

- Evite los alimentos fritos y altos en grasas como los pastelillos, los panecillos o los muffins.

**Otras formas de hacer que las comidas sean más saludables:**

- Ingiera pan de granos enteros y cereales como el pan con trigo entero y arroz integral.
- Ingiera frutas y verduras frescas.
- Compre frutas más pequeñas y beba jugos de fruta en pequeñas cantidades.
- Use la menor cantidad posible de grasa, aceite o manteca al cocinar.
- Use aceite vegetal en aerosol en lugar de aceite líquido, grasa, mantequilla o margarina.
- Trate de hornear, cocer, asar, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.
- Elija carnes con poca grasa (pollo, carne vacuna magra o pavo).
- Use leche, queso y yogurt sin grasa (descremados) o reducidos en grasa (1%).

**Para más información sobre obesidad infantil en internet, visite:**

Asociación Americana del Corazón  
www.americanheart.org

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.  
www.usda.gov

Asociación Norteamericana de Diabetes  
www.diabetes.org

Medline Plus  
www.medlineplus.gov

• • •

*La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:*

*El Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*

*Universidad del Estado de Georgia,  
Departamento de Geografía y Antropología*

*Asociación Americana del Corazón*

*Asociación Americana de la Obesidad*

*Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.*



VIDA SALUDABLE

**INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

**riht@uscridc.org**

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Teléfono: 202 • 347 • 3507**

**Fax: 202 • 347 • 7177**

**www.refugees.org**

**Obesidad infantil  
(Childhood Obesity)  
(Spanish)**



**www.refugees.org**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

La obesidad es cuando una persona tiene demasiada grasa en el cuerpo. La obesidad en niños y adolescentes es un problema de salud serio. La obesidad podría conducir a muchos problemas de salud que perduran en la edad adulta. La obesidad infantil puede producir presión arterial alta, ataque cerebral y ataque cardíaco.

### **¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE VUELVEN OBESOS O GORDOS?**

Las causas más comunes de obesidad infantil son:

- Falta de ejercicio
- Comportamiento sedentario excesivo (como mirar televisión)
- Hábitos alimenticios poco sanos
- Padres que hacen comer demasiado a sus hijos

### **¿CÓMO PUEDE CONTRIBUIR A QUE SU HIJO EVITE LA OBESIDAD?**

Enseñe hábitos de una buena alimentación y actividad física cuando los niños son pequeños.



Haga que la buena alimentación y la actividad física sean prioridades para toda su familia. A continuación se describen algunas formas de promocionar estilos de vida saludables y activos para su familia.

#### **Cree un entorno activo:**

- Haga tiempo para que toda la familia participe de actividades físicas regulares como caminar, jugar fútbol o bailar.
- Deje que los niños corran y jueguen.
- Júntese con otras familias para actividades grupales como fútbol, básquetbol o “corre que te pillo”.
- Déle a cada miembro de la familia tareas activas como barrer o podar el césped.
- Motive a su hijo a probar un nuevo deporte en la escuela o en su comunidad.
- Limite la cantidad de tiempo que su familia pasa viendo televisión.
- Déle a su hijo el ejemplo, mostrándose usted mismo activo.

#### **Cree un entorno donde se coma saludablemente:**

- Proporciónale a su familia alimentos saludables con abundantes frutas, verduras y granos.
- Preparen los alimentos juntos. Los niños disfrutan ayudar y pueden aprender a cocinar saludablemente y a preparar alimentos.
- Coman las comidas juntos en la cena, en horarios regulares.
- Dígale a sus hijos que coman lentamente para que tengan tiempo para sentirse saciados.
- Evite otras actividades durante los almuerzos como ver televisión.
- Evite los alimentos que son altos en calorías, grasa o azúcar como los dulces, los refrescos o las papas fritas.



- No obligue a su hijo a comer si no tiene hambre. Si su hijo se niega a comer con regularidad, consulte a un profesional de la salud.
- Limite la comida rápida a no más de una vez por semana.
- Evite usar la comida como recompensa o castigo para los niños.
- Déles golosinas como ser un dulce cada tanto, no todos los días.

#### **Ingiera una dieta saludable:**

- Ingiera una variedad de alimentos, con frutas y verduras en abundancia.
- Trate de evitar o limite la cantidad de papas fritas, galletas, bocadillos, dulces, mantequilla, margarina, mayonesa, sal, alimentos fritos, helados, sorbetes y refrescos que consume su familia.