

# El Peso de Su Hijo

Ayude a su hijo a manejar su peso con éxito

Un niño con problemas de peso se enfrenta con serias consecuencias médicas, emocionales y sociales. Las libras de más pueden resultar en presión alta en la sangre, diabetes, enfermedades del corazón y problemas ortopédicos y de movilidad, sin mencionar la baja autoestima y problemas sociales.

Todos los niños y familias manejan esta situación de maneras diferentes: algunas la convierten en el centro de la vida familiar; otras pretenden que no existe. Sin embargo, hay dos verdades básicas sobre todas las familias:

1) Los padres influyen constantemente en la relación de sus hijos con la comida, actividad y con ellos mismos, y 2) el control de peso es un problema familiar que requiere una solución familiar. Usted puede ayudar a su hijo con el reto del

control de peso siendo un ejemplo positivo con sus actitudes, sus hábitos de alimentación y sus costumbres sobre actividad física.

*Usted puede ayudar a su hijo con el reto del control de peso siendo un ejemplo positivo*



*Pensamientos EmTi*

BAYLOR  
COLLEGE  
OF MEDICINE  
Office of Health  
Promotion  
One Baylor Plaza,  
Rm 176B  
Houston, TX  
77030



# El Peso de Su Hijo

## Causas del Sobrepeso

Sencillamente, el sobrepeso ocurre cuando entran más calorías de las que se gastan. Pero en realidad no es tan fácil. A pesar de que la actividad física y selección de alimentos son los factores más importantes en la ganancia y pérdida de peso, otros factores, incluyendo la genética y las influencias familiares y sociales, juegan un papel.

Su doctor le puede ayudar a evaluar el peso de su hijo(a) utilizando herramientas como el índice de masa corporal y tablas de crecimiento y considerando la edad, sexo, nivel de madurez, etnia y actividad física. Recuerde que nadie tiene un peso ideal específico; todos tenemos un rango de peso aceptable.

## Componentes del Manejo del Peso

Los programas para el manejo del peso de todos los niños y adolescentes, exceptuando a aquellos con el sobrepeso más severo, no deben enfocarse en bajar de peso. En lugar de esto, la meta es mantener el peso estable mientras el niño(a) aumenta en altura y en cantidad de músculo con el tiempo. Igual que en los programas para adultos, los puntos clave son actividad física y una dieta saludable. Sin embargo, un niño(a) tiene más probabilidades de tener éxito cuando la familia también adopta hábitos saludables.

## Enfoque a Toda la Familia

Cuando la familia participa, el niño(a) con sobrepeso no es señalado y puede aprender y practicar nuevos comportamientos con ejemplos positivos de las personas más importantes en su

vida. Además, de enseñar a sus hijos opciones saludables, usted también debe poner el ejemplo, apoyarlos y participar con ellos. Cuando todos los miembros de la familia se unan para hacer actividades positivas, no sólo



*Involucra a los niños(as) en la planeación, compra y preparación de las comidas*

ayudarán al niño(a) con sobrepeso, también se convertirán en una familia más sana y más unida.

## Manténgase Físicamente Activo

Mover el cuerpo es un elemento crítico en el manejo del peso. El movimiento y esfuerzo ayudan a todos a sentirse más sanos, manejar su peso, controlar el estrés y aumentar su fuerza, coordinación y autoestima. Los investigadores dicen, en forma juguetona, que la actividad física más importante que puede hacer un niño es apagar la televisión o alejarse de los juegos de video y computadora. Horas de

jugar a “las traes,” avión y pelota han sido reemplazados por actividades sedentarias como ver la televisión y jugar con videojuegos. Los expertos recomiendan que la mayoría de los niños(as) hagan por lo menos 60 minutos de actividad física moderada todos los días. Si usted está buscando formas de pasar tiempo de calidad con sus hijos sin estar distraído o apurado, la actividad física es una gran oportunidad para ello.

