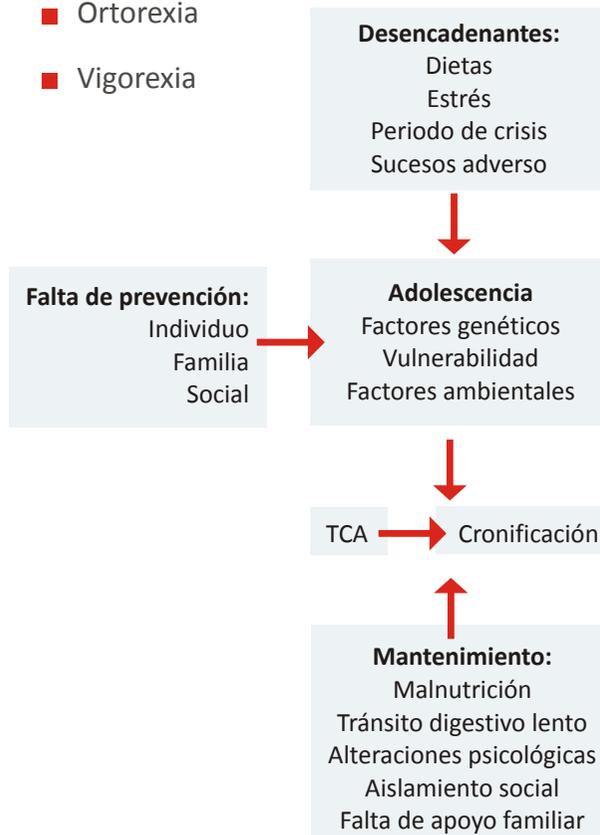


ALIMENTACIÓN SALUDABLE niños y adolescentes

TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

- Anorexia nerviosa
- Bulimia
- Ortorexia
- Vigorexia



ALIMENTACIÓN SALUDABLE niños y adolescentes



ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSUMO DE AGUA

Consumo diario:

- 6 raciones de: pan ,cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas
- +3 raciones: frutas. (Frutas +verduras=5)
- +2 raciones: verduras y hortalizas
- 3 - 5 raciones de aceite de oliva
- 2 - 4 raciones: leche, yogurt , queso
- 2 raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo ocasional:

- Carnes grasas , embutidos
- Grasas (mantequilla, margarina,...)
- Dulces bollería

ACTIVIDAD FISICA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Todos los días:

- Tiempo libre y de juego: correr, jugar en la calle, columpiarse, dar volteretas...
- **Actividades cotidianas:** Usar escaleras en lugar de ascensor, ir al colegio andando o/y en bici(si la distancia lo permite)

5-7 días/semana:

- Actividades Recreativas (igual o superior a 30'): carreras de relevos, juegos deportivos, juegos tradicionales.
- Actividades aeróbicas y/o de competición(igual o superior a 30'): Futbol, Balonmano, baloncesto

3 días /semana:

- Fuerza y flexibilidad: flexiones o barras, ejercicios pliométricos (saltos), artes marciales, danza.

¡ DISMINUIR ¡:

Conductas sedentarias: TV, tiempo sentado, consolas etc....

CUÁNDO SOSPECHAR UN TRASTORNO DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

- Habla continuamente sobre dietas, ejercicios, su percepción de tener sobrepeso y los métodos existentes para control de peso.
- Miente sobre el hecho de haber comido en otro lado para evitar sentarse a la mesa.
- Evita reuniones en las que se le podría obligar a comer y no come en caso de acudir.
- Cuando se le obliga a comer en público evita los alimentos grasos y con hidratos de carbono
- Evitan relaciones sociales en lo posible
- Tienen rituales estrictos para comer: horarios, sitios, alimentos, de los cuales no salen y no toleran a las personas que los tratan de convencer de otros hábitos.
- Pueden tener datos de depresión o ansiedad.
- Suelen sacar muy buenas notas y son muy autoexigentes
- No muestran el cuerpo: no suelen llevar tirantes, pantalones o faldas cortas ni ropa ajustada.
- Tienen frío y mareos frecuentes
- Hacen ejercicio extenuante