



LA DIETA EQUILIBRADA Y EL  
 EJERCICIO REGULAR PUEDEN  
 PREVENIR ENFERMEDADES EN  
 NUESTROS HIJOS



**VIERNES**  
**21 FEB**  
**18:00 HS**



CENTRO CIVICO

**¿LA DIETA EQUILIBRADA Y EL  
 EJERCICIO REGULAR PUEDEN  
 PREVENIR ENFERMEDADES EN  
 NUESTROS HIJOS?**

LAURA MARIN  
 PEDIATRA



Súmame a nuestra iniciativa y aprende a vivir una vida saludable. Porque la vida puede ser maravillosa.

[www.cbpuerto.com](http://www.cbpuerto.com)





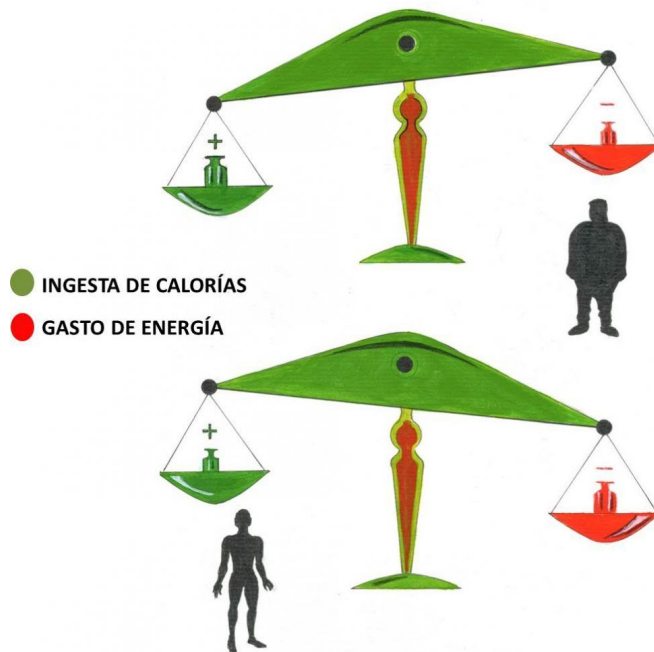
# ÍNDICE

---

- Como saber si tengo exceso de peso.
- Que enfermedades puedo sufrir.
- Beneficios del ejercicio físico y una alimentación sana.
- Recomendaciones de ejercicio físico en niños.
- Recomendaciones de dieta equilibrada en niños.

# COMO SABER SI TENGO EXCESO DE PESO

La causa principal es el balance energético **positivo** que se produce como consecuencia de una ingesta energética superior al gasto, en niños con predisposición genética.



# COMO SABER SI TENGO EXCESO DE PESO

- La mayoría NO TIENEN enfermedad endocrina subyacente ni alteración en un único gen.
- La clave del tratamiento es la aplicación de intervenciones en los patrones de alimentación y actividad físicas en el ámbito familiar.



