

# 7 pasos para prevenir la obesidad infantil

## 7 pasos para prevenir la obesidad infantil

[imprimir](#)



Hoy en día, el 20% de los niños y el 15% de las niñas de nuestro país son obesos. Algo realmente alarmante, ya que el exceso de peso puede ser muy perjudicial para la salud.

La [Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad](#) asegura que la obesidad aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes, además de problemas psicológicos.

Para mantener el sobrepeso lejos de los tuyos, hoy te traemos algunas **claves** para que los más pequeños lleven un estilo de vida saludable.

1. **Fuera tópicos.** Según los expertos, muchos padres creen que un niño bien fornido es un niño bien alimentado y sano, lo que es un error. Ni la salud se ve en los quilos, ni a más peso más salud. Quítate de la cabeza todos estos tópicos.

2. **Menos comida procesada y picoteo entre horas.** Las pizzas, canelones preparados, croquetas congeladas y parecidos deben consumirse ocasionalmente. Además, evita que los pequeños piquen a media mañana o a media tarde chucherías, bollos o alimentos salados. Opta por un buen bocadillo, fruta o yogur para saciarles el hambre hasta la comida o la cena.

3. **Vuelta a la dieta mediterránea.** Cada vez consumimos menos verdura, fruta y legumbres y optamos más por fritos, carnes y bollería. Error. Recuerda que una dieta saludable se compone de lácteos, carne, pescado, huevos y, sobre todo, legumbres, cereales, fruta, verduras y grasas saludables.

4. **¡Muévete!** Pasar el tiempo libre mirando la tele, jugando con consolas o en el ordenador puede repercutir en la salud. Incita a los niños a que se diviertan haciendo ejercicio: id al parque, haced excursiones o realizad juegos activos. ¡A moverse!

5. **No todas las edades son iguales.** Durante los primeros cuatro años de vida, los niños pueden llegar a crecer hasta 30 cm. Por eso necesitan suficiente calcio, proteínas, vitaminas, grasas naturales, minerales y carbohidratos. Intenta darles alimentos frescos y, sobre todo, agua.

El periodo escolar, hasta la pubertad, es momento de enseñarles los buenos hábitos para que sepan comer fuera de casa cuando empiecen a salir y evitar trastornos alimentarios.

6. **Los factores emocionales.** La obesidad también puede producirse ante situaciones familiares o sociales complicadas, por culpa de alguna enfermedad, trastornos psicológicos o motivos genéticos. Es importante prestarles atención y conocerlos bien.

7. **Que lo vean en casa.** Una buena rutina alimentaria y ejercicio físico a menudo son las claves principales para evitar los kilos de más. Los niños copiarán lo que vean en casa, así que si quieres inculcarles una rutina saludable, ¡empieza por predicar con el ejemplo!

Etiquetas

[niños](#)

[obesidad infantil](#)

[prevenir la obesidad en niños](#)

[prevenir la obesidad infantil](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar