



10 EFECTOS NEGATIVOS DEL SOBREPESO EN NIÑOS

El cuerpo de los pequeños utiliza los nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Estos incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Además de favorecer el crecimiento y desarrollo de los niños, una dieta balanceada brinda las calorías —energía— que su cuerpo necesita.

Los niños necesitan cierta cantidad de calorías para crecer y desarrollarse. Lamentablemente, no existe un verdadero control sobre la dieta de los menores, lo que ha llevado a un aumento en los casos de obesidad infantil.

¿Por qué es importante la nutrición adecuada?

La mala nutrición provoca problemas de salud, sobrepeso y obesidad. Esto puede ser muy grave, especialmente a medida que los niños se convierten en adultos. La labor de todos los padres es enseñarles a sus hijos hábitos alimenticios saludables, con el fin de prevenir estos problemas de salud.

De acuerdo con especialistas de *Family Doctor*, los niños que mantienen un peso saludable, tienen mayor probabilidad de no sufrir sobrepeso en la adultez. Si no es así, es posible que surjan secuelas y efectos negativos en su salud física y mental. Algunos de ellos son:

1. Enfermedad del corazón.
2. Diabetes.
3. Colesterol alto.
4. Asma.
5. Apnea del sueño.
6. Algunos tipos de cáncer.
7. Baja autoestima.
8. Soledad.
9. Problemas de aprendizaje.
10. Problemas para socializar.

Vía: ClickISalud