



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

2021 "Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México".

Subdirección Regional de Educación Básica Atlacomulco

Escuela Primaria: Generalísimo Morelos
15EPR2676V

Zona escolar: P019 Localidad: Barrio Santa Cruz

Municipio: San Felipe del Progreso
Estado de México.

Infografía: Obesidad Infantil

Autor: Rosa María Huerta García.

Tel. 7122248368

Email: rosy_huga@hotmail.com

Barrio Santa Cruz, 5 de Abril de 2021.

DATOS GENERALES

Tema: Obesidad Infantil

Propósito:

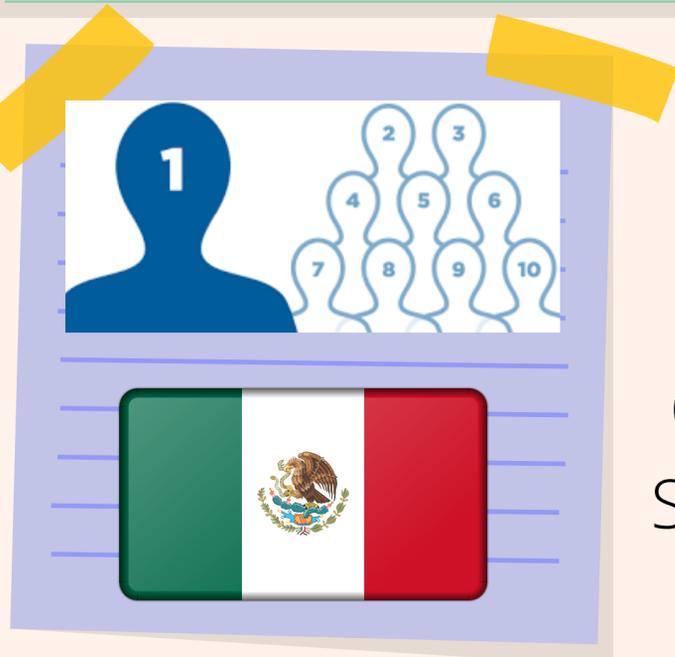
- Participen en el mejoramiento de su calidad de vida a partir de la toma de decisiones orientadas a la promoción de la salud con medidas para evitar la obesidad infantil.

Aprendizajes Esperados:

- Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el Plato del Bien Comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.
- Conoce y explica los riesgos para la salud de consumir alimentos con alto contenido de grasas y desarrollar conductas saludables para evitarlos.

OBESIDAD INFANTIL

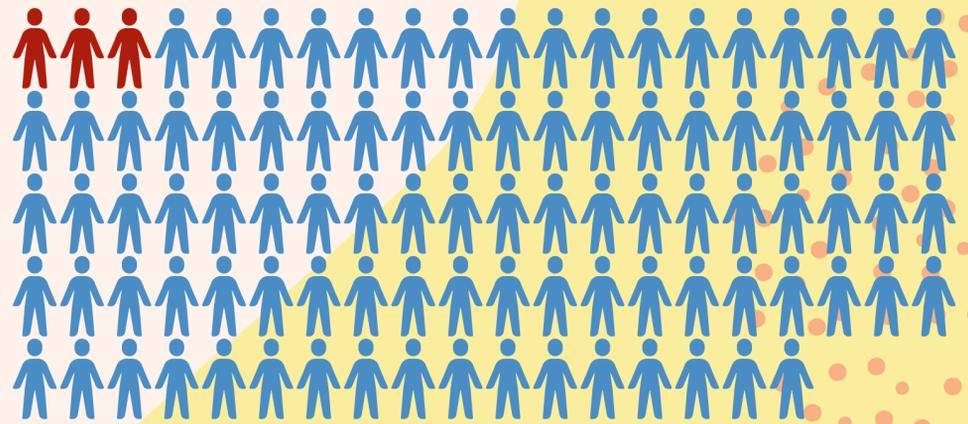
La obesidad es una enfermedad crónica asociada a incremento de la morbimortalidad en el mundo, con impacto en la pandemia de COVID-19 dado que confiere mayor riesgo de infección por COVID-19, de hospitalización y de mayor gravedad respecto a las personas con normopeso.



