



A **pediatrician** directed health, nutrition and fitness program to manage weight and to **promote healthy, lean and active youth**

## Como ser padres de un niño obeso

Más de 60% de los habitantes en los EE UU son gordos u obesos y seguro que la mayoría de nosotros tiene parientes u otros seres queridos que están gordos, incapacitados y enfermos quizás sin saberlo.

A lo mejor uno de nosotros tiene un hijo gordito al que le encanta ver televisión o una hija que esta llenita.

Y aquí viene la pregunta: **¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos?**

Aquí siguen **12 consejos fáciles** para ayudar a sus niños a mejorar sus estilos de vida.

1. Ser modelos haciendo elecciones saludables y estando físicamente activos es una de las mejores cosas que pueden hacer por sus hijos. Los niños aprenden observando y copiando conductas, buenas y malas.
2. Limitar la comida chatarra, hamburguesas, papas fritas y otras que contribuyen a ganar peso y son ¡malas para el corazón! Comer sanamente no quiere decir que los niños no pueden comer en restaurantes de comidas rápidas. Cuando se come afuera de la casa se deben elegir comidas donde no más del 30% de las calorías vienen de la grasa. Algunos restaurantes muestran el contenido nutritivo de sus comidas. Traten de comer papas asadas, ensaladas (con aderezos sin grasa o bajo en grasas), sándwiches de pechuga de pollo o pavo, vegetales o arroz, ensalada de frutas o bagels tostados sin crema ni manteca.
3. No ponga a su niño a dieta. Restringirles la dieta causa más problemas que los que resuelve. Por ejemplo los niños sobrecompensan y no paran de comer cuando están llenos. También pueden aprovechar y comer como si no hubiera mañana y a la vez comer a escondidas.
4. Provéale a su niño opciones saludables y nutritivas en su casa. También tráigale bocadillos sanos, sino ellos obtendrán cualquier bocadillo y no tan saludables. Cuando salen tengan cosas fáciles de comer como ser frutas y vegetales. Muchos niños gustan de las manzanas, bananas, arándonos, zanahorias, uvas, naranjas, pimientos rojos, duraznos, pasas de uvas y fresas. Otros disfrutan del brócoli y apio. Sirva mas frutas y jugos de fruta 100% naturales. Preferiblemente no use sodas pero para las ocasiones donde sirvan sodas (si deciden hacerlo) mantengan la porción pequeña. La pirámide en español para niños les guía acerca de la nutrición y el ejercicio físico. Para una guía sobre nutrición y actividad física vaya a [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).

5. Limite las actividades sedentarias como mirar televisión, usar la computadora o ver juegos de videos. A cambio reemplácelas con actividades con toda la familia y que sean placenteras para todos. Actividades simples como andar en bicicleta o caminar después de cenar pueden hacer una gran diferencia.
6. Restrinja el uso de carbohidratos refinados como los “chips”, el pan blanco, los postres y cereales con azúcar. A cambio ofrézcales pan integral y cereales saludables, endulzados con bananas, pasas de uvas y/o puré de manzana. La mitad de los cereales que usted sirva deben ser enteros o integrales.
7. Acuérdense de que algunos niños crecen primero alrededor y después para arriba (recuerden que los niños adquieren gordura con mas facilidad antes de crecer en altura). En vez de ponerlos a dieta, que puede dañarles el auto estima envuélvalos en deportes u otras actividades físicas.
8. Si su niño/a expresan descontento con su cuerpo y quieren aprender a comer mejor consulten con el personal de PowerPlayMD-OC.
9. Fíjese como se siente usted consigo mismo. Si usted piensa que su niño/a esta ganando peso. Consulte con el pediatra para confirmarlo. La mayoría de los padres de niños obesos piensan que “sus niños tienen el peso adecuado para su edad”.
10. Asegúrese de querer a su niño por quien es y no por sus apariencias. Comentarios como “que lindo que es el vestido pero seria mejor si bajases de peso” es interpretado como “no valgo lo suficiente”. El autoestima se daña y el pensamiento se convierte en “flaco es mejor”.
11. Conviértase en un defensor en su comunidad. Haga oírse con respecto a la necesidad de mejores veredas y lugares seguros para caminar y jugar, clubes deportivos que aceptan niños obesos y piscinas o albercas públicas que permitan el uso de camisetas y shorts en vez de trajes de baño.
12. No olvide que es su responsabilidad y obligación saber donde, cuando y que come su niño. Su niño tiene la responsabilidad de saber cuanto y si debe comer. Por ejemplo no fuerce a su niño a comer espinaca o más comida, al interferir con su habilidad natural de regularse le puede causar un problema de por vida.

**Ayude a que su hijo coma cuando tiene hambre y pare de comer cuando esté satisfecho. Ayúdele a encontrar el camino a una vida saludable y activa.**