

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



1

COMER DE FORMA EQUILIBRADA PARA MANTENER UN PESO ADECUADO

Las **tasas de sobrepeso y obesidad** en niños en España son alarmantes. El sobrepeso y la obesidad es una gran pandemia que puede provocar patologías crónicas como **la hipertensión arterial, hígado graso, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados)** u otras patologías cardiovasculares.

2

TENEMOS QUE ALIMENTARNOS MEJOR

Cada vez comemos menos **frutas, verduras y hortalizas, y abandonamos los alimentos frescos, locales y de temporada**. No hemos renunciado al **consumo excesivo de productos procesados de alto valor calórico pero baja densidad nutricional**.

3

CAMBIAR LOS HÁBITOS DE LOS NIÑOS

Así lo demuestra un estudio destinado **a conocer la condición nutricional de niños y adolescentes (7-16 años)** de varios colegios de la Comunidad de Madrid. En él se recogieron datos de IMC, perímetro umbilical e índice cintura-talla para evaluar la condición nutricional de los escolares.

4

PREVENIR LA OBESIDAD DESDE EDADES TEMPRANAS

Este estudio ha mostrado una **elevada incidencia y prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil**, destacando que las tasas de obesidad abdominal, cuyo riesgo cardiovascular es más alto, son notablemente mayores que las de obesidad general. Además, estos resultados corroboran los resultados de estudios similares elaborados anteriormente en España (Enkid, Aladino o Encuestas Nacionales de Salud), lo que apunta a que esta prevalencia no ha disminuido en los últimos años, resaltando el grave **problema de salud pública que resulta el sobrepeso y la obesidad infanto-juvenil actualmente**.

5

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR

Moverse como pilar fundamental. Una **actividad física insuficiente** junto con altas tasas de **sedentarismo** han revelado ser factores importantes para el desarrollo de sobrepeso y obesidad infantil.

6

EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO ASIGNATURA

Es necesario hacer un seguimiento de **la condición nutricional** en niños y adolescentes, así como su acompañamiento en todo momento con actividades de **educación alimentaria** en la promoción de unos hábitos alimentarios saludables.

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

7

SEGUIR LA DIETA MEDITERRÁNEA

Este patrón alimentario destaca por el uso de **aceite de oliva virgen** como grasa principal. Además, mantiene un equilibrio entre los principales grupos de alimentos: **verduras y hortalizas**, como base de todos los platos, acompañadas por fuentes de **proteínas como la carne** (por ejemplo, de cerdo), **pescado o legumbres**, y un postre que preferiblemente esté protagonizado por **fruta** entera.

8

TOMAR ALIMENTOS DE ALTO VALOR NUTRICIONAL

Como los productos **lácteos**, **pescados** y **mariscos**, **carne**, **huevos** y **frutos secos**. Son alimentos de alto valor nutricional y destacan por el elevado aporte de **proteínas de alto valor biológico**, **aminoácidos esenciales**, **vitaminas como la A, D, B₁, B₂ y B₁₂**, **minerales** como el **calcio**, **hierro**, **potasio**, **fósforo**, **zinc** y **selenio** y en el caso de pescados y frutos secos, **ácidos grasos poliinsaturados omega-3**.

9

COCINA SANA

Se debe priorizar el consumo de las **carnes más magras**. Se recomienda emplear **técnicas culinarias saludables**, siempre procurando retirar la grasa visible, y cuyo aporte graso adicional sea reducido, como por ejemplo hervido, asado al horno, a la plancha, al microondas, en papillote...

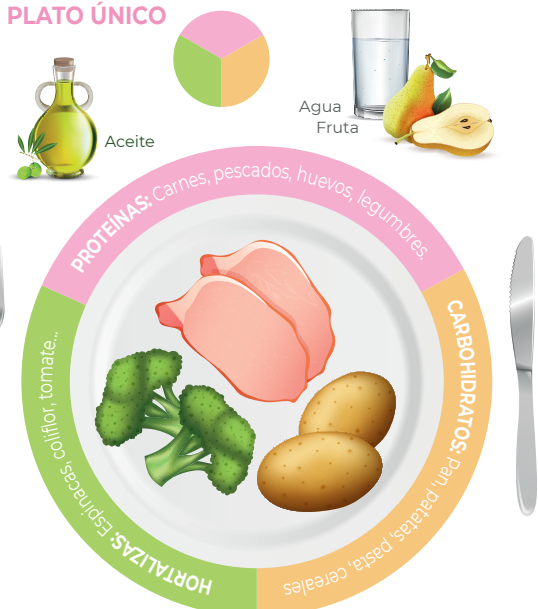
10

TU COMIDA COMPLETA EN UN PLATO

El **modelo del plato único** es una herramienta muy útil para organizar el menú de los niños y para establecer un plato proporcionado y equilibrado que incluya alimentos de todos los grupos necesarios. La distribución del plato quedaría de la siguiente forma:

- **1/3 de cada comida basado en verduras y hortalizas.**
- **1/3 de cada comida basado en alimentos ricos en hidratos de carbono.**
- **1/3 de cada comida basado en alimentos proteicos.**

PLATO ÚNICO



Con la colaboración de:



Se recomienda la inclusión de **la carne de cerdo** en la parte proteica de las comidas y las cenas alternando con otras fuentes como legumbres, pescados y huevos. La carne de cerdo contribuye a alcanzar **los requerimientos nutricionales de los niños** de forma óptima.