



# *Obesidad Infantil*

Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

# Objetivos



Definir los conceptos de obesidad infantil, alimentación saludable y actividad física.

Identificar las opciones para prevenir la obesidad infantil.

Mencionar algunas recomendaciones de la alimentación saludable y la actividad física.

# ¿Qué es la obesidad infantil?



- La obesidad infantil es tener un peso que es mayor al saludable para la estatura de un niño. Además, es una enfermedad crónica y grave.
- Puede ocurrir debido a la genética, los patrones en los que la familia suele alimentarse, si existe o no actividad física durante el día, la cantidad de horas de descanso, la existencia de otras enfermedades y otros factores.

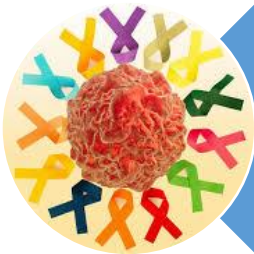
# Enfermedades asociadas a la obesidad infantil



Diabetes



Enfermedades cardiovasculares



Algunos tipos de cáncer

# 5 claves para prevenir la obesidad infantil



Que el niño pueda entender los alimentos que le sirven en el plato



Seleccionar el agua como su bebida preferida



Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados



Realizar actividad física al menos 3 días a la semana



Hacer una agenda del uso de la tecnología en la familia



# ¿Qué es la alimentación?



- La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.

# ¿Qué es la alimentación saludable?



- La alimentación saludable se basa en ingerir una variedad de alimentos que le brinden los nutrientes que el niño necesita para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía.

# Nutrientes Esenciales



Carbohidratos

Proteínas

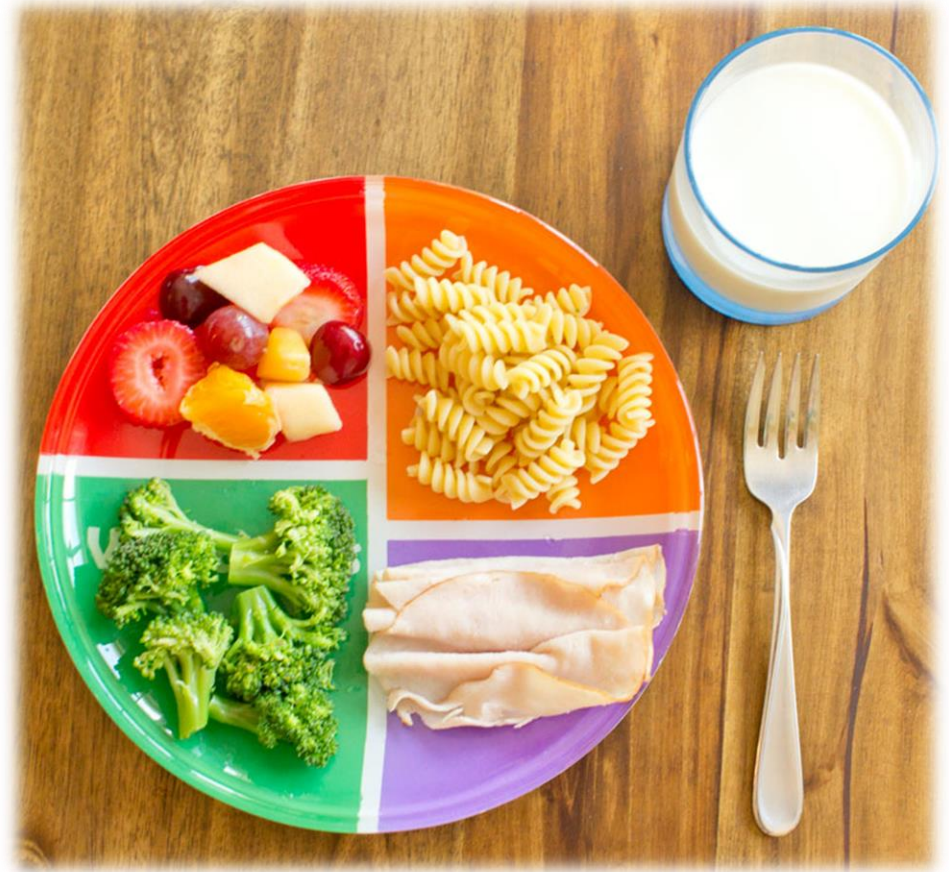
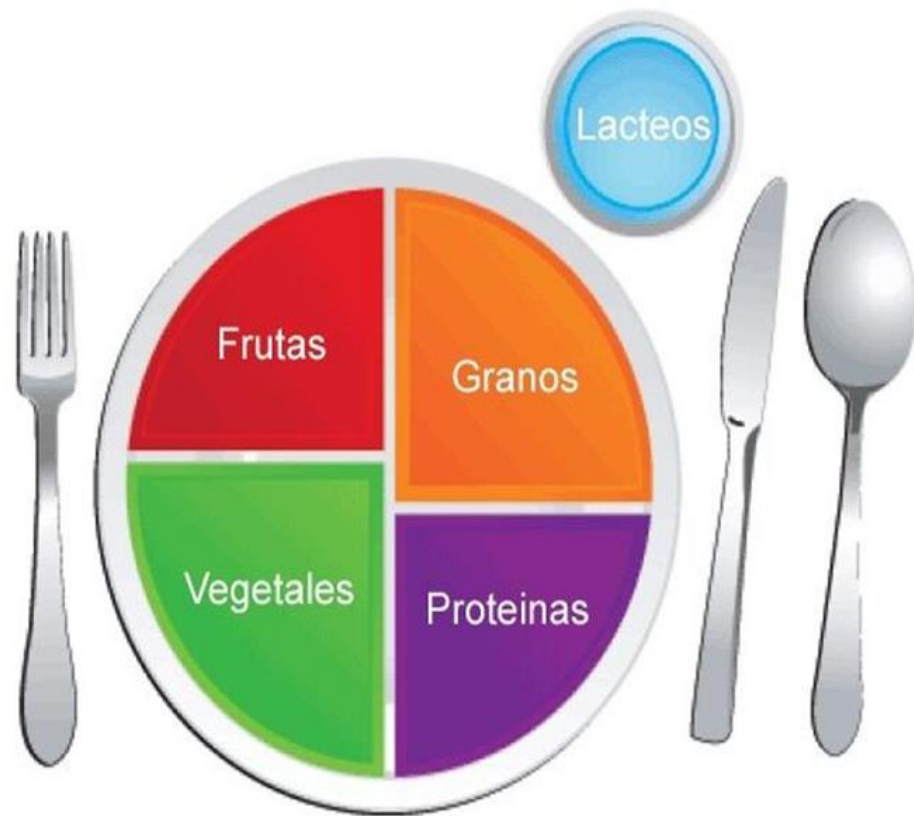
Grasas

