



**ESCUELA DE ENFERMERIA
MIGUEL SERVET**

INCORPORADA A LA UABC

FACULTAD DE ENFERMERIA

**TEMA
OBESIDAD INFANTIL**

**TESINA
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERIA**

**ELABORADO POR:
ROSITA PONCE MEZA
ENSENADA B.C. FEBRERO 2014**

INTRODUCCION

Actualmente la obesidad infantil es uno de los temas más alarmantes en nuestro país ya que con el paso del tiempo esto va de aumento en aumentos. Se tiene que los factores por los cuales se desencadena esta enfermedad son los medios de comunicación, los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física.

Encontrando que es un problema de salud pública, y tiene un impacto negativo sobre la salud, pues no sólo se asocia a mayor riesgo de presentar obesidad en etapas posteriores de la vida, sino también al desarrollo de las múltiples complicaciones que la acompañan, como por ejemplo la hipertensión, la elevación de grasas en la sangre y las alteraciones en el metabolismo de la glucosa, que aumentan el riesgo de muertes por enfermedades cardiovasculares y reducen la calidad de vida en la etapa adulta. Esta enfermedad ha alcanzado notables consideraciones epidemiológicas, sin embargo las consecuencias también son del tipo psicológico y social, debido a que los niños que presentan obesidad tienden a tener una autoestima baja, una percepción negativa de la imagen corporal, depresión, así como rechazo, bullying y discriminación.

La obesidad es un problema que no solo afecta a nuestro país, sino a todo el mundo, en el presente trabajo se exponen los factores por los cuales se da esta enfermedad sabiendo así que la etapa que más la padece y con mayor fuerza es la niñez, por lo tanto me enfocaré en la situación actual en Baja California y presentaré una encuesta que se realizó a niños de la escuela primaria 'Leona Vicario' de la colonia Lomitas.

CONTENIDO GENERAL

- Descripción y planteamiento del problema.
- Situación actual en México.
- Situación actual en Baja California.
- Desarrollo por capítulos del tema a tratar.
- Análisis de gráficas.
- Conclusiones.
- Sugerencias.
- Anexos.

DESCRIPCION Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La obesidad infantil es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños y niñas. Dicho nivel de adiposidad supone todo un condicionante para su salud general y su bienestar, predisponiéndola a sufrir otras patologías secundarias o asociadas.

Es la enfermedad nutricional y metabólica de mayor prevalencia en los países desarrollados.

Se conoce como tal y dicha enfermedad debe abordarse desde el modelo biopsicosocial, entendiendo que si en la génesis de la misma influyen factores biológicos, psicológicos y sociales su estudio debe ser atendido a esta triple realidad de salud pública. Considerada una forma de malnutrición, de creciente magnitud en México. **(Obesidad en la infancia y adolescencia www.slideshare.net)** En México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Nutrición realizada en 1999, 27.5 % de los niños en edad escolar presentan sobrepeso. Los niños obesos tienen una morbilidad y mortalidad superior a aquellos niños que no lo son.

La secretaria de salud, el servicio de endocrinología Pediátrica del Hospital Infantil de México 'Federico Gómez' declaro que el 40% de la población en nuestro país sufre de sobrepeso y obesidad. Esto se debe en gran parte a la carga genética de los mexicanos que predispone al sobrepeso, el cambio de vida que ha tenido la sociedad tanto en sus hábitos alimenticios, como de actividad física son un factor de gran importancia.

Los niños con obesidad pueden sufrir de hipertensión, colesterol elevado y resistencia a la insulina desde la infancia o pubertad y continúan con el riesgo en la etapa adulta.

Uno de cada 4 a 5 niños es obeso, mientras que 1 de cada 3 están propensos a serlo. Los niños que son obesos a la edad de 6 años tienen un 27 % de probabilidad de ser obesos cuando sean adultos.

Los niños que son obesos a los 12 años esta probabilidad aumentan un 75%.

1 de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años.

Un niño obeso tiene 12.6 de probabilidad de ser hipertenso a edad temprana que niños no obesos .42% de los que se ubican entre los tres y 9 años también la padecerán más adelante.

Los niños con 15 % de sobrepeso tienen alteraciones ortopédicas, dificultad para estar erguidos, alteraciones de alineación de columna y extremidades debido al enorme depósito de grasa abdominal.

COMO PODEMOS SABER SI UN NIÑO ES OBESO

Por el índice de masa corporal (IMC) que se calcula de una forma rápida y sencilla con la formula $\text{peso}/\text{TALLA}^2$ (Kg /mts 2).

La razones por las cuales un niño puede ser obeso no son mera coincidencia, tienen un ¿por qué?, ¿cuándo? y ¿dónde?

Según los datos publicados por la organización mundial de la salud (OMS), la prevalencia de esta enfermedad a nivel internacional es cada vez mayor. En 2010 había unos 42 millones de menores con sobre peso registrándose la mayor parte de los casos en países en vías de desarrollo.

La obesidad infantil se produce porque existe un desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico (**obesidad y sobrepeso infantilLosPumitas**)

SITUACION ACTUAL EN NUESTRO PAIS

Al 2012, México ocupa el cuarto lugar en obesidad infantil, superado por Grecia, Estados Unidos e Italia. El 70% de la población adulta en nuestro país sufre de sobrepeso. En México la obesidad ha afectado más a las mujeres ya que el 34% sufre de sobrepeso a comparación con los hombres que son un 24.2% de la población. Hoy en día nos encontramos en segundo lugar de los países con mayor índice de obesidad en su población con el 30%. Superado de nuevo por Estados Unidos de América con el 33.8%, según datos dados a conocer por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud; de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso se define como un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.

El IMC es el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros, es un indicador que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Tan sólo en México, la obesidad contribuye a un número cercano a 200 mil muertes por año, al ser un importante factor de riesgo para padecer enfermedades crónico-degenerativas, como son diabetes mellitus tipo dos, enfermedades isquémicas del corazón, cerebro-vasculares e hipertensivas.

Como asegura el doctor **Eduardo González**, del Instituto Mexicano del Seguro Social, la obesidad en México es una enfermedad que ha alcanzado el grado de pandemia, según la Organización Mundial de la Salud, y sus víctimas principales son los niños.

Como asevera la **ONG mexicana *El poder del consumidor***, el sobrepeso y la obesidad en niños entre cinco y once años en México aumentó un 40 por ciento entre 1999 y 2006. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN) de 1999 y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en escolares de ambos sexos aumentó un tercio en ese lapso, el sexo masculino mostró los mayores aumentos en obesidad. Según resultados de la **ENSALUT**, uno de cada tres adolescentes tiene obesidad o sobrepeso, lo que representa 5,757,400 adolescentes en el país con estas enfermedades.

De acuerdo a la OMS, una estrategia de prevención integral podría evitar 55,000 muertes por enfermedades crónicas al año en nuestro país. (**Asociación Mexicana Naciones Unidas**)

SITUACION ACTUAL EN BAJA CALIFORNIA

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en Tijuana es una de las más altas del mundo. En un reciente trabajo publicado en mayo de 2009 se documenta que el rápido incremento de la obesidad infantil de 2001-2002 al 2005-2006 y la alta prevalencia de la obesidad infantil en una muestra representativa de niños de 6 a 12 años de Tijuana muestra que. La prevalencia fue similar a la observada en una muestra representativa de Ensenada.

En general, se ha observado que 1 de cada 2 niños en Tijuana y en Ensenada presentan sobrepeso u obesidad, que 5 a 6 % de niños presentan obesidad extrema y que el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue mayor de un punto porcentual al año. Estos resultados son alarmantes y requieren medidas de vigilancia e intervención urgentes, cuidadosas, sistemáticas, permanentes y basadas en evidencias.

Actualmente Baja California ocupa el primer lugar en Obesidad Infantil en el país.(**Obesidad infantil en B.C.**www.zetatijuana.com)

Estadísticas nacionales posicionan a Baja California como la entidad con mayor índice de niños con obesidad; situación que es considerada como un problema de grave de salud. Dicha situación se genera por la cercanía que hay con Estados Unidos y la venta que hay de alimentos baratos y sobresaturados en grasas y azúcares. Pese a que existen algunas políticas públicas para abatir el problema, el inconveniente radica desde el núcleo familiar. **Clemente Villalpando Padilla, secretario ejecutivo de Salud Binacional**, manifestó que las causas de este problema no son desconocidas. Los altos índices en el consumo de alimentos procesados provenientes de EUA, los cuales por sus bajos costos implican una presencia mayor en las familias tijuanaenses. **"La región fronteriza tiene un tipo de dieta muy diferente al resto del país, aquí por algunos dólares se pueden conseguir cantidades enormes de alimentos con altos niveles de carbohidratos y grasas saturadas"**, detalló

En estadísticas, 1 de cada 4 niños presenta sobrepeso u obesidad. No obstante en jóvenes el problema es aún mayor, 1 de cada 3 lo tiene, en cambio las estadísticas son nacionales, por lo que estos estándares son mayores en la entidad. Generando en consecuencia, un mayor número de consultas de estos niños en las filas del Seguro Social.

Enfermedades como diabetes mellitus II, hipertensión arterial, malestares cardiovasculares, aumento de triglicéridos y colesterol (dislipidemia). Son

enfermedades que anteriormente se consideraban "de adultos", sin embargo ahora también los niños comienzan a padecerlos. Más aquí en la frontera.

(Baja California, el sitio con más niños y jóvenes obesos en el mundo www.OEM.com.mx)

OBESIDAD INFANTIL

Como es por todo conocido la obesidad infantil es un problema de salud pública que afecta a los niños sin importar el nivel socio-económico, ya que es considerado como un problema de salud no solo a nivel nacional sino a nivel mundial.

Con el paso del tiempo la sociedad ha ido cambiando con respecto a este tema ya que se ha visto muy influenciado por múltiples factores que rigen en la actualidad.

-¿Qué es la obesidad?

Se le llama obesidad infantil a un problema de salud crónica que se caracteriza por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños y niñas.

Es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, ya que dicha condición está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano (**OMS sobrepeso u obesidad**) El aumento de peso ocurre cuando hay un desequilibrio calórico, es decir cuando la cantidad de calorías ingeridas supera la cantidad de calorías gastadas, esto se describe cuando una persona ingiere de forma habitual más calorías de las que pueda quemar.

Se sabe que una de las causas de este aumento de peso es la mala educación alimenticia y la ausencia de actividad física. Actualmente se puede observar una gran diferencia entre los niños de ahora y los de hace apenas algunas décadas, ya que los niños de tiempo atrás optaban mas por los juegos de patio, los amigos, mas socialización; en cambio en la actualidad la falta de tiempo de los padres hacia sus hijos ha hecho imposible atender dichas necesidades, sustituyendo las actividades físicas con juegos tecnológicos que implican mantenerlos pasivos frente al televisor, la computadora o videojuegos que solamente ponen en juego capacidades visuales, auditivas, y de reacción; eso aunado a el consumo de productos altos en carbohidratos y azúcares provoca el incremento descontrolado de peso, talla y masa corporal.