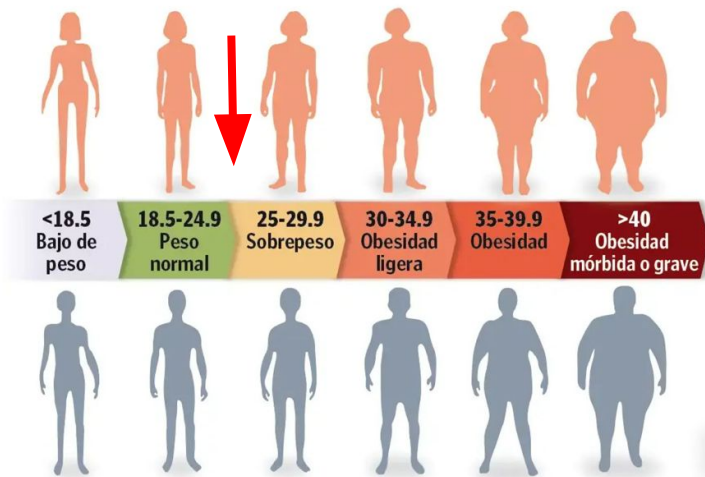
# COMO SABER SI TENGO EXCESO DE PESO

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

IMC

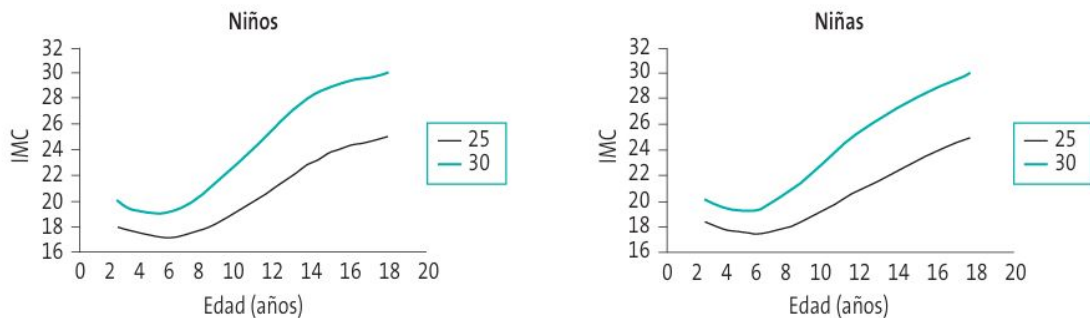


# COMO SABER SI TENGO EXCESO DE PESO



Protocolos • Obesidad infantil **AEP**

**Figura 1.** Valores de referencia de índice de masa corporal (IMC) para el diagnóstico de sobrepeso (equivalente a 25 kg/m<sup>2</sup> en adultos) y obesidad (equivalente a 30 kg/m<sup>2</sup> en adultos)

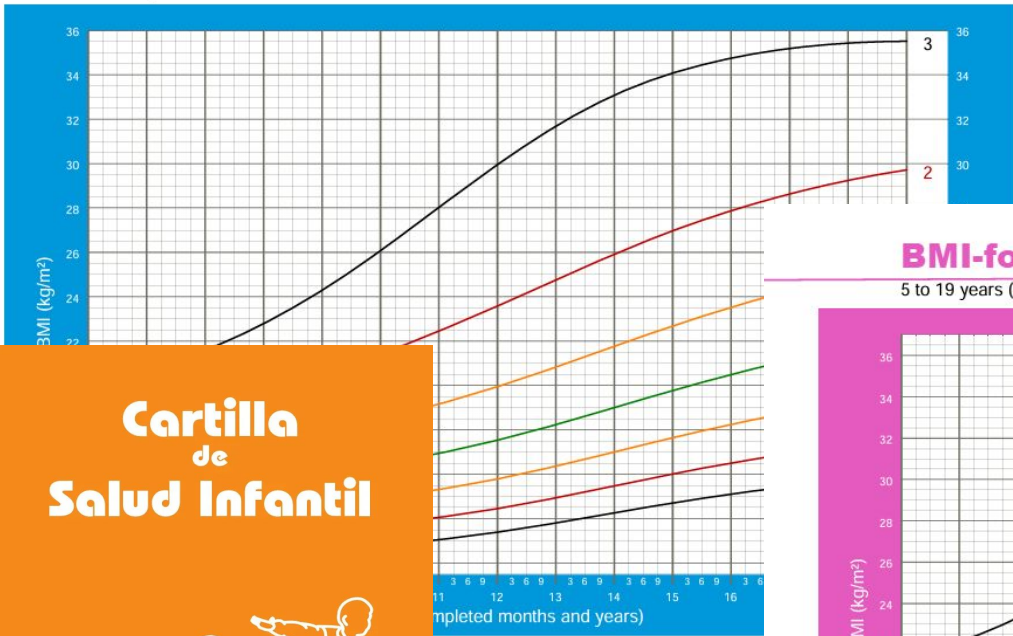


Los puntos de corte del IMC para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en adultos son **25** y **30** kg/m<sup>2</sup>.

En niños y adolescentes, el IMC cambia en ambos sexos a lo largo de los años.

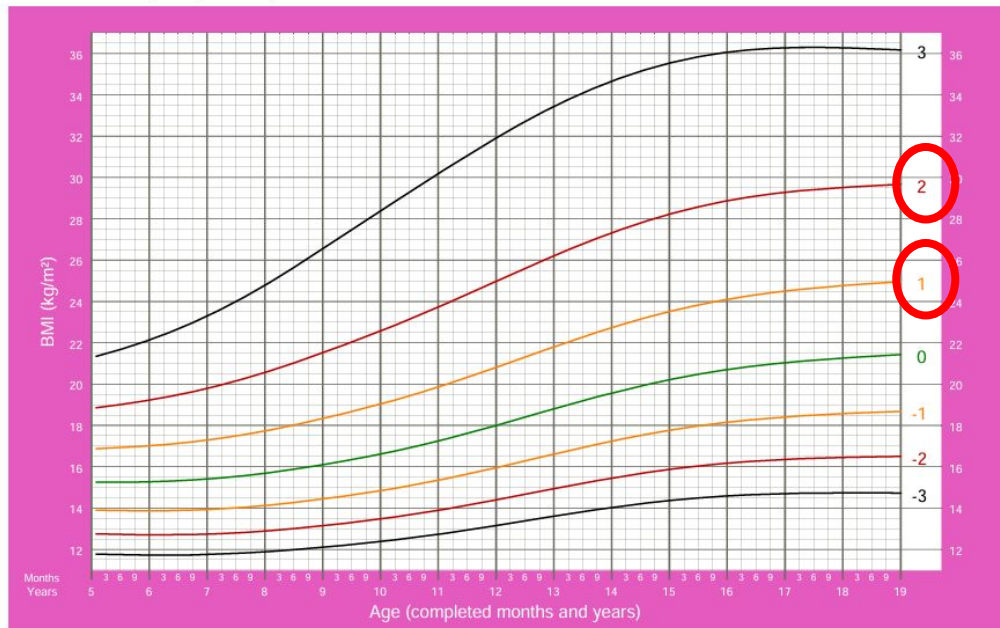
# BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



# BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



**Cartilla de Salud Infantil**

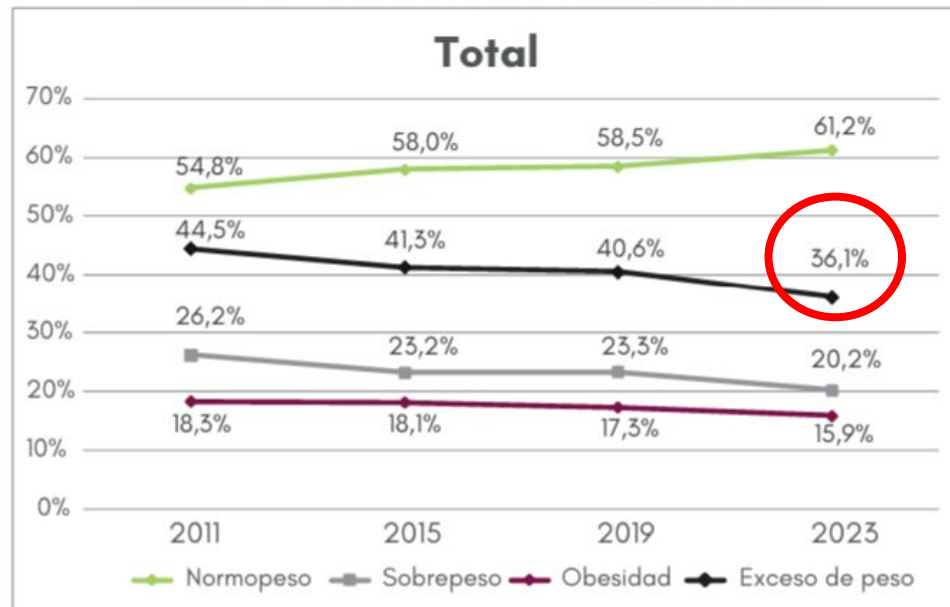
GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

# Estudio ALADINO 2023

## sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad



Evolución de las distintas categorías de situación ponderal en las diferentes rondas de ALADINO, escolares de 6 a 9 años (total y por sexo):



Más del 30% de la población infantil de España tiene exceso de peso



# QUE ENFERMEDADES PUEDO SUFRIR

---

INVESTIGACIÓN

Los niños con obesidad tienen cinco veces más probabilidades de desarrollar esta condición en la edad adulta

*Un estudio elaborado por el Grupo de Trabajo para la Salud Infantil de la Asociación Europea de Cardiología Preventiva ha señalado que la infancia es la ventana para hacer frente a la obesidad*

