

Alimentos NO saludables	Opciones saludables
Papas fritas	Prepara unas palomitas caseras (2tzas) sin grasa
Chocolate	Escoge el oscuro o las opciones sin azúcar
Helado	Congela un poco de yogurt natural light y agrégale tu fruta favorita.
Caramelo	Prefiere buscar chicles de sabores sin azúcar
Queso crema, americano, gouda, Oaxaca o manchego	Queso panela, cottage, fresco o requesón
Pan dulce, galletas con relleno o chocolate	Galletas integrales saladas, Marias, Animalitos
Pan blanco	Pan de granos enteros o pan negro
Jamón o salchichas	Embutidos de pavo o pollo

Para mantener un peso saludable durante toda su vida cuide su alimentación y realice actividad física todos los días.

Recuerda que la actividad física es el mejor protector de su salud y antioxidante (anti-envejecimiento), Anímese a sentirse joven todos los días.

"No existen productos milagros, todo está en USTED y en sus pequeños cambios"



ACUDA CON SU EQUIPO DE SALUD:

Deberá evaluar periódicamente su estado de salud (peso, estatura, índice de masa corporal, acúmulo de grasa a nivel abdominal con oscurecimiento de la piel del cuello y los pliegues de su cuerpo, presión arterial elevada, cifras elevadas de glucosa, colesterol y triglicéridos).



Links sugeridos para obtener más información:

www.aminp.org.mx
<http://www.mipediatra.com/pdf/bebidas-ssa1.pdf>

http://www.promocion.salud.gob.mx/dqps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf

<http://www.basica.sep.gob.mx/tiempocompleto/pdf/Vida.pdf>

INSTITUTO NACIONAL DE PEDIATRIA
CLINICA DE OBESIDAD Y ENT

Insurgentes Sur 3700, Letra C,
Col. Insurgentes Cuicuilco
Delegación Coyoacán
CDMX CP. 04530

Tel. (55) 10840900

La Obesidad Puede y Debe Prevenirse



EN SUS MANOS ESTÁ
MANTENERSE SANO
y prevenir
enfermedades crónicas



ESTA INFORMACIÓN LE
SERÁ MUY ÚTIL

Obesidad

La obesidad es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y en nuestro país afecta a 7 de cada 10 adultos.

El sobrepeso y la obesidad constituyen una enfermedad crónica, caracterizada por el exceso de grasa corporal en cualquier edad, que es perjudicial para la salud y es causada por factores individuales y sociales antes y después de nacer.

Junto con la inactividad física, una alimentación con alto contenido de grasas y azúcares forma parte de las causas principales de la actual epidemia de sobrepeso y obesidad en México.

CAUSAS

Desequilibrio energético entre calorías consumidas (alimentación) y gastadas (actividad física)

Desequilibrio energético entre calorías consumidas (alimentación) y gastadas (actividad física)

Energía ingerida	Energía gastada	Resultado
=	=	El peso se mantiene
+	-	El peso aumenta
-	+	El peso disminuye

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PUEDEN PREVENIRSE

MODIFIQUE SUS HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE



- Administre su tiempo y su dinero (Organice la compra y preparación de alimentos en casa)
- Consuma más agua natural (Ingerir 2 litros de agua natural al día)
- Acostumbre el sueño nocturno de 8 hrs. (Dormir menos de 6 hrs. altera el metabolismo)
- Actívese físicamente (evite más de 2 hrs. continuas frente a pantallas y realice mínimo 30 minutos de ejercicio todos los días)
- Consuma más verduras y frutas (compre las de temporada para optimizar su presupuesto, consuma las verduras con cáscara)
- Reduzca el consumo de alimentos que contengan azúcar y harinas blancas (Puede usar sustitutos de azúcar –sucursalosa o derivados de estevia)
- Desayune todos los días (Tendrá un mejor rendimiento en sus actividades y podrá prevenir diabetes)
- Registre peso, talla y circunferencia de cintura periódicamente (La cintura no debe medir más de la mitad de lo que mide su estatura)
- Coma despacio y fraccione los alimentos (Estimulará el desarrollo de saciedad y comerá menos)
- Utilice vaso, plato y cuchara más pequeños (Visualmente al servir las porciones en ellos se estimulará saciedad)
- Establecer horarios de alimentación Realizar 5 comidas al día en pequeñas cantidades (Desayuno, colación, comida, colación y cena)
- Cuide la porción de sus alimentos (Evite alimentos en porciones grandes o repetidas).

