

## **Transcript: Aumentar de peso de manera saludable para niños de edad preescolar**

### **¡Bienvenido a Aumentar de peso de manera saludable para niños de edad preescolar!**

#### **El crecimiento del niño**

Como padre o madre, ¿alguna vez le ha preocupado que su hijo(a) pese demasiado poco? Quizá su pediatra se lo ha mencionado en una consulta. Quizá ha recibido información del programa Head Start de que su hijo(a) está en un percentil bajo en la gráfica de crecimiento.

- ¿Qué significa todo esto?
- ¿Qué puede hacer como padre o tutor?
- ¿Como puede ayudar a su hijo(a) a ganar peso de una manera saludable?

Este curso le ayudará a responder estas preguntas.

#### **Acerca de este curso**

Los padres quieren asegurarse de que sus hijos siguen un patrón normal de crecimiento y desarrollo. Este curso le proporciona información sobre cómo se evalúa el peso en los niños, y ofrece estrategias para ayudar a los niños a ganar peso de manera saludable.

Usted aprenderá

- Qué es el Índice de masa corporal (IMC) y cómo se usa como una herramienta de detección para evaluar las posibles inquietudes con respecto al peso.
- Cómo se usan las gráficas de crecimiento para seguir los patrones de crecimiento en los niños.
- Ideas para aumentar el contenido calórico y nutritivo de las comidas y los refrigerios.
- Estrategias para ayudar a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludable.

#### **Gráficas de crecimiento de los niños**

Las gráficas de crecimiento se usan para evaluar el crecimiento de un(a) niño(a) a lo largo del tiempo, y pueden usarse para determinar si el crecimiento de un(a) niño(a) sigue un patrón típico del crecimiento normal en la infancia.

Probablemente ha visto gráficas de crecimiento como esta cuando ha llevado a su hijo(a) al pediatra para sus visitas de niño sano.

Las gráficas de crecimiento son específicas al género y la edad, por lo que encontrará gráficas de crecimiento distintas para niños y niñas.

Típicamente, conforme los niños crecen, siguen una de las curvas percentiles de la gráfica de crecimiento. Si un niño atraviesa rápidamente varias curvas de percentiles, puede ser importante averiguar qué puede estar causando estos cambios.

### **Índice de masa corporal y gráficas de crecimiento**

El índice de masa corporal (IMC) se utiliza como una herramienta de detección para evaluar las posibles inquietudes con respecto al peso de un(a) niño(a). El IMC se calcula con base en el peso y la estatura de un(a) niño(a). Para evaluar las posibles inquietudes, el IMC de un(a) niño(a) se traza en una gráfica de crecimiento específica a su edad y sexo para determinar el IMC por percentil de edad del(a) niño(a).

Es importante interpretar el IMC del(a) niño(a) utilizando la gráfica de crecimiento de IMC por edad y no sólo ver el número por sí solo. Es muy importante utilizar las gráficas de crecimiento específicas para la edad y el sexo al evaluar el IMC.

Weblink – CDC BMI Percentile Calculator for Children

### **Percentil de IMC por edad**

A continuación hay niños de la misma edad y género. Haga clic en cada uno de los siguientes niños para ver en dónde encajan en la gráfica de crecimiento y cuál es su percentil de IMC por edad.

Bajo peso se define como menos del percentil 5.

El peso saludable se define del percentil 5 a menos del percentil 85.

Sobre peso se define del percentil 85 al percentil 95.

La obesidad equivale a o más que el percentil 95.

*Michael* está en el percentil 50 de IMC y por lo tanto se considera con peso normal. Eso significa que el 50% de los niños de la misma edad y género tienen un IMC mayor al suyo, y 50% tienen un IMC menor al suyo.

*Tony* está en el percentil 93 de IMC y por lo tanto se considera con sobrepeso. Eso significa que el 93% de los niños de la misma edad y género tienen un IMC menor al suyo.

*Chase* está en el percentil 5 de IMC y por lo tanto se considera con bajo peso. Eso significa que el 95% de los niños de la misma edad y género tienen un IMC mayor al suyo.

