

Nuestros hijos y nuestras hijas se hacen mayores



Folleto para
las familias

Proyecto de prevención de la
obesidad en la educación infantil
Programa de educación para una
alimentación y actividad física saludables

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

¿Qué es la obesidad infantil?

La **obesidad** es un problema de salud que afecta a un gran número de **niños y niñas** de todo el mundo y que se define como un **incremento del peso corporal** debido sobre todo a una acumulación anormal o excesiva de grasa.



- Una de las CAUSAS de la obesidad es el **estilo de vida** y está relacionada sobre todo con **la alimentación y la actividad física**.
- Como CONSECUENCIA la obesidad infantil:
 - ➔ Provoca una disminución tanto de la calidad como de la esperanza vida de las personas afectadas.
 - ➔ Incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, determinados tipos de cáncer, hipertensión arterial y otras enfermedades.
 - ➔ Se asocia con una mayor probabilidad de obesidad en la vida adulta.
- Es muy importante hacer un CONTROL de los niños y niñas a través de **visitas periódicas a los pediatras** donde se mide:

→ **El Peso** → **La Talla**

Y se calcula el índice de masa corporal (IMC): $\text{peso}(\text{kg})/\text{talla}(\text{m})^2$



¿Cómo favorecer una alimentación saludable?



- Realizar **5 comidas diarias** (2 desayunos, comida, merienda y cena).
- **Repartir bien las comidas a lo largo del día.** Evitar pasar muchas horas sin comer y luego hacer grandes atracones y evitar picar entre horas.
- Hacer las **comidas en familia** de forma habitual, ya que comer solo es una de las causas de obesidad.
- Procurar que el tiempo de la comida sea un momento **relajado y agradable**.
- **Evitar ver la televisión** y otros aparatos electrónicos durante las comidas.



¿Y las familias, qué podemos hacer?

- Proporcionar **comida de calidad** ofreciendo un amplio abanico de alimentos saludables (formas, colores, olores, texturas...).
- Ayudar en la identificación, el **descubrimiento y la aceptación** progresiva de los alimentos.
- Recordar que las familias deben ser un **modelo de alimentación saludable**.
- **Respetar la sensación de hambre** de los niños y niñas y ajustar las raciones a su apetito.
- Otros consejos:

- Ser imaginativos
- Presentar los platos de manera atractiva
- Elegir, comprar y cocinar los alimentos juntos
- Decorar los platos juntos
- Combinar los alimentos o los platos que le gustan con otros que no le gustan



¿Cómo debe ser la alimentación de nuestros hijos/as?



Pirámide de la alimentación saludable y la actividad física



ción

Variada

Es necesario disponer de **alimentos de todos los grupos básicos** (farináceos, fruta, frutos secos, verduras, legumbres, lácteos, carne, pescado, huevos, aceite de oliva virgen extra... y agua) y presentarlos y prepararlos de diferentes maneras, priorizando los **alimentos frescos, de temporada y locales**.

Consumo esporádico

- Embutidos
- Carnes procesadas
- Platos precocinados
- Mantequilla
- Bebidas azucaradas
- Sal
- Pastelería
- Snacks
- Golosinas

Consumo semanal

- Legumbres
- Tofu, tempeh y seitán
- Huevos
- Pescado y marisco
- Carne blanca
- Carne roja

Consumo diario

- Agua
- Infusiones sin azúcares añadidos
- Fruta fresca
- Verduras y hortalizas
- Aceite de oliva
- Frutos secos
- Legumbres
- Pan, arroz, pasta y patatas
- Leche, yogur y quesos

Actividad física diaria

Equilibrada

Los principales **nutrientes** de los alimentos de una dieta equilibrada son:

