

Algunas medidas de prevención para aplicar en casa:

- Servir porciones adecuadas a la edad, las necesidades y el gasto
- Proporcionar cuatro comidas diarias y dos colaciones
- Evitar las golosinas, gaseosas y productos de copetín
- Realizar 60 minutos de actividad física
- Reducir a menos de dos horas por día el tiempo de exposición a pantallas; es decir, a TV, tablets, notebooks, videojuegos, celulares
- Siempre que se pueda elegir, procurar meriendas saludables en los recreos

PROGRAMA DE ABORDAJE INTEGRAL DE LA OBESIDAD INFANTIL

HOSPITAL PEDIÁTRICO

Castro Barros 650

Tel: 0351 4346060

Celular: 351-153459774

Mail: prog.obesidadinfantil@gmail.com

PROGRAMA DE ABORDAJE INTEGRAL DE LA OBESIDAD INFANTIL

Ministerio de SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CORDOBA

ENTRE TODOS

OBESIDAD INFANTIL

Su prevención involucra a

Niños y niñas

+ Familias

+ Escuelas

¿Qué es?

Es una **enfermedad** de múltiples causas. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la define como la acumulación excesiva de grasa, que supone un riesgo para la salud

¿Cómo se diagnostica?

Un profesional de la salud valorará, entre otras cosas, el **índice de masa corporal** -que se calcula en base al **peso** y la **talla**- teniendo en cuenta la **edad** y **sexo** de la persona



NORMAL - SOBREPESO - OBESIDAD

Los niños con sobrepeso tienen muchas probabilidades de convertirse en adultos con obesidad y tienen más probabilidades de sufrir a edades más tempranas diabetes y enfermedades cardiovasculares

Tamaño equivalente al dedo índice



Tamaño 3/4 de la mano abierta



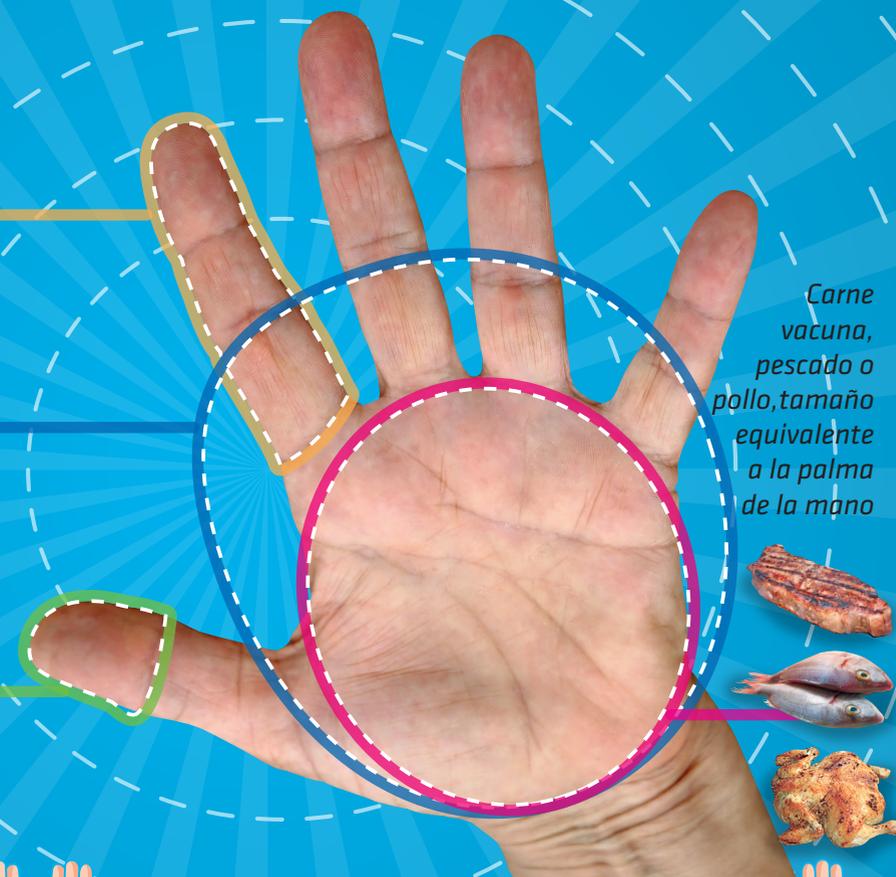
Manteca y aceite vegetal, 1 cucharada



Otros efectos sobre la salud:

- Hígado graso
- Dislipemias (alteración en los niveles de grasas en sangre: colesterol y triglicéridos)
- Hipertensión arterial
- Baja autoestima
- Depresión

Porciones: las manos nos dicen cuánto



Carne vacuna, pescado o pollo, tamaño equivalente a la palma de la mano



VERDURAS
2 manos llenas



FRUTAS
1 puño



CEREALES
1 puño



CARNES
1 palma

