



GUÍA DE OBESIDAD INFANTIL

 Fundación
COFARES

Isabel Rhodes
Farmacéutica comunitaria
y diplomada en Nutrición
Humana y Dietética

Generalidades

Entre los 4 y hasta los 10-12 años es la etapa en la que se consolidan los hábitos alimentarios de los niños, ya sean para bien o para mal; por lo que es de suma importancia una buena educación alimentaria, tanto a nivel familiar, como en la guardería y colegio.

En el caso de realizar las comidas en la guardería/colegio, los padres deberían conocer el menú del comedor para poder complementar adecuadamente el resto de comidas del día.

También es muy importante que los niños aprendan y sean conscientes de que una buena alimentación va a influir en gran medida en un crecimiento adecuado y en su estado de salud presente y futura.

Hay que evitar emplear los alimentos como premio/castigo, ya que puede conducir a caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos; así como introducirles en la cultura de la dieta, ya que podría desencadenar futuros problemas nutricionales. En caso de necesitar ayuda, habría que consultar a un dietista-nutricionista que elabore un plan nutricional específico para el niño.

Por último, hay que fomentar las actividades deportivas en el colegio y a nivel familiar, lo cual es conveniente para su desarrollo fisiológico normal y para la socialización del niño.

Guías dietéticas en la infancia

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos en función de lo indicado a continuación:

Alimento

Frecuencia de consumo

Cereales, derivados (pan, arroz, pasta, quinoa), y patatas



4-6 raciones/día

Frutas



≥3 raciones/día

Verduras y hortalizas



≥2 raciones/día
(1 preferentemente cruda)

Aceite de oliva



3-6 raciones/día

Leche y derivados lácteos



2-4 raciones/día

Pescado, carnes magras, huevos, legumbres y frutos secos



2 raciones/día

Carnes rojas, embutidos, precocinados, helados, refrescos, dulces, bollería, pasteles, azúcar, snacks, mantequilla y margarina



Consumo ocasional

Pautas para la obesidad infantil

01

No saltarse ninguna comida

Toda la familia debe llevar unos hábitos alimentarios saludables, que sirvan de ejemplo para el niño.



Durante la dieta

Los padres deben aprender a diseñar menús semanales variados y equilibrados. Además, deben respetar los gustos del niño, para que sean apetecibles para él.

02

03

No coger la costumbre de picotear entre horas

No se les debe dar alimentos fuera de las horas de las comidas. En el caso de pedir chocolatinas/chucherías, es mejor sustituirlas por **frutas y lácteos**.



Ultraprocesados

Bollería, pastelería, embutidos grasos, salchichas, comida precocinada, comida rápida, golosinas... Se deben dejar para **ocasiones especiales**. Eliminar progresivamente su ingesta excesiva.

04

05

Evitar disponer en casa de alimentos muy ricos en grasas y azúcares simples

Se debe evitar pastelería, bollería, chocolates, refrescos o zumos azucarados...



Conocer los alimentos

Por qué unos son más saludables o por qué debe hacer un consumo limitado de otros, para que pueda participar en el cuidado de su salud.

06

07

Es conveniente que el niño coma en familia

Evitando ver la televisión durante las comidas (incluida la merienda)



No consumir cantidades excesivas

Una vez servida la comida en los platos, **retirar la fuente** del centro de la mesa para no repetir.

08

09

Optar por el agua como bebida

Los **refrescos se tomarán en ocasiones muy especiales** y escogiendo el formato **light**.



Utilizar métodos de cocción que no requieran mucho aceite

Plancha, horno, hervido, al vapor, papillote..., y evitar el uso excesivo de salsas.

10

11

Consumir a diario las cantidades adecuadas de frutas y verduras

Consumir también alimentos ricos en **fibra**.



Los almuerzos y meriendas se deben realizar de la manera recomendada en la dieta

Preparándolos en casa y sin recurrir a la bollería industrial o ultraprocesados.

12

13

El resto de la familia deben implicarse en la pérdida de peso del niño (incluidos hermanos)

Aunque ellos no necesiten perder peso, así evitarán que el niño se sienta diferente o castigado. Al final **el niño nunca deberá seguir una dieta estricta**, sino que simplemente con una alimentación saludable, que también es importante para el resto de la familia, irá adquiriendo progresivamente un peso más adecuado.



Los alimentos no deben utilizarse como premio ni como castigo

14

15

El niño debe ser activo

Limitar las horas de TV y videojuegos **a un máximo de 1,5 horas al día**. Escoger pasatiempos que generen actividad física.



El niño debe practicar algún otro tipo de ejercicio físico además del realizado en el colegio

Se deben analizar las posibilidades y preferencias junto con el niño y valorar también la opción de realizar dicha actividad en familia (salidas al monte, paseos en bici, patinar, etc.)

16