

A large, light grey Psi symbol (Ψ) is centered in the background of the slide, serving as a decorative element.

MATERIA:  
INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA

NOMBRE:  
MARÍA DEL ROSARIO JUÁREZ SALAZAR

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

3er. CUATRIMESTRE

# OBESIDAD



## ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

FENÓMENO DE ESTUDIO:

## IMPACTO NEGATIVO DE LA OBESIDAD

### ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y



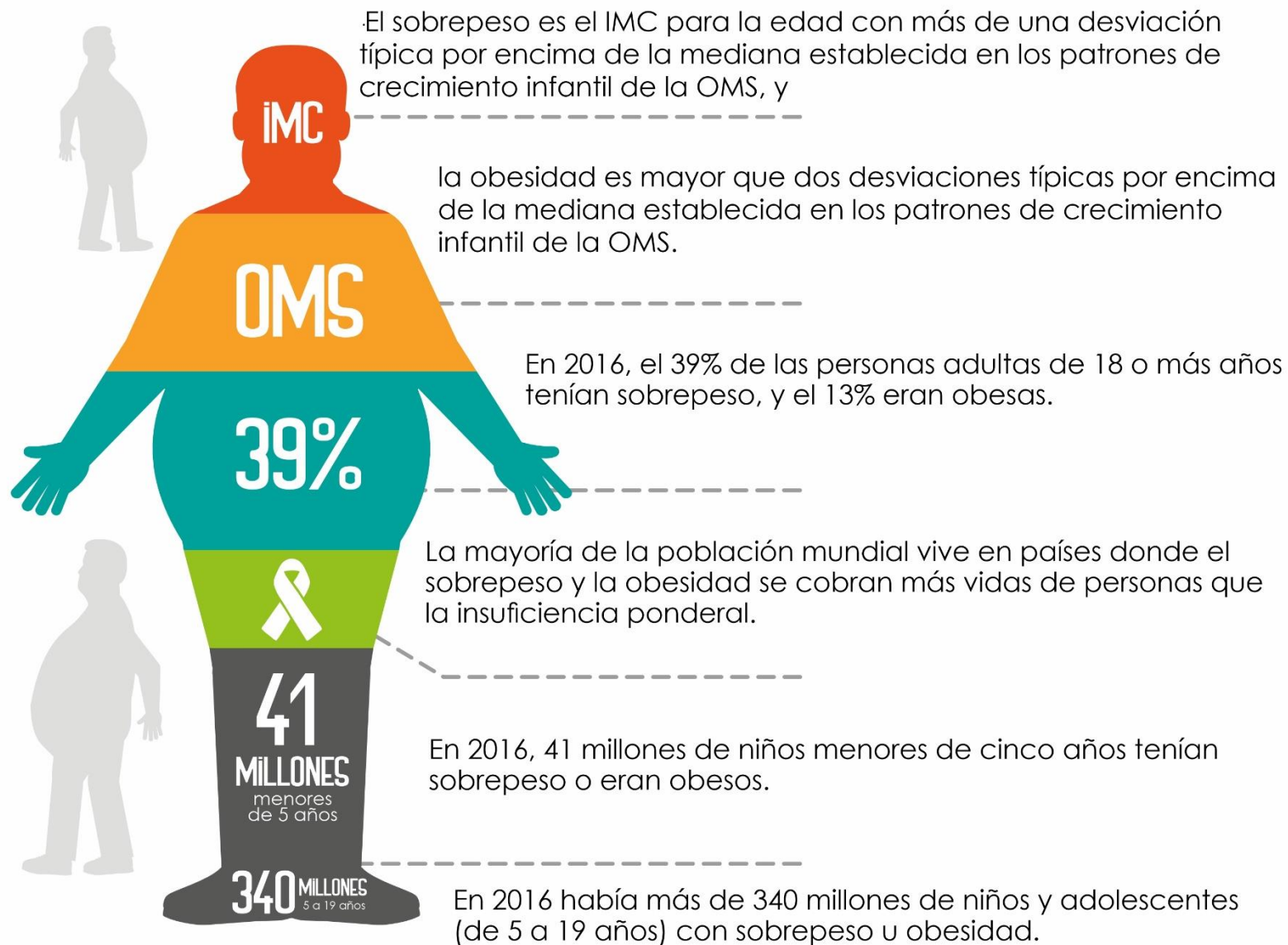
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

# OBESIDAD



## CAMPO DE ESTUDIO: NIÑOS DE 5 A 19 AÑOS



# OBESIDAD



¿Impacto negativo de la obesidad en niños de 5 a 19 años?



La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

## DESCRIBIR LA OBESIDAD EN NIÑOS 5 A 19



La obesidad infantil es una enfermedad crónica que en los últimos diez años ha ido aumentando a nivel mundial.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) que evalúa el estado nutricional del país por diferentes grupos de edad, 1 de cada 4 niños menores de 5 años tiene sobrepeso.

La obesidad está asociada al sedentarismo y a malos hábitos alimenticios, de no controlarse puede desencadenar problemas de salud para sus hijos.

# OBESIDAD



## DESCRIBIR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS

Las prácticas de alimentación infantil influyen en el peso del niño. La lactancia, en especial la exclusiva, se ha asociado con menor riesgo de exceso de peso. Introducir alimentos diferentes a la leche materna antes de los cuatro meses de edad también se ha asociado con mayor obesidad infantil.

La alimentación en la primera infancia es importante porque las preferencias alimentarias pueden ser innatas o aprendidas, por exposición ambiental repetida a alimentos no saludables: altos en grasa, azúcares y densamente energéticos.

Por otro lado, las golosinas y las entre-comidas altas en energía, y el incremento de las porciones han contribuido al incremento de la obesidad. De igual manera, las bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, refrescos) que, aunque no tienen alta densidad energética, provee calorías que son asimiladas fácilmente por el organismo.



La actividad física es un componente importante en la regulación del gasto energético. El desarrollo tecnológico (horas viendo televisión, computadora, video-juegos), y el ambiente escolar, se han asociado con menor gasto energético. Las horas viendo televisión no solo podrían disminuir el tiempo de actividad física en el niño, sino que la alta exposición a comerciales televisivos induciría al consumo de alimentos altamente energéticos.

# OBESIDAD



## DESCRIBIR LA INFLUENCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR EN OBESIDAD EN NIÑOS.

En conclusión, se encontró una fuerte asociación entre el estado nutricional de los niños con el de sus padres, siendo mayor la influencia del padre sobre la de la madre para que el niño presente obesidad.

La presencia de sobrepeso u obesidad en ambos padres aumenta el riesgo de que el niño tenga obesidad.

