

Cómo evitar que sus hijos sufran de sobrepeso

Rompe el mito de que un [niño gordito](#) está saludable. Una alimentación inadecuada es una bomba de tiempo

Martes 01 de marzo de 2011 - 11:35 am



(Foto: Sanutri/Flickr)

Muchas veces creemos que cuando los niños están [gorditos](#), están saludables. También existe la idea de que los niños pueden comer lo que sea, porque a su edad nada les hace daño.

Sin embargo, la gordura no es sinónimo de salud y es imprescindible mantener una buena alimentación, pues cada vez es más frecuente en el mundo el [sobrepeso](#) infantil, que se origina por una [dieta inadecuada](#) y por la falta de actividad física.

“Un niño es saludable cuando su peso es apropiado para su edad y talla. Un peso excesivo es perjudicial para la salud física y psicológica del pequeño, y por lo general se observa en menores que tienen una vida sedentaria y con malos hábitos alimentarios”, explica Álex Rivera, nutricionista del programa Wawa Wasi.

El principal perjuicio del sobrepeso en los niños –agrega Rivera– es que los expone a enfermedades que antes solo se presentaban en adultos: [diabetes](#), colesterol elevado, arteriosclerosis, [hipertensión](#), etc.

Fiorella López, nutricionista de la clínica Internacional, señala que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), se considera que un niño tiene sobrepeso cuando excede el 20% de su peso ideal.

“El niño llega al sobrepeso porque no se alimenta adecuadamente: come muchas [golosinas](#), toma [gaseosas](#) con frecuencia, tiene una alimentación basada en frituras, y además no hace ejercicios”, observa López.

Alex Rivera recomienda que la alimentación infantil sea balanceada. “En cada comida incluya un [cereal](#) o tubérculo que aporte energía, una carne o [lácteo](#) que ayude a crecer y una [fruta](#) o [verdura](#) que aporte vitaminas y fibras para una buena digestión. Asimismo, opte por las bebidas con poca azúcar; si son naturales, mejor”.

RIESGO DE DIABETES

Según el doctor Jesús Rocca, endocrinólogo de la clínica Ricardo Palma, “en los últimos años el número de niños con diabetes se ha incrementado considerablemente en nuestro país. Múltiples investigaciones revelan la relación directa entre la diabetes y el sobrepeso. Se ha comprobado que los niños con kilos adicionales y antecedentes familiares de diabetes tienen mayores probabilidades de desarrollar la enfermedad”, dijo.

“Los padres deben prestar especial atención a esta información; además, deben evitar que sus hijos pasen largas horas sentados frente al televisor o computadora. Deben seguir una dieta balanceada rica en frutas y verduras, realizar ejercicios por lo menos 4 veces a la semana y evitar las comidas chatarra, harinas refinadas y grasas animales”, comentó.

MÁS EJERCICIOS

El secreto de un crecimiento saludable no depende solo de una buena alimentación, también de tener continua actividad física, lo que implica hacer deporte y juegos al aire libre. Esto facilita el adecuado gasto de energía y una óptima asimilación de todos los nutrientes ingeridos, explica el nutricionista Álex Rivera.

La nutricionista Fiorella López indica que el sobrepeso también puede perjudicar la estructura ósea de los niños, al generar demasiada presión en el esqueleto, particularmente en los huesos de la cadera, rodillas y otras articulaciones que soportan el peso corporal. De ese modo aumentan las posibilidades de que sufran

(Tomado de El Comercio

