

Para mantener un peso saludable es importante

MOVERNOS TODOS LOS DÍAS

Caminar a la escuela, estimular juegos activos, jugar a la rayuela, jugar a la escondida, a la mancha, al elástico, bailar, jugar a la pelota o practicar deportes.



Para los cumpleaños: regalar pelotas, arcos, aros, elásticos, raquetas, etc.

Limitar la cantidad de horas de TV, de juegos electrónicos, de PC a 2 hs. totales en el día.

Las familias reciben muchas presiones de las publicidades, de las modas, de las ofertas comerciales en todos los ámbitos pero deben fortalecerse para implementar pautas de alimentación más saludables.

Las actividades familiares que estimulan el gasto de energía además facilitan la comunicación, dan oportunidades de conocerse mejor y ayudan en la prevención de enfermedades a todos sus miembros.



Por un niño sano
en un mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría
Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF)
CABA - Argentina (54-11) 4821-8612
institucional@sap.org.ar
www.sap.org.ar



Por un niño sano
en un mundo mejor

El sobrepeso y la obesidad

Un problema familiar

UN PESO SALUDABLE ES EL QUE CORRESPONDE A LA EDAD Y A LA ALTURA DE CADA PERSONA.

Cuando una persona tiene un peso mayor al que corresponde para la edad y la altura, decimos que tiene o sobrepeso o tiene obesidad.

Con la evolución, el sobrepeso y la obesidad pueden provocar en el organismo diabetes, colesterol elevado, presión alta, problemas en rodillas, también altera la vida social de niños y adolescentes...



¿Qué pueden hacer las familias para mantener o lograr un peso saludable?

La familia es un pilar fundamental en transmitir pautas, costumbres y hábitos y puede implementar cambios:

Podemos elegir mejor los alimentos que compramos: frutas y verduras de estación, lácteos descremados para mayores de 2 años, restringir el consumo de papas fritas, "chizitos", golosinas, gaseosas de todo tipo, facturas, dulces, chocolates. Tu pediatra te puede decir que hacer en situaciones especiales (cumpleaños, fiestas, etc).

Reemplazar grasas animales (como manteca, grasa de pella) por aceite vegetal.



Si tenemos sobrepeso u obesidad podemos **no repetir los platos** o adecuar las porciones.

Leer las etiquetas de los alimentos y descubrir, por ejemplo, cuánta grasa y cuánta sal tiene cada producto. Puedes charlar con tu pediatra para que te ayude a interpretar la lectura de etiquetas.

