

# Consejos para ayudar a los niños a mantener un peso saludable

- [Desarrollar hábitos de alimentación saludables](#)
- [Limite las tentaciones con alto contenido de calorías](#)
- [Ayudar a los niños a mantenerse activos](#)
- [Reducir el sedentarismo](#)
- [Garantizar las horas de sueño adecuadas](#)
- 

En los Estados Unidos, la cantidad de niños con obesidad ha continuado en aumento en las últimas dos décadas. La obesidad infantil plantea riesgos inmediatos y futuros para la salud.

Los padres, tutores y maestros pueden ayudar a los niños a mantener un peso saludable al ayudarlos a desarrollar hábitos alimenticios saludables y limitar las tentaciones con alto contenido de calorías. También debemos ayudar a los niños a mantenerse físicamente activos, reducir el tiempo frente a la pantalla y dormir lo suficiente.

El objetivo para los niños con sobrepeso es reducir la tasa de aumento de peso y, al mismo tiempo, permitir un crecimiento y desarrollo normales. Los niños NO deben seguir una dieta para bajar de peso sin consultar a un proveedor de atención médica.

Desarrollar hábitos de alimentación saludables

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables:



- **Sírvalos abundantes verduras, frutas y productos integrales.**
- **Incluya productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, entre ellos yogur y queso.**
- **Elija carnes magras, aves de corral, pescado, lentejas y frijoles como fuentes de proteína.**
- **Motive a su familia a beber mucha agua.**
- **Limite las bebidas azucaradas.**
- **Limite el consumo de azúcar y grasas saturadas.**

¡Recuerde que los pequeños cambios todos los días pueden conducir al éxito!

Limite las tentaciones con alto contenido de calorías



Reducir la disponibilidad de refrigerios con alto contenido de grasas y azúcar o salados puede ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación saludables. Solo permita que sus hijos coman estos alimentos en raras ocasiones, para que realmente sean gustos por placer. Estos son algunos ejemplos de refrigerios fáciles de preparar, con bajo contenido de grasas y azúcar, que tienen 100 calorías o menos:

- **1 taza de zanahorias, brócoli o pimientos con 2 cucharadas de humus.**
- **Una manzana o banana mediana.**
- **1 taza de arándanos o uvas.**
- **Un cuarto de taza de atún envuelto en una hoja de lechuga.**
- **Algunas rodajas caseras de col rizada al horno.**



Además de ser divertido para los niños, la **actividad física** regular tiene muchos beneficios para la salud, incluidos los siguientes:

- **Fortalecer los huesos.**
- **Disminuir la presión arterial.**
- **Reducir el estrés y la ansiedad.**
- **Aumentar la autoestima.**
- **Ayudar con el control del peso.**

Los niños de 3 a 5 años deben estar activos durante todo el día. Los niños y adolescentes de 6 a 17 años deben realizar actividad física al menos 60 minutos por día. Incluya actividad aeróbica, que es cualquier cosa que haga que sus corazones latan más rápido. También incluya actividades de fortalecimiento óseo, como correr o saltar, y actividades de fortalecimiento muscular, como trepar o hacer flexiones de brazos.

Recuerde que los niños imitan a los adultos. Comience a agregar actividad física a su propia rutina y motive a su hijo a que lo acompañe.

#### Reducir el sedentarismo

Aunque un tiempo de tranquilidad para leer y hacer la tarea está bien, limite el tiempo que los niños miran televisión, juegan videojuegos o usan Internet a no más de 2 horas por día. Además, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños de 2 años o menos no deben ver televisión. En su lugar, motive a los niños a encontrar actividades divertidas para hacer con los miembros de la familia o por su cuenta que simplemente impliquen más actividad.

#### Garantizar las horas de sueño adecuadas

No dormir lo suficiente se asocia con la obesidad, en parte porque el sueño inadecuado nos hace comer más y estar menos físicamente activos. Los niños necesitan dormir más que los adultos, y la cantidad de horas varía según la edad. Consulte las horas de sueño recomendadas y los hábitos sugeridos para mejorar el sueño.

#### Más información

### **Cuerpo y Mente** (enlace solo en inglés)

Recursos para el aula para maestros de cuarto a octavo grado para ayudar a los estudiantes a tomar decisiones de estilo de vida más saludables.

### **¡Mejores Huesos Para Siempre!**[external icon](#) (enlace solo en inglés)

Los niños aprenden por qué el calcio, la vitamina D y la actividad de fortalecimiento óseo son esenciales.

### **Juego de Despegue**[external icon](#) (enlace solo en inglés)

Los niños aprenden lo que se necesita para despegar en el transbordador espacial de la pirámide de alimentos.

### **Calculadora de IMC (índice de masa corporal) para niños y adolescentes**

Para los niños, el IMC detecta la obesidad, pero no es una herramienta de diagnóstico. Obtenga más información sobre el IMC para [niños y adolescentes](#).

### **Sobrepeso y Obesidad Infantil** (enlace solo en inglés)

Cómo se define la obesidad para los niños, la prevalencia, los factores asociados y las consecuencias relacionadas con la salud.

### **Cómo evitar equivocarse con el tamaño de las porciones para controlar su peso**

¿Está confundido sobre los tamaños de las porciones? ¡Pruebe el juego de control de porciones de los CDC!

### **Actividad Física Para Todos**

Recomendaciones de actividad física por edad.

### **¡Nosotros Podemos!**[external icon](#)

Programa educativo nacional diseñado para adultos para ayudar a niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable.

### **Inicio de la página**

**Esta página fue revisada el: el 12 de enero del 2021**

**Fuente del contenido: [Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad](#)**