Por **Gaceta Médica** - 26 julio 2023

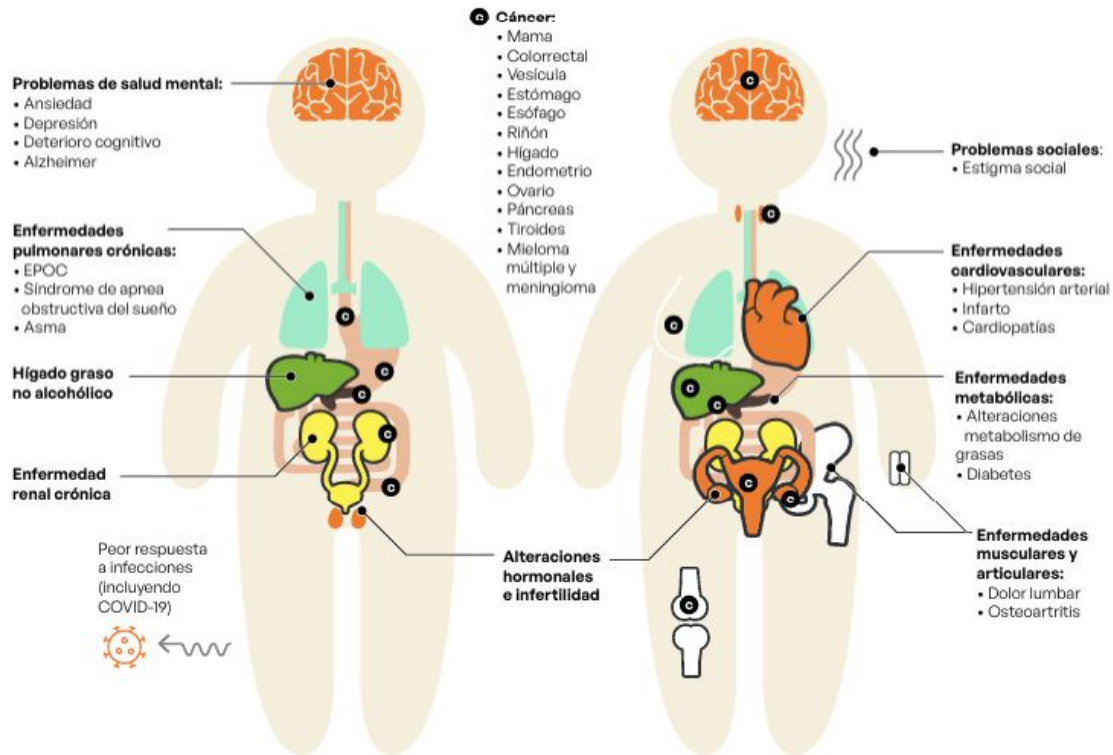
INVESTIGACIÓN

El sedentarismo durante la infancia se asocia a daños cardiacos en la edad adulta

*El estudio es el primero que investiga el efecto acumulativo del tiempo sin movimiento en jóvenes y su repercusión en la salud*

