



Queridos padres:

En el marco del proyecto TigerKids, recibiréis boletines en los que os ofrecemos información y consejos sobre distintas áreas temáticas. En este boletín trataremos el tema "Niños y ejercicio". Para los niños que tienen que pelear un poco con sus kilos de más, no es tan fácil cuando decimos (de buenas maneras): "¡Venga, muévete más!" Hay algo que también es interesante: ¡los niños activos necesitan padres activos!

¡Esperamos que disfrutéis la lectura y la pongáis en práctica!

¡La **Stiftung Kindergesundheit** y la **Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK)** se unen como colaboradores para el fomento temprano de un estilo de vida saludable de nuestros hijos!

EL NIÑO ACTIVO

Ejercicio y desarrollo del niño

Ejercicio y desarrollo del niño

El ejercicio es necesario para un desarrollo saludable del pequeño, además de para su desarrollo del cerebro, del sistema muscular y del sistema nervioso.

Los niños deben poder disfrutar de sus ganas naturales de moverse; de lo contrario, podrían aparecer:

- Trastornos de aprendizaje
- Vicios posturales
- Trastornos en la percepción
- Trastornos de coordinación
- Trastornos emocionales
- Trastornos en el comportamiento

Si el sistema músculo esquelético y el sentido del equilibrio de un niño están lo suficientemente desarrollados, existirá menos posibilidad de que sufra lesiones y caídas.

Un niño también necesita más ejercicio para construir su salud que un adulto para mantenerla. Los niños tienen que experimentar esas ganas para retozar, correr, saltar, escalar y balancearse.

Ejercicio para sentirse bien

Un desequilibrio en la ingesta y consumo y energía significa que todos los días se consumen más calorías de la que el cuerpo necesita. A largo plazo, esto implica que el tejido adiposo del cuerpo aumenta y el peso corporal también. Las posibles causas del sobrepeso son:

- Demasiada ingesta calórica, es decir, el niño come demasiado o come alimentos no recomendables, como aquellos con un alto contenido en grasas.
- Poco consumo de energía, que quiere decir que el niño no se mueve lo suficiente.
- Demasiada ingesta de calorías y muy poco ejercicio simultáneamente.

Con la dieta correcta y con ejercicio, juegos y deporte, los niños pueden equilibrar el balance de energía. Mantendrán o lograrán su peso normal y se sentirán mucho mejor con ellos mismos.

De hecho, los niños con sobrepeso tienen a menudo malas experiencias con el deporte. Debido a sus kilos de más, se les dan peor muchos juegos en comparación con compañeros de su edad, con lo que practican menos y reciben burlas por ello. Entonces deja de gustarles el movimiento. Aquí empieza el círculo vicioso. Se mueven menos, pasan más tiempo delante de la televisión y se pueden convertir en "comedores frustrados".



TigerKids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

**STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**
www.kindergesundheit.de

Es importante que estos niños disfruten y se diviertan con el ejercicio para que perseveren. En el caso de niños con sobrepeso, las opciones de ejercicio deben adaptarse a sus necesidades individuales:

- ➔ El movimiento es más fácil cuando el “aparato deportivo” ya soporta una parte del peso, por ejemplo, en caso de una bicicleta, triciclo o patinete.
- ➔ El “deporte favorito” debe estar presente a diario a ser posible, pero como mínimo dos veces a la semana.
- ➔ El grupo lo hace más fácil y divertido. En el parque, con los niños del barrio o con gimnasia madre-hijo.



- ➔ El “mejor grupo” en esta edad es la familia. En disciplinas deportivas sencillas, como jugar al balón, nadar o montar en bicicleta, los más pequeños también pueden participar.

Un “efecto secundario” importante

El movimiento no solo quema calorías, sino que también evita comer por aburrimiento. Quien disfruta fuera jugando y haciendo deporte no tiene tiempo de pensar en comida.

Deporte común de padres e hijos

La actividad deportiva de los niños depende en gran medida de la capacidad deportiva de los padres. Los niños de padres activos practican bastante más deporte, para ellos el deporte es importante y su capacidad de rendimiento es mejor. No obstante, no vale de nada que los padres sean deportistas si no practican deporte con sus hijos. En ciclismo, juego de pelota, senderismo, paseos y natación los peques pueden participar tranquilamente.

Sobrepeso, obesidad ¿Qué es exactamente?

La obesidad en niños y adolescentes es un problema de salud en aumento en todos los países industrializados y, por tanto, también en Alemania. Las enfermedades relacionadas que hasta el momento solo se producían ^[1] en personas mayores, como la diabetes mellitus tipo 2 o los trastornos en el sistema circulatorio, ya aparecen en los años más tempranos debido a la obesidad infantil.

Por sobrepeso se entiende generalmente cuando la grasa corporal de una persona es superior a la que le correspondería por su edad.

Si se padece un sobrepeso elevado, entonces se habla de obesidad o adiposidad (adepos = grasa)

^[1] KIGGS-Basiserhebung Adipositas, Robert-Koch-Institut, www.rki.de



Aviso legal

Editor y director del programa: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

Actualización: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern, des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotos: shutterstock **Ilustraciones:** Henk Wyniger
Diseño: Cornelia Sekulin