

## La obesidad infantil

La obesidad infantil cobra ahora una especial relevancia ya que las estadísticas recientes muestran que en los últimos años la prevalencia de este padecimiento ha aumentado un 60%.

La obesidad es una enfermedad compleja, cuya etiología está todavía por esclarecer debido a los múltiples factores implicados. Se cree que es el resultado de la combinación de factores ambientales, genéticos, conductuales y de estilo de vida, neuroendocrinos y alteraciones metabólicas.

### Puntos para prevenir la obesidad infantil

- Enséñe a su hijo las funciones de los diferentes órganos del cuerpo así como las consecuencias de que alguno de ellos se dañara.
- Brinde a sus hijos información acerca de los alimentos que consume y permita que después de ser informado sea él mismo el que elija qué comer, basándose siempre en la premisa de lo que será mejor para su organismo.
- No permita que pase más de una hora frente al televisor, computadora, juegos de video, etc.
- Pregúntele qué deporte le gustaría practicar y elijan juntos la actividad que por tiempo, economía y gusto se ajuste a las necesidades de la familia.
- Salga a caminar regularmente con toda la familia las veces que sea posible.
- Pregunte en la escuela qué actividad física está realizando, por cuánto tiempo y con qué intensidad.
- Evite el consumo de comida rápida (hamburguesas, pizzas, alimentos fritos, salsas picantes o con mucha sal) siempre explicando las razones por las que no debe de consumirlos con mucha frecuencia.
- Nunca premie ni castigue con alimentos “si comes las verduras te compro un chocolate”, “si te portas mal no cenas”, “si haces la tarea vas a comer dulces”.
- Visite a un especialista en nutrición que le brinde todo el material y la información necesaria para la buena nutrición familiar.



<http://www.fitness.com.mx/alimenta215.htm>

Por favor escribanos sus sugerencias y los temas que le gustarian leer en la próxima edición a:

*[sugerencias@buenaguia.com](mailto:sugerencias@buenaguia.com)*