







**SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA. HEALTHY SUGGESTIONS TO COMPLETE DAILY FOOD.**

DESAYUNO. BREAKFAST		
ESCOGER UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS 3 GRUPOS. CHOOSE ONE OUT OF THESE TYPES OF FOOD.		
LÁCTEO DAIRY	CEREALES CEREAL	FRUTA FRUIT ó ZUMO NATURAL FRESH JUICE
LECHE. MILK YOGUR. YOGURT QUESO. CHEESE	PAN. BREAD GALLETAS. COOKIES CEREALES. GRAINS	
		

MERIENDAS . SNACK		
ESCOGER UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS 3 GRUPOS. CHOOSE ONE OUT OF THESE TYPES OF FOOD.		
LÁCTEO DAIRY	CEREALES CEREAL	FRUTA FRUIT ó ZUMO NATURAL FRESH JUICE
LECHE. MILK YOGUR. YOGURT QUESO. CHEESE	PAN. BREAD GALLETAS. COOKIES CEREALES. GRAINS	
ó		
PAN CON EMBUTIDO ( 1-2 VECES POR SEMANA) BAKED BREAD ( 1 OR 2 TIMES PER WEEK)		PAN CON CHOCOLATE. ( 1 VEZ POR SEMANA ) BREAD WITH CHOCOLATE ( 1 TIME PER WEEK)
		

CENA . DINNER	
ACOMPañAR SIEMPRE DE : ALWAYS ACCOMPANY	
PAN BREAD	+ FRUTA ó LÁCTEO FRUIT OR DAIRY
	

## Principales causas de obesidad infantil



## OBESIDAD INFANTIL CONSECUENCIAS



## Obesidad infantil, 10 consejos para combatirla.

Últimamente está aumentando de manera alarmante la **obesidad infantil**. Una **alimentación inadecuada**, junto a una **actividad física deficiente** son los factores que predisponen a la obesidad. La **obesidad infantil** es una enfermedad crónica que tiene consecuencias físicas pero también psicológicas que no hay que olvidar (baja autoestima, aislamiento social, anorexia, bulimia...).

La infancia es la etapa de la vida en la que se establecen los hábitos alimentarios, y también es cuando mejor se aceptan los cambios nutricionales. Es ahora cuando debemos aprovechar e inculcarles buenos hábitos.

Es muy importante tener en cuenta que el papel de la familia es básico. Sabéis que nuestros hijos intentan imitarnos en todo. Si nosotros bebemos refrescos para comer, probablemente ellos también lo harán, si no nos gusta el tomate y no lo comemos, seguramente ellos tampoco lo comerán.

Si queremos que sus hábitos nutricionales sean sanos, hemos de empezar por hacer sanos los nuestros, solo con un cambio de **vida saludable de toda la familia** será posible luchar contra este problema.

### 10 consejos para combatir la obesidad infantil:

- *Introducir más fruta, verdura, legumbres y pescado.*
- *Disminuir la toma de fritos, carne roja y embutidos grasos.*
- *Dejar para ocasiones especiales las bebidas azucaradas y las chucherías.*
- *Hacer un **desayuno saludable**: Cereales, lácteo y fruta.*
- *Intentar compensar los menús de la escuela con los **menús de cenas**.*
- *Hacer todas las comidas posibles en familia.*
- *Dejar la bollería y el embutido graso para meriendas esporádicas, mejor rellenar el bocadillo de queso, jamón dulce, pavo, atún.*
- *Elegir los zumos naturales o sin azúcar añadido.*
- *La bebida de elección para la comida y la cena debe ser el agua.*
- *Ponerles raciones acordes a su edad.*

Es importante que los padres aprendan los conceptos básicos de alimentación que les permita comprar alimentos más sanos y nutritivos y elaborar menús variados y equilibrados.



Consultoría Nutricional

CONUGA ©

[www.conuga.com](http://www.conuga.com)