

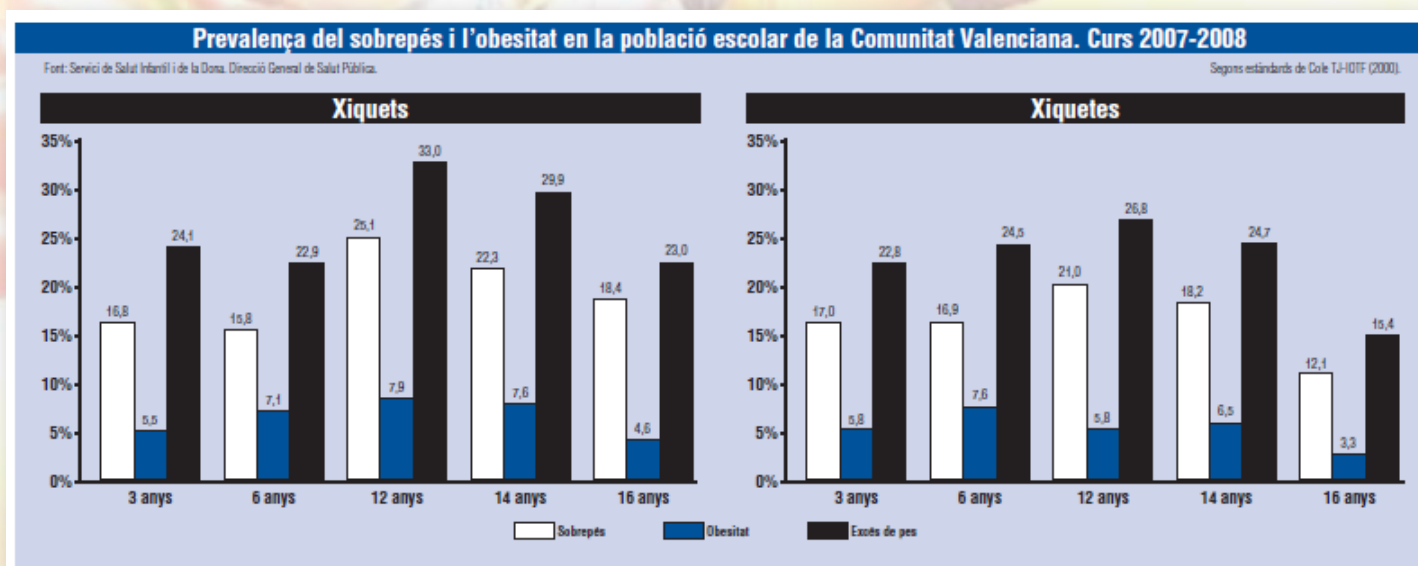
OBESIDAD INFANTIL

¿QUE ÉS EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial per la salud.



PREVALENCIA DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL (Curso 2007-2008)



FACTORES DETERMINANTES DE LA OBESIDAD:

- **Factores genéticos y ambientales** → Se debe llevar a cabo buenos hábitos en familia para que los niños aprendan a comer de forma saludable, evitando así obligarlos a comer cuando no tengan hambre o premiarlos con chucherías por sus buenas conductas.
- **Alimentación** → La alimentación es uno de los principales factores que determinan la aparición de la obesidad. La obesidad aparece cuando existe un consumo excesivo de energía, principalmente procedente de alimentos ricos en grasas y azúcares y pobres en fibra y agua.

- **Actividad física y sedentarismo** → Para llevar un estilo de vida adecuado es imprescindible al menos realizar 60 minutos de actividad física al día sin contar la realizada a nivel escolar. Se debe evitar el sedentarismo optando por opciones más saludables como elegir las escaleras frente al ascensor o caminar antes que ir en coche.

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

CONSUMO OCASIONAL:

Dentro de este grupo se encuentran alimentos como la bollería, refrescos, embutidos... Todos ellos son ricos en grasas y azúcares que proporcionan un alto aporte calórico.

ALGUNAS VECES POR SEMANA:

Dentro de este grupo encontramos las legumbres, carnes, pescados, huevos...

Todos ellos son fuente de proteínas y nutrientes que son necesarios para el correcto desarrollo del organismo.

A DIARIO:

Dentro de este grupo encontramos las frutas y verduras, cereales, lácteos y aceite de oliva.

Todos ellos forman la base de la dieta mediterránea y aportan nutrientes imprescindibles para el correcto desarrollo y mantenimiento de la buena salud.



Se debe evitar las cocciones como frituras y se debe optar por métodos más saludables como la plancha, vapor o hervido.