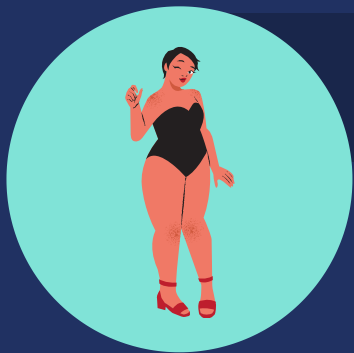




# SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS



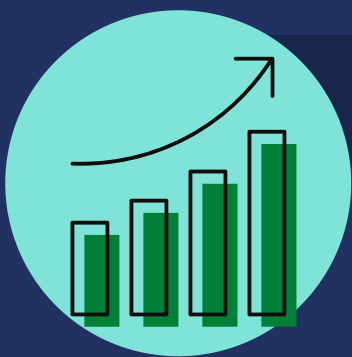
## ¿QUÉ ES?

- SON ENFERMEDADES CARACTERIZADAS POR UN ACUMULO EXCESIVO DE GRASA QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD.<sup>1</sup>
- ESTO SE DETERMINA CALCULANDO EL IMC CON AYUDA DEL PESO Y ESTATURA, DE ACUERDO A LA EDAD Y SEXO .<sup>1</sup>
- SON FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS, TALES COMO<sup>1</sup>:
  - DIABETES
  - ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
  - CÁNCER.

## CAUSAS

FALTA DE EQUILIBRIO DIETÉTICO ENTRE LA INGESTA Y EL GASTO ENERGÉTICO Y FACTORES DEL MEDIO COMO:

- INCREMENTO AL SEDENTARISMO, RELACIONADO A LA URBANIZACIÓN.
- CRECIENTE OFERTA Y CONSUMO DE ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS CON BAJO APORTE NUTRICIO.<sup>2</sup>
- TENER PARIENTES CON OBESIDAD AUMENTA EL RIESGO DE PADECERLA, DEBIDO A LAS VARIACIONES GENÉTICAS QUE PRODUCE, SIN EMBARGO, NO ES UN FACTOR DETERMINANTE



## CIFRAS

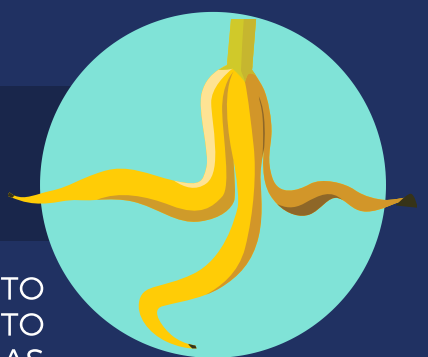
SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN EN MÉXICO<sup>3</sup> EN 2018:

- EL 22.2% DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 4 AÑOS SUFREN RIESGO DE SOBREPESO
- EL 35.6% DE LOS NIÑOS Y NIÑAS 5 A 11 AÑOS PADECEN ALGUNA DE ESTAS ENFERMEDADES.
- SE PRESENTA MAYOR INCIDENCIA DE ESTOS PADECIMIENTOS EN ZONAS URBANAS.

## MEDIDAS

EL CORRECTO BALANCE ENTE EL CONSUMO Y GASTO ENERGÉTICO MEDIANTE LA DIETA, ES UN FACTOR DIRECTO PARA COMBATIR A ESTAS ENFERMEDADES, ALGUNAS RECOMENDACIONES SON<sup>4</sup>:

- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMINOSAS, CEREALES INTEGRALES Y FRUTOS SECOS
- REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS Y SUSTITUIR LAS SATURADAS POR LAS INSATURADAS
- REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCARES
- ACTIVIDAD FÍSICA MÍNIMA DE 60 MINUTOS DIARIOS .



## CONSECUENCIAS

ESTA TENDENCIA CONTINÚA EN LA EDAD ADULTA, POR LO CUAL, AUMENTA LA PROBABILIDAD DE PADECER DIABETES, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ARTROSIS, Y CIERTOS TIPOS DE CÁNCER (DE ENDOMETRIO, MAMA Y COLON).<sup>5</sup>



### Fuentes

1. Who.int [Internet]. Ginebra: OMS; [actualizado 2020; citado 27 Septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
2. Who.int [Internet]. Ginebra: OMS; [actualizado 2020; citado 27 Septiembre 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)
3. Romero-Martínez M, Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2018): metodología y perspectivas. Salud Publica Mex [Internet]. 5 de diciembre de 2019 [citado 28 de septiembre de 2020];61(6, nov-dic):917-23. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11095>
4. Who.int [Internet]. Ginebra: OMS; [actualizado 2020; citado 27 Septiembre 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/)
5. Who.int [Internet]. Ginebra: OMS; [actualizado 2020; citado 27 Septiembre 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_consequences/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/)