Por **Ana Sánchez Caja** - 23 agosto 2023

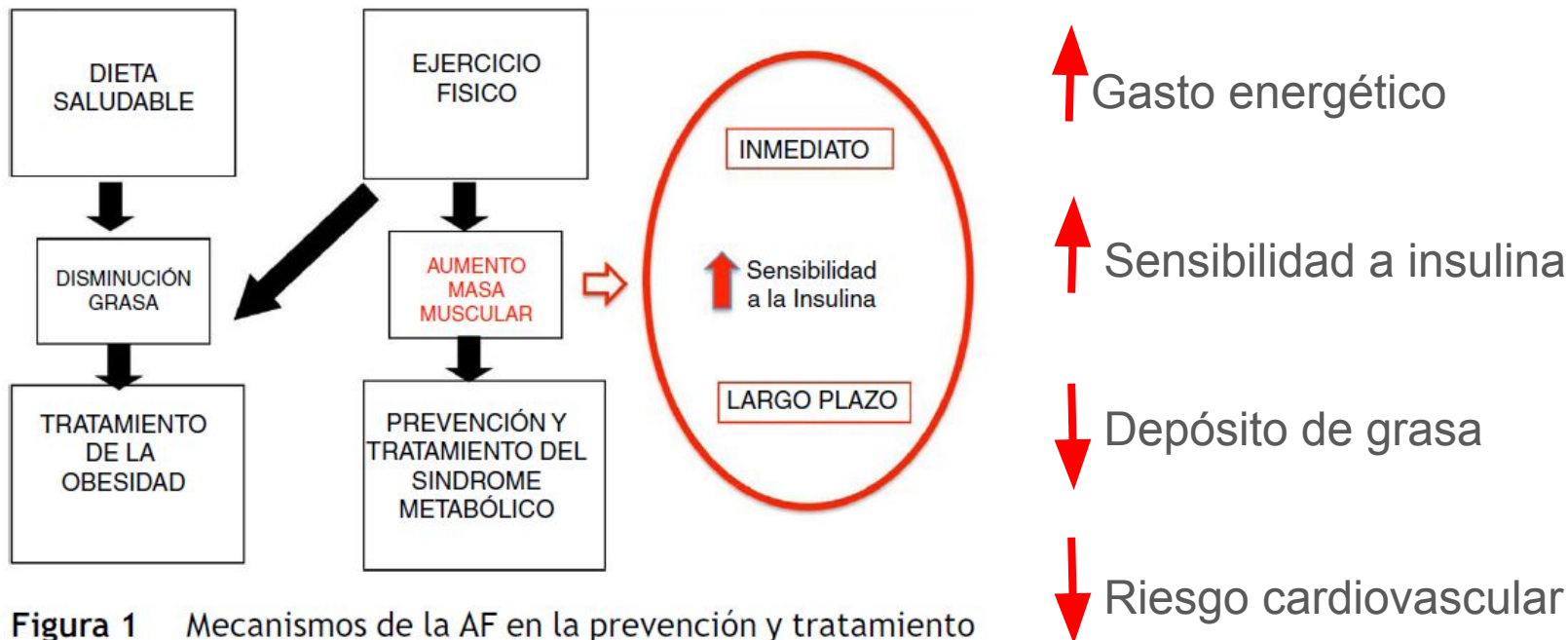
# QUE ENFERMEDADES PUEDO SUFRIR



# EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO



# EJERCICIO FÍSICO Y RIESGO CARDIOVASCULAR

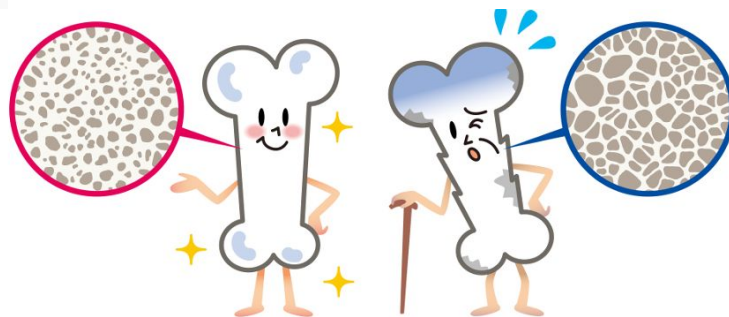
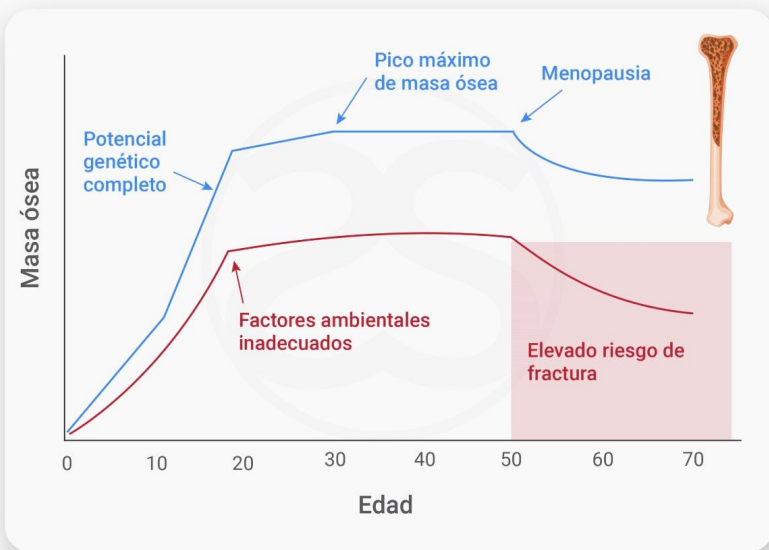


**Figura 1** Mecanismos de la AF en la prevención y tratamiento de la obesidad.

Modificado de Brambilla et al.<sup>14</sup>.

# EJERCICIO FÍSICO Y MASA ÓSEA

## EVOLUCIÓN DE LA MASA ÓSEA A LO LARGO DE LA VIDA



# EJERCICIO FÍSICO Y ASMA

---

↑ Capacidad pulmonar



# EJERCICIO FÍSICO Y SALUD MENTAL

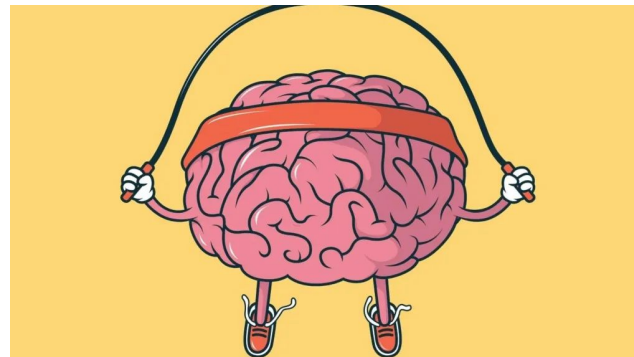
---

Lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de uno mismo, resistencia, perseverancia.

Autoestima más sólida, mejora el rendimiento escolar.

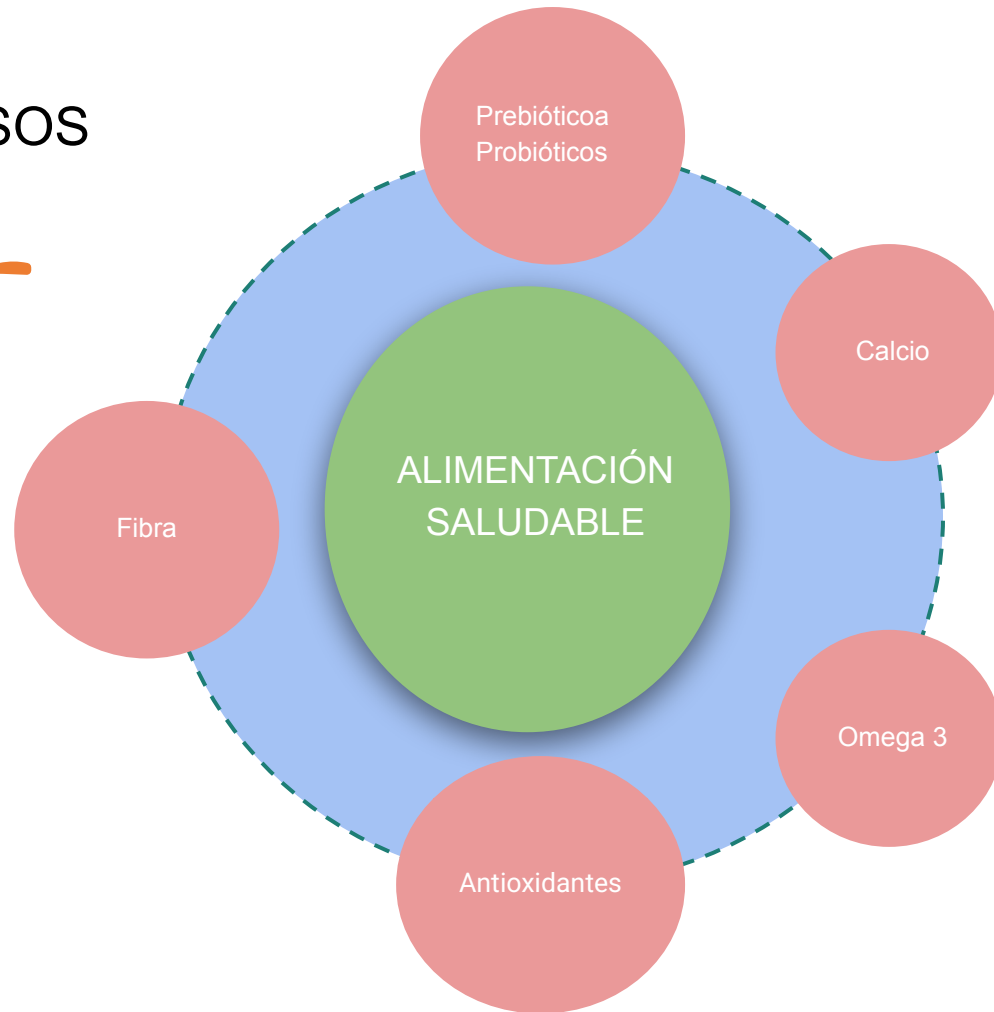
Aumenta la concentración de neurotransmisores que modulan la memoria.

