



Consejos para prevenir la obesidad infantil

El primer paso para prevenir la obesidad infantil es que toda la familia siga un estilo de vida saludable. Saber qué actitudes favorecen la obesidad infantil y cuáles la previenen permite adoptar un estilo de vida más apropiado.

Factores que favorecen el sobrepeso y la obesidad infantil

- Obligar al bebé a comer sin respetar o reconocer los signos de saciedad: gira la cara, cierra la boca, dice “no” con la cabeza, se tapa la boca, llora, grita... A los niños de más edad no debe sobornarles ni tiene que *hacer teatro* para conseguir que coman más.
- Dar de comer papillas azucaradas y galletas en el primer año de vida (las galletas se consideran bollería a cualquier edad).
- Alimentar con leche de crecimiento después de los 12 meses de edad si el niño no tiene problemas nutricionales; además, dar demasiada leche de crecimiento y durante mucho tiempo favorece la obesidad.
- Demasiado aporte de proteínas para la edad (carne, pescado, embutidos...) en la dieta diaria.
- Tomar cereales azucarados habitualmente en el desayuno o en la merienda.
- Ofrecer demasiada cantidad de comida desde los primeros biberones (si no se ha optado por la lactancia materna) y, más adelante, obligar a acabarse el plato. Siempre es mejor ofrecer que obligar, y debe tener confianza y dejar que el niño decida cuánta comida quiere. En general, los niños comen la cantidad que su cuerpo necesita, no la que los padres querrían. No utilice la comida como castigo ni como recompensa.
- Demasiado tiempo usando aparatos electrónicos (móvil, televisor, ordenador, videoconsola...). Los expertos recomiendan que los niños de 2 a 5 años de edad no pasen más de una hora al día usando cualquiera de estos dispositivos, pero también debe limitarse el tiempo en los niños de más edad.
- Comer fuera de casa a menudo, ya que se suelen elegir pocas verduras y bebidas azucaradas en vez de agua, se comen más cantidades de alimentos menos saludables y se eligen postres azucarados en vez de fruta.
- El consumo de bebidas azucaradas (lácteos, zumos y refrescos), sobre todo durante las comidas, además de favorecer el aumento de peso sacia al niño temporalmente y reduce la posibilidad de comer alimentos sanos. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
- Consumo habitual de bollería (galletas, pan, bollos, cruasanes, madalenas, donuts...) y de aperitivos salados y barritas de cereales. No es conveniente prohibir ciertos alimentos, como los dulces, pues no poder comerlos nunca puede crear ansiedad y el rechazo de otros

alimentos. Debe restringirlos a situaciones especiales, lo cual hará que el niño las identifique como el momento en que puede comerlos.

- Dormir menos horas de lo aconsejado: en general, los niños de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas (incluidas las siestas), los niños mayores deben dormir de 9 a 12 horas de noche y los adolescentes deben dormir de 8 a 10 horas.
- Los niños aprenden a comer imitando a los adultos. Comer deprisa, sin masticar o mirando aparatos electrónicos y comer por aburrimiento o por diversión (mirando la televisión, en el cine, con el ordenador...) favorece ingerir alimentos sin ser claramente consciente.

Factores que previenen el sobrepeso y la obesidad

- Lactancia materna prolongada hasta los 2-3 años y no solo los 6 primeros meses de vida. Si ha optado por la lactancia artificial, debe mantener la leche de inicio durante todo el primer año y cambiar al vaso a partir de esa edad.
- Comer en familia y sin usar aparatos electrónicos y dar ejemplo comiendo todos los familiares de forma saludable y en el entorno del niño. La comida es un momento para disfrutar en familia, evitando las discusiones.
- La dieta mediterránea es muy sana: consiste en comer muchos vegetales (fruta, verdura, hortalizas y legumbres), cereales, preferentemente integrales (pan, pasta, arroz), y más aves y pescado que carne roja. Hay que cocinar con aceite de oliva y poca sal (mejor si es yodada) y es importante que opte por formas de cocinar saludables (al vapor, al horno o a la plancha).
- Porciones adecuadas a la edad, a la actividad y a la talla del niño. Los platos de los niños han de ser más pequeños que los de los adultos. Deben comer 4-5 veces al día.
- Hacer la lista de la compra con tiempo y calma, pues con improvisación y prisas llenará el carro de productos muy procesados y poco saludables. Al hacer la compra debe tener en cuenta una obviedad: está decidiendo qué se comerá en casa; por tanto, en la cesta de la compra hay que poner más fruta y verdura y menos grasas y productos azucarados. Es una buena idea permitir que los niños participen a la hora de hacer la lista de la compra y aprovechar para enseñarles por qué tienen que elegir alimentos más saludables. Además, animarlos a participar en el diseño de los menús y a elaborarlos en la cocina contribuye a inculcarles el interés por hábitos más saludables.
- No debe llenarse la despensa de bollería o pasteles, chocolate, galletas, caramelos, patatas fritas y otros aperitivos, refrescos y todo aquello que aporte pocos nutrientes y muchas calorías y facilite picar entre horas. Aunque el resto de la familia no sufra sobrepeso, todos deben comer de forma saludable. Quien evita la ocasión evita el peligro.
- Es conveniente hacer ejercicio todos los días, aunque solo sea dar un paseo largo. Si los padres siguen un estilo de vida saludable, el niño también lo hará. Desde pequeño debe acostumbrarle a jugar al aire libre y a estar activo, y hay que reducir lo máximo posible la cantidad de horas que se entretiene con la televisión, videojuegos y otras actividades sedentarias.
- Tiene que animar al niño a interesarse por practicar algún deporte, en grupo o individualmente. Seguro que habrá alguno que le gustará y que puede practicarlo como actividad extraescolar o los fines de semana.

Enséñele que el objetivo es crecer sano y fuerte, y que el modo de conseguirlo es comer de forma saludable y hacer ejercicio

Recursos en línea

- GENERALITAT DE CATALUNYA. *Vida saludable* [en línea]. <canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable>
 - *Salut i benestar*. <canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciutadania/vida_saludable/salut_i_benestar_10_consells.pdf>.
 - *Activitat física*. <canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica>.
 - *Alimentació*. <canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio>.
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Estilos de vida saludable* [en línea]. <www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es>
 - *Recomendaciones de actividad física*: <www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones>.
 - *Habilidades de compra y cocina*: <www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades>
 - *Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla*: <www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla_resumen_Recomendaciones_ActivFisica.pdf>.