



REPORT to PARENTS

RP 28:3

Childhood Obesity

More than 15 percent of American school children today are seriously obese. Another 15 percent are overweight. That's nearly one in three children – and the numbers are worse for Hispanic and African – American youngsters. Not only do those extra pounds hurt children's self-image, they're also doing damage to their lifelong health. Obesity is directly linked to all of the diseases we fear most – diabetes, cancer, heart disease, and strokes. As parents, we have to help our children make better decisions.

- **Really look at your child.** Years ago, it was easy to tell when children were overweight because they looked so different from their peers. Not any more. Instead, parents need to take a realistic look at their children. Children should not have “jelly bellies” or double chins. Their thighs shouldn't rub together when they walk. Their stomachs shouldn't bulge over the top of their pants.

- **Get the official word.** Ask the doctor to calculate your child's body mass index (BMI), which measures body fat based on height and weight, to determine if your child's weight is what it should be. The doctor can also do additional measurements, such as a skin fold test, to determine if weight is becoming a problem.

- **Help them grow out of it.** Overweight children don't always have to resort to strict diets. Making changes to what they eat and drink and increasing their exercise is usually all that's needed. In fact, whether your child is overweight or not, you might consider making these healthy changes to your family's lifestyle:

- **Change what they drink.** If your child drinks whole milk and sugary sodas, making the switch to nonfat milk and either water or sugar-free sodas will make a huge difference. Sodas are particularly bad,

providing no nutrition in exchange for a ton of calories and an increased risk of tooth decay. Even healthy drinks, like fruit juice, can pack on pounds if kids have more than a few servings a day. Consider substituting fruit and eliminating the juice.

- **Teach them how to make smart choices at school and at fast food restaurants.** Anything deep-fried, from fish filets to french fries, delivers too many calories and fat. Less obvious “danger” foods are sauces, creamy salad dressings, and mayo. And children shouldn't be “supersizing” anything.



- **Reform your house.** If the junk isn't in the house, the kids can't grab it when they're hungry. Change your grocery list (and what you pack in their lunches) to include lots of fresh fruits and vegetables and cut back on snack foods, like chips and cookies.

- **Cut back on TV – and TV eating.** Snacking while watching TV is a dangerous combination. Children often zone out in front of the TV and snack - whether they're hungry or not. Plus, hours of TV means hours that they're not doing active things. Make the TV zone a food-free area, and put a limit on how much time they spend watching TV and playing video games.

- **Exercise as a family.** Why not make your family time active? Go to the gym, walk, or ride bikes together. Everyone will feel better and see more of each other.

- **Start healthy lifestyle changes today.** Finding out that your child should shed a few pounds can be embarrassing both for you and your child. But make sure it doesn't become an issue. Unfortunately, eating disorders are a growing problem. Children who become too focused on what they eat, how much they exercise, and how they look can put their very lives in danger. Don't make weight a focus. Concentrate, instead, on improving the way both they and the rest of your family eats and exercises.



INFORME a los PADRES

RP 28:3

Obesidad de la Niñez

En los Estados Unidos más del 15 por ciento de los niños son seriamente obesos hoy día. Otro 15 por ciento—casi uno de cada tres niños—están con sobrepeso y las cifras son peores para los niños hispanos y afro-americanos. Estas libras adicionales no solo dañan la autoestima del niño, sino que también dañan su salud de toda la vida. La obesidad está enlazada directamente con todas las enfermedades que más tememos — la diabetes, cáncer, enfermedad del corazón, y los derrames cerebrales. Como padres, debemos ayudar a nuestros hijos a tomar mejores decisiones.

Estudie bien a su niño. Hace algunos años, era fácil detectar cuando los niños tenían sobrepeso porque se veían diferentes a sus compañeros. Pero ya no es así. En cambio, los padres deben darles una mirada realista a sus niños. Los niños no deben tener estómagos como de gelatina o barbas dobles. Cuando caminan sus piernas no deben restregarse entre ellas. Sus estómagos no deben sobresalir de los pantalones.

Obtenga una opinión oficial. Pídale al doctor que calcule el índice de volumen corporal (BMI), el cual mide la gordura basándose en la estatura y peso, para determinar si el peso de su niño esta dentro de lo normal. El doctor también puede tomar medidas adicionales, tales como una prueba para medir los dobleces de la piel, para determinar si el peso de su niño está convirtiéndose en un problema.

Ayúdeles a crecer fuera de su obesidad. No todos los niños que tienen sobrepeso deben seguir una dieta estricta. A menudo lo único que necesitan hacer son algunos cambios en lo que comen y beben y aumentar la cantidad de ejercicio que hacen. De hecho, tenga o no tenga sobrepeso su niño, usted podría considerar los siguientes cambios al estilo de vida de su familia:

• **Cambie lo que beben.** Si su niño bebe leche entera y bebidas gaseosas azucaradas, cambiar a leche descremada y agua o bebidas sin azúcar hará una gran diferencia. Las bebidas gaseosas son especialmente malas, ya que no contienen ningún valor nutritivo pero si contienen un montón de calorías y un mayor riesgo de desarrollar caries. Aun las bebidas saludables, como los

jugos de fruta, pueden resultar en un aumento de peso si los niños beben más de sólo algunas porciones al día. Considere sustituir los jugos por frutas y así eliminarlos.

• **Enséñeles a tomar decisiones inteligentes en la escuela y en los restaurantes de comida rápida.**

Cualquier comida frita, desde pescado a papas fritas, contiene muchas calorías y gordura. Entre otras comidas “peligrosas” que contiene un alto contenido de grasa están las salsas, aderezos, y la mayonesa. Y los niños no deben consumir “super” porciones.

• **Reforme su casa.** Si no hay comidas chatarras

basuras en la casa, los niños no pueden comerlas cuando tienen hambre. Cambie su lista de compras en el supermercado (y lo que les da en sus almuerzos) para incluir fruta fresca y vegetales, y compre menos comidas tales como las papas fritas y galletas.

• **No deje que miren tanta televisión o que coman mientras miran televisión.**

Comer y mirar televisión es una combinación peligrosa. Los niños quedan hipnotizados mientras miran televisión y empiezan a comer — tengan o no tengan hambre. Además, horas de televisión significa horas que no están participando en actividades físicas. Establezca una zona libre de comida en la sala donde se encuentra la televisión y limite la cantidad de tiempo que miran televisión y juegan videojuegos.

Hagan ejercicio como familia. ¿Por que no participar en actividades físicas cuando estén juntos en familia? Vayan al gimnasio, caminen, nadan, o anden en bicicleta juntos. Todos se sentirán mejor y al mismo tiempo podrán estar juntos.

Comience los cambios para un estilo de vida saludable hoy mismo. Enterarse que su niño necesita bajar algunas libras puede resultar vergonzante tanto para usted como para su niño. Pero asegúrese de que no llegue a ser un problema. Desgraciadamente, los desordenes alimenticios son un problema creciente. Los niños que se concentran demasiado en lo que comen, la cantidad de ejercicio que hacen, y como se ven pueden poner sus vidas en peligro. En lugar de hacer que el peso sea el principal enfoque, concéntrese en mejorar la manera en que sus niños y el resto de su familia coman y hagan ejercicio.