Hay estudios que han mostrado correlación en áreas como las matemáticas y la lectura.



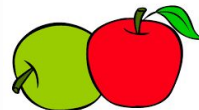
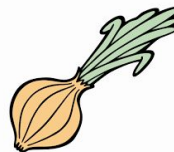
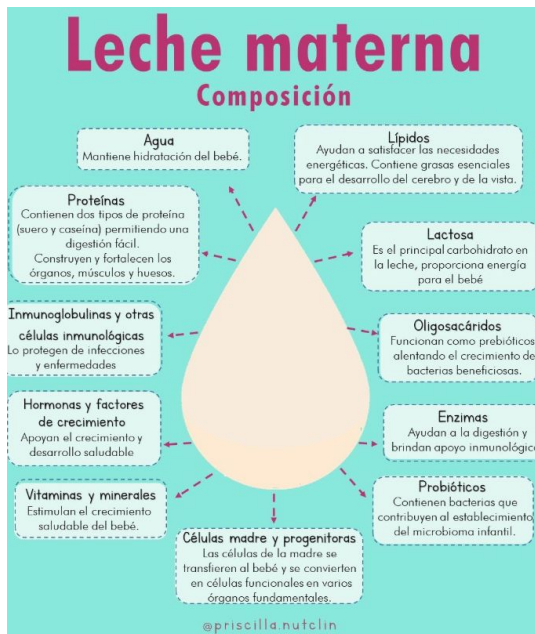
# EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ALIMENTACIÓN

---



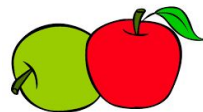
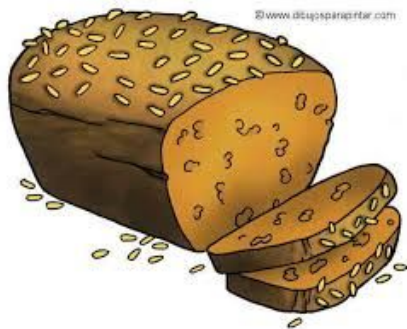


# PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS



Previene enfermedades del intestino y aumenta el sistema inmunológico

# FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE



Favorece la absorción de minerales.

Disminuye colesterol y azúcar en sangre.

Previene enfermedades intestinales.

# ANTIOXIDANTES



shutterstock.com - 2031835382



Disminuye el proceso inflamatorio de aterosclerosis, la isquemia miocárdica, las enfermedades pulmonares crónicas, las inflamaciones generalizadas y diversos cánceres.

