

Módulo 4: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL



ÍNDICE

1. Programas de prevención en la obesidad infantil.
2. Tratamiento dietético y consejos gastronómicos por edades.
3. Dieta hipocalórica y cómo gestionarla en la infancia y en la adolescencia
4. Ejemplo de menú hipocalórico.
4. Bibliografía.

- En mayo de 2004, la 57ª. Asamblea Mundial de la Salud declara la obesidad *epidemia del siglo XXI*
- Posteriormente, aprueba la creación de una estrategia sobre nutrición, actividad física, obesidad y salud (NAOS).
- **Objetivo NAOS:** fomentar una **alimentación saludable** y **promover la actividad física** entre los ciudadanos, especialmente en **niños y jóvenes** para disminuir la prevalencia de la obesidad.

1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

- Pirámide NAOS



1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

Para la **prevención** y el **tratamiento** de la obesidad infantil es imprescindible trabajar desde varios niveles:

- A nivel **familiar**
- A nivel **social**
 - En las escuelas
 - En la ciudad
 - Desde las administraciones públicas
- A nivel de **atención sanitaria**



1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

A NIVEL FAMILIAR:



- Actuar como **modelo** en la alimentación
- Dejar **escoger** entre alimentos saludables
- **Respetar** el hambre de los niños.
- **No** utilizar los alimentos como **premios**.
- **Limitar** los alimentos hipercalóricos en casa

1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

Y también...



- Actuar como modelo en la **actividad física** (subir escaleras, evitar ascensor, limitar el “soffing”)
- Practicar **actividades familiares regulares**: pasear, ir en bicicleta... y facilitar los juegos activos
- **Limitar** la televisión, ordenador, videoconsolas...

1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

A NIVEL SOCIAL

-En las escuelas:



- Cambiar el contenido de las máquinas expendedoras o prohibirlos
- Educación alimentaria
- Realizar menús equilibrados en e informar a los padres



- Fomentar el ejercicio físico (en España, la educación física es optativa en bachillerato)

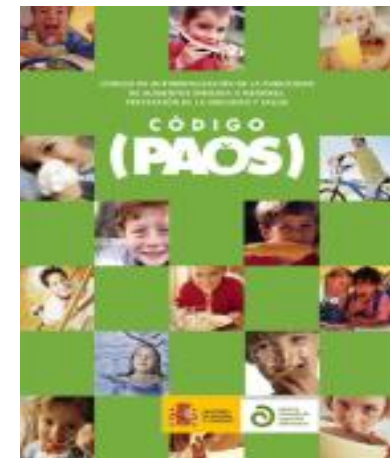
1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

- En la ciudad:
- Fomentar la construcción de **infraestructuras** adecuadas y seguras para la actividad física
- Realizar una **planificación urbanística** favoreciendo la práctica de ejercicio físico (carril bici, parques infantiles...)



1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

- Desde la administración pública:
 - Campañas de información para sensibilizar a la población
 - Legislación estricta :
 - Marketing infantil
 - Publicidad (horarios y contenidos)
 - Código PAOS (Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud)
Objetivo: establecer los principios que han de regir el diseño, la ejecución y difusión de los mensajes publicitarios.



1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

A NIVEL DE ATENCIÓN PRIMARIA:



- Detección precoz de la obesidad
- Campañas periódicas de detección precoz de sobrepeso y obesidad
- Guías alimentarias
- Guías de actividad física

SIN EMBARGO, LOS ESTUDIOS DE CALIDAD SON ESCASOS, YA QUE LAS INVESTIGACIONES EN ESTE ÁMBITO SE HAN DIRIGIDO PRINCIPALMENTE AL TRATAMIENTO

1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD, EL OBJETIVO ES CONSEGUIR UNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE CONDICIONE UNA **TERMOGÉNESIS** QUE PERMITA MANTENER EL **PESO ADECUADO**.

- ACTIVIDAD FÍSICA ESPONTÁNEA (AFE)
suma de las actividades normales
- EJERCICIO FÍSICO
actividad física intensa, planeada y estructurada



LA TERMOGÉNESIS POR ACTIVIDAD FÍSICA QUE TIENE MAYOR PESO EN EL GASTO ENERGÉTICO TOTAL ES LA AFE.

1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

LOS NIÑOS OBESOS SUELEN SER MENOS ACTIVOS QUE LOS DE PESO NORMAL, AUNQUE NO ESTÁ CLARO SI LA INACTIVIDAD ES LA CAUSA DE LA OBESIDAD O CONSECUENCIA.

