

# Diez consejos para prevenir la obesidad infantil



## [Cómo afecta la obesidad a la fertilidad](#)

[El doctor Alonso Poza es especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo.](#)

España se sitúa como el tercer país europeo con mayor sobrepeso infantil y el cuarto en obesidad, según la OMS, según la investigación realizada por la **Iniciativa de Vigilancia de la Obesidad Infantil (COSI, por sus siglas en inglés)**. Según el informe, España se encuentra muy por encima de la media europea, con el 39% de los niños españoles de 7 a 9 años con sobrepeso y el 16% obesidad, frente al 29% de niños europeos con sobrepeso y el 12% con obesidad.

Según el estudio de la OMS, España sale nuevamente mal parada en el consumo diario de verduras, situándose como el país europeo en el que menos niños ingieren este alimento todos los días: solo el 13%. Este dato contrasta con la media europea del 34%. Nuestro país sale nuevamente mal parado en el consumo diario de frutas, situándose como el sexto peor país europeo, con solo el

37% de los niños. España solo es superado por Grecia, Lituania, Croacia, Letonia y Georgia, con una media europea del 43%.

Para la correcta alimentación y prevenir el sobrepeso y la obesidad, los padres pueden seguir una serie de **consejos**, tal y como recomiendan desde la **Asociación Española de Pediatría (AEPED)**:

1. Realizar una alimentación equilibrada y planificada. Evitar el exceso de bocadillos, refrescos, dulces. Aumenta la ingesta de frutas, verduras, lácteos, legumbres o cereales integrales.
2. Hacer ejercicio regularmente. Las prácticas deportivas grupales son perfectas, ya que estimulan al niño y le incitan a moverse.
3. Respetar los horarios de las comidas. Evitar el picoteo entre horas. Cuando se picotea se suelen consumir calorías vacías, y no en pequeñas cantidades.
4. Tomar lácteos. Los huesos lo necesitan.
5. Consumir hidratos de carbono en cereales y legumbres porque aportan energía y fibra.
6. Moderar la ingesta de comida rápida. Engorda mucho y alimenta poco.
7. Comer despacio y sin distracciones. La televisión y los videojuegos no son recomendables mientras se está a la mesa.
8. Comer de forma variada y con moderación. Un poco de cada cosa y no demasiado de una sola.
9. Compartir hábitos sanos. Una alimentación sana es saludable para toda la familia, ya tengan o no sobrepeso.
10. La adolescencia es una etapa de cambios importantes. Si hay indicios de algún Trastorno de Conducta Alimentaria, consultar con el médico de inmediato.

## ¿Qué alimentos es mejor evitar y cuáles aumentar?



La cesta de la compra debería estar llena de alimentos saludables como fruta, verdura, pescado y legumbres. Se deben consumir frutas y verduras a diario y legumbres varias veces a la semana. La fruta es mejor comerla entera que en forma de zumos. Hay que disminuir la ingesta de proteínas animales, sobre todo las más grasas.

Hay que evitar llevar a casa alimentos altamente procesados, las bebidas azucaradas, los refrescos y toda la bollería industrial. Los menores también tienen que hidratarse correctamente y beber siempre agua en lugar de zumos o refrescos. El [doctor Alfredo Alonso Poza](#) recibe en su consulta a niños y adolescentes para ser tratados y explica: "No hay que esperar hasta que sea un problema grave. Hay que calcular el índice de masa corporal (IMC) y si es más de 30 o se considera obesidad y hay que tomar medidas. Los números superiores a 30 aumentan aún más los riesgos para la salud. El IMC se debe revisar por lo menos una

vez al año porque puede ayudar a determinar los riesgos generales para la salud del menor y qué tratamientos pueden ser apropiados”.

**El Dr. Alonso Poza es Jefe de Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo en el Hospital Universitario del Sureste de Madrid**

## **Cirujano De Obesidad**

El Dr. Alonso Poza está especializado en Cirugía de Obesidad y bariátrica. Bypass gástrico, gastrectomía, derivación biliopancreática, cruce duodenal, banda gástrica, bypass gástrico.

[ccontacta](#)