

programa perseo informa

 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!

El peso saludable

El crecimiento es una de las características que definen la infancia y la adolescencia: los cambios en el peso, la estatura y las proporciones del cuerpo.

Entre los 4 y los 9-10 años, cada año se suele aumentar dos kilos y crecer entre 5 y 6 cm. El estirón de la pubertad ocurre a lo largo de los siguientes 4 o 6 años, en los que se crece más rápidamente. La talla definitiva suele alcanzarse entre los 14 y 16 años en las chicas y los 16-19 en los chicos.

Una de las preocupaciones de la sociedad actual es el creciente número de personas de todas las edades que presentan obesidad. El exceso de peso en la infancia o en la adolescencia puede arrastrarse hasta la edad adulta, lo cual supone mayor riesgo de sufrir diversas enfermedades.

Para prevenir la obesidad es importante prestar atención a las situaciones que pueden favorecer comer más de lo necesario, sumando calorías poco a poco y casi sin notarse. Algunas de estas situaciones son:

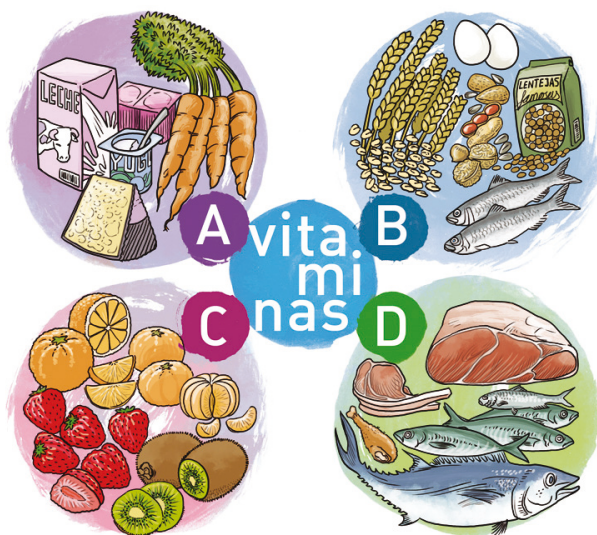
- Comer mientras se hace otra cosa (ver la televisión, pasear, estudiar). En estas situaciones es más fácil no darnos cuenta de que ya estamos saciados.
- Tomar habitualmente un postre lácteo o un pastel después de una comida normal.
- Intenta saciar la sed tomando sólo zumos o refrescos.
- Que "lo habitual" sea entrar al cine con un montón de palomitas, refrescos y chucherías.
- Comer fuera de casa los fines de semana cediendo a la tentación de pedir menús dobles.
- Que "lo normal" sea que todas las celebraciones infantiles incluyan una bolsa de dulces, refrescos y aperitivos salados.
- Hacer varios viajes a la nevera por aburrimiento o ansiedad, picoteando chocolate, golosinas o cualquier alimento.
- No hacer la una cantidad de ejercicio suficiente y, además, pasar mucho tiempo frente a la videoconsola, el ordenador o la televisión.
- Picotear en lugar de comer cuando se tiene hambre.
- Insuficiente consumo de frutas y verduras.
- Elegir un postre lácteo en lugar de fruta.
- Tomar cereales de desayuno que aporten excesiva cantidad de azúcar o chocolate o que se les añada.
- Abusar del pan de molde y bollería en las meriendas o almuerzos de media mañana.



Para equilibrar el peso hay que igualar la energía que se ingiere y la que se gasta. Si se ingiere más de la que se gasta, se aumentará de peso. Y si se gasta más de la que se ingiere, el peso disminuye.

Por lo tanto, no sólo es importante controlar lo que se come para regular la energía que ingresa en el organismo, sino también la que se gasta o quema. La forma de quemar más energía es aumentar la actividad física.

Si sólo se reduce lo que se come, se disminuye tanto la energía como los nutrientes que están en los alimentos que se eliminan de la dieta, y esto resulta peligroso ya que no hay otra forma de aportar nutrientes al organismo.



Si un niño o una niña tienen exceso de peso, conviene ayudarle a equilibrar su dieta y hábitos. Los pilares principales para conseguirlo son:

- Tomar más cantidad de frutas y verduras.
- No consumir en exceso chucherías, refrescos, bollería y aperitivos salados.
- Beber agua preferentemente para saciar la sed.
- Hacer 4 ó 5 comidas al día, poco copiosas. Así, estamos saciados y se evita el "picoteo" entre horas. Si tenemos apetito entre comidas, conviene comer fruta.
- Realizar actividad física al menos una hora al día.
- Disminuir el tiempo que se dedica a actividades sedentarias (ver la televisión, jugar con la videoconsola, navegar por Internet, etc.).

Recordar

El exceso de peso conlleva un aumento del riesgo de padecer enfermedades crónicas, sobre todo:

- Si persiste la tendencia de sobrepeso en la adolescencia.
- Si la grasa se acumula en la cintura.
- Si los progenitores tienen sobrepeso y enfermedades asociadas a la obesidad.
- Si se hace vida sedentaria.

No existe un peso ideal para todas las personas.

El peso saludable es inseparable de una buena forma física y de una alimentación equilibrada.



programa
perseo

¡Come sano y muévete!



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE



JUNTA DE ANDALUCÍA



Gobierno de Canarias



Junta de
Castilla y León



JUNTA DE EXTREMADURA



XUNTA DE GALICIA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo