



## PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad en la población infantil se ha configurado en los últimos años como un importante problema de salud pública por las dimensiones adquiridas y por su tendencia creciente.

Los consejos sobre alimentación y actividad física para la prevención primaria y actividades para el cribado de obesidad infantil por grupos de edades recomendados son:

Grupo de edad en años	Consejos sobre alimentación	Consejos sobre actividad física	Cribado
0-2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alentar la lactancia natural</li><li>• Respetar el apetito y no forzar la alimentación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recomendar no ver televisión.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar factores de riesgo mediante anamnesis.</li><li>• Reflejar cambios en la tendencia del peso por encima de su curva de crecimiento.</li></ul>
3-6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alentar la lactancia natural</li><li>• Alentar a los padres como modelos de alimentación saludable</li><li>• Recomendar la disponibilidad de tentempiés saludables y dieta equilibrada sin exceso de azúcares ni grasas.</li><li>• Conocimientos sobre los cambios en el apetito y en las preferencias de alimentos (especialmente a los 2 años).</li><li>• Instrucciones un equilibrio calórico y energético que permita el crecimiento y el mantenimiento del peso deseable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transmitir la importancia de la adquisición a estas edades de hábitos saludables que persistan a lo largo de la vida.</li><li>• Alentar la reducción de actividades sedentarias (tiempo delante de pantallas) e incrementar el tiempo de juego activo y actividad física.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar factores de riesgo mediante anamnesis.</li><li>• Valorar precocidad en el rebote adiposo (&lt; 5 años)</li><li>• Reflejar cambios en la tendencia del IMC:<ul style="list-style-type: none"><li>. Incremento <math>\geq 2</math> unidades/año</li><li>. <math>P \geq P85</math></li></ul></li></ul>

<b>Grupo de edad en años</b>	<b>Consejos sobre alimentación</b>	<b>Consejos sobre actividad física</b>	<b>Cribado</b>
<b>7-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alentar a los padres como modelos de alimentación saludable</li> <li>● Recomendar la disponibilidad de tentempiés saludables y dieta equilibrada sin exceso de azúcares ni grasas.</li> <li>● Instrucciones para un equilibrio calórico y energético que permita el crecimiento y el mantenimiento del peso deseable.</li> <li>● Estimular una dieta rica en frutas y vegetales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Transmitir la importancia de la adquisición a estas edades de hábitos saludables que persistan a lo largo de la vida.</li> <li>● Alentar la reducción de actividades sedentarias (tiempo delante de pantallas) e incrementar el tiempo de juego activo y actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar factores de riesgo mediante anamnesis.</li> <li>● Reflejar cambios en la tendencia del IMC: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Incremento <math>\geq 2</math> unidades/año</li> <li>. <math>P \geq P85</math></li> </ul> </li> </ul>
<b>13-18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Instrucciones para un equilibrio calórico y energético que permita el crecimiento y el mantenimiento del peso deseable.</li> <li>● Asesorar en la limitación de la ingesta de grasas por debajo del 30% de las calorías totales.</li> <li>● Estimular una dieta equilibrada y variada.</li> <li>● Enfatizar la elección de tentempiés saludables.</li> </ul>		

Dra. Julia Colomer Revuelta  
Grupo PrevInfad / PAPPs semFYC