

# 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>

