

## Requisitos estimados de calorías

Sexo	Edad	Sedentario (b)	Activo Moderado(c)	Activo (d)	
Niño/a (a)	2-3	1.000	1.000-1.400 (e)	1.000-1.400 (e)	
	Mujer	4-8	1.200	1.400-1.600	1.400-1.800
		9-13	1.600	1.600-2.000	1.800-2.200
		14-18	1.800	2.000	2.400
		19-30	2.000	2.000-2.200	2.400
31-50	1.800	2.000	2.200		
51+	1.600	1.800	2.000-2.200		
Hombre	4-8	1.400	1.400-1.600	1.600-2.000	
	9-13	1.800	1.800-2.200	2.000-2.600	
	14-18	2.200	2.400-2.800	2.800-3.200	
	19-30	2.400	2.600-2.800	3.000	
	31-50	2.200	2.400-2.600	2.800-3.000	
	51+	2.000	2.200-2.400	2.400-2.800	

Fuente: Pautas alimentarias para los estadounidenses, 2005.

(a) Estos niveles se basan en los Requisitos Estimados de Energía (EER, por sus siglas en inglés) del informe de Consumo Alimentario de Referencia del Instituto de Medicina, 2002, calculado según sexo, edad y nivel de actividad de las personas de acuerdo a su talla de referencia. La talla de referencia, según lo establece el Instituto de Medicina, se basa en la estatura y peso mediano de personas hasta los 18 años, y en la estatura y peso mediano para esa misma estatura, la que resulta en un índice de masa corporal (IMC) de 21.6 en mujeres adultas y 22.6 en el caso de hombres adultos.

(b) Sedentario significa un estilo de vida que incluye sólo la actividad física liviana asociada con la vida diaria típica.

(c) Actividad moderada significa un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar entre 2 y 3 Km. por día, además de las actividades físicas livianas asociadas con la vida diaria típica.

(d) Activo significa un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar más de 5 Km. por día, además de las actividades físicas livianas asociadas con la vida diaria típica.

(e) Los márgenes de calorías se han definido para acomodar las necesidades de las diferentes edades dentro del grupo. En el caso de niños y adolescentes, se calcula que necesitan más calorías a medida que van creciendo. En el caso de los adultos, se calcula que necesitan menos calorías.



## PREVENCIÓN

### Información para la Salud

## Obesidad en Niños

Los padres y madres pueden ayudar a sus hijos con el ejemplo.

### La importancia de la actividad física

Es bueno que el niño tenga alguna actividad física extra escolar al menos tres veces por semana. Para orientarse, se muestra la pérdida de calorías de acuerdo con la actividad realizada:

Actividad	Calorías perdidas
Caminar a paso normal 3 Km/h	170 calorías
Caminar a paso rápido 6 Km/h	340 calorías
Bailar durante una hora	380 calorías
Andar en bicicleta a 16 Km. durante una hora	410 calorías
Nadar varias vueltas a la piscina durante una hora	480 calorías
Correr 8 Km. en una hora	550 calorías
Subir escaleras durante 15 minutos	150 calorías
Quehaceres domésticos durante una hora	150 calorías
Saltar a la cuerda durante 15 minutos	150 calorías
Aeróbica acuática durante 30 minutos	150 calorías

Fuente: Adaptado del informe Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity, 2001, del Asesor General de la Presidencia en Asuntos de Salud. [www.surgeongeneral.gov/topics/obesity](http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity)

**Policlínico**  
DEL docente



PREVENCIÓN

[www.osplad.org.ar/prevencion](http://www.osplad.org.ar/prevencion)

ICDO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país

**0810-666-7752**

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

[info@osplad.org.ar](mailto:info@osplad.org.ar)

[www.osplad.org.ar](http://www.osplad.org.ar)



**0-800-222-SALUD (72583)**  
[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)



### ¿Por qué prevenir el sobrepeso en la infancia?

Controlar el sobrepeso en la infancia mejora la calidad de vida del niño desde el punto de vista **social (mejora la relación con sus compañeros y amigos)** y con respecto a su salud, ya que **disminuye el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes.**

Mantener un peso adecuado durante la niñez permite además **prevenir enfermedades al llegar a la adultez:** por ejemplo las cardíacas, la diabetes, el aumen-

to de presión arterial y el aumento de colesterol, entre otras.

