

# Oobesidad Infantil El Mes De Concientización

Índice de masa corporal (IMC) es una medida utilizada para determinar el sobrepeso y la obesidad infantil. Se calcula usando el peso y la altura de un niño. IMC no mide la grasa corporal directamente, pero es un indicador razonable de la grasa corporal para la mayoría de los niños y adolescentes. Para los niños y adolescentes (2-19 años): El sobrepeso se define como un IMC igual o superior al percentil de 85 y menor que el percentil de 95 para los niños de la misma edad y sexo. La obesidad se define como un IMC igual o superior al percentil de 95 para los niños de la misma edad y sexo.

Las tasas de obesidad entre los niños en los Estados Unidos:

- Aproximadamente el 17% (o 12,5 millones) de niños y adolescentes de 2 a 19 años son obesos.
- Desde 1980, la prevalencia de la obesidad entre niños y adolescentes se ha triplicado.

¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil?

La obesidad infantil puede tener un efecto perjudicial sobre el cuerpo en una variedad de maneras. Los niños obesos son más propensos a tener-

- La presión arterial alta y el colesterol alto, que son factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular (ECV). En un estudio, 70% de los niños obesos tenían al menos un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y el 39% tenía dos o más.
- Aumenta el riesgo de intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
- Problemas respiratorios, como apnea del sueño y el asma.  
Problemas en las articulaciones y malestar del músculo esquelético.
- Enfermedad del hígado, cálculos biliares y reflujo gastro-esofágico grasoso (es decir, ardor de estómago).
- Niños y adolescentes obesos tienen un mayor riesgo de problemas sociales y psicológicos, como la discriminación y la falta de autoestima, que puede continuar en la edad adulta.

Además, existen riesgos de salud más adelante en la vida. Los niños obesos tienen más probabilidades de convertirse en adultos obesos. La obesidad del adulto se asocia con una serie de problemas graves de salud, incluyendo enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. Si los niños tienen sobrepeso, la obesidad en la edad adulta es probable que sea más grave.

## Un problema creciente

Hay una variedad de factores ambientales que determinan si la opción saludable es la opción fácil para los niños y sus padres. La sociedad estadounidense es t caracterizada por ambientes que promueven un mayor consumo de alimentos menos saludables y la inactividad física. Puede ser difícil para los niños elegir alimentos saludables y obtener suficiente actividad física cuando se exponen a ambientes de su hogar, guardería, escuela o comunidad que están influenciados por-

- **Las bebidas azucaradas y los alimentos menos saludables en los planteles escolares.** Cerca de 55 millones de niños en edad escolar están matriculados en las escuelas de los Estados Unidos, y muchos comen y beben comidas y aperitivos allí. Sin embargo, más de la mitad de EE.UU. escuelas intermedias y secundarias siguen ofreciendo las bebidas azucaradas y los alimentos menos saludables para la compra. Los estudiantes tienen acceso a las bebidas azucaradas y los alimentos menos saludables en la escuela todo el día en las máquinas expendedoras y las cantinas escolares y en eventos para recaudar fondos, fiestas escolares y eventos deportivos.
- **La publicidad de alimentos menos saludables.** Casi la mitad de EE.UU. escuelas secundarias y preparatorias permiten la publicidad de alimentos menos saludables, lo que afecta la habilidad del estudiante en la elección de alimentos saludables. Además, los alimentos con alto contenido de calorías totales, azúcares, sal y grasas y baja en nutrientes son altamente publicitados y comercializados a través de los medios de comunicación dirigidos a niños y adolescentes, mientras que la publicidad de alimentos saludables es casi inexistente en comparación.
- **Variación de las regulaciones de licenciatura entre los centros de cuidado infantil.** Más de 12 millones de niños pasan tiempo regularmente en centros de cuidado infantil fuera del hogar. Sin embargo, no todos los estados utilizan las regulaciones de licencias para asegurarse de que las instalaciones de cuidado infantil fomentan una alimentación más saludable y la actividad física.
- **La falta de todos los días, la calidad de actividad física en todas las escuelas.** La mayoría de adolescentes están bajo las normas la altura de las Directrices de 2008 Actividad física para los estadounidenses que recomienda al menos 60 minutos de ejercicio aeróbico todos los días, ya que sólo el 18% de estudiantes en los grados 9-12 cumplieron esta recomendación en 2007. Diario, la educación física de calidad en la escuela puede ayudar a los estudiantes cumplir con las directrices. Sin embargo, en 2009 sólo el 33% asistió a las clases de educación física todos los días.
- **No hay lugar seguro y atractivo, en muchas comunidades, para jugar o estar activo.** Muchas comunidades están construidas de forma difícil o peligrosa para ser físicamente activo. Para algunas familias, para llegar a los parques y centros de recreación puede ser difícil, y el transporte público no es disponible. Para muchos niños, no existen rutas seguras para caminar o andar en bicicleta a la escuela o jugar. La mitad de los niños en los Estados Unidos no cuenta con un parque, o centro comunitario, en su vecindario. Sólo 27 países tienen políticas que dirigen el diseño a escala comunitaria.
- **Acceso limitado a alimentos saludables y económicos.** Algunas personas tienen menos acceso a las tiendas y supermercados que venden alimentos saludables y económicos, tales como frutas y verduras, especialmente en las zonas rurales, las minorías, y los barrios de bajos ingresos. Acceso a los supermercados se asocia con menor riesgo de obesidad. Elegir alimentos sanos es difícil para los padres que viven en zonas con un exceso de minoristas de alimentos que tienden a vender alimentos menos saludables, como las tiendas de conveniencia y restaurantes de comida rápida.