HAY QUE FOMENTAR EL EJERCICIO, YA QUE:

- reduce el **estrés**
- ayuda a mantener la **masa ósea**
- ayuda a combatir el **estreñimiento**
- aumenta la producción de **neurotransmisores**
- es bueno par la **oxigenación** del cuerpo
- estimula la liberación de **hormona del crecimiento**



1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA ES MUY IMPORTANTE EL PAPEL DE LOS PADRES

CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES:



- Mostrar el ejercicio como algo **divertido** y que les ayudará a sentirse sanos y llenos de energía.
- Introducir el ejercicio en sus **hábitos**, como un juego más.
- Apuntarles a alguna **actividad física extraescolar**.
- Realizar ejercicio con ellos.
- Utilizar **menos** el **coche** y subir por las escaleras en vez de por el **ascensor**.

1. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

Y además...

... se ha constatado que 2 años de ejercicio aeróbico (20 min/día) equivalen a disminuir un 30-40% el peso y a aumentar un 33% la masa magra.



2. TRATAMIENTO DIETÉTICO Y CONSEJOS GASTRONÓMICOS POR EDADES

- **OBJETIVO:** mantener el peso actual durante el crecimiento, en lugar de intentar adelgazar.
- **SE ACONSEJA:** dieta equilibrada reduciendo aprox. un 30% la ingesta y sobre todo haciendo hincapié en el consumo de **alimentos saludables**.



2. TRATAMIENTO DIETÉTICO Y CONSEJOS GASTRONÓMICOS POR EDADES

PREESCOLAR. DE 2 A 5 AÑOS

- Resulta del todo **inapropiado contar calorías**.
- Facilitar información nutricional a los padres.
- **Corregir malos hábitos** en la familia para evitar un progreso de la obesidad.
- Usar raciones de dieta equilibrada.
- **No obsesionarse** con el tema.
- Potenciar la actividad física.
- Evitar alimentos como las patatas fritas, chocolates y todo el azúcar añadido.
- **No dar dulces ni chucherías de premio.**



2. TRATAMIENTO DIETÉTICO Y CONSEJOS GASTRONÓMICOS POR EDADES

ESCOLAR MAYOR DE 5 AÑOS

- Re-educar al niño y a la familia.
- Limitar el número de horas de televisión y de ordenador.
- Si es necesario una dieta hipocalórica utilizar una entre 1000-1500 Kcal. Las dietas de <1000 kcal no se aconsejan.
- Dieta **FACTIBLE, REALISTA Y FLEXIBLE**, sin que pase hambre (cantidad y variedad suficiente).
- Si el niño come en el comedor, involucrar al colegio.
- No dejar de asistir a fiestas y/o excursiones y compensar con la dieta de casa.

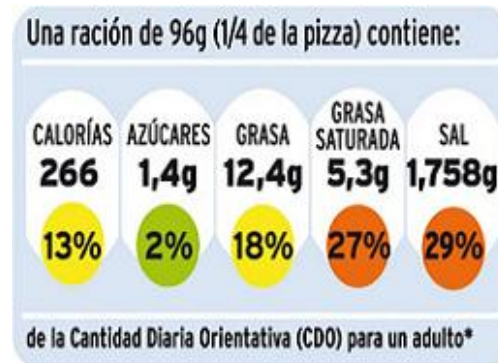


SI LA DIETA ES MUY ESTRICTA, SERÁ UN FRACASO

2. TRATAMIENTO DIETÉTICO Y CONSEJOS GASTRONÓMICOS POR EDADES

ADOLESCENTES, TODO UN RETO!!

- Cerciorarse de la **motivación** hacia la pérdida de peso.
- Máxima **información** posible de alimentación saludable.
- **Leer etiquetas** nutricionales de los alimentos para buscar fuentes ocultas de grasas y exceso de azúcar.
- **Dieta personalizada** según edad, estadio puberal y circunstancias personales.
- Período de gran influencia de los amigos.
- Período de **riesgo de desarrollo de trastornos alimentarios** (sobre todo en niñas).
- Insistir en el **ejercicio físico**.



3. DIETA HIPOCALÓRICA Y CÓMO GESTIONARLA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

MÉTODO:

- Se presentan grupos de alimentos por colores.
- No hay alimentos buenos ni malos pero se engloban así para facilitar el aprendizaje:

- “Alimentos libres”
- “Alimentos ligeros”
- “Alimentos pesados”
- “Alimentos muy pesados”



3. DIETA HIPOCALÓRICA Y CÓMO GESTIONARLA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

ALIMENTOS LIBRES: BAJO CONTENIDO CALÓRICO Y ALTO PODER SACIENTE

Verduras

Ajo, acelga, alcachofa, apio, berenjena, berros, brotes de soja, brócoli, calabacín, coles, cebolla, champiñón, endibias, espárragos, espinaca, pepino, pimiento, puerro, nabos, setas, tomate, zanahoria

Aderezos

Espicias en general; pimienta, orégano, canela, perejil; vinagre, soja, limón...

