

Buenos hábitos para un futuro saludable.

La obesidad infantil tiene diversas causas y múltiples consecuencias. Sin embargo, este trastorno nutricional puede prevenirse incentivando la adopción de hábitos saludables desde los primeros años de vida.

La palabra obesidad deriva del latín *obesus*, que significa gordura en exceso. Se caracteriza por la acumulación y el almacenamiento excesivo de grasa y es uno de los problemas más comunes en las sociedades desarrolladas y en aquellas que se encuentran en transición, como la nuestra.



¿Cuáles son sus orígenes?

La obesidad en niños y adolescentes es el resultado de una compleja interacción entre factores genéticos, psicológicos, ambientales y socioeconómicos. Asimismo, puede deberse a causas hereditarias, malos hábitos en la alimentación, poco ejercicio físico y una vida sedentaria.

Las consecuencias de la obesidad infantil pueden ser psicológicas y se reflejan en la baja autoestima y la no

aceptación de la propia imagen corporal, muchas veces agravada por el rechazo social.

Cómo prevenir la obesidad.

Controlar la alimentación y practicar ejercicios son factores clave para mantener el peso corporal dentro de los límites normales. Se deben promover actividades regulares, como caminatas, natación o algún deporte de interés para el niño. Del mismo modo, la prevención de la obesidad debe comenzar en los primeros años de vida, a través de una alimentación balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos.

También, son muy importantes los controles periódicos del pediatra, porque contribuyen a prevenir los problemas de sobrepeso en los niños y a detectar la presencia de un trastorno a tiempo.

Alimentación saludable para toda la familia.

Con pequeños cambios en las costumbres cotidianas, los padres pueden ayudar de manera significativa a evitar la obesidad en los niños, y hacer más saludable la alimentación de toda la familia.

Qué hacer

- Elaborar una lista de compras. De esta manera, podrás enfocarte en los alimentos saludables evitando caer en las tentaciones.
- Preferir para la alimentación de todos los días aquellos alimentos con menor cantidad de grasa, azúcares, calorías y sodio.
- Preparar los alimentos de manera simple y saludable. Evitar las frituras y preferir las preparaciones al vapor, horno, plancha, parrilla.
- Disminuir la cantidad de grasas de las comidas. Por ejemplo, al preparar una salsa, cocinar la cebolla en un caldo de verduras, en vez de saltearla en aceite.
- Es fundamental respetar las cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena y no comer entre comidas.
- No obligar a los niños a comer si refieren no tener hambre ni insistir en que terminen el plato.

Plan alimentario. Las claves de la buena salud

Es importante que planifiques la alimentación de tu familia, considerando las siguientes recomendaciones, que constituyen la base de una nutrición saludable. En tu plan alimentario no pueden faltar:

.Lácteos: a partir de los 5 años preferir leche, yogur y queso con bajo contenido de grasa.

.Frutas y verduras: Fuentes de vitaminas y minerales. Poseen antioxidantes, que disminuyen el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

.Legumbres: porotos, garbanzos y lentejas. Su contenido de proteínas, minerales, vitaminas y fibra son muy beneficiosas para la salud.

.Carnes: vacuna, de ave y pescado. Quitar la piel del pollo antes de consumirlo. En relación con la carne vacuna, seleccionar los cortes con menos grasa. Los pescados, como el salmón, la sardina y el jurel, aportan omega 3, que contribuye a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

.Grasas: preferir los aceites vegetales y consumirlos con moderación.

.Sal: cocinar con poca sal y quitar el salero de la mesa.

.Azúcar: es recomendable disminuir el consumo.

.Agua: beber suficiente cantidad para mantener la temperatura del cuerpo y eliminar los productos de desecho.

Bibliografía: Suplemento Nestle Good food, Good life. N° 24

**Dpto de Nutrición-ISETA
H.Yrigoyen 931- 02317430388
nutricion.iseta@internueve. com.ar**