



UDS

Mi Universidad

Tríptico

Nombre del alumno (a): Fabiola Lopez Lopez

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

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Cecilia de la cruz sanchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7mo

Pichucalco, Chiapas a 26 de Noviembre del
2024

COMPLICACIONES FÍSICAS

- Diabetes tipo 2. Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el organismo de tu hijo usa el azúcar (glucosa).
- Dolor articular. El peso extra causa un estrés adicional en las caderas y las rodillas.
- Problemas respiratorios. El asma es más frecuente en niños con sobrepeso.



COMPLICACIONES SOCIALES Y EMOCIONALES

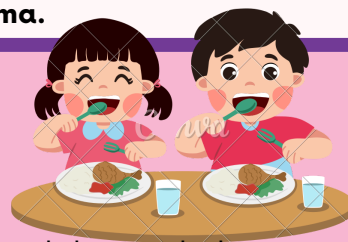
Los niños con obesidad pueden experimentar provocaciones y acoso por parte de sus pares. Esto puede provocar la pérdida de autoestima y un riesgo elevado de depresión y ansiedad.



Debido a esto, México se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil en el mundo.



Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. La cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.



Más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física³, por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física.



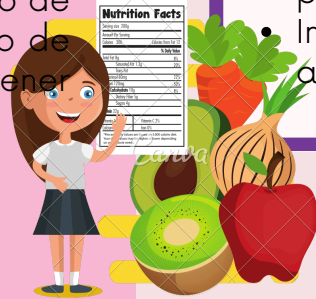
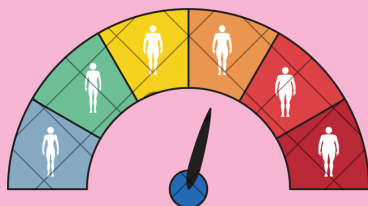
PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad¹, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras.

Asegúrate también de que tu hijo vaya al médico para realizarse los exámenes del niño sano al menos una vez al año. Durante esa consulta, el médico mide la estatura y el peso de tu hijo y calcula su índice de masa corporal. Un aumento significativo en el percentil del índice de masa corporal de tu hijo en el transcurso de un año puede ser un posible signo de que está en riesgo de tener sobrepeso.



- Índice de masa corporal entre los percentiles 85 y 94: sobrepeso
- Índice de masa corporal en el percentil 95 o superior: obesidad
- Índice de masa corporal en el percentil 99 o superior: obesidad grave



- Educación nutricional para padres y cuidadores
- Rol de las instituciones educativas y la comunidad
- Limitar la exposición a la publicidad de alimentos poco saludables
- Incentivar la compra de alimentos saludables

- Elegir recompensas que no sean alimentos. Prometer dulces por el buen comportamiento es una mala idea.
- Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente. Algunos estudios indican que dormir muy poco puede aumentar el riesgo de obesidad. La privación de sueño puede causar desequilibrios hormonales que conducen a un aumento del apetito.



PREVENCIÓN

Para ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo de tu hijo, puedes hacer lo siguiente:

- Fomentar una alimentación saludable desde la infancia
- Estimular la actividad física y reducir el sedentarismo: Es crucial fomentar un estilo de vida activo en los niños desde temprana edad. Los padres y cuidadores deben alentar la práctica regular de actividades físicas, como juegos al aire libre, deportes y actividades recreativas. Al mismo tiempo, se debe limitar el tiempo de pantalla y el sedentarismo asociado con el uso excesivo de dispositivos electrónicos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827#:~:text=Aseg%C3%BArate%20de%20que%20tu%20hijo%20duerma%20lo%20suficiente.&text=Aseg%C3%BArate%20tambi%C3%A9n%20de%20que%20tu,en%20riesgo%20de%20tener%20sobrepeso>
- <https://gundo.app/blog/obesidad-infantil-causas-consecuencias-y-prevencion/>