Otro de los factores que agravan esta enfermedad es la alimentación que sabemos que es parte básica y fundamental del desarrollo y crecimiento de los niños. Hoy en día el mantener una alimentación tradicional a base de comida casera es más difícil y se van sustituyendo las frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal, por alimentos pre cocidos, embutidos o fritos, así

como la fruta por repostería y los alimentos de origen animal que anteriormente eran criados en granjas por procesos naturales hoy son alterados genéticamente con hormonas quitándoles los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere. Y lamentablemente se ha ido haciendo una cultura el consumo sin medida de calorías.

FACTORES DE RIESGO

Uno de ellos es la mala alimentación, ya que con la ayuda de los medios de comunicación las empresas han lanzado al mercado productos alimenticios con altos niveles de azúcares, hidratos de carbono y colorantes artificiales que se sabe de antemano que dichos productos cuentan con bajos aportes nutricionales, sin embargo son atractivos para los niños debido a las campañas publicitarias con las que aparecen, por ejemplo: personajes de caricatura, grupos musicales, películas animadas, etc. Sabiendo así los padres de familia que el consumo de estos productos en exceso trae consecuencias graves para la salud de sus hijos no tienen el suficiente cuidado de limitárselos.

Otro de los factores que influyen es el sedentarismo como ya bien mencionamos el pasar tanto tiempo en el televisor aunado a la ingesta de alimentos chatarra hace que no haya quema calórica alguna y por consecuencia se tiende a adquirir grasa adiposa. Cabe mencionar que un buen hábito alimenticio se empieza desde el hogar. Los padres son los encargados de orientar a los hijos a llevar una vida sana y saludable, combinando el plato del buen comer con tiempos suficientes de actividad física, ya que “los hijos son el reflejo de los padres”.

Pero con el paso del tiempo esto se ha ido perdiendo debido a que los estilos de vida se han ido modificando, hoy en día los padres de familia tienen que trabajar durante largas jornadas laborales, por lo tanto los hijos no se encuentran al cuidado de alguien que este encargado de brindarles una alimentación balanceada. Lo cual lleva a que los niños ingieran alimentos con pocos nutrientes o las llamadas “comidas rápidas” y esto incrementa la probabilidad de que estén propensos a la obesidad infantil, lo cual se ha comprobado que desencadena múltiples enfermedades a su temprana edad.

Además es relevante no perder de vista que en la mayoría de los casos los niños son objetos de burlas y discriminación de parte de la sociedad que los rodea, lo cual no se debe pasar por alto ya que tiene consecuencias psicológicas y en las relaciones interpersonales de los niños obesos. Es decir tienen dificultades para socializar, tienden a tener baja autoestima, una imagen distorsionada y negativa de sí mismos, depresión y en general son personas solitarias y tristes.

Es de grave preocupación ya que es considerada la enfermedad del siglo XXI y sabemos que los únicos afectados de todo esto son nuestros hijos.

A continuación presento algunos de los factores de riesgo a los que están expuestos a nuestros hijos y las graves afectaciones que tienen en su salud física y mental.

OBESIDAD INFANTIL Y SUS CONSECUENCIAS

Es importante recalcar que la obesidad infantil no es un juego ya que acarrea graves consecuencias a largo plazo en la vida de los menores, hay que tomar en cuenta que estas consecuencias a parte de físicas como ya comúnmente las hemos oído también son psicológicas.

Es necesario no ignorar que los niños con exceso de peso tienden a tener problemas de autoestima, depresión e integración que los niños que tienen un peso normal.

A continuación se mencionan algunas consecuencias físicas y psicológicas que los niños tienden a sufrir cuando se tiene obesidad infantil.

Consecuencias físicas:

Resistencia a la insulina:

La insulina es una hormona que segrega el páncreas. Es como una llave que abre una puerta en las células para que entre la glucosa, o azúcar, proveniente de los alimentos que comemos. Así es como se nutren las células y logramos obtener la energía necesaria para nuestra vida diaria.

La resistencia a la insulina ocurre cuando las células no "escuchan" que la insulina está llamando a la puerta para abrirla. Como la puerta no se abre, toda esa glucosa se queda circulando por la sangre.

En respuesta a este exceso de azúcar en la sangre, el páncreas produce más insulina para ver si "llamando más fuerte" las células escuchan y abren la puerta. A veces esto funciona, pero sólo por un tiempo limitado. Al cabo del tiempo, las células encargadas de producir insulina comienzan a fallar por el exceso de trabajo. Estas células, llamadas células beta, no se pueden reproducir ni regenerar, por lo que, cuando mueren, el daño es permanente.

Los niños latinos suelen tener niveles más altos de insulina que los niños no latinos por cuestiones genéticas. Si a esto sumamos un exceso de calorías y falta de ejercicio, es muy posible que la tendencia genética a la diabetes se manifieste.

Síndrome metabólico:

El síndrome metabólico consiste en una serie de problemas de salud que indican un riesgo alto de desarrollar problemas de corazón y diabetes del tipo 2.

Un niño tiene síndrome metabólico cuando ha desarrollado tres o más de los siguientes problemas:

- **Obesidad abdominal:** La grasa que se acumula en el abdomen crea más problemas de salud que la que se acumula en otras partes del cuerpo.
- **Bajo colesterol HDL (colesterol de alta densidad):** El HDL es el colesterol que se considera "bueno" porque ayuda a eliminar el colesterol LDL (colesterol de baja densidad) o "malo".
- **Triglicéridos elevados:** Los triglicéridos son un tipo de grasa que circula por la sangre. Cuando una persona está obesa, los niveles de triglicéridos se elevan.
- **Alta presión sanguínea o hipertensión:** Es la presión que la sangre ejerce en las paredes de las venas y arterias cuando bombea el corazón. Cuanta más presión hay, más tiene que trabajar el corazón para movilizar toda la sangre.
- **Intolerancia a la glucosa:** Esto significa que los niveles de azúcar en la sangre se elevan después de las comidas, aunque no tanto como en la diabetes. El incremento de los niveles de glucosa en la sangre hace que tu cuerpo produzca más insulina, lo cual puede terminar provocando diabetes.

Un niño que está obeso sufre estos problemas de salud en mayor o menor medida.

Diabetes del tipo 2:

Cuando hay diabetes del tipo 2, la glucosa de los alimentos se queda circulando en la sangre porque no hay suficiente insulina para que entre en las células. Síntomas comunes de la diabetes tipo 2 son:

- Orina frecuente y sed persistente
- Hambre extrema
- Pérdida de peso
- Fatiga e irritabilidad

Los niños obesos cuyos padres son diabéticos tienen más posibilidades de desarrollar esta enfermedad.

Hígado graso:

Ocurre cuando hay una acumulación de grasas o triglicéridos en el hígado, lo cual puede crear cirrosis (una enfermedad que aparece cuando mueren las células del hígado). El hígado es un órgano esencial porque filtra la sangre.

Apnea:

La apnea impide la respiración adecuada durante el sueño y, a menudo, va acompañada de ronquidos. Las personas con apnea dejan de respirar durante cortos periodos de tiempo mientras duermen, y esta falta de aire hace que se despierten y no descansen adecuadamente. En los niños, la falta de descanso puede causar problemas en la escuela, desde hiperactividad hasta dificultad para concentrarse.

Trastornos menstruales:

La obesidad interfiere en la actividad de las hormonas femeninas, encargadas de regular el periodo menstrual. Las niñas con sobrepeso suelen alcanzar la pubertad a edad más temprana.

Problemas ortopédicos:

El exceso de peso puede impedir que la tibia, uno de los huesos que va desde el tobillo a la rodilla, se desarrolle adecuadamente, lo que podría tener consecuencias para el crecimiento y la movilidad en el futuro.

Oscurecimiento de la piel en los pliegues: Conocida como *acantosis nigricans*, esta condición produce unos parches oscuros en las axilas y la nuca, o en otros lugares donde hay pliegues en la piel. No son dañinos, pero pueden significar resistencia a la insulina o el comienzo de la diabetes.

CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS:

Los niños obesos suelen ser objeto de burlas y rechazo por parte de sus compañeros. Esta exclusión crea problemas psicológicos que se pueden extender hasta la vida adulta. Algunos de los problemas psicológicos más comunes de los niños obesos son:

Baja autoestima:

La autoestima es cómo se ve uno mismo. Cuando una persona tiene baja autoestima suele describirse en términos negativos y cree que no es tan bueno como el resto de las personas. La autoestima se establece durante la adolescencia, con la aceptación en grupo. Esto es especialmente importante en

el caso de los hombres. Un niño que siente rechazo por ser obeso puede tener muy baja autoestima y arrastrar esta falta de autoestima hasta la vida adulta.

Percepción negativa de la imagen corporal:

Según las encuestas, nueve de cada diez niños obesos se sienten avergonzados de su aspecto y creen que si pierden peso dejarán de ser objeto de burlas.

Depresión:

Para algunos niños, la tristeza y el aislamiento causados por el rechazo pueden derivar en depresión. La depresión es una enfermedad seria que implica trastornos químicos en el cerebro y tiene que ser tratada. Los niños no pueden resolver este problema por sí solos.

LA OBESIDAD INFANTIL BAJA 10 AÑOS LA ESPERANZA DE VIDA

En México, los menores con sobrepeso u obesidad podrían sufrir un retroceso en la esperanza de vida de hasta 10 años, de acuerdo con lo que informan expertos en el tema en la víspera del Día Mundial de la Diabetes.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el promedio de vida actual en el país es de 73 años para hombres y de 76 años para las mujeres.

Sin embargo, el doctor Arturo Perea Martínez, miembro de la Asociación Internacional de Pediatría, destacó que los obesos desde niños pueden desarrollar diabetes temprana al llegar a los 30 años y, dependiendo si se cuidan o no, reducir su esperanza de vida.

De acuerdo con los estudios llamados generacionales, que se han realizado en el ambiente médico, en el individuo que padece sobrepeso u obesidad la situación es clara, ya que en etapa adulta vivirá 10 años menos que sus predecesores.

“Los niños con obesidad tienen un exceso de tejido adiposo, el cual secreta una serie de sustancias tóxicas que van degenerando el organismo y con el tiempo provocan el desarrollo de enfermedades crónicas a temprana edad”, explicó el pediatra.

Esta disminución de esperanza de vida, especificó Perea Martínez, va a depender de varios factores; según diversos estudios realizados desde fines de la década de los 80 y principios de los 90; el factor genético influye entre 40 y 70% en todos los casos, los cuales si se conjuntan con un mal estilo de vida favorecen que el niño padezca obesidad o diabetes de manera temprana.

