



EL SOBREPESO EN NIÑOS Y EL APOYO DE LA FAMILIA

Si tu hijo está sobrepeso, debes enterarte de que el apoyo de la familia es el factor más importante para que alcance y mantenga un peso saludable. Tu ayuda como padre incluye tomar la iniciativa de ser modelo de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Si toda la familia participa en hacer cambios, tu hijo no sentirá que lo están dejando a un lado o que se le castiga por estar excedido de peso, y sobretodo, aprenderá de los ejemplos a su alrededor.

ESTABLECE UNA ESTRUCTURA EN EL HOGAR

- Evita que tu hijo coma frente al televisor o a la computadora a la hora de la comida familiar. Si no quiere comer, no lo obligues, pero tampoco le sustituyas la comida por otra cosa. Comparte, por lo menos, una comida al día en familia. Esto genera un ambiente positivo a la hora de comer.
- Establece una rutina de descanso donde tu hijo, dependiendo de su edad, duerma un promedio de 8 a 12 horas al día. Estudios indican que dormir poco influye en la ganancia excesiva de peso y cambios en metabolismo como resistencia a la insulina, aumentando las posibilidades de padecer de diabetes tipo 2. El aumento de peso relacionado a no dormir se debe, en parte, a que al estar más tiempo despierto, hay más oportunidad para comer, además de que el cansancio le va a impedir a tu hijo tener la motivación para hacer actividad física.
- Limita las actividades pasivas como ver televisión, usar la computadora y hablar por teléfono a solo 2 horas al día. Se recomienda 30 minutos diarios o más de ejercicio aeróbico como caminar rápido, correr, jugar baloncesto, balompié, bailar, etc. Pregúntale a tu hijo qué le gustaría hacer y hazlo con él. El niño querrá estar activo si otros miembros de la familia también lo están. Puedes fomentar la actividad física en el hogar con juguetes como bolas, cuica, “hoola hoop”, entre otros.
- Aunque tener una rutina para hacer asignaciones es muy importante, lograr un buen desempeño escolar está más relacionado al bienestar del niño, esto incluye su alimentación, descanso, ocio, seguridad, actividad física y salud emocional. Al tener una estructura en el hogar, todo se impactará positivamente.



OFRÉCELE A TU FAMILIA UNA DIETA SALUDABLE

- Planifica las comidas de tu familia semanalmente. La rutina diaria para la mayoría de las familias es bien ajetreada, pero con planificación encontrarás una fórmula que se ajuste a tu estilo de vida. Por ejemplo, puedes cocinar en grandes cantidades 3 veces en semana o utilizar vegetales congelados.
- Ofrécele al menos 3 porciones de frutas y vegetales a tu hijo por día. Si utilizas jugos de frutas, deben ser 100% jugo. Sé creativo, puedes hacer pinchos de vegetales y “limbers” de fruta molida.
- Reduce las grasas utilizando leche descremada o con 1% de grasa (después de los 2 años), queso con 2 a 6 gramos de grasa por onza y yogur libre de grasa. Utiliza carnes magras (con un 5% de grasa), remueve toda la grasa visible de las carnes y quítale la piel a las aves.
- Asegúrate de que tu hijo tome agua suficiente (6 a 8 vasos de 8 onzas al día es la recomendación general).
- Ayúdalo a controlar el consumo de azúcares. Los alimentos dulces se deben consumir con moderación. Si tu hijo lleva un plan de alimentación saludable, un dulce al día es suficiente. Utiliza frutas después de las comidas. Si prefieres otros postres, el bizcocho blanco, helado o yogurt bajo en calorías, galletas de jengibre y las galletas integrales *graham* son las mejores opciones. Si acostumbran a tomar refrescos en la casa, escoge los que son libres de calorías.
- Lee la etiqueta de información nutricional de los alimentos. Si en la lista de ingredientes el azúcar aparece entre los primeros tres o cuatro ingredientes, el producto puede tener un alto contenido de azúcar y debe consumirse con moderación.
- Motiva a tu niño a comer lento. Cuando come rápido, su cuerpo pensará que necesita más comida para sentirse satisfecho. Dejar el tenedor sobre el plato entre cada bocado y tragar un bocado antes de tomar el siguiente son consejos que ayudarán a que tu hijo coma más despacio.



- No utilices los alimentos como recompensa o como castigo. Usa abrazos y detallitos como una salida al parque o a la playa. Nada que sea material.
- Sirve porciones de un tamaño apropiado. Un nutricionista-dietista licenciado es el profesional experto que te va a ayudar a determinar las porciones correctas para tu hijo.

El consejo más importante: Sé el modelo a seguir, comienza demostrándole a tu hijo cómo comer balanceadamente y llevar una vida activa y saludable.

Preparado por: Lcda. Olga N. Agront
Revisado por: Lcda. Eileen Morales
Licenciadas en Nutrición y Dietética
Asociación Puertorriqueña de Diabetes
Rev. Enero/2013

Referencia:

Weisenberger, Jill . "Kids Eat Right - Key to Healthy Weight? Sleep!" *Academy of Nutrition and Dietetics The world's largest organization of food and nutrition professionals -Eatright.org*. N.p., n.d. Web. 10 Dec. 2012.
<<http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442468700>>.

"Dietary Guidelines for Americans, 2010." *USDA Center for Nutrition Policy and Promotion*. N.p., n.d. Web. 8 Jan. 2013.
<<http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-PolicyDocument.htm>>.

La Asociación Puertorriqueña de Diabetes es una organización sin fines de lucro que tiene como misión promover la prevención, control y diagnóstico de la condición, además de educar y orientar a pacientes, familiares y comunidad en general.



Tel: (787) 729-2210 • 1-800-281-0617 • Fax: (787) 729-2118
www.diabetespr.org • informacion@diabetespr.org • educacion@diabetespr.org
PO BOX 19445, San Juan, PR 00910-1445