



# Pensamientos Para Niños "T"

Red de Educación Para Padres 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834  
Línea Gratis 1-877-900-9736 o (307) 684-7441; Internet: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## Los Niños Gorditos

La Academia Americana de Psiquiatría del Niño y el Adolescente declara: "Los niños con sobrepeso es mas probable que se conviertan en adultos con sobrepeso al menos que ellos adopten y mantengan patrones saludables de comida y ejercicio." Últimamente, el problema de los niños gorditos ha aumentado y se ha convertido en una preocupación nacional sobre la salud. Además, los niños con sobrepeso algunas veces sus compañero o los adultos los evitan o les hacen burla. Ellos también pueden sufrir de enfermedades del corazón, diabetes, asma, alta presión y baja autoestima. Lo gordito usualmente comienza entre las edades de 5 y 6 o durante la adolescencia. El tratamiento más importante para la obesidad es la *prevención* por medio de hábitos de comer saludables.



Fuente: Academia Americana de Psiquiatría del Niño y el Adolescente, "Obesidad en Niños y Adolescentes" Enero. 2001

### ¿Qué Causa la Obesidad?

- ✓ El comer mas calorías de las que quema el cuerpo
- ✓ Algunas enfermedades hormonales o medicas
- ✓ Pobres hábitos alimenticios
- ✓ Sobre-alimentarse
- ✓ Falta de ejercicio regular
- ✓ Historia familiar de obesidad
- ✓ Algunos medicamentos (por ejemplo., los esteroides)
- ✓ Cambios estresantes de la vida (separaciones, divorcio, cambiarse, abuso, muertes)
- ✓ Problemas de la familia y de compañeros
- ✓ Baja auto-estima
- ✓ Depresión u otros problemas emocionales
- ✓ El ver televisión por mucho tiempo, usar la computadora, juegos de videos
- ✓ Tomar muchas bebidas de altas calorías (sodas) en lugar de agua para quitarse la sed.
- ✓ Usar la comida como una fuente de comodidad, para quitarse lo aburrido, o para aliviar el estrés
- ✓ Usar la comida como recompensa

### ¿Cuáles Son los Riesgos para la Salud?

Generalmente, los problemas de la salud aumentan entre mas sobrepeso tenga la persona. Los niños con sobrepeso tienen un alto riesgo de desarrollar problemas de salud serios mas tarde en la vida. Estos riesgos de salud pueden incluir:

- Diabetes tipo 2
- Asma
- Alta presión
- Enfermedad del corazón (embolia y ataque al corazón)
- Estrés psicológico de las burlas
- Cáncer de intestino
- Depresión
- Aislamiento

Fuentes: Asociación Americana de Obesidad y la Asociación Americana del Corazón.

Las familias y las escuelas son los dos lugares más importantes donde los niños aprenden lo básico para comer saludable. Enseñando el comportamiento de comer

saludable cuando los niños están pequeños, es importante ya que los cambios se vuelven más difíciles con la edad. El pediatra Stephen Cook cuyo foco principal es la obesidad en la niñez dijo, “El sobrepeso en la niñez y la obesidad en la adolescencia es un problema de familia. Los niños no están aislados. Sus hábitos de alimentarse, su estilo de actividad física, sus problemas de autoestima, todos están unidos a su familia. Un niño no puede ser exitoso en perder peso sin el apoyo activo y el cambio del estilo de vida de la unidad de la familia *entera*.”

(Fuente: Asociación Americana de Obesidad)

## ¿Cuál es un peso saludable para un niño?

Puede ser difícil decir si un niño todavía tiene “grasa de bebe” o si el niño tiene realmente sobrepeso para su edad. En un examen físico regular su doctor revisará la altura y el peso de su niño y los pondrá en una grafica del crecimiento. Una grafica del crecimiento muestra como se compara el crecimiento de su niño con otros niños de la misma edad.

Los infantes y los niños que empiezan a caminar naturalmente tienen cuerpos gorditos. Sin embargo, un infante o niño que empieza a caminar esta considerado de sobrepeso cuando su aumento de peso esta muy fuera de proporción con su crecimiento en altura. Un bebe con sobrepeso se verá gordo, no solamente relleno.

Puede haber un problema de peso en un niño mas grande si hay un cambio drástico en la curva de crecimiento en la grafica y el niño esta mucho mas pesado de lo que el o ella deberían de estar para su altura y su edad.



Todas estas cosas son mejor explicadas por su doctor familiar o su enfermera de salud publica. Si usted piensa que su niño esta demasiado pesado para su edad, obtenga el consejo de su doctor antes de hacer ningún cambio alimenticio grande.

Durante cualquier crecimiento acelerado, los niños necesitan un balance propio de grasas, carbohidratos, y proteína pero el tamaño de las porciones que ellos comen pudiera ser reducidas. Generalmente, las dietas no son sugeridas para niños, en lugar de eso, tratar de mantener el peso del niño hasta que su altura se empareje.

## ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus niños a mantenerse en un peso saludable?

### 1. Elija comidas saludables para una buena dieta balanceada:

- ✓ Frutas y vegetales frescos en lugar de dulces y galletas
- ✓ Jugos de frutas frescas o alternativas sin azúcar en lugar de sodas
- ✓ Yogurt congelado en lugar de nieve
- ✓ Panes blancos en lugar de donas
- ✓ Cereales bajos en azúcar

### 2. Haga cambios en sus hábitos alimenticios:

- ✓ De buenos ejemplos con sus propios hábitos alimenticios.
- ✓ Proporcionar comidas y aperitivos a horas regulares para prevenir “el comer” todo el día
- ✓ No les permita a los niños comer mientras ven la televisión o hacen la tarea.
- ✓ Haga las horas de comida eventos divertidos al comer en familia.
- ✓ Anime a sus niños a “escuchar sus estómagos” y que coman cuando ellos tengan hambre, no por habito
- ✓ Enséñele a los niños a comer y masticar mas lentamente para disfrutar su comida
- ✓ No haga una excursión a la comida rápida parte de sus hábitos diarios o semanales
- ✓ No use la comida como recompensa

### 3. Haga cambios en la actividad física:

- ✓ Elija caminar o andar en bicicleta y llevar los niños con usted cuando valla a mandados.
- ✓ Anime el jugar afuera en lugar de la televisión o juegos de computadora de adentro.
- ✓ Planee actividades que mueva a la familia completa (escalar, caminar, bicicletear, haciendo trabajo de patio, limpiar la cochera o la casa, etc.)