

# OBESIDAD INFANTIL

En años recientes, nuestro país alcanzó una mayor tasa de obesidad infantil. El 27.7% de los niños en etapa escolar pasan más de cuatro horas al día frente al televisor. Sumado a malos hábitos de alimentación, incremento en el consumo de bebidas azucaradas y la falta de una dieta balanceada, son las principales causas del constante incremento en las cifras de obesidad y sobrepeso entre la población de menor edad en México.

## Causas:

Están asociadas con la transición nutricional que han experimentado los países de la región. Consecuencia de la industrialización, urbanización, globalización y de cambios tecnológicos en la producción y procesamiento de alimentos, en el transporte, en las actividades recreativas y en las comunicaciones. Algunas acciones que contribuyen son:

**Incorrecto proceso de introducción de alimentos nuevos luego de la lactancia**, incluyendo alimentos ricos en azúcares o grasas.



**Estructura de la hora de la comida**, las familias que comen juntos tienden a consumir más alimentos saludables.

**Consumo de snacks** como papás, dulces, pastelillos.

**Consumo de comida rápida**, en especial en aquellas familias donde ambos padres deben trabajar suelen comer fuera.



**Tamaños de porciones grandes.**

**Consumo de bebidas azucaradas** (jugos naturales o artificiales, refrescos, yogurt saborizado).



**La restricción absoluta por golosinas** está asociado con aumento en el deseo de consumirlo y con el sobrepeso.

**Factores socioculturales** como las comidas típicas que pueden ser ricas en grasas o carbohidratos.

**Poca actividad física** debido a rutinas sedentarias como ver televisión, video juegos, etc.



## Enfermedades causadas por la obesidad



**97%** padece resistencia a la insulina



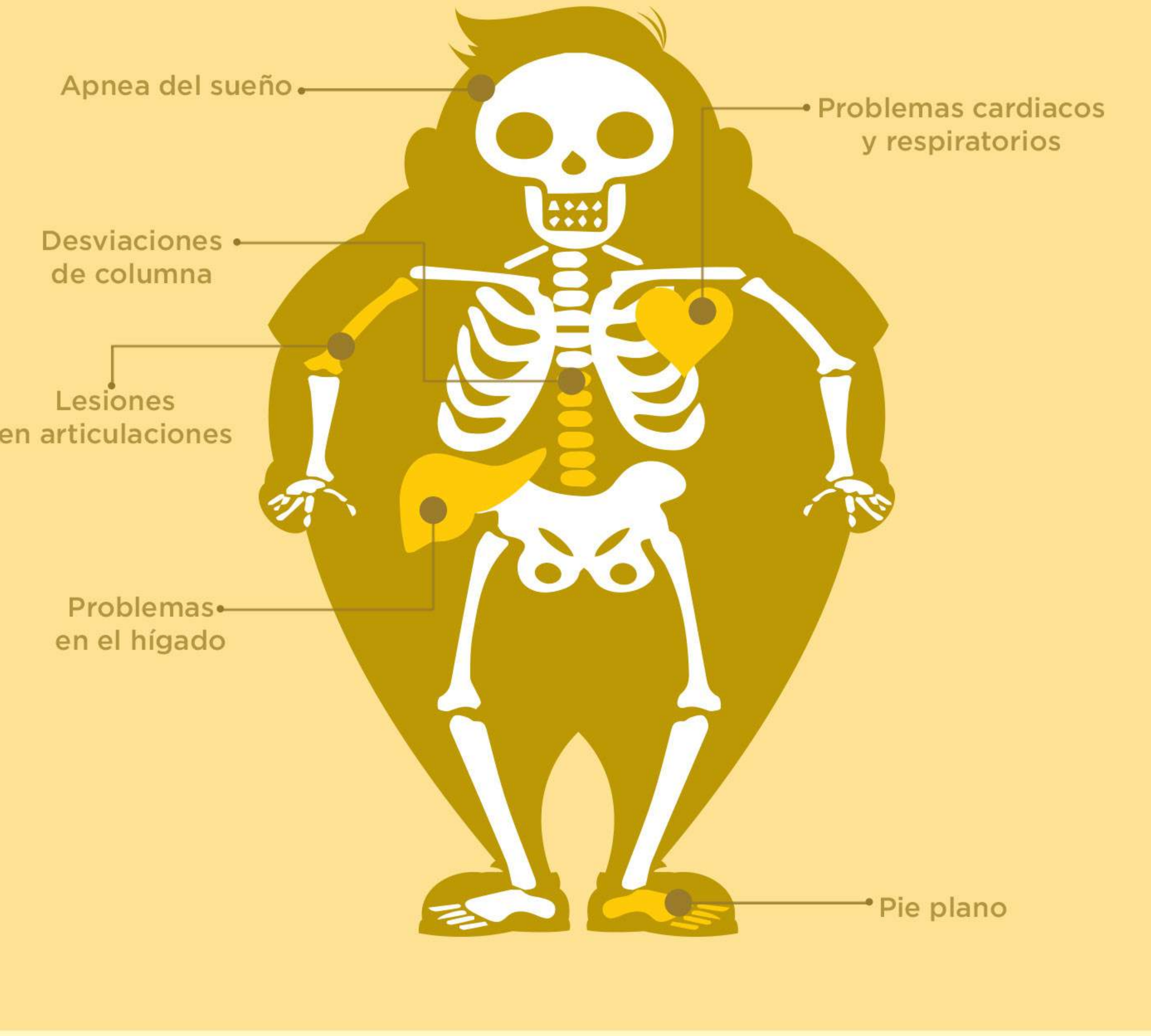
**8%** desarrollará diabetes mellitus antes de los 30 años



