



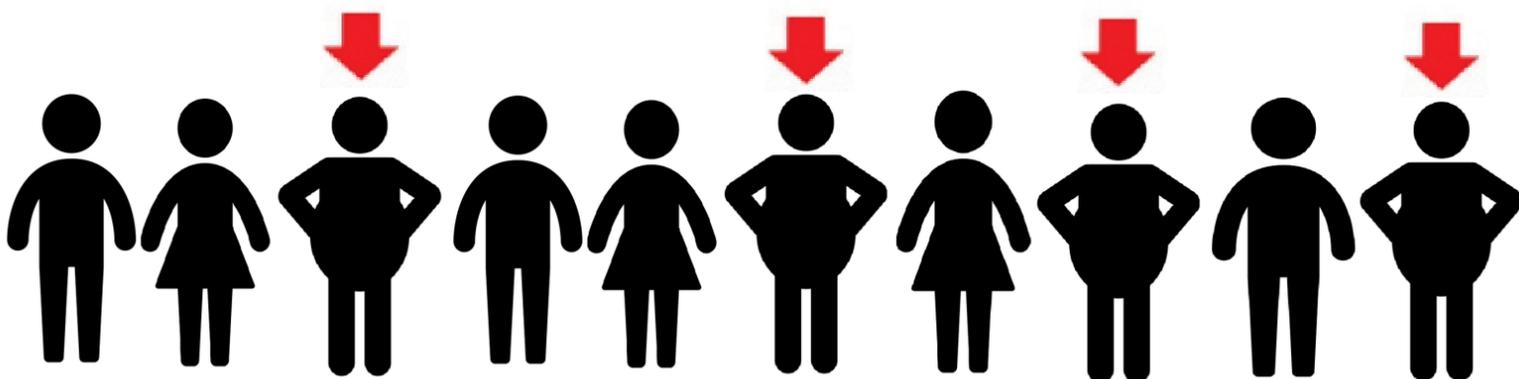
OBESIDAD INFANTIL

¡Porque va más allá de ser un niño gordito!

La obesidad es un trastorno en el que se presentan diversas complicaciones. En ella, la niña o el niño tienen un mayor peso al que necesitan según su estatura y edad.



En la Ciudad de México 4 de cada 10 niños (as) **tienen obesidad o sobrepeso**



¿Por qué aparece la obesidad?

Poca o insuficiente actividad física



Si utilizas pantallas (celulares, tablets, computadora) o miras la televisión más de 2 horas al día, tienes:
-25 veces más riesgo de tener exceso de peso
-14 veces más riesgo de desarrollar diabetes

Comer o beber alimentos chatarra

Como: frituras, papas embolsadas, pastelitos empaquetados, dulces con elevada concentración de azúcar o sodio, galletas y pan dulce industrializados, además de comida rápida y en general, alimentos procesados.



Hidratación con bebidas azucaradas

Consumo de bebidas azucaradas (refresco, yogurt, jugos industrializados y leches saborizadas) en sustitución del agua natural como principal fuente de hidratación.

Ambiente familiar y escolar poco saludable

Elecciones poco saludables para el lunch y la comida dentro y fuera de casa.
-Sedentarismo familiar



- Bajo consumo de frutas y verduras
 - No desayunar antes de salir de casa
- Pocas horas de descanso y mala calidad de sueño

Consecuencias de la obesidad

Dificultad para respirar ← ● → Cansancio crónico

Diabetes ← ● → Colesterol elevado

Mayor riesgo de padecer cáncer ← ● → Daño en el riñón

Hipertensión arterial ← ● → Bajo rendimiento escolar

Problemas en músculos y huesos ← ● → Baja autoestima

Menos años de vida de lo esperado ← ● → Depresión y ansiedad

→ ● → Bullying

→ ● → Menos calidad de vida

¡Estás a tiempo! ¡Pierde peso, gana salud!

Visita nuestra página: <http://rnpt.sivne.org.mx/web/>