

# Día Nacional de la Nutrición 2014 XIIIª EDICIÓN



**28 DE  
MAYO**



**Comer  
sano es  
divertido,  
la obesidad  
infantil no.**



COLABORAN



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)



¡come sano y muévete!

# ¿Sabías qué?

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como "la **pandemia del siglo XXI.**"

En España, la prevalencia de obesidad infantil es muy elevada y está estabilizada. Esto constituye un importante factor de riesgo para la salud física, psicológica y social de los niños.

En el estudio recientemente publicado sobre vigilancia del crecimiento, alimentación y actividad física, desarrollo infantil y obesidad (ALADINO)

**7.659** niños y niñas pertenecientes a todas las Comunidades Autónomas de España



Se observó que

**1 de cada 2** niños de 6 a 9 años de edad **tiene exceso de peso\***



Además,



sólo el **3,8%** realizaba un desayuno completo



El **riesgo de obesidad es mayor** en los niños que:



- no desayunan
- viven lejos de polideportivos o zonas verdes
- dedican más tiempo a actividades sedentarias
- duermen menos horas al día

\* Estándares de crecimiento de la OMS.

# Factores de riesgo de obesidad infantil

## Alimentación inadecuada:

Actualmente **la dieta de las familias de los niños es muy rica en sal, grasas y azúcares**, presentes en alimentos precocinados, comida rápida, fritos, bollos, dulces, bebidas y alimentos con azúcares añadidos; y **apenas se consumen verduras, frutas, lácteos, legumbres y pescado**.

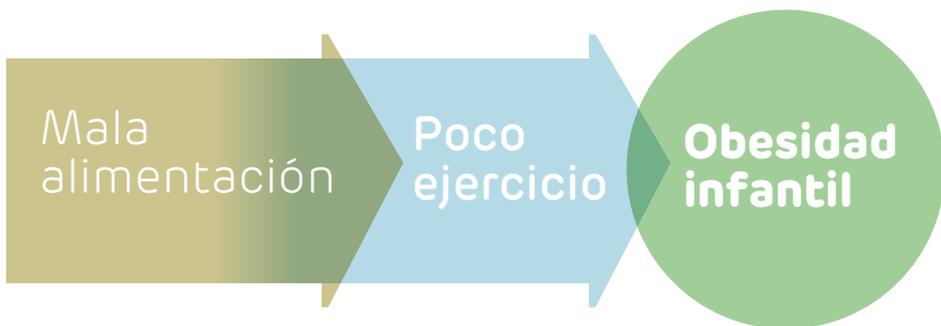
## Escaso ejercicio físico:

Los juegos al aire libre, las excursiones y los deportes son sustituidos por **actividades sedentarias** (televisión, ordenador, videojuegos).

## Otros factores:

Existen múltiples factores genéticos y ambientales implicados en el desarrollo de la obesidad infantil. Entre los más importantes destacan la existencia de obesidad en uno o

ambos progenitores, el bajo peso al nacer, lactancia materna ausente o de escasa duración (menos de 6 meses) y el menor número de horas de sueño nocturno.





# Hábitos saludables recomendados

- **Desayunar** todos los días
- Consumir **3 piezas de fruta** al día
- Incluir **verduras** en comida y cena
- Tomar **legumbres** 2-3 veces a la semana
- Incrementar el consumo de **cereales integrales, pescado azul y blanco, leche, yogur y queso bajos en grasa**
- **Disminuir las carnes con grasa visible y piel, embutidos grasos, etc.**
- Servir **raciones más pequeñas**

Comer sano es divertido,  
la obesidad infantil no.





- **Moderar el consumo** de dulces, aperitivos de bolsa, bebidas y alimentos con azúcares añadidos, quesos grasos, salsas y alimentos precocinados
- Preferir **preparaciones caseras** utilizando preferiblemente aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar
- Procurar comer **en familia**
- **Realizar ejercicio físico diario** (jugar al aire libre, caminar, subir escaleras...) y 2 o 3 veces por semana practicar algún tipo de deporte de más intensidad
- Respetar la hora de acostarse para **dormir un mínimo de 8-10 horas**
- **Evitar** tener TV en la habitación



# El desayuno

Pirámide NAOS

El desayuno es **una comida muy importante** y contribuye a que los niños tengan más energía para desarrollar las actividades escolares. Un desayuno equilibrado para los niños es el compuesto por:



Podemos completarlo con:  
aceite de oliva, mermelada,  
jamón york o pavo

Si los niños se acostumbran a desayunar bien estaremos ayudando a prevenir lo que hoy es una preocupación mundial: **la obesidad infantil.**

Organiza



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Con la colaboración de



¡come sano y muévete!

Colaboran



Hidratando al Mundo desde 1886