

Al menos uno de cada cinco niños sufre de sobrepeso. En los últimos 20 años, el número de niños con sobrepeso ha aumentado. Los niños con sobrepeso corren el riesgo de convertirse en adolescentes y adultos con sobrepeso y de desarrollar diabetes, alta presión arterial, depresión y problemas respiratorios.

## ¿Cuáles son las causas del sobrepeso en niños y adolescentes?

Los niños y adolescentes adquieren sobrepeso por muchas razones. Las más comunes incluyen:

- Tener antecedentes familiares de obesidad.
- Realizar ejercicio ocasionalmente o nunca.
- Comer alimentos no saludables como los que tienen muchas grasas y azúcares.
- Sobrealimentarse (comer de más).
- Tener problemas en el hogar o con amigos.
- Estresarse demasiado.

Más razones incluyen:

- Tener problemas médicos.
- Sufrir depresión.

## ¿Tiene mi hijo sobrepeso?

Si piensa que su hijo tiene sobrepeso, hable con el médico de su hijo para que controle:

- La altura, el peso y el índice de masa corporal de su hijo para ver si son normales.
- La edad de su hijo y la velocidad de crecimiento.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con sobrepeso?

Las mejores maneras de hacerlo son:

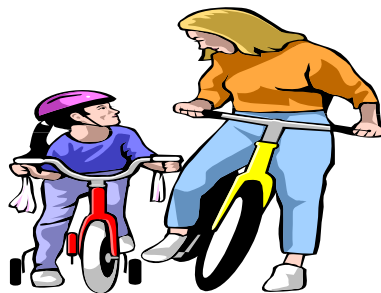
### Apoyándolo:

- Una de las cosas más importantes que usted puede hacer es hacerle saber a su hijo que lo ama, más allá de todo.
- Concéntrese en la salud de su hijo, NO en su peso. Centrar toda la atención en su peso puede hacer que su hijo se deprima o se sienta desesperanzado.

### Incluya a toda la familia, no solamente al niño con sobrepeso:

- Trabaje sobre el cambio en las actividades físicas y los hábitos alimenticios de su familia.

### Aumente la actividad física de su familia:



- Combine la actividad física regular con una alimentación saludable.
- Sea un ejemplo para sus hijos.
- Planifique actividades y salidas familiares.
- Comprenda las necesidades de su hijo.
- Vea menos televisión o juegue menos video juegos.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el elevador.

## Enséñele a su familia hábitos alimenticios saludables:

Ayudará a que sus hijos adopten una buena actitud saludable ante la comida. Sus hijos aprenderán que la comida sana puede disfrutarse, los ayuda a crecer y desarrollarse y es necesaria para obtener la energía que los mantiene vivos. Usted puede:

- Sugerir alimentos saludables, en vez de decirle a su hijo qué es lo saludable.
- No fuerce a su hijo a seguir una dieta estricta.
- No use la comida para premiarlo.
- No use la comida para castigarlo.
- Coma en familia.
- Ayude a que su hijo aprenda a comer despacio y sólo cuando tiene hambre.
- Tome más agua y menos bebidas azucaradas (como refrescos, jugos de fruta o bebidas para deportistas).
- Planifique *snacks* saludables, como por ejemplo zanahorias.
- Compre alimentos saludables (como por ejemplo leche descremada, fruta fresca y verduras).
- No coma mientras mira la televisión.
- Desayune todos los días.
- Deje que sus hijos ayuden a planificar y preparar las comidas.
- Haga participar a sus hijos cuando va a comprar alimentos.



Si tiene problemas para cambiar los hábitos de comer y ejercicio de su familia, pida a su médico que lo refiera a un dietista registrado (RD, por su sigla en inglés). Un dietista registrado puede ayudarle a elegir alimentos saludables para su familia.

Si la salud de su hijo está en riesgo de sufrir sobrepeso, usted debe pedirle a su médico que lo refiera a un programa de tratamiento para perder peso. Un buen programa debería ayudar a toda la familia a hacer cambios saludables en sus hábitos de comida y ejercicio.



### Algunas cosas para recordar:

- Algunos niños con sobrepeso no necesitarán perder peso sino controlar el peso para que a medida que crezcan lleguen a su peso ideal.
- Si cree que su hijo pesa demasiado, hable con el médico de su hijo.
- La dieta de su hijo debe ser tanto segura como saludable.
- Su hijo debe adelgazar lentamente, entre 1 y 2 libras por semana es un objetivo saludable.
- Las dietas para perder peso rápidamente y las pastillas para adelgazar pueden afectar el crecimiento de su hijo y no son recomendadas.
- Para no recuperar el peso perdido, su hijo debe cambiar sus hábitos de comida y de ejercicio a largo plazo.
- Perder peso es un esfuerzo de por vida.
- Todo programa de control del peso para niños debe ser supervisado por un médico.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Si quisiera obtener más información acerca de control de peso y nutrición, llame a:

- Línea directa de Nutrición del Consumidor de American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) al:

**1-800-366-1655**

- The Weight control Information Network (Red de Información para el Control del Peso) al:

**1-877-946-4627**

- MetroPlus Health Plan:  
Para miembros:  
**1-800-303-9626**

Después de horario de oficina:

**1-800-442-2562**

Para no miembros:

**1-800-475-METRO**

**La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.**

Fuentes: The Weight-control Information Network (WIN) (Centro de Información para el Control de Peso) - The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de la Diabetes y de las Enfermedades Digestivas y del Riñón) y The National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre)

**MetroPlus Health Plan**  
**160 Water St, 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038**  
**Información para miembros:**  
**1-800-303-9626**  
**Para obtener información acerca de MetroPlus Health Plan:**  
**1-800-475-METRO**

**www.MetroPlus.org**

**03/07 (SPA)**

# PARA AYUDAR A SU NIÑO O ADOLESCENTE CON SOBREPESO



 **MetroPlus**  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG