

Datos de importancia prevención

1

La prevención es uno de los puntos clave para el abordaje del sobrepeso en la población infantil. Esta prevención se puede llevar a cabo con programas de salud que desde la atención primaria lleguen a la población general y en concreto a la población infantil.

2

Los dos pilares fundamentales sobre los que sustentar estos cambios son una buena alimentación y una adecuada actividad física. En su contra están el sedentarismo y las dietas sobreenergéticas con un mal reparto de nutrientes que van a dirección opuesta a este objetivo.

3

Actualmente, la alimentación se caracteriza por ser desequilibrada y excesivamente calórica. En general, los niños toman más cantidad de alimentos de la que precisan y su alimentación es rica en grasas, azúcares sencillos y en consecuencia en calorías, con un predominio de la carne, los precocinados, los dulces y un consumo insuficiente de verduras, legumbres, frutas y pescado



Nombre del Alumno: Maria Guadalupe Perez Perez

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

Parcial: 4to Parcial

Nombre de la Materia: Enfermería en el Cuidado del Niño y Adolescente

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sanchez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre

Referencia Bibliográfica

- <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad,mayor%20al%2020%25%20del%20ideal.>
- <https://www.npunto.es/revista/17/obesidad-infantil-la-importancia-de-la-prevencion>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827#:~:text=La%20obesidad%20infantil%20es%20una,alta%20y%20el%20colesterol%20alto.>

Handwritten signature



Prevención DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD en niños menor de 5 años





¿Qué es?



El sobrepeso y la obesidad infantil en México, es uno de los problemas de salud pública más importantes.



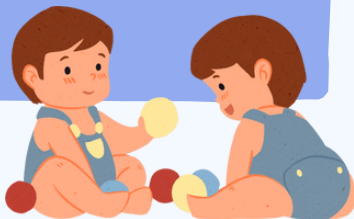
La obesidad infantil es una enfermedad crónica que se caracteriza por exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el niño tiene un sobrepeso mayor al 20% del ideal.



Se caracteriza por la acumulación de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar más de lo recomendado. Ambos términos significan que el peso de una persona está por encima de lo que se considera saludable según su estatura.



Los niños crecen a distintas velocidades, por lo que no siempre es fácil saber cuándo un niño tiene sobrepeso u obesidad.



¿Cuáles son los factores de riesgo de la obesidad y el sobrepeso infantil?

Los factores que aumentan el riesgo de sufrir exceso de peso son muy numerosos y, generalmente, están vinculados entre sí. Destacan los siguientes:

- Hábitos alimentarios deficientes.
- Falta de ejercicio
- Factores psicológicos.
- Factores genéticos y hormonales.
- Determinados medicamentos.

¿Cómo sé si mi hijo sufre sobrepeso u obesidad?

En la población adulta, se mide por medio del índice de masa corporal (IMC), que indica la relación entre el peso y la estatura y se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su altura en metros (kg/m²). De acuerdo a los resultados, están establecidos internacionalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) los siguientes puntos de corte:

- IMC inferior a 18,5: bajo peso.
- IMC entre 18,5 y 24,9: peso saludable.
- IMC entre 25 y 29,9: sobrepeso.
- IMC entre 30 y 30,9: obesidad
- IMC de 40 o superior: obesidad mórbida.

Sin embargo, en los niños y adolescentes, la media del IMC varía durante el desarrollo con la edad y el sexo: asciende rápidamente durante el primer año, disminuye de manera gradual desde los primeros doce meses hasta los cinco o seis años



Soluciones

para conocer más de este tema

Por una mejor alimentación, menos productos procesados y más actividad física.



El objetivo del tratamiento es disminuir el peso corporal y la masa grasa del menor para asegurar un crecimiento normal mediante cambios en los hábitos alimenticios y el incremento de la actividad física

- Según la Asociación Española de Pediatría (AEPED), los planteamientos terapéuticos con más éxito incluyen dietas bajas en calorías, educación en nutrición, modificación de la conducta y realización de actividad física moderada durante al menos treinta o sesenta minutos al día.
- n el caso de obesidad grave, puede ser necesario recurrir a dietas muy bajas en calorías (entre seiscientas y novecientas kilocalorías por día) durante periodos cortos, siempre bajo el control y seguimiento adecuados por parte de un profesional sanitario, que garanticen el correcto crecimiento y desarrollo del niño o niña.