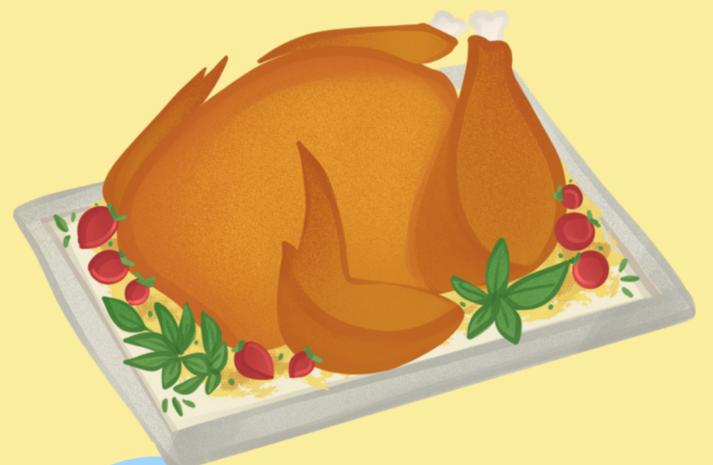
EPIDEMIOLOGIA: México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. Afecta a 1 de cada 10 niños.

Obesidad: IMC mayor o igual al percentil 95.
Sobrepeso: IMC entre los percentiles 85 y 94.

En el 97% de los casos el origen es exógeno, es decir causado por un exceso de comida, por lo que es totalmente prevenible. El 3% de los casos tiene origen genético, hormonal, etc.



Gráfica



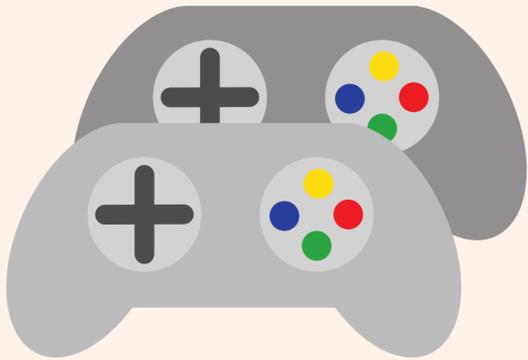
Prevención:

- **Lactancia materna, exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Recomienda incorporar lenta y progresivamente la alimentación diferente a la lactancia a partir del sexto mes de edad.**



- **Otorgar consejería en modificaciones en estilo de vida, alimentación correcta y actividad física adecuada.**

- **Promover el juego libre en infantes con énfasis en la diversión, la interacción social, la exploración y la experimentación.**
- **Realizar caminatas con miembros de la familia, a distancias tolerables.**



- **Reducir el transporte sedentario en carreola o vehículo.**
- **Limitar el tiempo de televisión o videojuegos en menos de 2 horas al día.**

- **Dieta correcta: Variada, suficiente, inocua, equilibrada y adecuada.**
- **Proponer horarios regulares para el consumo de alimentos.**



- **Programas alimentarios escolares que incrementen la disponibilidad de alimentos saludables en las escuelas.**
- **Tiendas escolares con venta de alimentos saludables, como agua, leche, fruta, verduras, sándwiches y refrigerios con pocas grasas.**

- **Las instituciones nacionales de salud pública, nutrición y actividad física pueden proporcionar los tratamientos adecuados e individualizados, en caso de identificar niños con obesidad, invitar a que asistan a su centro de salud mas cercano para su atención.**



Actividad para valorar el logro alcanzado:

<https://forms.gle/PkEZJ9VHMftnbMn97>

Bibliografía:

GPC CONTROL Y SEGUIMIENTO DE LA SALUD EN LA NIÑA Y EL NIÑO MENOR DE 5 AÑOS EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCION

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/

Recursos:

Humanos

- Alumnos.
- Padres de familia.
- Maestros.

Financieros:

- Todos los gastos serán cubiertos por los padres de familia.

Materiales:

- Material Impreso.
- Alimentos del plato del bien comer.
- Agua simple potable.
- El plato del bien comer.
- La jarra del buen beber.