

# Para que lo bajes de peso

Rodríguez Hernández, Claudia

2012

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1592>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **“Para que lo bajes de peso”**

**Mtra. Claudia Rodríguez**

Más del 95% de los niños entre 6 y 11 años de edad que acuden a la consulta de atención nutricional, lo hacen cuando ya tienen algún problema de sobrepeso, obesidad y/o enfermedades que se producen a consecuencia de estas como diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipidemias y síndrome metabólico.

Evidentemente, los niños no asisten solos a la consulta, son sus padres quienes en su papel de “responsables y preocupados” por la salud de sus hijos los llevan. Una de las frases más comunes con las que suele empezar la conversación es: “estamos aquí para que lo bajes de peso”, esperan que se les dé una dieta que haga que en un santiamén y sin mayor esfuerzo el problema quede arreglado.

Durante los primeros minutos de la consulta, la gran mayoría de los padres muestra interés y disposición para ayudar a sus hijos y hacer lo que sea necesario para que su condición de salud mejore; esta situación cambia de manera general en el momento en que se les menciona que el plan de alimentación que se diseñará no será enfocado a cambiar únicamente la alimentación del pequeño, sino que el objetivo del tratamiento es lograr que se cambien los hábitos alimentarios de toda la familia, lo que significa que a partir de ese momento todos los integrantes deberán ajustarse a dicho plan. Es ahí donde la cara de los padres cambia, empiezan a poner “peros” y ven lejos la posibilidad de hacerlo ya que no estaba en sus planes empezar una dieta. ¿Por qué ellos deben hacerlo? Si el que está mal es el niño, es él quien tiene el problema.

El hecho de que los padres piensen que el sobrepeso o la obesidad de su hijo no es problema suyo y no estén dispuestos a modificar su manera de comer, implica que los niños tampoco puedan hacerlo y por lo tanto fracasen en el intento de bajar de peso; y es que resulta muy difícil para ellos apegarse a un plan que incluye únicamente comida saludable mientras el resto de la familia come todo lo que no está permitido.

Lo que los padres no piensan en esos momentos es que ellos son en gran medida responsables de la situación en la que se encuentra su hijo; ya que son ellos quienes hasta ese momento les han enseñado qué, cómo, cuánto y a qué hora comer. Y quizá, más que enseñarles les han transmitido, heredado la manera de hacerlo.

Por lo tanto, para que los niños con sobrepeso y obesidad mejoren su condición, es necesario que los padres y el resto de la familia asuman el rol que les toca en este proceso y estén dispuestos a modificar sus hábitos de alimentación.

Claudia Rodríguez Hernández