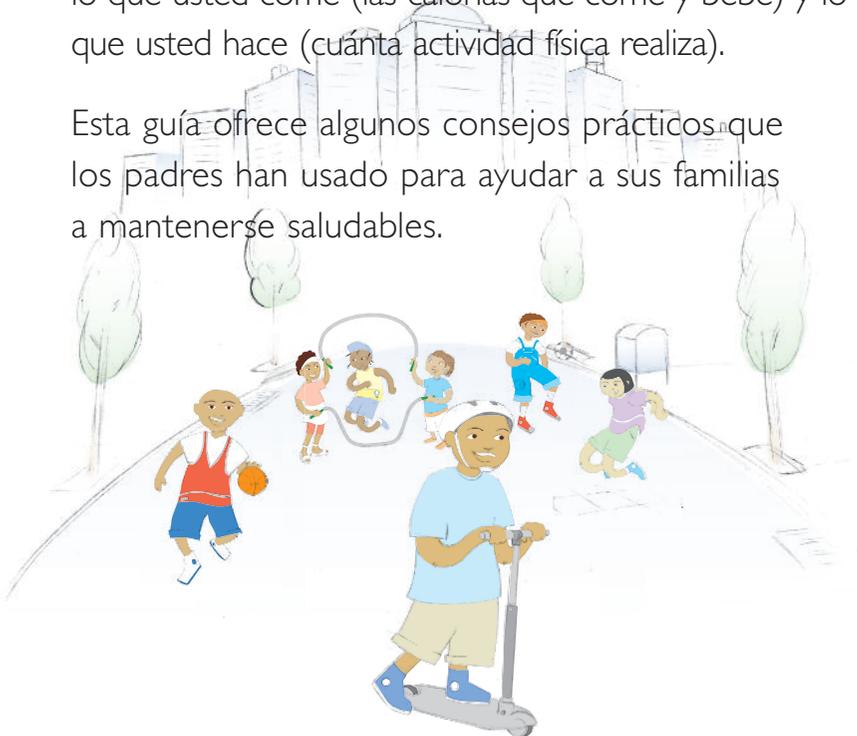
Primero, hable con su proveedor de servicios de salud para determinar cuál es el rango de peso saludable para usted y sus niños.

Segundo, usted debe dar un buen ejemplo. Como la mayoría de los padres saben, es más probable que los niños hagan lo que usted **hace** que lo que usted **dice**.

Tenga en mente una idea simple que se aplica de la misma manera en adultos y niños: **el sobrepeso ocurre cuando la gente come más calorías de las que utiliza.**

Lograr un peso saludable es un acto de equilibrio entre lo que usted come (las calorías que come y bebe) y lo que usted hace (cuánta actividad física realiza).

Esta guía ofrece algunos consejos prácticos que los padres han usado para ayudar a sus familias a mantenerse saludables.



¡A moverse!

La actividad física mejora su salud aunque Ud. y sus niños no pierdan peso. Los adultos deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física entre moderada e intensa (como una caminata rápida) todos o casi todos los días. Los niños y los adolescentes deben dedicar por lo menos 60 minutos a actividades físicas todos los días. Está bien realizar esta actividad durante el curso del día (por ejemplo, en varios períodos de 10 a 15 minutos cada uno).

Ejemplos de actividades físicas moderadas



Caminar rápidamente
Bajar las escaleras
Montar bicicleta
Bailar
Nadar
Jardinería
Tareas domésticas

Ejemplos de actividades físicas intensas



Correr
Subir las escaleras
Montar bicicleta en subida
Ejercicios aeróbicos
Saltar la soga
Deportes (como el fútbol y el baloncesto)

Elija actividades que usted y sus niños disfruten hacer en casa y al aire libre y conviértalas en parte de su rutina diaria. Saltar la soga, jugar al baloncesto o al handball, hacer una caminata o jugar a la mancha. Cuando estén adentro, pueden tomar las escaleras, jugar a las escondidas o al Twister, o poner su música favorita y bailar juntos. Pueden quemar calorías y divertirse también.