- **Mayor disponibilidad de alimentos de alta densidad energética y bebidas azucaradas.** Los alimentos altos en densidad energética son los que tienen una gran cantidad de calorías en cada bocado. Un estudio reciente en niños demostró que una dieta alta en densidad energética se asocia con mayor riesgo de exceso de grasa corporal durante la infancia. Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar y un importante contribuyente de las calorías en la dieta de los niños en los Estados Unidos. El alto consumo de bebidas azucaradas, que tienen pocas, o ninguna, los nutrientes, se ha asociado con la obesidad. En un día típico, el 80% de los jóvenes beben bebidas azucaradas.

- **Aumento del tamaño de las porciones.** Tamaño de las porciones de alimentos menos saludables y bebidas han aumentado con el tiempo en los restaurantes, tiendas de comestibles, y máquinas expendedoras. Las investigaciones demuestran que los niños comen más sin darse cuenta si se sirven porciones más grandes. Esto puede significar que están consumiendo una gran cantidad de calorías, sobre todo al comer alimentos ricos en calorías.

- **Falta de apoyo a la lactancia. La lactancia materna protege contra el sobrepeso y la obesidad infantil.** Sin embargo, en los Estados Unidos, mientras que el 75% de las madres comienzan la lactancia materna, sólo el 13% de los bebés que son amamantados exclusivamente al final de los 6 meses. La tasa de éxito entre las madres que desean amamantar puede ser mejorada mediante el apoyo activo de sus familias, amigos, comunidades, médicos, líderes de atención de salud, empresarios y políticos.

- **La televisión y los medios de comunicación.** Los niños de 8-18 años de edad pasan un promedio de 7,5 horas al día utilizando los medios de entretenimiento, incluyendo televisión, ordenadores, videojuegos, juegos y películas. De las 7,5 horas, aproximadamente 4,5 horas se dedica a ver la televisión. Ochenta y tres por ciento de los niños de 6 meses a menos de 6 años ven la televisión o videos aproximadamente 1 hora y 57 minutos al día. Ver la televisión es un factor que contribuye a la obesidad infantil, ya que puede quitar tiempo que los niños pasan en actividades físicas, y un mayor consumo de energía a través de picar y comer delante de la televisión, y, influencia a los niños a elegir alimentos poco saludables a través de la exposición a la publicidad de alimentos.

## Estrategias y soluciones

No existe una solución única o simple de la epidemia de la obesidad infantil, pero aprender lo que los estados, las comunidades y los padres pueden hacer para ayudar a hacer la elección saludable la opción fácil para los niños, adolescentes y sus familias.

