



# Tríptico.

*Nombre del alumno (a): Karla Lucía Contreras Alegría.*

*Nombre del tema: Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años.*

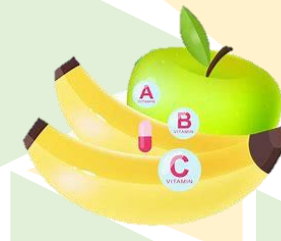
*Parcial: Cuarto.*

*Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado del niño y el adolescente.*

*Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: séptimo.*



### ¿Qué es el sobrepeso?

En niños menores de 5 años, el sobrepeso es un peso para la estatura superior a dos desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Si el IMC de un niño es superior al 85% de otros niños de su edad y sexo, se considera en riesgo de tener sobrepeso.



### Consigue que meriende todos los días.

La merienda ideal incluye una o varias piezas de fruta, un bocadillo saludable, un buen cereal o un poco de leche. Reduce la cantidad de flanes, yogures bebibles, bollería industrial, zumos envasados que le ofrezcas.



La comida ha de ser un **momento familiar relajado y agradable**. Evite las situaciones de ansiedad durante la comida.



### ¿Qué es la obesidad?

La obesidad es un peso para la estatura superior a tres desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Si el IMC de un niño es superior al 95% de otros niños de su edad y sexo, se considera que tiene sobrepeso u obesidad.



**No le dejes que repita plato.** Si la cantidad de comida que le has puesto es razonable, ¿para qué vas a ofrecerle más? No es necesario.



*Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años.*



La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.



Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcar, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.



A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo.



Los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.



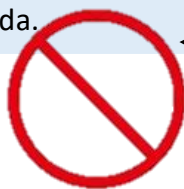
## MEDIDAS PREVENTIVAS.



**Reduce el consumo de bebidas carbonatadas azucaradas y de zumos de fruta industriales.** Ambas bebidas aportan una gran cantidad de azúcares libres y "calorías vacías". El agua es la mejor bebida que le puedes ofrecer a tu hijo.



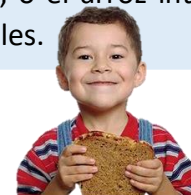
**Reduce el consumo de alimentos procesados.** Aconsejamos que compres productos en fresco, para hacer un cocinado sencillo, de los de toda la vida.



**Aumenta el consumo de legumbres.** Aportan una gran cantidad de fibra, que tiene poder saciante y hacen que la absorción de grasas y azúcares sea más gradual.



**Aumenta el consumo de productos integrales.** Consiguen lo mismo que las legumbres. El pan integral, o el arroz integral son opciones muy saludables.



**Anima a tu hijo para que haga ejercicio físico con regularidad, a ser posible al aire libre.** Especialmente interesantes son los deportes "de grupo".



**Es importante que tu hijo desayune a diario.** Ojo con el abuso de galletas y cereales que no sean integrales. Revisa el etiquetado de estos alimentos, y controla que no aporten una gran cantidad de azúcares libres.



Para evitar la obesidad infantil debemos sustituir las horas de pantalla por **horas de juego dinámico.**



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

[Obesidad y sobrepeso](#)

[Intervenciones de Prevención y Promoción de la Salud para el Sobrepeso y Obesidad | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx](#)

[10 acciones para evitar la obesidad infantil](#)