

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21



PREVENIR EL SOBREPESO **HOY**
ES ASEGURAR SU SALUD
DE **MAÑANA.**

**CONSEJOS PARA EVITAR
LA OBESIDAD INFANTIL**



Fundación
MAPFRE

.....

JUNTOS PODEMOS TOMAR MEDIDAS,
PONIENDO TODO EL PESO EN LOS
BUENOS HÁBITOS

Porque esa es la base para evitar el sobrepeso y la obesidad en nuestra sociedad: **adquirir hábitos de vida saludable desde la infancia**, que van desde la alimentación a la práctica diaria de actividad física.

Y para ello, desde Fundación MAPFRE queremos compartir contigo unos sencillos e **importantes consejos nutricionales**: para disfrutar de buena salud a lo largo de nuestra vida y garantizar la de los niños en el futuro.

Debemos tener en cuenta que **un niño con obesidad tiene un alto riesgo de ser un adulto con problemas de salud**. Y que en nuestro país, el exceso de peso entre niños y niñas de 6 a 9 años es del 41.3%*, una elevada cifra que hoy podemos reducir. Por la salud de mañana.

*Fuente: Estudio Aladino 2015.



SIGUE ESTOS
CONSEJOS
PARA PREVENIR Y TRATAR
EL SOBREPESO EN NIÑOS
Y ADOLESCENTES

- ✘ Para empezar, es muy importante tener un enfoque integral. Y para ello, hay que contar con un equipo sanitario multidisciplinar y con la participación activa de la familia, el factor más relevante e influyente.
- ✘ Además, hay que prestar atención al plan de alimentación, cuidando de que el entorno alimentario en el que vivimos sea siempre saludable, así como el estilo de vida familiar, escolar y comunitario.

¿CÓMO ACTUAR CUANDO
EL NIÑO O ADOLESCENTE

TIENE **SOBREPESO?**



- + Hay que **mantener o disminuir su peso**, ayudándole a perder grasa corporal, siempre de forma saludable y sin comprometer su desarrollo y crecimiento.
- + También se deben **tratar las complicaciones** que el exceso de grasa corporal pueda estar causando, como dislipemias, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 o complicaciones articulares, entre otras.
- + Además, hay que prestar **especial atención a las alteraciones** que puedan surgir en su comportamiento alimentario, como una excesiva preocupación por la imagen corporal, problemas de ingesta emocional o compulsiva, o seguimiento de dietas muy restrictivas sin la supervisión de un profesional.
- + Y por último, se debe **observar si existen posibles problemas en sus relaciones afectivas** con familiares e iguales, así como posibles estados de depresión o ansiedad.



CONOCE TODAS LAS
RECOMENDACIONES
PARA MANTENER UNA



DIETA SALUDABLE



Lo primero, acudir al médico de atención primaria o a un dietista-nutricionista. Es importante acudir antes de tomar cualquier decisión sobre la pérdida de peso del niño o adolescente.



Planificar las comidas con antelación y evitar la improvisación. Así conseguiremos una alimentación consciente, sin situaciones de riesgo de ingerir alimentos menos saludables.



Seguir horarios regulares para las comidas y repartirlas en varias veces a lo largo del día. Si es necesario, se pueden realizar 6 comidas, como por ejemplo desayuno, tentempiés de media mañana y tarde, comida, cena y recena. Esta recomendación se puede adaptar a las necesidades del niño/adolescente, así como a los hábitos familiares.



Favorecer un ambiente relajado y sin distracciones durante las comidas.



Respetar las preferencias y gustos de los niños/adolescentes por los alimentos. No obligar a comer aquellos alimentos que son rechazados sistemáticamente, pero favorecer que conozca nuevos sabores o preparaciones.



Controlar el tamaño de las raciones en cada comida y evitar repetir.



Consumir a diario alimentos clave como frutas, hortalizas, otros alimentos de origen vegetal, lácteos bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%) y sin azúcar, frutos secos naturales crudos, etc.

Evitar el consumo de alimentos ricos en grasa, sal, azúcares y/o energía, tales como alimentos fritos, refrescos, bollería y chocolates, carnes grasas y procesadas (embutidos, curados, etc.), comida rápida, aperitivos salados como patatas de bolsa y cualquier tipo de golosinas, salsas comerciales como ketchup o mayonesa.

