

La obesidad y los niños: ayude a su hijo a mantener un peso saludable

Publicado el: 05-06-2018

Los niños que tienen mucho exceso de peso son clasificados como obesos. Los niños pueden volverse obesos si comen y beben con regularidad más energía (calorías) que la que sus organismos consumen, o si hacen muy poca actividad física. La obesidad causa que los niños tengan mayor probabilidad de tener problemas graves de salud.

Su médico consultará una tabla para averiguar si su hijo o hija está pasado de peso. Si él o ella tiene un peso mayor que el 85% del resto de los niños o niñas de la misma edad y estatura, está pasado de peso.

Los problemas de peso pueden ser difíciles de corregir, por lo tanto es importante ante todo prevenir que ocurra dicha condición. Aquí encontrará algunos consejos para ayudar a su hijo o hija a mantener un peso saludable:

- No lo obligue a él o a ella a comer cuando no tiene hambre; no hay problema si no acaba con alguna bebida o comida.
- No use la comida como un alivio o premio.
- No ofrezca el postre como un premio por haber acabado con la comida, puesto que con esta acción le enseña a su hijo o hija a valorar más los dulces que los demás alimentos.

Ofrézcale una alimentación saludable. Como máximo, el 30% de todas las calorías que su hijo o hija ingiere deben ser calorías grasas. Pídale a su médico o a un nutricionista que le enseñe a elegir las comidas adecuadas para la alimentación de su hijo o hija. Su hijo o hija necesita obtener una abundante cantidad de fibra proveniente de frutas, verduras y granos.

- No coman en restaurantes de comida rápida más de una vez por semana.
- Limite el tiempo que su hijo o hija pasa frente al televisor. Invite a su hijo o hija a hacer algo más activo en su lugar; como montar en bicicleta o jugar a la pelota.
- Dedique tiempo a compartir actividades que requieran moverse con su hijo o hija; realicen caminatas en familia y jueguen juntos al aire libre siempre que puedan.
- Enséñele buenos hábitos de alimentación y ejercicios ahora para ayudar a que él o ella tenga una vida saludable.

La mayor parte de los alimentos que su hijo o hija ingiere depende de lo que usted compra en el supermercado. Trate de no comprar alimentos preenvasados, azucarados o con alto contenido en grasa. Compre aquéllos que tienen contenido bajo en grasa y alto en fibra en su lugar. Cuando su hijo o hija cumpla los 2 años de edad, puede reemplazar la leche entera por leche desnatada en forma segura. Asegúrese de que todas las comidas y bocadillos se coman sentados a la mesa, y no frente al

televisor. Haga participar a toda la familia en una alimentación más saludable para que su hijo o hija no se sienta solo.

Una de las mejores cosas que puede hacer es limitar el tiempo que su hijo o hija pasa frente al televisor. En lugar de mirar televisión, sugiérale jugar a la mancha, hacer carreras a pie, patinar o

participar en otros juegos activos. Aliéntelo a inscribirse en un equipo deportivo de la escuela o la comunidad. Invite a toda la familia a caminar, montar en bicicleta o jugar juegos con pelota.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide.

Fuente: <https://netsaluti.com>