

Obeso? Se puede evitar!

Español

HOJA INFORMATIVA 02

Queridos padres

Hemos notado que su hijo tiene sobrepeso, que crea problemas de salud, que seguramente ya conocen. Posiblemente su hijo se siente marginado y rechazado, los insultos de sus compañeros pueden ser destructivos y tienen bajo rendimiento escolar y deportivo.

Los adolescentes obesos lo seguirán siendo durante el resto de su vida y causa enfermedades cardiovasculares, alteraciones esqueléticas entre los más importantes.

La obesidad es causada por el consumo de alimentos con alto valor energético y por actitudes sedentarias.

Cómo puede provenir la obesidad:

- Probablemente habrán probado reducir el peso de su hijo, nosotros queremos ayudarles con algunos consejos. En primer lugar consulten con su médico o con un diético.
- Una reducción de peso necesita tiempo y paciencia. Dietas milagrosas no existen. Coman equilibrado y variado.
- Cambiar el hábito alimentario con una dieta adecuada para su etapa de crecimiento y desarrollo. Aumentar actividades físicas rutinarias.



Copyright NUTRKID

Más actividad

Andar en lugar de ir en bicicleta, automóvil o autobús, jugar el mayor tiempo posible al aire libre, participar en un Club deportivo (Natación), y evitar actitudes sedentarias como estar delante del televisor o el ordenador.

Cambiar el hábito alimentario

Horarios fijos de comida.

(Evitar la sensación de hambre): Desayuno, comida y cena con dos pequeñas meriendas.

Comer en la mesa con la participación activa de los padres y la familia:

Para todos la misma comida. No comer nunca delante del televisor, ordenador o otros pasatiempos.

Menos grasas y alimentos grasos en las comidas:

Reducir grasas, preparen comidas pobres en grasas. Evitar los fritos y alimentos empanados. Grasas escondidas son Salchichas, Chocolate, Tortas, Pizza y Helados etc.

Leche y productos lácteos:

Requesón, Joghurt natural, Queso con grasas reducidas etc.

Limitar el consumo de azúcar y golosinas!

No le dé a su hijo golosinas entre las comidas. Una vez al día puede darle un postre. Evite los adulcerantes, porque aumentan el apetito.

Beber suficiente:

(ca. 1,5l diario). Agua, Agua mineral, té sin azúcar, zumos de frutas frescas. Evite las bebidas dulces como la Coca Cola y bebidas azucaradas.

En el Menu diario incluir siempre **Frutas y verduras**
A las 9.00 h y a las 16 h comerse una fruta o una verdura cruda.

Comer para quedar satisfecho:

Comer pan integral, pasta, arroz, cereales (integrales), patatas.

Carne, pescado y huevos

Consumir de forma moderada, 1-2x por semana es suficiente. Carnes magras y eviten las salchichas.



Copyright NUTRKID