

artículo especial para la comunidad

¿Cómo puede saber si su niño tiene un peso saludable?

Saber el índice de masa corporal (IMC) de su niño puede ser el primer paso para saber si tiene un peso saludable.

(NAPSM)—Casi un tercio de los niños en Estados Unidos tiene sobrepeso o son considerados obesos. Puede resultar confuso para los padres entender lo que esto significa, especialmente cuando sus hijos lucen saludables y activos.

Hay quienes piensan que los niños con sobrepeso son más saludables que los que tienen un peso normal, o creen que la obesidad no es un problema para la salud de los niños. La verdad es que el sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, diabetes, apnea del sueño y otras condiciones. La obesidad sucede a través del tiempo cuando la energía que obtenemos al comer y beber no está en equilibrio con la energía que quemamos mediante la actividad física.

Para aclarar sus dudas, calcule el índice de masa corporal (IMC) de su niño. La calculadora en línea del IMC para niños y adolescentes del Centro de Control y Prevención de las Enfermedades (http://nhlbi.support.com/bmi/sp_bmicalc.htm) le puede ayudar a establecer el IMC de su niño. Sin embargo, es importante que comparta los resultados con su médico de cabecera, pediatra u otro profesional de la salud.

Una vez que sepa cuál es el peso de su niño, podrá seguir los siguientes consejos para ayudarlo a que tenga una alimentación saludable y a mantenerse físicamente activo:

Controle el tamaño de las porciones. Muchos niños están comiendo mayor cantidad y más calorías de las que necesitan para mantener un peso saludable.

Aprenda más sobre cómo mantener un peso saludable aquí: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/peso_saludable.htm.

Piense en las bebidas. Muchas bebidas, como la gaseosa regular o las bebidas energéticas, pueden proporcionarles a los niños más calorías de lo que usted piensa. Anime a su niño a tomar agua, leche sin grasa o baja en grasa. Aprenda más sobre cómo mantener una dieta saludable aquí: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/comasaludable.htm>.

Varíe las actividades físicas de su niño. Ayude a sus niños a ver con entusiasmo la actividad física enseñándoles juegos activos. Aprenda más sobre cómo lograr un estilo de vida activo con sus niños aquí: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/actividad_fisica.htm

Limitar el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas diarias es una manera de motivar a los niños a hacer más actividad física, a no ser que sus deberes escolares lo requieran. Aprenda más sobre cómo reducir el tiempo que sus niños pasan frente a la pantalla aquí: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/tiempo_pantalla.htm.

