

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

- Promoción de la lactancia materna y correcta introducción de la alimentación complementaria.
- Respetar el apetito y no forzar la alimentación.
- Restringir el consumo de alimentos energéticamente densos (tentempiés) y refrescos azucarados.
- Dieta equilibrada con consumo adecuado de grasas, frutas y verduras. Práctica de actividad física regular.
- Reducción de actividades sedentarias (televisión, video, ordenador y videojuegos) limitándolas a un máximo de 1- 2 horas día. Implicar a toda la familia en las actividades recomendadas.
- Potenciar estilos de vida saludables en padres y madres como modelos para sus hijos

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

