~ *Noticias de la Oficina de la Enfermera* ~

Ayuda para los Niños con Sobrepeso

La Academia Americana de Perdiatría (AAP) ha propuesto numerosas estrategias para ayudar a reducir la epidemia de obesidad entre los Niños Americanos. Un estudio reciente estima que el 17% de los niños y adolescentes de 2-19 años estan obesos. La obesidad no se define simplemente por el peso del niño, pero se mide con la llamada " índice de masa corporal" (o BMI) el cual es una formula matemática que considera tanto el peso como la estatura del niño.

La obesidad pone a los niños en riesgo de padecer serios problemas de salud incluendo enfermedades del corazón y diabetes. Si le preocupa el peso de su niño, el primer paso sería una revisión con su provedor de salud. Las siguientes páginas del internet ofrecen información de ayuda para ambos, padres y niños.

http://kidshealth.org/parent/general/body/overweight_obesity.html
Este sitio tiene consejos de nutrición y condición física, como calcular el BMI de su niño, consejos para comer saludable y más!

http://www.mayoclinic.com/health/childhood-obesity/ds00698
Este sitio, es de la Clínica Mayo, tiene artículos para ayudar a los padres con habilidades para el manejo del sobrepeso. Este también tiene un calculador para que nos niños aprendan de una manera fácil cual es su índice de masa corporal. (BMI).

http://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html
Esta página del internet provee información sobre el sobrepeso y obesidad en la niñez, incluyendo sus prevalencia, y las consecuencias de salud relacionadas.