El especialista dijo que en el país la obesidad infantil se sitúa en el primer escaño de las naciones que conforman la Organización de las Naciones Unidas, pues uno de cada tres niños mexicanos tiene sobrepeso o es obeso.

ADULTOS, PROBLEMAS Y RESPONSABILIDADES

Por su parte, la doctora Maricarmen Oses mencionó que los adultos contemporáneos son la generación más afectada con el problema de obesidad, ya que fue gestada en la década de los 80, cuando se dio el boom del desorden alimentario con la oferta tan grande de productos chatarra y el crecimiento de porciones, además de un mayor sedentarismo y estrés.

La nutrióloga destacó que de los niños con obesidad, 25% también sufre de hipertensión; 22%, de hígado graso y de 4 a 6%, de diabetes.

Por esa razón insistió en la necesidad de que los padres fomenten en los pequeños una alimentación balanceada y ejercicio diario para evitar esa problemática.

Finalmente, añadió que tomando como base la realidad que vive México en relación con el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, es de suma importancia la intervención de los profesionales de la salud para guiar a la población en su alimentación.

eleconomista.com.mx/.../obesidad-infantil-baja-10-anos-esperanza-vida

La obesidad infantil es el principal problema de salud en la ciudad de México: Armando Ahued

Periódico La Jornada

Miércoles 14 de agosto de 2013, p. 30

Los niños de entre tres y cinco años de edad que padecen obesidad van a llegar a perder 10 años de esperanza de vida, afirmó el secretario de Salud del Distrito Federal, Armando Ahued Ortega. Insistió en la necesidad de tener una alimentación balanceada y hacer ejercicio para evitar esa problemática.

Tras anunciar la realización del foro Mitos y realidades de la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, que se llevará a cabo los próximos 20 y 21 de agosto, dijo que este fenómeno es el principal problema de salud en la ciudad, que entre los menores de edad afecta más a las mujeres, pues seis de cada 10 sufren de obesidad, mientras en los varones el promedio es de cinco por cada 10.

En conferencia de prensa, el funcionario manifestó que uno de los objetivos del acto es romper con mitos, como que si el niño está gordito, está sano, pues de continuar esta tendencia, que ha colocado a México en primer lugar mundial en obesidad infantil y segundo en adultos, no habrá sistema de salud que pueda atender la demanda de servicios por las enfermedades derivadas de la obesidad, como la diabetes y las cerebro cardiovasculares.

Acompañado de diputados y funcionarios que atienden este fenómeno, consideró alarmante que seis de cada 10 niños en edad escolar no realizan ningún tipo de ejercicio, de allí que, dijo, se intensificarán las acciones para promover la activación física, así como una alimentación adecuada para los niños y los adultos.

El foro es organizado en coordinación con la Asamblea Legislativa del Distrito Federal y se llevará a cabo en el antiguo Colegio de Medina, ubicado en la calle República de Brasil, en el Centro Histórico. Participarán especialistas del Instituto Nacional de Nutrición Doctor Salvador Zubirán, de la Universidad Nacional Autónoma de México y representantes de dependencias del gobierno capitalino.

www.jornada.unam.mx/2013/08/14/capital/030n2cap

En el transcurso del tiempo la falta de información ha ido distorsionando el concepto de felicidad o una buena vida, debido a que hoy en día se le atribuye a las personas con exceso de peso; lo cual nos lleva a aclarar éstas suposiciones.

Rompiendo mitos en obesidad infantil

1. El gordito saludable. Uno de los grandes problemas del sobrepeso u obesidad es que la familia no es consciente de que puede ocasionar serios problemas en la salud presente y futura del niño. Todavía solemos identificar al niño regordete como una expresión de belleza y salud. “mira que lorzás más hermosas le salen por los muslos”, “¡qué gordito! está para comérselo!”. Este es un concepto muy arraigado en nuestra cultura. Pero debemos ser conscientes que el niño “gordito” de hoy se puede convertir en un obeso con una vida difícil. Es complicado cambiar la opinión dominante en la sociedad, pero también hay que decir que cada vez es mayor el número de padres responsables que empiezan a cambiar los criterios de nuestros abuelos. No me gusta ser negativa ni dramatizar pero debemos saber que la obesidad es un factor de riesgo establecido para el desarrollo precoz de múltiples enfermedades: hipertensión, hipercolesterolemia, patología cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, hiperinsulinismo, baja autoestima, rechazo social, rechazo laboral, depresión, aislamiento social, trastornos de conducta...

2. El gordito feliz. No hay una personalidad única que defina a las personas con sobrepeso, diríamos que hay tantos temperamentos como niños gorditos. Aunque hay un grupo de ellos que responden a la concepción tradicional de extrovertidos, sociales y productivos la realidad es que debajo de esa máscara de felicidad y fácil interacción social se pueden esconder sentimientos de inferioridad, baja autoestima, pasividad y necesidad de cariño. Vivimos en una sociedad llena de prejuicios. Los niños con sobrepeso son más susceptibles de tener problemas psicológicos y de que estos problemas persistan en la edad adulta. A los seis años, los niños ya han captado el mensaje social de que ser gordo es malo, y algunos niños con sobrepeso son rechazados y marginados socialmente o desarrollan una imagen corporal distorsionada. Los adolescentes fundamentan en gran parte su autoestima en la aprobación de su propia corporalidad. Los problemas que acompañan a una mala imagen corporal son: baja autoestima, problemas con la identidad de género, ansiedad interpersonal, problemas en las relaciones sexuales, depresión.

3. El gordito que adelgaza con el estirón. Nada tan alejado de la realidad. Cuando la obesidad se inicia entre los seis meses y los siete años de vida, el porcentaje de los que seguirán así de adultos es del 40%, mientras que cuando se inicia entre los 10 y los 13 años, las probabilidades son del 70-80%. Por eso no representa ninguna ventaja y sí muchos inconvenientes esperar a que el niño gordito llegue a la edad adulta para tratarlo.

4. ¡Es que ha salido a su madre/padre/abuelos! ¡Qué le vamos a hacer! Para contestar a esa afirmación, son muchos los estudios que se han realizado y, aunque verdaderamente resulta difícil interpretar sus resultados, se calcula que el factor genético es solo responsable del 25% del peso, y los condicionantes externos, del otro 75%. Lo que ocurre más bien es que se

adquieren una serie de costumbres de nuestros progenitores. ¿Se puede hacer algo? Se puede y se debe. Es muy importante el ejercicio físico además de cuidar la alimentación. No es cuestión de genética, sino de costumbres.

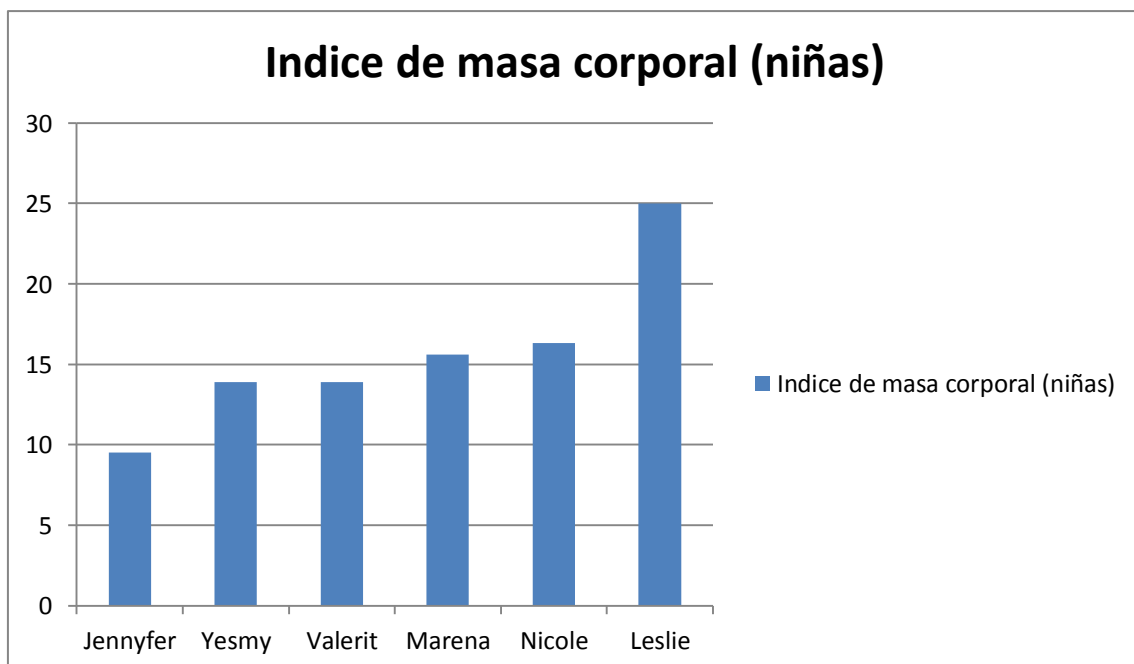
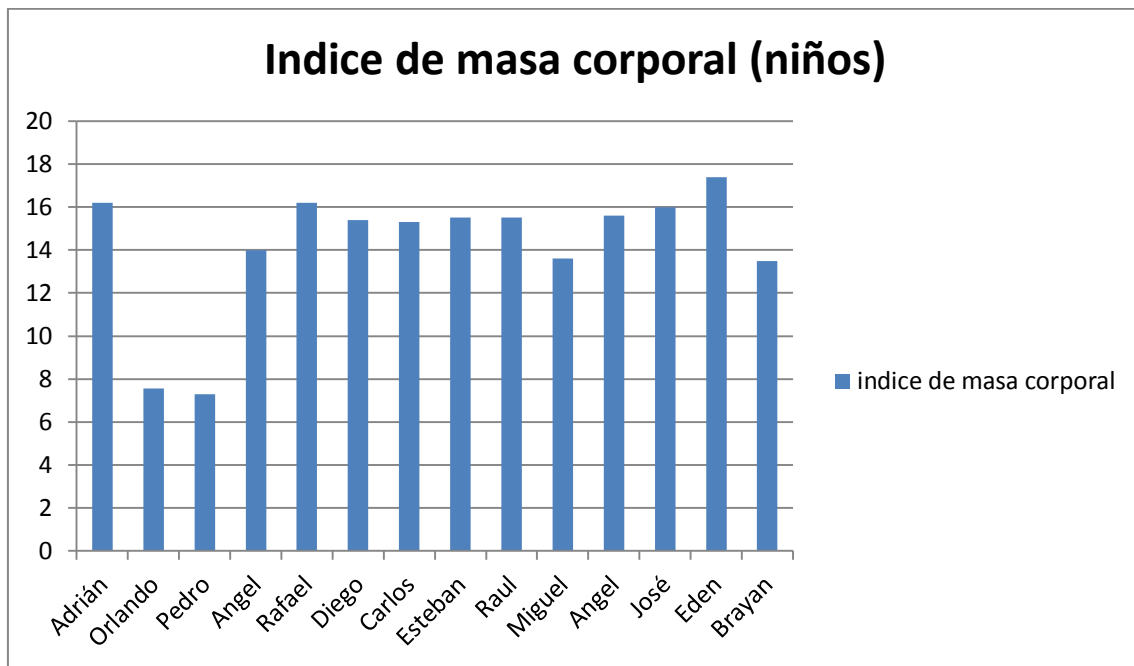
5. “No se cómo está gordo porque no come mucho y después no para en todo el día. Yo creo que va a ser algo del tiroides”. Todos los seres humanos engordamos cuando el balance calórico es positivo; es decir que sin importar si comemos mucho o poco, comemos más de lo que nuestro cuerpo necesita para mantener su peso constante, siendo la causa del conocido sobrepeso u obesidad. La mayoría de los gordos creen que las glándulas, en especial la tiroides, son las culpables de todos sus males. Esto puede ser cierto, pero solo en contados casos. En la mayoría de la gente con sobrepeso la función tiroidea es normal. Las personas que tiene sobrepeso no son solo porque comen más de la cuenta. Son varios los factores que influyen en la gordura y los más significativos son: herencia, ejercicio físico, metabolismo, hábitos alimentarios, hormonas...

