



PROGRAMA PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL  
FICHAS DE MATERIAL MOTIVACIONAL Y EDUCATIVO



Autores: Verónica Luque, Albert Feliu, Núria Guillen, Ricardo Closa Monasterolo, Joaquín  
Escribano, Natalia Ferré, Desirée Gutiérrez-Marín, para Obemat2.0 Study Group.



*Dedicado a todos los niños y niñas a quienes no hemos sabido motivar y a todos los profesionales que intentan ver la obesidad desde la perspectiva de sus jóvenes pacientes.*

## Prólogo

Los profesionales sanitarios que trabajamos asesorando a familias con algún niño o niña que padece obesidad infantil sabemos que lograr cambios en la alimentación y estilos de vida de forma permanente en una familia no es sencillo. Somos conscientes de que nos faltan herramientas educativas y, sobre todo, recursos para motivar a nuestros interlocutores para que formen parte del proceso y se sientan capaces de conseguir sus objetivos.

Con el objetivo de encontrar una forma de ser más eficaces cuando tratamos la obesidad infantil, las entidades de investigación sanitaria del Camp de Tarragona (URV-IISPV e IDIAP Jordi Gol), con los proveedores de salud (Instituto Catalán de la Salud y Sagessa) y los diferentes niveles de atención sanitaria (atención primaria y hospitalaria), hemos unido esfuerzos para llevar a cabo un proyecto de investigación: Obemat2.0. El objetivo de este proyecto fue analizar la eficacia de una intervención centrada en el niño o niña y su familia, basada en los fundamentos de la entrevista motivacional. Como parte de este estudio, se diseñó un material con el que el profesional sanitario adiestrado pueda sugerir temas encaminados a la búsqueda de soluciones por parte del paciente y la familia en consultas de pediatría, enfermería y nutrición pediátrica.

Este material proporciona unos contenidos y objetivos completos y estructurados, y fue considerado por los profesionales de primaria como un apoyo muy útil para utilizar en las consultas. Por ello, con esta publicación lo ponemos a disposición de todos los profesionales sanitarios e investigadores que quieran utilizarlo.

VERÒNICA LUQUE Y ALBERT FELIU

Este material ha sido desarrollado como apoyo en el tratamiento de la obesidad infantil en el ensayo clínico Obemat2.0 (ClinicalTrials.gov Identifier: NCT03749200) por parte de investigadores y profesionales sanitarios de la Universitat Rovira i Virgili - IISPV, el Hospital Universitario Sant Joan de Reus y el Hospital Universitario de Tarragona Joan XXIII.

# INSTRUCCIONES DE USO DEL MATERIAL EDUCATIVO OBEMAT 2.0

Este material ha sido desarrollado como soporte en el tratamiento de la obesidad infantil en el ensayo clínico Obemat2.0

El programa lo forman 11 visitas estructuradas en los 4 apartados siguientes:

## 1 VALORACIÓN

Medidas antropométricas y valoración del cumplimiento de los objetivos planteados en la visita anterior (excepto en la primera visita, en la cual no hay objetivos previos) para motivar al paciente y la familia en los éxitos conseguidos y no en los fracasos.

## 2 TEMA

A partir de un tema que plantea el profesional, se plantean unas preguntas para que las propias familias vayan desarrollando los contenidos. La ficha de cada visita servirá de apoyo al profesional y quedará a disposición de las familias.

## 3 TAREA

En base al tema introducido por el profesional, se propondrá una tarea a realizar para la siguiente visita, con el objetivo de que sea la propia familia la que identifique la forma de mejorar sus hábitos de estilo de vida.

## 4 OBJETIVOS

El paciente junto con la familia deberá proponer objetivos de mejora en los siguientes ámbitos: Peso/IMC, cambios en la alimentación, cambios en el ejercicio físico. Dicho compromiso se escenificará poniéndolos por escrito y firmándolos.

**Acción del terapeuta:** únicamente modular dichos objetivos para que estén bien definidos, sean alcanzables y puedan ser medibles en lo posible.

**Evaluación de los objetivos:** En la siguiente visita se evaluará el cumplimiento de los objetivos preguntando sobre las dificultades encontradas, valorando éxitos parciales y dando, en lo posible, un refuerzo positivo. Los resultados de estos objetivos servirán de base para establecer los siguientes.

Este documento contiene las fichas correspondientes a las 11 visitas. Véase la siguiente figura ejemplo de la visita 3 que incluye: un apartado para el tema a tratar (en este caso, la dieta equilibrada), un apartado para la tarea a realizar la familia (diseñar un menú equilibrado, adaptado a los gustos familiares) y un tercer apartado para incluir la valoración antropométrica y los objetivos para la siguiente visita. En la parte superior e inferior de cada ficha aparece el número de visita (1-11) así como el apartado al que corresponde cada página (Tema, Tarea u Objetivos).

**03 EQUILIBRI DIETÈTIC**

**03 DISEÑA LA TAREA A DESEMPEÑAR EN TU PROPIA FAMILIA**

**03 OBJETIVOS**

**Tema**

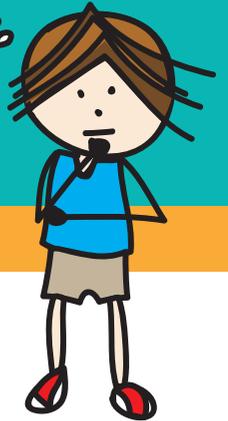
**Tarea**

**Objetivos**

A continuación, se resume el contenido de cada visita del programa (el tema que se trata y la actividad que se propone)

VISITA	TEMA A TRATAR	PROPUESTA DE ACTIVIDAD
1	Importancia del tratamiento de la obesidad. Aceptación de la situación y compromiso personal de cambio.	El paciente completará una lista de pros y contras de la realización del tratamiento, para encontrar su propia motivación para el cambio.
2	Recomendaciones para la lista de compra de alimentos, reducción del estímulo negativo en la despensa de casa. Se propone auto-estimular la actividad física mediante el uso de un dispositivo cuentapasos.	Reducción del estímulo negativo: los padres firman un compromiso para seguir las recomendaciones en cuanto a la lista de la compra y la despensa de alimentos en casa.
3	Equilibrio dietético. Menú saludable: tipos de alimentos y cantidades.	Programar un menú semanal siguiendo las recomendaciones de dieta equilibrada, adaptado al gusto familiar.
4	Explorar las actividades físicas diarias que se pueden realizar y promocionar (subir escaleras, ir al colegio caminando, etc.).	Elaborar un listado de las actividades de tipo físico que podría realizar y cómo sustituir las actividades sedentarias (como el uso de pantallas).
5	Control de la ansiedad. Picar entre horas.	Hacer una reflexión, apuntando aquellos aspectos de la dieta y el ejercicio que el paciente y/o familia son conscientes que podrían mejorar.
6	Hábitos alimentarios: comer en familia, tener horarios regulares, evitar el uso de pantallas durante las comidas, servir en la mesa las raciones justas.	Establecer horarios en casa, no encender la televisión durante las comidas, preparar la mesa con las raciones correspondientes a cada uno y sin excedentes.
7	Revisar y reforzar las recomendaciones sobre el desayuno y la merienda saludables.	Realizar un registro de desayunos y meriendas de los siete días previos a la visita siguiente.
8	Revisión y reeducación sobre las cantidades para evitar una ingesta calórica excesiva. Consejos para cocinar las cantidades necesarias sin excedentes	Los padres intentarán reducir las cantidades que cocinan si procede, y registrarán cuantos días se ha cocinado una cantidad excesiva (se considera excesivo siempre que sobre comida preparada, se cocine una cantidad superior a la recomendada o que alguien haya podido repetir plato, etc.).
9	Revisar los diferentes tipos de actividad física: actividad reglada, diaria, desplazamientos, actividad física en familia, etc.	La familia programará y realizará alguna actividad física conjunta (excursión, salida a caminar, paseo en bicicleta, etc.).
10	Pautas para grupos de alimentos semanales, potenciando el consumo de fruta y verdura diario (4-5 al día); legumbres 2-3 días a la semana, pescado 3-4 días por semana; entre las carnes, priorizar la carne blanca y las no procesadas. Evitar alimentos X: bollería, dulces, precocinados. Equilibrio en las comidas.	Registro dietético de la semana previa a la visita siguiente.
11	Planificación de la compra con sentido común. Estrategias para evitar el exceso de alimentos con bajo valor nutricional y alta densidad energética.	Planificación de las comidas que se harán en una semana y hacer la lista de la compra de acuerdo con el menú planificado.





