



DECALOGO DE ALIMENTACIÓN INFANTIL

La obesidad es una enfermedad crónica del metabolismo energético que se caracteriza por un aumento de la grasa corporal. Actualmente es uno de los mayores factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, especialmente cuando hay una asociación de obesidad-diabetes-síndrome metabólico. Se considera también un factor de riesgo de enfermedades osteoarticulares y de determinados cánceres.

La disminución del gasto energético y el hábito sedentario, por una parte, y el tipo de alimentación actual, por otra, han producido un incremento alarmante de esta enfermedad especialmente en niños y jóvenes. Desde la infancia, se debe de adquirir un hábito de vida saludable, que incluya una correcta alimentación y una actividad física adecuada.



A continuación le proponemos una serie de consejos para mejorar la salud de sus hijos y ayudarles a sentirse mejor física y mentalmente.

1. Respetar la pirámide alimenticia:

- A diario: arroz, pasta, hortalizas, frutas y lácteos
- Varias veces en semana: carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.
- Ocasionalmente: dulces , helados, refrescos

2. **Importancia del desayuno:** Incluir al menos un lácteo, cereales y fruta o zumo. Para la merienda, prepárele bocadillos caseros, frutas y lácteos. La cena será más ligera y sencilla que la comida, ayudará a su familia a dormir mejor y a descansar más.

3. **Beber de 5 a 8 vasos de agua al día,** evitar refrescos azucarados y alcohol



Sección de Medicina Deportiva

4. **Evitar la ingestión de alimentos poco nutritivos** como golosinas, grasas, saturadas, precocinados, patatas fritas, bollería y refrescos.
5. **Educar al niño en una alimentación sana**, de manera divertida, a través del juego, transmitirle la importancia de comer sano e ir orientando sus preferencias sobre los alimentos.
6. **Comer los alimentos frescos, típicos de su región.** Así disfrutará de las frutas y verduras en el mejor momento, con más vitaminas, minerales y sabor
7. **Realizar actividad física cotidiana al menos 30 minutos diarios:** ir andando al colegio, subir y bajar escaleras, ...
8. **Limitar el tiempo dedicado a entretenimientos sedentarios:** ver TV, ordenadores, videoconsolas, etc.
9. **Practicar al menos 3 días en semana, un deporte** que se adapte a sus circunstancias y gustos.
10. **Dormir lo suficiente.** Un sueño reparador favorece el crecimiento, evita el estrés y produce bienestar.

**NO OLVIDE QUE SU EJEMPLO ES EL MÁS DECISIVO
EL NIÑO TIENDE A IMITAR SUS HÁBITOS**

