

## NUTRICIÓN

# 10 consejos para una alimentación saludable en la infancia

**El sobrepeso y la obesidad infantil van en aumento y son los causantes de patologías en edades cada vez más tempranas. En un decálogo, la AEPap enseña a comer sano**

10.06.13 - 11:35 -

SALUD REVISTA.ES | MADRID



Un buen desayuno debe incluir leche, cereales y frutas. Foto: AP.

Según el estudio de la Fundación Thao, realizado en un muestra de más de 20.660 menores, 28,3% de niños de entre 3 y 12 años tiene exceso de peso -un 7,1% padece obesidad y un 21,2% sobrepeso-, es decir, uno de cada tres menores tiene un peso superior a los recomendado. Este panorama preocupa a los pediatras, puesto que, en las últimas décadas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños ha aumentado en todo el mundo.

“El exceso de peso es un factor de riesgo para enfermedades en la edad adulta pero se asocia también con el deterioro de la salud durante la infancia”, es una de las conclusiones de la Asociación Española de Pediatría, durante su 62 Congreso, recientemente celebrado. Para ayudar a mejorar los hábitos alimenticios, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), ha redactado diez consejos, dirigidos a padres, tutores y guarderías con varias pautas de cara a enseñar los hábitos que deben inculcar a los niños:

## **Decálogo de la Alimentación**

1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos.
2. La dieta mediterránea es muy sana. Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.
3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas. Desayuno, comida y una cena ligera con una fruta o bocadillo a media mañana y a la hora de la merienda. No hace falta más.
4. Los niños aprenden a comer imitando a los mayores. Mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando en familia. Sentarse frente a la televisión es desaconsejado porque el niño se distrae y deja de comer o lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.
5. Siempre un buen desayuno que incluya leche, cereales (pan) y fruta. Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
6. Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
7. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
8. Evite la comida precocinada (con más grasas y sal) y los alimentos con grasas saturadas, trans o hidrogenadas y aceites de coco y palma (lea las etiquetas).
9. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: los niños comen la cantidad que necesita su cuerpo. La comida no es un castigo, ni tampoco debería ser un premio.
10. Hacer ejercicio una hora todos los días. Además, 5 veces a la semana se aconseja hacer un poco más de deporte.

Para más información consulte la web de la [AEPap](#).