

## **OBESIDAD INFANTO JUVENIL**

### **Intervenciones en el ÁMBITO ESCOLAR**

La escuela debe promover la educación física y la actividad deportiva, dentro y fuera de esta.

La ingesta alimentaria en la escuela debe ser saludable, incluyendo variedad de frutas, verduras y comidas pobres en grasas y azúcares.

Se recomienda la promoción de la práctica de actividad física en la población infantil y adolescente mediante intervenciones dirigidas a más de un ámbito (escuela, familia, comunidad), e incluyendo intervenciones ambientales.

### **Intervenciones en el ÁMBITO SANITARIO**

En las visitas de seguimiento de salud infantil se recomienda incluir el consejo nutricional y de fomento de la actividad física adecuado a la edad.

Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses por los numerosos beneficios para la salud de los menores.

### **Intervenciones en el ÁMBITO COMUNITARIO**

En la población infantil y adolescente se recomienda la restricción de bebidas azucaradas y el fomento de programas comunitarios que favorezcan esta reducción y contribuyan al consumo de agua.

Se recomienda la instauración de programas de actividad física fuera del horario escolar, adaptados a la edad y a sus preferencias.

Se aconseja la instauración de programas comunitarios orientados a fomentar un estilo de vida saludable, una alimentación sana y la práctica de actividad física.

### **Intervenciones para disminuir el SEDENTARISMO**

En la población infantil y adolescente con sobrepeso u obesidad, se recomienda reducir el sedentarismo para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad infantojuvenil

### **Intervenciones PSICOLÓGICAS**

Se recomienda el tratamiento de apoyo psicológico para el sobrepeso y la obesidad en menores y adolescentes.

### **Intervenciones COMBINADAS**

Se recomienda llevar a cabo intervenciones combinadas con dieta, ejercicio físico y modificación de conductas para la pérdida de peso en niños y niñas y adolescentes de 6 a 16 años con sobrepeso u obesidad, con la implicación de la familia.

**SI LO PROPONEMOS CUANDO SON CHICOS... SERÁN ADULTOS SANOS**

### **Intervenciones en el ÁMBITO FAMILIAR**

Es necesario inducir y comprometer a padres y madres en los programas orientados a mejorar la dieta y aumentar la actividad física para prevenir la obesidad.

En la población infantil y adolescente con sobrepeso u obesidad, la intervención dietética no debe ser una actuación aislada, sino que debe llevarse a cabo en el contexto de un cambio en el estilo de vida, que incluya ejercicio físico, tratamiento conductual y abordaje familiar.

### **Intervenciones para MEJORAR LA DIETA**

- ✓ Consumo de fruta.
- ✓ Consumo de verduras.
- ✓ Consumo combinado de fruta y verduras