La obesidad es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI

### ¿Qué es la obesidad?

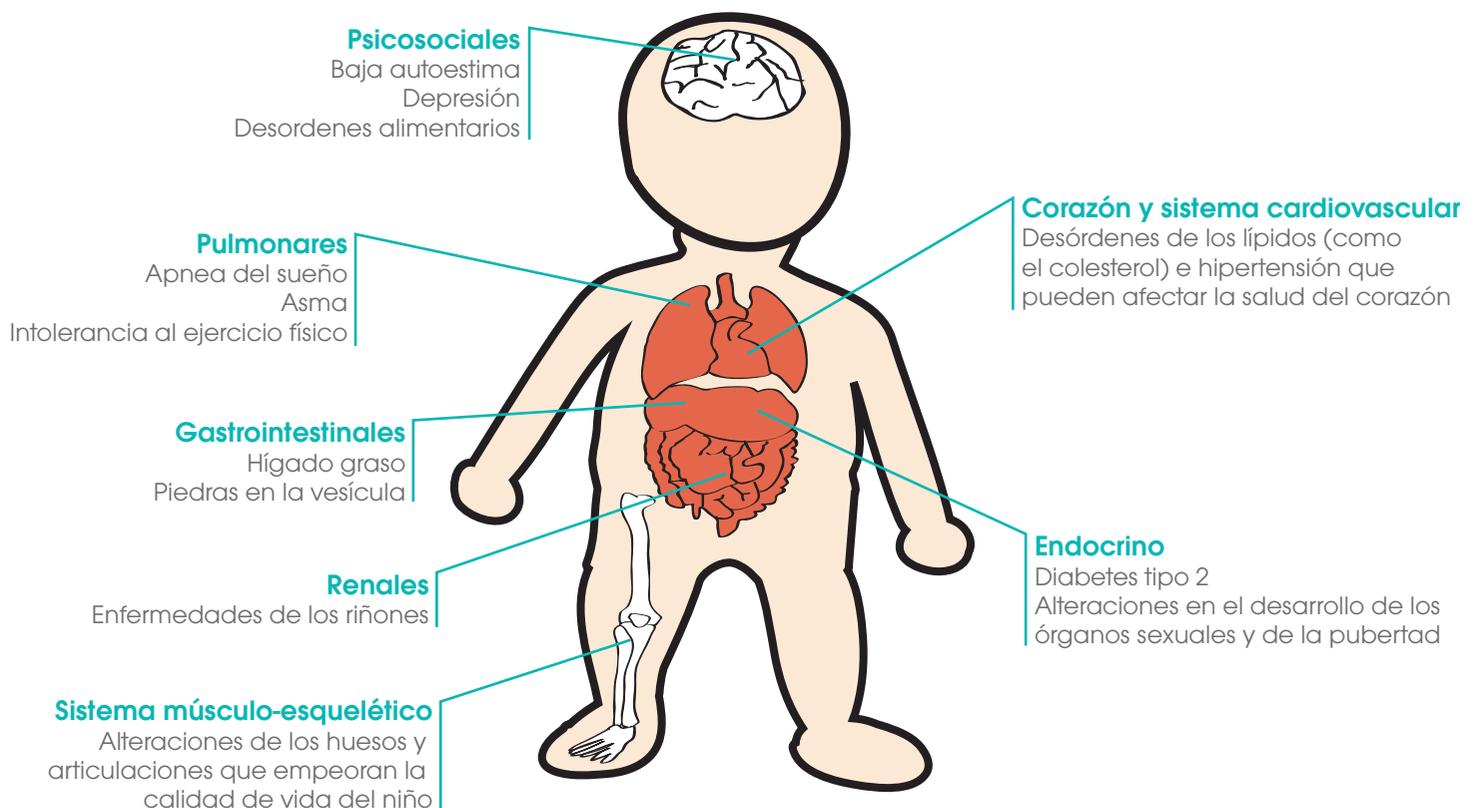
La obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.

### ¿Cómo se diagnostica la obesidad infantil?

Decimos que un niño o una niña padece de obesidad cuando su índice de masa corporal (que es una medida del peso en relación con la altura) es superior al de la mayoría de los niños de su edad y género.

### ¿Por qué es importante perder peso si se padece obesidad?

Perder peso cuando se padece obesidad ayuda a prevenir enfermedades que se asocian a la obesidad y que se muestran en la siguiente figura.



Ebbeling CB. Lancet 2002.

### ¿Qué es la grasa excesiva?

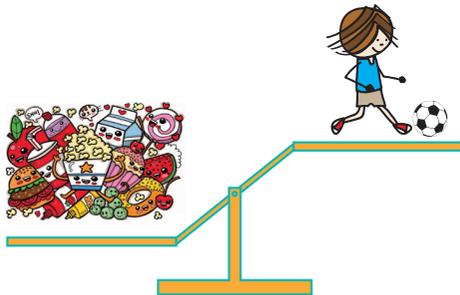
Pensemos en un coche. Para hacer funcionar el coche debemos ponerle combustible, por ejemplo, gasolina, la cual se almacena en un depósito y el coche la utilizará para moverse.



Las personas obtenemos la energía que necesitamos a través de los alimentos y eso nos permite movernos y funcionar correctamente. La grasa del cuerpo es un depósito de combustible de nuestro cuerpo (como la gasolina para el coche) y lo necesitamos para funcionar, para jugar, para correr, para movernos, etc.



Cuando comemos más de lo que gastamos de forma habitual, estos depósitos de grasa se hacen más grandes y eso es lo que conocemos como grasa excesiva.

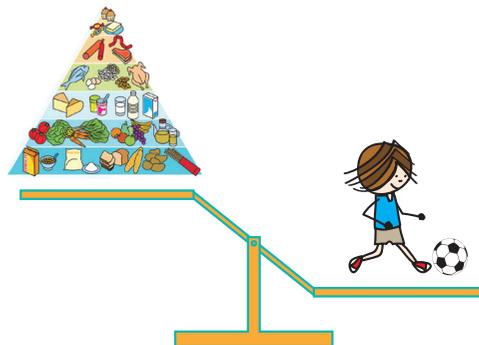


### ¿Qué implica adelgazar?

Tener un peso adecuado aporta grandes beneficios a nuestra salud y, por lo tanto, nos hace la vida más fácil.

**¿Qué crees que se debe hacer para adelgazar?**

¡El secreto está en comer equilibrado y gastar más de lo que comes para vaciar el depósito!



¿Te animas?



## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



## LA LISTA DE LA COMPRA

Para comer sano es necesario ser muy consciente de los productos que se compran. Si compramos productos ultraprocesados y los tenemos en casa, nuestros hijos entienden que estos son alimentos que forman parte de una alimentación "normal". Además de confundirlos, exponemos a nuestros hijos a problemas de salud.

	 ALIMENTOS RECOMENDADOS	 ALIMENTOS DESACONSEJADOS
<b>VERDURAS Y FRUTAS</b>	Verduras y frutas frescas (si puede ser, de temporada y proximidad)	Verduras precocinadas, almíbares
<b>FÉCULAS</b>	Pasta seca, arroz, legumbres secas y cocidas, maíz para ensaladas, patata	Pasta rellena, pasta de sobre, pizzas, canelones, lasaña, patatas de bolsa
<b>PESCADO</b>	Blanco y azul (fresco o congelado, pero no precocinado)	Procesados de pescado rebozado como varitas, figuritas, calamares a la romana
<b>CARNE</b>	Pollo, pavo, lomo magro de cerdo, ternera Embutidos: pavo o jamón cocido y jamón curado (bocadillos)	Cerdo no magro, cordero, frankfurts, fuet, longaniza (fresca o curada), chorizo, panceta, hamburguesas envasadas, libritos de lomo, san jacobos, croquetas, salchichas
<b>HUEVOS</b>	Huevos	Tortillas de patatas precocinadas
<b>LECHE Y LÁCTEOS</b>	Leche semi o desnatada, yogures desnatados edulcorados, de sabores o con trocitos de fruta. Queso light para bocadillos	Postres lácteos dulces como natillas, flanes, helados
<b>BEBIDAS</b>	Agua como bebida habitual. Refrescos sin azúcar para ocasiones especiales	Zumos envasados, refrescos, bebidas estimulantes, bebidas isotónicas
<b>ALIMENTOS PARA EL DESAYUNO</b>	Pan de barra, de payés, preferiblemente integrales. Pocas veces pan tostado y galletas tipo María integrales.	Bollería, galletas y pasteles
<b>ALIÑOS</b>	Aceite de oliva virgen extra, vinagre, especias, hierbas aromáticas	Salsas (ej. Mayonesa), nata líquida

## La despensa

No obstante, es muy importante organizar la despensa de forma que los productos y alimentos menos saludables o de consumo ocasional no estén a la vista o al alcance (como, por ejemplo, las galletas). De esta manera, podemos reducir los momentos de ansiedad o necesidad de picoteo.



Es muy importante hacer ejercicio físico porque nos ayuda a mantenernos sanos.

Hacer ejercicio físico, practicar deporte o hacer todas aquellas actividades que nos hacen movernos como, por ejemplo, ir al colegio o a comprar caminando o en bici, subir las escaleras en lugar de subir en ascensor, jugar a la hora del patio o después de clase, pasear o, incluso, ir a buscar un vaso de agua a la cocina!



