



**BURMUIN** | Instituto  
Institutua

Programa integral  
para el tratamiento del  
sobrepeso y obesidad infantil



**La obesidad es el trastorno nutricional más frecuente en la infancia.**

Si no se trata puede tener importantes consecuencias para la salud física y emocional. Además, es muy probable que en el futuro sea un adulto obeso.

## ¿tiene mi hijo/a sobrepeso u obesidad?

Calcula el Índice de Masa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura}^2 (\text{m}^2)}$$

EDAD (años)	NIÑOS		NIÑAS	
	Sobrepeso	Obesidad	Sobrepeso	Obesidad
7	17,9	20,6	17,8	20,5
8	18,4	21,6	18,3	21,6
9	19,1	22,8	19,1	22,8
10	19,8	24,0	19,9	24,1
11	20,6	25,1	20,7	25,4
12	21,2	26,0	21,7	26,7

## ¿Cuál es el mejor tratamiento?

Está demostrado científicamente que el tratamiento más exitoso es aquel que combina: **la educación nutricional, la actividad física y la emocionalidad del niño.**

### OBJETIVOS

mejorar la autoestima  
y las relaciones sociales

promover la alimentación  
normocalórica y equilibrada

estimular la actividad física  
y el ocio activo

**participación activa de la familia**

# niñ@s en movimiento

Es un programa que ofrece las **herramientas necesarias para normalizar progresivamente el IMC** mediante cambios en los hábitos de vida del niño y el aprendizaje de conductas y actitudes positivas para mejorar su autoestima y su relación con los demás

## **METODOLOGÍA DEL PROGRAMA:**

- “**EDUCACIÓN NUTRICIONAL**”: Manejo de la pirámide de alimentos, interpretación de la información nutricional y publicidad engañosa, introducción de alimentos “rechazados” por el niño, distribución de las comidas a lo largo del día.
- “**TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES Y AFECTIVAS**” para mejorar la percepción de la imagen corporal, asertividad, resolución de conflictos y expresión de las emociones.
- “**MATERIAL DIDÁCTICO PARA PADRES Y NIÑOS**”: 10 cuadernillos para niños con secciones que incluyen: cuentos, tema semanal, marcador de objetivos, registro de comidas, ejercicios de relajación y pasatiempos. Guía para padres: libro teórico y práctico con 10 capítulos con información nutricional, problemática de la obesidad, pautas para acompañar al niño en la resolución de su problema.
- “**TEST PSICOMÉTRICOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**” (peso, talla, %de grasa corporal) al inicio y finalización del programa para valoración de resultados .



## niñ@s en movimiento

- \* Dirigido a **niñ@s de 7 a 12 años** con **sobrepeso / obesidad**.

---

- \* Acompañados de un **familiar implicado** en su alimentación (preferible padre o madre)

---

- \* Entrega de **material didáctico** para trabajar en las sesiones y en casa

---

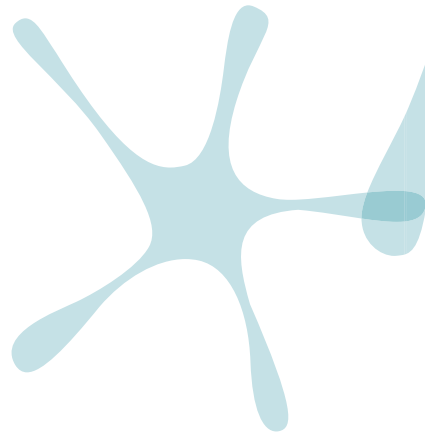
- \* **Terapia grupal**  
2 grupos independientes y simultáneos (niñ@s y familiares)

---

- \* **13 Sesiones** semanales  
lunes de 18:00 a 19:30 h

---

más información en  
[www.institutoburmuin.com](http://www.institutoburmuin.com)  
[www.nensenmoviment.net](http://www.nensenmoviment.net)



**BURMUIN** | **nstituto**  
**nstitutua**

Alameda Recalde 46, 2º Dcha.  
48010 Bilbao • Tfno: 94 444 26 79  
[www.institutoburmuin.com](http://www.institutoburmuin.com)