

Prevenir la obesidad en niños

La obesidad en niños se define como BMI > 95^{avo} percento según los gráficos nacionales.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso en libras}}{(\text{Peso en pulgadas}) \times (\text{Altura en pulgadas})} \times 703$$

1 de 7 niños de edad pre-escolar de bajos ingresos tiene sobrepeso.



<http://blogs.simplyfun.com>

En Illinois, 15.3% de niños de 2-5 años tiene sobrepeso y 14.6% están obesos.

Factores de obesidad en niños

Genética

- No puedes cambiar tus genes, pero puedes mejorar tu estilo de vida.
- Un padre obeso = 50% de posibilidades de que el hijo esté obeso; 2 padres obesos = 80% posibilidad de que el hijo esté obeso.

Nutrición

- Comer demasiadas calorías y no quemar las calorías extra causa aumento de peso.
- Entre las fuentes de nutrición inadecuada están los alimentos precocinados altos en calorías y las bebidas azucaradas, porciones grandísimas y menos comidas juntos en familia.

Actividad física

- Aumento en TV, computadoras y videos con disminución en actividad física.
- Beneficios del ejercicio incluyen fuerza y resistencia, ganar en músculos y huesos saludables, ayuda a controlar el peso y reduce la ansiedad y el estrés.
- Recomendación para niños de 6-17 años: 60 minutos de actividad física a diario.

Factores familiares

- Culturales—algunas sociedades ven el exceso de grasa en el cuerpo como algo deseable.
- Financieros—las familias de bajos ingresos pueden creer que no tienen los medios para proveer un estilo de vida saludable.
- Dinámicas de estilo de vida—cuando un niño tiene estrés en casa, puede usar la comida para poder lidiar con las emociones. Ello puede causar hábitos alimenticios malos, lo cual puede conducir a trastornos alimenticios.

La obesidad en los niños se ha triplicado en los últimos 30 años.



Riesgos de enfermedades por obesidad

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta y colesterol
- Enfermedades del corazón
- Hígado graso y cálculos biliares
- Acidez estomacal
- Asma
- Apnea del sueño (obstrucción de las vías respiratorias durante el sueño)
- Malestar en las articulaciones y músculos

Prevenir la obesidad en niños



Ayudar a prevenir la obesidad

- Sirve de ejemplo al comer saludable y hacer ejercicio con regularidad—invítalos a participar.
- Motiva un estilo de vida saludable y está activa físicamente.
- Enfatiza los beneficios del ejercicio para manejar el peso.
- No uses la comida ni como premio ni como castigo.
- Tenles paciencia—no los presiones demasiado, o podría resultar contraproducente y causar apetito emocional.
- Use ideas de programas como “Let’s Move Child Care!” healthykidshealthyfuture.org or “5-4-3-2-1 Go!”

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)