### ¿Cuánto tiempo nos movemos al cabo de un día?

Se recomienda que, para llevar una vida saludable, se den 10 000 pasos o más cada día.

Si no estamos acostumbrados a caminar mucho y decidimos comenzar una vida saludable, puede ser que nos resulte un poco difícil alcanzar los 10 000 pasos.

¡No te preocupes! Lo más importante es empezar a movernos cada día e ir superándonos poco a poco!

¿Sabes cuantos pasos das al cabo del día? Es muy fácil contar los pasos que das en un día.

Una pulsera cuentapasos podría ayudarte. Estas pulseras cuentan los pasos y nos avisan cuando superamos nuestros retos. Pueden ser una herramienta motivadora.

¡Podrías competir con los amigos o los miembros de la familia!

### ¿Te animas a ser el primero de la clasificación?



Como ya sabéis, es importante evitar las tentaciones cuando queremos empezar una vida saludable. Para evitarlas, debemos empezar a comprar de forma organizada, en base a una lista que hemos hecho previamente, y estructurar nuestra despensa facilitando el acceso a productos más saludables.

Por eso, te invitamos a hacer de este conocimiento un compromiso de cambio que ayude a tu familia a adquirir unos hábitos.

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_, como padre/madre/tutor de \_\_\_\_\_, me comprometo a elaborar una lista de la compra saludable y reorganizar la despensa de manera que nos ayude a reducir las tentaciones”.

Firma madre/padre/tutor

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



### ¿Cómo deben ser los desayunos y las meriendas?

Un almuerzo y una merienda equilibrados deben estar compuestos, como mínimo, por un alimento de cada uno de los siguientes grupos:

#### LÁCTEOS + CEREALES O FÉCULA + FRUTA



Leche semidesnatada, yogur, queso, requesón, preferiblemente desnatados o semidesnatados.



Pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales sin azúcar, avena.  
Evitar o moderar el consumo de galletas, magdalenas, bollería.



Fruta fresca, macedonia, brochetas de fruta

Alimentos opcionales complementarios:

Para poner en el bocadillo o en la tostada de la mañana: embutido tipo jamón cocido o curado, pavo, queso bajo en grasas, requesón, mermelada sin azúcar, aceite de oliva virgen extra, tomate.

Para poner en la leche: cacao sin azúcar.

Para acompañar: los frutos secos son saludables, sin embargo, tienen un alto contenido calórico y es necesario no abusar al picar entre horas. Podemos comer, por ejemplo, un puñado de nueces, avellanas o almendras acompañando el yogur o la fruta de media mañana o merienda.

El desayuno se puede repartir en dos comidas: un desayuno y otro a media mañana. ¡Mira los siguientes ejemplos!

#### Desayuno

Leche con una cucharada de cacao sin azúcar  
o  
Una tostada con tomate y aguacate  
o  
Un yogur con fresas troceadas

#### Media mañana

un plátano  
o  
un bocadillo de queso

#### Merienda

Un bocadillo de queso  
o  
una pera  
o  
Una manzana y un puñado de avellanas

## ¿Cómo deben ser una comida y una cena equilibradas?

Se puede estructurar, o bien, en un primero y segundo platos, o bien, en un solo plato que incluya los 3 tipos de alimentos.

En cualquier caso, es importante que los tres grupos estén presentes de forma habitual, aliñados con aceite de oliva virgen extra.

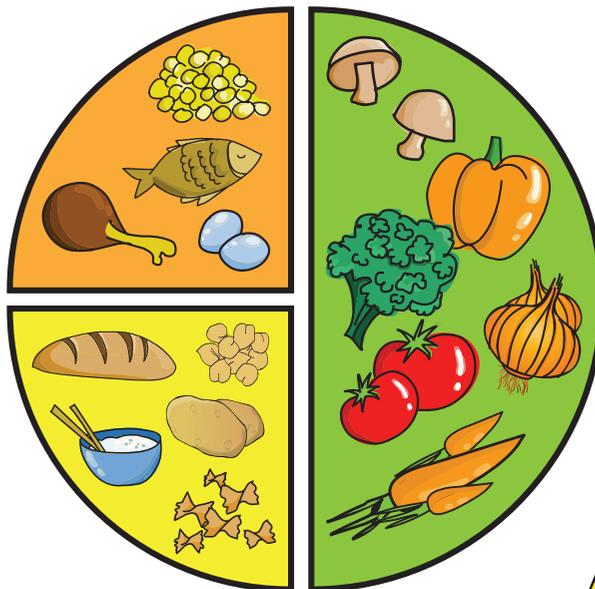
Acompañamos la comida con agua como bebida principal y añadimos un postre a base de fruta o yogur desnatado.

Pescado, huevos y carne (3-4 raciones semanales de cada una).

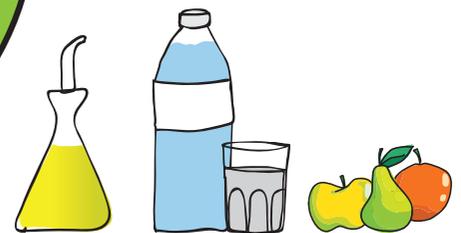
Entre las carnes, las más recomendables son las blancas y se recomienda limitar el consumo de carne roja máximo 2 veces en una semana.

La legumbre sustituye la ración de carne.

Pan, pasta, patata, arroz, lentejas, judías, garbanzos, habas, guisantes, maíz. Mejor consumir estos productos integrales y no procesados



Verduras al vapor, menestra, ensalada, gazpacho, crema de verduras, zumos de verduras, verduras al horno y la plancha. Es recomendable alternar verdura cruda y cocida.



Forma de cocción y grasas añadidas:

Se recomienda utilizar las preparaciones sencillas (hervido, plancha, horno, ensaladas crudas) y evitar los fritos, rebozados y guisados.

Como grasa añadida, lo más recomendable es el aceite de oliva virgen; es necesario consumirlo diariamente, con moderación, y evitar otras grasas añadidas (salsas tipo mayonesa, nata líquida, etc.).

### COMIDA

Espagueti con espinacas y champiñones  
Pescado a la plancha con rodajas de calabacín a la plancha  
uva

Ensalada de tomate con orégano

Lentejas hervidas con zanahoria y patata  
yogur desnatado

### CENA

Ensalada de lechuga y zanahoria  
Tortilla francesa de un huevo con una rebanada de pan de payés integral con tomate  
pera

Pollo al horno con patata, berenjena, pimiento, calabacín,  
zanahoria  
piña natural

Diseñad un menú equilibrado adaptado a los gustos de la familia

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	MERIENDA
OPCIÓN A			
OPCIÓN B			
OPCIÓN C			