- **Grasas** (25-35% del total de calorías de la dieta): Hay que **evitar el exceso de grasas**. Se deben potenciar las grasas saludables como las que encontramos en los frutos secos, el aceite de oliva y el pescado graso, y reducir las grasas que provienen de la carne, los lácteos, la bollería y los platos precocinados.
- **Proteínas** (10-15% del total de calorías de la dieta): Las encontramos en huevos, carne, pescado, marisco, legumbres, productos lácteos, frutos secos.
- **Hidratos de carbono** (50-65% de las calorías de la dieta): Son la **fuente de energía principal**. Los encontramos en los cereales (arroz, maíz, trigo, avena, quinoa, centeno...), lácteos (excepto quesos), frutas, azúcar, miel, legumbres (lentejas, judías, garbanzos...), tubérculos (patatas, boniato, yuca).
- **Vitaminas**: La fruta y las verduras son una buena fuente de vitaminas. Hay que tomar **5 piezas al día**.
- **Calcio**: Los productos lácteos (leche, yogures, quesos) son la fuente de calcio principal de la dieta.
- **Fibra**: Presente en legumbres, hortalizas y verduras, frutas, cereales integrales y frutos secos.

¿Cómo podemos llevar una dieta equilibrada?

- En una dieta **equilibrada** tiene que haber un **consumo adecuado de nutrientes**.
- Hay que **evitar** especialmente los **alimentos poco nutritivos ricos en sal, azúcares y grasas**: productos de pastelería y bollería, caramelos y golosinas, aperitivos fritos y salados del tipo patatas chips, bebidas azucaradas (zumos y refrescos), embutidos y carnes grasas. Se trata de **alimentos hipercalóricos** que, en exceso, **provocan obesidad**.
- Hay que **potenciar** el consumo de los **alimentos que no han sido procesados ni refinados** y que llegan a nuestra cocina prácticamente igual que se encuentran en la naturaleza, sin ser manipulados, elaborados o precocinados (fruta, verdura, legumbres, frutos secos, huevos...).



¡Todas las comidas son importantes!

Ejemplo de menú diario:



DESAYUNO		
Lácteo	Un vaso de leche	Agua
Farináceo	Copos de maíz, muesli...	
Fruta	Fresas	

El **desayuno** es la comida que inaugura el día y nos pone en marcha. Es conveniente que sea **completo**

MEDIA MAÑANA		
Farináceo + lácteo	Bocadillo de queso	Agua

Es recomendable **desayunar en casa** antes de ir a la escuela y hacer un **segundo desayuno** a media mañana

COMIDA		
Farináceo	Macarrones con sofrito de tomate y cebolla	Agua, pan integral y aceite de oliva virgen extra para cocinar y para aliñar
Proteico	Pollo asado	
Hortaliza	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	
Fruta	Naranja	

La **comida del mediodía** suele ser la **más importante del día** en cuanto a cantidad y variedad de alimentos

MERIENDA		
Frutos secos	Frutos secos (nueces, avellanas, almendras...) y frutas desecadas (pasas, orejones, ciruelas...)	Agua
Lácteo	Un yogur natural no azucarado	

La **merienda** debería ser una pequeña comida a media tarde

CENA		
Hortaliza + Farináceo	Espinacas con patatas salteadas con pasas y piñones	Agua, pan integral y aceite de oliva virgen extra para cocinar y para aliñar
Proteico	Tortilla a la francesa	
Fruta	Manzana laminada	

La **cena** tiene que incluir los mismos grupos básicos de alimentos que la comida pero el aporte energético debería ser inferior

Fuente: Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona, 2017.

Hay diferentes tipos de actividad física

Los niños y niñas necesitan **al menos 1 hora de actividad todos los días**:

- 1. Actividades moderadas** (como “caminar rápido”): ir en bicicleta, jugar en el patio, jugar a rayuela, etc...
- 2. Actividades vigorosas** (“hacen sudar”): Jugar a la pelota, saltar a la comba, etc...

Esta actividad física puede dividirse en sesiones de 10 a 15 minutos a lo largo del día.

Se puede hacer **actividad física en las diferentes actividades cotidianas** del día a día.