6. “Tienes que comer para hacerte grande”. Muchas personas creen que el crecimiento es consecuencia de la alimentación, pero no es así: en realidad no crecemos porque hemos comido, sino que comemos porque estamos creciendo. La talla final que alcanza nuestros hijos depende básicamente de sus genes y sólo un poco de su alimentación.

Fuente: Obesidad infantil: Julián Lirio Casero

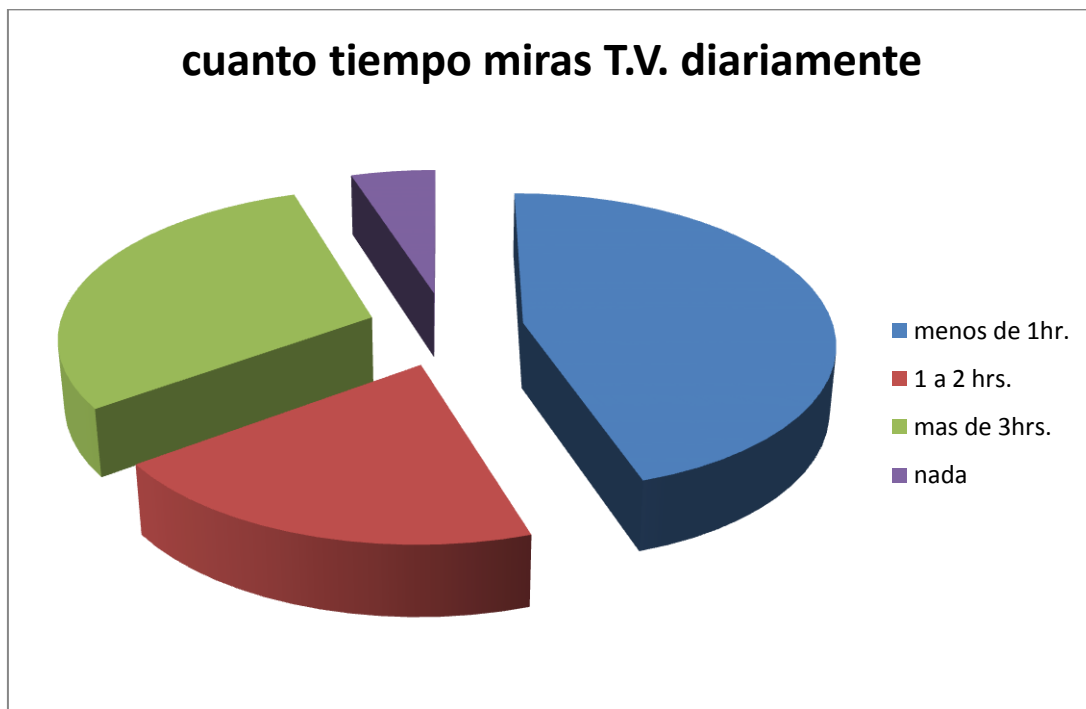
INFORME DE RESULTADOS

Ahora presentare los resultados del trabajo de campo realizado en la Escuela Primaria Leona Vicario ubicada en la colonia Lomitas de esta ciudad, en donde se midió, pesó y encuestó a un grupo de 20 niños de entre 7 y 11 años de edad arrojándome la siguiente información:



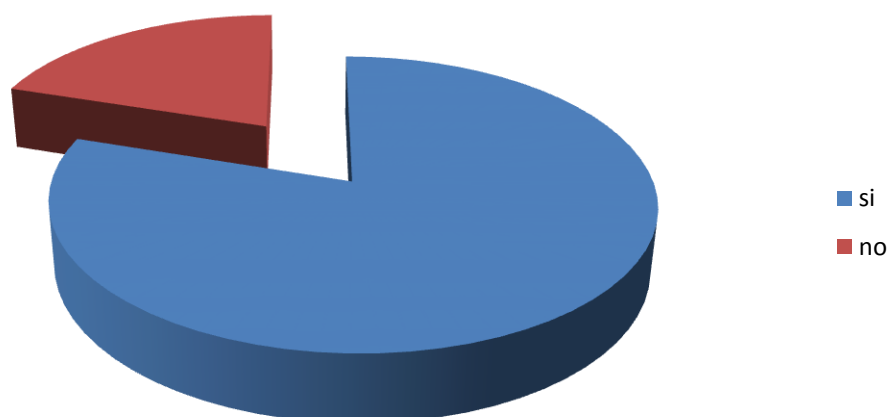
Con los datos anteriores podemos observar que los índices de masa corporal de los infantes se encuentran fuera de los rangos de las percentilas las cuales son en base a los estándares establecidos; lo cual me lleva a reflexionar en la

Siguiente encuesta realizada a dichos niños enfocada a la dieta que consumen diariamente y en el grado de actividad e inactividad física que realizan los mismos. La cual señala lo siguiente:



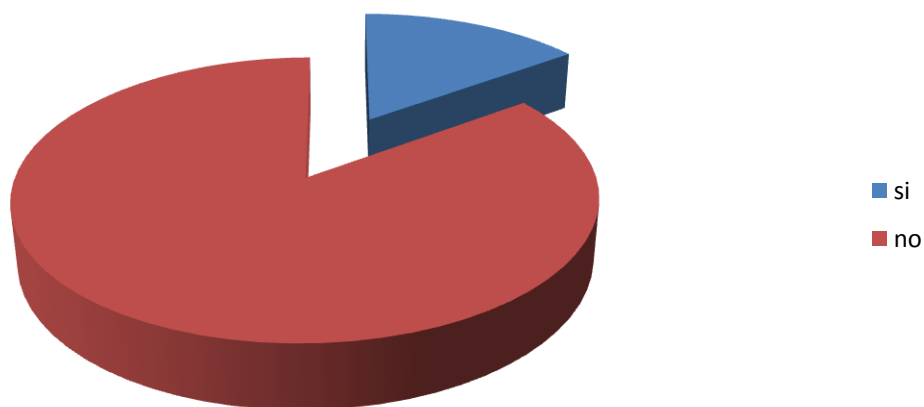
En relación con la pregunta de cuánto tiempo miran la TV. La población infantil, podemos observar que el 45% de la población mira la TV. menos de 1 hora al día, 20 % de la población de 1 a 2 horas al día, 30% de la población mira la TV. Más de 3 horas al día y que el 5% de la población no mira nada.

practicas algun deporte



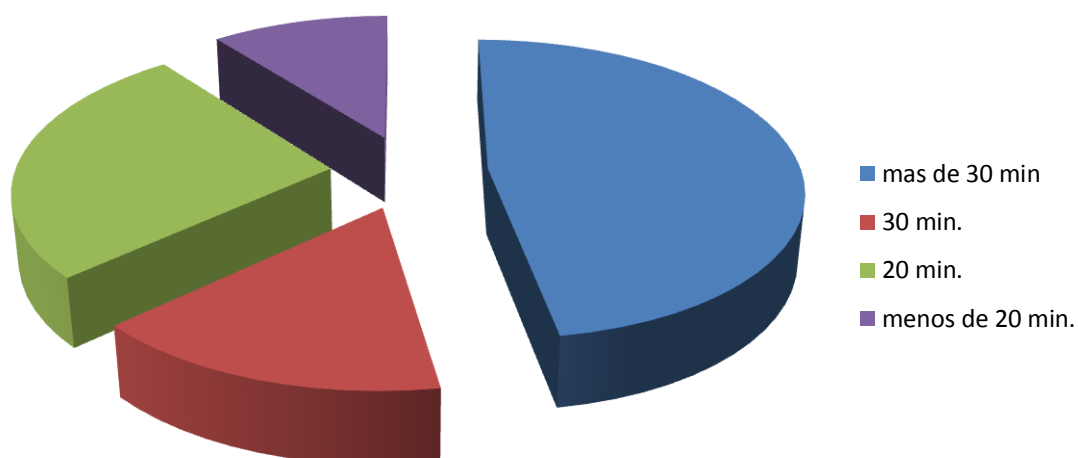
Con respecto a la pregunta de si practica algún deporte la población infantil con un 80% respondió que si practica algún deporte y con un 20 % respondió que no practica algún deporte.

Estas en algun equipo



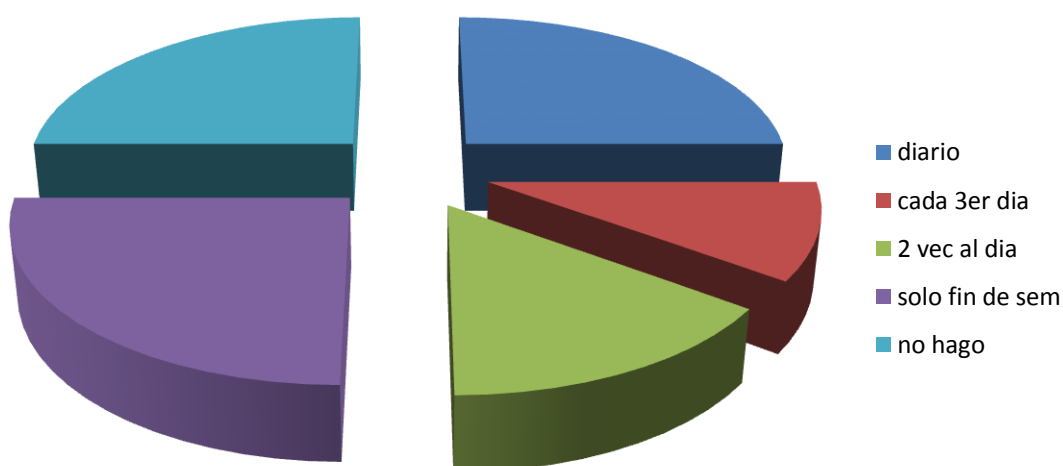
En relación a la pregunta de si estas en algún equipo un 15% de la población infantil respondió que sí y un 85% dijo que no.

