

Implementación de un programa para bajar de peso para niños con sobrepeso y sus padres

- El Dr. Ronald Williams, especialista en Pediatría y Medicina Interna en el Penn State Children's Hospital, recomienda seis pasos sencillos cuyo propósito es el de lograr un estilo de vida más saludable para los niños con sobrepeso y sus padres. Recomendamos a los padres que sigan estos pasos con su hijo excedido de peso:

Paso 1: líquidos dietéticos

Paso 2: beber agua antes de comer/reducir las porciones

Paso 3: cocinar más sano

Paso 4: ejercicios

Paso 5: refuerzo positivo

Paso 6: seguimiento con un médico/nutricionista

Paso 1: líquidos dietéticos

- * Todos los líquidos son ahora dietéticos
- * Cambie por bebidas sanas tales como:
 - leche descremada o semidescremada (1% de grasa);
 - jugos (V8, de tomate, 100% jugo): 4 onzas diarias como máximo.
- * Evite:
 - las aguas artificiales (Fruit2O, Propel);
 - las gaseosas dietéticas;
 - otras bebidas con jarabe de maíz de alto contenido de fructosa o azúcar o edulcorantes artificiales (Crystal Light, Snapple, Hi-C).

Paso 2

- * Beba agua antes de comer/reduzca las porciones.
- * Beba un vaso completo de agua al comenzar cada comida y coma inmediatamente.
- * Agregar una rebanada de limón al agua le mejora el sabor y la hace más interesante para beber.
- * Beber de 8 a 16 onzas de agua exactamente antes de cada comida engaña al estómago. Como éste se llena parcialmente con cero calorías antes de comenzar la comida, el hecho de beber agua ayuda a reducir o elimina la sensación de apetito, en especial cuando se está reduciendo la cantidad de alimentos. Recuerde comer inmediatamente después de beber. Esto permite que los alimentos absorban el agua y lo ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo.
- * Reduzca el tamaño de las porciones en un quince por ciento en todo sentido.
- * Todas las comidas deben ocupar un quince por ciento menos en el plato.
- * Los ojos delatan el apetito de un niño; el estómago habla de su saciedad. Incentive al niño para que aprenda a escuchar a su estómago.
- * Si el niño sigue con hambre, puede comer más pero primero tendrá que retirarse de la mesa durante 20 minutos.

Paso 3: cocinar más sano

- * Cocine todas las carnes en forma tal que la grasa pueda escurrirse.
- * Las comidas cocidas a la plancha o a la parrilla son las que menos calorías tienen. Preservan el sabor pero con menor cantidad de calorías y de ingesta de grasas.
- * Las comidas hechas al horno derriten la grasa embebiéndola en otras comidas y las frituras suman calorías.
- * Saque la piel del pollo y del pavo.
- * Lea las etiquetas de los envases y evite los aditivos.
- * Cocine alimentos frescos, en lugar de comprar comida preenvasada.

Paso 4: ejercicio

- * Comience por un programa de ejercicios tranquilo; vaya ganando confianza y créese un hábito.
- * Comience por dos o tres minutos al día, siete días por semana. Cada semana, aumente 30 segundos por vez, hasta alcanzar 20 minutos por día. También, asegúrese de que su trabajo sea aeróbico (baile con música rápida, siga las cintas de video con clases de *Tae Bo*, use aparatos de gimnasia, camine ligero).
- * **Búsquese una actividad física que pueda compartir con otras personas: natación en equipo, deportes, etc. Con 3 a 7 veces por semana logrará divertirse y crear buenos hábitos de por vida.**

Paso 5: refuerzo positivo. ¡Este es el paso más importante!

- * Recompensas diarias por completar los pasos anteriores
- * Ofrezca un premio (no vale si es comida y tampoco se puede romper la alcancía) por seguir el programa a diario (por ejemplo, permitir al niño que vaya a acostarse 15 más tarde que lo normal).
- * Sea cuidadoso con los refuerzos negativos (no preste atención a las conductas no deseadas; nada de peleas).
- * Los padres también obtienen recompensas por seguir bien el programa.

Sugerencias/adiciones mensuales

Primer mes

- * Objetivo inicial de pérdida de peso para quienes tienen problemas de salud secundarios: 1/2 - 1 libra/2 semanas.
- * Refuerce los principios generales del programa para bajar de peso:
 - si logra rebajar, recibe muchos elogios;
 - si engorda, investigue la causa.
- * No olvide encontrar algo que lo motive a hacer ejercicios activos de por vida con otras personas.

Segundo mes

Consejo: *recomiende al niño que deje una pequeña cantidad visible de comida en el plato para descartar. Esto les recuerda visualmente que no tiene que terminar todo lo que está en el plato y lo ayuda a vencer la teoría que la mayoría de nosotros tenemos: "como está ahí, me lo tengo que comer".*

- * Reduzca las porciones otro 5% en todo sentido.
- * Recorte a la mitad las visitas a los restaurantes o las comidas para llevar.
- * Si tiene una colación todos los días, límitela a 100 calorías.
- * Analice el estrés en la forma de comer y minimice su impacto.
- * Siga reforzando el programa de líquidos dietéticos y de ejercicios diarios.
- * No olvide encontrar algo que lo motive a hacer ejercicios activos de por vida con otras personas.

Tercer mes

- * Reduzca las porciones otro 5% cada visita.
- * Siga aumentando el programa de ejercicios hasta 30 segundos por semana, hasta llegar a 20 minutos por día.
- * Elogie a su hijo tanto como pueda por estar siguiendo bien el programa.
- * Sea creativo para encontrar soluciones a las partes difíciles del programa del niño.
- * No olvide encontrar algo que lo motive a hacer ejercicios activos de por vida con otras personas.

Cuarto mes

- * Siga respetando y refinando el programa para que se adecue al estilo de vida del paciente.
- * Si deja de adelgazar, comience a concentrarse en opciones de comidas más saludables, de menor contenido calórico y en las restricciones de calorías.
- * También puede reducir en un 5% una o dos veces más el tamaño de las porciones con el tiempo, si fuera necesario.
- * No olvide encontrar algo que lo motive a hacer ejercicios activos de por vida con otras personas.

Fuente: Dr. Ronald Williams
Profesor Asociado de Pediatría
Profesor Asociado de Medicina Interna
Director de la Residencia Combinada de Medicina Interna/Pediatría
Penn State Hershey Medical Center Children's Hospital
Incluye agregados y cambios de la Dra. Eve J. Kimball - 6/06