



Cómo ayudar a su hijo a mantener un peso saludable



Descripción general

Es importante ayudar a su hijo a mantener un peso saludable. Un buen peso reduce el riesgo de sufrir problemas de salud ahora y más adelante. Aquí hay algunos consejos que le servirán de guía.

Controle el peso de su hijo

Primero que nada, haga que su hijo sea evaluado por un médico. El médico puede medir el índice de masa corporal de su hijo (lo llamamos "IMC" o "BMI" por sus siglas en inglés). Esto le ayuda a saber si va por el camino correcto o si necesita hacer algunos cambios.

Alimentación saludable

Luego, enfóquese en una alimentación saludable en el hogar y en la escuela. En lugar de comidas rápidas y productos procesados, prepare comidas frescas en casa. Deje que su hijo ayude con la planificación de las comidas. Compre verduras, frutas y granos enteros. Lave y corte las verduras para que estén listas a la hora de la merienda. Y recuerde, usted también es un modelo a seguir. Así que haga un esfuerzo para comer sano usted también.

Actividad física

También, asegúrese de que su hijo realice al menos una hora de actividad física todos los días. No tiene que ser todo a la vez, se puede dividir en pequeños ratos a lo largo del día. Cosas como correr, jugar en el patio de recreo y practicar deportes son excelentes para su hijo.

Limite el tiempo de pantalla

Y finalmente, limite el tiempo de pantalla. Eso incluye TV, videojuegos, computadoras, tabletas y teléfonos. Haga un registro para ayudarse a monitorearlo.

Conclusión

Al enseñarle ahora a su hijo buenos hábitos de salud, se asegurará de que pueda disfrutar de los beneficios por el resto de su vida.