

HOSPITAL GENERAL DE CASTELLON  
SERVICIO DE PEDIATRIA

NORMAS  
PARA NIÑOS CON  
SOBREPESO

UNIDAD DE ENDOCRINOLOGIA INFANTIL  
DR. EDUARDO BUESA

# **BASES DEL TRATAMIENTO**

Los 4 pilares fundamentales del tratamiento son:

1. ASUMIR todos (niño y familia) que hay que cambiar los hábitos de vida (comida, ejercicio) para siempre. Esto es lo más importante !!
2. DIETA , de tal forma que el niño ingiera inicialmente menos calorías que las que gasta, garantizando sus necesidades de proteínas y otros nutrientes necesarios; luego debe seguir una alimentación adecuada.
3. EJERCICIO , para aumentar el gasto de calorías.
4. CONTROL FRECUENTE DEL PESO , como mínimo cada semana, en condiciones similares (en el mismo sitio, a la misma hora, con la misma ropa...), anotándolo en la Hoja de pesos. Llévela a las visitas médicas.

## **ALGUNOS CONSEJOS UTILES**

- Hay que comer despacio, sentado en la mesa, nunca ante el televisor. Y a la inversa, viendo la televisión no se debe comer absolutamente nada.
- Entre comidas sólo se puede tomar agua. Hay que mantenerse ocupado (estudios, ejercicio, juego...) para disminuir las tentaciones de picar.
- Por si en algún momento hay una necesidad imperiosa de "picar", en el frigorífico debe haber alimentos de bajo contenido calórico, como zanahorias, rábanos, lechuga, tomate... No debe haber en casa chucherías ni alimentos ricos en calorías.
- Se debe comprobar la composición de los alimentos envasados que se adquieren, sobre todo la cantidad de grasa y las calorías. Ante la duda, no consumirlos.
- Hay que aprovechar las oportunidades de la vida diaria para incrementar la actividad física : andar en vez de ir en coche o en autobús, subir las escaleras en vez de coger el ascensor, salir a jugar en vez de sentarse ante el televisor. Los días festivos son muy adecuados para aumentar la actividad física. Salir de casa !
- Toda la familia, incluidos hermanos y abuelos, debe ayudar al niño a conseguir su objetivo, dando ejemplo e incluso sacrificándose por él.
- Hace falta mucha constancia, fuerza de voluntad y disciplina. Mantener una pérdida de peso es más difícil que conseguirla.
- Si las cosas no funcionan como se desea, no caer nunca en sentimientos de culpabilidad. Analizar la situación y buscar estrategias para conseguir el objetivo propuesto. En última instancia, conseguir un poco es mucho mejor que nada.

## DIETA RIGUROSA PARA EL PRIMER MES

Desayuno : Leche descremada o yogur descremado. (puede poner sacarina)

Almuerzo: 50 g de pan con jamón serrano, jamón york o queso fresco

Comida: Ensalada  
Verdura o legumbres  
Carne de pollo, ternera, conejo o pescado  
Fruta no muy madura  
25 g de pan

Merienda: Yogur descremado (con sacarina)

Cena: verdura o ensalada  
Carne 3 días a la semana o Huevo ( 2 días) o Pescado (2 días)  
Fruta no muy madura  
25 g de pan

Los alimentos citados se pueden tomar en la cantidad que se quiera, pero sólo en el momento de la comida. Después "se cierra la tienda" hasta la próxima comida. No cambiarlos por otros. No dar **nada** más.

Usar sólo el aceite (de oliva o girasol) imprescindible para aliñar. No fritos.

\* \* \* \* \*

## DIETA DE CONTINUACION

- Pasado el primer mes, seguirá con la llamada **dieta semáforo**.

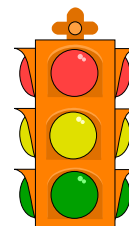
## DIETA PARA EL FUTURO

- Una vez conseguido el objetivo final de peso, seguir los principios de la **dieta mediterránea**.

## DIETA SEMAFORO

Así llamada porque se distinguen tres grupos de alimentos, que se asocian a las fases del semáforo, aunque no exactamente. Los hay que tienen vía libre (VERDE), los que deben controlarse en cantidad (AMBAR) y los que sólo deben tomarse de forma excepcional (ROJO).

Para tratar el sobrepeso, no se debe tomar nada "rojo", lo que se quiera de lo "verde" y la cantidad de lo "ambar" la determinará la evolución del peso. Si no se consigue el objetivo, hay que reducir la cantidad.



### VERDE

Todas las verduras y hortalizas, Tomates, pimientos, champiñón.  
Frutas frescas no muy maduras.  
Agua natural.

