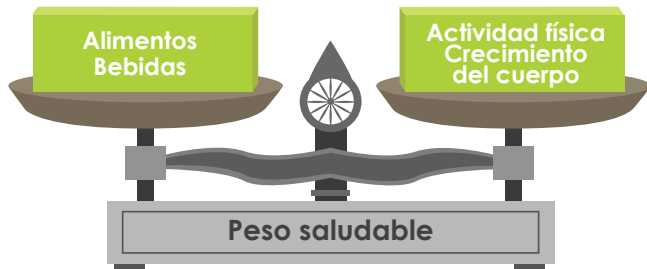


# Niños saludables con peso saludable

Como padre o madre de familia, tu trabajo es ayudar a tu hijo a alcanzar y mantener un peso saludable. El peso correcto de tu hijo tiene que ver con el **equilibrio**. Los alimentos que consume tu hijo deben estar equilibrados con su actividad diaria y deben dejar suficiente energía para crecer.

## Mantener el equilibrio



- Comer en exceso trae un aumento de peso: hasta 10 libras al año con sólo 100 calorías extra al día. Con el tiempo, el aumento de peso en la niñez puede acumularse y convertirse en obesidad.
- El exceso de peso y la obesidad aumentan el riesgo de tu hijo de sufrir enfermedades: enfermedades cardíacas, nivel alto de colesterol y otras. Tener un peso saludable, o perder el peso de más, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades.
- Si te preocupa que tu hijo pese más de lo que debe, habla con tu especialista en nutrición de WIC o con tu médico. Ellos pueden calcular un peso sano para tu hijo, usando una medida llamada "índice de masa corporal" para su edad que toma en cuenta su altura, peso, sexo y edad.
- Los niños que tienen problemas de peso probablemente también los tengan cuando sean adultos.
- Reducir las calorías innecesarias o quemar más energía mediante la actividad y el ejercicio diarios puede ayudar a crear un equilibrio y un peso saludable para tu hijo.

## Cómo ayudar a tu niño a conservar un peso saludable

- Dale el pecho a tu bebé al menos durante 6 meses.
- Coman cinco frutas y verduras al día. Haz que los alimentos de la dieta de tu hijo sean variados, especialmente frutas y verduras que son bajas en calorías y con más alto contenido de agua que muchos otros alimentos.
- Desayunen cada mañana y disfruten un desayuno con cereal frecuentemente. Los estudios muestran que las personas que se alimentan de cereal con frecuencia tienen menos probabilidades de tener sobrepeso y tienen más probabilidades de satisfacer sus necesidades de nutrientes.
- Limita las bebidas endulzadas, incluidas bebidas deportivas, refrescos o gaseosas y jugos a no más de una ración al día. Beban agua y leche descremada o sin grasa con más frecuencia. La leche es rica en calcio y vitamina D, y el agua apaga la sed.
- No exageres. Los niños necesitan sólo de 4 a 6 onzas de jugo al 100% y no más de 16 onzas de leche sin grasa o descremada al día.
- Enseña a tus niños a prestar atención a su cuerpo para que sepan cuándo están llenos y cuándo tienen hambre. Ayúdalos a comer lentamente; al cerebro le toma 20 minutos darse cuenta de que el estómago está lleno.
- Aprende sobre porciones "de tamaño correcto" de alimentos y dale a tu familia las cantidades adecuadas.
- Limita el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos al día; eso incluye TV, DVD, juegos de computadora y aparatos electrónicos, pero no incluye las computadoras que se necesitan para hacer la tarea. Saca las televisiones de las habitaciones de los niños para llevar la cuenta del tiempo que pasan frente a la pantalla.
- Coman juntos. Las investigaciones demuestran que las familias que comen juntas tienen niños más sanos, tanto física como mentalmente.
- Limita el número de alimentos que tu familia consume fuera de casa, especialmente las comidas rápidas.
- Pasen más tiempo practicando deportes, caminando y corriendo, escalando, saltando, andando en bicicleta, nadando y moviéndose: al menos 60 minutos al día.

Uno de cada tres niños y hasta dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos (tienen mucho sobrepeso) y las cifras están aumentando.