



# La obesidad juvenil

Version en español

## Proteja a su niño de los peligros de la obesidad

En los últimos 25 años en Canadá, las tasas de obesidad en los niños y los jóvenes se han casi triplicado. Esta estadística es alarmante, ya que el exceso de peso tiene muchos impactos peligrosos sobre la salud de los niños.

### ¿Sabía Vd. que...

...el consumo excesivo de bebidas azucaradas está ligado a la obesidad en los niños?

Para ayudar a los niños a mantener un peso saludable, la *Guía canadiense de la nutrición* recomienda que se

limite su consumo de gaseosas y demás bebidas azucaradas. Aliénteles a que alivien la sed bebiendo agua.

Si muestran un aumento excesivo de peso, se arriesga a que los niños desarrollen varios problemas de salud desde temprana edad y a lo largo de su vida, notablemente:

#### En cuanto a la salud física:

- ❖ hipertensión o enfermedades del corazón;
- ❖ diabetes tipo 2;
- ❖ apnea del sueño y otros problemas respiratorios;
- ❖ ciclo menstrual anormal o irregular;
- ❖ problemas en los huesos y en las articulaciones;
- ❖ desequilibrio.

#### En cuanto a la salud emocional:

- ❖ amor propio insuficiente y percepción negativa del propio cuerpo;
- ❖ depresión.

#### En cuanto a una sociabilidad sana:

- ❖ sentirse enjuiciado por los demás;
- ❖ ser el objeto de burlas o de la intimidación.

Los problemas de gordura desarrollados durante la niñez tienden a continuar hasta una edad madura. La probabilidad que un adolescente obeso siga siendo obeso cuando adulto es del 80 %.

## Ayude a su niño a mantener un peso saludable – consejos para los padres:

### Ayude a su niño a comer alimentos sanos

Al acatar *La Guía canadiense de la nutrición*, su familia podrá cumplir con los requisitos básicos de su vitalidad y nutrición. En tanto que padre, dé el ejemplo a su niño adoptando una alimentación sana. Comience por organizar sus comidas en familia lo más regularmente que se pueda.

### Ayude a su niño a ejercitarse físicamente

- ❖ Los niños y los adolescentes deben hacer por lo menos 60 minutos de ejercicios al día, casi todos los días de la semana. Dicha actividad física pudiera ser: ir y regresar de la escuela a pie, practicar deportes o ciclismo. Aliente a su niño dándole el ejemplo.
- ❖ Integre la actividad física a su rutina cotidiana y aliente a su niño a que le acompañe. Es también importante reducir el tiempo que su niño dedique a actividades sedentarias; reduzca el tiempo que ven televisión, juegan los juegos de computadora o navegan en el Internet a no más que dos horas al día.

## ¿Cómo se explica el aumento en las tasas de obesidad?

Varios factores contribuyen al aumento en las tasas de gordura y de obesidad en los niños canadienses. Las situaciones de la casa, de la escuela y de la comunidad juegan un papel importante en la formación de los hábitos individuales en materia de alimentación y de actividad física.

## ¿Qué puede hacer mi familia?

Descubra las posibilidades disponibles en su colectividad para ayudar a su familia a mantenerse saludables.

- ❖ ¿Hay pistas de ciclismo cercanas?
- ❖ ¿Hay mercados donde se puede comprar alimentos nutritivos en su barrio?
- ❖ ¿Qué programas comunitarios existen todo el año?
- ❖ Cuando vaya al mercado, haga que sus niños participen en la selección de los alimentos, enseñándoles a leer la [Tabla de valores nutritivos](#).

La alimentación sana va de par en par con la actividad física. En su próximo picnic, traiga un frisbi o una pelota de fútbol! Para obtener ideas sobre actividades físicas que se pueden hacer en familia, consulte [La Guía canadiense de actividad física para familias](#).

- ❖ Almacene su refrigerador de productos de los cuatro tipos de alimentos en [La Guía canadiense de la nutrición](#).
- ❖ Lo que Vd. compre, es lo que Vd. y su familia han de comer. Comience por [seleccionar inteligentemente sus alimentos en el mercado](#).

Los pasillos hacia el « tableau de la valeur nutritive », la « Guide alimentaire canadien » y los otros documentos informativos aquí mencionados se pueden encontrar fácilmente en la versión digital del presente documento, en la dirección electrónica:

<http://canadiensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

Este documento también está disponible en Francés, Inglés, Chino, Español, Creole de Haití, Portugués, Rumano, Ruso, Vietnamita, Hindú, Urdu, Punjabi, Tamil, Griego, Italiano, Dari (Farsi) y Arabe.

Este documento informativo es producido por ACCÉSSS. Es la traducción del original del Gobierno del Canadá sobre la diabetes juvenil — extracto del sitio web « Canadiens en santé » <http://canadiensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

La traducción del documento original del Gobierno del Canadá en quince lenguas para su uso en estos panfletos, al igual que su producción e impresión fueron posibles gracias a la contribución financiera de Santé Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

[www.accesss.net](http://www.accesss.net)