

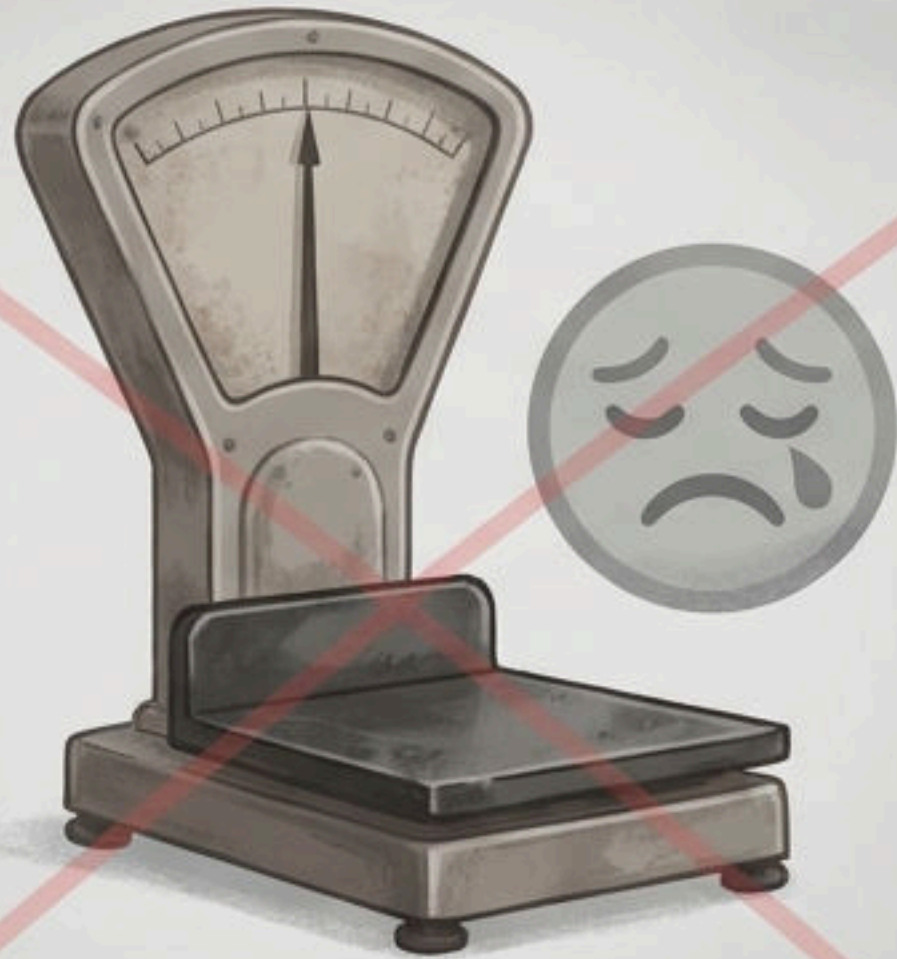
Creciendo Fuertes y Sanos

Una guía visual para familias sobre nutrición, movimiento y bienestar integral.

