

MANEJO DEL PESO CORPORAL EN LOS NIÑOS

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Por qué es importante que mi niño tenga un peso normal?

- El exceso de peso no es bueno para la salud de su niño, porque puede causarle problemas de salud. Estos problemas pueden ser: diabetes de tipo 2 y colesterol alto en la sangre. El colesterol es una sustancia grasosa y cerosa que, cuando se encuentra en cantidad alta en la sangre, puede conducir a problemas cardíacos. El exceso de peso puede también contribuir en el desarrollo de la presión arterial alta. Su niño también tiene mayor riesgo de presentar exceso de peso cuando llegue a la edad adulta.
- Debido al exceso de peso, su niño de edad escolar puede sentir más estrés y tristeza. Su niño también puede tener baja su propia estima y sentirse mal acerca de sí mismo. Los niños con exceso de peso son, algunas veces, criticados y tratados en forma distinta por los otros niños.

¿Cuáles son las causas del exceso de peso en los niños? El exceso de peso en los niños puede ser debido a varias razones; las más comunes son:

- Mal de familia; los padres y hermanos pueden también tener exceso de peso.
- Falta de actividades físicas y pasar mucho tiempo sentados mirando televisión, usando los juegos electrónicos como de vídeo o la computadora.
- El consumo regular de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Esto puede provocar la ingestión de muchas calorías. Los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar pueden ser: gaseosas (soda), hamburguesas, papas fritas, chocolates o bebidas dulces.

¿Cómo puedo ayudar a que mi niño controle su peso?

- Los cambios en el estilo de vida, como aumentar las actividades físicas y comer alimentos saludables, pueden ayudar a su niño a alcanzar un peso normal. La primera meta que su niño debe lograr, es permanecer en su peso corriente mientras crece normalmente en estatura. Generalmente, su niño no necesita estar en dieta o perder peso. Consulte con el médico sobre un plan de mantenimiento de peso que sea apropiado para su niño.
- Toda la familia deber hacer estos cambios. Estos cambios le harán provecho a la salud de toda la familia. Su niño no se sentirá diferente a los otros miembros de la familia si todos hacen los

cambios juntos.

- Sirva usted de ejemplo para que su niño imite su comportamiento. Hay más probabilidad de que su niño haga cambios si ve que usted los hace también.

¿Qué puedo hacer para que mi niño coma alimentos saludables?

- Dé a su niño 3 comidas y 1 ó 2 bocadillos diariamente. Ofrezca a su niño variedades de comidas como granos, vegetales y frutas; productos lácteos bajos en grasa, carne baja en grasa y frijoles. Para que su niño aprenda a dejar de comer cuando se sienta lleno, deje que él decida cuando se sienta lleno. No lo obligue a que se coma todo lo que tiene en el plato.
- Su familia debe comer desayuno todos los días. Omitir el desayuno puede resultar en comer en exceso más tarde en el día. Use leche descremada, o de 1 por ciento, con el cereal. El cereal debe ser bajo en azúcar como las hojuelas de maíz ("corn flakes"), hojuelas de salvado ("bran flakes") o avena.
- Para el almuerzo del niño, empaque, en lugar de papas fritas, zanahorias pequeñas o "pretzels". También puede agregar fruta, pudín o yogur bajo en grasa, en lugar de galletas dulces.
- Haga el propósito de servir vegetales con la cena. Sirva comidas con proteínas, bajas en grasa como el pollo o pavo sin pellejo, carne roja magra o legumbres como frijoles o arvejas. Para el postre puede incluir platos de fruta, helado bajo en grasa o pastel angel ("angel food cake") con fresas frescas.
- Para disminuir las calorías en las comidas de su familia, siga estos consejos:
 - Use menos grasa para cocinar los alimentos. Hornee, ase o escale la comida en lugar de freírla.
 - Limite la cantidad de azúcar en la dieta de su niño. Ofrezcale agua o leche descremada en lugar de soda, jugo de fruta o bebidas para deportistas. Compre cereales y bocadillos bajos en azúcar. Solicite información del médico sobre la forma de leer las etiquetas de los alimentos.
 - Mantenga en su casa, bocadillos saludables como: frutas, vegetales, palomitas de maíz, yogur o pudín bajo en grasa.
 - Evite comer en los restaurantes de comidas rápidas con menos frecuencia, o escoja los restaurantes que sirven alimentos saludables.
- No sea demasiado estricto con la dieta de su niño. Ocasionalmente, pueden incluirse los dulces y las comidas en los restaurantes, pero teniendo en cuenta de hacerlo rara vez y en pocas cantidades.

¿Qué otras ideas debo seguir para alimentar a mi niño?

- Evite comer al frente del televisor. La familia debe comer junta con tanta frecuencia como les sea posible.
- Evite dar a su niño algo de comer como recompensa por comportarse bien. Por ejemplo, no le prometa a su niño un dulce por el buen comportamiento en el mercado.
- Evite negar alimentos a su niño por el mal comportamiento. Por ejemplo, no niegue a su niño el postre porque se ha comportado mal.

¿Cómo puedo ayudar a que mi niño aumente sus actividades físicas?

- Los niños necesitan más o menos una hora de actividad física moderada la mayoría de los días, de la semana. Planee actividades para toda la familia como el patinaje, trepar rocas o montar en bicicleta. También puede planear a caminatas con toda la familia después de la cena. Incluya a su niño en actividades físicas como lavar el coche, horticultura y apalear nieve.
- Limite el tiempo que su niño gasta mirando televisión, con los juegos electrónicos de vídeo, y con la computadora. Acorte el tiempo que su niño gasta mirando televisión, a menos de 2 horas diarias.

¿Cómo puedo apoyar a mi niño mientras hace cambios en el estilo de vida?

- Acepte, apoye y anime a su niño. Su niño necesita su apoyo, aceptación y ánimo. Cuando trate de comer alimentos saludables o a ser más activo, dígame que lo hace muy bien.
- Su niño puede tener dificultad para hacer muchos cambios a la vez; trate de hacer unos pocos. Por ejemplo, sirva desayuno saludable y camine con el niño diariamente, durante 1 semana. Las siguientes semanas puede agregar un cambio por semana.
- Dirija su atención a hacer cambios en el estilo de vida para el beneficio de toda la familia. Trate de no hacer estos cambios sólo porque su niño tiene exceso de peso.
- Enseñe a su niño a que no use la comida cuando esté bajo el estrés o cuando tenga éxitos.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación del cuidado de su niño. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca del estado de salud del niño y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y los médicos pueden hablar acerca de las opciones del niño y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.

© 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

WEIGHT MANAGEMENT FOR CHILDREN General Information - Fri Dec 17 14:08:36 2004