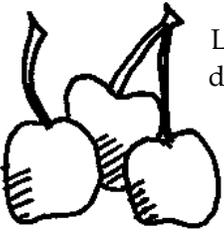


# Obesidad infantil



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.**



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
cchp.ucsf.edu  
2010