

Información para los pacientes

Asociaciones de personas con obesidad:

Asociación Española para la Aceptación de la Obesidad: <http://www.gordos.org/index.html>

Asociación Obesidad, Familia y Entorno: <http://asofe.org/>

Asociación global de obesos: <http://www.obesos.org>

Información sobre alimentación saludable y actividad física:

Página web de la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), con información sobre alimentación saludable y actividad física: <http://www.naos.aesan.msc.es/>

La alimentación de tus niños. Manual de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Disponible en: <http://www.naos.aesan.msc.es/naos/investigacion/publicaciones/>

Página web del programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad), con abundante información sobre la alimentación saludable, ejemplos de menús, guías de alimentación y ejercicio físico para toda la familia, etc.: <http://www.perseo.aesan.msc.es/es/familia/Familia.shtml>

Los juegos de siempre para mantenerse activos, cómo celebrar un cumpleaños de forma saludable y mucho más: http://www.perseo.aesan.msc.es/es/programa/secciones/material_divulgativo.shtml

Página web de la Fundación Eroski con mucha información sobre alimentación, menús, noticias, etc.: <http://www.consumer.es/alimentacion/>

Página web para la prevención de la obesidad infantil de la Fundación Eroski: <http://obesidadinfantil.consumer.es/>

Página web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria sobre la alimentación de niños y niñas y adolescentes: <http://www.aepap.org/familia/alimentacion.htm>

Portal interactivo sobre alimentación saludable del *Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya* (en catalán) : <http://www.xtec.cat/escola/tastam/logos.htm>

Programa de tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad infantil «Niñ@s en movimiento»: www.nensenmoviment.net

Información sobre lactancia materna:

Comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>

Página web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria sobre lactancia materna: <http://www.aepap.org/familia/lactancia.htm>

Portal de salud de Fisterra sobre lactancia materna: <http://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/lactanciaMaterna.asp>

Información de la Organización Mundial de la Salud sobre lactancia materna (en inglés): <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

Información y apoyo a las madres que desean amamantar a sus hijos: <http://www.laligadelaleche.es/>

Grupos de apoyo a la lactancia materna en toda España: <http://www.ihan.es/index3.asp>

La actividad física tiene efectos beneficiosos sobre:

- ✓ El crecimiento
- ✓ El corazón y los pulmones
- ✓ La función intestinal
- ✓ Las defensas
- ✓ La coordinación
- ✓ El desarrollo psicológico y la autoestima
- ✓ La salud presente y futura



¡Cualquier movimiento ES actividad física!



Consejos a los padres

- Compartir con los hijos la actividad física
- Lo importante es participar
- Dar a conocer diferentes actividades y fomentar las actividades en grupo
- Aumentar esfuerzo poco a poco
- Respetar las normas de seguridad:
 - Protección adecuada (casco, gafas, protección solar...)
 - Respetar el tiempo de digestión, beber agua durante el ejercicio, ...



Actividad física en la infancia y adolescencia:



moviéndose ... se crece saludablemente



Moviéndose ... se crece saludablemente

Menos de 1,5 horas/día

Tele, videos,
ordenador
video juegos



Remar
Artes marciales
Bailar

2-3 veces por semana
15 minutos o más



Montar en bicicleta
Nadar
Patinar
Correr

Jugar a la pelota
Esquiar
Deportes de equipo
Educación Física



3-5 veces por semana
45 minutos o más

Cada día
1 hora o más



Pasear
Subir las escaleras a pie
Ir andando al colegio y/o instituto

Participar en tareas domésticas
Jugar al aire libre
Pasear las mascotas



Todos queremos ... lo mejor para nuestras familias



¿Qué más puedo hacer para alimentar bien a mis hijos?

- Darles un buen desayuno con:
 - Lácteo (leche, yogur, queso)
 - Cereales (pan, galletas, otros cereales)
 - Fruta (entera o en zumo)
- La cena debería ser más ligera que la comida, evitando la repetición de alimentos
- Conviene hacer 4-5 comidas al día y no picar entre comidas



¿Cómo educar a mis hijos para que coman bien?

- Anímelos a participar en la compra y la preparación de los alimentos
 - No utilice la comida como premio o castigo
 - Aproveche el tiempo de las comidas para promocionar los hábitos saludables y las relaciones afectivas
 - Coma en familia, sin televisor
- ¿Qué más puedo hacer para promover un estilo de vida saludable?:
- Vaya andando al colegio, juegue con sus hijos en el parque, practique deporte con ellos, suba las escaleras a pie, ...
 - Anímelos a reducir la actividad sedentaria: tiempo delante del televisor, ordenador...

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE de niños y niñas y adolescentes



Consejos para padres y madres y cuidadores

Todos queremos ...

lo mejor para nuestras familias

GRUPOS DE ALIMENTOS:

Raciones recomendadas

Dulces, golosinas, embutidos, bebidas azucaradas
Consumo ocasional

Frutos secos
Ninguno: niños hasta 6 años
3-7 raciones semanales

Leche y derivados
2-4 raciones diarias

Verduras y hortalizas
2-3 raciones diarias

Aceite de oliva
3-4 raciones diarias

Carne, pescado, huevos y legumbres
2-3 raciones diarias

Fruta
2-3 raciones diarias

Agua
4 a 8 vasos/día

La alimentación saludable en niños y niñas y adolescentes

- Conviene que coman de todo según la pirámide y con la mayor variedad:
 - Los féculentos son básicos
 - Potencie el consumo de frutas y verduras
 - Más pescado y legumbres y menos carnes
- Respete las raciones diarias recomendadas de los diferentes grupos
- Adapte las raciones a la edad