

## ¿SABÍAS QUE LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA?

¿Sabías que altera la salud de quien la padece y predispone a la aparición de otras enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo II o las enfermedades cardiovasculares? La obesidad es una enfermedad seria, y cuando se da entre los niños, éstos sufren desde pequeños y durante muchos años sus consecuencias físicas, metabólicas, psicológicas y sociales. Una situación que se ve reflejada no sólo en su salud sino también en su estado de ánimo.

En España un 12,4% de los niños presentan sobrepeso y un 13,9% son obesos.

Tú puedes dar el primer paso para evitar la obesidad en tus hijos: educándoles en buenos hábitos alimentarios desde pequeños y estimulándoles en la práctica de actividad física o deporte.

Los cambios que se están dando en la alimentación y los nuevos estilos de vida son los principales desencadenantes de la obesidad y de su aumento en los últimos años.

La infancia es la etapa de la vida en la que comienzan a establecerse los hábitos alimentarios y a partir de la adolescencia, estos hábitos adquiridos se hacen más resistentes al cambio.

Es esencial actuar durante este periodo, la infancia, sobre la conducta alimentaria de los niños, ya que las costumbres que adquieran en esta etapa van a ser determinantes de su estado de salud cuando sean adultos.

**¡Tú, como padre o madre, eres una pieza clave en la educación de sus hábitos alimentarios!**

## UNA PROPUESTA SALUDABLE PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL:

- Comer de todo, Una alimentación variada y equilibrada es una alimentación sana.
- Desayunar siempre y de la forma más completa posible.
- Cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria.
- Moderar el consumo de grasas, especialmente las de origen animal.
- Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas.
- Moderar el consumo de productos ricos en azúcar como las golosinas, los dulces y los refrescos.
- Reducir la sal en las comidas y utilizar, preferentemente, sal yodada.
- El agua es la mejor bebida.
- Hacer todos los días ejercicio físico. Caminar siempre que sea posible.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación: comprar, decidir el menú y cocinar.



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

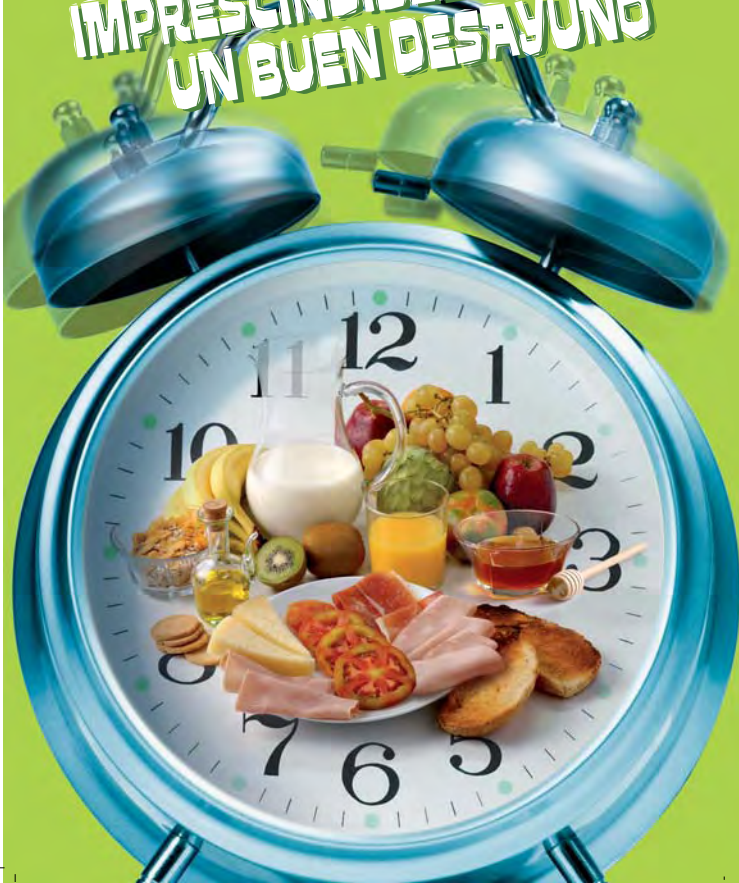


[www.msc.es](http://www.msc.es)



[www.msc.es](http://www.msc.es)

# IMPRESCINDIBLE: UN BUEN DESAYUNO



Desayunar es una buena costumbre que sólo requiere que organices tu tiempo. Tan sólo necesitas 15-20 minutos para disfrutar con tus hijos de un estimulante y sabroso desayuno. Su organismo lo agradecerá y su mente y su cuerpo rendirán más.