Los Estados y las comunidades pueden-

- Evaluar el entorno minorista de alimentos para entender mejor el paisaje y las diferencias en la accesibilidad a los alimentos saludables actual.
- Incentivar a los supermercados ya existentes y los mercados de los agricultores a establecer sus negocios en las áreas de bajos ingresos o para vender alimentos más sanos.
- Ampliar los programas que traen las frutas y verduras locales a las escuelas.
- Introducir las barras de ensaladas en las escuelas.
- Llevar a cabo una "gama de oportunidades" para ayudar la atención temprana de educación en sus jurisdicciones apoyando la nutrición óptima, la lactancia materna, la actividad física y las normas y prácticas de tiempo frente la pantalla.
- Inscribir a las escuelas primarias, intermedias y secundarias en el programa del Equipo de Nutrición del Departamento de Agricultura y solicitar la certificación a través del Desafío Escolar HealthierUS.
- Aumentar el acceso de agua potable gratuita y limitar la venta de bebidas con azúcares añadidos en las escuelas mediante el establecimiento de políticas de nutrición y salud escolar.
- El apoyo de lactancia en los hospitales y los lugares de trabajo.
- Crear y mantener vecindarios seguros para la actividad física y mejorar el acceso a los parques y zonas de juegos.
- La calidad de Apoyo en la Educación física diaria en las escuelas y la actividad física diaria en los centros de cuidado infantil.

Los padres pueden-

- Seguir las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría y limitar el tiempo de los medios de comunicación para que los niños no vean más de 1 a 2 horas de programación de alta calidad por día ya sea en casa, escuela o guardería.
- Visite los centros de cuidado de niños para ver si sirven alimentos saludables y bebidas, y limitar el tiempo de televisión y video.
- Trabajar con las escuelas para limitar los alimentos y bebidas con azúcares, grasas y sal que se pueden comprar fuera del programa de almuerzos escolares.
- Proporcionar un montón de frutas y verduras, alimentos con límite de alto contenido de grasas y azúcares, y preparar alimentos saludables en las comidas familiares.
- Sirva el agua en vez de bebidas con azúcares añadidos.
- Asegúrese de que su hijo reciba la actividad física cada día.

<http://www.cdc.gov/obesity/childhood/>

Fletcher and Brannen  
[www.cals.uidaho.edu/feeding](http://www.cals.uidaho.edu/feeding)  
Universidad de Idaho

# Oobesidad Infantil El Mes De Concientización

Prueba Final – Septiembre 2013

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende los efectos negativos de la obesidad Infantil y algunas formas de ayudar a los niños a evitar el mismo.

1. Índice de masa corporal (IMC) se calcula con el peso del niño y la masa muscular.

Verdadero o Falso

2. Desde 1980, la prevalencia de la obesidad entre los niños y adolescentes no tiene casi \_\_\_\_\_.

3. La obesidad infantil puede tener un efecto perjudicial sobre el cuerpo en una variedad de maneras, como un aumento del riesgo de alteración de la tolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2.

Verdadero o Falso

4. Hay una variedad de factores ambientales que determinan si la opción saludable es la opción fácil para los niños y sus padres. La sociedad estadounidense se ha convertido caracterizada por ambientes que promuevan el aumento \_\_\_\_\_ de alimentos menos saludables y la inactividad física.

5. Los alimentos altos en calorías totales, azúcares, sal y grasas y baja en nutrientes son altamente publicitados y comercializados a través de \_\_\_\_\_ dirigido a niños y adolescentes, mientras que la publicidad de alimentos saludables es casi inexistente en comparación.

6. Muchas comunidades están construidos de forma que hacen difícil o peligroso para ser físicamente activo.

Verdadero o Falso

7. Tamaño de las porciones de alimentos menos saludables y las bebidas tienen \_\_\_\_\_ con el tiempo en los restaurantes, tiendas de comestibles, y las máquinas expendedoras. Las investigaciones demuestran que los niños comen más sin darse cuenta si se sirven porciones más grandes.

8. Ver la televisión es un factor que contribuye a la obesidad infantil, ya que puede quitar del tiempo que los niños pasan en actividades físicas, conducir un mayor consumo de energía a través de picar y comer delante de la televisión, y, influencia a los niños a elegir alimentos poco saludables a través de la exposición a la publicidad de alimentos.

Verdadero o Falso

9. Los padres y cuidadores pueden ayudar a combatir la epidemia de obesidad, siguiendo el consejo de la Academia Americana de Pediatría y el límite \_\_\_\_\_ para los niños a no más de 1 a 2 horas de programación de alta calidad por día ya sea en casa, escuela o guardería.

10. Los padres y cuidadores pueden ayudar a combatir la epidemia de obesidad, proporcionando un montón de frutas y verduras, limitar los alimentos ricos en grasas y azúcares, y \_\_\_\_\_ alimentos más saludables en las comidas familiares.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Septiembre 2013-Oobesidad Infantil El Mes De Concientización**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

  
Lindsey Seybold

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

