



Aproximadamente 1 de cada 5 niños estadounidenses es obeso. Los niños con sobrepeso u obesos tienen mayor riesgo de tener asma, apneas del sueño, problemas óseos y articulares, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Consulte los siguientes consejos para ayudar a los niños a alcanzar un peso saludable y crear buenos hábitos para toda la vida.



1. Cree un patrón de alimentación saludable

Adoptar patrones de alimentación saludables en la familia ayuda a los niños a lograr y mantener un peso saludable a medida que crecen.

- ▶ Trate de incorporar variedad de vegetales, frutas, granos enteros, alimentos con proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa para seguir las pautas nutricionales.
- ▶ Haga que la mitad del plato contenga frutas y verduras.
- ▶ Las frutas y verduras congeladas y enlatadas suelen ser menos costosas que los productos frescos y siguen siendo una buena opción.
- ▶ Busque vegetales bajos en sodio o sin sal añadida y elija frutas enlatadas envasadas con 100 % de jugo de frutas.
- ▶ Reemplace las bebidas azucaradas, como sodas, bebidas de frutas y leche saborizada, con agua, jugos 100 % o leche natural con bajo contenido de grasas.



2. Practique actividad física en familia

Ayude a sus hijos a moverse más y cumplir con las Pautas de actividad física para estadounidenses convirtiéndolo en un asunto familiar. Los jóvenes físicamente activos tienen músculos y huesos más fuertes, mejor condición cardiovascular y menos grasa corporal que aquellos que son sedentarios.

- ▶ Los niños de entre 3 y 5 años deben estar físicamente activos durante todo el día.
- ▶ Los niños de entre 6 y 17 años necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Pasear a la mascota de la familia antes y después de la escuela, andar en bicicleta y correr carreras en el patio cuentan como actividad física. Incluso involucrar a los niños en tareas como lavar el automóvil, aspirar una habitación o rastrillar las hojas, son formas sencillas de lograr que estén en movimiento.



3. Establezca rutinas de sueño consistentes

Dormir bien ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, la obesidad, las lesiones y los problemas de atención y comportamiento. Cumplir con un horario de sueño constante, incluso los fines de semana, puede ayudar a los niños a dormir mejor.

¿Cuánto tiempo de sueño necesitan los niños?

- ▶ Los niños en edad preescolar necesitan de 11 a 13 horas de sueño por día, incluidas las siestas.
- ▶ Los niños entre 6 y 12 años necesitan de 9 a 12 horas de sueño ininterrumpido todas las noches.
- ▶ Los jóvenes entre 13 y 18 años necesitan dormir de 8 a 10 horas.



4. Reemplace el tiempo en las pantallas con tiempo en familia

Para los jóvenes, pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede provocar problemas de sueño, aumento de peso, calificaciones más bajas en la escuela y problemas de salud mental. Reducir el tiempo frente a las pantallas puede liberar tiempo para actividades familiares y eliminar las ganas de comer alimentos poco saludables.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda crear un plan familiar de uso de los medios con ejemplos de cómo reducir el tiempo frente a las pantallas. Apagar las pantallas una hora antes de acostarse y quitarlas de las habitaciones de los niños puede mejorar el sueño.

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si le preocupan los posibles riesgos para la salud asociados con el exceso de peso. Las familias pueden adoptar rutinas saludables juntas, pero también necesitan entornos de apoyo.