



13 DE FEBRERO DEL 2022

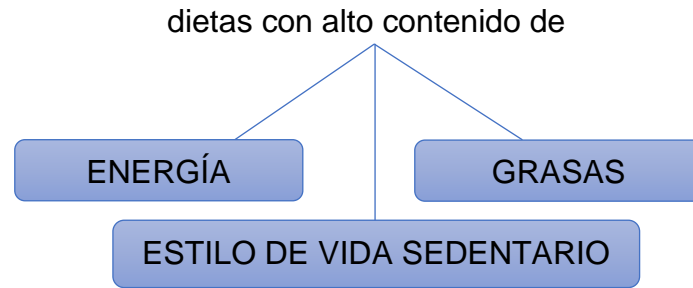
PREVENCIÓN DE TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN
NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN

Se estimula a las familias para que adopten patrones de dieta y ejercicio que promuevan un estilo de vida saludable.

FACTORES QUE CONTRIBUYEN EN EL AUMENTO DE PESO



En EUA, la prevalencia de

SOBREPESO

OBESIDAD

aumentó entre niños, adolescentes y adultos, y representa un problema importante de salud pública.

EVALUACIÓN

Un BMI para la edad equivalente al percentil 85 a 94 se define como

SOBREPESO

Un BMI para la edad \geq percentil 95 se define como

OBESIDAD

No existen valores normativos de BMI para niños menores de dos años. Para estos infantes se considera como obesidad un percentil >95 de peso por longitud.

OTROS COMPONENTES ESENCIALES:

VALORACIÓN DEL RIESGO MÉDICO DEL NIÑO

VALORACIÓN DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO

SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS

De acuerdo con la información de la NHANES 2003-2004, 13.9% de los niños de 2 a 5 años padece sobrepeso, que se define como

IMC MAYOR O IGUAL AL PERCENTIL 95

DIFERENCIA ENTRE RAZA/ETNICIDAD

NIÑOS DE ORIGEN HISPANO

tienen mayor incidencia de obesidad que

NIÑOS DE ORIGEN NO HISPANO

PREVENCIÓN

Se debe considerar a todos los niños en la prevención desde el momento de su nacimiento mediante el establecimiento de conductas de estilo de vida que prevengan la obesidad.

CONDUCTAS META EN LA PREVENCIÓN:

Limitar la ingesta de bebidas endulzadas con azúcar.

Alentar el consumo de las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

Comer una dieta rica en calcio.

Limitar las comidas en restaurantes; sobre todo los de comida rápida.

Bibliografía

BROW, J. E. (s.f.). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5ta ed.).