

3 de junio | Día de Concientización
sobre la Obesidad infantil

¡Prevenir la obesidad infantil evita complicaciones en la edad adulta!

La prevención contra la obesidad es un factor que puede y debe cuidarse desde el nacimiento del bebé. En esta etapa, es posible nutrir adecuadamente al recién nacido a través de la lactancia materna, y evitar así que sea susceptible a la obesidad infantil, la cual puede extenderse a lo largo de la vida - si no se toman los cuidados necesarios. ¡Sepa más!



¿Cómo prevenir la obesidad infantil?

Como en cualquier otra etapa de la vida, es necesario adoptar buenos hábitos de vida, como una dieta equilibrada, actividad física regular y buen sueño.

Riesgos de la obesidad infantil para la edad adulta

- Los niños con sobrepeso tienen un 75% más de probabilidades de ser adolescentes obesos;
- El 89% de los adolescentes obesos se convierten en adultos obesos;
- Los niños obesos tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión;
- También aumentan los riesgos de otras enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares.

5.8

Evite que la obesidad afecte los años y la calidad de vida de los niños.

¡Promueva hábitos saludables desde el nacimiento del bebé!

Consulte abajo algunos cuidados que ayudan a controlar el peso desde los primeros años de vida:

- Ofrezca agua en lugar de jugo u otras bebidas endulzadas;
- Al ofrecer jugo, no le agregue azúcar a la bebida;
- Ofrezca diferentes frutas y verduras cada día;
- Invierta en proteínas de calidad como frijoles, carne blanca o yogures;
- Evite el consumo de alimentos preparados, ultra procesados, fritos o grasos;
- Sea un ejemplo en casa, manteniendo una dieta saludable;
- Reserve tiempo para jugar con los niños y fomente el juego entre ellos;
- Si es posible, incentive la práctica deportiva con diferentes modalidades;
- Cree una rutina de alimentación, gasto energético y descanso para los más pequeños.