

## Sobrepeso y obesidad infantil

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:08

Escrito por Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

---



Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | 20 de abril de 2017

La obesidad infantil, un enorme problema de salud pública donde México ocupa el primer lugar a nivel mundial. El sobrepeso y la obesidad son tratables, ¡combátelos!

### Obesidad Infantil

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública mundial más graves del siglo XXI y ha ido en aumento en los últimos años de forma alarmante. México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos actualmente, superado solo por Estados Unidos.

El problema está presente no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar.

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

## **Sobrepeso y obesidad infantil**

Categoría: 175-Tema del mes

Publicado: Martes, 01 Abril 2025 00:08

Escrito por Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

---

Los niños y niñas con sobrepeso y obesidad tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de contraer padecimientos crónico-degenerativos como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares a edades más tempranas.

Para las y los niños en edad escolar y los adolescentes debe tomarse en cuenta:

- Limitar la ingesta energética procedente de grasas y azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, leguminosas, cereales integrales y frutos secos.
- Evitar los alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa y sal durante la infancia. Es mejor que el niño desarrolle un gusto por las comidas más saludables.
- Realizar por lo menos 60 minutos al día de actividad física.

PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y LACTANTES, la Organización de las Naciones Unidas (OMS) RECOMIENDA:

- El inicio inmediato de la lactancia materna durante la primera hora de vida
- La lactancia exclusivamente materna durante los seis primeros meses de vida
- La introducción de alimentos (sólidos) complementarios nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, manteniendo al mismo tiempo la lactancia materna hasta los dos años o más.

Los alimentos complementarios deben ser ricos en nutrientes y en cantidades adecuadas e introducirse en pequeñas cantidades, que aumentarán gradualmente a medida que el niño crezca. Los niños pequeños han de tener una alimentación variada y evitar alimentos complementarios ricos en grasas, azúcar y sal.

Por tu bienestar y el de tu familia, procura estar informado para prevenir y erradicar la obesidad.