



## **TRIPTICO**

**NOMBRE DEL ALUMNO (A): JOANA LIZETH JIMENEZ JUAREZ**

**NOMBRE DEL TEMA: PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA  
OBESIDAD**

**PARCIAL: 4TO**

**NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DEL  
NIÑO Y ADOLESCENTE**

**NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIA DE LA CRUZ SANCHEZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: 7MO**

## CAUSAS

- Los problemas relacionados con el estilo de vida
- hacer muy poca actividad
- consumir alimentos y bebidas con muchas calorías
- Los factores genéticos y hormonales.



## ¿QUE ES EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que se caracterizan por un exceso de peso corporal, y se definen por un índice de masa corporal (IMC) mayor a 25 kg/m<sup>2</sup> y 30 kg/m<sup>2</sup>, respectivamente. El sobrepeso es la antesala de la obesidad.

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.

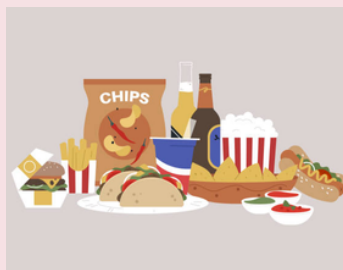
## SÍNTOMAS

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.

# PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN NIÑOS MENOR DE 5 AÑOS



## FACTORES DE RIESGO

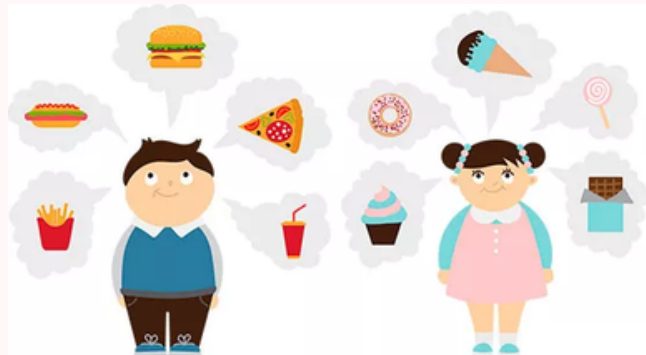


- **Alimentación.** Comer con regularidad alimentos con muchas calorías, como comidas rápidas, productos horneados y refrigerios de máquinas expendedoras, puede hacer que tu hijo suba de peso
- **Falta de ejercicio.** Los niños que no hacen mucho ejercicio tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman tantas calorías.
- **Falta de ejercicio.** Los niños que no hacen mucho ejercicio tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman tantas calorías.
- **Factores psicológicos.** El estrés personal, parental y familiar puede aumentar el riesgo de un niño de padecer obesidad.
- **Ciertos medicamentos.** Algunos medicamentos por ejemplo, la prednisona, el litio, la amitriptilina, la paroxetina (Paxil), la gabapentina (Neurontin, Gralise, Horizant) y el propranolol (Inderal, Hemangeol).

# COMPLICACIONES

A menudo, la obesidad infantil trae complicaciones para el bienestar físico, social y emocional de un niño.

- **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.** Una dieta deficiente puede causar una o ambas afecciones en tu hijo.
- **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. Todos se beneficiarán y nadie se sentirá señalado.
- **Tener a mano colaciones saludables.** Las opciones incluyen palomitas de maíz sin mantequilla, frutas con yogurt bajo en grasa, zanahorias pequeñas con humus o cereales integrales con leche baja en grasa.
- **Ofrecer nuevos alimentos varias veces.** No te desanimes si a tu hijo no le gusta enseguida un nuevo alimento. Por lo general, se necesitan múltiples exposiciones a un alimento para que tenga aceptación.

- **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.

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.

**“LO MAS  
IMPORTANTE ES  
MANTENERSE  
ACTIVO”**

# REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
2. <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes#:~:text=Las%20causas%20principales%20de%20la,su%20promoci%C3%B3n%20en%20medios%20masivos.>
3. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20es%20una%20afecci%C3%B3n,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud.>