# CALCIO Y OMEGA 3



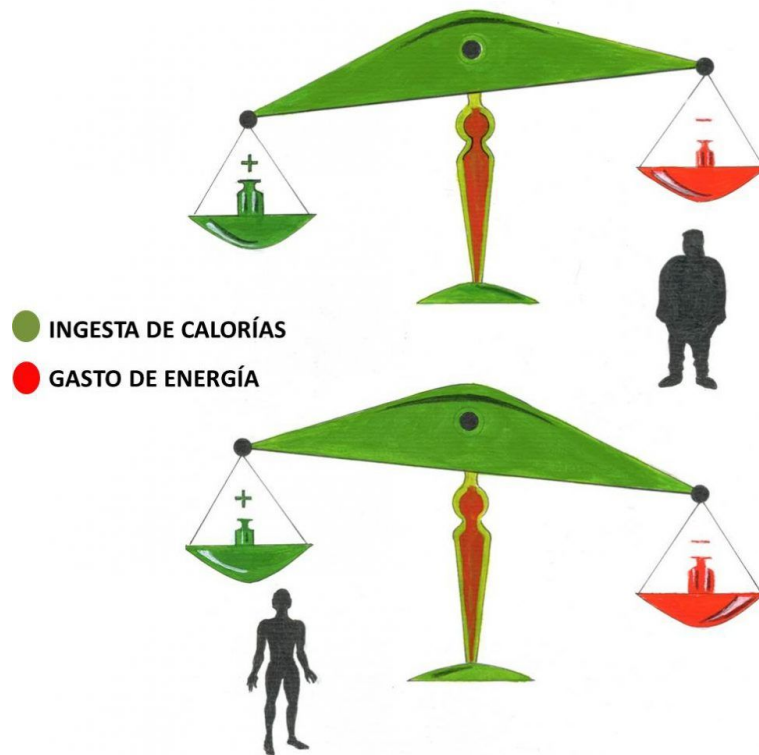
Omega 3: protege de enfermedades inflamatorias como artritis, asma, psoriasis, dermatitis atópica.

Calcio aumenta masa ósea.

# QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR

ACTIVIDAD  
FÍSICA

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE





# RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

---



## RESUMEN DE RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA



GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	<b>Varias veces al día.</b> Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, <b>a menos de una hora seguida.</b>	<b>&lt; 2 años: No se recomienda</b> pasar tiempo delante de una pantalla.  <b>De 2 a 4 años:</b> el tiempo de pantalla debería limitarse <b>a menos de una hora al día.</b>
	Cuando ya andan	Al menos <b>180 minutos al día.</b> Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos <b>60 minutos al día.</b> Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos <b>3 días</b> a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el <b>transporte activo</b> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un <b>máximo de dos horas al día.</b>
Personas adultas		Al menos <b>150 minutos</b> de actividad <b>moderada a la semana</b>  <b>ó 75 minutos</b> de actividad <b>vigorosa</b> a la semana  <b>o una combinación</b> equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de <b>al menos 10 minutos seguidos</b> cada uno.	Realizar, al menos <b>2 días</b> a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los <b>mayores de 65 años</b> , especialmente <b>con dificultades de movilidad:</b> al menos <b>3 días</b> a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando <b>descansos activos cada una o dos horas</b> con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el <b>transporte activo.</b>	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

## RESUMEN DE RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA



GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores	Los que aún no andan	<b>Varias veces al día.</b> Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos. <b>a menos de una</b>	<b>&lt; 2 años: No se recomienda</b> pasar tiempo delante de una pantalla.
			Realizar actividades y juegos		
os		<b>Al menos 60 minutos al día.</b> Intensidad moderada a vigorosa.	<b>Incluir, al menos 3 días a la semana,</b> actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.		Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el <b>transporte activo</b> y las actividades al aire libre.
Personas adultas		Al menos <b>150 minutos</b> de actividad <b>moderada a la semana</b>  <b>ó 75 minutos</b> de actividad <b>vigorosa</b> a la semana  <b>o una combinación</b> equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de <b>al menos 10 minutos seguidos</b> cada uno.	Realizar, al menos <b>2 días</b> a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los <b>mayores de 65 años,</b> especialmente <b>con dificultades de movilidad:</b> al menos <b>3 días</b> a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando <b>descansos activos cada una o dos horas</b> con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el <b>transporte activo.</b>	Limitar el tiempo delante de una pantalla.



## 1. Actividad aeróbica moderada:



**Actividades que requieren un esfuerzo moderado** (aumenta la sensación de calor, se inicia una ligera sudoración y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan pero aún nos permite hablar). Actividades a un ritmo no competitivo.

**5 a 10**  
años



- Ocio activo.
- Senderismo.
- Montar en bicicleta o en monopatín.
- Caminar a paso ligero.
- Patinar.
- Ballar, correr, brincar.
- Saltar a la comba.
- Nadar.
- Correr (trote suave).

**11 a 17**  
años



- Ocio activo.
- Piragüismo, senderismo, patinaje.
- Caminar a paso ligero.
- Montar en bicicleta (estática o bicicleta de carretera).
- Tareas del hogar y el trabajo en el jardín, como barrer o empujar una cortadora de césped.
- Ejercicios de carrera a un ritmo suave (entre 5 y 20 minutos).

## 2. Actividad aeróbica vigorosa:

**Actividades que requieren un mayor esfuerzo** (la sensación de calor es bastante fuerte, la respiración se ve dificultada y falta el aliento, el ritmo de los latidos del corazón es elevado. Casi no se puede hablar sin pararse a tomar aliento). Es importante realizar actividad física vigorosa, debido a que mejora la función cardiorrespiratoria.

**5 a 10**  
años



- Juegos de persecución activos.
- Montar en bicicleta.
- Saltar a la cuerda en todas sus posibilidades (dos saltos en un ciclo, saltos con desplazamientos y diferentes tipos de apoyo...).
- Artes marciales, como el karate.
- Deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, natación, tenis, esquí de fondo, correr.

