

# Mi Niño Tiene Sobrepeso



## ¿Cómo sabe mi doctor que mi niño tiene sobrepeso?

C alculando el Índice de Masa Corporal (IMC) qué es un índice clave para relacionar el peso corporal con la estatura, o usando las curvas de crecimiento normal y determinando la relación peso estatura. Si el IMC de su niño está sobre el 85 percentil, el niño tiene sobrepeso y en riesgo de obesidad. Si el IMC de su niño está sobre el 95 percentil, cumple la definición médica de obesidad.

## ¿Cómo desarrolló mi niño sobrepeso?

Comer demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio ha llevado a su niño al sobrepeso. Hábitos tales como beber gaseosas, comer mientras mira TV, comer fuera muy frecuentemente y comer alimentos ricos en grasas y calorías (comidas rápidas) contribuyen a una ingesta de un exceso de calorías. Un estilo de vida inactivo con mucho tiempo gastado frente al televisor, computadoras o pantallas de juegos animan a comer en exceso y limitan el ejercicio..

## ¿Pero, a medida que los niños crecen, es seguro que mi niño pierda peso?

En la niñez, es importante desarrollar hábitos saludables de alimentación, los que continuarán en la adultez. El crecimiento requiere calorías pero no en exceso. El crecimiento requiere una buena nutrición, no una dieta rica en grasas ni calorías vacías. El ejercicio también es importante, pues ayuda a fortalecer los huesos y mejorar la masa corporal magra.

Si Ud. tiene sobrepeso de niño, está en riesgo de tener sobrepeso de adulto. Es más fácil perder peso de niño, con las demandas calóricas del crecimiento que de adulto, sin los requerimientos calóricos para el crecimiento.

Los estudios han demostrado que la dieta sola no tiene éxito. Por consiguiente, el énfasis está en aumentar el ejercicio junto con una dieta nutritivamente completa, baja en grasas con pocas calorías vacías en lugar de una dieta severamente restringida. Debe controlarse el crecimiento mientras se hace dieta..

## ¿Puede mi niño tomar píldoras para perder peso?

La mayoría de píldoras de dieta son perjudiciales y no producen ninguna pérdida de peso a largo plazo. Perder peso a través del mejoramiento de la dieta y del ejercicio es el camino saludable a seguir. Mejorar la masa muscular le hará más fácil perder peso. Cambiar su estilo de vida es la mejor manera de perder peso y asegurarse de no volver a ganarlo.

## ¿Puede mi niño tomar píldoras para perder peso?

La mayoría de píldoras de dieta son perjudiciales y no producen ninguna pérdida de peso a largo plazo. Perder peso a través del mejoramiento de la dieta y del ejercicio es el camino saludable a seguir. Mejorar la masa muscular le hará más fácil perder peso. Cambiar su estilo de vida es la mejor manera de perder peso y asegurarse de no volver a ganarlo.

## ¿Cómo puedo ayudar a que mi niño pierda peso?

Para perder peso, su niño tiene que ingerir menos calorías de las que consume. Para perder una libra por semana la ingesta de calorías necesitaría ser disminuida en aproximadamente 500 calorías por día. Esto es muy duro para la mayoría de nosotros. Sin embargo, si uno incluye 1 a 1 1/2 hora de ejercicio vigoroso por día, que consume hasta 250 - 300 calorías por día, entonces la disminución de las calorías de la dieta sólo necesitará ser de aproximadamente 200-250 calorías por día. Usando este enfoque, en un año su niño puede perder hasta 50 libras. Anime a que su niño escoja opciones de alimentos saludables y a que haga ejercicio.

## ¿Cómo disminuyo la dieta de mi niño en 250 calorías/día?

Primero, examine los hábitos de alimentación de su niño. Se puede hacer una cuenta calórica de 3 días para evaluar lo que su niño está comiendo y cuántas calorías está consumiendo. Busque las calorías ocultas. Muchos libros de cocina tienen los contenidos calóricos de los alimentos listados en el apéndice, al final del libro. La mayoría de frutas y verduras contienen aproximadamente 80 calorías por porción. Sin embargo si una verdura se cocina en mantequilla, Ud. tiene que agregar 90 calorías por porción de mantequilla. Lea las etiquetas para averiguar el tamaño de la porción a servir y el número de calorías por porción. Las grasas son los alimentos más densos en energía con 9 calorías por gramo, mientras que los carbohidratos (almidones - verduras y granos, y azúcares) tienen 4 calorías por gramo. Las proteínas tienen 4 calorías por gramo. Un huevo tiene aproximadamente 60 calorías y suministra proteína de alta calidad. Algunas carnes son más ricas en calorías porque pueden tener más grasa.