Hay que aprovechar los diferentes entornos para hacer actividad física:

- En los desplazamientos
- En la escuela (en el recreo y pausas)
- En el tiempo libre (ocio activo en familia)
- En casa





Beneficios de la actividad física

Favorece su desarrollo

- Favorece el **crecimiento**
- Ayuda al **desarrollo** de los **órganos vitales** (corazón, pulmones...) y del aparato locomotor
- **Previene fracturas y dolores** musculares y de espalda
- Ayuda a mantener un **peso adecuado**

Mejora la forma física

- Ayuda a estar más **ágil**
- Aumenta la **fuerza** y la **flexibilidad** del cuerpo
- Ayuda a establecer una buena **coordinación**

Ayuda en las relaciones

- Favorece la **sociabilidad**, ayuda a hacer amigos y amigas
- Fomenta la **integración**, el **juego en equipo** y el respeto a las reglas y a la diversidad
- Fomenta el **respeto al medio ambiente**
- Promueve **actividades saludables**
- **Reduce** el tiempo dedicado a pantallas

Mejora la salud mental

- Favorece el desarrollo de las **capacidades** y del **aprendizaje**
- Contribuye a aumentar el **rendimiento académico** porque mejora la concentración, la memoria y el comportamiento
- Mejora la **autoestima**, la **autoconfianza** y el **bienestar**
- **Previene el nerviosismo**, la depresión y la ansiedad
- Ayuda a **dormir mejor**

Actividad física en familia

- Establecer un **estilo de vida activo mejora la salud** y aumenta la esperanza de vida de la familia.
- **El deporte en familia** mejora el bienestar físico y permite a las familias educar a los hijos e hijas en **hábitos de vida saludable**.
- Fortalece los **lazos familiares** y el afecto.
- Fomenta la **comunicación** y el sentimiento de **complicidad**.



El Institut Barcelona Esports (IBE) tiene como objetivo principal promover la actividad física en nuestra ciudad y una de las principales propuestas que ofrece son los Centros Deportivos Municipales (CEM). Se trata de una red de 42 instalaciones con sala de fitness, salas de actividades dirigidas y piscina, así como otros servicios complementarios.

Puede encontrar el CEM más cercano a su domicilio en este enlace del Ayuntamiento de Barcelona:

bit.ly/AjBCN-centres-esportius

Además, el Ayuntamiento ofrece otras alternativas para compartir el tiempo de ocio con sus hijos e hijas en los espacios públicos. En este enlace del Ayuntamiento de Barcelona se puede consultar la oferta por edad y ubicación: bit.ly/AjBCN-joc-infantil

¿Cuánto hay que caminar para quemar las calorías de estos alimentos?



= 3,54 Km



= 0,89 Km



= 5,97 Km



= 8,04 Km



= 4,34 Km



= 10,47 Km



= 1,87 Km



= 2,68 Km



= 4,05 Km



Descanso y rutinas antes de ir a dormir

- Evitar comidas copiosas.
- Ser **físicamente activo durante el día** ayuda a dormir más fácilmente por la noche.
- Crear **rutinas** que se repitan cada día (hablar con voz suave, leer un cuento, cerrar las persianas...) y que indiquen a los niños y niñas que es hora de ir a dormir.
- Ir a la cama a la **misma hora** cada noche.
- Asegurarse de que el dormitorio es **tranquilo, oscuro, relajante** y a una temperatura confortable.



¡Se recomienda que los niños y niñas de 3 a 5 años duerman entre 10 y 13 horas al día!



¿Y en relación a las pantallas?

Entendemos por pantallas el uso de **TV, ordenador** (no relacionado con la escuela), **videojuegos, móvil y otras tecnologías**.

Para niños y niñas de entre 2 y 5 años se recomienda 1 hora / día o menos de tiempo total de pantalla.