### **El enfoque en estar saludable**

Quizá se pregunta cuánto debería comer su hijo(a). El Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha desarrollado un recurso llamado "MyPlate" para ayudar a los estadounidenses a comer de manera más saludable. En el sitio web ChooseMyPlate encontrará una sección completa enfocada a los niños en edad preescolar.

Enfóquese en

- Centre la dieta de su hijo(a) en una variedad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras, frutos secos, frijoles, y productos lácteos.
- En casa, sirva pan y cereales de grano integral.
- Una lista de verificación puede darle orientación general sobre cuánto deben comer los niños en edad preescolar para satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes.

Listas de verificación de MyPlate para niños en edad preescolar

### **Hábitos de un estilo de vida saludable**

*Hábito #1:* Asegúrese de que su hijo(a) no se está llenando de leche, jugo y otras bebidas durante el día.

Consumir demasiadas bebidas dejará menos espacio para comer los alimentos nutritivos que necesita su hijo(a) para crecer y desarrollarse.

- Compre leche entera si quiere ayudar a su hijo(a) a subir de peso, y luego cambie a leche con 1% de grasa o sin grasa cuando tenga un peso saludable.
- Asegúrese de comprar jugo 100% de fruta.

Haga clic en una bebida para ver la recomendación diaria

### *Leche*

2 tazas al día para

niños de entre 2 y 3 años de edad

2.5 tazas al día para niños de entre 4 y 5 años de edad

### *Jugo*

4-6 onzas o 3/4-1 tazas al día para niños de entre 1 a 6 años de edad

## **Hábitos de un estilo de vida saludable**

*Hábito #2:* Aliente a su hijo(a) a comer al menos 3 comidas y 2 refrigerios al día.

- Considere los refrigerios como "minicomidas". Trate de ofrecer alimentos de al menos 2 grupos alimenticios en cada refrigerio.
- Incluya refrigerios nutritivos durante el día para ayudar a su hijo(a) a satisfacer todas sus necesidades nutricionales.

Arrastre y suelte los refrigerios en el bote correcto.

Algunas ideas de refrigerios saludables incluyen: pan tostado con mantequilla de maní, yogur con fruta y granola, queso en tiras y galletas de grano integral. Los batidos hechos de yogur, bananas, leche o jugo también son buenas opciones.

Los refrigerios que no son saludables incluyen: donas, dulces en forma de fruta ("fruit snacks"), cereal endulzado, papas fritas, dulces y otros alimentos que contengan azúcares añadidos (azúcares que no sean parte de su composición natural).

## **La importancia del desayuno**

¡Comience bien el día! Asegúrese de que su hijo(a) coma un desayuno todos los días. El desayuno le proporciona a los niños la energía que necesitan para el día que los espera.

Comer un desayuno le ayudará a su hijo(a) a concentrarse y enfocarse mejor cuando está en la escuela.

Comer un desayuno puede ayudar a evitar que su hijo(a) tenga demasiada hambre y coma en exceso conforme avance el día.

En vez de alimentos azucarados para el desayuno, elija lácteos bajos en grasas, granos integrales, frutas y verduras, y proteínas magras para proporcionarle a su hijo(a) los nutrientes que necesita para crecer.

### **La importancia del desayuno**

Para asegurarse de que el desayuno esté balanceado y contenga los nutrientes que necesita su hijo(a) para crecer, trate de incluir 3 alimentos de distintos grupos alimenticios. Los grupos alimenticios incluyen: Frutas, verduras, lácteos, granos integrales, proteínas/frutos secos/frijoles.

Arme un desayuno saludable arrastrando los alimentos al grupo alimenticio correcto en el plato.

*Las fresas* son un gran alimento para el desayuno, que pueden ser consumidas solas o añadirse al cereal o la avena.

*La naranja* es una fruta dulce repleta de fibra dietética y vitamina C (crucial para mantener los huesos y los dientes).

*El yogur* contiene calcio que ayuda a tener dientes y huesos sanos. Pruebe a añadir fruta al yogur natural.

