

Informe Signos Vitales de los CDC

Obesidad infantil

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los años prescolares son una época de grandes cambios, pero si esto incluye aumentar mucho de peso, es hora de actuar. En los Estados Unidos, la obesidad ha disminuido entre los niños en edad preescolar de bajos ingresos. Aun así, uno de cada seis niños hispanos en edad preescolar es obeso. Estos niños tienen más probabilidad de ser adultos obesos y de tener problemas de salud de por vida.

Podemos hacer más para seguir reduciendo las tasas de obesidad infantil. Los funcionarios estatales y locales pueden facilitar a las familias la compra de alimentos y bebidas saludables y a un precio razonable en sus vecindarios. De igual manera, pueden ayudar a crear lugares seguros y convenientes para que los niños jueguen.

Los proveedores de atención médica deben hacerle seguimiento de manera habitual a la estatura, el peso y el índice de masa corporal de los niños, y hacer recomendaciones sobre nutrición y actividad física.

Los padres y los proveedores de cuidados infantiles deben servir frutas, verduras y otros alimentos nutritivos en las comidas y refrigerios; tener agua para beber disponible; limitar el tiempo que los niños ven televisión y pasan en la computadora o en juegos de video; así como animar a los niños en edad preescolar a que sean activos todos los días.

Obtenga más información en www.cdc.gov/vitalsigns.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.