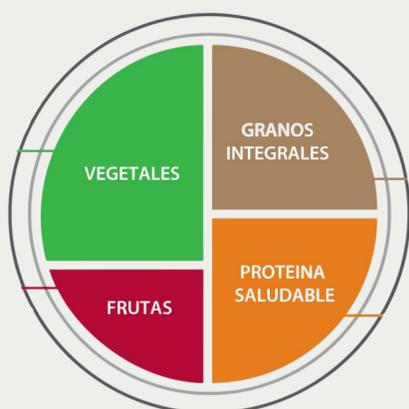


UNO DE CADA CINCO NIÑOS EN ESPAÑA VIVE CON OBESIDAD

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLO?

COMER DE FORMA SALUDABLE

- Realizar de 4 a 5 comidas al día
- Priorizar la **fruta entera** en lugar de los zumos
- Reducir el consumo de azúcar.
- Evitar los alimentos ultraprocesados (bollería, galletas, golosinas, etc.)
- Seguir el modelo del **plato de Harvard**



¡A MOVERSE!

Se debe realizar actividad física de intensidad moderada al menos **30 minutos diarios** al día:

- Caminar, correr, montar en bicicleta o natación.
- Hula-hoop, comba o danza.

¡No solo mejorarás tu condición aeróbica, sino que desarrollarás otras capacidades físicas como la **coordinación**, la **flexibilidad** y el **equilibrio!**

PONERSE EN MANOS DE ESPECIALISTAS



El objetivo es prevenir complicaciones derivadas de la obesidad a medio y largo plazo.

El apoyo de un **equipo multidisciplinar** es fundamental para su abordaje.

- Especialistas en Pediatría, Endocrinología y Medicina Familiar
- Dietistas o nutricionistas
- Especialistas en Psicología



BUSCAR APOYO EN EL ENTORNO

Los niños y adolescentes pueden experimentar estrés relacionado con la **imagen corporal** y la **presión social**.

Esto puede contribuir a problemas de salud mental y, en algunos casos, a la obesidad.

Fomentar la comunicación abierta y el **apoyo emocional en la familia** puede ayudar a los niños a afrontar el estrés sin recurrir a la alimentación emocional.



¡ÚNETE A NUESTRO INSTAGRAM
Y PODRÁS ESTAR AL DÍA DE LOS
MEJORES CONSEJOS!

@funsaludnn
@fundacionhumans