



CONTÁCTENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



## ¿MI HIJO TIENE SOBREPESO? ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

El sobrepeso y la obesidad son rangos de peso que son más altos de lo que es saludable para la estatura de una persona. Por lo general, es causada por una dieta poco saludable y la falta de actividad física. A veces, el sobrepeso o la obesidad pueden ser hereditarios. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de que su hijo tenga más problemas médicos. Aproximadamente 1 de cada 5 niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso.

## ¿QUÉ HACE QUE LA OBESIDAD SEA DAÑINA?

Los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves como diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades cardíacas y enfermedades hepáticas. Se cansan fácilmente porque tienen peso extra, lo que dificulta hacer suficiente ejercicio.

Los niños con sobrepeso son más propensos a roncar, lo que puede provocar falta de sueño, cansancio y bajo rendimiento escolar. Pueden ser objeto de burlas por parte de otros niños, lo que provoca una baja autoestima o depresión.

### Fuentes:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales: Red de Información sobre el Control de Peso
- Instituto Nacional del Cáncer

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.

## ¿CUÁNTO PESO DEBE PERDER MI HIJO?

La mayoría de los niños en edad escolar no necesitan perder peso. Necesitan mantener el mismo peso y crecer más altos, lo que los deja sin sobrepeso. Los niños mayores y los adolescentes que es posible que no crezcan más alto deben discutir un objetivo individual con su médico.

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS EVITAR?

Estos alimentos deben ser una golosina no habitual y no comerse a diario:

- Refrescos, jugos, té y leches saborizadas, o cualquier bebida endulzada
- Alimentos fritos o grasosos
- Comida chatarra: papas fritas, dulces, galletas, cereales azucarados, pasteles, masas, helados
- Comida rápida y comida para llevar
- Mantequilla, aceites vegetales o de cacahuete, mayonesa
- Alimentos enlatados o en conserva

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBERÍAMOS COMER EN SU LUGAR?

- Agua o leche desnatada
- Yogures y quesos bajos en grasa
- Frutas y verduras frescas
- Panes, pastas y cereales integrales
- Carnes magras, como pollo y pavo, o pescado
- Bocadillos saludables: pretzels, palitos de zanahoria, galletas saladas, sorbete





CONTÁCTENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



## CONSEJOS PARA PADRES

Como adulto y cuidador, debe proporcionarle a su hijo opciones de alimentos saludables y establecer límites a los alimentos poco saludables. Continúe ofreciendo tres comidas saludables y dos refrigerios todos los días.

Recordar:

- No compre alimentos poco saludables.
- Coma alimentos más saludables en familia. No obligue a su hijo a ser el único que cambie lo que come.
- Coma en familia en un horario razonable. La hora de la cena debe ser alrededor de las 5 p.m. a las 7 p.m.
- No se salte las comidas. Anime a su hijo a desayunar todos los días.
- Proporcione alimentos caseros más saludables.
- Coma menos comida para llevar o comida rápida.
- No use la comida como recompensa.
- Hable con su hijo sobre la importancia de comer sano.
- Asegúrese de que su hijo sepa que lo ama, sin importar cómo se vea. El objetivo no es estar delgado(a), sino SALUDABLE.

## ¿CÓMO PUEDO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE MI HIJO?

- La mayoría de los niños deben hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos todos los días. Esto puede incluir:
  - Caminar a la escuela, la biblioteca o la tienda en lugar de conducir
  - Visitar parques y áreas de recreo
  - Subir las escaleras dentro o fuera de la casa unas cuantas veces más al día
  - Ayudar con las tareas del hogar
  - Andar en bicicleta, trepar por un juego de barras o juegos infantiles, saltar la cuerda, jugar a la rayuela, hacer rebotar una pelota, bailar o jugar a la pelota. ¡Las posibilidades son infinitas!
- Hagan ejercicio juntos en familia.
- Anime a su hijo a unirse a un equipo deportivo o a un programa después de la escuela.
- Limite el tiempo que pasa frente a la televisión, los videojuegos y la computadora a menos de 2 horas al día.
- Retire el televisor de la habitación de su hijo.
- Disminuya la exposición a los anuncios de televisión de bebidas y bocadillos poco saludables.
- No permita que su hijo coma frente al televisor. Cuando están distraídos, tienden a comer más.

## ¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE MIS MÉDICOS?

- Citas programadas para controles de peso
- Educación dietética sobre opciones de alimentos saludables y tamaños de porciones. Esto puede incluir la ayuda de nuestros nutricionistas.
- Recomendaciones específicas para aumentar el ejercicio
- Pruebas de detección de presión arterial alta y otras complicaciones
- Algunos niños con problemas más graves pueden necesitar análisis de sangre o médicos especialistas

**Hable con su pediatra para obtener más información.**

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.