

---

**PN**  
**PEDAGOGA NUTRICIONAL**  
MARI LOZANO

Taller online para familias  
14 y 15 marzo

# ÁREA NUTRICIÓN

*PalmaEsports*



# ¿Qué es la obesidad infantil?

Es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto.

sobrepeso

vs

obesidad

Obesidad

tener demasiada  
grasa corporal

Sobrepeso

significa pesar  
demasiado

- La obesidad está volviéndose mucho más común en la niñez
- Un 23,3 % de los escolares tienen sobrepeso y un 17,3 % tienen obesidad (Estudio ALADINO, 2019)
- Empieza entre las edades de 5 y 6 años y en la adolescencia

# el IMC

1

Para determinar si un niño tiene sobrepeso o es obeso, los expertos comparan los niveles del IMC de niños de la misma edad entre sí.

2

Si el IMC de un niño es superior al 85% (85 de 100) de otros niños de su edad y sexo, se considera en riesgo de tener sobrepeso.

3

Si el IMC de un niño es superior al 95% (95 de 100) de otros niños de su edad y sexo, se considera con sobrepeso u obeso.

# ¿Cuánto ultraprocesado comemos?

	L	M	X	J	V	S	D
refrescos							
chocolatina/chuches							
bollería							
comida rápida							
cereales desayuno							
zumos/batidos							

# Causas del sobrepeso y obesidad

- Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- Descenso en la actividad física.
- Otros (problemas de salud...)

# Motivos obesidad

Lo que se cree...

01

Comer mucho

02

Dejar verduras en el plato



# Motivos obesidad

Razones  
descubiertas  
después de una  
conversación

- 01 Menús no adaptados en los colegios
- 02 Cumpleaños, fiestas y eventos a diario
- 03 Muchas horas de pantalla
- 04 Sedentarismo



# Motivos obesidad

Razones  
descubiertas  
después de una  
conversación

05

Falta de ejemplo en la familia

06

Exposición continua a productos  
malsanos

07

Prohibiciones, chantajes, premios y  
castigos con la comida

08

Cultura de la dieta en el domicilio y  
sobrealimentación por pena

# Pequeños cambios en casa que pueden ayudar

- Mayor presencia de verduras
- Fruta para meriendas y el cole
- El ejemplo en los mayores
- Menos horas de pantallas
- Incremento de la actividad física
- Crear entornos saludables
- Cuidar las horas de sueño

# Otros cambios

01

Cambia el pan blanco por pan 100% integral:  
+ fibra  
+ saciante  
+ nutrientes

02

Fruta entera por zumo:

+ consumo de fibra

+ saciante

Absorción lenta del azúcar

Es una forma de que no consuman alimentos ultraprocesados

03

Tener alternativas +saludables como:

Patés vegetales: hummus, remolacha, tomate...

Galletas caseras de avena

Tortitas caseras de avena

Frutos secos (controlar la ingesta)

Aguacate (controlar la ingesta)

# Recetas



<https://comeviveviaja.com/como-preparar-unas-tortitas-perfectas-saludables/>

<https://www.lekue.com/es/blog/5-recetas-galletas-ninos-caseras-saludables#>

<https://recetasdebatidos.com/batidos-y-jugos-para-ninos/>

*Pedagoga nutricional*

**Mari Lozano**



@pedadoganutricional



pedagoganutricional@gmail.com

**PN**

**PEDAGOGA NUTRICIONAL**

MARI LOZANO