### AMBAR

Cereales : pan, pasta, arroz  
Legumbres : alubias, garbanzos, lentejas, guisantes  
Patatas : cocidas o asadas  
Frutos secos : higos, pasas y castañas con moderación  
Aceite vegetal (oliva , girasol, maíz)  
Lácteos : leche y yogur semidesnatados, queso fresco, requesón  
Huevos: 2-3 por semana. En tortilla, pasados por agua, fritos.  
Pescados : todos  
Carnes : pollo, conejo, pavo, caza, ternera, vaca, No embutidos.  
Frutas: todas, preferible no muy maduras. Zumos naturales (no azucarados).  
Bebidas: agua natural

### ROJO

Cereales : paella de carne, cereales azucarados para desayuno.  
Patatas fritas y en general todos los fritos.  
Frutos secos : pipas, almendras, cacahuètes, nueces, piñones...  
Lácteos : leche y yogur enteros y con sabores. Leche condensada, nata, mantequilla, quesos grasos.  
Pescado frito.  
Carnes : cerdo (excepto solomillo), cordero con grasa, pato, ganso.  
Embutidos  
Dulces , repostería, cacao : todos  
Bebidas que no sean zumo natural no azucarado o agua.

# DIETA MEDITERRANEA

Parece ser que es la dieta que mejor ayuda a disfrutar de una buena salud y a mantener un peso adecuado. Sus componentes fundamentales son:

- Ensaladas , verduras, patatas y otros vegetales
- Aceite de oliva ( y algo de girasol o maíz).
- Legumbres (al menos 3 días a la semana)
- Carne lo menos grasa posible (pollo, conejo, vaca, lomo de cerdo, cordero sin grasa...). Embutidos, con mucha moderación
- Todo tipo de pescado, tanto blanco como azul. Mariscos con moderación
- Cereales (pan, pastas, arroz), preferible integrales, sin huevo añadido
- Sopas de caldo de verduras, pescado o carne poco grasa
- Leche y yogur descremados o semidescremados. Quesos frescos.  
Requesón
- Huevos , 2-3 a la semana.
- Fruta. Zumos naturales.
- Mermeladas
- Vino con moderación (para adultos)
- Sal con moderación

## CONSEJOS PRACTICOS

- Los productos de repostería ( bollos, pasteles, croissants, etc), turrones, chocolate, helados... no deben tomarse de forma habitual. Reservarlos para fiestas y ocasiones señaladas.
- Se puede tomar margarina (de girasol o maíz) con moderación, como complemento del aceite de oliva.
- Patatas: restringir las fritas, mejor cocidas o al horno. No chips.
- El jamón, serrano o York, tiene bastante sal ( consumir con moderación).
- No tomar sesos por su riqueza en colesterol ni hígado por el peligro de intoxicación por productos ilegales de engorde dados a los animales.
- Los frutos secos son muy ricos en calorías, por lo que no son aptos para todos. Evitar el consumo habitual de pipas, cacahuetes, almendras, etc
- Tomar poco azúcar.
- La comida americana rápida sólo debe consumirse de vez en cuando.
- Si el colesterol es alto o hay algún otro problema, puede haber limitaciones adicionales.
- Si el cuerpo lo pide, se pueden saltar estas normas 5 ó 6 veces al año, pero no más ! Una excepción es exactamente éso, una excepción !

# PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

En Estados Unidos, donde el exceso de peso es un problema muy importante, se utiliza esta Pirámide para informar sobre una elección adecuada de los alimentos.

Cada uno de los "pisos" de la pirámide representa un grupo de alimentos. Se necesitan **todos** para una alimentación correcta, pero en cantidad distinta, que es menor conforme se va subiendo en la pirámide.

- En la base están los cereales y productos derivados: pan, pasta, arroz..., y las patatas, ricos en hidratos de carbono complejos. Es de lo que más se debe comer.
- En el segundo nivel están productos vegetales, como frutas, legumbres, y hortalizas. Son ricos en hidratos de carbono complejos y fibra.
- En el tercer "piso" están los alimentos que sobre todo nos proporcionan proteínas y algunos también grasa: carne, pescado, huevos, leche. Proceden del reino animal. Deben ser tomados, pero con moderación.
- En la punta están las grasas y aceites, que aportan sobre todo grasa. Y las "chucherías": postres, helados, pasteles, bebidas modernas (incluidos los zumos comerciales), azúcar, etc... , a consumir en pequeñas dosis...

**Resumiendo:** muchos vegetales y derivados de cereales, proteínas con moderación, pocas grasas y chucherías .

