

Cultivando Familias Saludables

Módulo 2: Cómo Controlar Nuestro Peso

Objetivos

- Identificar el peso apropiado para los niños y para los adultos
- Reconocer actitudes, tradiciones familiares, hábitos y rutinas que contribuyen a la obesidad y las consecuencias dañinas
- Desarrollar ideas de rutinas nuevas, hábitos y tradiciones que prevendrán la obesidad



Un Centavo

2009 - hoy



1959-2008



1909-1958



Grasa Corporal

- Todos tenemos diferentes formas y tamaños
- ¡La grasa corporal es importante!
 - mantiene la temperatura
- Mucha o poca grasa no es saludable
- Una persona puede ser:
 - Bajo peso
 - Peso promedio
 - Sobre peso
 - Obeso
 - Obeso Mórbido (previene una vida normal y hay peligro de muerte)

Obesidad de la Niñez

Se ha duplicado en los niños en los últimos 30 años, causando:

- Presión de sangre alta
- Hipertensión
- Autoestima baja
- Dificultad para hacer ejercicios
- Inflamación crónica
- Enfermedad de rodilla, coyunturas y músculos
- Enfermedad del corazón
- Apnea de sueño
- Diabetes
- Asma
- Discriminación

Determinando el Peso Apropiado

- Calorías – Actividad = Peso
- Adultos necesitan menos calorías al crecer
- ¿Está usted en su peso apropiado?
- ¿Cómo está el peso de su niño?



IMC (Índice de Masa Corporal) Tabla del NIH

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

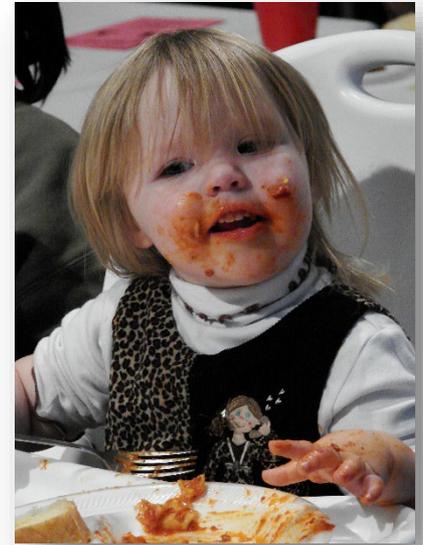
	Normal					Overweight					Obese									Extreme Obesity																
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height (inches)	Body Weight (pounds)																																			
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420

Calcular el IMC de su Niño

- Puede usar una calculadora automática de su computadora o celular
- En el internet
https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html
- Si no tiene acceso a estos recursos:
 - Lleve su Guía de Padres a la biblioteca o a un lugar con acceso al Internet
 - Use el URL en su Guía para determinar el IMC de su niño

Causas de los Problemas del Control de Peso

- No es sólo auto-indulgencia o falta de fuerza de voluntad
- Niños y adultos llegan a ser obesos debido a
 - Problemas de salud
 - Genético y culturas
 - Tipos de selección de comidas
 - Falta de actividad



Causas de los Problemas del Control de Peso

- Tamaño de porciones incorrecto
- Falta de disponibilidad de comidas saludables
- Actitudes de padres que gordo=saludable
- La selección de las comidas de los padres y el ejemplo
- Darle al niño porciones grandes sólo porque tiene sobrepeso



Tradiciones y Actitudes que Llevan a Problemas de Peso

- Uso de manteca y freír muchas comidas
- Frutas y vegetales limitados en la dieta
- Cocinar con ingredientes de grasa y altos en calorías en forma regular



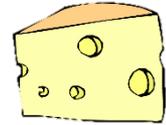
Tradiciones y Actitudes que Llevan a Problemas de Peso

- Tener poca preocupación en ser activos
- Animar a los niños a seguir comiendo cuando ya están llenos
- Creer que ser gordito es ser saludable
- Alimentar a los niños que tienen sobrepeso con porciones extras



Evitar Problemas de Peso

- Limite opciones de comidas, pero no presione a su niño con la comida



- Permitales que escojan comidas saludables

- Ofrezca variedad de comidas bajas en calorías y que llenan:



- Sopas y vegetales



- Porciones pequeñas de comida con algo de grasa (ayudan a sentirse lleno) como aceitunas, quesos, o nueces como parte de la merienda



Evitar Problemas de Peso

- No anime a niños (o adultos) a comer más después de que dicen que están llenos
- Planee caminatas familiares y actividades
- Cuando vea televisión, planee momentos para moverse
- Recuerde el balance de energía (números de calorías ingeridas versus número de calorías usadas en la actividad)



¡Recuerde!

- Los niños no deben de ser puestos en dietas estrictas, excepto por su doctor
- No
 - Pastillas de dieta o té reducidos de peso
 - Restringir comidas a una cantidad límite
 - Motivar mucho para hacer ejercicios