



La Salud de Su Niño, El Peso de Su Niño (Your Child's Health, Your Child's Weight)

Muchos se preocupan por el peso de sus niños en estos días. Mientras debemos preocuparnos igualmente por los niños de peso insuficiente y los de peso exceso, es el número creciente de niños de peso exceso que ha captado la atención de la gente. ¿Debe usted preocuparse por el peso de su propio niño? Muchos niños están dentro de la gama de pesos aceptables con relación a sus edades, sexo, alturas, orígenes étnicos, estados físicos y niveles de actividad. ¿Cómo puede usted decir si su niño quede dentro de esta gama aceptable? Una manera es consultar al médico, al pediatra, a la enfermera del departamento de salud, a la enfermera de la escuela o a otro abastecedor del cuidado médico. Uno de ellos comprobará si la altura y el peso de su niño compare bien a las tablas de Índice de Masa Corporal (IMC, o “Body Mass Index” en inglés).

Las tablas de IMC se pueden utilizar para estimar si su niño crece apropiadamente para su edad. Los resultados se interpretan como percentiles de promedio. Estos percentiles muestran como el crecimiento de su niño se compara con medidas que se consideran normales para niños de la misma edad y sexo. Una medición de crecimiento se llama la percentil de estatura-peso. Esta medición indica si el peso de su niño es más o menos que los pesos de niños de la misma estatura. Si la medida de su niño está entre la percentil 85 y la percentil 95, él o ella tenga un riesgo de ser obeso. Si la percentil es superior a 95, es posible que su niño sea obeso. Se recomienda hablar con el médico si es posible que su niño sea obeso o tenga un riesgo de ser obeso.



¿Porqué se preocupan los médicos por el peso exceso de niños? Los niños obesos tienen un riesgo de desarrollar la Diabetes de tipo 2, la alta presión de sangre, el colesterol alto y otras señales de enfermedades del corazón, de problemas con las coyunturas, de la asma y de problemas de dormir. También, es más probable que ellos tengan la autoestima deficiente y otros problemas psicológicos.

No concentre en la pérdida de peso enseguida. Permita a un niño de peso exceso aumentar la actividad física y adoptar hábitos saludables de comer. Esto ayuda al niño a aprender poco a poco buenos comportamientos y alcanzar un peso sano durante su crecimiento. Los niños aprenden hábitos de comer y preferencias alimenticias de sus padres / tutores. Usted puede dar buen ejemplo por ofrecerles una variedad de alimentos de la Pirámide Guía de Alimentos, y por ser activo usted mismo. Apoye al niño y hable con compasión de sus preocupaciones sobre su peso. Trate de no usar dietas y comidas

especiales para niños obesos porque llaman atención negativa a los niños. Haga metas para la familia- cambios en los hábitos de comer y en la actividad física deben ser aceptados por la familia entera.

Lo que puede hacer si su niño tiene un exceso de peso:

- ❖ Apóyelo y sea modelo a imitar
- ❖ Aumente la actividad física de la familia
- ❖ Enseñe a la familia hábitos saludables de comer
- ❖ Poco a poco, adopte comportamientos sanos
- ❖ Hable con un médico si es necesaria conseguir ayuda adicional

Aumente la actividad física de su familia. Sea activo usted mismo y anime a sus niños a ser activos, también. Los niños necesitan por lo menos una hora de actividad física cada día- juegos activos, deportes, quehaceres domésticos y otros ejercicios son importantes. Hacer un video de ejercicio y bailar a la música son actividades buenas para dentro de la casa.

- ❖ Ayude a un niño obeso a probar actividades que le gustan hacer y que no son muy difíciles ni embarazosas.
- ❖ Trate de jugar deportes que desarrollan la confianza y los talentos, como el tenis, la natación, el fútbol y el béisbol.
- ❖ Anime a los niños a probar pasatiempos activos, como la jardinería, montar bicicleta, bailar, patinar de ruedas, e ir de excursión.
- ❖ Planee juegos activos en su día, como tirando el balón.
- ❖ Limite el tiempo que gastan en mirar la tele, en jugar los videos-juegos y en navegar por la red.



Enseñe a su familia a comer alimentos saludables. Coman juntos como una familia para que todos aprendan costumbres saludables de comer. Guarde alimentos y bocadillos nutritivos en la cocina. Permita que sus niños ayuden a planear las comidas, ir de compras para comestibles y preparar comidas y bocadillos. Use la Pirámide Guía de Alimentos para su guía.

- ❖ Coma granos enteros, vegetales, frutas y productos lácteos de baja grasa.
- ❖ Limite el consumo de alimentos altos en calorías, como las galletas dulces, los postres, refrescos y patatas fritas.
- ❖ No restrinja demasiado alimentos- alimentos “prohibidos” pueden ser más deseables para los niños.

No utilice alimentos como recompensas. Es posible que los niños desarrollan sentimientos negativos hacia alimentos, como los vegetales, que “tengan que comer.” Sirva porciones pequeñas de alimentos menos preferidos. Su niño puede decidir a probarlos. ¡La hora de comer debe ser un tiempo agradable que todos tienen ganas de hacer! Sirva una variedad de alimentos nutritivos en porciones moderadas usando el Pirámide Guía de Alimentos.

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Febrero 2004 Folleto #FDNS-E-66SP

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director