

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**OBESIDAD INFANTIL**

TEMA

**DIEGO QUIÑONES GARCÍA**

ALUMNO

**SALUD PUBLICA**

MATERIA

**QFB. YENI KAREN CANALES HERNANDEZ**

CATEDRATICO

**LNU 7°**

CUATRIMESTRE

**Ana Bertha Pérez Liizaur/Dietas normales y terapéuticas /Sexta edición**

BIBLIOGRAFIA

TAPACHULA CHIAPAS, 25 DE SEPTIEMBRE DE 2020

# UNA NIÑES SANA Y FELIZ

## ¿QUE ES LA OBESIDAD?

Es el exceso de grasa corporal y aumento de peso del niño (a)

## TECNICAS PARA EDUCAR A LOS PADRES



## ELIMINA LOS MALOS HABITOS

- Ver televisión en tiempos de comida
- Dormir – de 8 horas
- Eliminar los alimentos chatarras



## COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD INFANTIL

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial elevada
- Niveles de colesterol altos

## REQUERIMIENTO CALORICO

Edad (años)	Peso recomendado (kg)	Estatura recomendada (cm)	Gasto energético total (kcal/día)			
			Niños			
			Nivel de actividad física			
			Sedentario	Bajo	Activo	Muy activo
3	14.3	95	1 142	1 304	1 465	1 663
4	16.2	102	1 195	1 370	1 546	1 763
5	18.4	109	1 255	1 446	1 638	1 874
6	20.7	115	1 308	1 515	1 722	1 977
7	23.1	122	1 373	1 597	1 820	2 095
8	25.6	128	1 433	1 672	1 911	2 205
9	28.6	134	1 505	1 762	2 018	2 334
10	31.9	139	1 576	1 850	2 124	2 461
11	35.9	144	1 666	1 960	2 254	2 615
12	40.5	149	1 773	2 088	2 403	2 792

## RECOMENDACIONES

- Comer + Frutas y Verduras
- Hacer 4-5 tiempos de comida
- Realizar actividades vespertinas
- Tomar la suficiente agua
- Consumir 20 gr de fibra por día
- Restringir por completo las golosinas y los alimentos chatarras