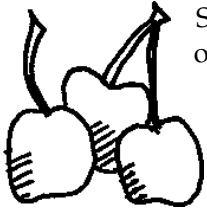


Hojas de Referencia para Padres

Obesidad Infantil



Según estudios recientes, la frecuencia de obesidad en los niños ha sufrido un aumento dramático. En 1992 sólo cuatro estados tenían un 14 por ciento de los niños clasificados como obesos; en 1998, 47 estados, incluyendo California, anunciaban el mismo porcentaje. Una

persona está obesa si pesa más de un 20 por ciento de su peso ideal. El peso ideal es aquel que aumenta al máximo la duración de la vida de una persona de cierta altura.

Nuestra sociedad fomenta la obesidad en niños que están genéticamente predispuestos a esa condición. Cada vez los niños comen más grasas y azúcares y menos frutas y verduras. Hoy por hoy también viven una vida de inactividad sin precedentes. La disponibilidad de comidas rápidas y de meriendas y el número de horas delante de la televisión y de la computadora tienen un impacto directo en el crecimiento y desarrollo de los niños.

Nuestras creencias sobre los alimentos y la salud también afectan el peso de nuestros hijos. Algunas familias confunden a un bebé gordo con un bebé sano; otras utilizan la comida como consuelo, recompensa o soborno. Estas ideas pueden reforzar costumbres alimenticias peligrosas. Además, algunos niños pequeños pasan la mayoría del día con proveedores de cuidados infantiles que no son sus padres pero que también pueden influenciar su desarrollo.

¿Por qué es la obesidad un problema?

La obesidad es peligrosa porque puede establecer la base para futuros problemas de salud en adolescentes y adultos como presión sanguínea alta, diabetes del tipo 2 y colesterol alto. También se la vincula con un inicio prematuro de la pubertad.

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

Preste atención a las pistas alimenticias que le den sus hijos y responda apropiadamente. Esto no sólo significa prestar atención cuando los niños tengan hambre, sino también cuando estén llenos.

Ofrezca comidas y meriendas nutritivas como fruta fresca, panes integrales, verduras de hoja verde, etc.

Considere la lactancia materna. Estudios de investigación indican que aquellos niños a los que se les ha dado el pecho corren menos riesgo de ser obesos.

Reduzca o elimine la cantidad de tiempo que su hijo pasa viendo la televisión o jugando con juegos de computadora o video.

De ejemplo con una buena nutrición. Los padres son una gran influencia en el desarrollo de los niños durante los primeros años, esto incluye tener buenas costumbres alimenticias. Como padres, les debemos a nuestros hijos aprender más sobre nutrición y salud y practicar un comportamiento sano.

Haga los juegos activos parte de la rutina diaria de sus hijos. Los juegos diarios y planeados para niños que requieren actividad en el interior y en el exterior así como la participación de miembros adultos de la familia pueden ayudar a evitar la obesidad. Los niños necesitan jugar y hacer actividades aeróbicas a diario. Pruebe a caminar, correr, marchar, danzar, nadar, escalar u otra actividad que acelere la respiración y los latidos del corazón. ¡Que se diviertan!

Cuando seleccione un centro de cuidados infantiles, asegúrese que también tienen costumbres sanas. Asegúrese que los niños tengan juegos activos todos los días. Los años pre-escolares son muy importantes para aprender movimiento y para desarrollar el sistema motriz. Lo ideal sería que estos programas proporcionasen la oportunidad para jugar activamente y para aprender habilidades físicas en ambientes seguros.



Proporcionada por California Childcare Health Program
Para más información, póngase en contacto con:
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: