

# peso saludable

para su hijo





Es posible que haya leído en los periódicos o visto informes en la televisión sobre el problema de sobrepeso y obesidad infantil. La falta de ejercicio y de hábitos de alimentación saludables, sumado a las porciones de gran tamaño, son todos factores que contribuyen a este problema.

El niño o la niña con sobrepeso tiene mayores probabilidades de tener problemas de salud como diabetes, presión alta de la sangre y problemas en los huesos y las articulaciones a medida que pasan los años. Muchos niños con sobrepeso se sienten mal consigo mismos (les afecta la autoestima) y se convierten en blanco de agresiones o bromas pesadas. Sin embargo, no todo está perdido; como padres, pueden enseñar a sus hijos y a toda su familia a adoptar hábitos saludables para toda la vida. Todos necesitamos un equilibrio correcto de alimentos saludables y una vida activa para lograr un peso saludable y evitar problemas de salud.

**¿Le preocupa que el peso de su hijo(a) no esté en un rango saludable?**

Sí       No       No estoy segura(o)

La mejor manera de saber si su hijo tiene un peso saludable es consultar al médico pediatra. En cada visita, el médico se basará en el "índice de masa corporal" (IMC en español o BMI en inglés), una herramienta para determinar si el peso del niño está dentro del rango saludable para su edad, estatura y sexo.

El valor de IMC se indica en una tabla de crecimiento en la que se compara con valores promedio para niños o niñas de la misma edad. Si bien cada persona crece a su propio ritmo, los niños cuyos valores de IMC se acercan al extremo superior del cuadro de crecimiento (percentil del 85% o mayor) tienen mayor probabilidad de verse enfrentados a problemas de salud a causa de su peso, ahora y en el futuro.

**La próxima vez que visiten al médico, pídale que le muestre en qué percentil de IMC se encuentra su hijo(a). Anótelo aquí:**

\_\_\_\_\_ percentil      \_\_\_\_\_  
(fecha)

Si el valor de IMC de su hijo está en el extremo más alto del cuadro de crecimiento, es posible que el médico recomiende cambios en su alimentación y nivel de actividad física para ayudarlo a mantenerse en ese peso a medida que crezca. Si su hijo tiene problemas de salud a causa del peso, tal vez el médico le recomiende que se esfuerce por bajar gradualmente de peso (de 1 a 2 libras al mes).



### ¿Está lista(o) para cambiar los hábitos de su familia?

En una escala de 0 a 10 indique qué tan lista está para cambiar los hábitos de alimentación y de actividad física de su familia con el objeto de lograr que todos tengan un peso más saludable.



De 0 a 3:  
No estoy lista

De 4 a 6:  
No estoy segura

De 7 a 10:  
¡Estoy lista!

**No estoy lista(o) (puntaje de 0 a 3)**

¿Qué le hace falta para estar más lista en el futuro?

---

---

Incluso si no se siente lista ahora, siga leyendo este folleto para aprender cómo lograr un estilo de vida saludable para su familia.

**No estoy segura(o) (puntaje de 4 a 6)**

Responda a estas preguntas para saber si para usted es importante hacer cambios en los hábitos de alimentación y actividad física de su familia:

¿Cuáles son las ventajas de hacer cambios?

---

---

¿Cuáles son algunas de las desventajas?

---

---

¿Qué podría suceder si no realizan ningún cambio?

---

---

## Estoy lista(o) (puntaje de 7 a 10)

¡Felicitaciones! Ya está lista para comenzar. Este folleto le ayudará a tomar las medidas necesarias para incorporar nuevos hábitos saludables para toda su familia.

## Cuatro pasos hacia nuevos hábitos saludables

### Paso 1: Establezca el objetivo de ser más sanos como familia.

Establezca el objetivo de que toda la familia tome decisiones más saludables sobre la alimentación, e incluya más actividad física. Independientemente de la talla que usen o de la forma de cuerpo que tengan sus hijos, dígales que los ama y que desea que toda la familia sea más sana. Concentre su atención en la salud y el bienestar de toda la familia, no en el peso ni en la pérdida de peso. Colabore para que todos los integrantes de su familia se respeten y eviten hacer comentarios, burlas o bromas hirientes sobre el tamaño o la forma del cuerpo.



Los niños aprenden de lo que ven que hacen sus padres. Adopte buenos hábitos de alimentación junto con ellos y manténganse activos como familia. Procure educar a sus hijos con el ejemplo y evite usted misma criticar su propio cuerpo. Adopte los hábitos de alimentación y de actividad que desee que sus hijos tengan. (Más adelante encontrará consejos para estar más activos y comer más saludablemente).

¿Cuál es el primer paso que tomarán como familia para mejorar su salud?

---

---

## **Paso 2: Aumente la actividad física.**

Encuentre maneras de que sus hijos sean más activos. Los niños deben hacer un mínimo de 60 minutos de actividad al día, ya sea jugando en movimiento o haciendo deporte. Los adultos deben intentar hacer por lo menos 30 minutos de actividad al día. La actividad física quema calorías y, de esa manera, ayuda a controlar el peso y a mantener fuertes los huesos y los músculos.

Repase los consejos sobre actividad física que usará para ponerse en movimiento. Agregue sus propias ideas al final de la lista.

### **Consejos para ponerse en movimiento:**

- Salgan a caminar o a andar en bicicleta todos juntos en familia.
- Anime a sus niños a practicar algún deporte después de la escuela.
- Infórmese en las escuelas, en los parques o en los centros comunitarios sobre la disponibilidad de clases de baile gratuitas o de bajo costo.



- ❑ Lleve a sus hijos al parque a caminar, a jugar básquetbol o fútbol, correr, patinar o cualquier otra actividad física o deportiva.
- ❑ Cultiven su propia mini huerta de vegetales en casa.
- ❑ Visiten el zoológico, museos, ferias artesanales, y mercados de frutas y verduras al aire libre donde tengan que caminar.
- ❑ Salgan a bailar en fiestas o pongan música y bailen mientras hacen los quehaceres de la casa.

¿Qué otras alternativas se le ocurren para incorporar más actividad física a sus rutinas familiares?

---

---





### Paso 3: Coma y beba más saludablemente.

Su tarea como madre o padre es ofrecer alimentos saludables en porciones adecuadas a horarios regulares, tanto para la comida como los refrigerios. Tener alimentos saludables a la mano, a horarios programados, ayudará a que el niño aprenda a comer con calma, y a dejar de comer cuando esté satisfecho.

Como madre o padre, usted pone el orden y decide qué, dónde, y cuándo comer. Su hijo sólo tendrá discreción de elegir cuánto comer de los alimentos saludables que usted le sirva.

Repase los consejos sobre alimentación saludable que usará para comenzar. Agregue sus propias ideas al final de la lista.

#### Consejos para comer y beber de manera más saludable:

- Anime a los niños a comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día. (Una fruta o ½ taza de verduras = 1 porción)
- Cuando tenga sed, beba agua. Agregue un gajo de lima o limón o una rebanada de pepino, y un toque de jugo de fruta sin endulzantes para darle sabor.
- Asegúrese de que los niños tomen leche o yogurt, total o parcialmente descremados (con 1%), todos los días.
  - para niños de hasta 8 años, 2 tazas al día
  - de 9 a 18 años, 3 tazas al día
- Limite los jugos de frutas 100% naturales a una pequeña taza (taza de 4 onzas) al día. Comer la fruta entera es más saludable y satisface más que beber el jugo.
- Tome menos azúcar. Reduzca el consumo de refrescos, ponches, jugos, bebidas deportivas y licuados comerciales (*smoothies*).