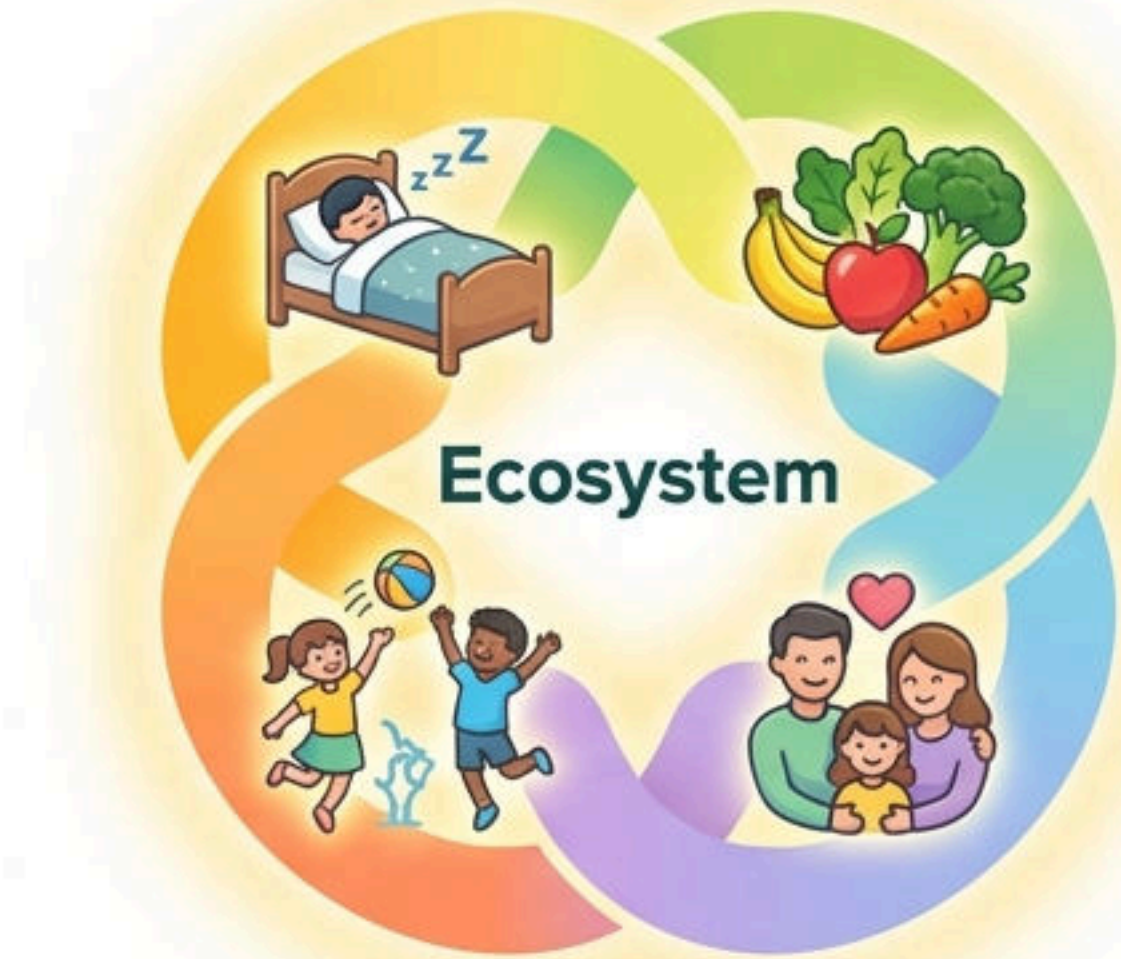


Cambiamos la conversación: Del “peso” al “bienestar”

Casi **1 de cada 5 niños** se enfrenta a retos de salud relacionados con su peso, una tendencia que ha aumentado desde la pandemia. Pero el peso es solo un número. Nuestro verdadero objetivo es construir **hábitos que protejan su corazón, sus articulaciones y su felicidad.**



El enfoque antiguo: Perder peso, dietas estrictas, culpa.



El enfoque familiar: Ganar salud, energía, fuerza y confianza.

¿Cómo miden los pediatras el crecimiento?

Los médicos usan el Índice de Masa Corporal (IMC) y lo comparan con otros niños de la misma edad y sexo usando "percentiles". No es una nota de examen, es solo una brújula para guiarnos.

Percentil 90-97

Sobrepeso. Una señal para ajustar nuestros hábitos diarios.

Evolución Favorable



Percentil > 97
Obesidad. El momento ideal para trabajar en equipo con tu pediatra.

El impacto de los hábitos en el cuerpo y la mente

Inculcar hábitos saludables desde temprano previene problemas médicos en el futuro y protege el bienestar emocional del niño hoy.



Corazón y Pulmones

Previene enfermedades cardíacas y problemas metabólicos como la diabetes.



Salud Mental

Fomenta la autoestima y protege contra trastornos alimentarios o el estigma social.



Articulaciones

Protege los huesos y rodillas en pleno crecimiento para jugar sin dolor.



Defensas

Mejora el sistema inmunológico y la función intestinal.

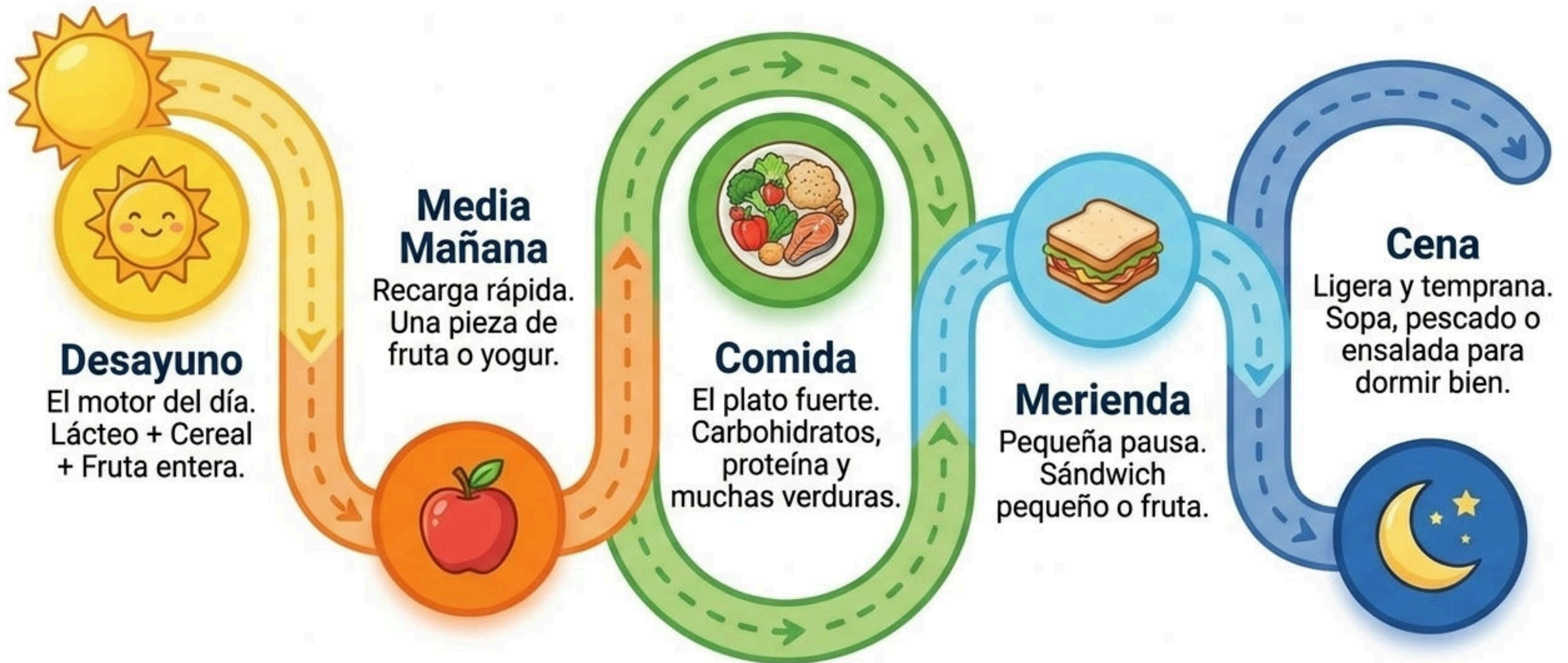
La regla del 80/20: Flexibilidad sin culpa

