# Prevención Primaria de la Obesidad Infantil

**Recomendación 1.1**

Nivel de evidencia: IV

**Valorar con asiduidad la nutrición, la actividad física, la conducta sedentaria y el crecimiento del niño según las pautas establecidas**, empezando a una edad tan temprana como sea posible.



**Recomendación 1.2**

Nivel de evidencia: IV

**Valorar los factores presentes en el entorno familiar** (p ej, influencias de los padres o cuidadores, e influencias de factores socioculturales) que pueden aumentar el riesgo de obesidad en el niño.



**Recomendación 1.3**

Nivel de evidencia: IV

**Colaborar con las autoridades escolares para valorar las situaciones protectoras y de riesgo presentes en el entorno escolar** que puedan influir en la obesidad infantil, como:
- **características demográficas de los alumnos**
- **políticas escolares**
- **entornos orientados a la alimentación y la actividad física**



**Recomendación 3.1**

Nivel de evidencia: III

**Propugnar la lactancia materna en exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé, seguidos de lactancia materna y alimentación complementaria hasta los dos años o más.**



**Recomendación 3.2**

Nivel de evidencia: Ib

**Ofrecer formación y apoyo social para ayudar a los padres o cuidadores principales** a promover hábitos de alimentación y ejercicio físico saludables entre los niños de hasta 2 años.



**Recomendación 3.3**

Nivel de evidencia: Ib

**Colaborar con los padres/cuidadores principales, educadores, y personal de apoyo** (p ej profesores, cuidadores, autoridades escolares) para promover la alimentación saludable y la actividad física en todos aquellos entornos donde se reúnan niños.



**Recomendación 3.4**

Nivel de evidencia: IIb

**Colaborar con las comunidades escolares para fomentar la actividad física** regular entre los niños de primaria.



**Recomendación**

3.5

**Nivel de evidencia**

IIa,III

**Facilitar y promover la integración de educación sobre salud y nutrición en los programas de educación primaria**, y trabajar por crear un mejor entorno de alimentación en el colegio.



**Recomendación**

5.1

**Nivel de evidencia**

IV

**Incorporar un programa curricular básico de prevención primaria basado en la presente Guía en la formación superior de enfermeras y demás profesionales sanitarios.**



**Recomendación**

5.2

**Nivel de evidencia**

III,V

**Los profesionales sanitarios deben participar en iniciativas de formación continua para mejorar su capacidad de impulsar los cambios positivos en el entorno** y la conducta de niños, familias y comunidades que se recomiendan en esta Guía.