## Apoye Una Vida Activa

Todos los miembros de la familia deberían ayudar a escoger actividades familiares así como también actividades de su propio interés. Aquí hay una lista de algunas formas como los padres pueden apoyar un estilo de vida físicamente activo:

- Compre regalos de cumpleaños y otras fiestas que promuevan el movimiento como patines, un guante y pelota de béisbol, un disco para lanzar, etc.
- Involucra al resto de la familia y amigos en sus actividades.
- Haga énfasis en la diversión y no en la destreza.
- Ofrezcense para participar en actividades físicas en la escuela de sus hijos.
- Encuentren actividades en su comunidad como rutas para caminar, albercas (piscinas), pistas para patinar, etc.
- Planeen fiestas y vacaciones con movimiento y juego. En lugar de ir al cine para festejar un cumpleaños, ¿qué tal un juego de golfito o ir a patinar? ¿Qué tal unas vacaciones que incluyan nadar, acampar, remar, caminar, etc.?

# El Peso de Su Hijo



Planeen vacaciones con movimiento y juego

## Ideas Para Todos los Días

Su familia no tiene que hacer un régimen de ejercicio vigoroso para gastar más energía. Intenten hacer cambios en su rutina diaria: caminen en lugar de manejar, estacionen el auto más lejos de la tienda o usen las escaleras en lugar del elevador. Todos pueden ayudar a hacer el jardín, lavar el auto y limpiar la casa. Intente fijar tiempos para estar activo diariamente y en su calendario semanal. Por ejemplo, cada día después de la escuela y el trabajo, la familia puede salir a caminar, andar en bicicleta o jugar con un disco volador. En días lluviosos, tal vez todos puedan hacer ejercicio con un video de ejercicios de mamá o pongan música y bailen rápido.

Muchas familias activas escogen una actividad especial para el fin de semana: volar un papalote (cometa), jugar tenis, nadar, patinar en hielo, etc. Ayude a sus hijos a encontrar actividades físicas que les gusten a ellos y ayúdelos a perseguir estos intereses a través de lecciones, clubes, equipos y campamentos. Recuerde

que algunos niños(as) disfrutan juegos y deportes en equipo y otros prefieren hacer actividades solos o sólo con la familia.

## Coman Para Tener Una Buena Salud

Los expertos están de acuerdo en que los niños(as) no deben ponerse a seguir dietas muy restringidas. En lugar de ponerlos a dieta (y luego dejarla), la mayoría de la gente que controla su peso ve la comida como una herramienta que utilizan para sentirse bien y sanos. Ellos han modificado lo que comen, la cantidad que comen y como se sienten y comportan en relación con la comida.

## Guías Para Manejar el Peso de Por Vida

Aunque no existen alimentos "prohibidos," un plan de alimentación sensato y saludable resalta los alimentos que tienen cantidades moderadas de grasa, azúcar y sodio. Use la Pirámide de Alimentos como guía para elegir sus alimentos e incluya una variedad de alimentos, especialmente cereales integrales y frutas y verduras frescas. Tenga cuidado en limitar las porciones de

los alimentos altos en calorías como las galletas, pasteles y otros dulces, al igual que las grasas y aceites. Aquí hay algunos consejos para alcanzar estas metas:

- Use menos grasa para cocinar y en la mesa.
- Escoja cortes de carne bajos en grasa.
- Prepare y compre alimentos en formas que no agreguen grasa—hornee, sancoche, ase.
- Evite alimentos fritos, salsas de crema y mantequilla.
- Use productos lácteos y quesos bajos en grasa o sin grasa (excepto para niños menores a 2 años).
- Combine alimentos "nuevos" con alimentos "favoritos": Mezcle cereal de germen con el cereal "divertido" al que están acostumbrados sus hijos o helado bajo en grasa con fruta encima.
- Beban agua en lugar de soda o bebidas de fruta.
- Recuerde el desayuno, pero olvídese de ideas tradicionales. ¿Qué tal una rebanada de pizza de

# El Peso de Su Hijo

vegetales que sobró de otro día, un licuado de frutas con leche baja en grasa, o crema de cacahuate (maní) en pan integral tostado?