Los alimentos no son "buenos" ni "malos"; simplemente tienen diferente valor nutricional. Las dietas estrictas en niños casi siempre fracasan. La clave es el equilibrio realista.



El ritmo del día: 4 a 5 comidas para mantener la energía

Las dietas menores a 1000 calorías nunca se aconsejan en niños. El secreto es no saltarse comidas, comer en familia sin pantallas, y evitar picar entre horas.



El poder del agua: Hidratación inteligente

Beber suficiente agua es uno de los objetivos más simples y efectivos que una familia puede lograr junta.



El objetivo:
4 a 8 vasos al día.
Energía pura sin
azúcares añadidos.



Evita los azúcares líquidos.
Las bebidas azucaradas no quitan
la sed y aportan calorías vacías.

La Pirámide del Movimiento

¡Cualquier movimiento cuenta! Adaptemos las rutinas para crecer de forma saludable.



Venciendo el sedentarismo en la era digital

Retirar la televisión de las habitaciones es el primer gran paso. ¿Hace frío afuera?
¡El movimiento también ocurre en casa!



Aprender un baile de TikTok o seguir un video de YouTube por 20 minutos.



Implicar a los niños en la compra y preparación de los alimentos sanos.



Paseos familiares después de cenar, sumando pasos en equipo.

Creando un refugio seguro en casa

Los niños pueden enfrentar estigma en la escuela. Nuestro hogar debe ser un espacio seguro que construya su autoestima. Centrémonos en lo que el cuerpo **hace**, no en cómo **se ve**.

Palabras que lastiman (Evitar)	Palabras que sanan (Fomentar)
✗ Estás gordo/a o tienes sobrepeso.	✓ Vamos a nutrirnos para tener energía.
✗ Ese alimento es malo, te hace daño.	♥ Este alimento tiene mucho valor nutricional.
✗ Tienes que hacer dieta.	♥ Mira lo fuerte que es tu cuerpo, ¡te permite correr, nadar y andar en bicicleta con tus amigos!

Metas pequeñas, logros gigantes

Crear hábitos saludables puede ser solitario si se hace de forma individual. ¡**Involucra a toda la familia!** Usa tablas visuales y recompensas que no sean comida.



Comer 1 ración extra de fruta al día.



Beber 2 botellas grandes de agua.



30 minutos de baile o juego activo.

Recompensa semanal en familia



Tu equipo de apoyo médico

No están solos en este viaje. El pediatra y los especialistas están para guiar, descartar otras condiciones y apoyar la salud mental y física del menor.





El Checklist de la Nevera

5 reglas de oro para recordar todos los días.



Aplicamos la regla del 80/20: Nutrición primero, flexibilidad después.



Bebemos agua como bebida principal.



Nos movemos juntos al menos 1 hora al día.



Apagamos las pantallas 1.5 horas antes de dormir y las sacamos del cuarto.



Celebramos lo que nuestro cuerpo puede hacer, sin hablar de dietas o peso.



El bienestar es un viaje familiar

Cambiar la conversación sobre el peso permite que nuestros niños se conviertan en adultos prósperos, con hábitos fuertes y una relación de amor y respeto hacia sus propios cuerpos.

**Moviéndose...
se crece
saludablemente.**

