

Dieta Mediterránea y obesidad infantil

Según la OMS, un alto porcentaje de niños padecen obesidad y sobrepeso a nivel mundial.

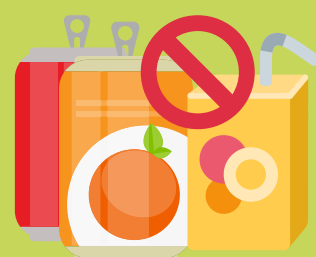
España es de los países europeos con más niños en sobrepeso y obesidad:



Múltiples factores influyen en su desarrollo y la dieta juega un papel importante. En el estudio de Infancia y Medio Ambiente (INMA) realizado con niños españoles, en cuatro comunidades, se ha demostrado:

1

Los niños de 4-5 años que consumían una o más bebidas azucaradas al día (zumos comerciales o refrescos), tenían tres veces más riesgo de tener obesidad que cuando se consume menos de una bebida. a la semana.



Los niños con mayor adherencia a una dieta mediterránea a los 4 años, tuvieron menor incidencia de obesidad a los 8 años.

2

Por ello, de acuerdo a las evidencias, se recomienda:

Seguir una Dieta Mediterránea caracterizada por un mayor consumo de alimentos de origen vegetal y un menor consumo de los de origen animal (ej. carnes).

Consumir



Frutas y verduras
4/5 veces al día



Legumbres y cereales enteros a diario



Aceite de Oliva (extra-virgen) como principal fuente de grasa



Consumo moderado-bajo de lacteos.



Consumo moderado-alto de pescado (3 veces semana)



Consumo bajo de carnes y embutidos, especialmente rojas.

Evitar



Alimentos ultraprocesados que tienen alto contenido en sal y azúcar (bollería industrial, zumos, refrescos, hamburguesas, pizzas y otros alimentos preparados).

¡Y recuerda hacer ejercicio y beber agua como bebida habitual!



AUTORÍA

Leyre Notario Barandiaran, Sandra González Palacios, Alejandro Oncina Canovas, Laura Torres Collado, Laura María Compañ Gabucio, Manuela García de la Hera, Jesús Vioque López.

INFOGRAFÍA: Laura Vioque García

Fecha publicación: 3 Febrero 2022
<https://epinut.umh.es/Infografias>

