

Niños Sanos: Todas las formas y tamaños



¿Debo poner a mi niño en una dieta?

¡No! ¡Poner su niño en régimen alimenticio no se recomienda! Restringir el alimento puede hacer que su niño siempre piense en comer y causa comer excesivamente cuando el alimento está disponible. Puede también crear el temor de tener hambre que lo llevará a esconder alimentos para después. Ofrezca las comidas que incluyen una variedad de alimentos sanos, como granos enteros, carnes bajas en grasa, vegetales, frutas y productos lácteos con poca grasa. Anime a su niño a que coma lentamente hasta que está satisfecho... entonces pare. Incluso los dulces pueden tener un lugar en la dieta si es con moderación.

¿Cómo sé si mi niño tiene un peso saludable?

Los niños crecen en rachas y pueden parecer demasiado pesados para su estatura en determinado momento, adecuados o demasiado delgados en otros. Algunas personas nacen con tipos de cuerpo que naturalmente llevan más o menos peso que otros. Si le parece que su niño tiene un problema del peso, es importante hablar con su proveedor de salud. El puede ayudarle a saber si su niño tendrá un peso saludable. Un examen médico puede también ayudar a determinar si una prescripción para ejercicio o una consulta con un dietista registrado es necesaria.



Haga la Salud Su objetivo, No el Tamaño del Cuerpo

¿Qué hago si mi niño es fastidiado o intimidado debido al tamaño de su cuerpo?

No minimice el dolor que viene del comportamiento cruel de otros. Escuche cuidadosamente. Refuerce su cariño. Converse acerca de la falta de respeto que los bravucones o los bromistas tienen para otros. Piense en algunas respuestas rápidas, chistosas, que su niño pudo utilizar en estas situaciones. (Por ejemplo, "¡No sabía que te importaba!" o "¡gracias!") Si la situación se hace incontrolable, es hora que usted hable con las autoridades de la escuela u otros padres. Todos los niños merecen ambientes seguros y ser tratados con respeto.

4.



¿Qué pasa si el doctor dice que mi niño tiene sobrepeso o es de peso bajo?

Un niño que tiene sobrepeso o es de peso bajo necesita ayuda, aceptación, y estímulo de la familia. Aquí tienen algunas palabras que usted puede decir a su niño:

- Hay gente de todas las tallas y tamaños y eso está bien.
- El comer sano y la actividad física son importantes en conseguir el cuerpo que es correcto para ti.

Cuando hay una preocupación por el peso del niño, la familia entera necesita centrarse en comer bien y ser físicamente activa. De esta manera todos son saludables. No señale al niño que tiene sobrepeso o es de peso insuficiente. Haga el comer saludable y la actividad física divertido para todos los miembros de la familia.