

El minuto de Mayo Clinic

Ayudar a los niños demasiado gordos a ser más sanos

VIDEO	AUDIO
Gráfico: 1 de cada 6 niños es obeso	Aquí van algunos datos impresionantes: uno de cada 6 niños estadounidenses es obeso.
Título: DRA. BRIDGET BIGGS PSICÓLOGA PEDIÁTRICA Mayo Clinic	"La razón por la que nos preocupa el asunto es porque todos los problemas de salud se relacionan con un peso corporal excesivo".
	La psicóloga pediátrica de Mayo Clinic, Dra. Bridget Biggs, dice que a los niños demasiado gordos se les diagnostica enfermedades que antes aparecían en la edad adulta.
	"Ahora vemos niños con diabetes tipo 2; vemos niños con hepatopatía grasa no alcohólica y apnea del sueño".
	Recomienda que si le preocupa el peso de su hijo/a, mantenga el ojo puesto y las conversaciones sobre su estado general de salud.
	Es importante que padres y madres ofrezcan alternativas sanas a toda la familia, incluidos ellos.
	Sugiere establecer horas fijas para las comidas y refrigerios, así como comerlos sobre una mesa en un cuarto sin distracciones tecnológicas.
	"Estamos más conscientes de lo que hacemos cuando los aparatos electrónicos están apagados".
Gráficos: Sirva frutas al desayuno e incluya frutas y verduras en el almuerzo y la cena. Mantenga visibles las opciones sanas. Evite bebidas azucaradas.	Incluya frutas en el desayuno y añada frutas y verduras en el almuerzo y la cena. Tenga refrigerios sanos visibles tanto en la cocina como en el refrigerador. Evite las bebidas azucaradas.
	Por último, promueva el ejercicio mediante el ejemplo.
Gráfico newsnetwork.mayoclinic.org	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.