



COLEGIO HISPANO INGLÉS



# OBESIDAD INFANTIL



LA IMPORTANCIA DE UNA EDUCACIÓN  
NUTRICIONAL ADECUADA



## ¿Cuándo se habla de obesidad infantil?

La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por una acumulación anormal o excesiva de grasa que resulta perjudicial para la salud.

La grasa corporal es difícil de cuantificar con precisión, por lo que se utilizan diferentes parámetros que reflejan indirectamente el grado de obesidad. El parámetro más utilizado actualmente es el índice de masa corporal IMC (peso en kg dividido por el cuadrado de la talla en metros). Una persona con un IMC a partir de 25 es considerada con sobrepeso, y con un IMC a partir de 30 es considerada obesa.

La aparición de la obesidad en los niños se denomina obesidad infantil. En el diagnóstico se tienen que considerar varios factores, como la edad del niño, la talla, el peso etc, por lo que es imprescindible acudir al pediatra.



La Organización Mundial de Salud (OMS) considera que la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. En España el problema de la obesidad, especialmente entre los más jóvenes, está adquiriendo cifras alarmantes. Basta señalar que casi el 14 % de la población entre 2 y 24 años es obesa, y que esa cifra sube al 26,3 % si se unen los que, sin llegar a la obesidad, tienen un claro sobrepeso.

## ¿Cuáles son sus causas?

El origen de la obesidad es multifactorial, pues junto a los factores genéticos, existe un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, atribuible a varios factores, entre los que se encuentran:

- La modificación de la dieta, con una elevada ingesta calórica, alimentos ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.





- Algunos hábitos sociales y nuestro estilo de vida han cambiado y muestran una clara tendencia a la disminución de la actividad física y a favorecer el sedentarismo, lo que se traduce en una acumulación de grasas.



### Lo más importante: la prevención

La obesidad está asociada a la aparición y el desarrollo de diversas patologías (hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas articulares, depresión,...). Esta secuencia de enfermedades, que empieza ya a asomarse en la misma infancia, se acentúa cuando la persona es adulta. Asimismo una persona que es obesa durante su infancia, tiene una predisposición mucho más alta a serlo también a edad adulta. Además, la obesidad infantil trae consigo consecuencias psicológicas, sociales y emocionales en muchos niños e incluso puede facilitar el desarrollo trastornos alimentarios como son la bulimia o la anorexia nerviosa.

Por estos motivos, es muy importante poner los medios necesarios para evitar que los niños desarrollen conductas alimentarias inadecuadas que les pueden conducir hacia la obesidad.

### El papel de los padres: Dales buen ejemplo

Los hábitos alimentarios, gustos y preferencias hacia determinados alimentos, o bien rechazos hacia otros que los niños ven en sus padres pueden ser reflejados en su comportamiento frente a la alimentación.

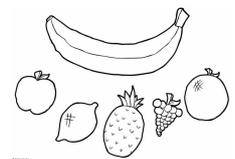
Asimismo, ustedes, los padres, son quienes deciden qué se compra y qué alimentos hay en casa, y deciden quién les da la paga a los niños para que se compren chucherías o refrescos, por ejemplo. Por ello, **enseñar la forma más sana de alimentarse requiere su paciencia, esfuerzo y dedicación.**



- Acostumbrar a los niños a realizar 5 comidas diarias y evitar el picoteo de golosinas a lo largo de todo el día que disminuyen el apetito a la hora de comer.
- Enseñar a los chicos a comer despacio y disfrutando de la comida. Al comer rápido hay más posibilidades de comer más sin llegar a sentirse satisfechos.
- Ofrecerles una alimentación variada: existen muchísimas posibilidades de preparar y presentar los alimentos para que les sean más atractivos o incluso dejarles participar en la preparación de su propio plato.
- Dejarles probar de todo: los niños deben descubrir los diferentes sabores para no acostumbrarse a alimentos ricos en grasas y azúcares.
- Tamaño de las porciones: Es importante que los niños aprendan a medirse y comer mientras tengan hambre, pero no a comer en exceso o solo por gusto.
- El agua es imprescindible para el organismo. Es importante beber agua en lugar de bebidas gaseosas y azucaradas.



- Es importante limitar el tiempo de uso de la televisión u ordenador para evitar que se desarrolle un estilo de vida sedentario.
- Animarles a hacer ejercicio físico: hacerles ver que es algo divertido, que les ayuda a sentirse sanos, fuertes y llenos de energía, y que además, les ayuda a controlar su peso.
- No es conveniente utilizar alimentos o golosinas como “premios”, regalos o beneficios para los niños.



## REFERENCIAS

- “Nutrición y alimentación humana II. Situaciones fisiológicas y patológicas”: José Mataix Verdú (2ª Edición 2009)
- [www.who.int](http://www.who.int).
- [www.obesidadinfantil.consumer.es](http://www.obesidadinfantil.consumer.es)

