

## Cuando sus hijos tienen un problema de sobrepeso ellos necesitan su apoyo.

Si su médico le dice que el niño tiene sobrepeso u obesidad debe dejarle saber que usted lo ama, independientemente de cuánto pese. Ahora más que nunca ellos necesitan la ayuda de sus padres.

Empiece por decirles que no están solos, y pídale que se fijen a la meta de comer más sano e incrementar su actividad física. Convierta esto en algo divertido para toda la familia. Esta es una regla sencilla para recordar los hábitos saludables: 5-2-1-0. Eso es: cinco frutas y vegetales al día, hasta dos horas de tiempo frente a la pantalla, una hora de juego activo y cero bebidas con azúcar.

## Consejos del Good Health Club: Stretch



Esta chica guapa y alta está aquí para decirles: "¡Coman cinco frutas y vegetales todos los días!"

- Ofrézcales a los niños 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Prepare más comidas en casa, en familia.
- Una dieta rica en frutas y vegetales puede prevenir la diabetes, las enfermedades del corazón y muchos tipos de cáncer.

## Hoot

El sabio consejo de Hoot es que salgan a jugar, "¡Apaga la tele y la computadora, ponte en acción hoy mismo!"

- Limite el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla (TV, video juegos, computadoras) a un máximo de 2 horas diarias.
- Evite poner un televisor en la habitación de los niños.
- Anime a sus hijos para que se involucren en alguna actividad física antes de permitirles que pasen tiempo frente a una pantalla.



## 1 Spark

Hay una rima que le encanta a Spark, "¡Durante una hora cada día jugarás con alegría!"

- Procure que los niños tengan 1 hora de actividad física todos los días.
- Planifique una caminata en familia después de la cena.
- Anime a los niños para que se unan a un equipo deportivo, club o clase de danza en la escuela.



## Flip

Este sapito sediento dice lo que siente, "¡Consume agua, y deja las bebidas con azúcar!"

- Evite ofrecerles a los niños refrescos o bebidas azucaradas.
- Anímelos para que tomen agua entre comidas, ya que con esto se fomenta la sensación de saciedad.
- Añada un toque de limón o lima al agua para mejorar su sabor.



# Cómo ganar la carrera contra la obesidad

Encamine a los niños a una mejor salud con el Good Health Club



Sus hijos podrían estar en riesgo. Averigüe porqué, y lo que usted puede hacer al respecto.

Contenido adaptado de: Centers for Disease Control and Prevention y las compañías Blue Cross and Blue Shield por Blue Cross and Blue Shield Association.



Revisado por expertos:  
American Academy of Pediatrics  
American Diabetes Association



An Independent Licensee of the  
Blue Cross and Blue Shield Association.

## La obesidad infantil es un problema serio para los niños, incluyendo a los suyos.

La incidencia de obesidad está en aumento entre los niños norteamericanos. De hecho hay casi tres veces más niños obesos de entre 6 y 19 años de edad que hace 30 años, esto de acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés). Algunos expertos creen que si la obesidad entre los niños sigue aumentando, la generación de sus hijos podría ser la primera en la historia del país en no sobrevivir a sus padres.

## La obesidad tiene como consecuencia enfermedades muy serias.

Su niño o adolescente obeso está en riesgo de sufrir problemas de salud durante su juventud y edad adulta. Tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes, dos de las causas principales de muerte en los Estados Unidos. También tienen más probabilidades de padecer asma, daños en el hígado y apnea del sueño. De acuerdo con el CDC, la obesidad es la causa principal de muerte que puede prevenirse en América, segunda solo al fumar.

La obesidad también provoca que sus hijos enfrenten problemas sociales y psicológicos. Es posible que sufran con las bromas, insultos, además de discriminación. Todo esto en consecuencia puede provocar que tengan una autoestima baja y que se vean mermados su desempeño en la escuela y sus habilidades sociales, incluso cuando lleguen a la edad adulta.

## Es muy probable que su hijo con sobrepeso se convierta en un adulto con sobrepeso.

Un estudio de la Secretaría de Salud de los Estados Unidos mostró que si un niño tenía sobrepeso entre los 10 y los 15 años tendría una posibilidad de 70 por ciento de seguir siendo obeso a los 25. En otro estudio se encontró que si un niño tenía sobrepeso antes de los 8 años era probable que la obesidad siendo adulto fuera peor.

## Verifique si sus niños están en situación de riesgo.

Los problemas de peso entre los niños y adolescentes generalmente son el resultado de la inactividad física, los malos hábitos alimenticios o una combinación de ambos factores, esto de acuerdo con la Secretaría de Salud de los Estados Unidos. La genética y el estilo de vida también tienen una influencia en el peso de sus hijos.

Vigile de cerca a sus hijos. Esté al tanto de sus hábitos en casa. Hable con su médico para saber si sus niños tienen sobrepeso.

## Qué es el BMI

La clasificación de "obesidad" y "sobrepeso" para sus hijos pueden encontrarse usando el peso y la estatura para calcular el índice de masa corporal, o BMI. El CDC y la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan usar este parámetro para determinar si un niño tiene obesidad, sobrepeso, peso adecuado o bajo peso. El BMI es un medio confiable para medir la grasa corporal de la mayoría de los niños y adolescentes, aunque no calcula la grasa corporal directamente. El BMI es específico para la edad y el sexo en el caso de los niños y adolescentes. Consiga más información visitando: [www.cdc.gov/healthyweight/children](http://www.cdc.gov/healthyweight/children).

## Averigüe rápidamente en qué condiciones está su hijo o hija.

Mientras espera a que le reciba el médico, tómese un momento para contestar estas 10 preguntas con su niño. Las respuestas le ayudarán a determinar si su hijo o hija pudieran estar en riesgo.

1. ¿Consume su hijo cinco o más frutas y vegetales todos los días?  Sí  No
2. ¿Tiene su hijo alguna fruta o vegetal que le gusta comer todos los días?  Sí  No
3. ¿Desayuna su hijo cinco o más veces por semana?  Sí  No
4. ¿Su hijo está frente a la TV, video juegos o la computadora un máximo de 2 horas diarias?  Sí  No
5. ¿Su hijo asiste a una clase de actividad física o participa en deportes o danza después de la escuela tres o más veces por semana?  Sí  No
6. ¿Tiene su hijo alguna actividad física o deporte que le guste practicar?  Sí  No
7. ¿Cena su hijo en la mesa con la familia por lo menos una vez por semana?  Sí  No
8. ¿Su hijo duerme en una habitación sin televisión?  Sí  No
9. ¿Su hijo consume sus comidas en la mesa, con el televisor apagado?  Sí  No
10. ¿Toma su hijo agua en lugar de refrescos, jugos u otras bebidas con azúcar?  Sí  No

## ¿Cuántos puntos consiguieron?

Sume la cantidad de veces que contestaron "No" para saber en qué nivel de riesgo se encuentra actualmente su hijo.

- 1 – 5 "No's"  Riesgo bajo a medio
- 6 – 8 "No's"  Alto riesgo
- 9 – 10 "No's"  Riesgo muy alto