

Ante el sobrepeso o cualquier problema alimentario es aconsejable acudir al especialista.

Información para la Salud

Programa: Prevención de la Obesidad

Obesidad

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD

**SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga


0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país
0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20
info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RNOS 9-9-110-2



La última **Encuesta Nacional de Factores de Riesgo** presentada en el 2010, mostró que la mitad de la población – el **53.4%** – presenta exceso de peso. Así también, la obesidad se incrementó de 14.6% en 2005, a un 18% en 2009. Asimismo, la inactividad física creció de un 46.2% a un 54.9% en 2009.

Lo obesidad en niños y adolescente aumenta en forma alarmante año tras año.

Causas de la obesidad

• El deterioro de nuestros hábitos dietéticos.

Nuestra dieta ha ido progresivamente aumentando en el consumo de productos ricos en grasas saturadas, grasas y bebidas carbonatadas, al tiempo que ha disminuido la ingesta de pescado, frutas, verduras, legumbres y cereales.

• Niños que concurren al colegio sin haber desayunado.

La prevalencia de obesidad infantil es mayor en aquellos que no desayunan o toman un desayuno escaso.

• El estilo de vida sedentario.

La práctica del ejercicio se ha sustituido por pasar horas delante de la Tv o en la computadora.

Consecuencias de la obesidad

La prevalencia de obesidad se asocia cada vez más con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como son las **enfermedades cardiovasculares, hipertensión, ciertos tipos de cáncer o diabetes**, entre otras.

La obesidad puede reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años, suponiendo además, un coste muy elevado para el sistema de salud.

Hábitos alimentarios saludables

• **En la variedad comienza la salud**, ya que incluyendo alimentos de todos los grupos en las cantidades y raciones adecuadas, es más fácil que la dieta se equilibra. Se entiende por ración, la cantidad habitual de alimento que suele consumirse e incluye un rango de cantidades, para tener en cuenta las diferencias de edad, sexo y necesidades energéticas.

• **No hay alimentos buenos o malos sin dieta equilibrada o desequilibrada.**

• **El agua es la mejor bebida**, por encima de otras bebidas azucaradas o excitantes. Se aconseja un consumo diario de 6 a 8 vasos (1.5 a 2 litros)

• **Empieza el día con un desayuno inteligente** que incluya lácteos (leche, yogurt o queso), cereales (pan, galleta, cereales de desayuno...) y fruta.

• **Organiza las comidas planificando los menús semanales**, estableciendo horarios regulares y procurando un ambiente relajado.

• **Compra y cocina sano**, eligiendo alimentos de temporada y evitando aquellos menos saludables.

• **Despierta el interés de los niños por la alimentación**, implicándolos en la compra y preparación de los alimentos.

• **Comer bien ni se premia ni se castiga: se educa.** Para ello hay que dar buen ejemplo y que toda la familia adopte hábitos de vida saludables.

• **Ante el sobrepeso o cualquier problema alimentario es aconsejable acudir al especialista.**

• **Moverse contra el sedentarismo realizando actividades físicas cotidianas** (subir escaleras, caminar, reducir horas de TV) y animando a los niños a la práctica de algún deporte.

