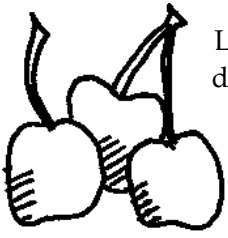


Obesidad infantil



La incidencia de obesidad infantil ha demostrado un gran aumento durante las últimas décadas. En los Estados Unidos, 1 de cada 3 niños tienen sobrepeso o son obesos. Para los niños, el sobrepeso está definido según el IMC (índice de masa corporal) al 85 percentil o más

alto. La obesidad tiene un IMC de más de 95 percentil según las tablas de crecimiento normal. Varios factores contribuyen a este aumento. Los niños están comiendo más grasas y azúcares, comen menos frutas y vegetales y tienen vidas menos activas que antes. La disponibilidad de comidas rápidas y las meriendas (tentempiés) y la cantidad de horas que se pasan viendo televisión y en frente a la computadora tienen un impacto directo en el crecimiento y desarrollo de los niños.

Las creencias que tenemos sobre las comidas y la salud también contribuyen al aumento de peso de nuestros niños. Algunas familias piensan que un bebé gordito es un bebé saludable; algunos usan la comida como forma de consuelo, recompensa o soborno. Estas ideas pueden dar apoyo a los hábitos alimenticios no saludables. Además, algunos niños pequeños se pasan la mayoría del día con la persona a cargo de ellos y no con sus padres, y esta persona también puede ejercer influencias en el desarrollo del niño.

¿Por qué es un problema la obesidad?

La obesidad es algo peligroso porque puede sentar las bases para problemas de salud en la adolescencia y la edad adulta, como alta presión sanguínea, diabetes tipo 2 y alto nivel de colesterol. Está relacionada con el inicio de la pubertad y los niños obesos tienen más probabilidad de convertirse en adultos obesos.

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir la obesidad infantil?

Esté alerta y reaccione a los impulsos que sus hijos sienten de comer. Esto significa prestar atención no solamente cuando los niños tengan hambre, sino también cuando estén llenos.

Ofrezca comidas y meriendas (tentempiés) nutritivos como frutas frescas, panes integrales, vegetales de hoja, etc. Ofrezca agua y leche descremada cuando los niños tengan sed. Limite las bebidas azucaradas.

Leche materna Los estudios de investigación indican que los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos riesgo de obesidad.

Reduzca o elimine la cantidad de tiempo que su niño se pasa viendo televisión o jugando videos o juegos en la computadora. No tenga televisores en los dormitorios de los niños.

Sea un ejemplo de buena nutrición. Los padres tienen una gran influencia en el desarrollo de los niños durante los primeros años de vida, incluyendo en la formación de hábitos alimenticios. Aprenda más sobre nutrición y salud y sea un ejemplo de comportamiento saludable.

Haga del juego activo con sus niños una rutina diaria.

El juego planeado diario con los niños que requiere actividad ya sea bajo techo o al aire libre y que haga participar a los miembros adultos de la familia, puede ayudar a prevenir la obesidad. Los niños necesitan actividad aeróbica diaria como así también juego libre. Intente caminar, correr, marchar, bailar, nadar, trepar o cualquier otra actividad que requiera un poquito de esfuerzo para respirar y que le acelere el corazón. ¡Diviértase!

Cuando elija un establecimiento de cuidado de niños, fíjese que ahí también haya buenos ejemplos de costumbres saludables. Asegúrese de que sus niños tengan un juego activo todos los días. Los años preescolares son importantes para aprender sobre el movimiento y el desarrollo de las destrezas motrices. Lo ideal es que los programas deben proporcionar oportunidades para el juego activo y para practicar y aprender destrezas físicas en ambientes seguros.

No recompense a los niños por tener buen comportamiento o trate de para el mal comportamiento dándoles dulces, caramelos o cosas ricas para comer. Tenga otras soluciones para modificar el comportamiento.

Por Gail Gonzalez, RN

Revisado en 09/10



Suministrado por California Childcare Health Program
Para obtener información adicional, comuníquese con:
Línea de Salud 1-800-333-3212

Distribuido por: