



L'OBESITAT ÉS UN RISC PER A LA SALUT

Què és l'obesitat?

És un excés de pes corporal en relació amb la talla, per un augment del greix del cos.

Quines són les seves causes?

La major part d'obesitats són degudes a una alimentació incorrecta, per menjar massa o per un desequilibri entre l'aportació i la despesa energètica (exercici físic...).

Quines són les seves conseqüències?

L'obesitat infantil sol conduir a l'obesitat de l'adult.

Un pes excessiu, amb el pas dels anys, pot provocar peus plans i deformacions a l'esquelet.

L'obesitat augmenta el risc de patir malalties de cor (infart, angina de pit), circulatòries (arteriosclerosi, hipertensions) i, fins i tot, pot afavorir l'aparició d'una diabetis a l'edat adulta.

Un nin obès pot ser objecte de befes entre els seus companys i això pot influir negativament en la seva personalitat.

Estar gras no significa estar sà; es pot estar gras i mal alimentat.

Com prevenir-la

Als primers mesos:

La prevenció de l'obesitat comença amb el control mèdic matern, a l'etapa de la gestació.

Durant els 6 primers mesos de vida la llet materna és l'aliment ideal, reforça el llaç afectiu, ajuda a la prevenció de l'obesitat i al control de malalties infeccioses.

El principal pic de formació de la massa òssia és fins als sis anys; per això, aquest període és bàsic per adquirir els hàbits de consum de làctics, i exercici físic (botar, córrer...). Aquesta formació òssia es prolongarà fins a l'entorn dels vint anys.



RENTA' LES MANS
ABANS DE DINAR



FES ESPORT CADA DIA

VÉS A LES REVISIONS MÈDIQUES
QUE EL PEDIATRE T'INDIQUI



ELS 6 PRIMERS MESOS DE VIDA,
LA LLET MATERNA ÉS L'ALIMENT
IDEAL PER A L'INFANT

Els bons hàbits alimentaris s'adquireixen amb la incorporació dels nous aliments que el pediatre vagi indicant:

- La dieta ha de ser adequada i no s'ha de sobrealimentar el bebè.
- No s'ha d'afegir mel o sucre als biberons, ni sal als menjars i, si es fa, que sigui iodada.
- Els aliments han de ser variats i s'han de repetir diverses vegades perquè l'infant s'hi vagi acostumant.

A l'etapa preescolar i escolar:

Recuperar el pes normal amb el seu pediatre, modificant els mals hàbits alimentaris i els patrons d'activitat física que siguin assumibles a curt termini, i anant als controls mèdics per facilitar el manteniment dels canvis de l'estil de vida a llarg termini.

- Evitar menjar entre hores, respectant els horaris de menjar i berenar sense botar-se'n cap. Especialment s'han d'evitar els sucres, les farines i el greix, pastisseria industrial, així com begudes refrescants gasificades (coles, taronjades...) que són riques en sucres; s'ha de concretar el nombre de vegades en què es podran prendre durant la setmana per anar-ne disminuint el consum.
- Evitar anar a llocs de menjar ràpids per gratificar l'infant.
- Els matins, abans d'anar al col·legi, cal fer un bon desdèjuni amb lactis, cereals i fruita, i si és possible s'hi ha d'anar caminant.
- Consumir aliments variats i naturals com verdures, ous, fruita, llet i els seus derivats (formatges, iogurts...), i aprendre a diferenciar el contingut calòric i nutricional dels aliments segons la piràmide alimentària i el nombre de racions a consumir per dia.
- Cuinar a la planxa, bullit o cru, evitant fritures, salses...
- Menjar en família sempre que es pugui, dins un clima tranquil i positiu, menjant a poc a poc i mastegant bé, sense televisió ni videojocs, implicant-se en la pràctica dels bons hàbits alimentaris; l'infant menja el que mengen els pares, menjar tot sol afavoreix menjar amb atipades.
- Procurar dur fruita tots els dies per berenar a l'escola.

