

[Inicio](#) > Prevención de la obesidad en la infancia

Comparte este Artículo

X



Prevención de la obesidad en la infancia

El inicio de la alimentación complementaria a la lactancia, a los 6 meses de edad, es la etapa ideal para cimentar las bases de un estilo de vida saludable, brindando especial atención a la prevención de la obesidad; problema que ha ido en aumento alarmante en los últimos años.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/prevencion-de-la-obesidad-en-la-infancia> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Prevención de la obesidad en la infancia

(0 opiniones)

El inicio de la alimentación complementaria a la lactancia, a los 6 meses de edad, es la etapa ideal para cimentar las bases de un estilo de vida saludable, brindando especial atención a la prevención de la obesidad; problema que ha ido en aumento alarmante en los últimos años.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Precisamente debido a la alza en las estadísticas de obesidad infantil a nivel mundial, se han diseñado una serie de recomendaciones y prácticas deseables en niños pequeños que podrían contribuir con su reducción. Las más estudiadas son:

- Limitar el consumo de jugos o bebidas con alto aporte de azúcar, como gaseosas, cajitas o leches saborizadas, sobretodo si son ofrecidas en chupón.
- Fomentar el consumo y la disponibilidad en el hogar de frutas y vegetales, crudos o cocidos.
- Limitar el tiempo destinado a actividades sedentarias, y fomentar la actividad física a través del juego en mayores de 1 año, o a través de estimulación de movimientos e inclusive natación, en los más pequeños.
- Asegurar la práctica diaria del desayuno después del primer año de vida.
- Limitar las visitas a sitios de comida rápida y evitar utilizarlos como medio de premio desde el inicio.
- Estimular tiempos de comida que se realicen en familia, asegurando siempre un ambiente tranquilo, ya que esto se ha vinculado con menores índices de obesidad.
- Limitar el tamaño de las porciones que se ofrecen a los niños pequeños, ya que en muchas ocasiones se espera que estos consuman platillos iguales a los adultos u otros niños mayores.
- Favorecer la introducción de alimentos ricos en fibra, una vez que se hayan introducido alimentos sólidos, por ejemplo arroz integral en lugar del blanco o avena en vez de cereal para desayuno refinado y alto en azúcar.

Si bien existen otros escenarios que podrían fomentar la obesidad en los niños, como el centro educativo o inclusive la comunidad, los hábitos son establecidos primero en el hogar, por lo que la creación de un ambiente saludable desde la infancia, tiene gran peso en la prevención de dicha condición.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.ar/prevencion-de-la-obesidad-en-la-infancia>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/prevencion-de-la-obesidad-en-la-infancia>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/prevencion-de-la-obesidad-en-la-infancia&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/prevencion_de_la_obesidad_en_la_infancia

[3]

<https://twitter.com/share?text=Prevenci%C3%B3n%20de%20la%20obesidad%20en%20la%20infancia&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.ar/prevencion-de-la-obesidad-en-la-infancia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/prevencion-de-la-obesidad-en-la-infancia>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/1876>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>