## Puntos dietéticos problemáticos

Las gaseosas (bebidas carbonatadas) tienen 160-180 calorías por lata. Algunas aguas con sabor tienen 300 calorías por botella. La comida rápida como la de McDonald es rica en grasas. Por ejemplo, una Big Mac tiene 590 calorías, unas papas fritas grandes tienen 540 calorías y un M & M McFlurry tiene 630 calorías. Esto suma 1760 calorías, que es casi la cantidad de calorías para un día entero, en una comida. Sin embargo, si Ud. come una hamburguesa McDonald (280),

(continúa en la página 2)

## Tiene Sobrepeso - 2 (continuado de la página 1)

unas papas fritas pequeñas (210) y leche desnatada (90) eso sumaría a 580 calorías, lo que es mucho más razonable. Deben evitarse las comidas ricas en calorías y de escaso valor nutritivo (calorías vacías) como pasteles, dulces, papas fritas, tostitos, galletas, miel, mermelada, jalea, pastelitos, tartas, cubiertas dulces, jarabe, bebidas con sabor a frutas y gaseosas.

### Blanco #1 – ingesta diaria reducida de calorías

#### Nuevas pautas dietéticas

Las nuevas pautas dietéticas están en línea con una dieta saludable que funciona bien para asegurar que todos los nutrientes se incluyen en una dieta baja en calorías que es compatible con el crecimiento y la pérdida de peso.

**Coma más frutas y verduras.** Las frutas y verduras son bajas en calorías y proporcionan muchas de las vitaminas y minerales que son buenos para Ud. Las frutas son dulces y llenan y no aumentan su necesidad de más alimentos. Las verduras crudas son mejores que las cocinadas. Mientras más coloridas sean las verduras, son mejores para Ud. Tenga cuidado con la mantequilla y las salsas ricas en calorías.

Límite las frutas a 3 pedazos por día.

Límite las frutas y verduras a 4-5 tazas por día.

**Más granos enteros.** Los granos enteros son sabrosos, llenan y son buenos para Ud. Escoja granos enteros tales como: pan de trigo entero o de multi-granos, arroz moreno, pasta de trigo entero, cereales de grano entero, galletas de grano entero o tortillas de trigo entero.

Coma 2-3 porciones al día

**Leche.** **2-8 años:** 2 - 3 vasos de leche baja en grasa o sin grasa/día. **9 + años:** 3 - 4 vasos al día. La leche proporciona calcio, vitamina D y otros nutrientes. La leche baja en grasa es una excelente fuente de proteínas y tiene pocas calorías. Un vaso de leche desnatada tiene aproximadamente 90 calorías

### Consejos útiles para poner la dieta de mi niño bajo control.

- ◆ Beba 2-4 tazas de leche desnatada al día
- ◆ Coma carnes magras, tales como pollo, pavo o pescado. Coma un máximo de 2 porciones al día.
- ◆ Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días. Coma un arco iris. Las comidas coloridas tienen a menudo importantes antioxidantes.
- ◆ Limite las meriendas
- ◆ Si su niño debe tomar helado, dele yogur congelado, que tiene aproximadamente 100 calorías menos por porción que el helado real. Otras alternativas incluyen sorbete hecho con leche desnatada y sorbetes hechos con jugo. Revise las etiquetas.
- ◆ Beba 6 - 8 tazas de agua al día. Evite las gaseosas y limite bebidas tales como las de fruta y las energizantes. De vez en cuando las puede reemplazar con gaseosas de

dieta. Tenga cuidado con los jugos dulces, ya que producen más sed y pueden tener muchas calorías.