	COMIDA	CENA
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor

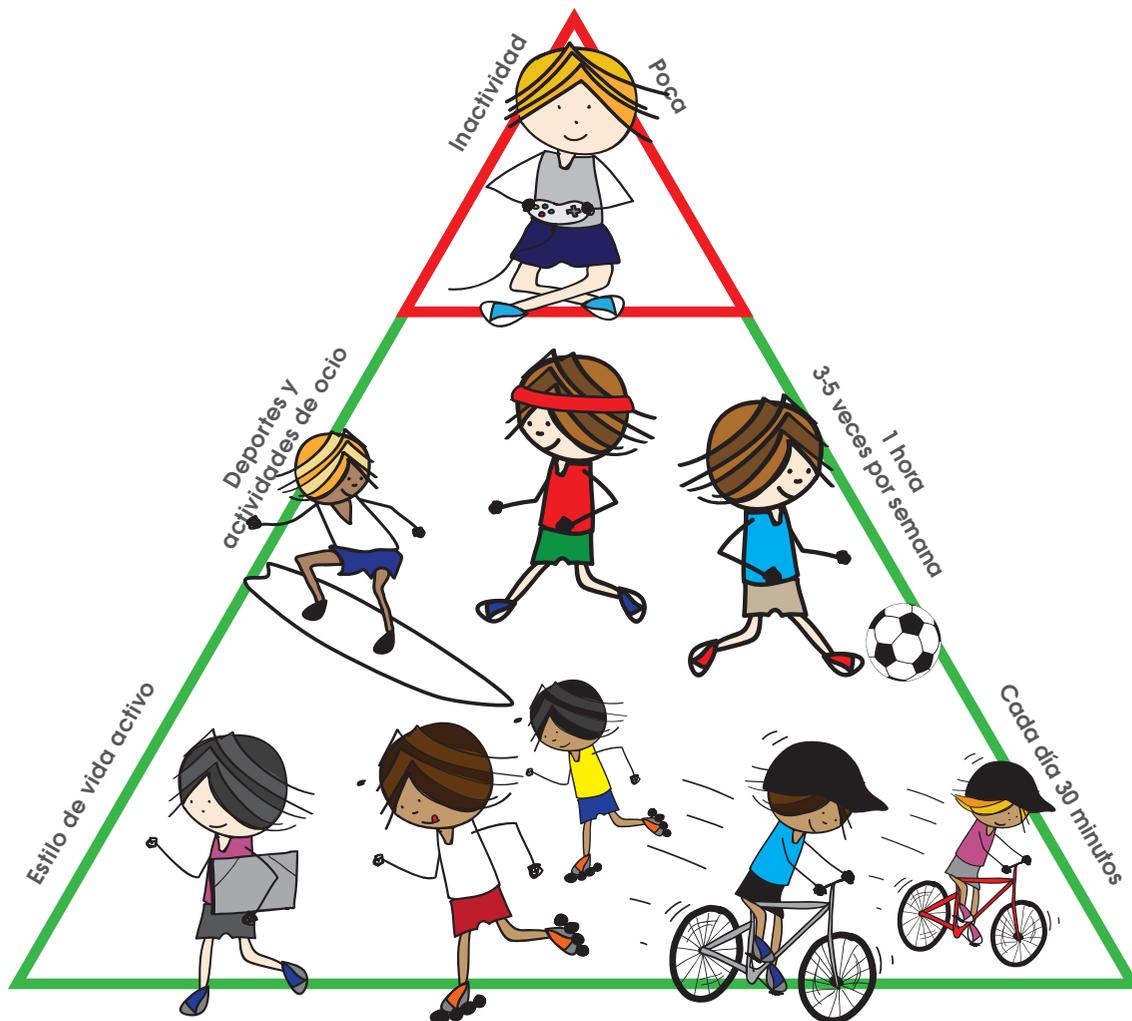


Practicar algún deporte, hacer gimnasia o, simplemente, jugar, caminar, montar en bicicleta o realizar actividades cotidianas de una manera activa conviene porque:

- Ayuda a sentirte mejor contigo mismo, con más energía, ayuda a reducir el estrés y rendir mejor en los estudios.
- Ayuda a reducir el exceso de peso porque regula el hambre y aumenta el número de calorías que se gastan cada día.
- Ayuda a relacionarse con los demás, conocer gente nueva y compartir experiencias y nuevas sensaciones.

**NO** se recomienda dedicar más de 2 horas al día (incluso los fines de semana) a actividades como: mirar la televisión, jugar con videojuegos, jugar al ordenador o jugar con el móvil o tableta.

**SÍ** que se recomienda tener un estilo de vida activo y hacer deportes y actividades de ocio de 3 a 5 veces a la semana.



\* Adaptada de: Pirámide de la actividad física en la infancia y la adolescencia. Generalitat de Catalunya.

## ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DÍA A DÍA

1. Acumula 60 minutos de movimiento al día realizando actividades que te gusten. No es necesario realizarlas de una vez: si tienes 10 minutos, aprovecha para moverte.
2. Ves al colegio y a las actividades extraescolares caminando o en bicicleta, evitando usar el transporte público y el coche.
3. Sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor o las rampas mecánicas.
4. Sal a diario a: pasear el perro, pasear, ir a visitar familiares o amigos, caminar por la playa, patinar...
5. Colabora en las tareas de casa.
6. Procura no pasar, en total, más de 2 horas al día delante de las pantallas.
7. ¡Recuerda que encontrar un rato cada día para hacer ejercicio contribuye a mejorar tus notas en el colegio!
8. ¡Las actividades de fin de semana también cuentan!



## ¿CUÁNTO EJERCICIO ES NECESARIO HACER PARA QUEMAR LAS CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS?

ALIMENTO	CALORIAS	EJERCICIO FÍSICO NECESARIO PARA QUEMARLO		
		Caminar	Correr	Bicicleta
1 pizza	1100 kcal	3 horas y 40 min	1 hora y 50 min	2 horas y 45 min
1 hamburguesa + refresco + patatas	900 kcal	3 horas	1 hora y 30 min	2 horas y 15 min
1 helado	250 kcal	50 min	25 min	38 min
6 galletas	240 kcal	48 min	24 min	36 min
1 donut	209 kcal	42 min	21 min	32 min
1 bolsa pequeña de patatas chips	162 kcal	33 min	16 min	25 min
1 lata de refresco	149 kcal	30 min	15 min	22 min
3 bombones	140 kcal	28 min	14 min	21 min
1 vaso de leche desnatada + 1 una cucharada de cacao	100 kcal	20 min	10 min	15 min
Una naranja	69 kcal	14 min	7 min	10 min
Una ensalada verde	33 kcal	6 min	3 min	5 min

Elabora una lista de las actividades que tú podrías hacer para aumentar tu actividad física y tener un estilo de vida activo.

¿Qué puedes hacer para sustituir algunas horas de actividades sedentarias?



#### ACTIVIDADES DEPORTIVAS REGLADAS

#### ACTIVIDADES DE OCIO DIARIAS

#### ACTIVIDADES DE DESPLAZAMIENTO DIARIAS

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

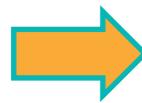
Firma madre/padre/tutor



### ¿Qué es picar o comer por ansiedad?

Comer no sólo fuera de horas, sino a cualquier hora, pequeñas cantidades de comida, de una manera rápida. Habitualmente, las condiciones en las que ingerimos un alimento cuando picamos:

- No nos permiten ser conscientes de lo que comemos
- No nos sacian
- Hace que se incremente la ingesta de calorías diarias



**PICAR NO ES  
SALUDABLE**

### ¿Por qué picamos?

A veces, picamos por aburrimiento, por ansiedad, por estrés, y también porque tenemos el alimento al alcance.

Podemos evitar que los niños estén expuestos a los alimentos no aconsejables no comprándolos o guardándolos en lugares poco accesibles.

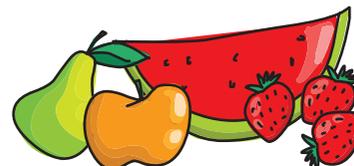
### Recomendaciones para reducir la alimentación “inconsciente”

- Fraccionar la ingesta en comidas frecuentes y poco copiosas, realizar 5 comidas al día.
- Fijar el horario de las comidas y, sobretodo, no saltarse ninguno.
- Los alimentos de consistencia dura requieren un mayor tiempo de masticación y reducen la sensación de ansiedad o de “estómago vacío” (ensaladas crudas, zanahoria, apio, pan tostado, bastones de pan, pepino).
- Guardar los alimentos desaconsejables (chocolate, patatas chips, caramelos bombones, bollería) en lugares poco accesibles y en recipientes opacos.
- Recordar que lo que no se compra, no se come.
- Preparar una lista de actividades para entretenerse y no pensar en la comida.
- Utilizar técnicas de relajación en momentos de tensión, ansiedad, aburrimiento, como pintar mandalas, realizar ejercicios de respiración, etc.
- Beber agua.

## ¿Qué podemos picar en casos excepcionales?

### • BEBIDAS

Infusión edulcorada (té, manzanilla, poleo menta, maría luisa, tila, valeriana).  
Zumo de tomate, zanahoria u otras hortalizas (1 vaso).  
Refrescos light.  
Limonada casera edulcorada.



### • FRUTAS:

Una rodaja de sandía o melón  
7 u 8 fresas  
Una manzana al horno sin azúcar  
2 albaricoques o 1 melocotón, 2 mandarinas, 1 kiwi, 1 naranja  
1 zanahoria mediana

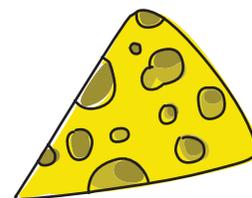
### • CEREALES:

Un biscote  
1-2 cucharadas de cereales enriquecidos con fibra, no azucarado



### • LÁCTEOS

1-2 cucharadas soperas de requesón o queso fresco tipo Burgos  
Una loncha fina de queso bajo en grasa  
1 yogur natural sin azúcar o edulcorado



### • OTROS

Una ración de berberechos, almejas al natural o mejillones con limón  
Caramelos o chicles sin azúcar  
Helado de hielo 0% azúcar  
Helados caseros hechos con refrescos light



## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



La familia (padres, hermanos, abuelos, tíos, etc.) ejercen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños como, por ejemplo, el tipo de alimento que cada miembro come (¿todos los miembros de la familia comen lo mismo?), la cantidad de alimentos que se ofrecen, además de las actitudes y las relaciones en torno a la comida.

Para adquirir, desde la base, unos buenos hábitos saludables en torno a la alimentación es esencial organizar las comidas de forma que la hora de comer sea un momento agradable, armonioso, tranquilo y relajado.

Esto se consigue trabajando en equipo toda la familia y que cada uno asuma ciertas responsabilidades:

#### RESPONSABILIDADES DEL ADULTO

**Comer en familia.** Intentar ajustar los horarios para conseguirlo (al menos, una comida diaria).

**Establecer los horarios de las comidas.** Es importante comer 5 veces al día.

**Comer con la TV apagada y sin dispositivos electrónicos.** Ciertamente, el uso de estos dispositivos durante las comidas contribuye a la distracción de nuestro cerebro y que éste "ignore" las señales de saciedad, por lo que tenemos tendencia a comer más cantidad.

**Promover un buen ambiente a la hora de comer.** Evitar las discusiones en torno a la comida es imprescindible para mantener una actitud positiva ante los alimentos. Cada uno tiene su responsabilidad a la hora de comer.

**No repetir plato.** No promover el hábito de repetir plato. La cantidad que se sirve es la que se considera que corresponde a cada uno.

**Ser un modelo a seguir.** Para que el niño o la niña incorpore los hábitos saludables de forma eficaz, debe tener el modelo de referencia en la familia. Es necesario que toda la familia adquiera los hábitos saludables.

#### ¿OS LO PROPONÉIS DURANTE 1 MES?

#### RESPONSABILIDADES DEL NIÑO

**Contribuir a generar un ambiente armonioso, tranquilo y relajado.** Evitar las discusiones hará que el momento de la comida sea agradable y no relacionemos la hora de la comida como un castigo.

**No protestar.** Hay alimentos que no nos gustan demasiado, pero son beneficiosos para nuestra salud. Tenemos que acordar el menú y la cantidad antes de sentarnos a la mesa para evitar discusiones que alteren la armonía que envuelve la comida.

**No jugar con la comida o con dispositivos a la hora de comer.** Hay que evitar las distracciones que nos impidan comunicarnos con el resto de la familia y nos despisten de la cantidad de alimento que ingerimos. De esta manera, evitaremos comer en exceso.

### Hábitos en la mesa. ¿Cómo estructurarla?

Para favorecer la adquisición de ciertos hábitos alimentarios en la mesa es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Cocinar las raciones justas.** Si cocinamos teniendo en cuenta que no puede sobrar comida, evitamos la posibilidad de poder repetir plato y, a su vez, comer en exceso. Si se cocinan más raciones de las que corresponden por persona para una comida, es necesario retirar las raciones sobrantes y guardarlas debidamente antes de servir los platos.
- **Servir las raciones en platos individuales.** Para evitar que los niños se sirvan comida en exceso, se recomienda servir las porciones en la cocina. Se debe evitar poner la comida preparada al alcance de todos para prevenir servirse el alimento en exceso o repetir plato. De esta manera, reducimos comer en exceso y desperdiciar comida (¡así también ahorramos!).
- **Servir en platos pequeños y usar cubiertos pequeños.** El cerebro juega un papel muy importante ante la sensación de hambre. La misma cantidad de comida servida en un plato pequeño da la sensación de que el plato está lleno y, asumimos que delante tenemos una gran cantidad de comida, mientras que eso no pasa delante de un plato grande, que nos lleva a pensar que está medio vacío.
- **Racionar la cantidad de pan por cada comensal.** En lugar de poner en la mesa la barra de pan entera, es conveniente poner la ración justa a consumir cada uno; de este modo, cada miembro gestionará su ración de pan y evitaremos la tentación de comer más pan del que toca. Es útil congelar el pan en raciones individuales (unos 3 dedos de ancho) y descongelar sólo las que toquen en cada ocasión. Por ejemplo, 3 personas, 3 porciones de pan.
- **Masticar cada mordisco al menos 20 veces.** Nuestro cerebro necesita, al menos, 20 minutos para entender que ya estamos llenos; por lo tanto, cuanto más rápido comamos, más cantidad de alimento ingerimos. Cuanto más mastiquemos los alimentos, más tiempo tardamos en comer y eso hace que nos llegue antes la sensación de estar llenos habiendo comido menos cantidad. Además, masticar muchas veces nos facilita la digestión y ¡evita muchos dolores de barriga! Por eso también son muy útiles los cubiertos pequeños o ¡los palillos chinos!
- **Beber agua para comer.** Es necesario prescindir de bebidas azucaradas y con gas durante las comidas. La mejor opción es beber agua (1 o 2 vasos) durante la comida.
- **Dedicar 30 minutos por comida.** Facilitar el tiempo adecuado para comer con tranquilidad favorece disfrutar de la comida y sentirnos satisfechos. Por eso, debemos dedicar el tiempo adecuado para comer, que no sea inferior a 30 minutos ni supere un tiempo razonable.



Realizar cambios en nuestros hábitos no es fácil así que nos lo tenemos que proponer firmemente. Para conseguirlo, primero debemos analizar qué hacemos bien y qué podemos cambiar para mejorar nuestras acciones en la mesa.

A continuación, tenemos una tabla donde analizaréis entre todos qué hacéis y qué os proponéis hacer para cambiar aquellos puntos que todavía no son completamente saludables.

	¿Ya lo hacemos?	¿Si no, lo podemos mejorar? Cómo?
Comer todos juntos		
Comer 5 veces al día a la misma hora (aprox) cada día		
Evitar dispositivos electrónicos mientras se come (TV, teléfonos, tabletas...)		
Promover un buen ambiente en torno a las comidas		
Todos comen el mismo menú		
Cocinar las raciones justas		
Servir en platos individuales		
Servir en platos pequeños		
Racionar el pan		
Masticar al menos 20 veces		
Beber agua durante las comidas		
Dedicar 30 min por comida		
Otros:		

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



### Desayunos equilibrados y saludables

El desayuno se puede repartir en dos ingestas, una primera y más importante en casa y otra a media mañana, a la hora del recreo. En un desayuno completo debería haber, básicamente:

**Farináceos** (preferiblemente integrales): pan, tostadas, cereales de desayuno.

**Lácteos**: leche, yogur (preferiblemente desnatados o semidesnatados) o queso bajo en grasa.

**Fruta**: principalmente fresca, de temporada y entera. Si lo sustituimos por un zumo de fruta natural, no ingerimos la fibra que contiene la fruta y, por lo tanto, no nos saciará tanto. Además, ¡ingerimos los azúcares de varias piezas!

**Proteicos** (opcional): jamón cocido o curado, pavo o queso bajo en grasa.



Es necesario evitar la mantequilla y otras grasas, así como los dulces (azúcar, miel, mermelada, chocolate) y los zumos de fruta envasados (estos últimos pueden ser de consumo ocasional). Así, también hay que evitar los productos de bollería y pastelería que sólo aportan azúcar y grasa a nuestro cuerpo y ningún beneficio.

## ¡NO TE OLVIDES DE DESAYUNAR EN CASA!

**“Yo no tengo hambre por la mañana”**

Desayunar es un hábito. Empieza a introducirlo en tu rutina diaria y ya verás como en poco tiempo no podrás pasar sin comer antes de salir de casa por la mañana.

**“Yo ya desayuno en el colegio”**

Para poder rendir a tope en el colegio, necesitarás energía a primera hora de la mañana. Además, si comes mucho a la hora del recreo, después no tendrás hambre a la hora de comer.

### EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS EQUILIBRADOS Y SALUDABLES

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	MERIENDA
Macedonia de fruta fresca y 1 yogur desnatado	Bocadillo pequeño de jamón cocido	1 vaso de leche desnatada con un puñado de cereales integrales y 2 mandarinas
Un vaso de leche desnatada con una rebanada de pan de payés con queso crema light y mermelada sin azúcar	Uvas y un yogur bebido desnatado	Un bocadillo de jamón curado y 1 kiwi
1 vaso de leche desnatada con cereales integrales (1 puñado)	1 manzana	Bocadillo pequeño de queso bajo en grasa y 1 naranja
Un vaso de leche desnatada con dos tostadas con jamón cocido	Un puñado de avellanas con un pátano	Un yogur con un puñado de cereales integrales + fresas troceadas
Un vaso de yogur bebido desnatado y un plátano	Un bocadillo de jamón curado	Un yogur, un puñado de nueces o avellanas y una manzana

Apunta durante una semana todos los desayunos y meriendas que realices. Hazlo la semana anterior a la próxima visita. Por favor, no olvides escribir aquellos alimentos que consumes fuera de horas, jaunque no sean considerados saludables!

## DESAYUNO

## MEDIA MAÑANA

## MERIENDA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

ALIMENTOS CONSUMIDOS ENTRE HORAS:

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

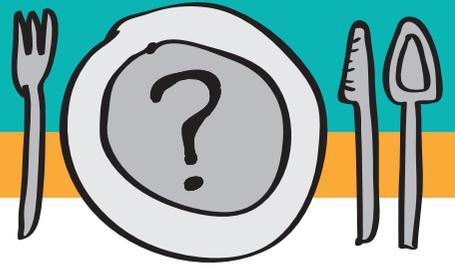
Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



## El desayuno y la merienda

Un desayuno o merienda equilibrado es aquel que incluye alimentos del grupo de los lácteos, cereales y fruta. De vez en cuando puede incluir alimentos del grupo de las proteínas.

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE LÁCTEO?

