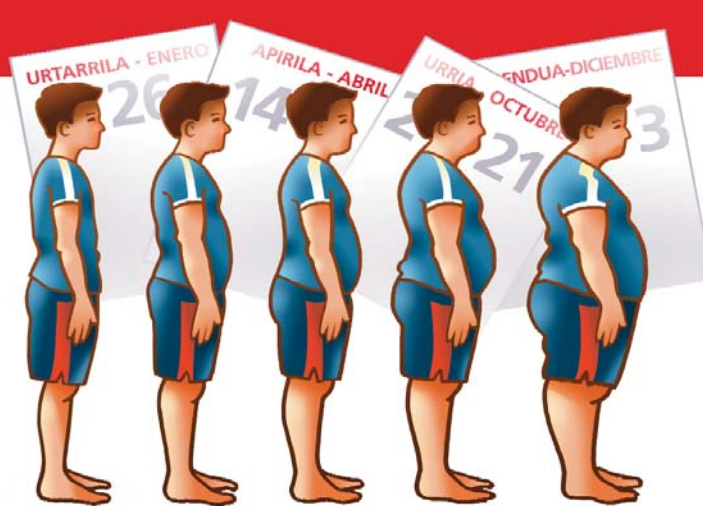


# ¿QUÉ ES?

## La obesidad infantil

Se suele tender a pensar que en la infancia el exceso de peso pasará con el estirón, que no tiene consecuencias negativas...

Pero la obesidad infantil es en sí misma una enfermedad y se asocia con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del corazón, respiratorias, de los músculos y huesos, etc.



## Cómo se produce

Si de forma continuada se come más de lo que se necesita, el cuerpo presenta un exceso de peso para la edad, el sexo y la estatura y guarda lo que le sobra en forma de grasa, que se acumula en la tripa y alrededor de las vísceras. Si los depósitos de grasa crecen se produce la obesidad.

Tiene múltiples influencias sociales, personales y del entorno. **Sobre todas ellas se puede actuar.**

# ¿QUÉ HACER?

## Crear un entorno protector

Es importante activar políticas públicas favorables, información y educación alimentaria, oferta de actividad física, comedores escolares saludables, comercialización responsable, control de la publicidad...

### ¿QUÉ VENDE LA TELEVISIÓN?

Muchos productos que favorecen la obesidad



## Apoyar la educación

Favorecer una relación basada en la aceptación y el amor, con cariño y respeto, sin humillaciones, insultos o agresiones, que promueva autoestima, ayuda para afrontar los sentimientos, aceptación de la diferencia, autonomía y esfuerzo, sin atender a la presión de la publicidad y las modas.

*Todas las personas somos valiosas.*



## La obesidad infantil, tómala en serio

**Para más ejemplares e información:**  
Instituto de Salud Pública  
y Laboral de Navarra  
Sección de Promoción de la Salud  
Tfno. 848423450  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)



# ¿QUÉ HACER?

## **Moverse**

Realizar todos los días 60 minutos de actividad física y menos de 2 horas de televisión, videojuegos...



Ocasionalmente



Cada semana



Todos los días



## **Comer variado, con mucha fruta y verdura**

Comer variado, adecuado a la edad y circunstancias, 4-5 comidas al día, con raciones pequeñas.

Mejor hervido, a la plancha, al horno o al vapor que frito.

Una dieta que incluya cada día al menos dos piezas de fruta y ensalada y verdura.

# ¿QUÉ HACER?

## **Menos grasas**

No todas las grasas son iguales. Pueden ser perjudiciales:

- Las grasas saturadas, presentes en alimentos como carnes, embutidos, leche y derivados (quesos, helados,...).
- Las grasas trans, que están en alimentos fritos, snacks, productos horneados (bizcochos, bollos, galletas) y comidas preparadas.



## **Reducir los azúcares**

Hay azúcar en "los dulces" y en refrescos, ketchup y otras salsas, etc. Una cucharada de ketchup suele tener unos 4 gramos de azúcar "oculto", y una lata de refresco puede contener hasta 40 gramos, el equivalente a unas 10 cucharaditas.

Se recomienda tomar menos de 50 gramos de azúcar diarios y aún mejor menos de 25 gramos.



## **Reducir la obesidad infantil**

**Una tarea colectiva para ganar salud**