Cuanto tiempo practicas deporte



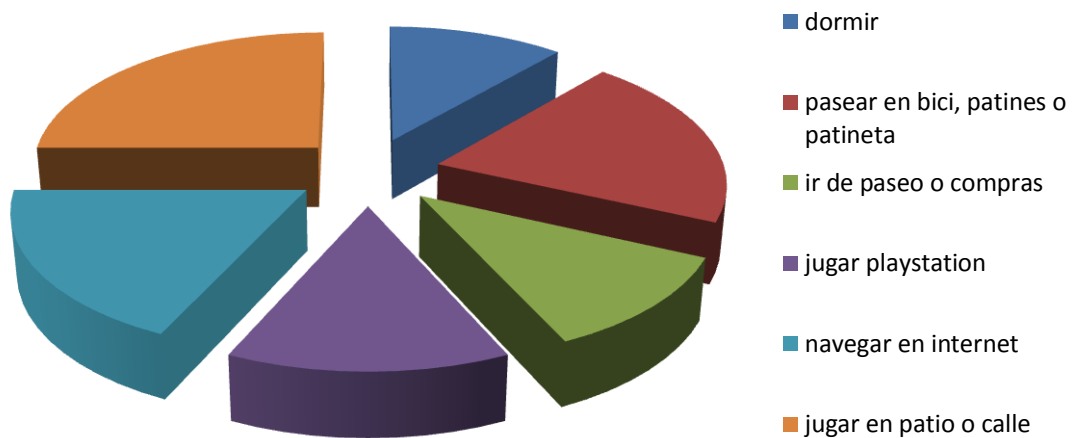
Con relación a la pregunta de si cuanto tiempo practicas deporte los infantes respondieron que 45% hace deporte más de 30 min al día, 15% hace 30 min, 25% realiza 20 min al día, 10% hace 20 min y el 5% no realiza actividad física.

Tienes actividad fisica constantemente



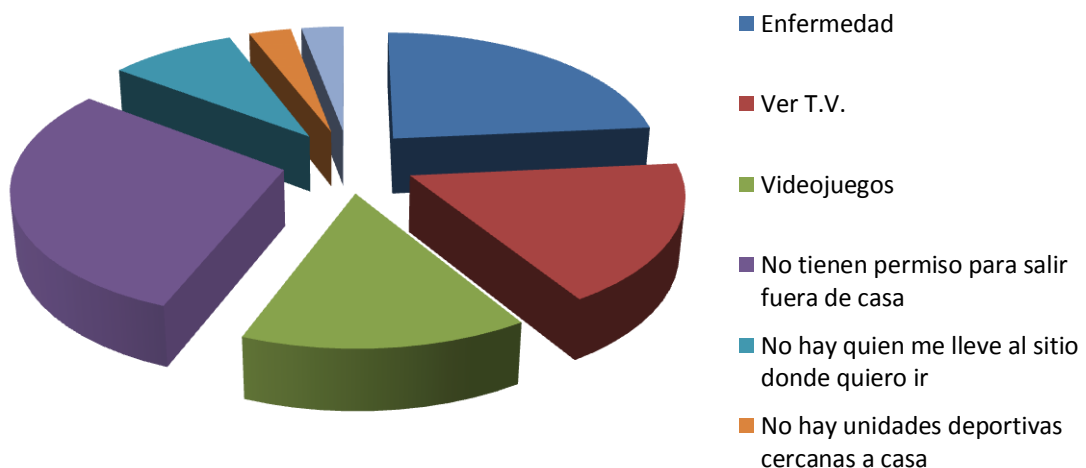
En relación a la pregunta de si tienes actividad física se respondió que 25% de la población tiene actividad física diario, 10% cada tercer día, 15% 2 veces a la semana, 25% solo los fines de semana y otro 25% no realiza ninguna actividad física.

Actividades que realizas los fines de semana



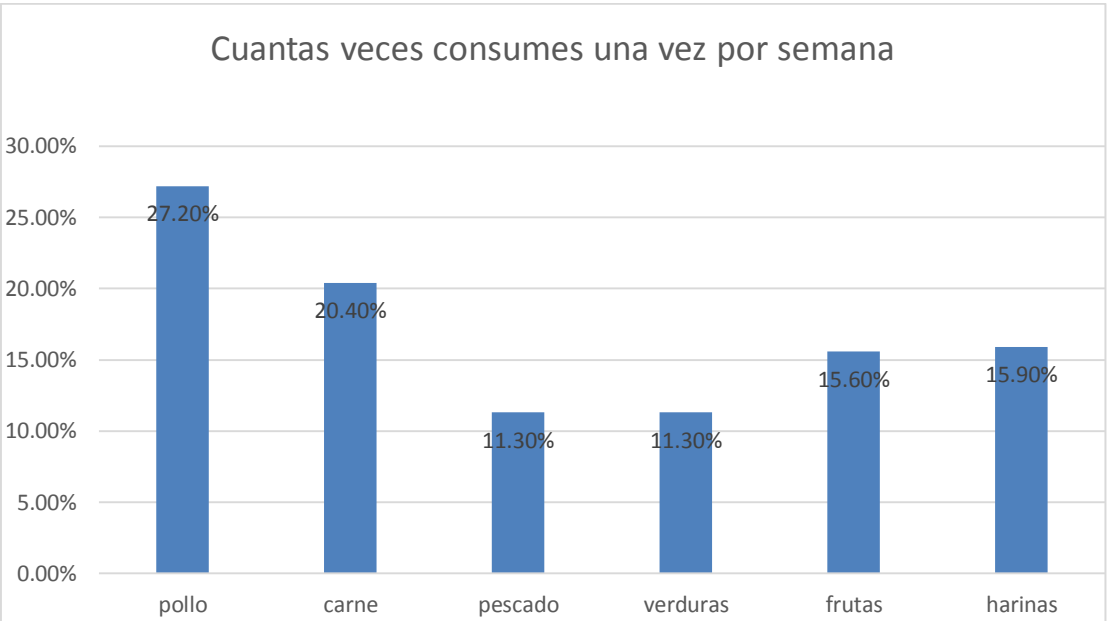
Estas gráficas nos muestran que los niños eligen invertir su tiempo libre en actividades físicas recreativas obviando la posibilidad de permanecer inactivos utilizando videojuegos, internet u otras opciones que se encuentran a su alcance.

Causas por las cuales en ocasiones no realizas actividad física

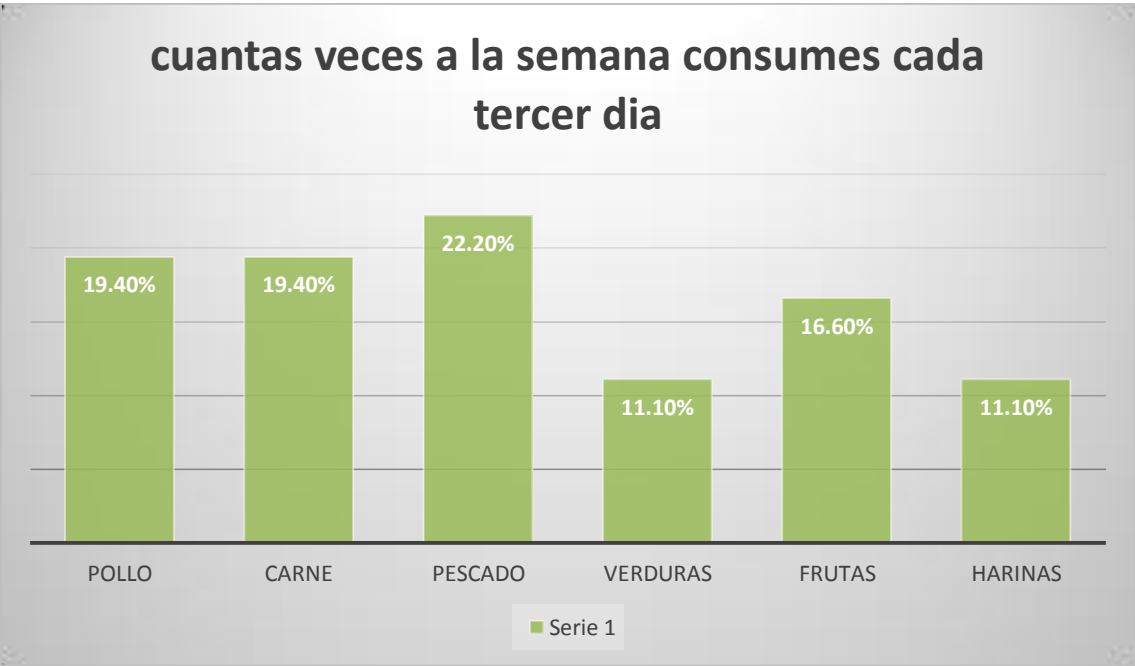


Con respecto a los valores que arroja la gráfica relacionada con las causas por las cuales en ocasiones no realizan actividades físicas podemos deducir que en la mayoría de los casos son razones ajenas a las preferencias de los niños ya que si las circunstancias lo permitieran ellos elegirían juegos que impliquen movimiento y activación física.

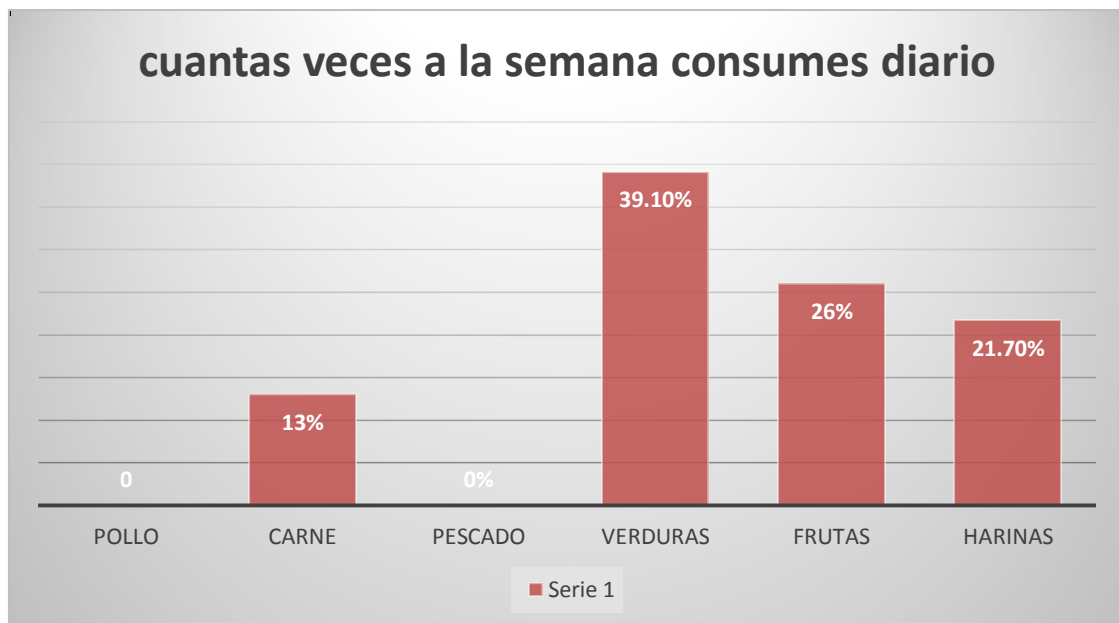
Con relación a la alimentación, a continuación se presentan unas graficas donde señalan las veces que consumen algunos alimentos importantes para el crecimiento de los infantes.



