

Tu farmacia te informa



Sobrepeso y obesidad infantil

NORMAS GENERALES PARA REDUCIR PESO

1. Corregir los errores alimenticios
2. Preparar comidas atractivas y variadas
3. Reducir la grasa animal de las comidas
4. Mejor cocinar a la plancha u horno que freír
5. Eliminar de la alimentación los azúcares, bollos y bebidas azucaradas
6. Reducir la ingesta de pan, pastas italianas y patatas
7. Hacer varias comidas al día, evitando tomar alimentos entre ellas
8. Aumentar el consumo de grutas, ensaladas y verduras ricas en vitaminas pero pobres en calorías
9. Reducir el tamaño de las porciones de alimentos y aumentar su frecuencia
10. Aumentar el contenido en fibra de la dieta
11. Ingerir como mínimo dos litros de agua al día
12. Realizar ejercicio físico

TIPOS DE ALIMENTOS

SE PUEDEN COMER LIBREMENTE:

Acelgas, alcachofas, calabacín, puerro, col, coliflor, champiñón, espárragos, espinacas, judías verdes, lechuga, tomates, zanahorias, sandía, melón, mandarina, naranja, melocotón, fresa, albaricoque, leche desnatada

SE PUEDEN COMER CON MODERACIÓN:

Garbanzos, judías, lentejas, pan blanco o integral, leche entera, queso de Burgos, yogourt, huevos, carne de cerdo, vaca o pollo, jamón serrano, pescados y mariscos, guisantes, patatas, tomate frito, cerezas, ciruelas, zumos de frutas

SE DEBEN EVITAR COMER:

Arroz, bollos, galletas, pastas, leche condensada, nata, quesos, azúcar, miel, fritos, mantequilla, margarina, frutos secos, alimentos muy grasos, embutidos, chocolates, bombones, cacao, helados, salsas, mayonesas, fritos industriales

Farmacia Molinero

C/ Fátima, 33

28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10

info@farmaciamoliner.com

www.farmaciamoliner.com

Sobrepeso y obesidad infantil

La relación que existe entre el peso y la altura de los niños o índice de masa corporal (IMC) nos va a indicar si un niño se encuentra en un peso normal, sobrepeso u obesidad.

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{altura}^2(\text{m})$$

Tu farmacéutico te ayudará a calcularlo

EDAD	IMC SOBREPESO MASCULINO	IMC SOBREPESO FEMENINO	IMC OBESIDAD MASCULINO	IMC OBESIDAD FEMENINO
2	18.0	18.4	20.0	19.8
2.5	17.7	18.1	19.8	19.5
3	17.9	17.9	19.5	19.4
3.5	17.7	17.7	19.4	19.2
4	17.6	17.5	19.3	19.1
4.5	17.5	17.4	19.2	19.1
5	17.4	17.4	19.3	19.1
5.5	17.5	17.5	19.5	19.3
6	17.6	17.3	19.8	19.7
6.5	17.7	17.5	20.2	20.1
7	17.9	17.8	20.6	20.5
7.5	18.2	18.0	21.1	21.0
8	18.4	18.3	21.6	21.6
8.5	18.8	18.7	22.2	22.2
9	19.1	19.1	22.8	22.8
9.5	19.5	19.5	23.4	23.5
10	19.8	19.9	24.0	24.1
10.5	20.2	20.3	24.6	24.8
11	20.6	20.7	25.1	25.4
11.5	20.9	21.2	25.6	26.1
12	21.2	21.7	26.0	26.7

El sobrepeso se debe en el 95% de los casos a que el niño come excesivamente, realiza comidas ricas en grasas, no realiza ejercicio físico y a que pasa muchas horas viendo la televisión.

En nuestra sociedad se relaciona a los niños sanos con niños gordos

Solo en un 5% de los casos se debe a una enfermedad endocrina o genética.

COMPLICACIONES

Los niños con sobrepeso u obesidad suelen tener una pobre imagen de sí mismos, y suelen expresar sensaciones de inferioridad y rechazo.

Además suelen ser rechazados por otros niños, pero este no es el problema, sino que los niños obesos tienen mayor predisposición a tener diabetes, dificultades respiratorias, caderas dislocadas, trastornos digestivos y hepáticos, estreñimiento, alteraciones en el desarrollo puberal,...

Los niños obesos suelen ser obesos de adultos

TRATAMIENTO

El objetivo es conseguir un peso adecuado para su talla y conservarlo manteniendo un crecimiento y desarrollo normal.

En la mayoría de los casos bastará con una revisión de los hábitos alimentarios y de la actividad física.

Nunca se debe imponer una restricción alimentaria como castigo.

Nunca se debe prohibir la toma de alimentos en los niños.

Las dietas se deben realizar teniendo en cuenta los gustos de los niños.

Los niños deben aprender el valor nutritivo de los alimentos.

Se deben evitar los alimentos innecesarios.

Toda la familia se debe implicar en la dieta de los niños con sobrepeso.

consulta a tu farmacéutico

 **Farmacia Molinero**

Fátima, 33
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10 · info@farmaciamolinero.com
www.farmaciamolinero.com