

# Mealtime Memo

## PARA CUIDADO INFANTIL



2001

## Parte II – Prevenir la Obesidad Infantil: Consejos para Padres

### La Obesidad Infantil está va en Aumento

El número de niños con sobrepeso en los Estados Unidos ha aumentado dramáticamente en los últimos años. Casi el 8 por ciento de los niños de 4 y 5 años de edad tienen sobrepeso, casi el doble que hace 20 años. El sobrepeso es más frecuente en niñas que en niños y en preescolares mayores (edades de 4-5) que en menores (edades 2-3).

La obesidad aumenta aún más conforme los niños crecen. Para edades de 6 a 11 años, al menos un niño en cinco tiene sobrepeso. Durante las últimas dos décadas, éste número ha aumentado en más del 50 por ciento y el número de niños con sobrepeso “extremo” casi se ha duplicado.

En la mayoría de los niños, el sobrepeso es el resultado de patrones de alimentación no saludables (muchas calorías) y muy poca actividad física. Dado que estos hábitos se establecen en la temprana infancia, los esfuerzos para prevenir la obesidad deben comenzar a una temprana edad.

### Determinar Si un Niño Tiene Sobrepeso

Los padres no deben hacer cambios en la dieta de un niño basándose solamente en percepciones de sobrepeso. Todos los preescolares muestran su propia estructura corporal individual y patrón de crecimiento. Evaluar el sobrepeso en niños es difícil debido a que los niños crecen en aceleraciones imprevisibles. Solamente debe ser hecho por un profesional de la salud, usando la altura y peso del niño relativo a su historia previa de crecimiento.

### Ayudar a Niños con Sobrepeso

La pérdida de peso no es un buen enfoque para la mayoría de los niños pequeños, dado que sus cuerpos están creciendo y desarrollándose. Los niños con sobrepeso no deben ser puestos a dieta a menos que un médico lo supervise por razones médicas.

Una dieta restrictiva puede no proveer la energía y nutrientes

necesarios para el crecimiento y desarrollo normal.

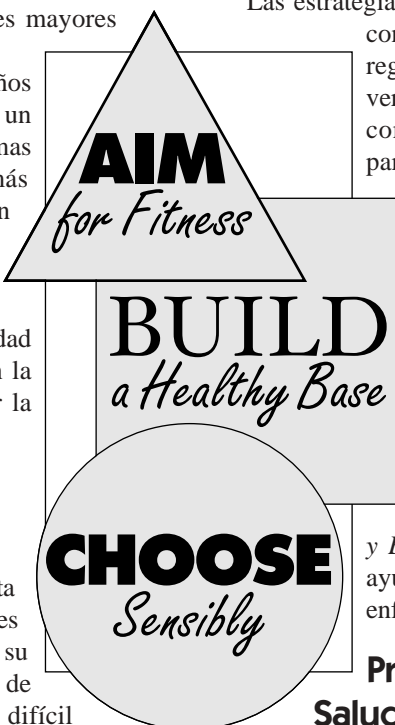
El objetivo debe ser mantener el peso actual mientras el niño crece normalmente en altura. Con un aumento en el juego activo y reducciones moderadas de grasas, la mayoría de los niños con sobrepeso crecerán en su propio peso.

Las estrategias más importantes para prevenir la obesidad son conductas alimenticias saludables, actividad física regular, y actividad sedentaria reducida (tal como ver televisión y cintas de video, y jugar juegos de computadora). Estas estrategias preventivas son parte de un estilo de vida saludable que debe ser desarrollado durante la temprana infancia. Pueden ser acompañadas siguiendo las Guías Alimenticias para Americanos.

Las Guías Alimenticias proveen dietas generales y recomendaciones de estilos de vida para Americanos saludables de edades de 2 años y mayores (no para niños pequeños e infantes). La edición más reciente de las Guías Alimenticias (2000) incluye tres grupos – los ABC para la buena salud – *Aspire a un Buen Estado Físico, Construya una Base Saludable, y Elija Sensatamente*. El seguir estas guías puede ayudar a promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

### Promueva un Estilo de Vida Saludable

Los padres y proveedores de cuidado infantil pueden ayudar a prevenir la obesidad infantil al proveer comidas y meriendas saludables, actividad física diaria y educación nutricional. Las comidas y meriendas saludables proporcionan nutrición para cuerpos en crecimiento al mismo tiempo que modelan una conducta y actitudes alimenticias saludables. El incremento en las actividades físicas reduce los riesgos para la salud y ayuda a manejar el peso. La educación nutricional ayuda a que los niños pequeños desarrollen una conciencia de una buena nutrición y hábitos alimenticios saludables para toda la vida.



Esta emisión del Mealtime Memo fue escrita por Susan S. Fiore, M.S., RD., Coordinadora, Oficina de nutrición Educación y Entrenamiento de nutrición de niños, Departamento Estatal de Educación de Connecticut.



# Mealtime Memo PARA CUIDADO INFANTIL

Se puede estimular a los niños para que adopten conductas alimenticias saludables y sean físicamente activos cuando los padres:

- ◆ **Se concentran en la buena salud, no en una meta de un cierto peso.** Enseñe y dé ejemplos de actitudes saludables y positivas acerca de la comida y la actividad física sin enfatizar el peso del cuerpo.
- ◆ **Se concentran en la familia.** No deje de lado a los niños con sobrepeso. Involucre a la familia completa y trabaje gradualmente para cambiar la actividad física y hábitos alimenticios de la familia.
- ◆ **Establecen comidas diarias y horas de meriendas, y comen juntos tan frecuentemente como sea posible.** Disponga de una amplia variedad de comidas saludables basadas en la Pirámide de Guía Alimenticia para niños pequeños. Determine que comida se ofrece y cuando, y deje que el niño decida si comer y cuanto.