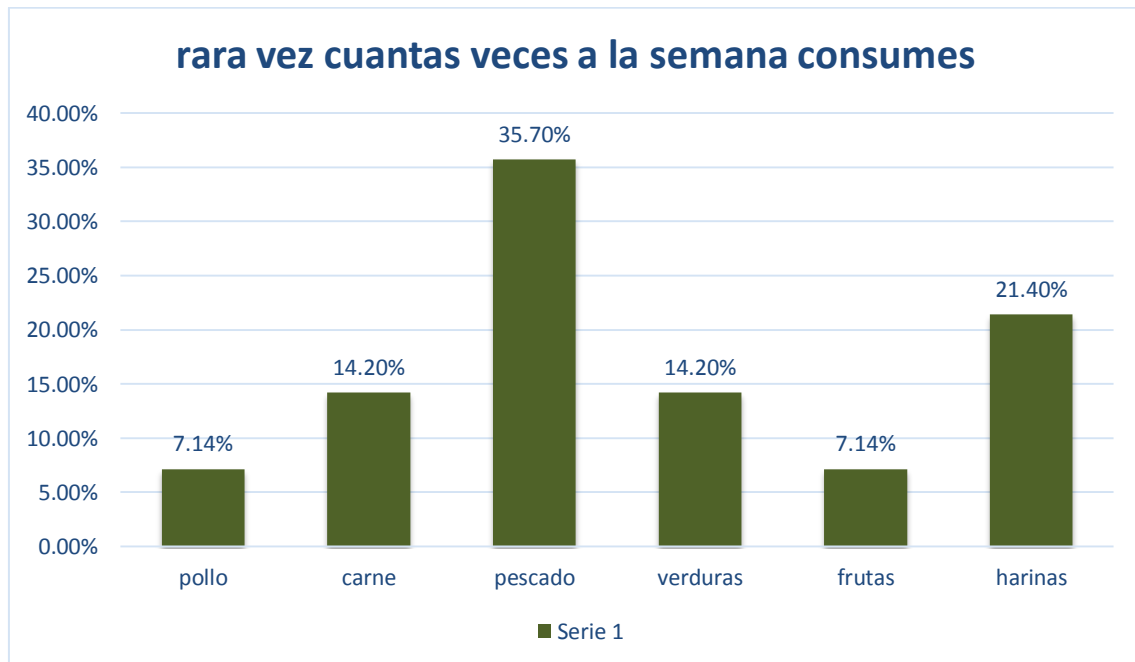
En esta grafica podemos apreciar que lo que más se consume en relación con los alimentos ya mencionados es el pollo.



En esta grafica podemos observar lo que se consume cada tercer día en relación a los alimentos mencionados y lo que más se consume es el pescado.

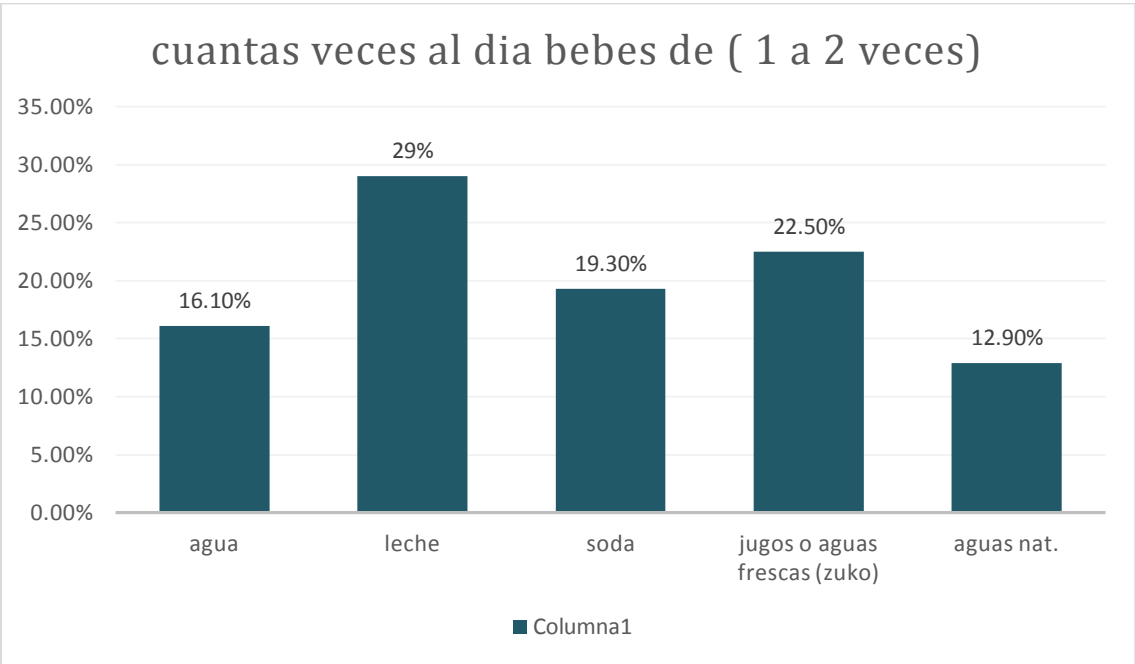


En esta grafica se puede apreciar que la mayoría de los niños diariamente consumen más frutas y verduras eso en lo personal es primordial ya que es un alimento base durante el crecimiento de estos.

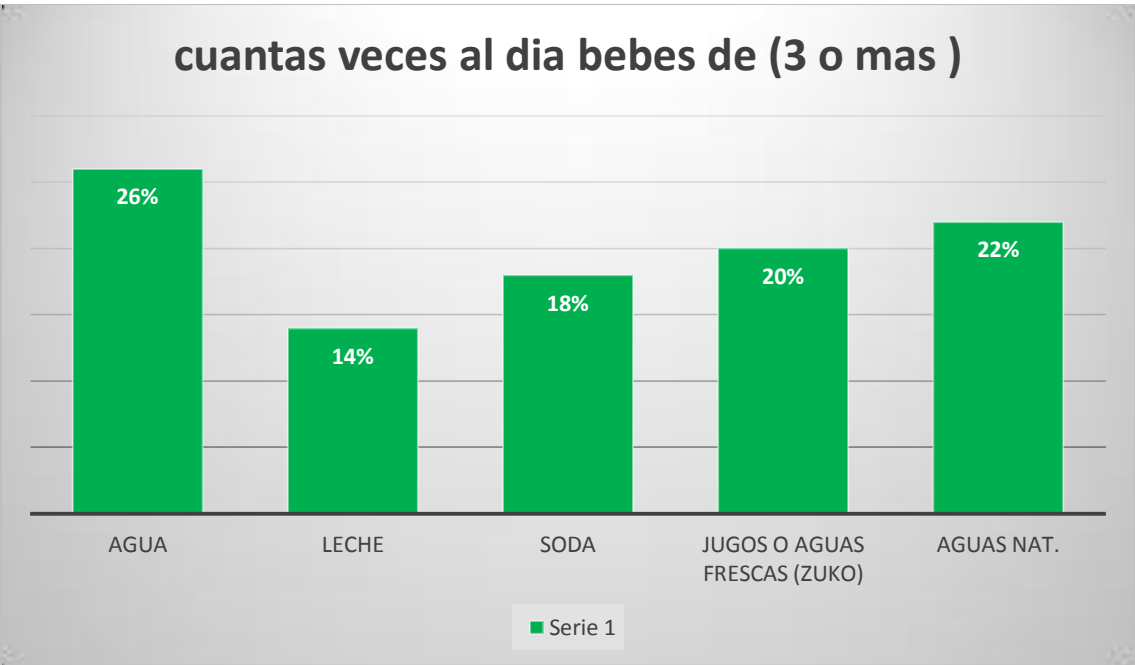


En esta grafica se puede apreciar los alimentos que en ocasiones consumen la mayoría de los infantes, y uno de ellos es el pescado con un 35.70%.

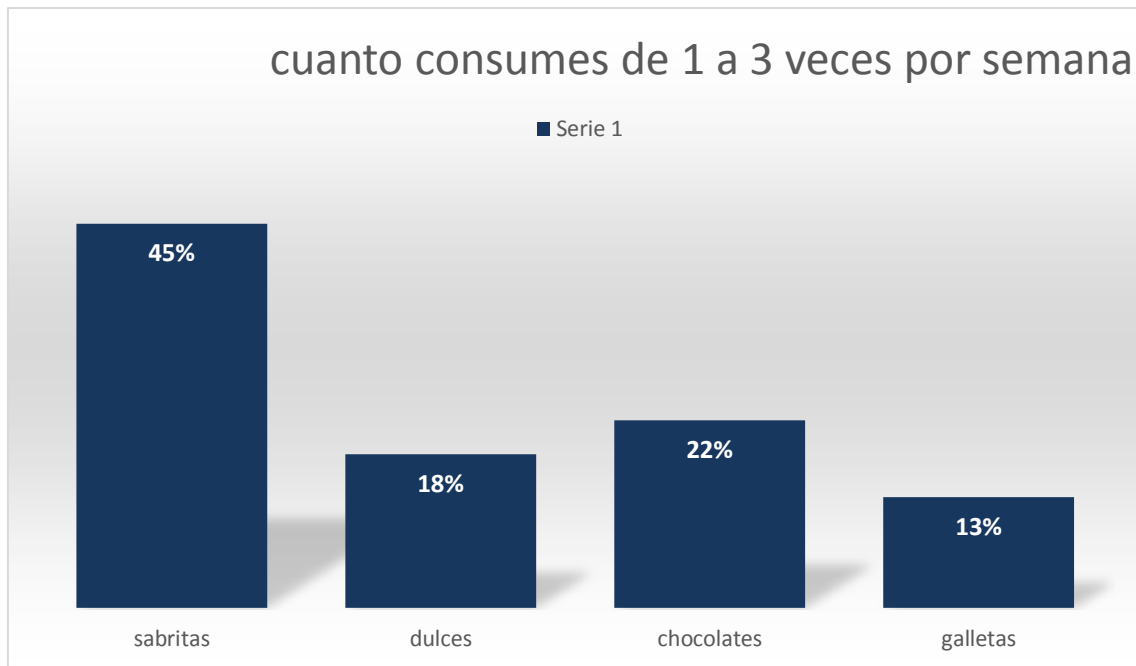
A continuación se presentan los resultados que se arrojaron con respecto a las bebidas que toman los niños.