Evitar el consumo de azúcar añadido, así como el de edulcorantes artificiales, y favorecer el uso de especias y de alimentos con sabor dulce para sazonar y endulzar (canela, vainilla, frutas desecadas, frescas o sus zumos).

En casa, facilitar el acceso a los alimentos recomendados al niño mayor de 3 años y a los adolescentes, evitando tener alimentos no recomendados.

Controlar la disponibilidad de dinero, en aquellos casos en el que el niño/adolescente reciba paga o algún incentivo económico, que pueda suponer la compra de alimentos no recomendados.



Colaborar con el colegio para asegurar que el menú del comedor escolar sea supervisado por dietistas-nutricionistas. Además, favorecer que el entorno escolar (cafetería, máquinas expendedoras, kioscos, etc.) promueva hábitos alimentarios saludables, por ejemplo evitando ofrecer alimentos de bajo valor nutricional y altamente calóricos (chucherías, bollería, aperitivos salados, refrescos, etc.) y que se incluya la educación alimentaria-nutricional en el currículo escolar.

No se recomienda usar fitoterapia, homeopatía ni suplementos o sustancias "adelgazantes" o "quema grasas", pues son productos sin efecto probado y no contribuyen a establecer hábitos alimentarios saludables.

RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS



Cereales y derivados, tubérculos = Todos.
Consumir preferentemente variedades integrales de cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.). Si se toman cereales de desayuno, ofrecer alternativas tales como pan integral o avena, y en su caso, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.

Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.
Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas, enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, hacerlo siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.

Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.
Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas.

Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.
Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). Evitar lácteos azucarados. Se pueden añadir frutas desecadas, frescas o sus zumos para endulzar. Las bebidas de soja, cereales o almendras, sin azúcares añadidos, son alternativas adecuadas en alergias a proteína de la leche de vaca, intolerancias a la lactosa o dietas vegetarianas bien planificadas.

Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.
Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc. Especialmente si se preparan con verduras, evitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas.

🚩 Pescados y mariscos = Todos. Al menos 3-4 veces por semana.

Asegurar pescados variados alternando blancos y azules frescos o en conserva, preferentemente al natural o en aceite de oliva. En menores de 3 años, excluir los de gran tamaño (atún fresco, pez espada, dorados, marrajo, etc.) y limitarlos a no más de 50g semanales en edades entre 3 y 12 años. Evitar los precocinados rebozados.

🚩 Huevos = 3-4 veces a la semana.

En preparaciones diversas, como tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc.

🚩 Carnes = Moderar.

Moderar el consumo de carnes en general, y elegir las de ave y conejo, antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y evitar carnes procesadas como embutidos, fiambres, curados, o preparados grasos de carne picada, salchichas, hamburguesas, etc.

🚩 Frutos secos y semillas = Todos.

En menores de 3 años, triturados. Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.

🚩 Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.

Preferentemente virgen extra. Evitar otras grasas.




🚩 Bebidas = Consumo diario de agua.

Siempre atendiendo a la sensación de sed. En niños pequeños, ofrecer habitualmente. Limitar refrescos y bebidas azucaradas o edulcoradas. Excluir las bebidas con alcohol.

🚩 Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados = Evitar.

🚩 Condimentos = Hierbas aromáticas y especias. Variadas, frescas o desecadas, para reducir el uso de sal y azúcar en la cocina. Usar sal iodada. Evitar aderezos grasos como salsas mahonesas.

AQUÍ TIENES EL MENÚ DE 3 DÍAS

			
DESAYUNO	Kiwi. Tostada de pan integral con aceite de oliva y queso fresco. 1 vaso de leche semi o desnatada con 1 cucharadita de cacao no azucarado.	Fresas con zumo de naranja. Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate en rodajas. 1 vaso de leche semi o desnatada.	Bol con un yogur desnatado, con pera, pasas y cereales sin azúcar.
ALMUERZO	Bocadillo de pan integral con tomate fresco y jamón serrano.	Palitos integrales de pan con almendras.	Bocadillo de pan integral con atún al natural y tomate en rodajas.
COMIDA	Ensalada de tomate y albahaca. Lentejas estofadas con verduras de temporada. Sandía (fruta de temporada).	Macarrones con salsa de tomate y zanahoria. Brocheta de pollo con ensalada de lechuga. Melón (fruta de temporada).	Humus con crudités de hortalizas. Salmón en papillote con juliana de verduras. Plátano.
MERIENDA	Yogur desnatado con avellanas.	Yogur desnatado con trocitos de plátano.	Cuajada desnatada con nueces.
CENA	Crema de tomate. Taco con verduras salteadas y tiras de pollo a la plancha. Pera.	Sopa de verduras con arroz. Lenguado a la plancha con champiñones salteados. Melocotón (fruta de temporada).	Sopa de caldo de verduras con fideos. Tortilla de calabacín con zanahoria rallada. Macedonia de fruta fresca.