Se recomiendan 2-3 raciones de lácteos al día. Los podemos tomar para desayunar, como postre de la comida o la cena o bien para merendar. Una ración es:

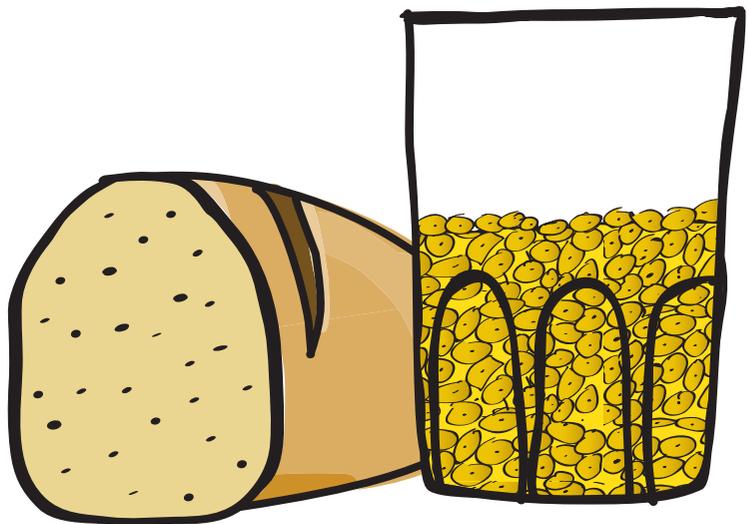
- 1 vaso de leche semi o desnatada de 200 mL o
- 2 yogures naturales desnatados o
- 80 g de queso fresco o
- 40 g de queso light

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE CEREAL?

- 50 g de pan integral
- 30 g de cereales de desayuno integrales
- 40 g de pan tostado integral

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE FRUTA?

- 1 pieza pequeña/mediana de fruta (150-200g)
- 5-6 fresas
- 1 plátano
- 1 rodaja de melón o sandía
- 2 rodajas de piña



## La comida y la cena

Una comida puede estar formada por un primer plato, un segundo plato y un postre, donde se incluya los tres grupos de alimentos: VERDURA, CEREAL O FÉCULA Y PROTEÍNA además del postre: FRUTA O LÁCTEO. Pero también podemos formar una comida equilibrada con un plato único que incluya los tres grupos de alimentos.

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE VERDURA?

Hay que consumir 2 a 3 raciones de verdura al día. Cada ración equivaldría aproximadamente a:

1 tomate, zanahoria, alcachofa...  
 ½ pimiento, berenjena, calabacín...  
 12-15 judías verdes  
 125 g de acelgas o espinacas

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE CEREAL O FÉCULA?

Esto depende de la edad, la altura y la actividad física. A un joven con una actividad física adecuada, se recomendarían 4 raciones diarias de estos alimentos en las siguientes cantidades:

3-4 rebanadas pequeñas de pan (40-60 g)  
 4 biscotes  
 1 plato de arroz o pasta (50-60 g crudo/ 150-200 g cocido)  
 6-8 galletas maría (30-40 g)

En una situación de exceso de peso y/o falta de actividad física, se recomienda reducir las porciones de la siguiente manera (por ejemplo):

Pasta, arroz o legumbres que cabrían en un plato de postre  
 Pan 40 g  
 Si se consumen galletas maría, máximo 3-4 unidades

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE PROTEÍNA?

Durante un mismo día se recomiendan dos raciones de proteína. A veces, es difícil de cumplir porque tendemos a comer más de la que necesitamos. 1 ración sería:

1 filete de carne (ternera, buey...) de 60-80 g o ¼ de pollo, conejo...  
 1 lomo o rodaja de pescado de 75-100 g  
 1 huevo  
 2 lonchas de jamón (50 g)  
 1 plato de legumbres (60-80 g crudo/ 150-200 g cocido)

### ¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE GRASA?

Habitualmente la grasa es lo que utilizamos para cocinar o condimentar. Las raciones recomendadas al día serían unas 3-4 raciones. Una ración es:

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml)  
 20 g de frutos secos crudos o tostados (almendras, avellanas, nueces)



Marcad, durante una semana, cada vez que se cocine más alimento del necesario o cuando algún miembro de la familia o el paciente repita.  
Consideraremos que se cocina en exceso si: sobra alimento del que hemos cocinado (aunque sea poca cantidad), si alguien repite, etc.

	COMIDA	CENA
LUNES	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>
MARTES	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>
MIÉRCOLES	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>
JUEVES	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>
VIERNES	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>
SÁBADO	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>
DOMINGO	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>	Ha sobrado comida <input type="checkbox"/> Ha repetido alguien de la familia <input type="checkbox"/> Ha repetido el paciente <input type="checkbox"/>

No se considera exceso si se cocina una ración adicional para otro miembro de la familia para otro día o para congelar, si este exceso se guarda en el momento de servir los platos y no hay opción de repetir.

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



La actividad física es esencial para disfrutar de una vida saludable y un mejor rendimiento escolar. La actividad física nos hace sentir bien y más felices. Si no estamos acostumbrados, los primeros días puede ser que nos cansemos mucho, pero, en poco tiempo, empezaremos a sentirnos mucho mejor. ¡Empecemos poco a poco!

Todos los niños deberían hacer diferentes tipos de actividades. A continuación, veremos diferentes ejemplos:

### Actividades habituales o diarias

**Caminar.** Siempre que sea posible, ir caminando al colegio, a comprar, a las actividades extraescolares... las actividades cotidianas que impliquen un desplazamiento se pueden hacer caminando y de esta manera aumentamos de forma inconsciente nuestra actividad física diaria

**Subir y bajar escaleras.** Si evitamos los ascensores y las escaleras mecánicas, ¡ganamos minutos de actividad física diaria!

**Colaborar en las tareas de casa.** Nos movemos sin salir de casa.

**Sacar el perro a pasear.** Si tienes mascota, puedes salir a pasear con ella.

**Bailar en casa**

**Juegos dinámicos con la Wii en casa**

Otras actividades que puedes hacer cada día pueden ser:

**Jugar a la hora del recreo o después de clase a juegos que impliquen moverse o correr** como "al escondite", "pillapilla", "mate" o cualquier otro juego que se os ocurra. ¿Por qué no probáis de inventaros, con tus amigos, uno nuevo?

**Saltar a la comba**

### Deportes y actividad reglada

Cada persona tiene diferentes habilidades, por eso, a la hora de escoger un deporte o una actividad física reglada es importante conocer-nos a nosotros mismos.

Es bueno escoger actividades extraescolares físicamente activas que nos sean divertidas y nos hagan sentir bien.

**Deportes individuales:** como deportes de raqueta (tenis, bádminton, pádel...), natación, atletismo, artes marciales (karate, taekwondo, judo...), esgrima, aeróbic, balé, zumba, patinaje, gimnasia rítmica, esquí, snowboard, surf, ciclismo...

**Deportes de equipo:** como pueden ser el fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, rugby, hockey, natación sincronizada, waterpolo...

#### ¡Recuerda!

1. El objetivo es moverse pasándolo bien.
2. Lo más importante es participar, no ganar
3. Si empiezas a hacer deporte después de un periodo largo de inactividad, empieza por ejercicios suaves y aumenta la intensidad progresivamente.
4. Si empiezas a practicar una actividad, es muy probable que sientas que te cansa mucho, ¡demasiado! No te preocupes, ¡no te dejes vencer! Cada vez sentirás que es más fácil y que te cansas menos. Eso es precisamente lo que buscamos, ¡tu éxito!
5. El agua es la mejor bebida para hidratarse
6. ¡Anima a tus amigos a practicar deporte juntos!

## ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

Una parte muy importante de fomentar el ejercicio físico en los niños, puede ser la que más, es la familia.

La adquisición de ciertos hábitos en los niños viene, principalmente, del aprendizaje por imitación de los padres, hermanos, abuelos y cuidadores. Por eso, es muy importante que la familia se implique en incluir hábitos saludables.



Cuando planificamos los fines de semana o las vacaciones, dedicad un tiempo a propuestas activas como, por ejemplo:

- Pasear
- Caminar
- Jugar a la pelota, al "escondite"
- Montar en bicicleta, en patines o patinete
- Ir a buscar setas, espárragos, caracoles...
- Hacer senderismo por la montaña
- Ir a la playa a pasear, nadar, jugar a palas, fútbol, vóleybol...
- Practicar algún deporte en familia
- Ir al parque
- Ir a la piscina
- Hacer una acampada
- Hacer un huerto en el jardín de casa



Planificad actividades de ocio en familia. Pueden ser diferentes tipos de actividades, en diferentes lugares, el mismo día o en diferentes días.

FECHA	HORA	LUGAR	¿QUIÉN SE APUNTA?	¿QUÉ HAREMOS?