**11 a 17**  
años



- Juegos activos que implican correr y perseguir.
- Montar en bicicleta.
- Saltar la cuerda.
- Artes marciales, como el karate.
- Deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, natación, tenis, balonmano, esquí.
- Danza vigorosa.

# COMO PODEMOS MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

Original

## Evaluación del equilibrio alimentario de los menús escolares de la Comunidad Valenciana (España) mediante un cuestionario

Cristóbal Llorens-Ivorra<sup>a,\*</sup>, Ilona Arroyo-Bañuls<sup>b</sup>, Joan Quiles-Izquierdo<sup>c,d</sup> y Miguel Richart-Martínez<sup>e</sup>

<sup>a</sup> Centro de Salud Pública de Dénia (Alicante), Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, Generalitat Valenciana, Valencia, España

<sup>b</sup> Conselleria d'Educació, Cultura i Esport, Generalitat Valenciana, Valencia, España

<sup>c</sup> Dirección General de Salud Pública, Conselleria de Sanitat Universal y Salut Pública, Generalitat Valenciana, Valencia, España

<sup>d</sup> CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), España

<sup>e</sup> Departamento de Enfermería, Universidad de Alicante, Alicante, España



## Educación

INFANTIL Y PRIMARIA · SECUNDARIA, BACHILLERATO Y FP · UNIVERSIDADES · NOTAS DE CORTE · CALENDARIO ESCOLAR · Ú

COMEDORES ESCOLARES >

## Un tercio de los comedores escolares en España ofrecen demasiadas frituras y pocas verduras

El Ministerio de Derechos Sociales tiene preparado un decreto que limitará la frecuencia de los alimentos más nocivos e impulsará las frutas y legumbres en los colegios para reducir las altas tasas de obesidad infantil





# COMO PODEMOS MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

## Sanidad Universal y Salud Pública

Salud Pública

**Sanidad recomienda que las máquinas de ‘vending’ de los centros sanitarios públicos tengan productos acordes a la dieta mediterránea**

02/07/2022

- ▶ Se desaconseja la venta de chucherías, bollería industrial rica en grasa y pobre en proteínas o aperitivos fritos
- ▶ En cambio, se recomienda que las máquinas expendedoras tengan productos para personas celiacas

ALIMENTACIÓN >

## **E Los hogares más pobres reducen su consumo de refrescos casi 11 litros en un año por la subida del IVA**

Un estudio analiza el efecto del alza del impuesto a las bebidas azucaradas y edulcoradas que se produjo en 2021

# RECOMENDACIONES DE ALIMENTACION SANA

pirámide NAOS®



Más fácil  
(visual, implícitas cantidades)

El **Plato** para Comer **Saludable** para Niños



# RECOMENDACIONES DE ALIMENTACION SANA

¿Cuál es la realidad?

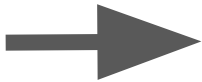
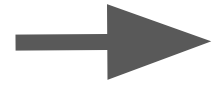


■ Verduras y hortalizas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

¿Qué recomiendan los expertos?



■ Verduras y hortalizas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas



✓ SIN GLUTEN

# REFERENCIAS DE TAMAÑOS

Las fotografías que muestran las cantidades por grupos de alimentos han sido realizadas con la mano de un niño. El bol es de 240 ml de capacidad. El plato tiene un diámetro de 26 cm.

Utiliza la mano de tu hijo, es la mejor medida casera.



mano de niño



240 ml



26 cm



Carne blanca  
De 60 a 90 g



Pescado  
De 70 a 120 g



Huevos  
1 o 2 unidades



Carne roja  
De 60 a 90 g



Pasta  
Niños 3-6 años  
7 cucharadas soperas  
ya cocida (50 g en crudo)



Arroz, cuscús o quinoa  
Niños 3-6 años  
7 cucharadas soperas  
ya cocido (50 g en crudo)



Legumbres  
Niños 3-6 años  
5 cucharadas soperas en cocido  
= 30 g en crudo



Pan  
Niños 3-6 años  
3 dedos de ancho de una barra  
de pan = 30 g



Kiwis  
2 pequeñas (o 1 mediana)  
o Mandarinas 2 piezas  
o Cirusas 2 piezas



Naranjas  
1 pieza



Sandía, melón o piña  
1 tajada de 2 dedos de ancho



Pilóns  
1 pieza





# PLAN DE ACCIÓN

## pequeños cambios PARA COMER MEJOR

*más* *cambiar a* *menos*

FRUTAS  
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA  
Y SOCIAL

AGUA

ALIMENTOS  
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN

ALIMENTOS  
DE TEMPORADA  
Y PROXIMIDAD

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA  
Y PROCESADA

ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



DISFRUTA COMIENDO **sano**



**Una hora de ejercicio al día y tu vida será más saludable y ... maravillosa.**