Pan integral y agua en comida y cena.

Ajustar el tamaño de las raciones a las detalladas en el plan dietético propuesto por el dietista-nutricionista.

* Este menú es un ejemplo. Antes de seguir un plan dietético, consulte a un dietista-nutricionista.



Y A LA HORA DE COCINAR...



- ✿ **Planifica siempre la lista de la compra.**
Evitar hacer la compra en momentos de hambre y límitate a la lista de alimentos disponibles en el menú recomendado por el dietista-nutricionista.
- ✿ **Explora y alterna a menudo.**
Descubre nuevas variedades, recetas, presentaciones y texturas para los grupos de alimentos menos aceptados. Y recupera recetas tradicionales a base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.
- ✿ **Haz participe a los niños/adolescentes.**
Anímalos a que participen en las compras, en la cocina, en la selección de alimentos, preparaciones y recetas. Las actividades familiares refuerzan los hábitos. sal.

- ✿ **Elige técnicas culinarias que requieren poca grasa de adición.**
Como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc. Evitar el abuso de una única textura o preparación para determinados alimentos (evitar verduras / legumbre siempre en puré o pescados siempre rebozados).
- ✿ **Controla los aderezos.**
Cocina con poca sal, hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor.
- ✿ **Utiliza aceite de oliva** para cocinar y aliñar.
- ✿ **Desgrasa las carnes** antes de cocinar y quita la piel a las aves.
- ✿ **Lee siempre las etiquetas** de los alimentos envasados. Y elige los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.
- ✿ **Selecciona los alimentos.**
Mejor frescos, de temporada y de proximidad.





OTRAS RECOMENDACIONES

- + **Respetar los objetivos y metas** previamente negociados con el dietista-nutricionista. Y utiliza las herramientas de autoevaluación y autocontrol suministrados.
- + **Recuerda que los niños aprenden por imitación**, de ahí la importancia de implicar a toda la familia para facilitar la incorporación de alimentos y prácticas dietéticas y de actividad física en las rutinas.
- + **Dedica tiempo suficiente a las comidas**, evita discusiones y distracciones (como la TV, juguetes, teléfono móvil, etc.) mientras comen y promueve que mastiquen bien los alimentos. En caso de que sea una rutina familiar de modificación difícil, pactar en familia las condiciones.

- + **Si puedes, evita que el niño o joven coma solo.** Mejor en familia.
- + **Refuerza los logros conseguidos** tanto en resultados como en autocontrol.
- + **Nunca emplees los alimentos como premio o castigo.**



- + **Informa a los cuidadores informales** (abuelos, tíos, amigos, etc.) sobre el plan de alimentación del niño, con el fin de evitar incoherencias o exceso de alimentos no incluidos en el plan.
- + **Incrementa la actividad cotidiana** como subir las escaleras, ir andando al colegio, dar paseos o recorrer rutas de senderismo en familia. Disminuye el sedentarismo reduciendo el tiempo de TV, ordenadores y videojuegos (no más de 1h/día para los niños en edad preescolar y no más de 2h/día para el resto de niños y adolescentes) y evita la disponibilidad de TV, consola y ordenador en el dormitorio. La intervención de un educador físico puede ayudar a disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física de forma saludable.
- + **Consulta con el dietista-nutricionista las alternativas saludables** cuando los niños/adolescentes coman fuera de casa, y en cualquier caso, hacer un seguimiento de estas ingestas.

+
¿SABÍAS
QUE...?



- ✘ El consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas es un aliado perfecto en las pautas de control de peso bien planificadas.
- ✘ Cuando los integrantes de la unidad familiar se implican en la adopción de hábitos alimentarios saludables, es mayor la probabilidad de cumplir y mantener al plan dietético y de estilo de vida por parte del niño/adolescente pautado por el equipo sanitario.



- ✘ En algunos casos específicos, el tratamiento deberá combinar terapia dietética, apoyo psicológico (con terapia conductual o cognitivo-conductual) y actividad física, todo ello en sus modalidades individual, grupal y familiar.