Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es

Image not found file:///var/www/enfam

Obesidad: consejos para su prevención

En la prevención de la obesidad se deben implicar todos: el niño, la familia, la escuela, los pediatras, la comunidad, las autoridades sanitarias y políticas, la industria alimentaria, la prensa y las organizaciones no gubernamentales, ya que la principal causa de esta epidemia son los cambios en los estilos de vida acontecidos en los últimos años.

¿Qué alimentos es mejor evitar y cuáles aumentar?

- La cesta de la compra debería estar llena de alimentos saludables como fruta, verdura, pescado y legumbres.
- Se deben consumir frutas y verduras a diario y legumbres varias veces a la semana.
- La fruta es mejor comerla entera que en forma de zumos.
- Beber siempre agua en lugar de zumos o refrescos.
- Disminuir las grasas de origen animal (grasa saturada) en mayores de 2 años.
- Disminuir la comida rápida y las bebidas azucaradas, no añadir azúcar ni jarabes de maíz con fructosa (JAMAF/AMAF).
- Evitar la bollería industrial y los alimentos procesados, que tienen muchos ingredientes en la etiqueta y son ricos en grasa, azúcar o sal.

¿Cómo ayudan las etiquetas a elegir los alimentos?

Lo ideal es que las etiquetas de los alimentos indiquen con claridad la composición como en el sistema de nutriscore.

Este sistema funciona en varios países europeos e informa de la composición de los alimentos con el código de colores del semáforo. Hasta que este tipo de etiquetas estén disponibles en nuestro entorno podemos mirar las etiquetas y comparar marcas eligiendo los alimentos con menos azúcares, grasas y sal.

¿Debe comer lo mismo un niño que un adulto?

No, la cantidad que se come depende de la edad y de la actividad física. Una pauta orientativa sobre el tamaño de las raciones es la regla de la palma: el tamaño de la palma de cada uno sería la ración recomendada para su edad.

¿Es importante el horario de las comidas?

Las comidas regulares, con horario, ayudan a evitar comer a todas horas.

Hay situaciones que favorecen que se coma más, como estar solo, aburrido o con pantallas. En esas situaciones □□□ come por comer □□ Se recomienda que durante la comida uno está centrado en ese acto (pasar de una alimentación inconsciente a una alimentación consciente).

Comer en familia, evitando hacerlo frente a las pantallas (televisión, tablet, etc.), favorece la comunicación y que se comparta la forma de comer.

¿Y es importante hacer ejercicio?

El ejercicio ayuda a disminuir los depósitos de grasa de los vasos sanguíneos y de los órganos internos, que son

perjudiciales. Mejora las alteraciones metabólicas y la inflamación asociada a la obesidad.

La actividad física fomenta la autoestima y disminuye los síntomas de depresión.

Se puede aumentar la actividad física diaria al ir andando al colegio o usando las escaleras en vez del ascensor. Con la introducción de cambios pequeños como son 10 minutos de actividad física vigorosa diaria (caminar rápido, por ejemplo) ya se notan los efectos. Si se añade la práctica de algún deporte, los beneficios para la salud aumentan. Es recomendable hacer deporte varios días por semana de forma reglada (aconsejable una hora al día de actividad física moderada-vigorosa en niños de 5-17 años).

Pero ¿de dónde se obtiene el tiempo?, una opción muy interesante es disminuir el tiempo dedicado a las pantallas y que el ocio en familia sea activo (pasear, correr, montar en bici). Para que los niños y niñas cambien sus hábitos de ejercicio y ocio es importante la implicación de la familia. Es saludable para toda la familia ser activos a diario; los padres y las madres son siempre modelos de conducta para los niños.

Artículo publicado el 27-4-2020, revisado por última vez el 25-2-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/obesidad-consejos-para-su-prevencion