*Los panes de grano* integral aportan fibra dietética que ayuda a la salud de los sistemas digestivo e inmune.

*Pueden añadirse jamón* y otras carnes frías a los huevos o a los sándwiches del desayuno para aportar proteínas.

*Pruebe a añadir verduras* y otros alimentos saludables a los huevos revueltos, omeletes o sándwiches para el desayuno.

*Puede añadirse espinaca a los huevos revueltos para aportar vitaminas importantes para la salud de la piel, el cabello, y los huesos.*

*Pueden comerse papas como acompañamiento o añadirse a los huevos para aportar fibra dietética saludable.*

*Puede añadirse leche al cereal, o puede beberse sola, para ayudar a mantener sanos los huesos y los dientes.*

La avena es una excelente fuente de fibra dietética. Pruebe a añadirle fresas o arándanos frescos.

### **Hábitos de un estilo de vida saludable**

*Hábito #3: Aumente las calorías y el contenido nutricional con proteínas saludables.*

Incluya fuentes saludables de proteínas en sus comidas y refrigerios.

- Las proteínas son nutrientes importantes para los niños, ya que pueden utilizarse para el crecimiento y la reparación de tejidos corporales tales como músculos, órganos y sangre.
- Las proteínas también son componentes importantes de las enzimas y hormonas necesarias para que el cuerpo funcione de manera saludable.

### **Hábitos de un estilo de vida saludable**

Haga clic en las siguientes estrellas para revelar ejemplos de proteínas saludables.

Poder de proteína

De la izquierda a la derecha: Pescado, Frutos secos, huevos, carne magra, and pollo.

### **Hábitos de un estilo de vida saludable**

*Hábito #4: Use complementos para aumentar las calorías y nutrientes de las comidas.*

## PRUEBE:

- Añadir mantequilla de maní, mantequilla de almendra, aguacate y mayonesa a diversos panes.
- Coloque queso rallado, rodajas de aguacate y aceitunas sobre las verduras, tacos, ensaladas y chili.
- Añada frutos secos, semillas, frutas disecadas, pasas y granola a la avena y otros cereales integrales.

## Hábitos de un estilo de vida saludable

¡Compléméntelo!

Haga clic en los siguientes complementos para ver a qué comidas se pueden añadir para aumentar las calorías.

## Comportamientos para la alimentación saludable

Los comportamientos positivos para la alimentación desempeñan un rol importante para ayudar a su hijo(a) a subir de peso de manera saludable. Durante la infancia, queremos que los niños presten atención a sus sensaciones de hambre y saciedad. A continuación hay algunos consejos para promover los comportamientos positivos para la alimentación.

- No obligue a su hijo(a) a comerse toda la comida del plato. Hacerlo puede enseñarles a comer a pesar de sentirse saciados.
- Enfóquese en enseñarle a su hijo(a) a desarrollar hábitos para toda la vida. Es importante permitirle que escuche a sus indicadores internos de hambre y saciedad.
- Para minimizar el desperdicio de comida, dele a su hijo(a) porciones más pequeñas al principio, y permítale tomar porciones adicionales si aún tiene hambre.

## Comportamientos para la alimentación saludable

*Hábito #5:* Mantenga una actitud positiva a la hora de comer y sea paciente con las comidas nuevas.

Haga clic en los siguientes tomates para ver algunos consejos para fomentar los comportamientos positivos y saludables para la alimentación en su hijo(a).

Incluso si su hijo(a) decide no comer, asegúrese de que se siente a la mesa mientras la familia come y de que participe en la conversación.

Evite rogarle a su hijo(a) que se coma la comida. En cambio, pídale a su hijo(a) ayuda para planificar y preparar las comidas y los refrigerios.

- Durante este tiempo, hable con su hijo(a) acerca de por qué la comida es buena para él o ella.

Si su hijo(a) es una persona quisquillosa para comer, introduzca nuevos alimentos gradualmente y aliente a su hijo(a) a que pruebe dos bocados cada vez.

