



## CONSEJOS DIETÉTICOS EN CASO DE SOBREPESO

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

La importancia de evitar el sobrepeso infantil recae en ser la primera estrategia para prevenir la obesidad con todo lo que comporta en la vida futura del bebé: hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia, baja autoestima...

### ¿Qué consejos y trucos se pueden recomendar para las comidas del niño o niña con sobrepeso?

1. Mantener las 4 comidas del día y, siempre que sea posible, ser fieles a los mismos horarios y comer en familia:

- Sobre el desayuno:
  - El desayuno en casa lo tiene que formar el grupo “láctico, fruta e hidratos de carbono”. Los hidratos de carbono aportarán energía “inmediata”, y se encuentran en los cereales, preferiblemente integrales, pan y tostadas, galletas y fruta. Si el desayuno incluye alguna ración de proteínas, como por ejemplo una loncha de jamón, ayudaremos a crear una reserva energética alternativa para cuando se hayan “quemado” los hidratos de carbono que se han tomado. La fibra de la fruta y los cereales integrales ayudará a mantener el cuerpo saciado hasta la siguiente comida. El láctico, ya sea un vaso de leche o un yogur, aporta el calcio que necesita el cuerpo. Beber un líquido durante el desayuno, agua, leche o zumo natural de fruta, permite mejorar la digestión y participa en la prevención del estreñimiento.
- Como se acostumbra a llevar un piscoalabis a la escuela, hay que intentar que no sea calórico. Eliminar las galletas y bollería (¡prohibido todo lo que venga envasado en paquetes crujientes!). Una opción es llevar una fruta. En caso de llevar un bocadillo, tiene que ser más pequeño que la mano del niño o niña, y estar hecho con pan “de verdad” (ni de molde, ni de leche, ni de Viena).

2. Respetad el consejo de las 5 raciones entre fruta y verdura al día, y mejor enteras que no en purés, ya que masticar ayuda a comer más lentamente.

3. Acostumbrad al niño a beber agua si tiene sed; ni zumos de fruta, ni refrescos, ni leche. Beber agua es necesario para mantener el organismo en forma. Como mínimo los niños deberían beber 4 vasos llenos de agua al día; repetimos, como mínimo.

4. Comer lentamente, ya que hacia los 20-30 minutos se empieza a estar saciado:

. Para comer poco a poco, se aconseja cocer el arroz, verduras y pasta “al dente”, ya que así se tiene que masticar más.

. Otro truco es utilizar cubiertos de postre, ya que así se tarda más en terminar el plato.

. Comer en familia, sin tele, ayuda a hablar y por tanto a hacer más pausas mientras se come.

5. Disminuir las raciones de comida. Para hacer esto se puede aprovechar aquello de “comer con los ojos”:

. Poner la comida en plato de postres hace que, aunque disminuya la cantidad habitual, dé la sensación de tener el plato bien lleno.

. Otro truco es hacer “platos de diseño”, posiblemente usando un plato bonito que combine la verdura con la ensalada, arroz, con un toque de color, como por ejemplo, unos tomatitos pequeños, y un trozo de carne a la plancha aliñado con aceite de oliva que dé vida al plato. Esto puede hacer que el plato resulte más apetitoso.

6. Huelga decir que también es importante la manera de cocer las comidas. Mejor plancha, horno y vapor. El día que toque rebozado, se puede cocer al horno en lugar de freírlo.

7. Eliminar de la mesa todo lo que sea para añadir al plato: aliñar la verdura o ensalada antes de servirla en la mesa; ponerle antes la salsa, el día que haya, antes de poner el plato en la mesa...

8. Por último también se aconseja eliminar de la dieta **diaria**: productos precocinados y salsas separadas, chucherías, patatas chip y similares (cualquier pica-pica en general), bebidas refrescantes y zumos, pasteles, postres cremosos (natillas, mousse, yogur azucarado... ) Ponemos **diaria** en negrita para referirnos a que, de vez en cuando, ocasionalmente, un día especial... se pueden comer.