

HÁBITOS SALUDABLES: Salud y nutrición

Noticiero de la Enfermeras Escolares del SJUSD

Marzo de 2007

La obesidad infantil va en aumento en los Estados Unidos y en todo el mundo. La obesidad infantil es particularmente problemática porque los kilos de más con frecuencia hacen que los niños empiecen a tener problemas de salud que antes sólo eran propios de los adultos, como la diabetes, la alta presión sanguínea y el colesterol alto.

Los riesgos de la salud que se asocian con estar pasado de peso se pueden prevenir comiendo más frutas y verduras así como también haciendo más actividad física y con refuerzo emocional positivo. ¡Empiece hoy mismo!

Cuándo se debe buscar consejo médico

No todos los niños que tienen unos kilitos de más están pasados de peso ni son obesos. Algunos niños tienen un cuerpo más grande que el promedio de los niños y normalmente tienen diferentes cantidades de grasa corporal durante las varias etapas de su desarrollo. Así que usted no podría saber si el peso de su hijo(a) es motivo de preocupación simplemente al observarlo.

Si a usted le preocupa que su hijo(a) está subiendo mucho de peso, hable con su médico. Se puede llevar a cabo una evaluación completa de su peso, tomando en consideración la historia individual de crecimiento y desarrollo de su hijo(a), los antecedentes de proporción peso y altura de su familia y el punto en el que se encuentra su hijo(a) en las tablas de crecimiento.

Estas evaluaciones ayudan a determinar si el peso de su hijo(a) está en un rango no saludable y se le podrá recomendar entonces un programa de vigilancia y control de peso.

Consejos de nutrición

- ❖ Beba mucha agua siempre que haga ejercicio y durante todo el día.
- ❖ Coma muchos carbohidratos complejos, como pasta o pan de grano integral, para proporcionar la fibra y energía necesaria.
- ❖ Cerciórese de comer suficiente hierro comiendo alimentos como verduras de hoja verde y carnes.
- ❖ Evite comer comidas preenvasadas que tienden a ser altas en preservativos, azúcares, sal y grasas.

Edad	Calorias
Mujeres (11-14)	2200
Hombres (11-14)	2700
Mujeres (15-18)	2100
Hombres (15-18)	2800

**Por favor note que las calorías necesitan aumentarse si se hace ejercicio

Lista importante para los padres: Maneras de fomentar la nutrición saludable

- ✓ Ponga empeño en comer 5 porciones de frutas y verduras al día
- ✓ Sirva a sus hijos jugos de 100% o agua en vez de refrescos o bebidas energéticas
- ✓ Aliente a sus hijos para que escojan sus propias frutas y verduras cuando vayan de compras al supermercado
- ✓ Practiquen el hábito de leer las etiquetas de los alimentos para aprender lo que es bueno para la salud
- ✓ Haga que las frutas y verduras estén muy visibles en su hogar ... por ejemplo ponga un frutero lleno como centro de mesa para comer bocadillos o añada rebanaditas de verduras (jitomate, lechuga) a los sandwiches
- ✓ Limite el tiempo de ver televisión a una hora y media o dos horas máximo por día ya que los anuncios de comidas no saludables a los que se exponen los niños y jóvenes los influyen a tomar malas decisiones de nutrición
- ✓ Visite el sitio en Internet de www.mypyramid.gov/kids/index.html para ayudar a toda su familia a planear las necesidades de nutrición individualizadamente
- ✓ ¡Hagan ejercicio todos los días, se recomiendan 60 minutos para los jóvenes y 30 minutos para los adultos!