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

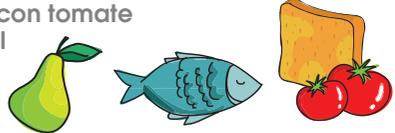
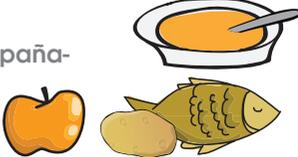
## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir  
con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

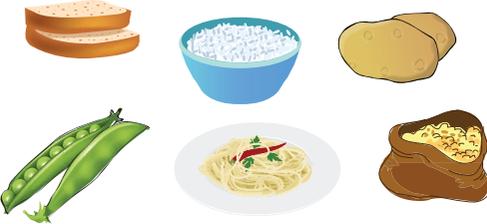
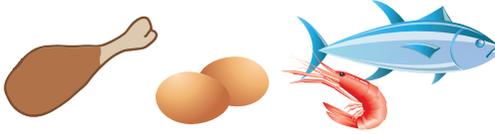
Firma madre/padre/tutor

## Equilibrio semanal de la alimentación

DÍA	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada Legumbres Fruta 	Pan tostado con tomate Pescado azul Fruta 
MARTES	Pasta con verduras y pollo Yogur desnatado 	Caldo de verdura Pescado con acompañamiento de patata al horno Fruta 
MIÉRCOLES	Arroz con verduras y huevo Fruta 	Pasta en sopa Carne blanca con guarnición de verdura Yogur desnatado 
JUEVES	Legumbres con verduras Yogur desnatado 	Puré de verduras con patata Huevo (tortilla o huevo plancha) Fruta 
VIERNES	Verdura + patata Carne roja magra Fruta 	Verdura Pescado y arroz de guarnición Yogur desnatado 
SÁBADO	Ensalada Pasta con carne Yogur desnatado 	Pan (en forma de pizza) con verduras y embutido bajo en grasa Fruta 
DOMINGO	Verdura Arroz Pescado y marisco Fruta 	Huevo (tortilla o huevo plancha), pan, guarnición de verdura (hervida, plancha u horno) Fruta 

## EQUILIBRIO SEMANAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Numero de raciones diarias y frecuencia recomendada de consumo de cada grupo de alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS	RACIONES DÍA/SEMANA	
Farináceos (pan, pasta arroz, patata, legumbres) (mejor integrales) Pasta Arroz Legumbres Pan Patata Otros cereales	4-6 raciones/día  2-3 raciones /semana 2-3 raciones /semana 2-4 raciones /semana 2-3 raciones /día 3-4 raciones /semana 1-2 raciones /semana	
Verduras y hortalizas	2 raciones/día	
Fruta fresca	3 raciones/día	
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	
Leche y derivados (leche, yogur, queso) (semi y desnatados)	2-3 raciones/día	
Carne, pescado, huevos Pescado y marisco Carne magra Huevos Legumbres	2 raciones/día 3-4 raciones/semana 3-4 raciones/semana 3-4 raciones/semana 2-4 raciones/semana	
Frutos secos	3-7 raciones/semana	
Agua	4-8 raciones/día	
Alimentos superfluos (bebidas azucaradas, embutidos, snacks, golosinas, bollería, alimentos precocinados, etc.)	Consumo ocasional Cuantos menos, mejor	

\* Legumbres: las legumbres forman parte del grupo de los farináceos y de los proteicos. Por lo tanto, las comidas que contengan legumbres no es necesario que contengan alimentos de origen animal

Apuntad todo lo que coma durante una semana. Realizad esta tarea la semana previa a la próxima visita. No olvidéis apuntar todos los alimentos y bebidas (excepto el agua) consumidos, aunque sean alimentos no saludables.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



## El menú

Como ya sabes, para mantener unos hábitos alimentarios saludables es importante planificar la compra, ver qué tenemos en casa y hacer una lista de todos los productos que necesitamos para evitar comprar alimentos tentadores que son menos saludables.

Para llevar a cabo una compra saludable y con sentido común, nos puede ser de gran utilidad planificar el menú de toda la semana y hacer la lista de la compra en base al menú que hemos decidido hacer. Además, si lo planificamos entre todos, nos ayudará a reducir la sensación de estrés en la planificación y los conflictos a la hora de sentarse a la mesa.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Leche Bocadillo de atún kiwi	Yogur bebido Bocadillo de jamón cocido Fresas	Leche Cereales de desayuno Cerezas	Yogur Bocadillo de queso light Plátano	Leche Tostada con requesón Mandarina	Bol de yogur desnatado con plátano troceado y avena	Yogur bebido Tostada con queso crema light y mermelada sin azúcar

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	Judías verdes con patata Pollo plancha Plátano	Espaguetis con tomate y salmón a la plancha con champiñones Kiwi	Ensalada de arroz y lechuga Ternera plancha Yogur	Garbanzos con espinacas y huevo duro Nueces	Sopa de pescado Conejo al horno con verduras Melocotón	Lomo a la plancha con judías y tomate aliñado Fresas	Guisantes con jamón Sepia a la plancha con lechuga y olivas Manzana
<b>CENA</b>	Puré de calabacín Tortilla francesa Naranja	Sopa con verduritas Queso fresco Ensalada Yogur	Acelgas con patata Merluza al horno	Ensaladilla rusa (verdura, patata + atún, huevo duro) Yogur	Pizza de verduras: tomate, champiñones, cebolla, jamón y queso Uvas	Ensalada con frutos secos Hamburguesa de atún con arroz Plátano	Zumo de zanahoria Pan con tomate 2 lonchas de jamón cocido Pera

Recuerda que es necesario ir a comprar 1 vez a la semana para poder tener verdura y fruta fresca. Aunque si no se dispone de mucho tiempo, la verdura también se puede comprar congelada.

A veces, comprar por internet nos puede ayudar a no comprar más de lo que necesitamos y a poder comprar semanalmente.

## La lista

Una vez ya sabemos qué vamos a comer la siguiente semana (o al día siguiente) es hora de hacer la lista. Para llevar a cabo el menú que hemos planteado necesitaremos:

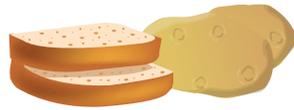
## LÁCTEOS

Leche desnatada  
Yogures 0%  
Queso light  
Queso fresco 0%  
Requesón



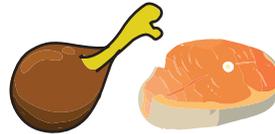
## FÉCULA

Pan o biscotes integrales  
Cereales sin azúcar,  
avena  
4-6 patatas  
1 paquete de pasta  
1 paquete de arroz  
Legumbres (bote o  
crudas)  
Harina (para la pizza)



## PROTEICOS

Pechuga de pollo,  
conejo, ternera  
Jamón cocido, pavo...  
Filetes de merluza  
Sepia  
Salmón  
Hamburguesa atún  
1 docena de huevos



## CONSERVAS

3 latas de atún al natural  
1 bote de espárragos  
blancos  
Alcachofas  
Berberechos



## FRUTA

5 manzanas  
3-4 peras  
0.5 kg fresas  
5 kiwis  
4 plátanos  
Cerezas



## VERDURA

1 lechuga  
3 berenjenas  
6-8 tomates  
2 cebollas  
2 pimientos  
8-9 zanahorias  
Champiñones  
Calabaza  
Calabacín



## CONGELADOS

1 paquete de guisantes  
1 paquete de  
ensaladilla rusa  
Judías verdes  
Espinacas



## GRASAS

1 botella de aceite de  
oliva virgen extra  
1 paquete de nueces o  
avellanas o almendras



