



"PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES  
PROGRESOS"

# Obesidad Infantil

*Guía para padres*

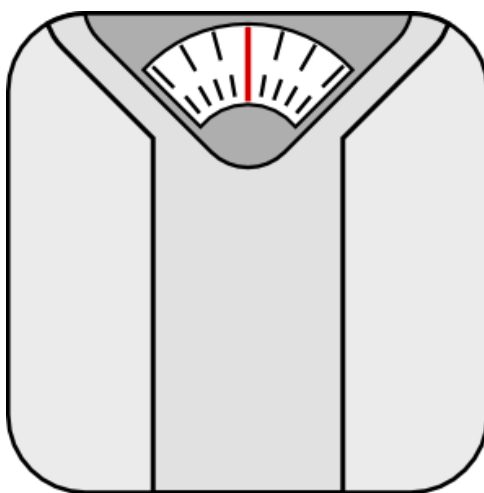




# 1. Todo comienza con reconocer el problema



En España el 30% de los niños tiene sobrepeso u obesidad, pero sólo el 8% de los padres reconoce que sus hijos tienen mucho peso.





## 2. Invierte tiempo en tu hijo y da ejemplo



Tus hijos te necesitan más que nunca para adoptar hábitos saludables .

Tú eres su ejemplo. Se reflejan en tí.





### 3. Pequeños cambios pueden significar grandes progresos



El objetivo principal es estabilizar o desacelerar el aumento de peso en el niño o adolescente.

Dormir suficiente, disminuir el tiempo delante de las pantallas, comer mejor y en familia, actividades al aire libre, felicitarles cuando realizan avances....





## 4. Ejercicio, pero con diversión



Los niños deben estar activos al menos 60 minutos por día.

Pregúntales qué actividad le gustaría realizar, apóyales, programa actividades en familia.

Comienza poco a poco, y ve aumentando gradualmente la intensidad y duración del ejercicio.





## 5. La alimentación es clave



Que sea equilibrada, visualmente apetecible, al menos 5 piezas de frutas al día, y restringir los alimentos altos en azúcares y grasas.

Beber agua con las comidas.

¡ Toda la familia, no sólo los niños!





## 6. Imagen y autoestima



Los niños con sobrepeso a menudo sufren burlas y comentarios negativos.

- Recuérdale lo mucho que le amas
- Refuerza sus cualidades positivas
- No toleres bromas o comentarios en relación al peso de tus hijos
- Evite la crítica. No motiva y puede hacerle mucho daño





## 7. El sueño es muy importante



Los niños y adolescentes que duermen menos horas de las recomendadas tienen mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Recomendaciones:

- Desde los 3 a los 5 años: 10-12 horas al día
- Entre los 6 y los 10 años: 10 horas al día.
- Los adolescentes necesitan dormir alrededor de 8-10 horas diarias





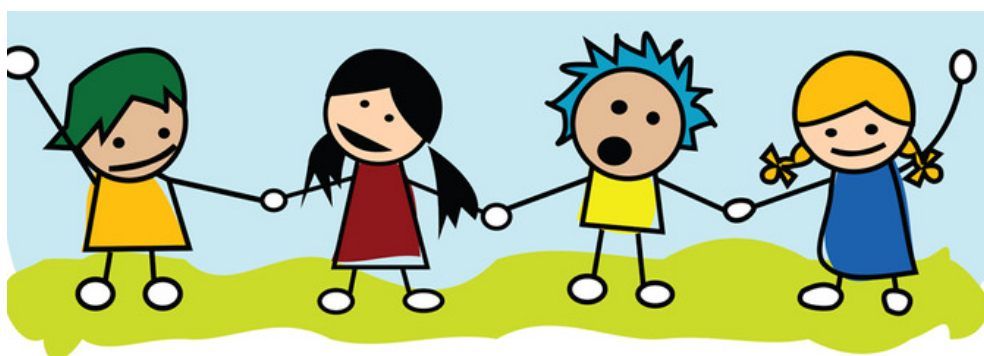


## 8. Objetivo: niños y adultos sanos



La obesidad infantil tiene efectos perjudiciales en la salud física y mental de los niños y adolescentes. Un niño con obesidad tiene muchas posibilidades de serlo de adulto.

Luchar contra la obesidad en la infancia y la adolescencia busca preservar y mejorar la salud futura de nuestros niños.



# ¿Necesitas ayuda?

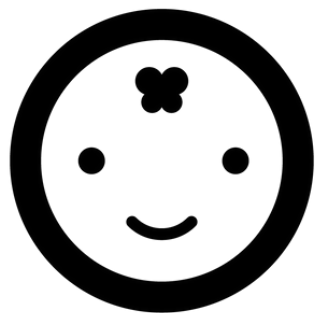
En la Unidad de Endocrinología Pediátrica del Hospital La Luz QuirónSalud contamos con un programa estructurado (único en Madrid) para el manejo integral del sobrepeso y de la obesidad centrado en el niño y su familia.



## CONTACTO:

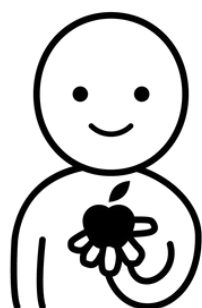
Correo electrónico: [info@endocrinoypediatria.es](mailto:info@endocrinoypediatria.es)

Página web: [endocrinoypediatria.es/solicitar-cita/](http://endocrinoypediatria.es/solicitar-cita/)



**Endocrino  
y Pediatra**

[www.endocrinoypediatra.es](http://www.endocrinoypediatra.es)



**Obesidad  
Infantil**  
.es

[www.obesidadinfantil.es](http://www.obesidadinfantil.es)

© Dr. Gilberto Pérez López. 2018