## ¿QUE CUENTA COMO UNA PORCIÓN?

### Grupo de Granos

1 rebanada de pan  
1/2 taza de arroz cocido o pasta  
1/2 taza de cereal cocido  
1 onza de cereal listo para comer

### Grupo de Verduras

1/2 taza de verduras crudas picadas o cocidas  
1 taza legumbres

### Grupo de Frutas

1 trozo de fruta o rebanada de melón  
3/4 taza de jugo  
1/2 taza de fruta enlatada  
1/4 taza de fruta seca

### Grupo Lácteo

1 taza de leche o yogurt  
2 onzas de queso

### Grupo de Carnes

2-3 onzas de carne magra cocida, aves o pescado  
1/2 taza de frijoles secos cocidos, o 1 huevo cuentan como una onza de carne magra. 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cuentan como 1 onza de carne

### Grasas y Dulces

Limite calorías de éstos.

Los niños de 4 a 6 años pueden comer estas porciones. Ofrézcales a los niños de 2-3 años menos, excepto leche. Los niños de 2 a 6 años necesitan un total de 2 porciones del grupo lácteo cada día.

- ◆ **Planean porciones razonables.** Use la Pirámide de Guía Alimenticia para niños pequeños como guía.
- ◆ **No estimulan el comer alimentos o meriendasmientras ven la TV.** Comer frente a la TV puede dificultar el poner atención al sentimiento de satisfacción y puede conducir a la sobrealimentación.
- ◆ **Compran menos alimentos altos en calorías, bajos en nutrientes.** Ayude a entender a los niños que los dulces y golosinas (como dulces, galletas o pastel) no son alimentos de todos los días. Sin embargo, no prive a los niños de golosinas ocasion-

ales. Esto puede hacerlos más propensos a comer de más.

- ◆ **Evitan etiquetar alimentos como “buenos” o “malos”** Todos los alimentos en moderación pueden ser parte de una dieta saludable.
- ◆ **Involucran a los niños en la planificación, compra y preparación de las comidas.** Use esas actividades para entender las preferencias alimenticias de los niños, enseñarles a los niños acerca de nutrición, y animarlos a probar nuevos alimentos saludables.
- ◆ **Le sacan provecho a las meriendas. Comer continuamente meriendas puede llevar a comer de más.** Planee meriendas saludables a horas específicas. Incluya dos grupos alimenticios, por ejemplo, rebanadas de manzana y galletas de grano. Concéntrese en frutas de mayor nutrición, verduras, granos, cereales bajos en azúcar, productos lácteos bajos en grasa, y carnes magras y sustitutos de carne. Evite cantidades excesivas de jugos de fruta los cuales contienen calorías, pero menos nutrientes que las frutas de las cuales proceden. Una cantidad razonable de jugo es de 4-8 onzas por día.
- ◆ **Promueven la actividad física.** Participe en momentos familiares de actividad física regularmente, tales como caminatas, paseos en bicicleta, excursiones y juegos activos. Apoye las actividades físicas organizadas por sus niños. Disponga de un lugar al aire libre seguro y accesible para juego.
- ◆ **Limitan la cantidad de tiempo que los niños ven televisión, juegan juegos de vídeo, y trabajan en la computadora a 1-2 horas por día.** El niño Americano promedio pasa aproximadamente 24 horas a la semana viendo televisión. Reducir actividades sedentarias ayuda a incrementar la actividad física.

### Fuentes para las Emisiones 2001-1 y 2001-2

Barlow, S., and Dietz, W.(1998) Obesity evaluation and treatment: Expert committee recommendations. *Pediatrics*. 102 (3).[On-line ]. Disponible: <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/102/3/e29>

Holmes, B.(1998)*Childhood and adolescent obesity in America: What 's a parent to do?* University of Wyoming Cooperative Extension Service.[On-line]. Disponible: <http://www.nal.usda.gov:8001/training/c&aobe.pdf>

The prevention of child and adolescent obesity in Iowa: A position paper.(2000). Child and adolescent obesity prevention task force, Iowa Department of Public Health. [On-line] Disponible: <http://www.idph.state.ia.us/fch/n-wic.htm#obesity>

Story, M., Holt, K., and Sofka, D.(Eds.)(2000). *Bright futures in practice: Nutrition*. Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health.

Weight-Control Information Network, National Institutes of Health.(1998) *Helping your overweight child*.[On-line ]. Disponible:<http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/helpchld.htm>

### Fuentes para la Emisión 2001-2

Centers for Disease Control and Prevention.(1997).Update. Prevalence of over-weight among children, adolescents and adults -United States, 1988-1994. *MMWR*,46:199-202.

Ogden,C.L.,Troiano,R.P.,Briefel,R.R.,Kuczmarski,R.J.,Flegal,K.M.,and Johnson C.L.(1997).Prevalence of overweight among preschool children in the United States, 1971-1994. *Pediatrics*.99 (4).[On-line ]. Disponible:<http://www.pediatrics.org/dgi/content/full/99el>

Tamborlane, William V.(Ed.)(1997).The Yale guide to children 's nutrition. Yale University PressUnited States, 1971-1994. *Pediatrics*. 99 (4). [On-line]. Available: <http://www.pediatrics.org/dgi/content/full/99el>

Tamborlane, William V. (Ed.). (1997). The Yale guide to children's nutrition. Yale University Press.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos.

La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.