- Tomen un complejo multi-vitamínico diariamente.

## Hábitos Saludables

- No llame la atención hacia los alimentos saludables que ha comprado.
- Coman sus alimentos juntos para que usted pueda poner un buen ejemplo. Haga que las comidas sean un tiempo placentero para discutir el día, no un tiempo para regañar o castigar.
- No coman frente a la televisión.
- Tenga en su cocina alimentos saludables para el almuerzo (lunch) y para comer entre comidas (snacks) como pasitas, palomitas, fruta, etc. y guarde las galletas fuera del alcance de la vista.
- Cambie la forma en la que piensa sobre comer y comprar. Tenga vegetales, frijoles, o pasta como el platillo principal y la carne como acompañamiento.
- Sirva alimentos entre comidas que sean saludables y haga las comidas principales más pequeñas.
- Involucre a los niños(as) en la planeación, compra y preparación de las comidas, alimentos entre comidas (snacks) y en el almuerzo escolar utilizando la Pirámide de Alimentos (vea “Grupos de Alimentos”) como guía. Estudios demuestran que los niños normalmente comen los alimentos que ellos mismos preparan y los padres también.
- No utilice la comida para castigar o recompensar.

- Ayude a su hijo a considerar opciones saludables en los lugares donde come, como la cafetería de la escuela o lugares de comida rápida.

- Escoja el tamaño más pequeño, compartan los platillos de acompañamiento, separen la mitad de un platillo de restaurante para almorzar al día siguiente.
- No restrinja demasiado los dulces o golosinas—intente alimentos para comer todos los días y alimentos para comer de vez en cuando.

## Estrategias para el Éxito

Estudios demuestran que los niños(as) que hacen modificaciones pequeñas progresivamente pueden ir acumulando sus éxitos y hacer cambios permanentes. Estos comportamientos se enfocan en una dieta saludable y en aumentar la actividad física y son apoyados por una combinación de factores de comportamiento y emocionales.

## Reconocimiento

La mayoría de los niños que tienen problemas de peso están muy conscientes de ello, pero pueden no saber que hacer o hacia donde buscar ayuda. Intente reconocer las preocupaciones de su hijo, darle esperanza para el futuro y prometerle que estará ahí para ayudarlo.

## Auto-Conocimiento

Las personas con problemas de peso con frecuencia comen por razones que no tienen nada que ver con el apetito, como el aburrimiento, frustración, sueño, enojo, etc. Ayude a sus hijos(as) a reconocer por qué comen y sugierales alternativas a buscar algo de comer inmediatamente. Note que tardamos alrededor de 20 minutos después de empezar a comer para darnos



*Ayude su hijo(a) a encontrar actividades en las que ellos florezcan*

cuenta que nos estamos llenando; recuérdelo a su hijo que coma despacio para evitar llenarse demasiado.

## Fijen Metas

Fijen metas familiares como “comer sanamente” o “tener buena condición física.” Dividan cada meta en metas más pequeñas, como tomar 8 vasos de agua cada día, para progresar consistentemente hacia su meta de largo plazo. Consejos para mantenerse en el buen camino:

- Sean positivos: “Voy a caminar cuando llegue a casa de la escuela” en lugar de “No voy a ver la televisión todos los días al llegar de la escuela.”
- Sean específicos: “Voy a caminar el lunes, miércoles y viernes.”
- Sean realistas.
- Escriban sus metas y objetivos.
- Reevalúen su progreso regularmente y recompénsense por las victorias grandes y pequeñas (un viaje de campamento, un juego de básquetbol, ir al cine, estiramientos de espalda, etc.)

\_\_\_\_\_