#### Beneficios para la salud de tus hijos con un desayuno equilibrado:

- **Mejora el estado nutricional.** Ayuda a mejorar el balance de energía y nutrientes (calcio, hierro, magnesio, vitaminas...) que el cuerpo necesita durante el día, ya que están en pleno crecimiento y desarrollo.
- **Aumenta el rendimiento físico.** Si tus hijos realizan actividades físicas sin tomar desayuno pueden tener una fatiga o un desmayo por falta de energía. Recuerda que el cuerpo necesita energía para poder moverse.
- **Ayuda a controlar el peso.** Desayunar ayuda a mantener el peso dentro de límites saludables en mayor medida que si se omite esta comida tan importante del día. Cuando tus hijos desayunan no tienen tanta hambre a lo largo de la mañana y es más fácil que no picoteen, lo que les ayuda a evitar que ganen peso en exceso.
- **Es un buen hábito.** Si acostumbras a tus hijos desde pequeños a levantarse con tiempo suficiente para tomar un buen desayuno, les transmites buenos hábitos y esto es positivo para la salud de todos.

## ¿CÓMO ES UN BUEN DESAYUNO?

Un buen desayuno debe incluir al menos lácteos, cereales y frutas.

- **Lácteos:** leche, yogur, cuajada, quesos, etc. O alternativas no lácteas como el batido de soja. Cualquiera que sea la elección, su consumo le aporta a los niños calcio, fósforo, proteínas y vitaminas B2, A y D.
- **Cereales:** incluye pan en todas sus versiones (normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos...), cereales de desayuno y galletas, ya que son alimentos ricos en los hidratos de carbono que el organismo transforma en glucosa, el "combustible" del cerebro y todos los órganos. Mejor que sean integrales por su contenido en fibra. La bollería (bollo, croissant, dulce de leche, suizo o magdalena) también tiene cabida, pero consumida con moderación y no todos los días.
- **Frutas:** las frutas (enteras, en macedonia, en compota...) y también en zumo, enriquecen vuestro desayuno en vitaminas, minerales y fibra.
- **Otros alimentos:** un poco de aceite de oliva, mantequilla, margarina, mermelada, azúcar, miel, frutos secos, frutas desecadas, jamón cocido y otros derivados cárnicos... Son alimentos que enriquecen el desayuno en nutrientes y lo pueden hacer más variado y apetecible.

Combinando estos alimentos se consiguen decenas de desayunos variados, nutritivos, sabrosos, apetecibles y sanos.

Estos consejos son válidos para toda la familia, especialmente para los más pequeños y los adolescentes; si bien, las cantidades de alimentos, así como su forma de presentación irán acordes con las necesidades de cada uno, con su apetito y sus preferencias.

## EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Por ejemplo:

**LUNES:** Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.

**MARTES:** Leche, pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano/york.

**MÉRCOLES:** Queso, galletas integrales y zumo de frutas.

**JUEVES:** Yogur, tostadas de pan con miel o mermelada y mantequilla y fruta.

**VIERNES:** Leche, copos de cereales y zumo de frutas.

**SÁBADO:** Leche, tostadas de pan con aceite de oliva y fruta.

**DOMINGO:** Leche, bizcocho o magdalenas y zumo de naranja.

## MUÉVETE CON ELLOS, SANOS Y ACTIVOS

La sociedad en la que vivimos fomenta estilos de vida poco activos y sedentarios. Ya no es tan frecuente, como hace algunos años, ver a niños jugando en la calle. La tele, el ordenador o las consolas, son pasatiempos sedentarios y se han convertido en una de las principales causas de la obesidad infantil, ya que su uso implica un bajo gasto de energía.

Es importante que introduzcas el ejercicio dentro de sus hábitos como un juego más. Para ello, puede resultar útil que realicen una actividad física en grupo. Hazles ver que es algo divertido, que les ayuda a sentirse sanos, fuertes y llenos de energía y que, además, les ayuda a controlar su peso. Si ves que no se animan, proponles hacer ejercicio juntos o realiza actividades con ellos que no relacionen con el deporte puro y duro. Intenta utilizar menos el coche y sube a casa por las escaleras en vez de coger el ascensor para darles buen ejemplo.

# ¡Despierta en tus hijos la Vida sana!