



OBESIDAD INFANTIL PREVENCIÓN



DEFINICIÓN



- Acumulación anormal o excesiva de grasa que suele aparecer cuando existe desequilibrio entre lo que come el niño y lo que gasta en energía.
- Consecuencias negativas para la salud a corto y largo plazo.
- Diagnóstico: el parámetro más utilizado es el IMC: peso (kg)/estatura(m²), para la edad y el sexo.
- Su importancia es tal que existe un Plan Estratégico Nacional para su reducción.



PLAN ESTRATÉGICO
NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN
DE LA OBESIDAD INFANTIL
(2022 - 2030)

**EN
PLAN
BIEN**



CAUSAS

El origen de la obesidad es multicausal y complejo en el que intervinieron diversos factores

Factores genéticos y biológicos

- Presiposición genética
- Alteraciones hormonales



Alimentación

- Alimentos ultraprocesados, hipercalóricos, ricos en azúcares y grasas



Actividad física

- Falta de ejercicio regular y sedentarismo



Factores socioeconómicos

- Nivel socioeconómico bajo



Medicamentos

- Efectos secundarios



Factores emocionales

- Estrés, ansiedad, depresión



Sueño

- Falta de sueño



Otros factores

- Perinatales y prenatales: diabetes gestacional, no lactancia materna...



Entorno

- Hábitos en la familia, en la escuela, en la comunidad...



ABORDAJE INTEGRAL Y MULTIDISCIPLINAR PARA SU PREVENCIÓN

CONSECUENCIAS

Problemas sociales

- Aislamiento
- Discriminación
- Dificultades académicas

Problemas salud mental

- Baja autoestima
- Ansiedad
- Depresión

Problemas hepáticos

- Acumulación de grasa

Problemas respiratorios

- Asma
- Apnea del sueño

Problemas metabólicos

- Diabetes
- Alteraciones metabolismo
- Resistencia insulina
- Pubertad adelantada

Problemas cardiovasculares

- Hipertensión arterial

Problemas gastrointestinales

- Reflujo
- Estreñimiento
- Cálculos biliares

Problemas ortopédicos

- Alteraciones movilidad
- Fracturas
- Dolor articulaciones

Problemas renales

- Nefropatía

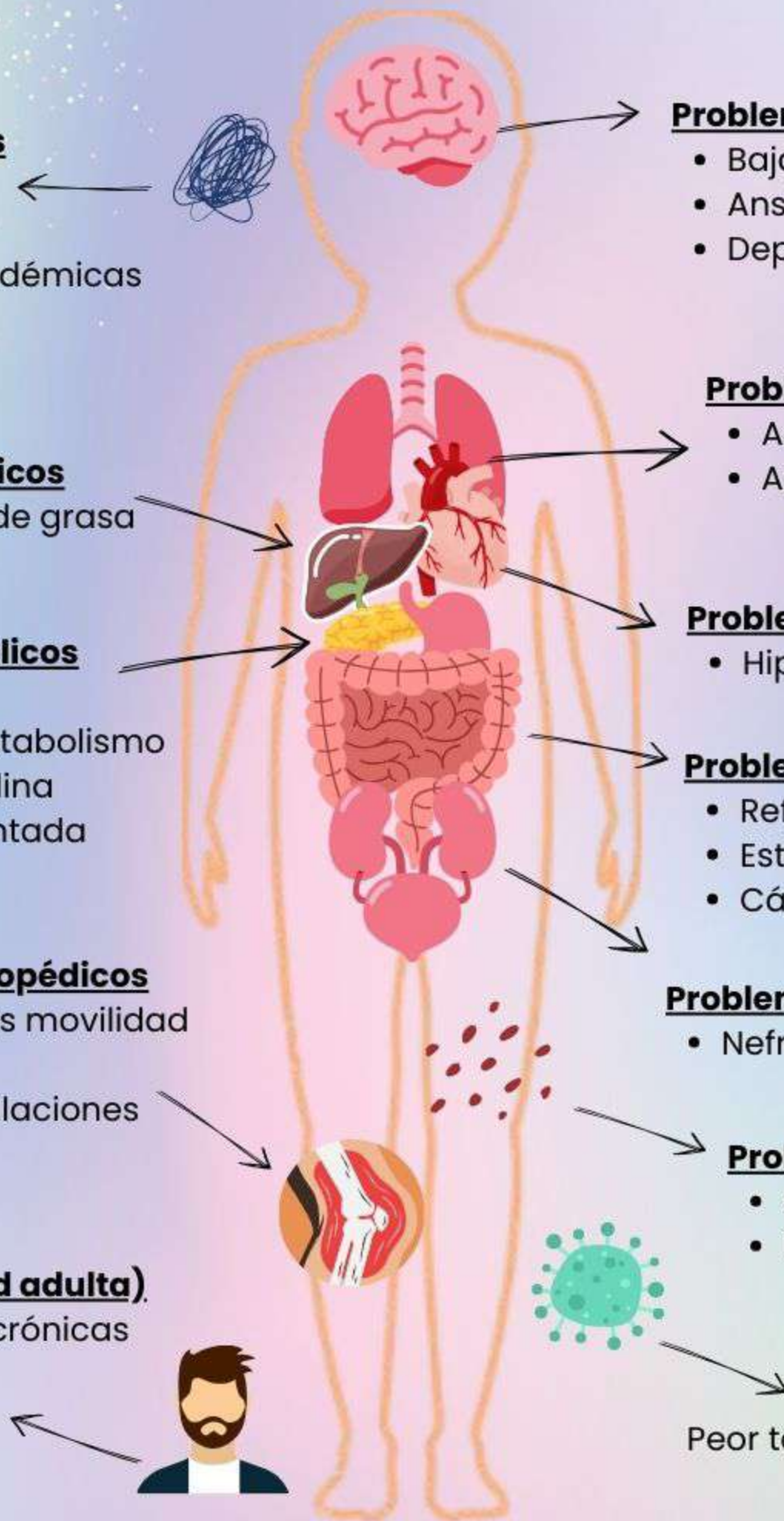
Problemas de la piel

- Estrías
- Irritación cutánea

A largo plazo (edad adulta)

- Enfermedades crónicas
- Cáncer

Peor tolerancia a las infecciones



PREVENCIÓN DESDE CASA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Promoción de lactancia materna al nacimiento



2. Dieta equilibrada rica en frutas y verduras



3. Limita los alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas



4. Agua como bebida principal



5. Respetar el apetito del niño y no forzar la alimentación



6. Establecer horarios regulares para las comidas



7. Evitar dar alimentos como premio o castigo



8. La importancia del desayuno saludable



9. Proporciones adecuadas a la edad



PREVENCIÓN DESDE CASA

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fomento de la actividad física regular, como practicar algún deporte



2. Limitar el sedentarismo y el tiempo frente a las pantallas

3. Fomento de la actividad física al aire libre y actividades en familia



5. Actividades aeróbicas (Ej, saltar, correr) y de fortalecimiento muscular (Ej, trepar)

PREVENCIÓN DESDE CASA

SUEÑO DE CALIDAD

1. El niño tiene que dormir lo suficiente para su edad (regula el apetito)
2. Establecer una rutina de horarios para acostarse y despertarse
3. Evitar la exposición a pantallas antes de dormir



OTROS



1. Fomentar la autoestima positiva y la confianza
2. No criticar: evitar hacer comentarios sobre el peso o la apariencia de los niños
3. Modelos a seguir. Dar ejemplo sobre hábitos saludables