



USTED PUEDE MEJORAR LA SALUD DE LOS NIÑOS CONSEJOS PARA COMBATIR LA ACTUAL EPIDEMIA DE OBESIDAD INFANTIL

Hoy en día, más niños que nunca padecen de sobrepeso significativo. ¿Por qué? Comida rápida, comida chatarra, porciones “agrandadas”, computadoras, juegos de video, dependencia del automóvil para desplazarnos – es una combinación de factores que ha creado una generación de jóvenes con sobrepeso y poca actividad física.

Una mirada a la “Generación más grande”

- El índice de obesidad en los niños se ha triplicado en las dos últimas décadas.
- En la actualidad, uno de cada cinco niños padece de sobrepeso.
- Los niños con obesidad tienen una creciente y alarmante tendencia a desarrollar diabetes tipo 2, la cual era antiguamente conocida como “diabetes de la edad adulta”, lo que significa que por lo general no afectaba a los niños.
- Hoy en día, muchos niños obesos o con sobrepeso sufren de otras enfermedades de alto riesgo que raramente se presentaban en la niñez, incluido el colesterol alto y la alta presión arterial que son factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

Lo que usted puede hacer

Los expertos califican como epidemia los índices actuales de obesidad infantil. Pero a diferencia de otras epidemias, esta no es causada por gérmenes. Es provocada por las decisiones que cada uno de nosotros tomamos. Y *podemos* hacer algo. Además de educar a los jóvenes sobre los beneficios de una nutrición sana y el ejercicio físico, también podemos generar cambios saludables. Padres, educadores, dirigentes de la comunidad, líderes juveniles, niños y adolescentes están a la cabeza de programas vanguardistas en todo el país, para combatir las influencias negativas del medio ambiente y colaborar en mejorar el bienestar y la salud de esta generación.

Poder juvenil: Influencia saludable

La educación tanto física como alimenticia significa enseñarle a los jóvenes sobre las alternativas nutritivas que son saludables, las actividades físicas diarias y el equilibrio entre calorías y ejercicio. Pero también se trata de alentar a los jóvenes para que sean defensores juveniles que promuevan cambios saludables tanto en la comunidad como en las escuelas.

Agregando opciones saludables en las máquinas de expendio y en el comedor escolar

Estudiantes en todas partes del país están conformando campañas a nivel de las bases para asegurarse de que los comedores escolares y las máquinas de expendio ofrezcan alimentos sanos. Otros grupos concentran sus esfuerzos en que se programen actividades físicas diariamente en las escuelas. Y *está dando resultado*. Padres y mentores adultos como maestros y entrenadores son de importancia crítica en este éxito, apoyando el trabajo de los “defensores juveniles” quienes influyen a sus compañeros, familiares, iglesias, escuelas, comunidades y legisladores.

Ayudar a los niños a ser saludables

¡No es siempre fácil hacer que los niños dejen las papas fritas y el control remoto y agarren una manzana o una pelota de fútbol !



Los expertos ofrecen los siguientes consejos para alentar a adultos y a niños a llevar un estilo de vida más saludable:

- Guíe a sus hijos para que elijan alimentos sanos y en las porciones adecuadas para su nivel de actividad. Para mantener el peso es preciso gastar tantas calorías como se consumen. Para perder peso es necesario gastar más energías de las que se ingieren. Un sitio web que es muy útil y que tanto adultos como niños pueden visitar es www.mypyramid.gov.
- Fomente que en su escuela se ofrezcan opciones de almuerzos nutritivos, que haya máquinas de expendio con alimentos y bebidas sanas y que haya educación física diariamente.
 - Programas a nivel nacional como **Stir It Up America** (www.stiritupamerica.com) son instrumentos para que los padres puedan expresar su apoyo a leyes relacionadas con las mejoras en la calidad de los planes alimenticios de las escuelas al igual que de la educación física.
 - En todo el país, padres, educadores y alumnos se unen para realizar cambios saludables en los programas de alimentación de las escuelas, en el comedor, en las máquinas de expendio y en los programas de educación física. Busque en Internet “school nutrition” en el distrito de su domicilio para aprender sobre los programas locales.
- Ponga límites al tiempo que los niños ven la televisión y utilizan juegos de video. Los expertos recomiendan no más de dos horas al día.
- Todos los días haga planes para realizar alguna actividad física (caminar, montar bicicleta o simplemente jugar afuera.) Elija actividades que sus hijos disfruten y que puedan incorporar en la rutina diaria. Los niños deben ejercitarse de manera moderada al menos 60 minutos al día (incluyendo la actividad que realizan en la escuela.)
- Valore y ame a sus hijos sin importar su peso. Niños con sobrepeso son conscientes de su problema y necesitan apoyo, aceptación y ánimo.
- Hable con sus hijos acerca de su *salud*, no sobre su peso. Ponga el énfasis en las ventajas de sentirse bien y ser saludable como consecuencia de una alimentación sana y actividad física.
- Si su hijo tiene sobrepeso, cambie gradualmente el nivel de actividad física de su familia, los hábitos alimentarios y el tipo de alimentos. Por ejemplo, apague la televisión mientras está comiendo. Prepare comidas saludables durante los fines de semana para reducir la tentación de los restaurantes de comida rápida. Salga a caminar después de cenar.

