

# Preguntas y Respuestas

## Lo que Usted y Su Familia deben saber acerca de la Obesidad en Niños y Adolescentes.

¿Qué puede hacer para evitar la obesidad en sus hijos?

Es muy importante enseñarle buenos hábitos de comida y actividad física a sus hijos. La buena alimentación y el ejercicio ayudarán a sus hijos a llevar una vida saludable, evitando la obesidad y otras enfermedades provocadas por el sobrepeso como por ejemplo la diabetes tipo 2, el asma, el colesterol y la presión arterial elevada.

¿Qué tipo de alimentación puede fomentar para evitar la obesidad en sus hijos?

Una dieta balanceada de vegetales, comidas de granos integrales y una variedad de frutas son la base para la buena alimentación de sus hijos. Es necesario incluir comidas que aportan una buena cantidad de fibra a la dieta. Evite las comidas con alto contenido de azúcar y grasas saturadas. Es posible comer sano sin perder la variedad, por lo tanto intente ofrecerle a su familia comidas diferentes.

¿Qué comidas son saludables?

Los granos integrales, frutas, verduras, productos lácteos, carnes y frijoles son alimentos que puede incluir en las comidas de su familia todos los días. Las sopas, especialmente las de verdura, también son una buena opción. Trate de cocinar con aceite de oliva en vez de utilizar mantequilla o aceite de palma. Recuerde que no es necesario eliminar los platos tradicionales de la dieta de su familia.

¿Cómo puede usted influenciar los hábitos de comida de sus hijos?

La mejor manera de darle a sus hijos buenos hábitos de comida es a través del buen ejemplo. Si usted lleva una dieta saludable sus hijos también lo harán. Si usted hace ejercicio y realiza actividad física junto con su familia, sus hijos recibirán el ejemplo de salir a caminar después de la cena en lugar de sentarse a mirar televisión. Incluya a toda la familia en las compras del mercado y en la preparación de las comidas. Es mejor sugerir que imponer los buenos hábitos.

¿Qué puede hacer para mejorar la alimentación de sus hijos si trabaja fuera de casa?

En lo posible, trate de dejar almuerzos preparados y meriendas saludables para que la persona a cargo de sus hijos se los ofrezca a la hora de comer. Hable con la persona que cuida a sus hijos para que sepa de sus intenciones. De esta forma, a la hora de jugar la persona puede sugerir actividades físicas en vez de juegos de videos.