



**Mi Universidad**

## **Tríptico**

*Nombre del Alumno: Jesús alexander Arismendi López*

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

*Parcial: 4to*

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

*Nombre del profesor: Cecilia de Cruz Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería*

*Cuatrimestre: 7mo*

# COMPLICACIONES

Las complicaciones físicas de la obesidad infantil pueden incluir:

- Diabetes tipo 2. Esta enfermedad crónica afecta la forma en que el organismo de tu hijo usa el azúcar (glucosa).
- Colesterol alto y presión arterial alta
- 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.
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico. Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, hace que se acumulen depósitos grasos en el hígado



## PREVENCIÓN

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

- Dar un buen ejemplo. Hacer de la alimentación saludable y la actividad física regular un asunto familiar
- Tener a mano colaciones saludables.
- Ofrecer nuevos alimentos varias veces. No te desanimes si a tu hijo no le gusta enseguida un nuevo alimento.
- Elegir recompensas que no sean alimentos.
- Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente

### Referencias

<https://www.paho.org/es/temas/preven-cion-obesidad>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>

JESUS ALEXANDER ARISMENDI LOPEZ



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



## ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?



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

los niños con sobrepeso tienen mayor riesgo de vivir con sobrepeso u obesidad en la edad adulta.

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer.



En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

## PARA MENORES DE 5 AÑOS

- ✓ El sobrepeso es el peso para la talla superior a 2 desviaciones estándar por encima de la mediana de los estándares de crecimiento infantil de la OMS; y
- ✓ La obesidad es un peso para la talla superior a 3 desviaciones estándar por encima de la mediana de los estándares de crecimiento infantil de la OMS.

## ✓ SINTOMAS

No todos los niños que tienen algunos kilos de más padecen sobrepeso. Algunos tienen una estructura corporal más grande que el promedio. Además, los niños suelen tener diferentes cantidades de grasa corporal en las diversas etapas del desarrollo. Entonces, es posible que no sepas si el peso es un motivo de preocupación solo con mirar a tu hijo.

## ✓ CAUSAS

Los problemas relacionados con el estilo de vida (como hacer muy poca actividad y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías) son los principales causantes de la obesidad infantil. Los factores genéticos y hormonales, sin embargo, también pueden influir.

## ✓ FACTORES DE RIESGO

Muchos factores (generalmente combinados) aumentan el riesgo de tu hijo de tener sobrepeso:

- **Alimentación.**
- **Falta de ejercicio.**
- **Factores familiares.**
- **Factores psicológicos.**
- **Factores socioeconómicos.**
- **Ciertos medicamentos.**