



ALIMENTACIÓN: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

Frente a la obesidad en la infancia y la adolescencia algunos factores protectores son:

- Lactancia materna al menos 3 meses
- Consumir 4 o más raciones de fruta y verduras/día
- Ingerir menos del 35% de las necesidades energéticas a partir de las grasas
- Hacer 3 o más comidas al día..
- Tener un estilo de vida activo: practicar deporte 2 o más días a la semana

Entre los factores que favorecen la obesidad encontramos entre otros:

- No desayunar
- La inactividad, por ejemplo, pasando más de 3 horas frente a la televisión
- Consumir bollería, refrescos azucarados y embutidos

Las normas y recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo, alimentación deben ser las mismas para toda la familia, tengan o no obesidad.

- El mejor modelo para los menores son los miembros de su familia, tanto en temas de alimentación como de actividad física y pantallas.
- Disfrutar en familia de un poco más de actividad física y una alimentación más saludable
- Aumentar las actividades en la familia, tanto al aire libre como en casa.
- Favorecer la actividad física en la vida cotidiana como caminar o subir escaleras y en las actividades extraescolares.
- Limitar la televisión y el uso de otras pantallas como el ordenador y la videoconsola a menos de 2 horas diarias.
- Fomentar la comida en familia y evitar discusiones durante su desarrollo.
- La alimentación para toda la familia debe ser variada según las pautas de la dieta mediterránea.

Apoyo:



Socios:





- El tamaño de las raciones debe ser proporcional a la edad de cada miembro de la familia
- Hay que realizar un desayuno completo todos los días.
- Es importante no saltarse ninguna comida de las 5 recomendadas.
- Hay que tener especial cuidado con la cantidad de grasa utilizada en las comidas (aceite, margarina, nata, cremas).
- Es importante evitar comprar bollería, golosinas, patatas chips, refrescos con azúcar y zumos envasados. Utilizar alimentos preparados o precocinados sólo esporádicamente.
- Sustituir la leche entera y los yogures por productos desnatados.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.

Apoyo:



Socios:

