

## **INFORMACIÓN AL PACIENTE- SOBREPESO/OBESIDAD INFANTIL**

### **¿Por qué es importante seguir estos consejos?**

La alimentación saludable y el estilo de vida activo son claves para prevenir y tratar el exceso de grasa corporal con el fin de evitar las enfermedades relacionadas con el exceso de peso, tanto en la infancia como en la edad adulta. Un peso saludable ayuda a mejorar la percepción de la propia imagen, la calidad de vida, la autoestima y los resultados escolares.

### **Recomendaciones dietéticas generales para toda la familia**

- Asegure en su despensa los alimentos propios de la dieta mediterránea tales como verduras, frutas, legumbres, frutos secos sin sal, cereales integrales; use aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos, y modere el consumo de alimentos de origen animal especialmente las carnes grasas y sus derivados.
- Evite tener en casa alimentos ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, bollería, galletas dulces, comida rápida, caramelos, helados o refrescos y otras bebidas con azúcar.
- Reparta los alimentos en varias tomas al día, por ejemplo, desayuno, comida y cena, y alguna merienda, e intente seguir horarios regulares.
- Iniciar en el hábito de un desayuno, procurando incluir una amplia variedad de alimentos saludables tales como fruta, lácteos o cereales como pan moreno. Pueden incluirse otros como aceite de oliva, frutos secos, huevos, pescados, frutas desecadas, hortalizas, etc.
- Tenga frutas frescas a la vista y en la nevera, listas para comer.
- Prefiera pescados antes que carnes, y en todo caso, elija las magras (pollo, pavo y conejo) y quite la grasa visible.
- La fruta debe ser el postre de comida y cena, y los tentempiés preferentes.
- Las hortalizas crudas y cocinadas estarán presentes en comida y cena.
- Intente que la mayor parte del plato o de la comida sean verduras y modere las raciones del resto de ingredientes.
- Tenga en casa sólo lácteos desnatados o semidesnatados (leche, yogur) sin azúcares añadidos. En caso de intolerancia o alergia a la leche, busque alternativas vegetales ricas en calcio y sin azúcares añadidos.
- Ofrezca sólo agua para las comidas y entre horas, evitando otras bebidas.
- Aprenda a identificar las señales de saciedad y hambre de su hijo (cerrar la boca, llorar, taparse la boca, decir que no quiere más, etc).
- Planifique la alimentación semanal e improvise lo menos posible, pues se suele recurrir a alimentos precocinados, frituras o comida rápida.
- Recupere las recetas tradicionales de la dieta mediterránea especialmente las de verduras, legumbres, huevos, pescados y mariscos.

### **Recomendaciones conductuales generales**

- No haga una comida especial para el niño. Toda la familia debe tomar la misma comida, variando la cantidad según la edad.
- Siempre que pueda, desayune y coma en familia, en un ambiente sosegado y sin tensiones, evitando comer con la televisión puesta y saboreando bien los alimentos.

- No use los alimentos como premio o castigo.
- Si el niño no termina la ración servida, y sigue con hambre, puede repetir de postre a base de frutas frescas.
- Asegure que, si tiene hambre antes o después de las comidas, tiene acceso solo a alimentos saludables (pan integral, lácteos bajos en grasa, frutas, quesos frescos o tiernos, pescados en conserva, frutos secos, etc.) tanto en casa como fuera de casa.
- Prepare los alimentos saludables menos aceptados (ej. verduras, pescados, ...) de formas diversas, apetecibles y con presentaciones variadas.
- No imponer, si no acordar con el niño un alimento nuevo o poco aceptado, cada semana, para hacerle partícipe de la toma de decisiones, y si es posible, que le acompañe al mercado.
- No prohibir ningún alimento, pero no facilitar el acceso a alimentos poco saludables, evitando tenerlos en casa.
- Si se come fuera de casa, negociar la composición del menú
- Asegure tiempo de ocio activo en familia: pasear, ir de excursión, practicar algún deporte, ir en bici... Aproveche los fines de semana.

