

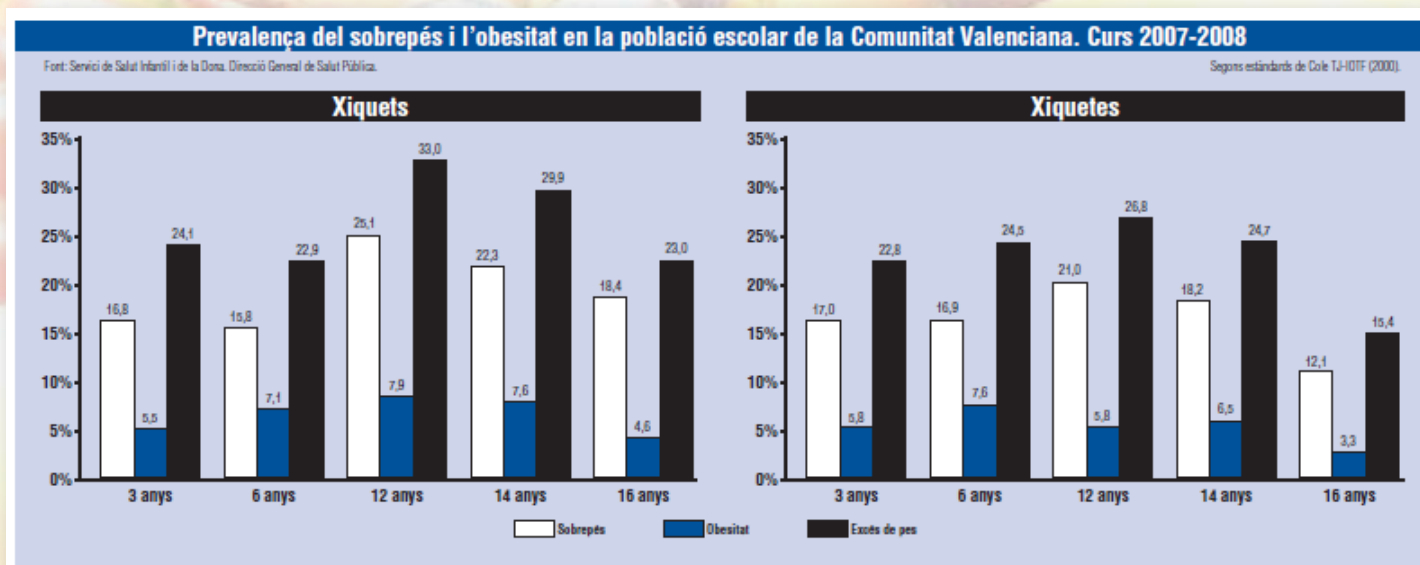
## OBESITAT INFANTIL

### ¿QUÈ ÉS EL SOBREPÉS I LA OBESIDAT INFANTIL?

El sobrepés i l'obesitat es defineixen com una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per la salut.



### PREVALENÇA DEL SOBREPÉS I L'OBESITAT INFANTIL (Curs 2007-2008)



### FACTORS DETERMINANTS DE LA OBESITAT:

- **Factors genètics y ambientals** → S'ha de dur a terme bons hàbits en família per que els xiquets aprenguen a menjar de forma saludable, evitant així obligar-los a menjar quan no tinguen fam o premiant-los amb llepolies per les seues bones conductes.
- **Alimentació** → La alimentació es un dels principals factors que determinen la aparició de la obesitat. La obesitat es dona quan existeix un consum excessiu de energia, principalment provinent de aliments rics en greixos i sucres i pobres en fibra y aigua.

- **Activitat física y sedentarisme** → Per portar un adequat estil de vida es imprescindible al menys realitzar 60 minuts de activitat física al dia sense comptar la realitzada a nivell escolar. Es deu evitar el sedentarisme optant per opcions més saludables com elegir les escales front al ascensor o caminar front al cotxe.

## GUÍA PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE:

### CONSUM OCASIONAL:

Dins d'aquest grup trobem aliments com la brioxeria, refrescos, embotits.... Tots ells son rics en greixos i sucres que proporcionen un alt aport calòric.

### DIVERSES VEGADES PER SETMANA:

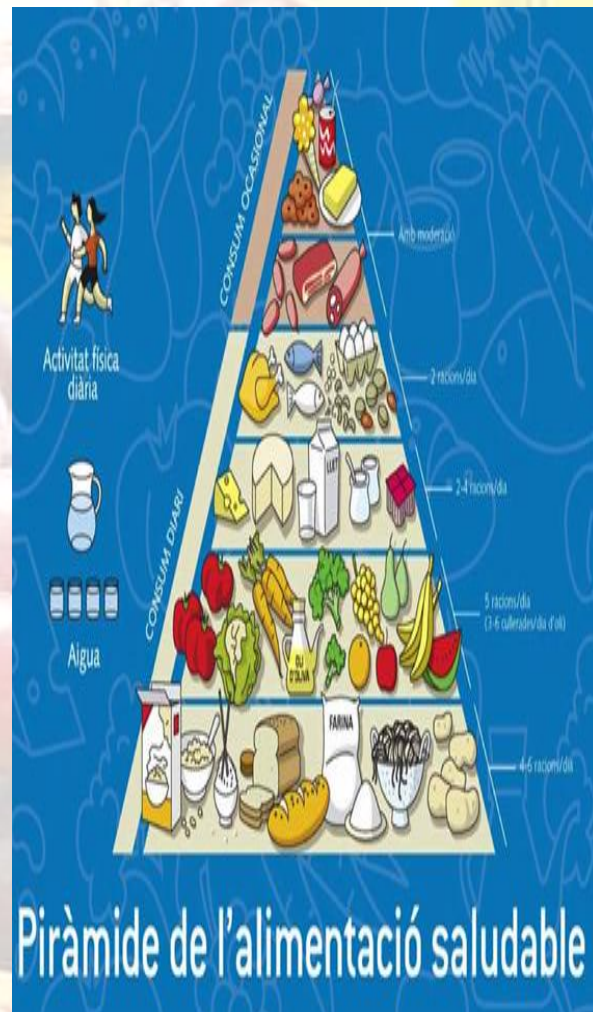
Dins d'aquest grup trobem les llegums, carns, peixos, ous...

Tots ells son font de proteïnes i altres nutrients que son necessaris per al correcte desenvolupament del organisme.

### A DIARI:

Dins d'aquest grup trobem les fruites i verdures, cereals, lactis i l'oli d'oliva.

Tots ells formen la base de la dieta mediterrània i aporten nutrients imprescindibles per al correcte desenvolupament i manteniment de una bona salut.



Es deu evitar els cuinats como les fritures i s'ha d'optar per mètodes més saludables de cuinat com la planxa, vapor o bullit.