

a b c

a) DONEU EXEMPLE ALS VOSTRES FILLS AMB UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE: MENGEU FRUITA, VERDURA I LLEGUMS I LIMITEU EL CONSUM DE GREIXOS, SUCS ENVASATS, BEGUDES ENSUCRADES, REBOSTERIA I ALIMENTS PRECUINATS.

b) OMPLIU EL CISTELL DE LA COMPRA AMB ALIMENTS SANS.

c) FÉU QUE ESMORZIN CADA DIA. NO ESMORZAR OBLIGA AL COS A EMMAGATZEMAR ENERGIA.

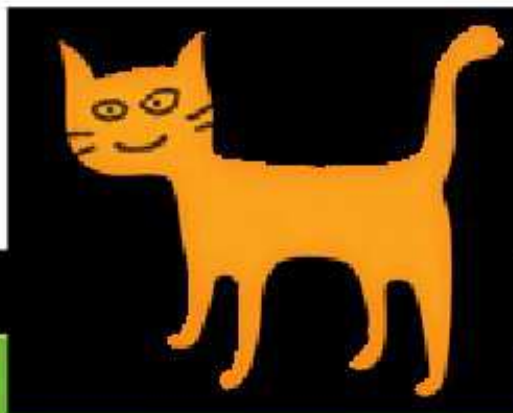
d) ASSEGUREU-VOS QUE EL NEN DESCANSA ADEQUADAMENT: DORMIR POC PREDISPOSA AL SOBREPÈS.

e) ANIMEU-LOS A REALITZAR ACTIVITATS FÍSiques I A JUGAR A L'aire lliure o a l'interior dels centres infantils.

f) REALITZEU ACTIVITATS EN FAMÍLIA (EXCURSIONS A PEU O EN BICICLETA,...)

g) LIMITEU LES HORES DE TV, TAULETA, ORDINADOR I CONSOLES: MÀXIM 1-2 HORES AL DIA.

kidsalut  
PEDIATRES



KIDSALUT PEDIATRES

C/ Joan Reglà 5 1er B. 17600. FIGUERES (GIRONA)  
Tlf. 872 21 21 59

CONSELLS  
PER A LA  
PREVENCIÓ  
DE  
L'OBESITAT  
INFANTIL





abcde

Als Estats Units al voltant d'un 10% dels nens tenen un pes excessiu i un de cada 5 nens d'entre 2 i 5 anys pateix sobrepès o obesitat.

A l'Estat Espanyol gairebé un 8% dels nens de 2 a 17 anys té obesitat i gairebé un 17 %, sobrepès.

Els nens obesos tenen alteracions de la regulació del sucre, inflamació del fetge i augment dels nivells de colesterol. A nivell psicològic també pot causar disminució de l'autoestima i depressió.

La bona notícia és que a edats precoces podem instaurar hàbits de vida saludables per a intentar prevenir aquesta malaltia.



La predisposició a l'obesitat depèn de factors genètics i ambientals.

Respecte a la genètica: Tenen més risc de ser obesos els nens que tenen familiars obesos.

El factor ambiental consisteix en el desequilibri entre l'entrada i sortida de calories: les que entren en forma d'aliments i les que gastem quan fem exercici físic.

Com que no podem modificar el factor genètic, intentarem actuar en l'ambiental: Menjar aliments sans i poc calòrics i fer prou exercici físic perquè no s'acumulin.

Per menjar sa hem de:

1/ Cuinar més sovint al forn i al vapor, i fer menys fregits, arrebossats i salses.

2/ Limitar els aliments precuinats, patates xip, embotits, refrescos, dolços i rebosteria.

3/ Consumir cada dia cereals, verdures i fruites.

4/ Augmentar el consum de peix (el congelat també és molt sa).

5/ Evitar els sucus envasats ja que contenen moltes calories, encara que el productor asseguri que són "naturals".

6/ Menjar 5 cops al dia i evitar picar entre àpats.

7/ No repetir plat si ja ha menjat bé.