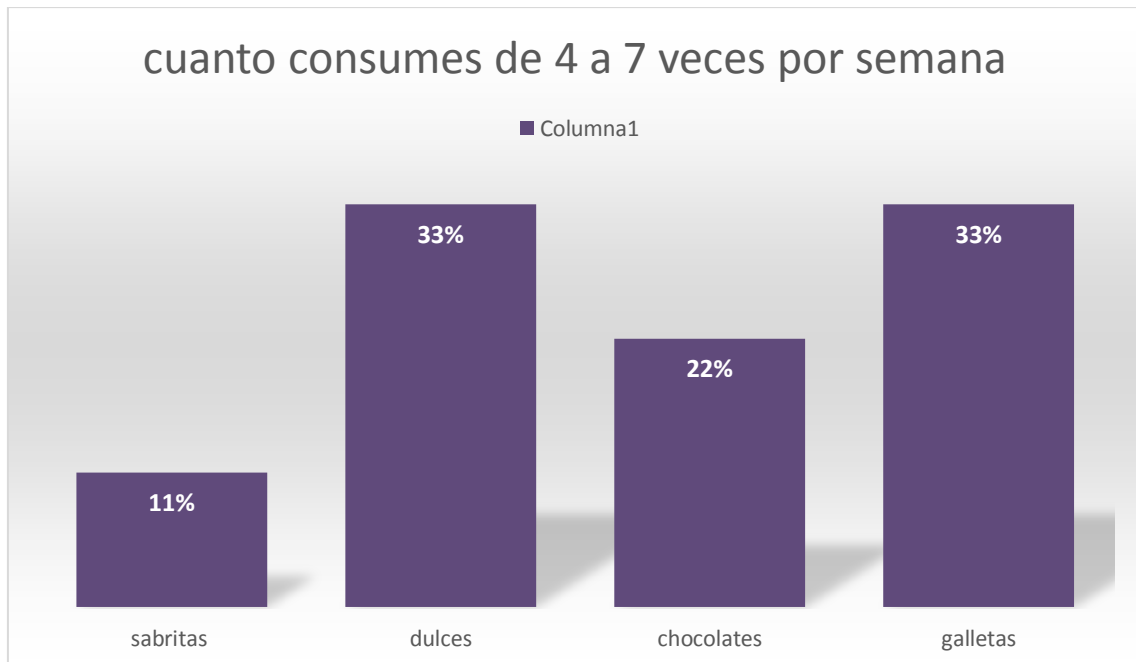
En relación a las bebidas el valor más alto que se puede apreciar fue el de la leche con un 29% y el mínimo fue de las aguas naturales con un 12.90%



En esta grafica se puede apreciar que el porcentaje más alto lo obtuvo el agua. Ya que sabemos que esta es fuente de vida para todo ser humano.

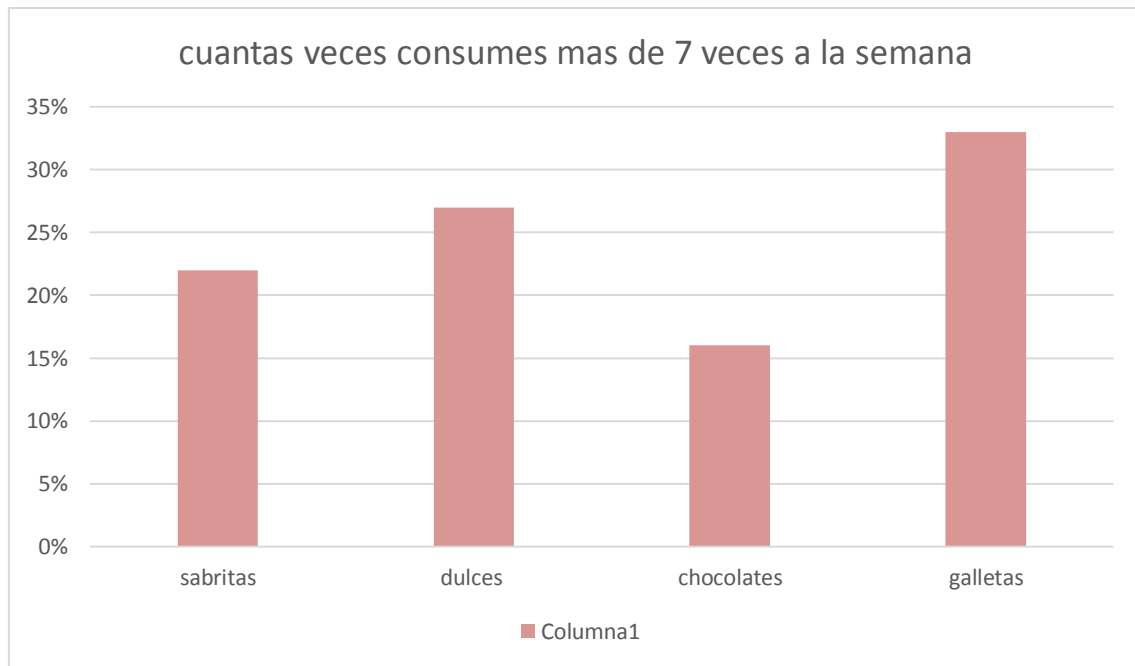


En esta grafica se plantea el consumo de comida chatarra y se puede observar que la mayoría de los niños les es de su agrado consumir más Sabritas que dulces, chocolates y galletas.



En esta grafica se puede apreciar que lo que más se consume en más veces son los dulces

Sabiendo que son parte importante en lo que se refiere a los alimentos chatarras más accesibles para los infantes.



Se puede observar en esta grafica que lo que se consume más veces son las galletas con un 33% y lo menos son los chocolates con un 16%.

Material que se utilizó:

- Bascula
- Cinta métrica
- Metro o cinta métrica para medir altura
- Una pluma
- Un lápiz
- Una hoja de encuesta

Conclusión

Analizando los datos arrojados de las gráficas se puede observar que en primer lugar con relación a lo del índice de masa corporal, la mayoría de los niños se encuentran por debajo de los cifras normales, ya que esto pudiera deberse a que los niños cursantes de la escuela primaria "Leona Vicario" de entre segundo y tercer grado se encuentran en el turno vespertino y se han oído comentarios de las maestras que algunas de las mamás no les ponen la debida atención en comparación con los niños del turno de la mañana.

A lo que refiere en lo de actividad física la mayoría de los infantes prefieren salir a la calle a jugar que quedarse a estar en los videojuegos, ya que sabemos que unos de los factores por los cuales ellos se han ido minimizando en lo referente a la actividad física son los accesos a internet y por consiguiente lo relacionado a todo lo que conlleve a este tema.

Los resultados nos arrojan que la mayoría de los niños si practican algún deporte, esto es importante ya que así se estaría combatiendo la polémica de este tema.

En relación con la alimentación se puede observar que los niños como todos consumen una cierta cantidad de porción de cada alimento que se refirió en cada gráfica y que al igual que todos es inevitable el consumo de alimentos chatarra, pero en estos casos bajo la supervisión de los padres de familia.

Comentando sobre la alimentación alta en carbohidratos se puede observar que en la mayoría de las escuelas este consumo es alto y todavía no se ha fomentado un hábito sobre el comer un poco saludable, claro tomando en cuenta que la familia es una parte fundamental en lo referente a nuestras acciones ante la sociedad.

Concluyo que la obesidad infantil se puede prevenir mediante acciones fomentadas por la familia y creando consciencia que es una enfermedad tal cual, promover el deporte (educación física) es la base para la disminución de este y hacer énfasis a los padres sobre la alimentación de los pequeños.

Algunos consejos para prevenir la obesidad infantil:

- Fomentar la práctica de algún tipo de ejercicio, esto además de ayudarlo a mejorar su estado físico, favorece el desarrollo de disciplina que le será muy útil para toda la vida.
- Evitar comer frente al televisor y limitar su uso a máximo 2 horas por día.
- Hacer por lo menos una de las comidas del día en familia y de preferencia debe ser en la mesa.
- Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
- Evitar los jugos o bebidas muy azucaradas.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.
- Incluir en cada tiempo de comida un alimento de cada grupo (verduras y frutas, cereales y tubérculos y productos de origen animal).

Recuerda que lo que no se consigue cambiar durante su infancia, más difícil será el tratamiento o la corrección en las décadas posteriores, facilitemosles la vida a nuestros hijos fomentándoles buenos hábitos desde sus primeros años.

Fuente:

Monzavi R, Dreimane D, Geffner M, et al. Improvement in risk factors for metabolic syndrome and insulin resistance in overweight children treated with lifestyle intervention..

Ante una dieta de reducción de peso o adelgazamiento durante la infancia crecimiento y desarrollo, se debe tener mucho cuidado, y nunca realizar dietas muy restrictivas, puesto que el niño se encuentra en una etapa de

La dieta de un niño debe seguir estas pautas:

1. Lo primero es hacerles entender que la restricción de ciertos alimentos es para su bienestar y por eso debe aprender a comer de forma saludable.
2. El menú diario debe constar de tres comidas principales: desayuno, comida y cena, y agregar dos meriendas, una de media mañana y otra de media tarde.
3. Las meriendas deben estar constituidas por lácteos y frutas.
4. Evitar comprar y tener en casa aquellos alimentos que el niño no puede consumir, como ser chocolates, golosinas, caramelos, bollería, patatas fritas y snacks grasos.
5. Todos los miembros de la familia deben comer de forma sana y no hacer un menú especial evitando así que el niño se sienta apartado y obligado.
6. Usar métodos de cocción que no sean frituras, es decir, horno, plancha, hervido, al vapor, parrilla y torrado.
7. Evitar los rebozados.
8. Aliñar (condimentar) con muy poco aceite.
9. Suprimir el azúcar, la miel, como así también los alimentos que las contengan (galletas, refrescos azucarados, caramelos y golosinas)
10. Absolutamente prohibido consumir bollerías y amasados de pastelería.
11. Evitar los embutidos y elegir solo aquellos bajos en grasas.
12. Las raciones de patata, pasta y arroz deben ser moderadas, aproximadamente unos 150 gramos al día en peso cocido.
13. El pan debe consumirse también de forma controlada, unos 50 gramos diarios son suficientes.
14. Los lácteos deben consumirse en la forma semidesnatada, o enriquecidos con omega 3. Un vaso de leche, más dos yogures, más 40 gramos de queso desnatado son las porciones adecuadas para un niño en etapa de desarrollo.
15. Consumir legumbres dos a tres veces a la semana.
16. El consumo de alimentos frescos es primordial: frutas (2 unidades diarias) y verduras.
17. Aumentar el consumo de pescado: una porción por día es lo ideal.
18. Las carnes rojas también son necesarias por su alto aporte de hierro. Deben elegirse las magras y quitar toda grasa visible.
19. Los huevos deben consumirse en una frecuencia de tres a cuatro unidades semanales.