RECOMENDACIONES PARA TUS ACTIVIDADES DIARIAS

- ✓ Prefiera el uso de las escaleras en lugar de elevadores o escaleras eléctricas.
- ✓ Puede ejercitarse en cualquier lugar no es necesario pagar (casa, trabajo, lugares al aire libre).
- ✓ A su trabajo lleve colaciones saludables que prepare en casa (fruta de temporada, jicamas, pepinos, semillas)

Si tiene acceso a comedor en su trabajo, siga las recomendaciones del plato de bien comer y la jarra del bien beber CONSUMA AGUA SIMPLE.

"USTED puede y debe ser un buen ejemplo para su familia y compañeros de trabajo promoviendo un estilo de vida más saludable, recuerde que "las palabras siembran pero el ejemplo arraza"

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- ✓ Procurar consumir los alimentos en casa y en familia
- ✓ Ofrecer cereales integrales, sin azúcar, miel y chocolate
- ✓ Sustituir leche entera por semidescremada desde los 2 años de vida
- ✓ Beber agua natural en lugar de bebidas azucaradas
- ✓ Realizar y fomentar actividad física familiar regularmente
- ✓ Modificar el contenido de la alacena. En casa solo tener acceso a alimentos saludables (evitar bebidas azucaradas, harinas blancas y alimentos fritos)
- ✓ Comer sentados, sin distracciones y/o estrés.
- ✓ Diseñar menús con anticipación
- ✓ Involucrar a la familia en la preparación de los alimentos.

Alimentos NO saludables	Opciones saludables
Papas fritas	Prepara unas palomitas caseras (Ztzas) sin grasa
Chocolate	Escoge el oscuro o las opciones sin azúcar
Helado	Congela un poco de yogurt natural light y agrégale tu fruta favorita.
Caramelo	Prefiere buscar chicles de sabores sin azúcar
Queso crema, americano, gouda, Qaxaca o manchego	Queso panela, cottage, fresco o requesón
Pan dulce, galletas con relleno o chocolate	Galletas integrales saladas, Marías, Animalitos
Pan blanco	Pan de granos enteros o pan negro
Jamón o salchichas	Embutidos de pavo o pollo

Para mantener un peso saludable durante toda su vida cuide su alimentación y realice actividad física todos los días.

Recuerda que la actividad física es el mejor protector de su salud y antioxidante (anti-envejecimiento), Anímese a sentirse joven todos los días.

"No existen productos milagros, todo está en USTED y en sus pequeños cambios"



ACUDE CON TU EQUIPO DE SALUD:

Además de cuidar su estado de salud o curar de alguna enfermedad, solicite siempre que midan y registren su peso, estatura, índice de masa corporal, la circunferencia de cintura y el índice cintura estatura en todas sus consultas.



