

Consejos del pediatra para evitar la obesidad infantil en tiempos de Covid19

Mayo 2020. Grupo de trabajo de obesidad infantil Sociedad Valenciana de Pediatría

La situación actual ocasionada por la COVID 19, ha provocado confinamiento, cierre de las escuelas, de centros con actividades deportivas, falta en las rutinas de los niños, disminución del ejercicio y alteraciones del sueño, todo esto podría provocar un aumento de la obesidad infantil. Por ello se ha elaborado un decálogo para las familias y los pediatras que pueda ayudar en la prevención de la obesidad:

1. **Las rutinas y el orden** son necesarias para los niños y les dan seguridad. Es recomendable que las familias acuerden horarios regulares para levantarse, para las comidas, trabajo escolar, actividad física, ocio, descanso y sueño.



2. **Un sueño regular** es necesario para el bienestar físico y emocional. Alargar las horas de estar en la cama disminuirá la calidad del descanso y aumentará la inactividad. Disminuir el tiempo del sueño en exceso está demostrado que provoca un mayor riesgo de obesidad. Dormir a oscuras por la noche y con luz durante el día. No es aconsejable realizar siestas (en los mayores de 5 años) y si se realizan tras la comida no más de media hora ni más tarde de las 17.00 h. Utilizar rutinas relajantes y evita excitantes o ejercicio al menos 1-2 horas antes de acostarte. Evita la luz de las pantallas por la tarde-noche.



3. **Cuida tu aspecto y tu entorno.** Asíate cada día y ponte ropa cómoda para estar en casa y para hacer ejercicio. Ventila la habitación, hazte la cama, límpiala y ordénala si puedes hacerlo solo o pide ayuda. Colabora en las tareas del hogar.



4. **La actividad física** tiene beneficios importantes para la salud, produce bienestar psíquico y físico, mejora la calidad del sueño y evita que se produzca aumento de peso. Además favorece el tránsito intestinal y mejora la respuesta inmunitaria y la autoestima. En general conviene al menos realizar una hora de ejercicio diario más intenso (bailes, series de entrenamiento...), pero es muy importante tener en cuenta las **preferencias** y motivaciones del niño. Recursos útiles por ejemplo:

<https://programapaido.general-valencia.san.gva.es/index.php/2020/05/13/sigue-moviendote-que-el-coronavirus-no-nos-pare-segunda-parte/>

Pirámide de actividad diaria

Comer variado y ser activo cada día ayuda a los niños a estar sanos y fuertes.

¡Movéos tú y tus hijos! ¡Estad activos!



• Realiza al menos 1 hora de actividad física cada día.

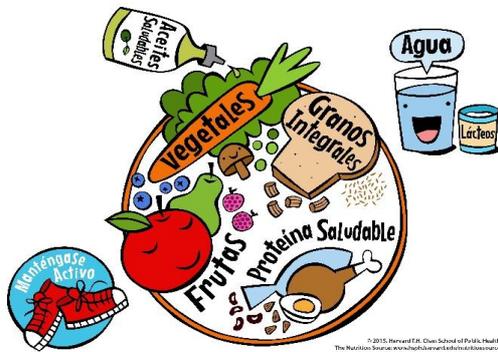
• Ver la televisión está asociado al sobrepeso, así que apaga la tele, deja los videojuegos, el ordenador, y muévete.

Puedes estar activo en cualquier lado... dentro, fuera, en el centro comercial, en la biblioteca, en casa, en el parque

- Se recomienda la **alimentación saludable** y en familia. Realizar la compra con listas de alimentos, teniendo en cuenta menús semanales para toda la familia. Realizar 5 comidas al día evitará los picoteos. Se recomienda el consumo a diario de frutas y verduras, el consumo de cereales integrales, pasta, arroz, y proteínas saludables (legumbres, pescados y carnes poco grasas). Las bebidas azucaradas están desaconsejadas. Información de plato saludable en webs, por ejemplo

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

El Plato para Comer Saludable para Niños

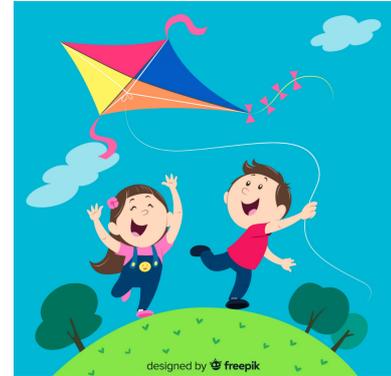


- Cuida tus emociones**, si estás nervioso o triste, comparte tus preocupaciones con tu familia. La música relajada puede ayudarte. Lee y sorprende a los demás con tus dotes artísticas dibujando o haciendo manualidades, etc. Con las escuelas cerradas y las noticias alarmantes hay un exceso de preocupación, ofrecer mensajes de confianza y esperanza.
- Evitar el exceso de horas en las pantallas** y favorecer otras actividades de juego más tradicionales y en las que se incluya el movimiento físico.



- Planificar el ocio** (disponer de pequeños tiempos de ocio: dibujar, leer, ver películas cortas,

escuchar música, manualidades, etc.), anunciar cada día lo que se puede hacer al día siguiente y **reservar actividades especiales para el fin de semana** y así mantener la ilusión de la familia.



- Buscar formas alternativas de **comunicación y unión con los seres queridos**, como llamadas, en especial mediante videoconferencia, cartas, e-mails, dibujos o manualidades dedicadas a ellos.



- Establecer **objetivos razonables** en relación al peso, los padres deben de motivarse también para mejorar sus condiciones físicas y de salud.

