

Actividad Física y Ejercicio para Niños

La salud física es importante para todos los niños (y también los adultos!). La Academia Americana de Pediatras (American Academy of Pediatrics) recomienda actividad física regular para todos los niños.

En la sociedad de hoy, la oportunidad para obtener una actividad física y de ejercicio se ha reducido en comparación de hace 20 años. Esto facilita que uno sea inactivo y sedentario. Piense en cuantas máquinas y servicios usamos hoy en día para las que antes usábamos las manos o pies - carros, computadoras, teléfonos, restaurantes, herramientas, elevadores, etc. Nuestras actividades normales no nos dan ejercicio suficiente para prevenir estar sobrepeso o para mantener nuestro corazón saludable. Tenemos que encontrar actividades físicas para que nuestros niños crezcan, se desarrollan y se mantengan saludables.

La actividad física es como nos movemos cuando hacemos nuestras rutinas día a día. Esto incluye subir escalones, caminar a la tienda, limpiar la casa, etc. Ejercicio son las cosas que hacemos para divertirnos y quemar calorías. Para los niños, esto incluye patinar, jugar "la pega", montar en bicicleta, etc. A la mayoría de los niños les encanta moverse pero muchos pierden interés por la actividad física al crecer. Investigaciones demuestran que estar activo es uno de las cosas más importantes que su niño puede hacer para mantenerse saludable conforme crece.

¿Por que es un problema?

El número de niños e infantes con sobrepeso ha aumentado en los últimos 20 años. Las niñas son más propensas a padecer sobrepeso que los niños. Los niños(as) México-Americanos son el grupo cultural más propenso a tener sobrepeso. Niños que están sobrepeso cuando están jóvenes tienden a tener sobrepeso cuando son adultos. Un niño en jardín de niños ha visto un promedio de más de 5000 horas de televisión a la edad de 5 años. Los niños pueden tener sobrepeso si no obtienen suficiente actividad física, comen mucho y/o comen el tipo de comida inapropiada.

¿Es un problema de salud?

Estar sobrepeso y obeso durante la infancia esta asociado a enfermedades como ataques al corazón y embolia cerebral en adultos. Por lo menos 1/3 parte de adultos en los Estados Unidos están en sobrepeso. En niños, tan chicos como los 3 años se pueden ver líneas de grasa en los vasos sanguíneos del corazón. Niños en preescolar que están en sobrepeso tienen niveles de colesterol más altos que otros niños. Todos estos factores pueden llevar a problemas de salud serios. Los niños obesos también están en riesgo para diabetes, problemas de los huesos, coyunturas y apnea al dormir.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Empiece por ofrecer a su niño(a) ofreciendo una dieta saludable que sea baja en grasa y azúcar. Tenga un horario fijo y coman todos juntos. Esto enseñará a su niño(a) cómo es que un adulto escoge comidas saludables. Tenga bocados saludables como frutas y verduras, no papitas y refrescos.
- Fomente las actividades saludables como estacionar el carro lejos de la tienda y caminar más. Ponga música y baile mientras hace los quehaceres domésticos.

- Hagan ejercicio como familia. Vayan a caminar, montar bicicleta y jueguen deportes. Consiga que su hijo participe en programas de deportes en grupos.
- Si su doctor le dice que su niño(a) esta a riesgo de obesidad o tiene sobrepeso, siga las recomendaciones. Involúcrese en la salud de su niño(a).
- La educación física regular ayuda a promover habilidades de ejercicio para toda la vida y en tener una salud mental buena por medio de mejor confianza en si mismo, amor propio, y desarrollo emocional.

Tarjetas de Cuidado (CARE CARDS) y Otros Materiales Educativos para Ejercicio y Dietas Saludable:

- **"Manteniendo a sus Niños con un Peso Saludable"**
- **"Alimentando a su Niño 1 a 3 Años"**
- **"Alimentando a su Infante Preescolar 3 a 5 Años"**
- **"Comiendo Bien Durante la Adolescencia"**
- **"Iniciando a su Niño(a) en una Aventura de Salud Física de por Vida"**