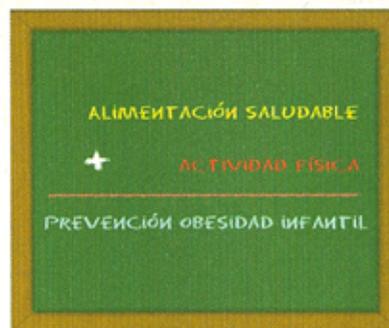


¿ Es tu familia un buen modelo para la prevención de la obesidad infantil ?



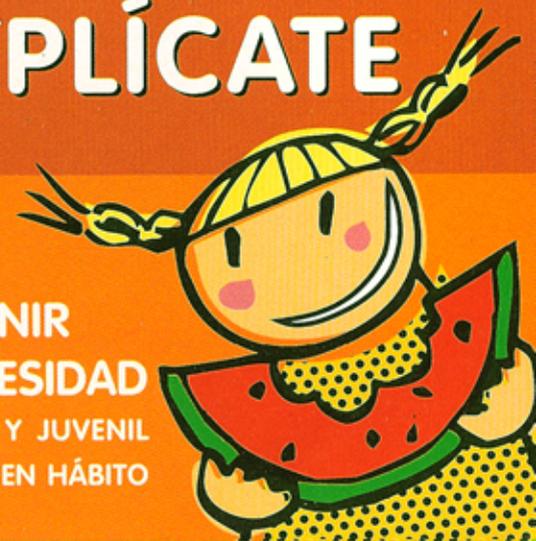
Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios



Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo - Instituto Nacional del Consumo. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la Confederación.

Con el asesoramiento de Rosa Roura Palay, especialista en educación para la alimentación. Miembro de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).

por tu salud y la de tu familia IMPLÍCATE



PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL ES UN BUEN HÁBITO

¿ Sabías que uno de cada cuatro niños españoles presenta problemas de sobrepeso?

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños, así como otros trastornos alimentarios, conviene adoptar hábitos de alimentación saludable y de actividad física que reduzcan el sedentarismo. A veces, el cambio de algunos hábitos requiere tiempo e implicación pero vale la pena intentarlo para sentirse mejor. Las Cooperativas de Consumidores, comprometidas con la estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad del Ministerio de Sanidad y Consumo, mantienen y refuerzan su labor constante de información y formación para mejorar la salud y el bienestar de los consumidores, especialmente de los más vulnerables.

¿ Te has parado alguna vez a pensar...?

- ¿ ... cuántas **frutas** comes al día?
- ¿ ... cuántas veces por semana comes **verdura** y **ensalada**?
- ¿ ... si comes suficiente **pescado** al cabo de la semana?
- ¿ ... si puedes evitar el "picoteo" excesivo?
- ¿ ... si todos los miembros de la familia **coméis lo mismo**?
- ¿ ... si en casa **se cocina** o se compran los alimentos precocinados?
- ¿ ... si tienes tiempo para un **buen desayuno**?
- ¿ ... si sueles **cenar en casa**?
- ¿ ... si os sentáis a cenar **todos juntos a la mesa**?
- ¿ ... si **caminas de forma habitual** solo o con tus hijos?
- ¿ ... si subes **escaleras** para ir al trabajo, al metro, a casa?
- ¿ ... si practicas algún **deporte** de manera habitual?

Descubre en el interior algunos consejos para tu familia >>



POR TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA IMPLÍCATE



1 CAMBIA

Los niños observan todo lo que hacemos y muy a menudo nos imitan. Aprenden con el ejemplo y nosotros somos su primer modelo. **Transmite buenos hábitos con lo que hagas y no sólo con lo que digas.**

2 ACTÚA

No nos podemos quedar de brazos cruzados y esperar. Debemos ponernos en marcha HOY mismo para evitar problemas derivados de la obesidad infantil. **Siempre hay alguna cosa que podemos mejorar, ponte en marcha para conseguirlo.**

3 PREVÉ

Si de lo que se trata es de prevenir que nuestros hijos sufran de sobrepeso, tenemos que empezar por evitar sus causas. **Prevenir es mejor que curar. Pensar antes de actuar será la mejor estrategia.**



Aumentar el ejercicio físico diario.
Mejoraremos la circulación, el hábito intestinal diario y tendremos mejor humor.

Acostumbrar a los más pequeños a comer de todo y en la cantidad necesaria, sin pasarse.

Consumir más pescado, de tres a cuatro veces por semana.

Comer más frutas, verduras y ensaladas, en lugar de comida enlatada, preparada y precocinada que contiene más sal, grasas y azúcares innecesarios.