



Previnendo

Obesidad Infantil

De acuerdo con la Academia Norteamericana de Pediatría cerca del 15% de los niños estadounidenses tienen sobrepeso, un número que se ha más que duplicado en los últimos 20 años. La buena noticia es que usted puede establecer hábitos saludables desde temprana edad que ayudarán a prevenir el problema. Aquí le indicamos cómo:

Ayude a los Niños a Comer Saludablemente

Deje que los niños ayuden a preparar lo que comen.

Los niños demuestran una mayor tendencia a comer lo que han ayudado a preparar.

Sirva muchos vegetales, frutas, y proteínas bajas en grasa.

Haga de cada plato un arco iris que incluya una variedad de diferentes grupos de alimentos. Póngase como meta 5 porciones de fruta y vegetales por día. Motive a los niños a que le ayuden a contar.

Motive, pero no obligue a los niños a probar nuevas comidas.

No se rinda cuando un niño se niega. No es inusual que necesitemos exponerlos 10 a 12 veces a una comida nueva para que la prueben. Mantenga esa comida disponible y quizá la prueben la próxima vez. Haga que las nuevas comidas sean divertidas arreglándolas de maneras decorativas en el plato del niño o incluyéndolas en un plato que le guste.

Dé el ejemplo.

Haga que los niños le vean comer las cosas que usted quiere que ellos coman y use la comida rápida o los alimentos con contenidos altos de grasa o azúcar como último recurso o en ocasiones especiales (por ejemplo, darles fruta como postre y dejar los pasteles para la celebración del cumpleaños).

Deje los bocadillos saludables al alcance de los niños todo el día.

Prepare cosas como trozos de zanahoria o de apio antes que comience el día, y colóquelos en lugares que los niños puedan alcanzar fácilmente cuando tengan hambre.

Sirva porciones apropiadas para la edad.

Coma porciones más pequeñas y bocadillos durante el día en vez de grandes porciones en el desayuno, la comida y la cena.

Evite utilizar la comida como un premio o un castigo.

En cambio, ayude a los niños a aprender que el propósito de la comida es nutrir nuestros cuerpos.

Ayude a los Niños a Jugar Saludablemente

- ★ Ofrezca a los niños la oportunidad de estar activos físicamente por lo menos una hora cada día.
- ★ Limite el tiempo frente a la pantalla (TV, video y computadora) y ofrezca alternativas físicas y divertidas de juego.
- ★ Evite comer frente a la TV.

Burlarse de o resontrar a los niños con sobrepeso nunca ayuda.

En cambio, ayúdelos a comer saludablemente y a ponerse activos. Haga que los niños sepan que su valor como persona no está determinado por su tamaño.

Una producción de KCET/Los Angeles en asociación con Sesame Workshop
Una producción de KCET/Los Angeles en asociación con 44 Blue Productions, Inc.

Para aprender más, vea *Los Niños en Su Casa* en las estaciones de televisión pública de California y visite nuestra página Web en www.losninosensucasa.org.



Fondos mayoritarios para
Los Niños en Su Casa proporcionados por



The Children and Families Commission of Orange County, The Rose Hills Foundation y The Roth Family Foundation también proporcionaron fondos para esta serie de televisión.

©2006 Community Television of Southern California. Todos los derechos reservados.

