

Muchos de los niños con necesidades especiales están a riesgo de tener problemas con su peso, lo cual significa un reto para los padres, los profesionales de salud y para el niño mismo. Muchos veces hay bastante recursos disponibles para ayudar al niño con necesidades especiales quien está bajo de peso. ¿Pero qué del otro lado del espectro? Este folleto explicará la razón por que esta población también está a riesgo de sobrepeso.

¿Porqué los niños con necesidades especiales están a riesgo de sobrepeso?

La obesidad pediátrica está siendo una epidemia nacional para los niños. Hoy en día está estimado que uno en cinco niños y adolescentes están clasificados como sobrepesados o obesos. Hay muchos factores causantes. Vivimos en una sociedad que hace todo “super grande” donde el tamaño de las porciones, comidas rápidas y los bocadillos de altas calorías están abundantes. Esto, emparejado con una sociedad que es menos activa y que pasa más tiempo mirando el televisión, usando las computadoras, jugando con los juegos de video y que juega afuera muy poco, ha resultado en que los jovenes se han hecho más grandes que nunca. Un niño con necesidades especiales puede ser a riesgo todavía mayor por las siguientes razones:

- ⇒ Muchas discapacidades pueden predisponer al niño de no alcanzar su potencial entero de crecimiento
- ⇒ El movimiento limitado o incapacidad de caminar
- ⇒ El bajo tono de los músculos (muchas veces los músculos gastan más calorías que grasa, aún cuando uno está descansandose)
- ⇒ Puede ser que el niño no puede comunicar que esté lleno, poniendolo a riesgo de sobre comer
- ⇒ La comida puede ser utilizado como un premio para el niño
- ⇒ Los padres, sin querer dar demasiado comida, perciben que la comida da la oportunidad que los padres y el niño participan en una actividad común.

¿Cómo reconoceré que mi niño pesa demasiado?

A veces esto puede ser difícil a determinar en la población de los niños con necesidades especiales. Obteniendo una medida precisa puede ser un reto porque las contracturas (contracciones crónicas), refuerzos ortopedicos, la falta de habilidad de pararse, etc., pueden afectar la precisión de las medidas. Los niños con ciertas discapacidades pueden tener menos tono muscular, lo cual altera la composición corporal y afecta donde queda el peso “ideal” en la esquema de crecimiento. Cuando el peso de uno es mas de 20% del “peso ideal” se considera obeso. Los profesionales de salud y la familia deben trabajar juntos para definir que es este rango ideal para poder determinar las necesidades nutricionales. (Un folleto porvenir de TelAbility tratará más a cerca de cómo

evaluar las metas nutricionales para los niños con necesidades especiales y presentará unas esquemas de crecimiento que están disponibles para esta población.)

¿Cómo puedo ayudar a mi niño alcanzar y mantener un peso saludable?

- Para un niño pequeño el mejor método es tener la meta de mantener su peso corriente mientras que su altura continua incrementando. Esto ayudará al niño, a través del tiempo, alcanzar una buena proporción. Para los niños que traza más que 95%, en la esquema de crecimiento del peso, una bajada moderada en las calorías total puede facilitar un lento y fijo pérdida del peso (1-1½ libras cada mes) hasta que un peso más saludable se alcanza.
- Las dietas estrictas para bajar el peso no están recomendadas para los niños – ellas pueden reducir la cantidad de las nutrientes esenciales y muchas veces no reflejan patrones saludables de comer.
- Las calorías no utilizadas (energía) están guardadas en el cuerpo como grasa. Cuando uno consume más calorías que lo necesario, ocurre un aumento del peso. Sabiendo que come y toma un niño, un nutricionista puede determinar si está consumiendo demasiado calorías. Para muchos niños (especialmente los que no pueden “quemar” las calorías extras a través del ejercicio), 100 calorías extras al día se considera equivalente a 10 libras aumento del peso a través del año.

Metas

Servir una variedad de comidas: Una variedad de comidas saludables asegurará que su niño reciba todos los nutrientes esenciales. Una guía de comida (de forma de pirámide) para los niños está disponible con su nutricionista local, lo cual provee porciones específicas para un niño. La regla general para los niños de seis años o menos es 2/3 de una porción de adulto (lo cual generalmente está listado en la etiqueta de comida), o 1 cucharada de cada grupo de comida por cada año de vida (por ejemplo, un niño de 4 años requiere 4 cucharadas de comida de cada grupo de comida). Vigilando el tamaño de las porciones muchas veces es la clave para tener éxito en manejar el peso. Cuando toda la familia hace cambios saludables en su dieta, en vez de solo el niño, el niño no se va a sentir tan aislado.

Escojer bocadillos saludables: A la mayoría de los niños les gusta merendar. 1-2 bocadillos cada día, en cima de las tres comidas principales, es perfectamente aceptable a condición que son opciones saludables. La selección inapropiada de los bocadillos resultaría en un exceso de calorías y hacer difícil el logro de un peso saludable. Las frutas frescas (modificando la textura a la habilidad de masticar de su niño), yogurt bajo de grasa, galletas de animales,

pudding de leche sin grasa y ½ tasa de cereal sin azúcar, todos son buenas opciones. Hay que evitar el consumo frecuente de las galletas dulces, pasteles, jugos, chips, etc.

Proveer premios que no son comida: Para prevenir una dependencia emocional en la comida (ambos para los padres y los niños), se pueden dar los stickers, estrellas y otras recompensas, en vez de la comida, para premiar el logro de las metas o la buena conducta.

El Ejercicio: El ejercicio es esencial para el logro de un peso saludable que perdura. Las actividades apropiadas al desarrollo del niño deben estar promovidos al menos 3 días a la semana. Los niños con la movilidad limitada, bajo tono de músculos u otro debilidad motor, necesitarán que un terapeuta física prescriba un programa de ejercicios individualizados.

Es mucho más fácil prevenir la obesidad de la niñez que tratarla...entonces la clave es la adaptación de un estilo de vida saludable.

Para más información sobre esta tema, contáctese con su nutricionista pediátrica local o con el autor de este folleto.

Escrito por: Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD at sharonwallace@nc.rr.com

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano

Ultima revisión: 11/29/01

Referencias

- Feucht S et al. Weight Management in Children With Special Health Care Needs. Nutrition Focus for Children with Special Health Care Needs. 2000. 15 (1).
- Shaddix T. Weight Control for the Overweight Child. Nutritional Care for the Child with Developmental Disabilities (Brochure). 1986.
- United Cerebral Palsy of Greater Birmingham, Inc, Birmingham, AL.
- Klein, MD y Delaney, TA. The Overweight Child. En Feeding and Nutrition for the Child with Special Health Care Needs: Handouts for Parents. 1994. Therapy Skill Builders/The Psychological Corporation. San Antonio, TX.