



### Queridos padres:

En el marco del proyecto TigerKids, recibiréis boletines en los que os ofrecemos información y consejos sobre distintas áreas temáticas. En este boletín queremos presentaros la influencia que una alimentación saludable y el ejercicio tienen sobre la salud de vuestro hijo.

¡Esperamos que disfrutéis la lectura y la pongáis en práctica!

La Stiftung Kindergesundheit y la Siemens-Betriebskrankenkas (SBK) se unen como colaboradores para el fomento temprano de un estilo de vida saludable de nuestros hijos!

## ALIMENTACIÓN CORRECTA Y EJERCICIO

### El empujón saludable para todos

El sobrepeso y la obesidad (adiposidad) en niños son palabras clave que han aparecido cada vez con más frecuencia en los medios en los últimos años.

#### Sobrepeso: ¿cómo surge?

Las causas de que se produzca el sobrepeso no están del todo claras a día de hoy. No obstante, podemos suponer que están basadas en la combinación de varios factores.

#### Genética

Los estudios de gemelos, de adopción y de familias indican que el riesgo a padecer sobrepeso y obesidad se transmite en los genes en un determinado grado. Esto no significa que todos los niños de una "familia de riesgo" vayan a estar gordos. Si bien es cierto que la genética no puede cambiarse, los hábitos alimentarios y de ejercicio desfavorables sí pueden influir, los cuales actúan como desencadenante del sobrepeso y la obesidad.

#### Contexto psicosocial

A menudo, los niños no expresan sus propias necesidades y deseos. Se adaptan y ven la comida como sustituto a superar conflictos no resueltos. Así, la falta de reconocimiento, las preocupaciones y la frustración, así como el aburrimiento, se compensan con un exceso de comida.

#### Falta de ejercicio

Ver la tele y jugar en el ordenador durante largos períodos de tiempo reducen considerablemente el tiempo que se pasa al aire libre y que antes se utilizaba para saltar y jugar. El consumo de televisión o videojuegos son uno de los factores de riesgo más importantes para el sobrepeso y la obesidad<sup>[1]</sup>. La motorización en aumento también lleva a una disminución en las actividades diarias, como caminar, montar en bicicleta o subir escaleras. A menos movimiento, el cuerpo consume menos energía. La energía no utilizada por el cuerpo se almacena luego en forma de grasa.

#### Hábitos alimentarios poco recomendables

Una oferta ilimitada de alimentos sabrosos y a menudo ricos en calorías conduce a cambios en la alimentación y en el comportamiento nutricional. Los aperitivos, dulces o comida rápida con alto contenido calórico se consumen muchas veces de manera inconsciente. Si sustituyen a una comida completa, la mayoría de ellos sobrepasan la cantidad de calorías necesarias. Si ese "exceso" de calorías no se quema, se queda en el cuerpo en forma de bolsas de grasa.

<sup>[1]</sup> KIGGS-Basiserhebung Adipositas, Robert-Koch-Institut, [www.rki.de](http://www.rki.de).

# ¿ESTÁ MI HIJO DEMASIADO GORDO?

## Cómo prevenir el sobrepeso

Si queréis saber si vuestro hijo está demasiado gordo, lo más recomendable es consultar a vuestro pediatra. La cartilla que vuestro pediatra os dará contiene un gráfico a partir del cual podéis comprobar si el peso de vuestro hijo se sitúa en valores normales.

### Reglas sencillas para la salud de vuestro hijo

Con unas sencillas reglas podéis contribuir mucho a la salud de vuestro hijo:

#### 1. Hacer ejercicio al menos una hora al día

Dejad vía libre a los deseos de movimiento del niño y animadlo a que juegue y salte con sus amigos.

#### 2. Fruta y verdura todos los días

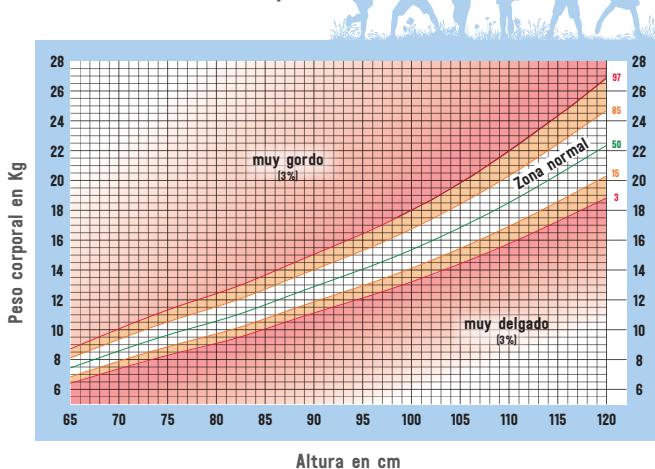
Picadas como aperitivo o en ensalada con un aliño suave, las frutas y verduras le vendrán bien a vuestro hijo.

#### 3. Suficientes bebidas bajas en calorías todos los días

Con bebidas en forma de agua (mineral) o tés sin azúcar, le dais a vuestro hijo el “líquido” saludable que necesita para su desarrollo. Cuidado con los platos calóricos, como patatas fritas, barritas de chocolate, limonadas o patatas de bolsa. Estos alimentos deben aparecer en la carta de comidas con muy poca frecuencia. Proporcionan demasiadas calorías innecesarias y pocos componentes saludables, como vitaminas, minerales y fibra.

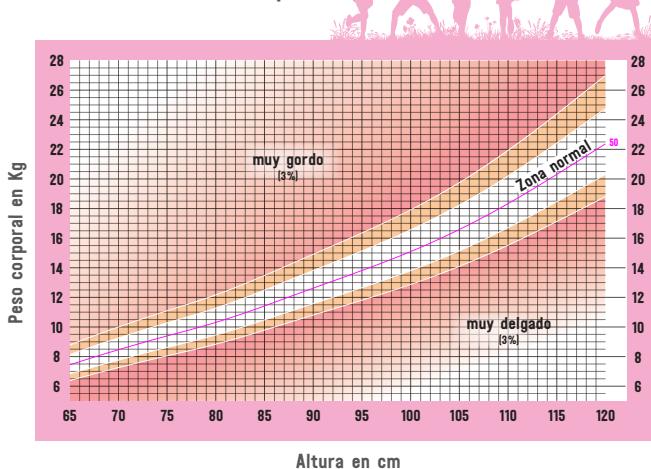
### Relación peso-edad

Niños de 2 a 5 años (percentiles)



### Relación peso-edad

Niñas de 2 a 5 años (percentiles)



**Child growth standards** En esta tabla podéis comprobar fácilmente si vuestra hija o hijo tienen un peso normal.

### Aviso legal

**Editor y director del programa:** Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

**Copyright:** Stiftung Kindergesundheit, 2019  
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

**Actualización:** 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

**Fotos:** shutterstock **Ilustraciones:** Henk Wyniger

**Diseño:** Cornelia Sekulin