- ◆ Evite comer después de las 7 p.m. si Ud. está haciendo dieta. Esto le da tiempo al cuerpo para usar los depósitos de grasa para producir energía.
- ◆ El alimento, mientras más procesado, es menos nutritivo y contiene más calorías
- ◆ La comida no es una recompensa, lo es una amorosa atención
- ◆ Si su niño está estresado o deprimido, ánimele a que intente hacer ejercicio. Esto le levantará el ánimo y estará orgulloso de sí mismo.
- ◆ Disminuya la cantidad de comida rápida que su niño y familia comen. A menudo estas comidas están llenas de calorías y grasa y las porciones son demasiado grandes. Si Ud. debe comer fuera, entonces coma la mitad de la comida y lleve el resto a casa para disfrutarla al día siguiente.
- ◆ **Permitales a sus niños decir que están llenos.**

### NO y NO en la dieta

#### Gaseosas

180 calorías por lata de 8 oz. El azúcar y la cafeína le ponen hambriento y Ud. quiere comer más. También son malas para sus dientes, aumentan el riesgo de cálculos biliares y renales, diabetes y osteoporosis y disminuyen su consumo de leche/lácteos. No hay ningún riesgo nutricional por eliminar las gaseosas de su dieta.

#### Grasas

- ◆ Evite las grasas trans e hidrogenadas. Aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el colesterol bueno (HDL).
- ◆ Evite la grasa saturada, que es la principal contribuyente del colesterol en sangre y del endurecimiento de las arterias.
- ◆ Evite los alimentos con niveles altos de colesterol (la grasa animal tiene colesterol, la grasa vegetal no la tiene).
- ◆ Límite el queso, tocino, comidas fritas, salsa y crema agria. Una hamburguesa de McDonald proporciona 260 calorías, y con el queso las calorías aumentan a 310.
- ◆ Si su familia come papitas fritas, sustitúyalas con papas horneadas.
- ◆ Evite los caramelos duros. Contienen grasas hidrogenadas y grasas trans. Coma caramelos duros duro si debe hacerlo, pero el azúcar le pone hambriento más rápidamente.
- ◆ Si a su niño le gusta el chocolate, entonces ánimele a comer chocolate oscuro en lugar del chocolate de leche. El chocolate oscuro tiene antioxidantes que combaten la enfermedad cardiaca, cáncer y el envejecimiento sin grasa.
- ◆ Si a su niño le gustan las galletas, entonces hágalas Ud. mismo. Apártese de la margarina y use aceite de canola.
- ◆ Las nueces son buenas, pero son ricas en calorías, así que límite la cantidad que se come y escoja las nueces asadas secas para evitar calorías agregadas.
- ◆ Tamaño de la porción. Nunca coma una cantidad más grande de la que Ud. puede contener en una mano.

**Revise las etiquetas de las comidas preparadas y selecciona aquellas que tienen menos grasa, sodio y azúcar y más fibra.**

## Tiene Sobrepeso - 3 (continuado de la página 2)

### Blanco # 2 – el ejercicio

- 1) Ponga el ejercicio en el horario de su niño y establezca las metas del ejercicio
- 2) Apunte a 90 minutos de actividad vigorosa
- 3) El ejercicio debe ser divertido
- 4) Premie a su niño por hacer ejercicio, pero no use la comida como premio
- 5) Encuentre algo que su niño pueda hacer por si mismo

### Ahora, con la dieta de su niño en línea, aquí viene la parte divertida. Póngase en forma.

Si su niño no ha estado haciendo ejercicio y está fuera de forma, Ud. todavía puede hacer algo. En lugar de hacer ejercicio durante los 60-90 minutos completos de una vez, su niño puede empezar con aproximadamente 30 minutos 1-3 veces por día y gradualmente aumentar. Todo cuenta. Anime a que su niño encuentre un ejercicio que disfrute, como bailar, caminar, andar en bicicleta, saltar la soga, patinar, lanzar al cesto o correr; eso no requiere equipo o ropa especial. La mejor actividad física es la que no requiere mucho equipo y se ajusta a su estilo de vida. Considere el aporte del maestro de educación física, entrenador personal o gimnasio enfocado en niños. Encuentre el modo de incluir esto en la rutina diaria de su niño y póngalo en el calendario. Anime el ejercicio regular. No deje comida por ahí y no permita que su niño se siente frente a una pantalla todo el día. Anime a que su niño desarrolle un pasatiempo. Su niño necesita obtener el control de su peso.

