



Tríptico.

Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.

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

Parcial: 4.

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: 7to.

Medidas preventivas:

1. Un chequeo de salud que incluye el monitoreo del peso y el cálculo de los percentiles de índice de masa corporal (IMC).

Niñas			Niños		
Edad	Peso	Talla	Edad	Peso	Talla
Recién nacido	3.4 kg	50.3 cm	Recién nacido	3.4 kg	50.3 cm
3 meses	5.6 kg	59 cm	3 meses	6.2 kg	60 cm
6 meses	7.3 kg	65 cm	6 meses	8 kg	67 cm
9 meses	8.6 kg	70 cm	9 meses	9.2 kg	72 cm
12 meses	9.5 kg	74 cm	12 meses	10.2 kg	76 cm
15 meses	11 kg	77 cm	15 meses	11.1 kg	79 cm
18 meses	11.3 kg	80.5 cm	18 meses	11.8 kg	82.5 cm
2 años	12.4 kg	86 cm	2 años	12.9 kg	88 cm
3 años	14.4 kg	95 cm	3 años	15.1 kg	96.5 cm
4 años	15.5 kg	99.15 cm	4 años	16.1 kg	100.15 cm

2. Elegir y preparar alimentos saludables bajos en grasas y que tengan menos calorías.



3. Aumentar el consumo de frutas y verduras.



4. Respetar los horarios de la comida.



5. Consumir lo necesario para mantener el peso en el rango adecuado.



6. Comer despacio y sin distracciones.



PREVENCIÓN DEL
SOBREPESO Y LA OBESIDAD
EN NIÑOS MENORES DE 5
AÑOS.

¿Qué es el sobrepeso?

Es una condición de peso superior al saludable, que puede ser resultado de una acumulación ligeramente elevada de músculo, hueso, agua o grasa.



¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa corporal.



El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras.

Principales causas:

Consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar.

Grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas.

La cantidad de actividad física que realizan los niños, también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.



Síntomas:

- Aspecto físico "rellenito".
- Peso por encima de los percentiles.
- Ronquidos al dormir.
 - Fatiga.
- Comer en exceso.



Factores de riesgo:

- Peso elevado al nacer.
- Nivel socioeconómico.
- Comer una dieta con muchas calorías y pocos nutrientes.
- Obesidad de los padres.
 - Duración del sueño.



Referencias bibliográficas:

<https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<https://dralonsozoza.com/blog/10-consejos-obesidad-infantil/>

https://www.issemym.gob.mx/sites/www.issemym.gob.mx/files/como_prevenir_la_obesidad_infantil.pdf