

Mantener un Peso Saludable para Niños Latinos con Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo: ¿Las Prácticas de Crianza Hacen la Diferencia?

¿Por qué es importante este tema?

Un peso no saludable puede tener efectos duraderos en los niños y jóvenes.



Mantener un peso saludable puede ser un desafío para todos los niños, y especialmente para aquellos con Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (IDD).



Las prácticas de crianza relacionadas con la alimentación y el ejercicio pueden afectar el mantenimiento de un peso saludable en los niños.



En un estudio PODER, examinamos si las prácticas de crianza relacionadas con la dieta y el ejercicio pueden afectar el peso de los niños con IDD.



¿Cómo estudiamos este tema?

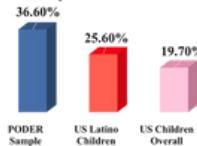
Entrevistamos a 94 familias latinas de Illinois y Texas.

Preguntamos como los padres manejan la dieta y la actividad física de sus hijos.

Recolectamos datos sobre la altura y el peso de los niños para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) - una medida del estado de peso.

¿Qué encontramos?

Obesity Prevalence in PODER Sample vs National Rates



Descubrimos que el 60.3% de los niños latinos con IDD tenían sobrepeso u obesidad.

Esto es más alto que el promedio nacional para niños latinos sin discapacidades y niños blancos no latinos con autismo.

Encontramos que los niños latinos con IDD tenían un IMC más bajo cuando sus padres ejercían más control sobre su dieta. Esto difiere de los hallazgos en niños sin discapacidades.

¿Qué significa esto?

Hay una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad entre los niños latinos con IDD.

Los niños con IDD pueden tener necesidades dietéticas únicas.

Se necesita más investigación para entender cómo promover la salud dentro de las familias latinas con niños que tienen IDD.

Los padres pueden ayudar a promover una alimentación saludable y el ejercicio para los niños con IDD.



¿Qué pueden hacer los padres de niños con IDD para ayudar a mantener un peso saludable de sus hijos?



CREAR RUTINAS SALUDABLES

Hacer que la alimentación saludable y el ejercicio sean parte de la rutina diaria de su hijo.



DAR UN BUEN EJEMPLO

Modelar elecciones de alimentación saludable y actividad física regular para su hijo. ¡Los niños aprenden mejor observando a los adultos!



MOVERSE COMO FAMILIA

Participar en actividades físicas que toda la familia disfrute, como caminar, bailar, nadar, hacer jardinería, jugar juegos activos. ¡Hacer ejercicio es más divertido cuando se hace juntos!



IR POCO A POCO Y NO RENDIRSE

Introducir nuevos alimentos en pequeñas cantidades y sin presión. Si su hijo rechaza la comida, inténtelo de nuevo.



HACER DIVERTIDA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Desafíe a su hijo a construir un plato "colorido" eligiendo entre una variedad de frutas y verduras.



AYUDAR A SU HIJO A RECONOCER LA COMIDA COMO ALIMENTO Y NO COMO RECOMPENSA

Use actividades o privilegios como recompensas en lugar de golosinas alimenticias.



ALABAR LAS ELECCIONES SALUDABLES

Cuando los niños hacen una elección saludable, reconózcalo con refuerzo positivo.



Estos pasos pueden ayudar a los niños a desarrollar una relación positiva con la comida y el ejercicio, lo que lleva a un estilo de vida más saludable. Recuerde, el objetivo es centrarse en la salud, no solo en el peso, y fomentar un entorno de apoyo para tomar mejores decisiones de estilo de vida.