

Obesidad en niños



Obesidad significa tener demasiada grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. Ambos términos significan que el peso de una persona está por encima de lo que se considera saludable según su estatura.

Los niños crecen a distintas velocidades, de modo que no siempre es fácil saber cuando un niño está obeso o excede el peso normal. Solicítele a su médico que mida la estatura y el peso de su hijo para determinar si se encuentra dentro de lo que se considera saludable.

En caso de ser necesario apegarse a un programa para bajar de peso, haga

participar a toda la familia en los hábitos sanos, de modo que el niño no se sienta apartado.

Puede fomentar el consumo de los alimentos sanos sirviendo más frutas y vegetales y comprando menos bebidas gaseosas y bocadillos de alto contenido en grasas y calorías.

La actividad física también puede ayudar al niño a superar la obesidad o a sobrepasar su peso normal. Los niños necesitan aproximadamente 60 minutos diarios de actividades físicas.

Text is public domain material from – the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases document created for the MedlinePlus Health Topics Introductions series (www.medlineplus.gov) Date - 2007
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Childhood Obesity (Spanish) - Last Reviewed 2009