

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Alimentos y preparaciones con alta densidad energética

Comparte esto

X



Alimentos y preparaciones con alta densidad energética

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 43 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso en el año 2010, cifra alarmante, ya que las consecuencias del sobrepeso y obesidad infantil, como las alteraciones musculares y esqueléticas, son de gran impacto físico, emocional y económico a lo largo de la vida.

<https://www.momandme.nestle.com/alimentos-con-alta-densidad-energetica> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Alimentos y preparaciones con alta densidad energética

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 43 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso en el año 2010, cifra alarmante, ya que las consecuencias del sobrepeso y obesidad infantil, como las alteraciones musculares y esqueléticas, son de gran impacto físico, emocional y económico a lo largo de la vida.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

Dejando de lado la parte de la herencia, no por ser poco importante, la prevención de la obesidad desde tempranas edades se basa en la creación de estilos de vida saludables, como la práctica de actividad física diariamente, o el consumo de frutas y vegetales en cada comida que se realiza.

Por el contrario, una de las prácticas que promueve el desarrollo del sobrepeso u obesidad en niños, es el exceso de alimentos de alta densidad energética (muchas calorías en poca cantidad del alimento) y bajo valor nutricional (poca fibra, vitaminas, o minerales); comunes en la alimentación moderna, por ejemplo:

- Bebidas gaseosas
- Repostería
- Pastelería
- Golosinas
- Snacks salados
- Chocolates blancos y con nueces
- Frituras
- Comidas rápidas
- Helados cremosos

Identificar dichos alimentos es fácil, ya que normalmente tienen gran contenido de grasas, por parte de los aceites o mantequilla y azúcar y, muy bajo de fibra y agua. Una buena indicación para evitar el exceso de estas comidas, principalmente en los más pequeños, es modificar las recetas (agregando frutas o reduciendo la cantidad de azúcar indicada a la mitad) o mezclarlos con otros de baja densidad energética, como las frutas y vegetales. Un ejemplo podría ser mezclar una ensalada de frutas con poca cantidad de helados, de forma esporádica.

Idealmente, se recomienda, nunca utilizar estos alimentos como premio por algún comportamiento deseado, ni presentarlos como “prohibidos” o “malos”, ya que esto puede afectar de forma negativa la relación de un niño con la comida.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-con-alta-densidad-energetica>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-con-alta-densidad-energetica>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-con-alta-densidad-energetica&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentos_y_preparaciones_con_alta_densidad_energetica

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimentos%20y%20preparaciones%20con%20alta%20densidad%20energ%C3%A9tica&url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-con-alta-densidad-energetica>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-con-alta-densidad-energetica>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2091>

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