

Compártelo

X



Obesidad infantil: cómo prevenirla

El exceso de peso afecta a cerca de uno de cada cuatro niños españoles. ¿Qué precauciones puedo tomar para prevenir riesgos de sobrepeso con mi bebé?

<https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/como-prevenir-la-o...> [1]

[2] [3] [4]



Obesidad infantil: cómo prevenirla

El exceso de peso afecta a cerca de uno de cada cuatro niños españoles. ¿Qué precauciones puedo tomar para prevenir riesgos de sobrepeso con mi bebé?

Martes, Septiembre 13th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Obesidad infantil

Para ganar 25 cm y triplicar el peso al nacer en 12 meses, el bebé necesita mucha energía a lo largo de su primer año de vida. Esta curva de crecimiento fulgurante reduce su velocidad cuando el niño empieza a caminar. El bebé regordete y mofletudo deja paso generalmente a un niño más esbelto. Esta pérdida de corpulencia proseguirá hasta los 6-7 años, periodo de un nuevo "rebote" en el que la adquisición de peso será puntualmente más importante que el aumento de la altura.

¿Supone esto un problema? En ciertos niños, este rebote se produce desde los tres años de edad, lo cual es un posible indicio de obesidad infantil. Sin embargo, este riesgo se puede eliminar fácilmente mediante una educación precoz sobre los principios de una **vida sana y equilibrada**.

Causas principales del sobrepeso y la obesidad

La obesidad en los niños ha sido objeto de numerosos estudios debido a las proporciones del fenómeno. Las causas son múltiples:

- Una alimentación desequilibrada y demasiado rica.
- Un picoteo intempestivo.
- Una falta de actividad física en beneficio de la televisión, los videojuegos y la informática.
- Predisposiciones genéticas y disfunciones endocrinas o metabólicas (1% de los casos).

Más allá de los problemas físicos que implica, no hay que olvidar la huella psicológica que deja. Tu hijo puede tener dificultades para asumir su gordura y puede vivir acomplejado. ¡Y todos sabemos que los pequeños compañeros de clase son los primeros que se ríen! Por suerte, no hay nada irremediable y siempre se puede actuar desde el momento en que el médico diagnostica una tendencia a la obesidad infantil.

Signos que pueden alertar

¿Tu hijo está regordete? "Viene de familia, es normal", escuchamos a menudo. Puede que sea el caso, pero puede que no. Tenemos que prevenir la obesidad en los niños y hay indicios que pueden ponernos sobre la pista del problema. Mantén los ojos abiertos, pero no te vuelvas loca.

- La curva de peso del niño se dispara y supera dos/tres curvas oficiales indicadas en la cartilla sanitaria.
- El resultado del índice de masa corporal (IMC = peso/altura²) supera 19 entre los 3 y los 6-7 años.
- El "rebote" (etapa en la que adquirimos más peso que altura) se produce precozmente hacia los tres años en lugar de a los 6-7 años.
- El bebé presenta unas curvas excesivas después de los 3 años.

En todos los casos, un seguimiento médico regular por parte del pediatra te permitirá estar atenta y supervisar cualquier indicio que anuncie un futuro sobrepeso.

¿Cómo ayudar a prevenir un exceso de peso desde el inicio?

- No hay que olvidar que **la prevención de la obesidad es posible desde los primeros días de vida**. La leche es un alimento esencial, ya que es el primero que toma el bebé y aporta a su crecimiento grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- **Los niños alimentados con leche materna**, gracias a su contenido óptimo en proteínas, tienen menor riesgo de desarrollar obesidad en el futuro, ya que la leche materna contiene el contenido justo y adecuado de proteínas de buena calidad. Este tipo de lactancia sería la ideal hasta los seis meses y de manera exclusiva.
- **Cuando no se pueda o no se quiera, existen leches infantiles** con contenidos bajos de proteínas, similares a la leche materna, que se ajustan a las necesidades de los más pequeños.
- Además, **a partir de los seis meses y durante todo el crecimiento del niño**, es recomendable que tome como mínimo unos 500 ml de leche al día como base de un plan de alimentación equilibrado.
- **A partir del año de edad es aconsejable que el niño tome una leche adaptada a sus necesidades**. La leche de vaca tiene un exceso de proteínas y por ello es recomendable darles a los niños una fórmula de crecimiento que tenga un contenido de proteínas menor y más ajustado a sus requerimientos nutricionales.

Contactos útiles:

www.thaoweb.com ^[6]

Buenos hábitos para toda la vida

Varios estudios clínicos muestran que cuanto antes se inicie la prevención contra el sobrepeso (**antes** de los dos años), más eficaz resulta. ¿Qué hacer para que el bebé se convierta en un verdadero gourmet y cómo prevenir la obesidad infantil? Adopta, tanto para él como para el resto de la familia, los principios de una alimentación equilibrada y variada [7]. Respeta sobre todo el ritmo de **4-5 comidas diarias**, tomadas con tranquilidad y a horarios regulares.

Empieza garantizándole su aporte de **calcio**, en especial con la leche (materna o infantil), que continúa siendo básica para su alimentación. Seguidamente, apuesta por **frutas y verduras**, con al menos dos/tres raciones al día. Dale la cantidad de **proteínas** (leche, carne, pescado, huevos...) que te aconseje el pediatra, para no sobrecargar el organismo del bebé. Incide en las **féculas** (pasta, cereales, arroz...), que aportan una energía de larga duración indispensable para un bebé que está en pleno crecimiento, y evita que se quede con hambre para que no picotee entre horas.

Si tu hijo quiere comer entre comida y comida, no le culpes: no pasa nada por picar algo muy de vez en cuando, lo malo es hacerlo de forma sistemática. En cuanto a los refrescos y dulces, deben reservarse para ocasiones excepcionales (merienda con los amigos, reuniones familiares, etc.)

Finalmente, aprovecha que tu pequeño tiene energía para dar y vender para sacarlo a pasear y proponerle actividades físicas. Así dormirá mejor al final del día (¡y tus noches serán más tranquilas!).

¿España se vuelve obesa?

- España tiene un 26 % de obesidad y sobrepeso en edad infantil
La obesidad infantil ha crecido en los últimos años en España y se sitúa alrededor del 14 %.
El sobrepeso en edad infantil también ha crecido se acerca al 13 %.

¿Sabías que...?

En España, se están llevando a cabo diversas estrategias para ayudar a combatir este problema creciente. Por ejemplo el Programa Thao, que se realiza en escuelas y que cuenta con un programa muy amplio donde se enseña a los niños a alimentarse de una manera correcta. También existe la estrategia NAOS, a nivel nacional, que engloba diferentes actuaciones para prevenir y tratar la obesidad y sobrepeso infantil. La segunda edición del Programa Nacional de Nutrición y Salud (PNNS) convirtió la lucha contra la obesidad en una

de sus prioridades.

[Leer más](#) ^[8]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/como-prevenir-la-obesidad-infantil>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/como-prevenir-la-obesidad-infantil>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/como-prevenir-la-obesidad-infantil&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/035_stock-photo-48904490-cute-girl-measuring-her-belly-with-measurement-tape.jpg&description=Obesidad infantil: cómo prevenirla

[3] <https://twitter.com/share?text=Obesidad%20infantil%3A%20c%C3%B3mo%20prevenirla&url=https%3A//www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/como-prevenir-la-obesidad-infantil>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/como-prevenir-la-obesidad-infantil>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/6796>

[6] <http://www.thaoweb.com/>

[7] <http://www.nestlebebe.es/nutricion-bebe/bebe-varia-gustos/como-ayudarle-a-adquirir-buenas-costumbres>

[8] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>