

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Obesidad en niños: una epidemia

Tener sobrepeso u obesidad es cuando un niño pesa más de lo que se considera saludable para su estatura y estructura física.<sup>2</sup>

### ¿Cuáles son los riesgos de ser obeso?

Un niño obeso tiene más probabilidades de ser un adulto obeso. Un niño obeso también está en riesgo de:<sup>2</sup>

- enfermedad cardíaca;
- hipertensión;
- diabetes;
- problemas respiratorios;
- problemas para dormir.

El problema del sobrepeso o la obesidad en los niños se ha duplicado desde la década del 70.<sup>1</sup> Tener sobrepeso es grave y puede afectar la salud de su hijo ahora y en el futuro.<sup>1</sup> Los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de ser adultos con sobrepeso.<sup>2</sup>

### ¿Su hijo tiene sobrepeso?

Si su hijo ha aumentado algunas libras, no significa que sea obeso.<sup>2</sup> No se considera que un niño es obeso hasta que su peso es un 10% mayor que el recomendado para su estatura y estructura física.<sup>2</sup> Hable con su médico acerca de cuánto debe pesar su hijo.

### ¿Cuáles son las causas del sobrepeso o la obesidad de su hijo?

Algunas razones para tener sobrepeso incluyen:<sup>2</sup>

- Malos hábitos de alimentación o comer en exceso.
- No ser lo suficientemente activo.
- Antecedentes familiares de aumento de peso u obesidad.
- Enfermedad o medicamentos.
- Acontecimientos estresantes de la vida como divorcio, muerte o maltrato.
- Baja autoestima o depresión.

### ¿Cómo puede ayudar a su hijo a perder peso o a mantenerse en un peso saludable?

#### Prepare comidas y refrigerios con menor contenido de grasa.

Reduzca los alimentos fritos. Sirva pescado, pollo sin piel o pavo sin piel al vapor, al horno o a la parrilla. Cocine carne de res o cerdo magra; elimine la grasa. Use leche y queso descremados o semidescremados. Use aerosol antiadherente para cocinar.

#### Déle a su hijo 5 ó más porciones de frutas y verduras cada día.<sup>3</sup>

Reduzca las papas fritas, las galletas, los caramelos, las gaseosas y otros alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Ofrezcale refrigerios de frutas, verduras, o yogur semidescremado en su lugar.



# Obesidad en niños: una epidemia

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a perder peso?

Adopte un enfoque familiar para vencer la obesidad.

Éste es un excelente momento para hacer que toda su familia coma alimentos saludables y sea más activa. No se enfoque sólo en su hijo con sobrepeso.

**Coman alimentos saludables y sean más activos como familia.<sup>2</sup>**

## Sirva distintos alimentos a su hijo.

Podría tomar 10 ó más intentos para que un niño coma nuevos alimentos.<sup>4</sup> Asegúrese de que su hijo coma varios alimentos de estos grupos de alimentos:<sup>5</sup>

- Cereales: pan, pastas, cereales, arroz. En las etiquetas del pan y los cereales, busque la palabra “integral”, como “trigo integral” o “cereal integral”. Otros productos integrales son el arroz integral, la avena y las palomitas de maíz.
- Verduras.
- Frutas.
- Productos lácteos descremados o semidescremados.
- Carne, frijoles, pescado y frutos secos. Este grupo incluye los frutos secos y las semillas, los huevos, la mantequilla de maní, el tofu, las arvejas (chícharos) y los frijoles secos (como los frijoles negros, los frijoles de carete y el falafel).

Intente hacer una “transformación” en los alimentos favoritos de la familia. Tal vez puede usar pollo o frijoles negros en lugar de carne de res. Puede hornear en lugar de freír. Limite los alimentos para llevar, la comida rápida y las cenas congeladas. Planifique cocinar comidas saludables para su hijo.

## Sirva porciones más pequeñas.

Practique hábitos saludables con su hijo. Lean juntos las etiquetas de los alimentos cuando hagan las compras. Sirva a su hijo cantidades más pequeñas en las comidas. Su hijo puede pedir más si aún tiene hambre.<sup>4</sup> Su médico puede indicarle cuántas porciones de cada grupo de alimentos debe comer su hijo. Ello dependerá de su edad.

## Ayude a su hijo a ser activo.

Los niños deben hacer 1 hora de ejercicios al día. Éste se puede distribuir durante el día.<sup>4</sup> Encuentre actividades que su hijo disfrute. Reduzca la cantidad de tiempo que su hijo pasa viendo televisión y jugando juegos de video.

### Referencias

1. KidsHealth. Overweight and Obesity [Sobrepeso y obesidad (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.kidshealth.org/parent/food/weight/overweight\\_obesity.html](http://www.kidshealth.org/parent/food/weight/overweight_obesity.html)
2. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente]. Obesity in Children and Teens [Obesidad en niños y adolescentes (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/obesity\\_in\\_children\\_and\\_teens](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/obesity_in_children_and_teens)
3. 5 A Day. What's a Serving? [¿Qué es una porción? (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.5aday.org/html/consumers/serving.php>
4. U.S. Department of Health and Human Services [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos]. Helping Your Overweight Child [Ayudar a su hijo con sobrepeso (Solamente disponible en inglés)]. <http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/overwchild7-04.pdf>
5. KidsHealth. The Food Guide Pyramid [La pirámide de los alimentos (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/food/pyramid.html](http://www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html)