Haga ejercicio 60 minutos al día para mantener el peso y 90 minutos al día para perder peso. Si su niño tiene mucho sobrepeso, caminar es una buena manera de empezar. Compre un podómetro que le dirá cuánto ha caminado su niño y cuántas calorías se han consumido. Apunte a aproximadamente 10,000 pasos por día que producirán pérdida de peso. Anime a que su niño suba escalones. Estacione el automóvil un poco más lejos. Camine al centro comercial. Pasee al perro. Camine en familia. Nadar es excelente, pero es un poco más difícil de incluir en el horario. Pero si Ud. tiene acceso, aproveche la natación. Es suave para las articulaciones. Anime el juego activo. Limite el tiempo de TV y establezca la regla de que no se come mientras se mira TV. Limite el tiempo frente a la computadora. Una el tiempo frente a la computadora o televisor con la actividad, de modo que si su niño está activo por una hora, entonces puede mirar TV por una hora.

### ¿Por qué mi niño debería perder peso?

- ◆ Tener sobrepeso se ha relacionado con muchos problemas médicos serios incluyendo:
- ◆ Diabetes mellitus
- ◆ Enfermedad cardiaca
- ◆ Enfermedad de hígado graso no alcohólico (abreviada NAFLD en inglés) y cálculos biliares
- ◆ Acedías y enfermedad por reflujo de gastroesofágico
- ◆ Problemas ortopédicos
- ◆ Infecciones de la piel y mala cicatrización de las heridas
- ◆ Problemas respiratorios, apnea del sueño y aumento del

riesgo de complicaciones asociadas con la anestesia y cirugía.

- ◆ Coágulos sanguíneos
- ◆ Presión arterial elevada y enfermedad cardiaca
- ◆ Pseudotumor cerebri

La obesidad puede disminuir la esperanza de vida en 22%. Tener sobrepeso puede hacer de cada movimiento de su niño un esfuerzo y llevar a una mayor disminución en la actividad física. Tener sobrepeso puede conducir también a una baja autoestima y a una baja aceptación social, que resultan en aumento de la soledad y en ingesta adicional de calorías.

La simple pérdida de peso puede revertir muchos de los riesgos de salud y puede contribuir a una mejor autoestima

### ¿Debería mi niño operarse para la obesidad?

Éste debe ser el último recurso para un niño que ya está experimentando problemas médicos asociados con la obesidad mórbida (IMC en percentil 40 o 50). Tomando las medidas correctas con la pérdida de peso en la niñez, debería impedir que un niño necesite este tipo de procedimiento.

Este procedimiento no está exento de riesgos. Las complicaciones incluyen reflujo gástrico, sangrado, coágulos sanguíneos, deficiencias de hierro, calcio, vitamina B1 y vitamina B12, desnutrición proteica, obstrucción intestinal, úlceras, cálculos biliares, infecciones de la herida e incluso muerte. Si es necesaria la cirugía, entonces se debe intentar esperar hasta que se complete el crecimiento del niño.

Para obtener más información o localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área, por favor visite nuestro sitio web en: [www.naspghan.org](http://www.naspghan.org)

#### Sitios web útiles

- [www.actionforhealthykids.org](http://www.actionforhealthykids.org) o 1-800-416-5136
- [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)
- [www.myfitnessexpert.com](http://www.myfitnessexpert.com)
- [www.fitday.com](http://www.fitday.com) (diario y contador de calorías en línea)
- [www.aap.org/obesity](http://www.aap.org/obesity)
- [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html)

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información, de la Sociedad Americana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (NASPGHAN), se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica.

## Tiene Sobrepeso - 4 (continuado de la página 3)

*Mi doctor dice que mi niño tiene sobrepeso.*

Mi niño pesa \_\_\_\_\_ libras.

El Índice de Masa Corporal (IMC) de mi niño está en el \_\_\_\_\_ percentil

Mi niño debe pesar \_\_\_\_\_ libras.

Este es un sobrepeso de \_\_\_\_\_ libras.

Una ingesta calórica apropiada para mi niño es \_\_\_\_\_ calorías.

*El ejercicio es una parte importante del programa de pérdida de peso y Ud./su niño debe hacer ejercicio por lo menos una hora al día.*

La meta es perder \_\_\_\_\_ libras para el \_\_\_\_\_

Aun cuando Ud. no alcance esta meta, cada libra que pierda es un paso en la dirección correcta.



NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031  
215-233-0808 • Fax: 215-233-3939