Con respecto a la **actividad física diaria**, hemos mencionado anteriormente que se pasan muchas horas frente a los videojuegos o al televisor, lo cual resulta muy perjudicial para su salud y para mantener un peso adecuado.

Es importante remarcar que un niño en edad escolar necesita una hora diaria de ejercicio, más una hora de juegos. También en este aspecto los mayores deben dar el ejemplo, dar paseos, caminatas, ir a andar en bici, llevarlos al parque para que puedan jugar al aire libre , subir escaleras, patinar, o simplemente apuntarlos a algún deporte que sea del agrado del niño y que disfrute del mismo.

No deben ver al ejercicio como una obligación, sino que deben disfrutar y pasárselo bien, ya sea en grupo con otros niños o con la propia familia. Cuando un niño tiene sobrepeso la realización de ejercicio puede costarle y fatigarle, por lo cual todo debe realizarse de manera gradual y con mucha psicología. Deben sentirse siempre muy motivados emocionalmente por sus padres. El ejercicio físico es la mejor opción para ayudarle a quemar calorías y para que adopte costumbres saludables.

El cambio de actitud y de hábitos saludables es la base para poder afrontar los problemas de sobrepeso. Toda estrategia que se pueda utilizar para ayudar y activar a su hijo será bien agradecida. Debe armarse de paciencia para que esos cambios perduren a lo largo de toda su vida

Anexos

Solicito tu colaboración para responder unas preguntas y conocer que actividades o ejercicios realizas durante tu tiempo libre diariamente. Lee con cuidado y responde claramente. "Gracias por tu ayuda".

EDAD_____ **SEXO**_____

PESO_____ **TALLA**_____

1. CUANTO TIEMPO MIRAS T.V. DIARIAMENTE

Menos de 1 hora	
1-2 horas	
Más de 3 horas	

2. ¿PRACTICAS ALGUN DEPORTE? _____

3. ¿ESTAS EN ALGUN EQUIPO? _____

4. CUANTO TIEMPO PRACTICAS DEPORTE

Más de 30 minutos	
30 minutos	
20 minutos	
Menos de 20 minutos	

5. TIENES ACTIVIDAD FISICA:

Diario	
Cada 3er día	
2 veces a la semana	
solo los fines de semana	
No hago	

6. ACTIVIDADES QUE REALIZAS LOS FINES DE SEMANA

Ver T.V	
Ir a alguna unidad deportiva	
Dormir	
Pasear en bicicleta, patineta, patines.	
Ir de paseo o de compras	
Jugar PlayStation	
Navegar en internet	
Jugar en el patio o en la calle	

7. CAUSAS POR LAS QUE EN OCASIONES NO HACES ACTIVIDAD FISICA

Enfermedad	
Ver T.V.	
Prefiero videojuegos	
No me dejan salir fuera de casa	
No hay quien me lleve al sitio al que quiero ir	
No hay unidades deportivas cerca de casa	

8. CUANTAS VECES A LA SEMANA COMES:

	1 vez	Cada 3er día	diario	nada
Pollo				
Carne				
Pescado				
Verduras				
Frutas				
Harinas				

9. CUANTAS VECES AL DIA BEBES:

	ninguna	1-2 veces	3 o más veces
Agua			
Leche			
Soda			
Jugos o aguas de sabor (zuko)			
Aguas frescas naturales			

10. CUANTAS VECES A LA SEMANA CONSUMES:

	ninguna	1-3 veces	4-7 veces	Mas de 7 veces
Sabritas				
Dulces				
Chocolates				
Galletas				

Presión arterial

Descripción

La presión arterial (PA) o tensión arterial (TA) es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión es imprescindible para que circule la sangre por los vasos sanguíneos y aporte el oxígeno y los nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar. Es un tipo de presión sanguínea.

Componentes de la presión arterial

La presión arterial tiene dos componentes

- **Presión arterial sistólica:** corresponde al valor máximo de la tensión arterial en sístole (cuando el corazón se contrae). Se refiere al efecto de presión que ejerce la sangre eyectada del corazón sobre la pared de los vasos.
- **Presión arterial diastólica:** corresponde al valor mínimo de la tensión arterial cuando el corazón está en diástole o entre latidos cardíacos. Depende fundamentalmente de la resistencia vascular periférica. Se refiere al efecto de distensibilidad de la pared de las arterias, es decir el efecto de presión que ejerce la sangre sobre la pared del vaso.

Cuando se expresa la tensión arterial, se escriben dos números separados por un guion, donde el primero es la presión sistólica y el segundo la presión diastólica. La presión de pulso es la diferencia entre la presión sistólica y la diastólica.

Fuente: Glosario Médico

Que es la apnea de sueño

La apnea del sueño es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Estas interrupciones pueden durar desde unos pocos segundos a minutos y pueden ocurrir más de 30 veces por hora.

El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño. Esta causa un colapso en las vías respiratorias o una obstrucción de ellas durante el sueño. Luego, la respiración vuelve con un ronquido o resoplido. La gente que padece de apnea suele roncar muy fuerte. De todos modos, no todas las personas que roncan tienen apnea.

Las personas que tienen más riesgo de apnea son: hombres, personas que tienen sobrepeso, historia familiar o pequeñas vías respiratorias. Los niños con amígdalas agrandadas también pueden sufrir de apnea.

El diagnóstico se basa en su historia médica y familiar, un examen físico y en los resultados de un examen del sueño.

Cuando el sueño se interrumpe durante la noche, puede estar somnoliento durante el día. Las personas con apnea del sueño tienen mayor riesgo de sufrir accidentes de tránsito, accidentes de trabajo y otros problemas médicos. Si usted tiene apnea del sueño, es importante que reciba tratamiento. Estos pueden incluir cambios en el estilo de vida, dispositivos bucales, cirugía y aparatos para la respiración.

NIH: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

¿Qué es el colesterol?



El colesterol es una sustancia soluble en grasa que proviene de dos fuentes:

- El cuerpo y que se le llama colesterol de la sangre. En este tipo el colesterol se encuentra sintetizado por el hígado, intestino y otros tejidos.

El cuerpo lo usa en todos sus tejidos. Existe en el cerebro, en la columna vertebral, y la piel.

Es parte de los materiales necesarios para fabricar sales biliares, hormonas sexuales, adrenales y vitamina D.

Se combina con las proteínas para permitir que las grasas sean transportadas a las células.

- Así también el colesterol proviene de los alimentos y al cual se le llama colesterol de la dieta.

El hígado produce 3.000 mg al día de colesterol tanto si el colesterol está presente en la dieta como si no, esta cantidad es suficiente para todas sus funciones.

El colesterol tiene una estructura química muy resistente a su descomposición, por lo que cuando colesterol adicional entra en el cuerpo a través de la dieta, ocurre un exceso.

Una parte limitada del colesterol es eliminada por el hígado, el resto es depositado a lo largo del interior de las paredes de las arterias.

Cuando estos depósitos aumentan las arterias se endurecen o estrechan (arterioesclerosis) y la circulación es seriamente dañada contribuyendo a muchos problemas:

- Pérdida de audición.
- Calvicie.
- Falta de respiración.
- Mareos.
- Hipertensión.
- Ataques al corazón.
- Se dañan todos los tejidos del cuerpo ya que una poca cantidad de oxígeno y nutrientes alcanzan las células.

Un nivel de colesterol bajo es de 180 mg% y uno alto y peligroso es a partir de

210 mg%.

¿Qué significa el colesterol HDL y el colesterol LDL?

El colesterol HDL (siglas en inglés de "lipoproteína de alta densidad") se considera bueno porque éste ayuda al cuerpo a prevenir las acumulaciones de grasa y colesterol en las arterias.

El HDL se adhiere a otras moléculas de colesterol en la sangre y las transporta al hígado para ser excretadas del organismo. Los niveles altos de colesterol HDL se asocian con un menor riesgo de ataques al corazón; el colesterol HDL bajo eleva ese riesgo.

El colesterol LDL (siglas en inglés de "lipoproteína de baja densidad") es el malo, ya que tener un alto índice de LDL en la sangre aumenta la probabilidad de acumulaciones de grasa en las arterias, que obstruyen el flujo sanguíneo y así aumentan el riesgo de ataques al corazón y ataques al cerebro.

www.muyinteresante.es/salud/.../que-es-el-colesterol-

Glosario

Que es obesidad?

Obesidad (del latín *obesitas*) es la cualidad de obeso. Este término hace referencia al exceso de peso corporal.

La obesidad está considerada una enfermedad, ya que el exceso de peso acarrea grandes problemas de salud. Una persona obesa corre el riesgo de sufrir diabetes, hipertensión arterial y trastornos cardíacos, entre otras complicaciones físicas.

Que es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Que es infancia?

Con origen en la palabra latina *infantia*, la infancia es la etapa de la existencia de un ser humano que se inicia en el nacimiento y se extiende hasta la pubertad. El concepto también se emplea para nombrar a la totalidad de los niños que se encuentran dentro de dicho grupo etario.

Que es obesidad?

La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. Varias líneas de investigación han descartado a la sobrealimentación como un hecho constante en los obesos, considerando a la obesidad como una entidad heterogénea, compleja y multifactorial.

Que es sobrepeso?

El sobrepeso, al igual que la obesidad se caracteriza por el aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo.

Se debe a un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta, durante las actividades físicas.

Que es caloria?

La caloría (cal) es una unidad de energía del ya en desuso Sistema Técnico de Unidades, basada en el calor específico del agua. Aunque en el uso científico actual, la unidad de energía es el julio (del Sistema Internacional de Unidades), permanece el uso de la caloría para expresar el poder energético de los alimentos.

Se define la caloría como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar un grado Celsius la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5°C a 15,5°C, a una presión normal de una atmósfera.

Bibliografía

- (obesidad y sobrepeso infantillos Pumitas)
- (Obesidad en la infancia y adolescencia www.slideshare.net)
- (Obesidad infantil en B.C.www.zetatijuana.com)
- (Asociación Mexicana Naciones Unidas)
- (Baja California, el sitio con más niños y jóvenes obesos en el mundo www.OEM.com.mx)
- eleconomista.com.mx/.../obesidad-infantil-baja-10-anos-esperanza-vida
- www.jornada.unam.mx/2013/08/14/capital/030n2cap
- www.consumer.es › Alimentación › Aprender a comer bien