



## FARMACIAS DE GUARDIA

(Del 10 de Marzo al 10 de Abril de 2009)

### PINTO

Plaza Rasa Nevero, 5  
 C/. Getafe, 1 (Las Capuchinas)  
 C/. Buena Madre, 9  
 Avda. Europa, 4 (Parque Europa)  
 C/. Bélgica, 47 (Parque Europa)  
 C/. Nicaragua, 12  
 Plaza Rasa Nevero, 5  
 Cañada Real de Toledo, 17  
 Avda. España, 20  
 C/. Getafe, 1 (Las Capuchinas)  
 Avda. Antonio López (La Tenería)  
 C/. Manuel Jiménez "El Alguacil", 1  
 C/. Galicia, 3 (Bº La Indiana)  
 Avda. Europa, 4 (Parque Europa)  
 C/. Bélgica, 47 (Parque Europa)  
 C/. Nicaragua, 12  
 C/. Galicia, 3 (Bº La Indiana)  
 Plaza Rasa Nevero, 5  
 C/. Getafe, 1 (Las Capuchinas)  
 C/. Buena Madre, 9  
 Avda. Antonio López (La Tenería)  
 C/. Manuel Jiménez "El Alguacil", 1

### MARZO

**Martes 10**  
**Miércoles 11**  
**Jueves 12**  
**Viernes 13**  
**Sábado 14**  
**Domingo 15**  
**Lunes 16**  
**Martes 17**  
**Miércoles 18**  
**Jueves 19**  
**Viernes 20**  
**Sábado 21**  
**Domingo 22**  
**Lunes 23**  
**Martes 24**  
**Miércoles 25**  
**Jueves 26**  
**Viernes 27**  
**Sábado 28**  
**Domingo 29**  
**Lunes 30**  
**Martes 31**

### ABRIL

C/. Bélgica, 47 (Parque Europa)  
 C/. Getafe, 1 (Las Capuchinas)  
 Cañada Real de Toledo, 17  
 Avda. España, 20  
 Plaza Rasa Nevero, 5  
 C/. Buena Madre, 9  
 C/. Galicia, 3 (Bº La Indiana)  
 C/. Nicaragua, 12  
 C/. Nicaragua, 12

**Miércoles 1**  
**Jueves 2**  
**Viernes 3**  
**Sábado 4**  
**Domingo 5**  
**Lunes 6**  
**Martes 7**  
**Miércoles 8**  
**Jueves 9**  
**Viernes 10**

### VALDEMORO

Avda. Europa, 120 (Bº El Caracol)  
 C/. Doctor Benito, 9  
 C/. Doctor Lacalle, 11  
 C/. José María Pemán, 2  
 C/. Cristo de la Salud, 27  
 Pasaje de Colón, 2  
 C/. Tenerife, 1 - 3 (Bº La Estación)  
 C/. Herencia, 23  
 Avda. Mar Mediterráneo, 106 (El Restón)  
 C/. Aguado (Esq. C/ Comunidad de Madrid)  
 C/. Apóstol Santiago, 9  
 Avda. Mar Mediterráneo, 85 (El Restón)  
 Avda. Europa, 120 (Bº El Caracol)  
 C/. Doctor Benito, 9  
 C/. Doctor Lacalle, 11  
 C/. José María Pemán, 2  
 C/. Cristo de la Salud, 27  
 Pasaje de Colón, 2  
 C/. Tenerife, 1 - 3 (Bº La Estación)  
 C/. Herencia, 23  
 Avda. Mar Mediterráneo, 106 (El Restón)  
 C/. Aguado (Esq. C/ Comunidad de Madrid)

C/. Apóstol Santiago, 9  
 Avda. Mar Mediterráneo, 85 (El Restón)  
 Avda. Europa, 120 (Bº El Caracol)  
 C/. Doctor Benito, 9  
 C/. Doctor Lacalle, 11  
 C/. José María Pemán, 2  
 C/. Cristo de la Salud, 27  
 Pasaje de Colón, 2  
 C/. Tenerife, 1 - 3 (Bº La Estación)  
 C/. Herencia, 23



# Creando bienEstar

## OBESIDAD INFANTIL

Dr. Francisco Pelayo Baeza  
 Endocrinología y Nutrición Infantil  
 Servicio de Pediatría. Hospital Infanta Elena



2) **Sedentarismo infantil.** Los niños españoles pasan una media de 2 a 2.5 horas diarias viendo la TV con videojuegos o conectados a Internet. El practicar una actividad física es esencial para el crecimiento y desarrollo. El estilo de vida que llevan los niños ha cambiado mucho. Muchas familias, por la falta de tiempo o por comodidad, acaban dejando a los niños delante de la televisión, o jugando con videojuegos en lugar de incentivar a nivel familiar el deporte y las actividades al aire libre.

### CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Problemas de crecimiento y desarrollo, psicosociales, alteraciones del metabolismo lipídico e hidrocarbonato, problemas digestivos, agravamiento de problemas respiratorios, etc. Además, si no se pone remedio, todo ello se agravará en la etapa adulta.

Desde el Hospital Infanta Elena valoramos tanto a aquellos niños que se nos deriva tanto desde Atención Primaria como de las distintas consultas de especialidades del hospital que acuden por cualquier otro motivo. En la consulta de Endocrinología Pediátrica - Nutrición Infantil se les realiza anamnesis y exploración física, se solicitan análisis, un registro dietético y de actividad y se aportan los consejos nutricionales más adecuados. Posteriormente se les controla periódicamente.

### RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EVITAR LA OBESIDAD INFANTIL

- La lactancia materna es el mejor alimento para los primeros meses del bebé
- En cuanto a la introducción de los alimentos en el primer año de vida, seguir siempre las indicaciones de nuestro pediatra.
- Ofrecer una variedad amplia de alimentos.
- Hacer las comidas en familia, evitando comer solos o delante de la televisión.
- Las legumbres, cereales, pasta y las patatas deben constituir la base de la alimentación, (los carbohidratos deben representar el 50% - 60% de las calorías de la dieta).
- Las grasas no deben superar el 30% de la ingesta diaria
- Las proteínas (carnes, pescados, huevos, leche...) deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales.
- Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas, como mínimo consumir cinco raciones al día.
- Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples (dulces, refrescos).
- Beber agua, en lugar de refrescos o derivados lácteos de atractivo sabor
- Desayunar de forma adecuada, tomando lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas y dedicarles el tiempo necesario, sin prisas.

Las cifras son alarmantes, el 8,5% de los españoles de entre 2 a 17 años presenta obesidad y el 18,2% tiene sobrepeso. La obesidad y el sobrepeso han alcanzado el título de epidemia a nivel mundial. En países desarrollados la prevalencia de la obesidad infantil se ha duplicado. España se ha convertido en el 4º país de la UE con niños con sobrepeso.

### LA OBESIDAD

Es la **acumulación excesiva de grasa corporal** que conlleva aumento del peso corporal total.

La obesidad infantil se subestima. Para muchos, el tener un hijo algo gordito, es sinónimo de salud y vitalidad. No es infrecuente la consulta al pediatra porque el niño "come poco", aunque sean bebés o niños por lo demás sanos, vitales, alegres y en un peso correcto, por no olvidar la creencia errónea que cuando el niño "empiece a andar" o cuando "dé el estirón" el problema se solucionará.

La adopción de hábitos adecuados en salud y alimentación debe empezar desde la infancia.

### CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL

Las 2 principales causas son los cambios en los hábitos de alimentación y el exceso de sedentarismo, aunque el origen es multifactorial.

1) **Cambios de hábitos en la alimentación.** La bollería industrial, los postres hipercalóricos, la comida rápida o "fast food", la sustitución de verduras, frutas, cereales y legumbres, en favor de alimentos precocinados y alimentos ricos en carbohidratos y grasas en general con apariencia y sabores más atractivos. Todo ello forma parte de costumbres culinarias cada vez más difundidas. Mención especial merece el desayuno, que o no se realiza o en cantidad insuficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de la mañana.

# LA AZUCENA

## Cafetería / Restaurante



### La de siempre ... desde 1943

**Experiencia y tradición**  
 Desayunos / Tapas y raciones  
 Menú del día / Menú a la carta

C/. Estrella de Elola, 27 - Valdemoro  
 Tel. 91 895 0839 - 91 895 5323