**48%** de los adultos con obesidad fueron obesos desde la infancia



**25%** presentará problemas psicológicos como baja autoestima



## Soluciones



La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad



Disminuir el tiempo de tv y videojuegos



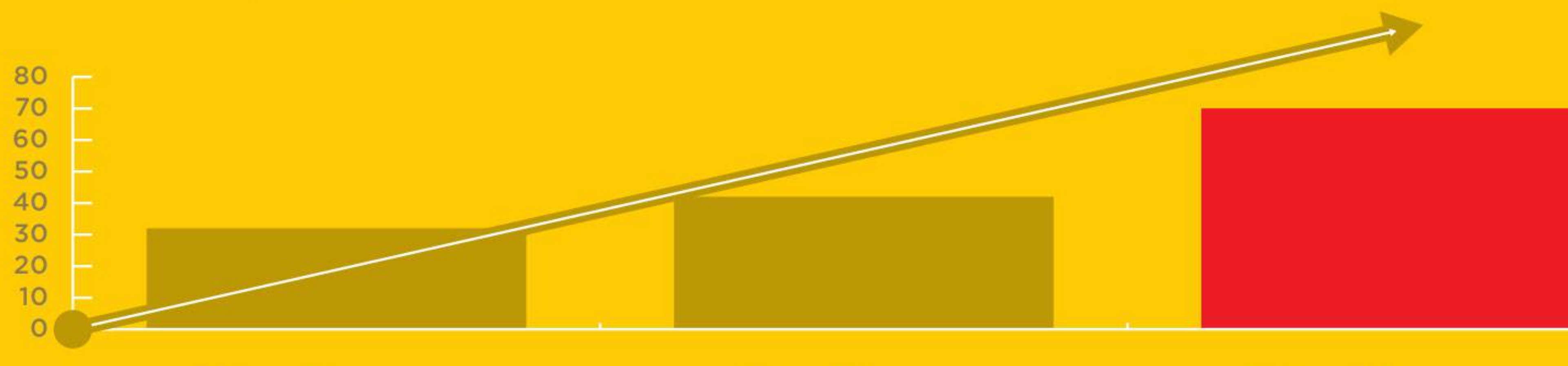
Consumo adecuado de frutas y verduras



Incrementar la actividad física

## Estadísticas:

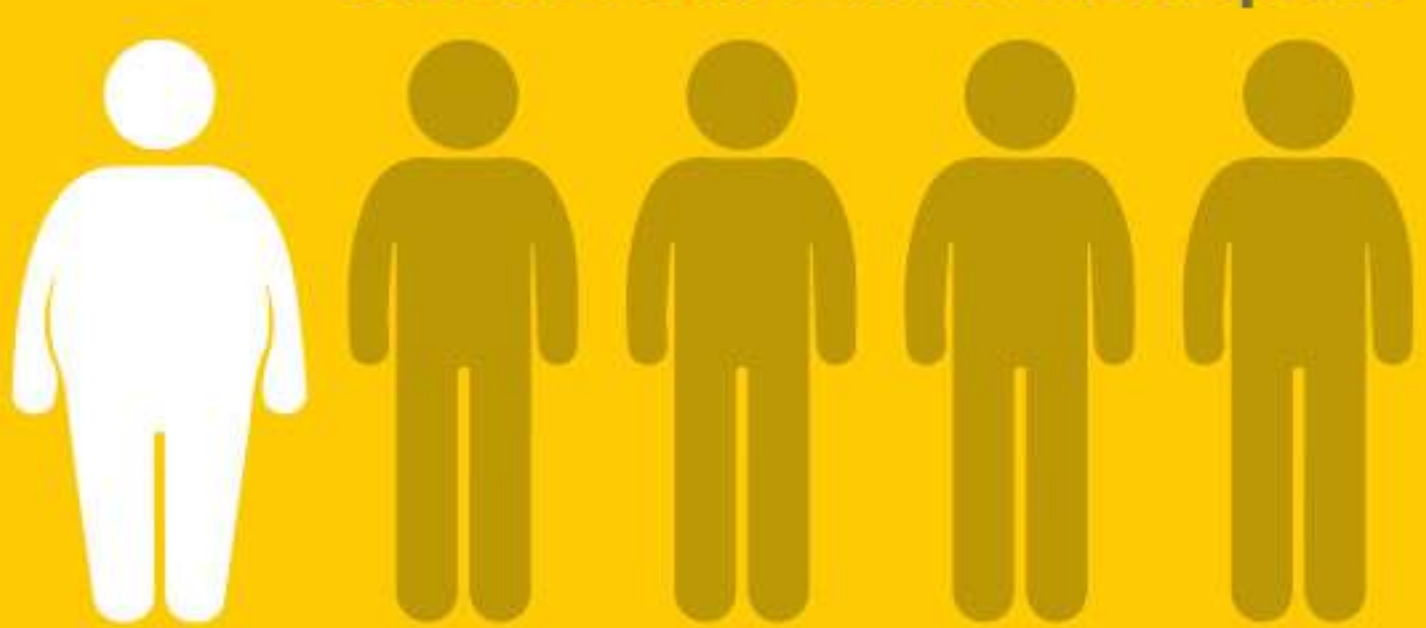
En México la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de cinco años ha registrado un ligero ascenso a lo largo del tiempo, casi 2% de 1988 a 2012 (de 7.8% a 9.7%, respectivamente).



**30% prevalencia** en edad preescolar en países emergentes

La obesidad en menores de 5 años ha aumentado en México

**1 de cada 5** adolescentes tiene sobrepeso



**1 de cada 10** obesidad



**35%** corresponde a los adolescentes entre 12 y 19 años

**38%** de la obesidad infantil inició el 1er año de vida