

# Obesidad en la Ninez

Presentado por  
Irma C. Cortez  
Lou Ann Phillips



*Traducido por Jaynie Gutiérrez  
Universidad de Houston-Clear Lake  
Programa de Educación para  
Consejeros*

# ¿Qué es la obesidad en la niñez?

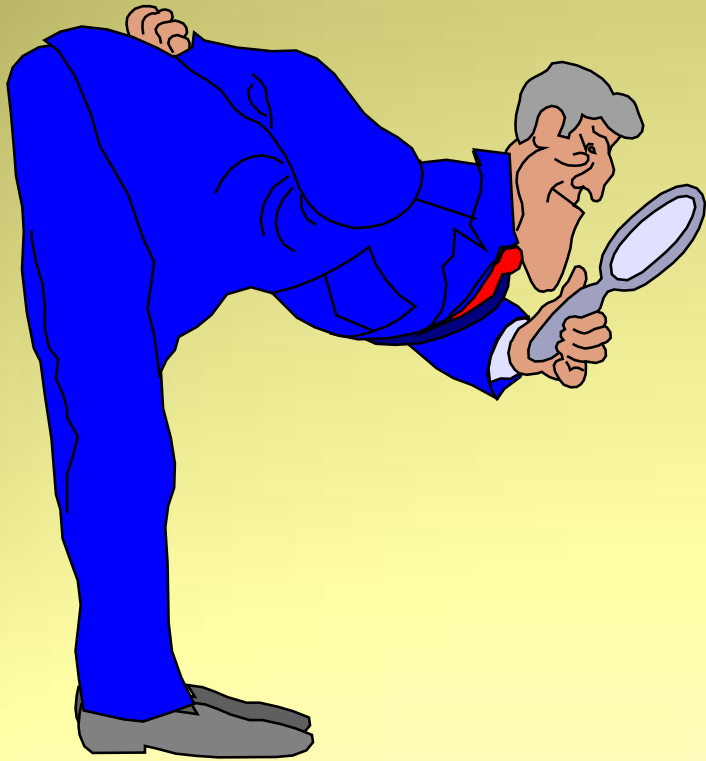
- De acuerdo con la Asociación Americana sobre la Obesidad, “la obesidad es una enfermedad crónica...una interacción compleja de factores genéticos, metabólicos, de comportamiento, psicológicos, ambientales y culturales.”  
(AOA Facts Sheets: Investigaciones sobre la obesidad)
- La cantidad de niños y adolescentes con sobrepeso y obesos sigue en aumento a pesar de investigaciones recientes.

# Las causas de la obesidad en la niñez

- El porcentaje de jóvenes con sobrepeso y obesos está más alto que nunca.
- Los contribuidores a esta epidemia son principalmente los malos hábitos alimenticios, debido a la comida rápida con altas calorías y la inactividad física.
- Los niños y adolescentes de esta generación se consideran los más inactivos en la historia debido en parte a los programas recreativos inexistentes en la comunidad.

- “Entre la edad de 7 a 17 años, el tener sobrepeso es *el problema real* más común.”  
(Berger, p.342)
- Cuando el sobrepeso empieza a afectar el bienestar emocional y físico del niño, se considera obesidad.
- La obesidad se determina por factores como: la cantidad de grasa que se acumula alrededor del abdomen, la proporción de grasa a músculo, tipo corporal, estándares culturales, etc.

# Índice de masa corporal



- Una manera de medir la obesidad es calculando el Índice de Masa Corporal (IMC) de un individuo.
- Se toma el peso de una persona en kilos se divide por su altura en metros cuadrados, la fórmula en libras sería:  $\text{peso (libras)} / \text{altura (pulgadas)} \times 704.5 = \text{IMC}$   
(AOA Fact Sheets: ¿Qué es la obesidad?)

# Sobrepeso y la Obesidad

- El estar con sobrepeso y ser obeso no es lo mismo.
- Una persona con sobrepeso tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) entre 25 y 29.9, mientras una persona obesa tiene un IMC de 30 o más.
- Un IMC de 40 o más se considera obesidad severa o mortal.

# Índice de Masa Corporal en niños

- Un niño de 8 años es considerado obeso si su IMC es de 18.
- A los 12 años, un IMC de 23 constituye obesidad.  
(Berger, p. 343)

# Estadísticas

- En el año 2000, los datos nacionales para adultos eran: **65%** tienen sobrepeso, **31%** eran obesos y **5%** estaban severamente obesos.
- Aproximadamente **30%** de los niños entre las edades de 6 a 11 años tenían sobrepeso y **15%** eran obesos.  
(AOA Fact Sheet: Obesidad en los jóvenes)

- Casi el **30%** de los jóvenes entre las edades de 12 a 19 años tienen sobrepeso y el **16%** son considerados obesos.
- Entre las edades de 6 a 11 años, más niños (**33%**) que niñas (**29%**) tienen sobrepeso.  
(AOA Fact Sheets: Obesidad en los jóvenes)



# Estadísticas en las diferencias étnicas

- Los niños Afro-Americanos (**20%**) e Hispano-Americanos (**24%**) de 6 a 11 años tienen una mayor incidencia de obesidad que sus compañeros de raza blanca (**12%**).
- Un estudio (1999) de los Servicios de Salud de los Indios Nativos Americanos reportó que **39%** de los niños y **38%** de las niñas tenían sobrepeso.
- En 1996, se reportó que el **21%** de los jóvenes americanos de descendencia Asiática tenían sobrepeso. (AOA Fact Sheets: Obesidad en los jóvenes)

# Aconsejando a un niño con problema de obesidad

- Aconsejar sobre una dieta apropiada, metas del peso y ejercicios.
- Dependiendo en la edad y madurez del niño ... pregúntele los resultados deseados y determine los pasos necesarios para alcanzar las metas. (Behavior Therapy)
- Explicar el daño físico y psicológico que puede causar si no arregla el problema.

# Aconsejando a los padres de un niño obeso

- “El ambiente del hogar es un factor sumamente importante en el desarrollo de la obesidad en la niñez.”

(Straus and Knight, p. 5)

- “Prevención de la obesidad en la niñez debe explorar programas de educación para los padres para que disminuya la prevalencia del problema”.

(Straus and Knight, p. 8)

- En lugar de quejarse, dé un buen ejemplo.
- Enfoque en su salud, no en su apariencia.

(ANRED p. 2)

# Efectos psicológicos

- Bajo auto-estima
- Ansiedad
- Depresión
- Rebelión o sentimientos lastimados – cuando se le habla de la dieta

# Remedios / Soluciones

- Educación del adulto
- Conexión de la lectura: Pan y mermelada para Francis es un libro que enseña que una variedad en la dieta es más saludable.
- Recursos:
  - U.S.D.A.
  - “Food Guide Pyramid for Young Children”
  - Librito y Gráfica
  - “Dietary Guidelines for Americans”

# La pirámide alimenticia para los niños de 2 a 6 años

## FOOD GUIDE PYRAMID

### for Young Children

A Daily Guide for 2- to 6-Year-Olds



**FOOD IS FUN** and learning about food is fun, too. Eating foods from the Food Guide Pyramid and being physically active will help you grow healthy and strong.

USDA is an equal opportunity provider and employer.

WHAT COUNTS AS ONE SERVING?		
<b>GRAIN GROUP</b> 1 slice of bread ½ cup of cooked rice or pasta ½ cup of cooked cereal 1 ounce of ready-to-eat cereal	<b>FRUIT GROUP</b> 1 piece of fruit or melon wedge ¾ cup of juice ½ cup of canned fruit ¼ cup of dried fruit	<b>MEAT GROUP</b> 2 to 3 ounces of cooked lean meat, poultry, or fish. ½ cup of cooked dry beans, or 1 egg counts as 1 ounce of lean meat. 2 tablespoons of peanut butter count as 1 ounce of meat.
<b>VEGETABLE GROUP</b> ½ cup of chopped raw or cooked vegetables 1 cup of raw leafy vegetables	<b>MILK GROUP</b> 1 cup of milk or yogurt 2 ounces of cheese	<b>FATS AND SWEETS</b> Limit calories from these.

Four- to 6-year-olds can eat these serving sizes. Offer 2- to 3-year-olds less, except for milk. Two- to 6-year-old children need a total of 2 servings from the milk group each day.

# Remedios / Soluciones

- Actividades de aprendizaje para niños:  
“What’s in my Taco?”  
(U.S.D.A. librito, pp. 14 – 16)
- Diario de lo que comió durante semana:  
(U.S.D.A. librito, “Plan for Your Young Child” p. 13)
- “Grandma’s Healthy Kids” Programa disponible para comprar Avisos nuevos, Consejos, Recetas, Planes (Menú), Actividades, [www.grandmashealthykidsclub.com/](http://www.grandmashealthykidsclub.com/)

# Bibliografía

- American Obesity Association. (Updated 8/25/04). *AOA Fact Sheets: What is Obesity?; Obesity in Youths; Obesity Research; Obesity Treatment*. Retrieved on 9/7/04 from: <http://www.obesity.org/sub/fastfacts>
- ANRED. Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders, Inc. (2002) <http://www.anred.com/childobese.html>
- Berger, K. S. (2000). *The Developing Person Through Childhood and Adolescence (5th Ed.)*. New York: Worth Publishers.

# Bibliografía

- Grandma's Healthy Kids Club. (2004)  
[www.grandmashealthykidsclub.com/](http://www.grandmashealthykidsclub.com/)
- Strauss, R.S. MD & Knight, J. MD. (June,1999). *Influence of the Home Environment on the Development of Obesity in Children*, PEDIATRICS Vol. 103, No. 6.
- U.S. Department of Agriculture. Booklet on *Food Guide Pyramid* [www.usda.gov/cnpp/KidsPyra/PyrBook.pdf](http://www.usda.gov/cnpp/KidsPyra/PyrBook.pdf)
- U.S. Department of Agriculture. *Food Guide Pyramid for Young Children*. [www.usda.gov/cnpp/KidsPyra/](http://www.usda.gov/cnpp/KidsPyra/)