Bebidas

Agua, bebidas light (con moderación), zumo de tomate, infusiones, caldo vegetal...



3. DIETA HIPOCALÓRICA Y CÓMO GESTIONARLA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

ALIMENTOS LIGEROS: POCA GRASA Y CANTIDAD DE CALORÍAS.

Proteicos

Huevo, marisco, pescado blanco, atún al natural, lomo de cerdo, pollo, pavo, magro de ternera, legumbre...

Lácteos

Leche desnatada o semidesnatada, yogures desnatados, requesón no graso, queso bajo en calorías y fresco...

Cereales

Pan, pasta, patata, arroz, galletas de arroz, galletas maría ó ligeras ...

Fruta

Albaricoques, melocotón, ciruela, naranja, manzana, fresas, cerezas, zumo natural



3. DIETA HIPOCALÓRICA Y CÓMO GESTIONARLA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

ALIMENTOS PESADOS: MUCHA GRASA Y CANTIDAD DE CALORÍAS.

Proteicos

Atún en aceite, hígado, embutido, patés, cordero, pato, panceta, frankfurt...

Cereales

Palomitas de maíz, hojaldres, madalenas, galletas ...

Lácteos

Leche entera, yogures normales, griego, natillas, flanes, helados...

Fruta

En almíbar, seca, escarchada, coco, aguacate

3. DIETA HIPOCALÓRICA Y CÓMO GESTIONARLA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

ALIMENTOS MUY PESADOS: MUCHA GRASA Y CANTIDAD DE CALORÍAS.

Lácteos

Leche entera, yogures normales, griego, natillas, flanes, helados...

Salsas:

mayonesa, natas, exceso de aceite, exceso ketchup..

Fruta

Frutos secos, aguacate, aceitunas

Cereales

Galletas de chocolate, patatas fritas, pasteles, croissant, ensaimada, hojaldres, tartas, rebozados

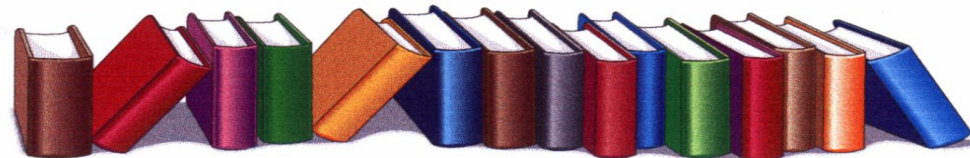


4. EJEMPLO DE MENÚ HIPOCALÓRICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao y pan o cereal	Leche con cacao y pan o cereal	Leche con cacao y pan o cereal	Leche con cacao y pan o cereal	Leche con cacao y pan o cereal	Leche con cacao y pan o cereal	Leche con cacao y pan o cereal
MEDIA MAÑANA	Fruta	Yogur	Sándwich	Fruta	Yogur	Sándwich	Fruta
ALMUERZO	Pollo con verduras y puré de patata. Fruta	Ensalada verde. Legumbres con arroz Fruta	Sopa de fideos Pescado Yogur	Ensalada verde Espaguetis con verduras y carne. Fruta Yogur	Crema de verduras. Pescado Fruta Sándwich	Ensalada verde. Arroz con tomate y huevo. Yogur Fruta	Guisantes con patatas y carne. Fruta Sándwich
MERIENDA	Yogur	Sándwich	Fruta	Yogur	Sándwich	Fruta	Sándwich
CENA	Ensalada. Tortilla Fruta	Sopa de verduras. Pescado. Fruta	Puré de verduras. Hamburguesa Fruta	Verdura plancha. Tortilla. Fruta	Ensalada. Huevo. Fruta	Sopa con pasta. Carne Fruta	Ensalada. Pescado Yogur

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Lama Moré R.A., Alonso Franch A., Gil-Campos M., Leis Trabazo R., Martínez Suárez V., Moráis López A., Moreno Villares J.M., Pedrón Giner M.C., y Comité de AEP. Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría Parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. An Pediatr (Barc). 2006;65(6):607-15
2. Dalmau Serra, J., Alonso Franch M., Gómez López L., Martínez Costa C., Sierra Salinas C.. Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Parte II. Diagnóstico. Comorbilidades. Tratamiento. An Pediatr (Barc). 2007;66(3):294-304



5. BIBLIOGRAFÍA

- 3.OMS. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. Marzo 2011.
4. Colomer Revuelta, Julia. Prevención de la obesidad infantil.Previnfad,2004.
5. Ballabriga A. & Carrascosa . Obesidad en Nutrición infantil y juvenil, 3ª Ed. Editado por Nestlé, 2006, pp667-702.

