



Niños y peso saludable

Como padre de familia, es posible que no sea capaz de distinguir si su hijo tiene sobrepeso.

Los niños vienen en muchos tamaños y formas. Compararlos con el tamaño y peso de otros niños podría no decirle mucho.



¿Quién podría decirme si mi hijo(a) está sobrepeso?

Su **médico** es el más indicado para decirle si su hijo está sobrepeso. El médico medirá la altura y el peso de su hijo(a) y le calculará el índice de masa corporal (IMC). Luego, su médico pondrá los datos en un cuadro de crecimiento que permanece con los registros de



¿Por qué es importante que mi hijo(a) tenga un peso saludable?

Un niño que tiene sobrepeso puede ser objeto de burla en la escuela, sentirse que no es parte del grupo de amigos, o no desea participar en las actividades de la escuela. Los niños que tienen sobrepeso están en riesgo de tener problemas, tales como

- Problemas para moverse o caminar
- Presión alta
- Problemas de corazón o hígado
- Diabetes



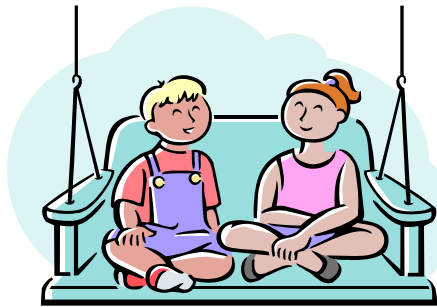
¿Debiera someter a mi hijo(a) a una dieta baja en calorías?



No, a menos que su médico le indique que es necesario poner a su hijo(a) en una dieta. Las dietas bajas en calorías pueden ser peligrosas para niños pequeños. Mejor asegúrese de que su hijo(a) coma más frutas y verduras y menos comida chatarra.

Hágase algunas preguntas

- ¿Mi hijo(a) pasa más de 2 horas al día sentado jugando videojuegos, usando Internet, enviando mensajes de texto, o viendo televisión?
- ¿Mi hijo(a) consume diariamente comida "chatarra", tales como galletas, dulces, bebidas azucaradas, helados, y papas fritas?
- ¿Mi hijo(a) consume bebidas gaseosas, jugos con sabor a frutas o bebidas para el deporte?



Como padre de familia, ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo(a) a estar más saludable?

Alimentos

- Asegúrese de que su hijo(a) coma 3 **comidas saludables** y 2 meriendas al día.
- Sólo compre **meriendas saludables** como frutas, vegetales, queso en tiras bajo en grasa (string cheese) y galletas de trigo entero.
- Sirva **porciones más pequeñas** y deje que su hijo(a) le diga si desea más comida.
- No recompense a su hijo(a) con dulces u otro alimento. Esto le enseñará que la comida chatarra es algo positivo.



Bebidas



- **Sirva leche baja en grasa o agua.** Las bebidas gaseosas y jugos con sabor a frutas no son nutritivas y tienen muchas calorías.
- Evite comprar bebidas para deportes, bebidas gaseosas y jugos.
- **No** le dé a su hijo(a) más de 4 onzas de jugo por día.

Tiempo frente a pantalla

- Los niños **nunca** deben ver televisión o jugar videojuegos por más de 2 horas al día.



Ejercicio



- Procure que su hijo forme parte de un equipo de fútbol o de baloncesto.
- Vaya a un parque local y permita que su hijo(a) juegue con otros niños.
- Ponga música para bailar.
- Salga a caminar.
- Juegue con una pelota.
- Lleve a su hijo fuera de la casa todo los días. Los niños necesitan, jugar activamente 60 minutos todos los día.

Recomendaciones para la familia

- Sea un buen ejemplo. Coma saludable y haga ejercicio, por su bien y el de su hijo(a).
- Opte por buenos hábitos de salud que le brinden un futuro saludable a su hijo(a).
- Ame y acepte a su hijo(a) sin importar cuánto, él o ella, pese.



Clases de salud

- Citas con educadores de salud o con dietistas están disponible en hospital y los centros de salud.
- Haga una cita con un educador de salud o la dietista llamando al 1-877-661-6230.
- También puede hablar al departamento de educación de salud al 925-313-6019. Se habla español.



