



10 CONSEJOS PARA COMBATIR EL SOBREPESO EN TU HIJO

La obesidad es una enfermedad grave y crónica que, con el tiempo, puede llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres. Si bien es una enfermedad común en los adultos, los niños también pueden padecerla.

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, los niños están rodeados de muchas cosas que los llevan a comer en exceso, especialmente alimentos ricos en grasa y azúcares. Si a eso sumamos el sedentarismo, existe un gran riesgo de sobrepeso y obesidad.

Comer una dieta balanceada significa consumir los tipos y cantidades correctas de alimentos y bebidas para mantener el cuerpo saludable. Para mejorar la salud de tu pequeño sigue estos consejos:

1. Conoce los tamaños de las porciones para la edad de tu hijo, de manera que obtenga la suficiente nutrición sin comer en exceso.
2. Compra alimentos saludables y mantenlos disponibles para tu hijo.
3. Escoge una variedad de alimentos saludables de cada uno de los grupos para cada comida.
4. Aprende más respecto a comer saludable y salir a comer.
5. Elige bebidas saludables para tus hijos.
6. Las frutas y las verduras son buenas opciones para los refrigerios saludables. Están llenas de vitaminas y son bajas en calorías y grasa.
7. Reduce los refrigerios de comida chatarra como papitas fritas, dulces, pasteles, galletas y helado. La mejor manera de evitar que los niños consuman comida chatarra u otros refrigerios malsanos es no tener estos alimentos en casa.
8. Evita las gaseosas, las bebidas para deportistas y las aguas saborizadas, especialmente las que vienen preparadas con azúcar o jarabe de maíz. Estas bebidas son ricas en calorías y pueden llevar al aumento de peso.
9. Cerciórate de que los niños tengan la oportunidad de involucrarse en actividad física sana todos los días.
10. Habla con un profesional de la salud antes de darle al niño suplementos o fitoterapia para bajar de peso. Muchas afirmaciones hechas por estos productos no son ciertas y algunos suplementos pueden tener efectos secundarios graves.

Recuerda que un niño con sobrepeso u obesidad es más propenso a tener sobrepeso u obesidad como adulto.

Los niños con obesidad pueden desarrollar problemas de salud que solían verse sólo en los adultos. Cuando estos problemas empiezan en la niñez, se vuelven con frecuencia más graves cuando el niño se convierte en un adulto.

Si tienes dudas sobre la salud de tu pequeño, visita a un profesional de la salud.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

