



# Tríptico

*Nombre del alumno (a): Lucero del Milagro Bastard Mazariego.*

*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 el adolescente.*

*Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 7mo.*

- Si se tiene sobrepeso u obesidad, se recomienda sustituir el uso de azúcar refinada por edulcorantes no nutritivos (sin calorías).
- Sirve raciones pequeñas en platos pequeños, para que se pueda apreciar un mayor volumen de alimentos en un menor tamaño.
- Establece horarios fijos de comidas.
- Evitar el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.
- Incluir diariamente en tu alimentación verduras y frutas.
- Prefiere los cereales de tipo integral (tortilla, pan integral, pastas, galletas o avena) por su fuente de fibra.
- Evita alimentos donde se combinen los azúcares con las grasas, como: pan dulce, helados, chocolates, pasteles.



- Hornea, asa o hierve en vez de freír, capear o empanizar.
- Cocina los frijoles y el arroz sin manteca, tocino u otros embutidos con alto contenido de grasas.
- Usa aceite en aerosol o pequeñas cantidades de aceite vegetal para cocinar.
- Prepara las ensaladas con vinagre, limón o aderezos bajos en grasas.
- Incluye carnes magras (bajas en grasas) y quita el exceso de grasa visible antes de su consumo. En el caso del pollo elimina la piel.
- Disminuye el consumo de carnes procesadas y embutidos (jamón, longaniza, chorizo, mortadela, salchichas salami, etc.)
- Prefiere el consumo de lácteos descremados, por su bajo aporte de grasa (yogurt, leche de vaca o de soya, queso panela, queso fresco, queso ricotta o canasto y requesón)



“Haz que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento”.

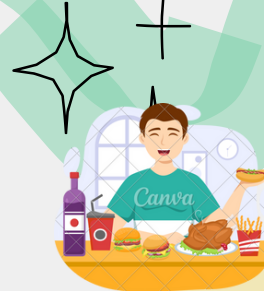
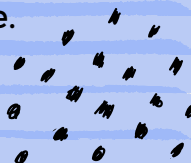
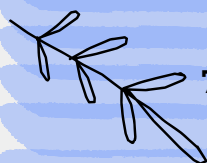
Hipócrates

Cuando se dice la típica frase “somos lo que comemos” no solamente hace referencia al proceso de nutrición y salud sino también a nuestra manera de ser y hacer. Considero que, a través de la alimentación, expresamos en parte quién somos y nuestro estilo de vida y valores se ven reflejados en ella



UDS

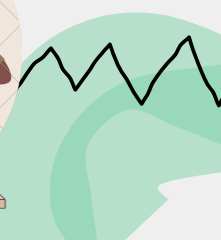
Universidad del Sureste.  
Enfermería en el cuidado del niño y el adolescente.  
Lucero Bastard.  
7mo cuatrimestre.



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

Propuestas de enfermería.

Lucero Bastard





## ¿Qué es la obesidad y el sobrepeso?

Enfermedad crónica, es decir, que avanza poco a poco. Es producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo. Otra causa es que la persona que tiene sobrepeso u obesidad no realiza, o realiza muy poca actividad física en su vida diaria.

Es importante señalar que la obesidad infantil está directamente relacionada con problemas como la ansiedad y depresión, baja autoestima y problemas sociales como el bullying, que si nada de esto se trata desde el comienzo se puede llegar al suicidio.

## Sabías que

La encuesta nacional de salud y nutrición, (ensanut), 2006, señala que en México uno de cada cinco niños tiene sobrepeso u obesidad.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, México puede ser considerado como un país mayormente mal nutrido, ocupa el primer lugar en obesidad infantil.



## Síntomas

- Aumento de peso.
- Dificultad para respirar (durante el día y al dormir).
- Cansancio.



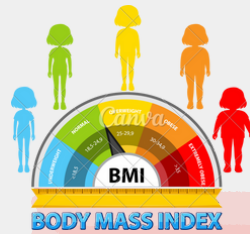
- Reflujo y acidez .
- Hinchazón.
- Dolor y calambres en las piernas.
- Pérdida de control para orinar.
- Fatiga y dolor de las articulaciones en rodillas y pies.



## Complicaciones en la población

El sobrepeso y la obesidad provocan enfermedades crónicas y degenerativas tales como: presión arterial alta, enfermedades del corazón, altas concentraciones de colesterol y triglicéridos, diabetes e inflamación en las articulaciones e infertilidad.

Una de las principales causas de estas enfermedades es la acumulación de grasa, principalmente en el abdomen.

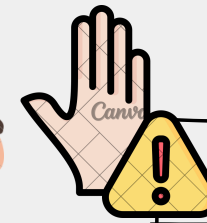


## Diagnóstico

La forma más efectiva para conocer el grado de obesidad y sobrepeso es de acuerdo al índice de masa corporal (imc).



## Prevención



## Recomendaciones generales



- Toma agua simple, entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros). Evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar.
- Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes.
- Puedes realizar actividades sencillas como: caminar, trotar, correr, subir y bajar escaleras, se trata de rutinas básicas para mover tu cuerpo y que puedes realizar aumentando gradualmente la intensidad y el tiempo.
- Modifica tu alimentación. Aumenta el consumo de verduras y frutas y disminuye el consumo de alimentos que contengan grasas, carbohidratos y sal.



## Alimentación correcta

- Evita el consumo de alimentos que contengan muchas calorías, como las frituras, bebidas azucaradas, alimentos industrializados y "comidas rápidas".
- Distribuye los alimentos en 5 tiempos de comida: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (una matutina y una vespertina).
- Consumir alimentos ricos en fibra, principalmente de tipo soluble, es decir, proveniente de alimentos como verduras y frutas, que de preferencia se consuman crudas y con cáscara. Aliméntate también con leguminosas que son una fuente rica en fibra.



## Referencias bibliográficas:

- del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). La obesidad se puede prevenir. gob.mx. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>
- (S/f). Unicef.org. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%Blas-y-adolescentes#:~:text=Las%20causas%20principales%20de%20la,su%20promoci%C3%B3n%20en%20medios%20masivos.>
- De salud, H. (s/f). Obesidad infantil: Nuestra nueva pandemia. gob.mx. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es>
- Obesidad infantil. (s/f). Mayoclinic.org. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>