



# **CHILD OBESITY**

## **OBESIDAD INFANTIL**

# Child Obesity

## Easier to Prevent Than to Treat: Things to Do NOW!



Prepare meals at home at 5 to 6 months of age rather than using store bought processed baby foods with added unneeded sugar or restaurant's fast food.

Obesity has tripled over the last three decades. With nearly half of adults and thirty percent of our children overweight or obese, we can no longer afford to live in denial about the cause of obesity and its myths. We can't close our eyes to the overwhelming number of children that are affected by obesity.



The consequences of obesity are real and will last throughout a child's lifetime. In addition to increasing the risk an obese child will be an obese adult, childhood obesity is the leading cause of pediatric hypertension, and is associated with Type II diabetes mellitus, coronary heart disease, stress on the weight-bearing joints, lower self-esteem and negatively affects relationships with peers. Some authorities feel that these social and psychological problems are the most significant consequences of obesity in children.

## What has changed in the last thirty years?

The environment. We are surrounded by attractive and effective advertising and specials promoting processed foods that offer taste, expediency and convenience over healthy alternatives like fresh fruits and vegetables. Our technological environment seduces us, including our children, to sit at the computer or in front of the television, rather than go outside and play.

For the first time in history, our children are faced with the real possibility of having a shorter lifespan than their parents," says Michelle Murphy Zive, MS, RD, Executive Director of the Network for a Healthy California. "It's imperative we go to the heart of the obesity problem and do something about it."

**Below are rules to follow to help you protect your children from growing up with overweight problems:**

During the first 6 months exclusively breastfeed your baby. At the start, feed every 3 to 4 hours for 10 minutes on each breast. Get help to feed your baby breast milk even if you have to return to work.

Learn how to interpret weight and height growth charts for your baby. Watch for signs of normal growth, and pick up on too rapid increases in weight, or not enough increase in weight compared to length. Discuss your findings with your health care provider.

The heart or basic cause of obesity is simple. We take in more calories than we burn. As parents we need to control calories in order to have a better diet at home and help children consume less calories than they're eating.

Every child is different and will react in different ways to new foods, situations, and general mood. Start to observe your child's personality from at least 3 months onward. Every child is different and will react in different ways to new foods, situations, and general mood. You will have to learn to know the child you get. If you do, it will help with communicating with them about such things as food and activity, rather than battling with them over everything.

Don't panic about your baby crying every 2 to 3 hours per day, usually around 6 weeks of age. This is normal "exercise" to get parents' attention. If your baby is recently fed and her diapers changed, she does not require additional feeding in order to calm her down.

**Never punish or reward with food any infant or child.**

With just a little attention and persistence, real change can be affected and maintained to ensure that our children lead healthy, productive lives, free from the devastating effects – both physical and emotional – from being overweight.

*This article was written based on information from the book *You Can Lose Your Baby Fat: New Rules to Protect Kids from Obesity*. The authors, Dr. Philip Nader, Emeritus Professor of Pediatrics at UCSD, and Michelle Murphy Zive, M.S., R.D. nutritionist, welcome reactions to this article. You can contact the authors at [pnader@ucsd.edu](mailto:pnader@ucsd.edu) or [mzive@ucsd.edu](mailto:mzive@ucsd.edu).*

*Funded by USDA's Food Stamp Program through the California Department of Public Health. These institutions are equal opportunity providers and employers.*

# La Obesidad Infantil

Es más Fácil Prevenir que Tratar  
y la Solución Puede Empezar "HOY"



de la que tiene su pediatra y pregunte todas las dudas para que la entienda mejor. Así usted podrá seguir el crecimiento y peso de su bebé y saber cuánto es lo recomendable.

Todos los niños aprenden a comer de manera diferente y sus actitudes, pueden variar de acuerdo a las situaciones y al estado de ánimo. Entre los 4 y seis meses, cuando se empiezan a ofrecer nuevos alimentos al bebé, observelo y trate de aprender cuándo consigue que su niño acepte mejor la comida, sus gustos y disgustos. Así tendrán una mejor comunicación y no batallará a la hora de comer.

