



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900

DECÁLOGO SALUDABLE PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL

Dpto. de Orientación.

Unos hábitos alimenticios saludables y la práctica del ejercicio físico son los dos pilares básicos para prevenir la obesidad infantil.

Los expertos recomiendan:

1. Pasar menos de dos horas día sentado frente al ordenador, la tele o la vídeo consola...
2. Diariamente: caminar (por ejemplo ir andando al colegio o a comprar el pan), usar escaleras en lugar del ascensor...
3. Entre tres y cinco veces por semana: practicar algún tipo de deporte en el colegio o fuera de él.
4. Entre dos y tres veces por semana: jugar en los columpios, en el parque o con la mascota.
5. Realizar diariamente un desayuno equilibrado, con un lácteo, un cereal, una grasa o aceite añadido (mejor aceite de oliva) y fruta o su zumo.
6. El consumo de cereales, pastas, patatas, legumbres, frutas y hortalizas deben representar entre el 50 y el 60% de las calorías ingeridas diariamente.
7. Las proteínas de origen animal y vegetal deben aportar entre un 10 y un 15% de la ingesta total de calorías.
8. Consumir diariamente al menos cinco raciones de frutas, verduras y hortalizas.
9. No ingerir más de un 30% de grasas, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.
10. Beber aproximadamente dos litros de agua al día.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)