



~~~~~

# OBESIDAD INFANTIL

*Un problema con solución*

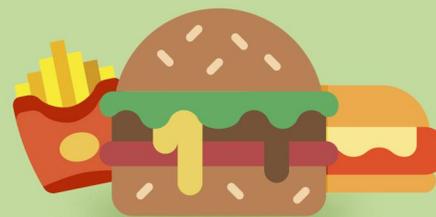
~~~~~

Cuando la ingesta de alimentos excede el gasto energético, se almacena como reserva en forma de grasa, con consecuencias inmediatas y a largo plazo en la salud de niños y adolescentes.

## Causas



**Predisposición genética**  
Padres con obesidad



**Cambio de hábitos**  
Incremento en el consumo de comidas hipercalóricas, ricas en grasas y azúcares.  
Disminución de actividad física



**Niño con sobrepeso u obesidad**  
Tiene mayor probabilidad de ser un adulto obeso (predisposición que se multiplica en el adolescente obeso)

# Consecuencias

## INMEDIATAS

- ★ **Bajo rendimiento escolar** baja oxigenación, distracción y somnolencia fácil
- ★ **Dificultad para actividades físicas** con bajo rendimiento, falta de aire y fatiga
- ★ **Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico** un músculo del final del esófago no cierra adecuadamente, permitiendo que el contenido del estómago regrese o haga reflujo hacia el esófago, irritándolo
- ★ **Enfermedades osteoarticulares** artrosis de rodilla y/o cadera
- ★ **Hipertensión arterial**
- ★ **Predisposición a Diabetes Mellitus**
- ★ **Baja autoestima,** tendencia a la introversión, aislamiento social



## EN LA ADULTEZ

- ★ **Enfermedades cardiovasculares** hipertensión arterial, aterosclerosis, infartos, accidentes cerebrovasculares
- ★ **Diabetes Mellitus 2**
- ★ **Trastornos del aparato locomotor,** en particular artrosis
- ★ **Apnea del sueño**
- ★ **Mayor predisposición a ciertos tumores**



**SE RECOMIENDA QUE LOS PADRES MANTENGAN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**  
EL COMPORTAMIENTO INFANTIL SE MODELA A TRAVÉS DE LA OBSERVACIÓN Y LA ADAPTACIÓN

### PARA LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

- \* Lactancia exclusivamente materna
- \* Evitar endulzar la leche artificial con azúcares y almidones
- \* Evitar saciar la sed con jugos azucarados artificiales
- \* Aceptar la saciedad del niño sin estimular el exceso de ingesta
- \* Ofrecer al lactante papillas de alimentos naturales



### PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- \* Desayunos saludables antes de ir a la escuela
- \* Fomentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y hortalizas
- \* Reducir la ingesta de alimentos ricos en calorías y pobres en micronutrientes (comida chatarra, fast-food, snacks)
- \* Evitar las bebidas azucaradas y energizantes
- \* Promover el consumo libre de agua potable y segura



### Actividad física



Reducir el tiempo dedicado a la televisión, videojuegos, computadoras y celulares



Aumentar las actividades al aire libre y deportes en equipo o grupales



Compartir actividades físicas con los padres y la familia como juegos, paseos y deportes