

## **El Rol De La Familia Ante El Sobrepeso Infantil**

Por: Lcda. Dennise López, RD, LND.  
Dietista Clínica, Hospital Auxilio Mutuo  
Tel. (787)758-2000 Ext. 3195

El por ciento de sobrepeso en los niños ha aumentado de una manera alarmante. Uno de cada tres niños está sobrepeso o en riesgo de estarlo. Por lo tanto, es normal que los padres estén preocupados por los riesgos de salud relacionados al sobrepeso y la obesidad. Su hijo está en riesgo si tres o más de los siguientes puntos le aplican:

- Hace menos de 15 minutos de actividad física diaria.
- Hace meriendas altas en grasa y calorías como: papitas, galletas y dulces.
- Come mientras observa la televisión o juega con juegos de video.
- Toma bebidas altas en azúcar como los refrescos y jugos con azúcar añadida.
- Come en restaurantes de comida rápida más de una vez por semana.
- Tiene familiares sobrepeso.
- Es más alto que otros niños de su edad.

Entre los factores que contribuyen a que un niño esté sobrepeso están: el factor hereditario, patrones alimentarios y de actividad física familiar el factor, patrones ambientales como el tipo de alimento disponible, actividad física, utilizar alimentos como recompensa o castigo, cantidad de tiempo viendo televisión, utilizando la computadora o juegos de video, comer en "fast foods" más de una vez por semana, y a veces todos los anteriores.

Los padres son el modelo de los niños, ellos harán más cambios en el estilo de vida si sus padres los hacen primero. Todos los miembros de la familia deben involucrarse y aprender hábitos saludables, así el niño sobrepeso no se sentirá marginado. Al cocinar utilice alimentos de grano íntegro, escoja una variedad de frutas y vegetales, use alimentos altos en calcio como la leche y el yogur bajos en grasa. Escoja carnes bajas en grasa, añada granos secos a las ensaladas y utilice porciones pequeñas de aceite vegetal, seleccione variedad de colores en el menú, evite alimentos y bebidas con azúcar añadida.

Establezca un horario de meriendas saludables. Involucre al niño en la preparación de los alimentos ya que ellos están más dispuestos a probar alimentos que ayudaron a preparar. Cree un horario fijo de comidas en el que la mayor parte de la familia participe. Esto ayudará al niño a no omitir comidas ya que provoca que hagan una mayor cantidad de meriendas altas en calorías.

Disfrutar de actividad física en familia ayuda a controlar el peso. Disminuya el tiempo que el niño pasa frente al televisor a dos horas o menos al día. La actividad física debe ser por lo menos de 60 minutos al día de 5 a 7 días por semana. No utilice alimentos al recompensar a su hijo, mejor regáله una salida al cine, playa o piscina. Refuércelo a su hijo que lo acepta y ama sin importar su peso ya que los niños necesitan mucho apoyo, aceptación y motivación de sus padres. La meta será disminuir el aumento o mantenerse en peso mientras va creciendo, de manera que poco a poco alcanzará su peso saludable.