



Tips para una alimentación saludable
Colaboración especial:
Pediatra. Belén Izquierdo



CÁPSULAS FAMILIA
Educación para la vida



Cápsulas Familia

Desde la experiencia

- Acabar con el sobrepeso
- Alimentación infantil hacerlo bien
- Almuerzos y meriendas saludables
- Qué alimentos debemos evitar
- Vida activa y deporte





Cápsulas Familia

Desde la experiencia

Acabar con el sobrepeso

En España tenemos una de las tasas más altas de sobrepeso/obesidad de Europa. Hasta un 18% de los niños tienen obesidad y hasta un 26% sobrepeso, esto quiere decir que 4 de cada 10 niños españoles tienen exceso de peso. Uno de nuestros objetivos es mejorar la alimentación de los niños y centrarnos en que adquieran buenos hábitos alimentarios. Tenemos que evitar la presencia de alimentos ultra-procesados en nuestra dieta (bollería industrial, cremas y comida precocinada).





Cápsulas Familia

Desde la experiencia

Alimentación infantil: hacerlo bien

Recuerda que dar ejemplo es la clave, que eres el modelo a seguir por tu hijo . Toma una alimentación rica en frutas y verduras, así como alimentos poco procesados, es de esperar que en tu casa haya más presencia de estos alimentos y el niño lo percibirá como “lo normal”.

¡No es tan difícil cambiar nuestros hábitos!





Cápsulas Familia

Desde la experiencia

Almuerzos y meriendas saludables

En el desayuno, a media mañana y merienda son las comidas donde los niños consumen más productos malsanos.

Ni batidos, ni zumos. Los niños tienen que beber agua.

Llévale fruta, puedes acompañarlo de un bocadillo de pan de barra.



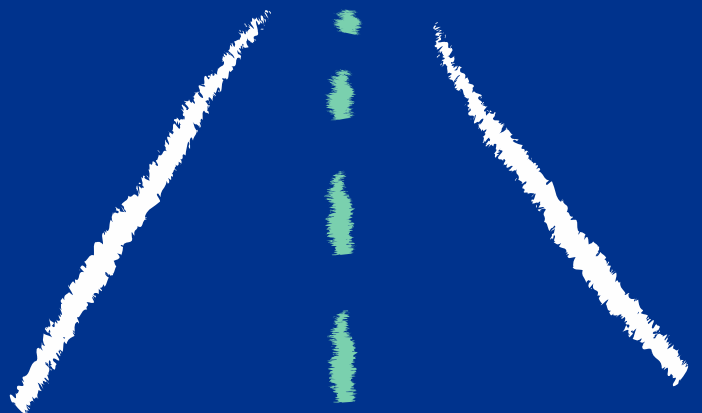


Cápsulas Familia

Desde la experiencia

Qué alimentos debemos evitar

- Los zumos envasados, tiene un aporte extra de azúcares, triplican el riesgo de padecer caries y aumenta el riesgo de sobrepeso.
- La bollería industrial .
- Embutidos. Utiliza para el relleno mejor: jamón serrano, atún con tomate...
- Refrescos, patatas chips, chucherías.





Cápsulas Familia

Desde la experiencia

Vida activa y deporte

Los niños con obesidad tienen estilos de vida más sedentarios, dedican menos tiempo a jugar de forma activa y dedican más horas a actividades sedentarias en general.

Es conveniente que los niños se inicien desde edades tempranas en la práctica habitual de ejercicio físico.





Cápsulas Familia

Desde la experiencia

Vida activa y deporte

El ejercicio físico habitual, junto a una dieta equilibrada, es la mejor manera de prevenir la obesidad infantil.

Es importante no negociar con la comida ni con el ejercicio físico. (Ejemplo: «Si estudias, te doy de merienda un bollo» o «si no apruebas te quito el deporte».)



Compañía de María



Desde la experiencia



Colegio La Enseñanza • Valladolid
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.



Síguenos