Links sugeridos para obtener más información:

www.aminp.org.mx
<http://www.mipediatra.com/pdf/bebidas-ssa1.pdf>

http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf

<http://www.basica.sep.gob.mx/tiempocompleto/pdf/Vida.pdf>

INSTITUTO NACIONAL DE PEDIATRÍA
CLÍNICA DE OBESIDAD Y ENT

Insurgentes Sur 3700, Letra C,
Col. Insurgentes Cuicuilco
Delegación Coyoacán
CDMX CP. 04530

Tel. (55) 10840900

La Obesidad Puede y Debe Prevenirse



TIENE LA gran OPORTUNIDAD DE OTORGAR SALUD A SU FAMILIA y evitarlos muchos padecimientos



ESTA INFORMACIÓN LE SERÁ MUY ÚTIL

Obesidad Infantil

La obesidad es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y en nuestro país afecta a 1 de cada 3 niños y adolescentes.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una enfermedad crónica, con acumulación anormal o excesiva de grasa en cualquier edad, que puede ser perjudicial para la salud, favorecida por múltiples factores individuales y sociales.

Una dieta con alto contenido en grasas y azúcares forma parte de las causas principales de la actual epidemia de sobrepeso y obesidad en México

CAUSAS

Desequilibrio energético entre calorías consumidas (alimentación) y gastadas (actividad física)

Energía ingerida	Energía gastada	Resultado
=	=	El peso se mantiene
+	-	El peso aumenta
-	+	El peso disminuye

Los niños con sobrepeso u obesidad tienden a mantener esta condición en la edad adulta presentando de manera temprana enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PUEDEN PREVENIRSE

MODIFICA TUS HÁBITOS PARA TENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE



- Administra su tiempo y su dinero (Organice la compra y preparación de alimentos en casa)
- Consuma más agua natural (Enseñe a su hijo a tomar agua desde los 6 meses de vida, 1.5 o 2 litros es una buena meta en niños mayores)
- Fomente el sueño nocturno de 8 hrs. (Dormir menos de 6 hrs. altera el metabolismo)
- Actívese físicamente (evite más de 2 hrs. frente a pantallas, salga a jugar al niño, caminata, bicicleta, aro hula-hula, juegos recreativos)
- Consuma más verduras y frutas (compre las de temporada para optimizar su presupuesto, consuman las verduras con cáscara)
- Reduzca el consumo de alimentos que contengan azúcar y harinas blancas. (Puede usar sustitutos de azúcar en los niños).
- Desayune todos los días (Su hijo tendrá un mejor rendimiento escolar y podrá prevenir diabetes)
- Registren peso, talla y circunferencia de cintura periódicamente (La cintura no debe medir más de la mitad de su estatura y no permitir ganancias excesivas de peso, lo que debe consultar a su médico).
- Coma despacio y fracciona los alimentos (Estimulará el desarrollo de saciedad)
- Utilice vaso, plato y cuchara más pequeños (Visualmente al servir las porciones en ellos se estimulará saciedad)
- Establecer horarios de alimentación (Realizar 5 comidas al día en pequeñas cantidades (Desayuno, colación, comida, colación y cena)
- Cuide la porción de sus alimentos. (Evite alimentos en porciones grandes o repetidas).

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Procurar consumir los alimentos en casa y en familia
- Ofrecer cereales integrales, sin azúcar, miel y chocolate
- Sustituir leche entera por semidescremada desde los 2 años de vida
- Beber agua natural en lugar de bebidas azucaradas
- Realizar y fomentar actividad física familiar regularmente
- Modificar el contenido de la alacena. En casa solo tener acceso a alimentos saludables (evitar bebidas azucaradas, harinas blancas y alimentos fritos)
- Comer sentados, sin distracciones y/o estrés.
- Diseñar menús con anticipación
- Involucrar a la familia en la preparación de los alimentos.

"Los padres pueden ser un modelo saludable para los niños"

RECOMENDACIONES EN LA ESCUELA

- Las autoridades y los profesores de la escuela pueden:
- Solo permitir el acceso de agua natural y destinar tiempo para su consumo
- Planear actividades para moverte. (De acuerdo a la Guía de Vida Saludable)
- Dar a conocer "El Plato del Bien Comer y La Jarra del Bien Beber"
- Difundir material visual que promueva el Estilo de vida y lo hagan más saludable
- Favorecer el acceso a alimentos y botanas saludables.