



# STOP Obesidad Infantil

Te ayudamos a evitar que un niño con sobrepeso se convierta en un adulto con problemas de salud

Fundación **MAPFRE**

En 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos. Si esta tendencia continua, en 2025 podrían llegar a 70 millones. **Para la Organización Mundial de la Salud, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.** Y en España, el problema no es menos relevante. Más del 17% de niños entre 5 y 9 años en nuestro país padece sobrepeso u obesidad.

Juntos podemos luchar contra esta pandemia, tomando medidas, poniendo todo el peso en los **buenos hábitos**. Desde el ámbito familiar o educativo, **tú también puedes actuar**.

La teoría parece fácil: si desde mañana cambiamos la forma en la que alimentamos a nuestros hijos, el problema queda resuelto. Pero sabemos que en la práctica ese cambio en nuestras rutinas no es sencillo. Por eso queremos compartir contigo **recomendaciones sencillas para que inculques a tus hijos hábitos de vida saludable**, que van desde la alimentación a hacer algo de ejercicio todos los días. Ponlos en práctica y verás cómo mejora la salud de toda la familia.

Con la colaboración de:



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA

# Índice

- Pg. 4 **Juntos podemos tomar medidas**
- Pg. 6 **Pon el peso en los buenos hábitos**
- Pg. 8 **Es el momento de actuar**
- Pg. 10 **Una dieta saludable**



# Juntos podemos tomar medidas

## Nuestros MASTERS te ayudan a tomar conciencia del problema

Es posible luchar por erradicar la obesidad infantil desde todos los frentes. Y por eso, reputados profesionales de la medicina, la educación, la alimentación y el deporte, se unen a este objetivo y **nos hacen llegar sus mensajes para concienciar de la importancia de mantener hábitos de vida saludables**. Ellos son los protagonistas de MASTERS, una campaña de concienciación en redes sociales cuyo objetivo es contribuir a prevenir y reducir la obesidad infantil y el sobrepeso.

En la campaña se divulgarán una serie de vídeos protagonizados, el jugador de la NBA, **Pau Gasol**; el restaurador y empresario malagueño **Dani García** (Tres Estrellas Michelin y Premio Nacional de Gastronomía); el **Dr. Valentín Fuster** (Cardiólogo, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares) y el Youtuber **WillyRex** que a sus 25 años es uno de los gamer de mayor influencia entre los jóvenes.

Comer bien y ligero y practicar deporte es esencial en la vida de un jugador de baloncesto y, como Pau Gasol nos recuerda, **“los horarios y rutinas nos ayudan a tener hábitos saludables”**. Willy Rex remarca la importancia de **salir con los amigos**. “Hay que tener tiempo para todo, no solo para jugar a tu videojuego favorito” añade. Desde los fogones, Dani García propone el **equilibrio entre familia y colegio** para que el niño entienda la importancia de una buena alimentación y el doctor Fuster **pone el foco en la educación** afirmando que “la educación en las escuelas es clave para combatir la obesidad infantil”.

**Todos ellos tienen mucho que decir.  
No te pierdas los vídeos de nuestros MASTERS.**



**MASTERS**



**Fundación Dani García**

Ver vídeo



**Dr. Valentín Fuster  
(Fundación Pro CNIC)**

Ver vídeo



**Willy Rex**

Ver vídeo



**Fundación Pau Gasol**

Ver vídeo



## Pon el peso en los buenos hábitos

Para que un niño con sobrepeso no sea un adulto con problemas de salud



Los niños aprenden por imitación. La dieta que se sigue en casa, el hecho de que se haga o no alguna actividad física; las pequeñas rutinas de la casa van a marcar los hábitos de los más pequeños. **Los buenos hábitos se adquieren en la infancia** y por eso, con pequeñas acciones puedes prevenir la obesidad o dar solución a ese problema de sobrepeso que ves aumentar en el menor.

Una primera pregunta que podemos hacernos es si comemos en casa de la manera más adecuada. ¿Y qué pasa con la actividad física? ¿Somos un ejemplo para nuestros hijos? **Siguiendo estos sencillos consejos, la salud imperará en nuestro hogar:**

### **PLANIFICA SIEMPRE LA LISTA DE LA COMPRA**

Evitar hacer la compra en momentos de hambre y si ya has contactado con un nutricionista, límitate a la lista de alimentos disponibles en el menú que te han recomendado.

### **EXPLORA Y ALTERNA A MENUDO**

Descubre nuevas variedades, recetas, presentaciones y texturas para los grupos de alimentos menos aceptados. Y recupera recetas tradicionales a base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.

### **HAZ PARTÍCIPE A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES**

Anímales a que participen en las compras, en la cocina, en la selección de alimentos, preparaciones y recetas. Las actividades familiares refuerzan los hábitos.

### **ELIGE TÉCNICAS CULINARIAS QUE REQUIEREN Poca GRASA DE ADICIÓN**

Como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc.

### **EVITA EL ABUSO DE UNA ÚNICA TEXTURA O PREPARACIÓN PARA DETERMINADOS ALIMENTOS**

Evitar verduras/legumbres siempre en puré o pescados siempre rebozados.

### **CONTROLA LOS ADEREZOS**

Cocina con poca sal, hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor. Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar.

### **DESGRASA LAS CARNES**

Desgrasa las carnes antes de cocinar y quita la piel a las aves.

