

Para mejorar la salud de los menores de su familia



- Camine o realice actividad física moderada con ellos, si es posible a diario, durante **UNA** hora.

- Limite el tiempo que usan para ver televisión o jugar sentados.

- Sirva la comida en forma atractiva.



- Utilice platos, tenedores y vasos con dibujos de sus personajes favoritos



- Permita que ellos le ayuden a decidir qué va a cocinar y que le ayuden a cocinarlo.

- Ayúdelos a escoger sitios donde sirven comida nutritiva y saludable (ej.: comedores escolares)

- Evite usar la comida como premio o castigo.

Basado en:
Dietary Guidelines for Americans 2005
Promovido por USDA y DHHS

Departamento de Salud
Secretaría Auxiliar de Salud Familiar
y Servicios Integrados
División Madres Niños y Adolescentes
Proyecto Healthy Start
PO Box 70184
San Juan, PR 00936-8184
787-765-2929 x.4550

www.salud.gov.pr

Es más fácil que un niño/a con peso saludable llegue a ser un adulto saludable.

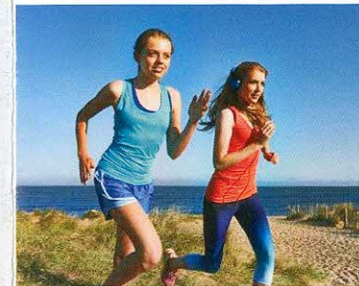
¡Ayúdalo a lograrlo!

Contenido revisado por:
Programa EIC, Departamento de Educación,
Programa de Nutrición, Escuela Salud Pública,
RCM, Internado Nutrición y Dietética

Apoyado en parte por el proyecto H49MC00105 del
U.S. Department of Health and Human Services, Health
Resources and Services Administration, Maternal and Child
Health Bureau (Title V, Social Security Act).

Departamento de Salud
Secretaría Auxiliar de Salud Familiar
y Servicios Integrados
División Madres Niños y Adolescentes
Proyecto Healthy Start

El Peso Saludable en la niñez



Información y consejos para
lograr un peso saludable

¿Cuál es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El IMC (Body Mass Index, o BMI por sus siglas en inglés) es una medida para saber si una persona está en su peso adecuado, si está bajo peso (muy delgado) u obeso (muy grueso). Para calcularlo se usa la estatura, el peso, la edad y el sexo. Usualmente estas medidas las toma el médico, el nutricionista o una enfermera.

¿Qué significa...?



Peso adecuado - tiene el peso que se espera para su edad, sexo y estatura



Bajo peso - El peso es menor al esperado para su edad, sexo y estatura. Debe comer más cantidad de alimentos nutritivos para aumentar su peso



A riesgo de obesidad - Su peso es más del esperado para su edad, sexo y estatura



Obeso - Su peso es mucho más del esperado para su edad, sexo y estatura. Esto pone al niño o niña a riesgo de desarrollar enfermedades y otras condiciones de salud.

¿Qué debo hacer si mi hijo o hija no tiene peso saludable?

Si su hijo/a está bajo peso, a riesgo de obesidad, o ya está obeso, consulte con su médico o nutricionista para que evalúe y le oriente cómo lograr un peso saludable.

Si está bajo peso

Asegúrese de que desayune, almuerce, meriende, y cene todos los días.

Déle alimentos nutritivos, tales como frutas, vegetales, pan y galletas integrales, cereal (ej.: avena), leche, yogurt, queso carnes (aves, pescado), granos, nueces.

Consulte con su médico o nutricionista si debe darle suplementos nutritivos.

Haga que la hora de la comida sea agradable y que la presentación de la comida sea atractiva. Nunca le obligue a comer un alimento en particular.

Debe evitar los refrescos, dulces, papas fritas y otras golosinas. Éstos tienen muy poco valor nutricional y le quitan el hambre a su niño o niña.

Si está obeso ó a riesgo de obesidad

Consulte con su médico o nutricionista para que lo evalúe y recomiende que hacer. Podrá recomendarle que hacer para crecer saludablemente.



En la mayoría de los casos, no se recomienda que los niños/as que están obesos o a riesgo de obesidad se pongan en dietas estrictas, a menos que presenten complicaciones médicas, pues están creciendo. Lo que se quiere es que no aumenten de peso. Ellos llegarán a su peso adecuado según vayan creciendo en estatura. Rebajar poco a poco es más saludable.

Estimule a su hijo/a a realizar actividades físicas. Limite el tiempo que pasa viendo televisión y usando video-juegos.

Las dietas de moda y las pastillas para rebajar no son buenas para su hijo/a.

No le de porciones grandes ni le compre ofertas agrandadas en lugares que venden comida rápida.

Incluya meriendas nutritivas entre comidas para que no llegue a la hora de la comida con demasiada hambre.

Evite los dulces, papas fritas, alimentos altos en grasa y la comida de poco valor nutricional.