(Consejos prácticos para mejorar la alimentación y prevenir la obesidad)



(Cómo nos tenemos que alimentar)

Ajuntament de Palma



PREN LLET, CEREALS,
I FRUITA AL DESDÈJUNI

BEU D'1,5 A 2 LITRES
D'AIGUA AL DIA



DUGUES FRUITA PER BERENAR
AL PATI DE L'ESCOLA



MENJA EN FAMÍLIA SENSE TELEVISIÓ,
DINS UN CLIMA TRANQUIL I POSITIU



TOMA LECHE CEREALES Y FRUTA EN EL DESAYUNO

BEBE DE 75 AZÚCROS DE AGUA AL DÍA



TRAE EL BOCADILLO HECHO DE CASA Y FRUTA PARA MERENDAR EN EL PATIO DEL COLEGIO



COMER EN FAMILIA SIN TELEVISIÓN EN UN CLIMA TRANQUILLO Y POSITIVO

LA OBESIDAD ES UN RIESGO PARA LA SALUD

¿Qué es la obesidad?

Es un exceso del peso corporal en relación a la talla, debido a un aumento de la grasa del cuerpo.

¿Cuales son sus causas?

La mayor parte de obesidades son debidas a una alimentación incorrecta, ya sea por comer demasiada cantidad, o por desequilibrio entre el aporte y el gasto energético (ejercicio físico...).

¿Qué consecuencias tiene?

La obesidad infantil suele conducir a la obesidad del adulto.

Un peso excesivo a lo largo de los años puede provocar pies planos y deformaciones del esqueleto.

La obesidad aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón (infarto, angina de pecho) circulatorias (arteriosclerosis, hipertensión) incluso puede favorecer la aparición de una diabetes en edad adulta.

Un niño obeso puede ser objeto de burlas entre sus amigos influyendo negativamente en su personalidad.

Estar gordo no significa estar sano, se puede estar gordo y mal alimentado.

Cómo prevenirla

En los primeros meses: La prevención de la obesidad, se inicia con el control médico materno, en la etapa de gestación.

Durante los 6 primeros meses de vida la leche materna es el alimento ideal, refuerza el lazo afectivo, ayuda a la prevención de la obesidad, y al control de enfermedades infecciosas.

El principal pico de formación de la masa ósea es hasta los seis años, por eso, este período, es básico para adquirir los hábitos de consumo de lácticos y ejercicio físico (saltar, correr...), esta formación de masa ósea se prolongará hasta alrededor de los veinte años.



LIMPIATE LAS MANOS ANTES DE COMER



HAZ DEPORTE CADA DÍA

VE A LAS REVISIONES MEDICAS QUE EL PEDIATRA TE INDIQUE



LOS 6 PRIMEROS MESES DE VIDA LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL PARA EL BEBÉ

Los buenos hábitos alimentarios se adquieren con la incorporación de nuevos alimentos que el pediatra vaya indicando:

- La dieta debe ser adecuada, no debe sobrealimentarse al bebé.
- No debe añadirse miel o azúcar a los biberones, ni sal a la comida, y si lo hace que sea yodada.
- Los alimentos deben ser variados y repetirse varias veces, para que el niño vaya acostumbrándose.

En la etapa preescolar y escolar Recuperación del peso normal con su pediatra, modificando los malos hábitos alimentarios y patrones de actividad física, que sean asumibles a corto plazo, y acudiendo a los controles médicos para facilitar el mantenimiento de los cambios en el estilo de vida a largo plazo.

- Evitar comer entre horas, respetando los horarios de comidas y meriendas sin saltarse ninguna especialmente se han de evitar azúcares, harinas, grasa, bollería industrial así como bebidas refrescantes gasificadas (colas, naranjadas...) que son muy ricas en azúcares, concretando el número de veces que podrán tomarse durante la semana para ir disminuyendo su consumo.
- Evitar acudir a lugares de comida rápida para gratificar al niño.
- Por las mañanas antes de acudir al colegio su hijo debe tomar un desayuno correcto. (leche, cereales y fruta), y si es posible ir caminando.
- Consumir alimentos variados y naturales como verduras, huevos, fruta, leche y sus derivados (quesos, yogures...), y aprender a diferenciar el contenido calórico y nutricional de los alimentos, según la pirámide alimentaria, y el número de raciones a consumir por día.
- Cocinar a la plancha, hervidos o crudos evitando frituras y salsas.
- Comer en familia siempre que se pueda, en un clima tranquilo y positivo, comiendo despacio y masticando bien, sin televisión ni video juegos, implicándose en la práctica de los buenos hábitos alimentarios, el comer solo facilita darse atracones, y por otro lado el niño come lo que comen los padres.
- Procurar llevar fruta todos los días para merendar en el colegio.

Consells pràctics per millorar l'alimentació i prevenir l'obesitat



Com ens hem d'alimentar

Imprès a amadip.esment - DL: PM-1927-2006