### **LEE SIEMPRE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS ENVASADOS**

Elige los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.

### **SELECCIONA LOS ALIMENTOS**

Mejor frescos, de temporada y de proximidad.

### **INCREMENTA LA ACTIVIDAD COTIDIANA**

Ir andando al colegio, dar paseos o recorrer rutas de senderismo en familia. Disminuye el sedentarismo reduciendo el tiempo de TV, ordenadores y videojuegos (no más de 1h/día para los niños en edad preescolar y no más de 2h/día para el resto de niños y adolescentes) y evita la disponibilidad de TV, consola y ordenador en el dormitorio.



## Es el momento de actuar

No dejes que el sobrepeso  
afecte a su salud



Si detectas que tu hijo tiene sobrepeso y crees que eso puede afectar a su salud, es hora de tomar medidas. Para ello es necesario tener un enfoque integral en el que se valoren todos los aspectos que pueden estar afectando al menor.

**Presta atención al plan de alimentación**, cuidando de que el entorno alimentario en el que tu hijo vive sea siempre saludable, así como su estilo de vida familiar, escolar y comunitario ¿Es solo un problema de hábitos de alimentación o se esconden otros factores? **¿Cómo actuar?**

### **PÉRDIDA DE GRASA**

Empieza por ayudarlo a perder grasa corporal, siempre de forma saludable y sin comprometer su desarrollo y crecimiento.

### **ATENCIÓN A LAS COMPLICACIONES**

Vigila que el exceso de grasa corporal no esté causando otras complicaciones, como dislipemias, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 o problemas articulares, entre otras.

### **COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO**

Presta especial atención a las alteraciones que puedan surgir en su comportamiento alimentario, como una excesiva preocupación por la imagen corporal, problemas de ingesta emocional o compulsiva, o seguimiento de dietas muy restrictivas sin la supervisión de un profesional.

### **RELACIONES AFECTIVAS**

Observa si existen posibles problemas en sus relaciones afectivas con familiares e iguales, así como posibles estados de depresión o ansiedad.



## Una dieta saludable

No existen fórmulas mágicas  
sino pautas correctas de alimentación



Lo primero que hay que hacer es **acudir al médico de atención primaria o a un dietista-nutricionista** antes de tomar cualquier decisión sobre la pérdida de peso del niño o adolescente. No confíes en soluciones mágicas que pueden poner en peligro la salud del menor.

No se recomienda usar fitoterapia, homeopatía ni suplementos o sustancias “adelgazantes” o “quema grasas”, pues son productos sin efecto probado y no contribuyen a establecer hábitos alimentarios saludables.

**Si el médico te receta una dieta**, estas recomendaciones te pueden ayudar a ponerla en práctica sin causar mucho trastorno en el entorno familiar:

### **PLANIFICA LAS COMIDAS CON ANTELACIÓN Y EVITA LA IMPROVISACIÓN**

Así conseguiremos una alimentación consciente, sin situaciones de riesgo de ingerir alimentos menos saludables. Establece horarios regulares para las comidas y repártelas en varias veces a lo largo del día. Si es necesario, se pueden realizar 6 comidas, como por ejemplo desayuno, tentempiés de media mañana y tarde, comida, cena y recena.

### **FAVORECE UN AMBIENTE RELAJADO Y SIN DISTRACCIONES DURANTE LAS COMIDAS**

Respetar las preferencias y gustos de los niños/adolescentes por los alimentos. No le obligues a comer aquellos alimentos que son rechazados sistemáticamente, pero favorece que conozca nuevos sabores o preparaciones.

### **CONTROLA EL TAMAÑO DE LAS RACIONES**

En cada comida. Evita que repita.

### **INCORPORA EL CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS CLAVE**

Frutas, hortalizas, otros alimentos de origen vegetal, lácteos bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%) y sin azúcar, frutos secos naturales crudos, etc.

### **EVITA EL CONSUMO DE AZÚCAR AÑADIDO, ASÍ COMO EL DE EDULCORANTES ARTIFICIALES**

Favorece el uso de especias y de alimentos con sabor dulce para sazonar y endulzar (canela, vainilla, frutas desecadas, frescas o sus zumos).

### **EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASA, SAL, AZÚCARES Y/O ENERGÍA**

Alimentos fritos, refrescos, bollería y chocolates, carnes grasas y procesadas (embutidos, curados, etc.), comida rápida, aperitivos salados como patatas de bolsa y cualquier tipo de golosinas, salsas comerciales como ketchup o mayonesa.

### **EN CASA, FACILITA EL ACCESO A LOS ALIMENTOS RECOMENDADOS**

Al niño mayor de 3 años y a los adolescentes, evitando tener alimentos no recomendados.

### **CONTROLA LA DISPONIBILIDAD DE DINERO**

En aquellos casos en el que el niño/adolescente reciba paga o algún incentivo económico, que pueda suponer la compra de alimentos no recomendados.

### **COLABORA CON EL COLEGIO**

Para asegurar que el menú del comedor escolar sea supervisado por dietistas-nutricionistas. Además, favorece que el entorno escolar (cafetería, máquinas expendedoras, kioscos, etc.) promueva hábitos alimentarios saludables, por ejemplo evitando ofrecer alimentos de bajo valor nutricional y altamente calóricos (chucherías, bollería, aperitivos salados, refrescos, etc.) y que se incluya la educación alimentaria-nutricional en el currículo escolar.