- Recuerde ser persistente. Puede llevar entre 10 y 15 intentos para que su hijo(a) acepte un nuevo alimento.

## **Hábitos de un estilo de vida saludable**

*Hábito #6:* Involucre a su hijo(a) en la planificación y preparación de la comida. Inclúyalo(a) en la elección de comidas.

Haga clic en los iconos para ver sugerencias y consejos para involucrar a su hijo(a) en las comidas

Deje que su hijo(a) ayude a planificar las comidas y refrigerios de la semana y a comprar los ingredientes en la tienda.

A los niños les gusta tener opciones y sentir que participan en la toma de decisiones.

Como padre, puede controlar cuáles son sus opciones.

Por ejemplo, si van a comer espagueti con salsa de carne para la cena, deje que su hijo(a) decida si quiere comer ejotes o guisantes con zanahorias como acompañamiento.

Involucre a su hijo(a) en la preparación de la comida, un niño en edad preescolar puede ayudar a mezclar comida en un tazón, medir los ingredientes de una receta, servir comida en el plato y poner la mesa.

Mientras preparan la comida juntos, hable con su hijo(a) sobre la comida que están haciendo y por qué es buena para el cuerpo.

### **Comportamientos para la alimentación saludable**

*Hábito #7:* Limite las distracciones que podrían robarle la atención de su hijo(a) a la comida.

Haga clic en las siguientes distracciones.

Asegúrese de apagar los televisores, los teléfonos celulares y los videojuegos durante las comidas. Convierta su mesa en una "zona sin pantallas", es decir, ¡nada de televisores, teléfonos celulares o videojuegos! Sea un buen ejemplo y apague también su propio teléfono celular durante la comida.

No utilice el tiempo de la comida para tareas escolares. ¡Que comer y hablar sean las únicas actividades permitidas en la mesa!

No permita que su hijo(a) traiga juguetes o juegos a la mesa. Jugar en la mesa sólo servirá para distraerlo de la comida.

### **Comida para nutrirse... ¡y sólo para eso!**

Al trabajar con su hijo para que coma de manera saludable y desarrolle hábitos saludables para toda la vida, queremos evitar utilizar la comida como recompensa.

Por más tentador que sea, no use helados, dulces u otras golosinas como recompensa por el consumo de verduras, frutas u otros alimentos que su hijo(a) no quiere.

Encuentre maneras diferentes a la comida para recompensar a su hijo(a) por buenos comportamientos o logros. Algunos ejemplos son: ir al parque o invitar a un amigo a jugar.

### **Notas para padres y tutores**

Notas para padres y tutores:

Siga hablando con el pediatra sobre cualquier inquietud que tenga respecto al peso de su hijo(a).

Como padre, es importante ejemplificar los comportamientos saludables que quiere que su hijo tenga.

Haga clic en las tachuelas para ver más notas.

Mantenga un registro de los esfuerzos que realiza para ayudar a su hijo(a) a aumentar de peso y muéstreselo a su pediatra.

El pediatra dará seguimiento al crecimiento de su hijo(a) en las gráficas de crecimiento apropiadas, y le ayudará a asegurarse de que está tomando las mejores acciones para ayudar a su hijo(a).

La creación de hábitos saludables para el de estilo de vida de la familia tendrá beneficios duraderos para todos.

No sobredimensione el tema del peso corporal, en cambio, mantenga su enfoque en la salud y la felicidad de su hijo(a).

Mantenga una actividad positiva en lo referente a comer de manera saludable. Los niños son perceptivos y notan rápidamente las opiniones y sentimientos de sus padres con respecto a la comida.

Coma los mismos alimentos saludables que le ofrece a sus hijos en las comidas y realicen actividades físicas juntos como familia.

### **Recursos para obtener información adicional**

Recursos para obtener información adicional

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades - Acerca del IMC de niños y adolescents

Academia de Nutrición y Dieta - Consejos para que niños con bajo peso aumenten de peso de manera saludable



ChooseMyPlate.Gov - Niños en edad preescolar