Camine más. Intente bajarse del tren subterráneo o autobús una parada antes y camine el resto del recorrido. Lleve a sus niños a la escuela caminando. Intente comenzar un club de “autobus escolar caminante” en su barrio, donde los padres se turnan para acompañar al grupo de niños. Caminar unos 10 minutos adicionales quema alrededor de 50 calorías o ¡hasta 5 libras en un año!

Dedicar 1 hora al día como máximo a la TV, juegos de videos y al Internet. Pueden divertirse de otras formas: bailar con su música favorita, llevar a pasear al perro, tomar una clase de artes marciales, o buscar actividades en un parque o centro de recreación cercano.



¡A una dieta saludable!

A continuación hay una lista de dificultades comunes y cómo resolverlas.

 Si usted o sus niños tienden a...	 Podrían...
 Comer demasiado	 Comer porciones más pequeñas- más no es siempre mejor. Sirvase un plato más pequeño. Revise la cantidad de porciones en los paquetes. Por lo general, los paquetes contienen varias porciones. ¡Comer todo el contenido significa consumir calorías adicionales!
 Beber sodas y otras bebidas con azúcar	 Beber agua, bebidas de dieta, agua mineral, o leche baja en grasa.
 Comer pocas frutas y verduras	 Servir una fruta y una verdura en cada comida. Cuando vayan de compras, deje que sus niños elijan algunas frutas y verduras que les gusten. Las frutas y verduras frescas son lo mejor, pero las congeladas también son buenas. Además, ¡las frutas y las verduras son fantásticas para merendar!
 Comer platos rápidos	 Evitar las porciones grandes o súper-grandes. Compare la cantidad de calorías del menú y escoja lo mejor.
 Comer fuera con frecuencia	 Preparar más comidas en casa. Cocine con sus niños. Si salen a comer fuera, podría compartir un plato con sus niños. Si se les sirve una porción grande, pueden guardar la mitad para llevar a casa.



X Si usted o sus niños tienden a...

✓ Podrían...

X Merendar con alimentos no saludables (como papitas, caramelos y galletas)

✓ Merendar frutas y verduras. Podrían probar zanahorias, pedazos de apio, manzanas o fresas acompañadas con yogurt de baja calorías o crema de maní.

X Beber leche entera o de 2%.

✓ Cambiar a la leche de 1% o sin grasa si su niño es mayor de 2 años. Tienen los mismos nutrientes con menor cantidad de calorías y menos grasa.

X Comer carne roja con frecuencia

✓ Comer pescado, pollo o pavo. Preparar el pescado, pollo o pavo al horno, a la parrilla, o a la plancha en lugar de freírlos.

X No desayunar

✓ ¡No olvide tomar el desayuno! Este le dará más energía a los niños y les ayudará a rendir mejor en la escuela. Trate el cereal integral con pedazos de banana y leche baja en grasa. O una tostada de pan integral, una naranja, un yogurt de bajas calorías o un pedazo de queso.

X Pensar que sus niños no comerán comida saludable

✓ ¡Seguir intentándolo! Usted puede servir frutas y verduras a menudo, incluir a los niños en prepararlas, y servir de modelo en comerlas. ¡Eventualmente los niños harán lo mismo!

Los 8 Hábitos para un Niño Sano

- 1.** Dedicar por lo menos 1 hora al día a actividades físicas.
- 2.** Dedicar 1 hora al día como máximo a la TV, juegos de videos y al Internet.
- 3.** No coma mirando la Televisión.
- 4.** Tomar agua en lugar de sodas.
- 5.** Comer más frutas y verduras.
- 6.** Comer menos platos de comida rápidas (no más de una vez por semana). Escoja porciones más pequeñas si es que come fuera.
- 7.** Merendar con alimentos saludables y con menos frituras y dulces.
- 8.** Seleccionar productos lácteos de 1% o bajos en grasa si el niño es mayor de 2 años.

“Los 8 hábitos del niño sano” se adaptó y se imprimió con el permiso del Centro Strang para la Prevención del Cáncer y su programa “Niños Sanos Futuros Sanos”.