Si tiene hijos con sobrepeso

Los CDC recomiendan a los padres de niños con sobrepeso seguir estas importantes pautas:

- Un doctor es quien debe determinar si su niño tiene sobrepeso.
- Los médicos usualmente utilizan el Índice de masa corporal (BMI por su sigla en inglés) – utilizando estatura y peso – para determinar si existe sobrepeso.
- Un médico también debe considerar la edad de su niño o adolescente y sus patrones de crecimiento para determinar si su peso es saludable.
- Muchos chicos con sobrepeso, que están todavía creciendo, no necesitan perder peso, pero los profesionales de la salud quizá recomienden reducir el ritmo de aumento de peso para que naturalmente se coloquen en su peso ideal.
- La dieta de su hijo debe ser adecuada y nutritiva, debe incluir las cantidades recomendadas de vitaminas, minerales y proteínas. Una dieta para bajar de peso debe ser baja en calorías (energía) solamente y no carecer de los nutrientes esenciales. (consulte la pirámide nutritiva para niños del Departamento de agricultura estadounidense en la siguiente dirección www.mypyramid.com)
- Incluso con niños que padecen de sobrepeso excesivo, la pérdida de peso debe ser gradual
- Usualmente los médicos no recomiendan las dietas de impacto ni las pastillas para los niños porque pueden impedir el crecimiento y dañar la salud de los menores.
- Los programas de control de peso para niños deben ser administrados y supervisados por un médico.



Qué hacer y qué no hacer (source: www.health.gov/dietaryguidelines)

Para poder hacer cambios positivos en la vida de los niños, nosotros debemos dar el ejemplo. He aquí una lista de sugerencias de lo que hacer y lo que no hacer – porque los niños están pendientes de cada cosa que hacemos.

Sí:

- Comer en familia tan frecuentemente como se pueda.
- Consumir un desayuno saludable; recientes estudios muestran que es un factor importante a la hora de mantener un peso adecuado.
- Coma despacio y mastique bien. Al cerebro le toma 20 minutos procesar que ya está satisfecho.
- Apague la television cuando desayune, almuerce, cene o meriende.
- Que sus hijos coman cuando tienen hambre, no cuando están aburridos o cansados.
- Beba agua y leche descremada o baja en grasas. Limite el consumo de refrescos, sodas e incluso jugos – porque contienen azúcar añadida y hasta ¡200 calorías por porción!
- Prepare meriendas saludables por anticipado, tenga disponible en el refrigerador vegetales ya cortados, frutas y productos lácteos bajos en grasas.
- Haga que sus niños participen en la planificación de las comidas, lo que resulta usualmente en que prueben cosas nuevas. Los niños necesitan auto-disciplina con la comida; niños con sobrepeso deben redescubrir cómo manejar su relación con la comida. ¡Ayudar en la cocina es una herramienta de aprendizaje también!

No:

- Ponga a su hijo en una dieta restrictiva (a menos que lo recomiende y lo supervise un médico) Limitar la dieta de su hijo o prohibir ciertos alimentos pueden causar strees tanto físico como mental.
- Use la comida como una recompensa.
- Niegue alimentos como castigo
- Prohiba los restaurantes de comida rápida, pero sí reduzca sus visitas. Una vez ahí, elija ensaladas en lugar de papas fritas y leche descremada en lugar de refrescos.

Recursos

www.healthierus.gov

www.cdc.gov

www.health.gov

www.obesity.org

