



Desde el embarazo se debe iniciar con el cuidado del peso. Se sabe que si la madre padece obesidad o sube exageradamente de peso durante el embarazo, el producto nacerá con exceso de peso también y esto le aumentará el riesgo de ser obeso y padecer las enfermedades asociadas a la obesidad en toda su vida, comentó Jorge Luis León Álvarez, médico especialista en medicina del deporte.

Así que las mujeres embarazadas deben de seguir las indicaciones de su ginecólogo respecto al cuidado del peso, y el resto de la familia debe apoyarla pues también es cierto que juegan un rol determinante respecto a las costumbres de alimentación.

¿Cómo prevenir la obesidad en nuestros niños?

a) Lactancia. Los bebés que son alimentados con el pecho tienen menor riesgo de volverse obesos, así que si eres mujer y estás en lactancia no la abandones hasta que tu pediatra te indique.

b) Movimiento. Desde el momento que nacemos nos movemos. Hay que permitirles moverse tanto como sea posible a los bebés y niños con las adecuadas medidas de seguridad. Los padres para proteger a sus hijos con frecuencia les dicen que se estén quietos, y si esto se hace efectivo, su niño estará sentado sin moverse la mayor parte del día disminuyendo la actividad física.

c) Monitoreo. Llévelo con regularidad al pediatra para que monitoree su crecimiento y

desarrollo y no solamente cuando lo veas enfermo. Cuando el pediatra note que está por arriba del peso sigue sus indicaciones.

d) El ejemplo. Los padres deben llevar un estilo de vida saludable: comer adecuadamente, no pasar periodos prolongados de ayuno y hacer ejercicio.

a) Tiempo ante la pantalla. Disminuye el tiempo que tu hijo pasa viendo TV, jugando videojuegos y en la PC. Si ya tienes videojuegos cámbialos por los que inducen al movimiento. Llévalo a algún deporte para el tiempo de ocio.

b) Chécalo. Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento es importante que lo cheque un médico del deporte y sigue sus recomendaciones.

Con información de <http://lakmiseta.com/>