

## Toma nota:

La obesidad infantil es un problema mundial. En 2010 ya existían 42 millones de niños con sobrepeso. Es una enfermedad que puede tener consecuencias psicológicas, sociales, cardiovasculares o respiratorias que ponen en riesgo una vida de calidad.

**¡Cuidar a tus hijos es más fácil  
de lo que crees!**



## DESCARGA Y COMPARTE



Mayor información:  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

LA VERSIÓN DIGITAL  
CE:000/O/000/00

# ¿Cómo prevenir la **obesidad infantil?**

## ¿Cómo prevenir la obesidad infantil?

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, se caracteriza por el exceso de grasa en el cuerpo de niños y niñas que los predispone a sufrir otras enfermedades.

### ¿Cómo evitarla?

1. Comiencen el día con un desayuno nutritivo que permita tener la energía necesaria para desarrollar su capacidad física y mental.
2. Realicen al menos 30 minutos de actividad física al día para prevenir enfermedades cardiovasculares, neuromusculares, metabólicas y garantizar un crecimiento saludable.
3. Eviten el sedentarismo y el ocio pasivo (computadora, videojuego y televisión).
4. Reduzcan el consumo de alimentos ricos en grasas, de igual manera en harinas y azúcares.
5. Aumenten el consumo de agua y/o jugos naturales.

### Factores de riesgo:

- Obesidad en los padres.
- Nivel socioeconómico.
- Peso elevado al nacer.
- Inactividad física.
- Duración del sueño.
- Características de la alimentación.
- Precocidad del rebote adiposo antes de los 5 años.
- Identificación de cambios en el Índice de Masa Corporal (IMC).



### Tips para una buena nutrición:

1. Utilizar una mayor variedad de alimentos de los diferentes grupos en las comidas.
2. Consumir lo necesario para mantener el peso en el rango adecuado.
3. Aumentar el consumo de frutas, leche y derivados.
4. Consumir dos raciones de verduras y tres frutas de distintos colores durante el día.
5. Ingerir una ración mayor de alimento por la mañana y menor por la noche.