• **Convendría evitar:**

- ➔ Mirar pantallas durante las comidas.
- ➔ Poner TV en los dormitorios.
- ➔ Picar comida mientras se ven pantallas.
- ➔ Ver por ver: Ver sólo los programas favoritos.

• **Limitar los horarios**

en que utilizan pantallas a días / horas específicos.

• **Acompañar al niño o niña** mientras utiliza las pantallas.





¡RECUERDE!

¿Cómo debería ser la alimentación de los niños y niñas?

- Realizar **5 comidas diarias** (2 desayunos, comida, merienda y cena)
- **Evitar** consumir alimentos **fuerza de las 5 comidas principales**
- Favorecer las **comidas en familia** de forma habitual
- Comer las **cantidades adecuadas** a la edad del niño/a y respetar su sensación de hambre
- **Reducir** las comidas fuera de casa tipo "**comida rápida**"
- Tomar **5 piezas de fruta y / o verduras** al día
- **Beber agua** y evitar refrescos y zumos envasados
- **Evitar la bollería** industrial



¡RECUERDE!

¡Muy bonito, pero no tengo tiempo!

Esto no debería ser una excusa para que los niños y niñas puedan comer de forma sana y equilibrada. Le exponemos algunas sugerencias:

- Cocinar una vez a la semana y **congelar los alimentos**.
- **Tener en el congelador verduras, pescado, legumbres, pan...** para usarlos en caso de necesidad.
- **Tener una buena despensa de legumbres**, ya que son una solución saludable para elaborar un primer plato y también para acompañar las ensaladas.
- **Despertar a sus hijos/as con tiempo suficiente** para poder desayunar sin prisa.
- Hacer una **merienda completa** cuando los niños y niñas no están cansados y tienen hambre.
- Por la noche, hacer una **cena ligera**.
- Animar a los niños y niñas a **ayudar en la cocina**.

¿Cómo debería ser la actividad física de los niños y niñas?

Los/as niños/as necesitan realizar **al menos 1 hora** de actividad moderada o vigorosa todos los días. Ésta puede dividirse en sesiones de 10 a 15 minutos a lo largo del día:

- Actividades **moderadas** (como “caminar rápido”): ir en bicicleta, jugar en el patio, jugar a la rayuela...
- Actividades **vigorosas** (“hacen sudar”): jugar a la pelota, saltar a la comba...

¡RECUERDE!

Los padres y las madres son modelos importantes a seguir también en la actividad física:

- **Juegue** con su hijo/a después de la escuela.
- Intente **programar** una actividad física juntos el **fin de semana**.
- **Involucre** a su hijo/a en las **tareas del hogar**.
- **Limite** la exposición a **pantallas** a un **máximo de una hora / día**.
- Inscriba a su hijo/a en actividades físicas **programadas 1-2 veces por semana**.

Para **prevenir la obesidad infantil** sus hijos e hijas comienzan el programa “**Ens fem grans**”, cuyos objetivos son

- Mejorar los **hábitos alimentarios**
- Aumentar la práctica de **actividad física**
- Reducir las horas de visionado de **pantallas**
- Aumentar las horas de **sueño**



© Agència de Salut Pública Barcelona,
octubre 2019

Autores:

Sílvia Bruguera, Carles Ariza,
Rocío Barbero, Francesca Sánchez

Agència de Salut Pública de Barcelona

Equipo colaborador:
M. Eugènia Ortolà, pediatra
(CAP Pare Claret, Barcelona);
Eduard Ortega, pediatre
(ABS Nova Lloreda, Badalona)

Agradecimientos:
Institut Barcelona Esports

Proyecto de prevención de la obesidad en la educación infantil (POIBIN) en Barcelona

Contacto: Servei d’Avaluació i Metodologia d’Intervencions (SAM) de l’Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) i Institut Barcelona Esports (IBE).

Webs de interés:

POIBIN: <https://www.aspb.cat/poiba/>
IBE: <https://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca>



POIBA
Programa de prevenció
de l’obesitat infantil
a Barcelona