#### Pregunta

Si comió 1 taza de ejotes con la cena, ¿cuántas porciones comió? \_\_\_\_\_

Respuesta: 2

- ❑ Permita que sus niños le ayuden en la cocina. Los niños más pequeños pueden ayudarle a poner la mesa y los más grandes pueden ayudar a cortar las verduras o a preparar las ensaladas. Aparte de estimular la convivencia familiar, los niños se sentirán orgullosos al poder decir: “¡Ésto lo hice yo!”
- ❑ Ofrézcales alternativas saludables. Pregúnteles lo que les gustaría comer, por ejemplo: “¿Qué les gustaría para acompañar la cena: brócoli o ejotes?”
- ❑ El desayuno nos da energía para empezar un nuevo día. Cárguese de energía con el desayuno todos los días. Sirva una variedad de:
  - Cereales integrales, cereales y avena bajos en azúcar (menos de 5 gramos de azúcar agregada por porción)
  - Panes de trigo integral
  - Alimentos con proteína como huevo duro, queso *string cheese* (asadero, de hebra o oaxaca), yogurt o leche descremados
  - Fruta
- ❑ Procuren comer juntos en casa tan frecuentemente como les sea posible. Siéntense todos juntos en la mesa a platicar y compartir durante las comidas. Tómense tiempo para escuchar a los demás, reírse y platicar sobre cómo les fue en el día. Evite que las comidas se vuelvan situaciones estresantes.
- ❑ No prepare comidas separadas para los más pequeños. Prepare lo mismo para todos, platillos simples que los niños acepten sin problema, y luego agrégueles hierbas, especias y sazón a ciertas porciones, a gusto de los adultos.
- ❑ Cuando salgan a comer afuera, elijan platos saludables como un sándwich de pollo a la parrilla, una hamburguesa pequeña (sin queso), acompañado de frutas y verduras en lo posible. No les diga a sus hijos que “no dejen nada en el plato”. En muchos restaurantes, las porciones para niños son más grandes de lo

que un niño necesita en una sola comida. Pida una cajita para llevarse lo que sobre.

- ❑ Trate de que la comidas rápidas o la comida chatarra como las papitas fritas de bolsita, los dulces y golosinas, los churros, las galletitas y los productos de repostería sean un “antojo” para comer de vez en cuando, y que no formen parte de la alimentación diaria de sus hijos.
- ❑ Si los almuerzos y refrigerios que sirven en la escuela o guardería de sus hijos no son saludables, prepáreles alimentos sanos para llevar en la mochila. Permítales elegir algunos de los alimentos para su almuerzo, así será más probable que se los coman.

¿Qué más puede hacer su familia para comer más saludablemente?

---

---



#### Paso 4: Apague la tele.

Muchos niños pasan demasiado tiempo frente a las pantallas de la tele, los videojuegos, el Internet y, a menudo, comen bocadillos al mismo tiempo.

Estos son algunos consejos para “desconectarlos” de los aparatos:

- Limite el tiempo frente a la tele, los videojuegos y la computadora a menos de 2 horas al día para toda la familia.
- Apague la tele durante la hora de la comida y cuando coman refrigerios. Uno tiende a comer de más si está mirando la tele.

¿Qué otras actividades divertidas se pueden hacer en familia en lugar de mirar tele o sentarse frente a la computadora?

---

---



## **Programas para una Vida Sana y otros recursos**

Si usted y su familia buscan apoyo para llevar a cabo cambios saludables en su estilo de vida, podemos ayudarles. Pregúntele al pediatra de su hijo o infórmese sobre los programas para una Vida Sana en el Departamento de Educación para la Salud de su centro médico de Kaiser Permanente.

### **Sitios en Internet**

#### **Kaiser Permanente Children’s Health (la salud de sus niños)**

Información sobre actividad física, consejos para padres y más

[kp.org/infancia](http://kp.org/infancia) (en español)

[kp.org/children](http://kp.org/children) (en inglés)

#### **Alimentación saludable**

[kp.org/nutricion](http://kp.org/nutricion) (en español)

#### **Fruits & Veggies—More Matters**

Recetas e información nutricional sobre frutas y verduras.

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org) (en inglés)







Los niños aprenden de lo que ven que hacen sus padres: adopte buenos hábitos de alimentación junto con ellos y manténganse activos como familia.



**KAISER PERMANENTE®**

**A Healthy Weight for Your Child**

©1996, 2011 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.

SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud

MH0637 (5/11)

[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)