Vitaminas

Minerales

Agua

# Mi Plato



A vibrant collage of various healthy foods including bananas, salmon, eggs, carrots, tomatoes, and various oils and grains.

***Vamos a conocer los  
alimentos recomendados...***

# Granos

Aportan hidratos de carbono, por lo cual, su función principal es aportar energía.

También, brindan fibra.  
Mayormente, en sus versiones integrales.

**Además,  
pertenece al  
grupo de  
vitaminas del  
grupo B.**



# Carnes, pescados y huevos



Son los alimentos que producen proteínas.

# Vegetales

Ofrecen vitaminas, minerales, compuestos orgánicos y fibras.

También, incluyen una gran parte de agua.



# Frutas



Proveen una gran cantidad de vitaminas y minerales.

Su contenido en calorías es bajo, ya que tienen una mayor parte de agua y muy pocos hidratos de carbono, proteínas y grasas.

# Leche y sus derivados

Aportan las proteínas y la energía dependiendo de la cantidad de grasa que contengan.



# Grasas, aceite y mantequilla



Son altos en las vitaminas liposolubles (A, E, D y K). Por su alto aporte de calorías, este grupo tiene función energética.

# Agua



Todos los seres vivos  
necesitan agua para  
sobrevivir.

Sin agua, el cuerpo  
dejaría de funcionar  
adecuadamente.

El cuerpo necesita agua  
para poder llevar a cabo  
muchas de las funciones  
que realiza.

**¡Un buen hábito es tener siempre a la mano la botella de agua!**

# Control de porciones



# Reducir el tamaño del plato y cubiertos



# ¿Por qué son importante los alimentos?

- Una alimentación saludable puede ayudar a...



Sentirse mejor



Tener más energías y fuerzas



Mantenerse saludable

# ¿Qué es la actividad física?



- La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos que requiere consumir energía.

# Ejemplos de actividades físicas



Practicar juegos



Actividades  
recreativas



Caminar



Bailar



Montar en bicicleta



Deportes

# Recomendaciones de actividad física



Realizar al menos 60 minutos al día.



Hacer al menos tres (3) días a la semana.



Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias como los juegos electrónicos.

# Beneficio de la actividad física en los niños



Mejora la forma física, la salud cardio metabólica y de los huesos, la capacidad cognitiva, la salud mental y reduce la grasa corporal.

# **Aspecto Social y Emocional**

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

## **Línea de Consejería Médica**

1-844-347-7801

**TTY/TDD** 1-844-347-7805

## **APS Health**

787-641-9133



**¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!**



# Referencias

- <https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>
- <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007508.htm>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/obesity-prevention-aap-policy-explained.aspx>
- <https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/los-grupos-alimenticios-descubre-su-clasificacion-aqui>
- <https://wic.pr.gov/assets/pdf-web/material-recursos-adicionales/general/Importancia%20del%20consumo%20de%20agua.pdf>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos  
**1-800-981-2737**  
**TTY 787-474-3389**