



**Mi Universidad**

**TRIPTICO**

*Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.*

*Nombre del tema: Prevención Del Sobrepeso Y Obesidad En Niños Menores De 5 Años.*

*Parcial: 4to.*

*Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado Del Niño Y Adolescente.*

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

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 7mo.*

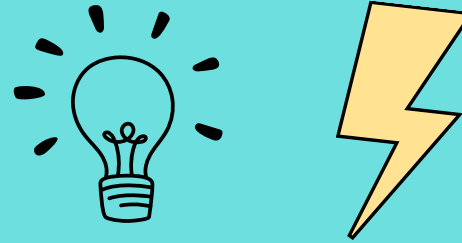
## SOBRE NOSOTROS

### NUESTRA MISIÓN

Cuidar la salud de las personas, familias y comunidades, mediante la aplicación de conocimientos, habilidades y valores específicos.

### NUESTRA VISIÓN

"Brindaré el mejor nivel de atención a cada paciente, con gran atención. Me esforzaré por mejorar la conciencia de la salud entre los pacientes y seré una líder educativa.



## CONTACTO:

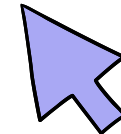
932-111-6600  
densiperalta@hotmail.com  
www.universidaduds  
Calle Cualquiera 123,  
Cualquier Lugar, CP: 12345

**¡VEN Y CONOCE MAS DE ESTOS  
TEMAS!**

LIC. ENFERMERIA

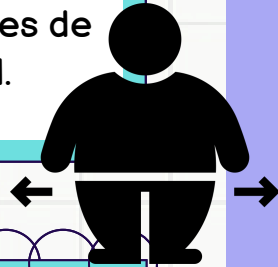


**COMO  
PREVENIR EL  
SOBREPESO Y  
OBESIDAD EN  
NIÑOS MENORES  
DE 5 AÑOS**



## QUE ES EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En México, al menos 1 de cada 20 niños menores de 5 años padece obesidad.



## CAUSAS

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.

## COMO PODEMOS PREVENIRLOS

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Establecer horarios fijos para las comidas.
- Evitar el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.
- Preferir cereales integrales como tortilla, pan integral, pastas, galletas o avena.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, leguminosas, cereales integrales y frutos secos.
- Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas, de igual manera en harinas y azúcares.

### ACTIVIDAD FISICA

- Hacer al menos 60 minutos de actividad física por día.
- Evitar el sedentarismo y el ocio pasivo (computadora, videojuego y televisión).

## SALUD

- Dormir suficientes horas de sueño de calidad.
- Establecer una hora para ir a dormir, no ver la televisión cuando ya esté en la cama y dejar el celular fuera de la habitación donde duerme.

## HÁBITOS FAMILIARES

- Mejorar la alimentación y los hábitos de ejercicio de toda la familia.
- Incorporar la alimentación, la actividad física y las rutinas de sueño a los hábitos del niño si se realizan en familia.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud.>

<https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes#:~:text=Al%20menos%201%20de%20cada,factor%20que%20amplifica%20el%20problema.>

[https://www.gob.mx/issste/articulos/obesidad-infantil#:~:text=PARA%20LAS%20Y%20LOS%20NI%C3%91OS,ADOLESCENTES%20DEBE%20TOMARSE%20EN%20CUENTA:&text=Limitar%20la%20ingesta%20energ%C3%A9tica%20procedente%20de%20grasas%20y%20az%C3%BAcares.&text=Aumentar%20el%20consumo%20de%20frutas,cereales%20integrales%20y%20frutos%20secos.&text=Evitar%20los%20alimentos%20con%20grandes,por%20las%20comidas%20m%C3%A1s%20saludables.&text=Realizar%20por%20lo%20menos%2060%20minutos%20al%20d%C3%ADa%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.&text=La%20introducci%C3%B3n%20de%20alimentos%20\(s%C3%B3lidos,PREVENIR%20Y%20ERRADICAR%20LA%20OBESIDAD.](https://www.gob.mx/issste/articulos/obesidad-infantil#:~:text=PARA%20LAS%20Y%20LOS%20NI%C3%91OS,ADOLESCENTES%20DEBE%20TOMARSE%20EN%20CUENTA:&text=Limitar%20la%20ingesta%20energ%C3%A9tica%20procedente%20de%20grasas%20y%20az%C3%BAcares.&text=Aumentar%20el%20consumo%20de%20frutas,cereales%20integrales%20y%20frutos%20secos.&text=Evitar%20los%20alimentos%20con%20grandes,por%20las%20comidas%20m%C3%A1s%20saludables.&text=Realizar%20por%20lo%20menos%2060%20minutos%20al%20d%C3%ADa%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.&text=La%20introducci%C3%B3n%20de%20alimentos%20(s%C3%B3lidos,PREVENIR%20Y%20ERRADICAR%20LA%20OBESIDAD.)

<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/combater-obesidad-infantil>