Alrededor de las seis semanas su hijo puede llorar cada 2 y 3 horas. No se espante porque esta es una actitud normal de la edad para llamar la atención. Mientras que su bebé esté alimentado y con su pañal limpio, no necesita ofrecerle comida para consolarlo.

No se moleste con su bebé si éste juega con la comida. Un bebé que empieza a comer está en la etapa de exploración. Para él todo es sorprendente y juguetes, por lo que es normal que haga tiradero y "batidillos". Siéntese a darle de comer y platíquele. Así los dos disfrutarán y él aprenderá que esa es la hora de comer, además de sabores y palabras nuevas.

Nunca castigue o premie a un bebé, ni a los niños con alimentos.

Poniéndole atención a su bebé y siendo persistente, usted podrá lograr que el cambio empiece en su hogar. Su hijo/a habrá aprendido a comer saludable y podrá crecer libre de la amenaza de la obesidad.

*Este artículo está realizado en base a información del libro "You Can Lose Your Baby Fat: New Rules to Protect Kids from Obesity." Los autores, el Doctor Philip Nader, Emeritus Profesor de Pediatría en UCSD, y la Nutrióloga Michelle Murphy Zive, MS., RD. están interesados en su opinión. Para comunicarse con ellos, escribales un correo electrónico en inglés a pnader@ucsd.edu o mzive@ucsd.edu.*

*La publicación de este artículo fué patrocinada por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.*

En las últimas tres décadas la obesidad se ha triplicado. Hemos llegado al punto en que casi la mitad de los adultos tienen obesidad y la tercera parte de los niños tienen sobrepeso. No podemos seguir aceptando y creyendo en los mitos sobre la obesidad. No podemos cerrar los ojos al constante incremento en el número de niños que están creciendo con sobrepeso.



Las consecuencias del sobrepeso infantil son reales y afectan a los niños de por vida. Se ha comprobado que los niños con sobrepeso tienen mayor probabilidad de ser adultos obesos, además la obesidad infantil es la causa líder de hipertensión pediátrica, y está asociada con la diabetes tipo dos, incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y el estrés en las articulaciones, reduce la auto estima y por lo mismo, afecta las relaciones sociales. Incluso, algunas autoridades de salud creen que las afecciones sociales y problemas psicológicos son consecuencias graves de la obesidad infantil.

## ¿Qué es lo que ha cambiado en treinta años?

El medio ambiente. Vivimos rodeados de atractiva y efectiva publicidad que nos induce a adquirir la comida procesada, con ofertas que sobrepasan a las alternativas de frutas y vegetales frescos y demás alimentos saludables. Además, los avances y seducción de la tecnología nos convencen a nosotros, y a nuestros hijos de sentarnos a la computadora y la televisión en vez de salir a disfrutar del aire libre y jugar.

"Por primera vez en la historia, los niños se están enfrentando a la posibilidad de menor expectativa de vida que sus padres," comentó Michelle Murphy Zive. MD, RD, quien es la directora ejecutiva de Network for a Healthy California. "Es imperativo que nos dirijamos al corazón del problema y hagamos algo al respecto."

**A continuación unas reglas a seguir para ayudarle a proteger a su bebé de crecer con problemas de sobrepeso:**

- Alimente a su bebé sólo con leche materna por los primeros seis meses. Al empezar, aliméntelo cada 3 o 4 horas, poniéndoselo 10 minutos en cada pecho. Si necesita regresar a trabajar ayúdesse preparando las mamilas de leche materna necesarias para continuar la rutina.
- Prepare usted en casa las primeras comidas de su bebé. Lea las etiquetas nutricionales para que evite usar la comida procesada de las tiendas que contienen cantidades de azúcar no necesaria para su bebé.
- Aprenda a entender la gráfica de crecimiento y peso de su bebé. Pídale una copia

"La razón de la obesidad es simple - Comemos más calorías de las que necesitamos- Los padres necesitamos controlar las calorías para tener una mejor alimentación en nuestro hogar y así lograr que los niños coman menos calorías de las que ocupan."