	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

## Lista de la compra

<b>LECHE, YOGURES Y QUESO</b>	Yogures: <input type="checkbox"/> Desnatado natural <input type="checkbox"/> Desnatado Sabores <input type="checkbox"/> Desnatada Trocitos <input type="checkbox"/> Desnatado bebido Leche: <input type="checkbox"/> Desnatada <input type="checkbox"/> Semidesnatada <input type="checkbox"/> Entera Queso: <input type="checkbox"/> Fresco 0% <input type="checkbox"/> Batido 0% <input type="checkbox"/> Crema (Philadelphia) light <input type="checkbox"/> Seco light <input type="checkbox"/> Semicurado light <input type="checkbox"/> Tierno light <input type="checkbox"/> Requesón
<b>FRUTAS</b>	<input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Manzanas <input type="checkbox"/> Peras <input type="checkbox"/> Kiwis <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Naranjas <input type="checkbox"/> Limones <input type="checkbox"/> Cerezas <input type="checkbox"/> Mandarinas <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Melocotones <input type="checkbox"/> Nectarinas <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Higos <input type="checkbox"/> Ciruelas <input type="checkbox"/> Albaricoque <input type="checkbox"/> Caquis <input type="checkbox"/> Nísperos <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Arándanos <input type="checkbox"/> Frambuesas <input type="checkbox"/> Frutos secos
<b>VERDURAS Y TUBÉRCULOS</b>	<input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Acelgas <input type="checkbox"/> Espinacas <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Alcachofa <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Pepinos <input type="checkbox"/> Col <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Endivia <input type="checkbox"/> Escarola <input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Pimiento verde <input type="checkbox"/> Puerros <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Patatas <input type="checkbox"/> Pimiento rojo <input type="checkbox"/> Judías verdes <input type="checkbox"/> Nabos <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas <input type="checkbox"/> Remolacha <input type="checkbox"/> Patatas <input type="checkbox"/> Ajos
<b>CEREALES</b>	<input type="checkbox"/> Cereales <input type="checkbox"/> Espaguetis <input type="checkbox"/> Pasta sopa <input type="checkbox"/> Macarrones <input type="checkbox"/> Pan <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Pan tostado <input type="checkbox"/> Pan de molde <input type="checkbox"/> Harina <input type="checkbox"/> Tortitas de arroz/maíz
<b>LEGUMBRES</b>	<input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Judías <input type="checkbox"/> Guisantes
<b>CARNES</b>	<input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Lomo <input type="checkbox"/> Conejo <input type="checkbox"/> Ternera <input type="checkbox"/> Pavo <input type="checkbox"/> Hamburguesa
<b>EMBUTIDOS PARA BOCADILLO</b>	<input type="checkbox"/> Pechuga de pavo <input type="checkbox"/> Jamón cocido <input type="checkbox"/> Jamón curado
<b>HUEVOS</b>	<input type="checkbox"/> Huevos
<b>PESCADO</b>	<input type="checkbox"/> Pescado blanco (lubina, merluza, lenguado, gallo, dorada, etc.) <input type="checkbox"/> Pescado azul (salmón, atún, sardinas, boquerones, trucha, etc.) <input type="checkbox"/> Calamares/sepia/pulpo <input type="checkbox"/> Marisco (gambas, berberechos, mejillones, almejas, etc.)
<b>CONSERVAS</b>	<input type="checkbox"/> Olivas <input type="checkbox"/> Marisco <input type="checkbox"/> Atún al natural/en aceite de oliva <input type="checkbox"/> Legumbres <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Maíz dulce <input type="checkbox"/> Verdura
<b>GRASAS</b>	<input type="checkbox"/> Mantequilla <input type="checkbox"/> Margarina <input type="checkbox"/> Aceite de oliva <input type="checkbox"/> Aceite de girasol
<b>CONDIMENTOS Y OTROS</b>	<input type="checkbox"/> Vinagre de Módena <input type="checkbox"/> Vinagre de vino/sidra <input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Kétchup <input type="checkbox"/> Pimienta <input type="checkbox"/> Laurel <input type="checkbox"/> Otras especies <input type="checkbox"/> Perejil/orégano/albahaca
<b>BEBIDAS</b>	<input type="checkbox"/> Agua <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Infusiones <input type="checkbox"/> Refrescos 0% <input type="checkbox"/> Otros
<b>OTROS</b>	

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS PARA LA PRÓXIMA VISITA

Objetivo antropométrico: \_\_\_\_\_

Objetivo dietético: \_\_\_\_\_

Objetivo de actividad física: \_\_\_\_\_

## FIRMAS

“Yo, \_\_\_\_\_ me propongo firmemente cumplir con los objetivos anteriormente mencionados para la próxima visita”.

Firma participante

Firma madre/padre/tutor



Este material se ha desarrollado como Apoyo en el tratamiento de la obesidad infantil en el ensayo clínico Obemat2.0 (ClinicalTrials.gov Identifier: NCT03749200).

El protocolo detallado del estudio se ha publicado con la siguiente referencia Luque V, Feliu A, Escribano J, Ferré N, Flores G, Monné R, Gutiérrez-Marín D, Guillen N, Muñoz-Hernando J, Zaragoza-Jordana M, Gispert-Llauradó M, Rubio-Torrents C, Núñez-Roig M, Alcázar M, Ferré R, Basora JM, Hsu P, Alegret-Basora C, Arasa F, Venables M, Singh P, Closa-Monasterolo R. The Obemat2.0 Study: A Clinical Trial of a Motivational Intervention for Childhood Obesity Treatment. *Nutrients* 2019. doi: 10.3390/nu11020419.

Han participado en este proyecto de investigación investigadores y clínicos del Hospital Universitari Sant Joan de Reus, Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII, la Universitat Rovira i Virgili, el Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili, equipos de Atenció Primària del Institut Català de la Salut i Sagessa y IDIAP Jordi Gol.



Obemat2.0 Study Group: Closa-Monasterolo R, Feliu-Rovira A, Escribano J, Ferré N, Luque V, Zaragoza-Jordana M, Gispert-Llauradó M, Rubio-Torrents C, Gutiérrez-Marín D, Muñoz-Hernando J, Núñez-Roig M, Alcázar M, Sentís S, Esteve M (Pediatric Nutrition and Human Development Research Unit, Universitat Rovira i Virgili, IISPV, Reus). Monné-Gelonch R, Basora JM, Flores G, Hsu P, Rey-Reñones C, Alegret C (Unitat de Suport a la Recerca Tarragona-Reus, Fundació Institut Universitari per a la recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), Reus, Spain); Guillen N, Alegret-Basora C, Ferré R (Hospital Universitari Sant Joan de Reus); Arasa F (Hospital Verge de la Cinta de Tortosa, Institut Català de la Salut); Alejos AM, Diéguez M, Serrano MA, Mallafré M, González-Hidalgo R, Braviz L, Resa A, Palacios M, Sabaté A, Simón L (Hospital Lleuger de Cambrils, Sagessa); Losilla AC, De La Torre S, Rosell L, Adell N, Pérez C, Tudela-Valls C, Caro-Garduño R, Salvadó O, Pedraza A, Conchillo J, Morillo S (CAP Llibretat, Reus, Institut Català de la Salut); Garcia S, Mur EM, Paixà S, Tolós S, Marfín R, Aguado FJ, Cabedo JL, Quezada LG (CAP Marià Fortuny, Reus, Sagessa); Domingo M, Ortega M, Garcia RM, Romero O, Pérez M, Fernández M, Villalobos ME (CAP Salou, Institut Català de la Salut); Ricomà G, Capell E, Bosch M, Donado A, Sanchis FJ, Boix A, Goñi X, Castilla E, Pinedo MM, Supersaxco L, Ferré M, Contreras J (CAP Rambla Nova, Institut Català de la Salut, Tarragona); Sanz-Manrique N, Lara A, Rodríguez M, Pineda T, Segura S, Vidal S, Salvat M (CAP Les Borges del Camp-Montroig del Camp, Institut Català de la Salut); Mimbbrero G, Albareda A, Guardia J, Gil S, LopezM(CAP Sant Pere, Reus, Institut Català de la Salut); Ruiz-Escusol S, Gallardo S (CAP Bonavista-La Canonja, Tarragona, Institut Català de la Salut); Machado P, Bocanegra R (CAP Torreforta-La Granja, Tarragona, Institut Català de la Salut); Espejo T, Vendrell M (ABS Vandellòs-L'Hospitalet de l'Infant, Sagessa); Solé C, Urbano R, Vázquez MT, Fernández-Antuña L (CAP Muralles, Tarragona); Barrio M, Baudoin A, González N (CAP El Morell, Institut Català de la Salut); Olivé R, Lara RM, Dinu C, Vidal C (CAP Sant Pere i Sant Pau, Tarragona, Institut Català de la Salut); González S, Ruiz-Morcillo E, Ainsa ME, Vilalta P, Aranda B (CAP Sant Salvador, Tarragona, Institut Català de la Salut); Boada A, Balcells E (ABS Alt Camp Est, Vilarodona, Institut Català de la Salut); Michelle Venables, Priya Singh (MRC Elsie Widdowson Laboratory, Cambridge, UK). Ilustraciones: Jordi Cabré (graphitmedia.com)

Proyecto financiado por el Instituto de Salud Carlos III, convocatoria 2015 de concesión de subvenciones de "Acción Estratégica en Salud" 2013-2016, con el código expediente PI15 / 00970 i PI15/01411, cofinanciado por la Unión Europea a través de Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).



PUBLICACIONS DE LA UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Av. Catalunya, 35 · 43002 Tarragona

Tel. 977 558 474 · publicacions@urv.cat

www.publicacions.urv.cat



1.ª edición: marzo de 2020

ISBN (papel): 978-84-8424-857-6

ISBN (PDF): 978-84-8424-858-3

DOI: 10.17345/9788484248576

Depósito legal: T 432-2020



Cita el libro.



Consulta el libro en nuestra web.



Libro bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA.



Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili es miembro de la Unión de Editoriales Universitarias Españolas y de la Xarxa Vives d'Universitats, hecho que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones en el Estado español y en todo el mundo.





PROGRAMA PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL  
FICHAS DE MATERIAL MOTIVACIONAL Y EDUCATIVO

Documento incluido en el Registro de la Propiedad Intelectual de la Oficina Benelux con el título:  
"Motivational Approach to Treat Childhood Obesity (OBEMAT20)\_MAT". I-Depot number: 119353  
Authors: Luque Moreno, Veronica; Feliu Rovira, Albert; Guillen Rey, Núria; Gutiérrez Marin, Desirée;  
Escribano Subías, Joaquín; Closa Monesterolo, Ricardo; Ferré Pallàs, Natàlia; Cabré Ambrós, Jordi  
Institutions: IISPV, URV