### Otras recomendaciones

1. Si su hijo come en el comedor escolar, siga las recomendaciones de cenas que le ofrece el colegio. Vigile que los menús están supervisados por un dietista-nutricionista colegiado.
2. Si es posible, asegure que su hijo va al colegio andando o en bici e invítale a hacer descansos activos durante su estudio.
3. Asegurar al menos 3h/día de movimiento en niños menores de 5 años que pueden caminar
4. A partir de los cinco años y durante el resto de la vida los niños pueden practicar entre 1 y 2 horas de actividad física diaria, incluyendo ejercicios de fortalecimiento y de alta intensidad al menos 3 días por semana
5. No ver más de 1h/día de pantallas y evitarlas durante las comidas y en el dormitorio.

### Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
<b>Merienda</b>	Fruta, yogur, frutos secos y/o bocadillo						
<b>Comida</b>	Verduras o ensalada Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Pan integral Fruta Agua	Verduras o ensalada Arroz/pasta Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Pan integral Fruta Agua	Verduras o ensalada Arroz/pasta Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras o ensalada Arroz/pasta Carne Fruta Agua
<b>Merienda</b>	Fruta, yogur, frutos secos y/o bocadillo						
<b>Cena</b>	Verduras Pan integral Carne Fruta Agua	Verduras o ensalada Arroz/pasta Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras o ensalada Arroz/pasta Carne Fruta Agua	Verduras Pan integral Huevo Fruta Agua	Verduras o ensalada Legumbres Fruta Agua	Verduras Pan integral Pescado Fruta Agua

## Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Leche semi desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y tomate y 10 almendras	Fruta de temporada y bocadillo de queso con tomate y lechuga	Ensalada variada Merluza horno con patatas y verduras Fruta Agua	Yogur natural desnatado y Fruta de temporada	Ensalada de pollo, tomate, lechuga, zanahoria, col lombarda... y tostones de pan integral Fruta de temporada Agua

## Ejemplos de desayunos saludables

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Leche con muesli</b> <b>Naranja en rodajas con canela</b>	Leche con cacao Pan integral con aceite, tomate y aguacate	Yogur con fruta fresca y pipas de girasol	Batido de plátano, leche y copos de avena aromatizado con canela	Pan integral con aceite, tomate y queso fresco	Leche con cacao Crepes con frutas y nueces	Leche con cereales sin azúcares añadidos Macedonia de frutas

## Ejemplos de meriendas saludables

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Melocotón y bocadillo de pan integral con jamón de york, rodajas de tomate y aceite de oliva virgen extra Agua	Puñado de frutos secos variados sin sal, yogur natural y un plátano Agua	Pan moreno con aceite de oliva virgen extra, tomate, aguacate y queso fresco Agua	Batido de frutas con leche, avena y semillas Agua	Macedonia de fresas, kiwi y manzana en zumo de naranja Pan moreno con tomate y caballa Agua	Bocadillo de pan integral con tomate y atún en aceite de oliva virgen Mandarinas Agua	Tortitas de harina integral con aceite de oliva y yogur como ingredientes rellena de puré de fresas

## Para saber más

- Pasa de comer mal. Información para conocer las claves de una alimentación más saludable. <http://www.codnib.es/pas/pas/inicio.html>
- Portal virtual de educación dedicado a la alimentación, los hábitos saludables y el ocio activo para prevenir la obesidad infantil: <http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es/>
- Movimiento Actívate para adolescentes: <http://www.movimientoactivate.aecosan.msssi.gob.es/>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Para valorar su nivel de actividad física: <https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>
- Almuerzos escolares: <http://kidshealth.org/HospitalSantJoandeDeu/es/parents/lunch-esp.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr>
- Raciones de comida en niños: <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-deben-ser-raciones-comida-ninos>