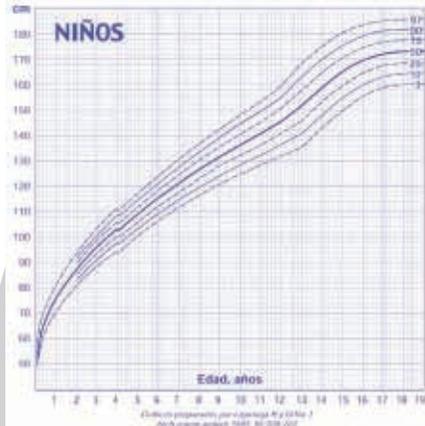
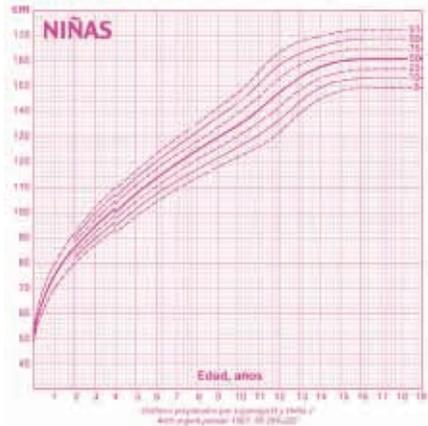
### Recomendaciones para mantener y fomentar un peso saludable

- **Seleccionar los alimentos:** Cambiar golosinas y snacks por frutas. Agregar frutas, verduras y fibras en el menú.
- **Promover la actividad física en los niños.** Estimular juegos que impliquen actividad física y paseos que incluyan caminatas.
- **Disminuir el tiempo** dedicado a la televisión, los videojuegos e Internet.

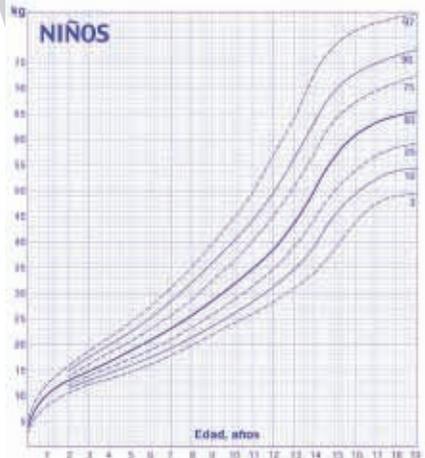
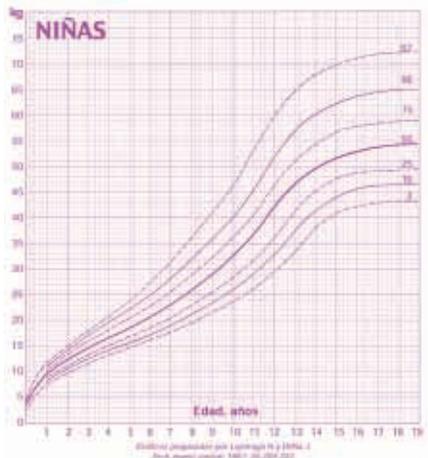
**¿Cuál es el peso saludable?**

En la infancia el peso saludable surge a partir de la relación peso / talla, comparando las tablas ya diseñadas para cada edad y sexo.

**Peso**



**Estatura**



**¿Cómo seleccionar alimentos?**

Una alimentación saludable se basa en un consumo cotidiano de alimentos con bajo contenido de grasas y azúcar; no más de dos veces por semana alimentos con mayor contenido de grasa y azúcar y raramente y en porciones pequeñas aquellos alimentos con el más alto contenido de grasas y azúcar.

Grupo alimenticio	Consumir siempre	Consumir a veces	Consumir raramente
<b>Verduras</b>	Casi todas las verduras frescas, congeladas, en lata, sin contenido de grasa agregada ni salsas.	Todas las verduras con grasas y salsas agregadas; papas fritas hechas en casa y horneadas; palta.	Papas fritas a la sartén; otras verduras fritas en aceite.
<b>Frutas</b>	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y exprimidas.	Jugo 100% de fruta; frutas envasadas en jugo liviano; frutas secas.	
<b>Pan y cereales</b>	Pan integral de grano, tortillas de harina de maíz y fideos en general; cereales de grano calientes y fríos sin azúcar.	Pan de harina blanca, arroz y fideos; tostadas, pan dulce de maíz, panqueques.	Pastelitos, dulces fritos, bizcochos, galletas saladas con grasas, cereales edulzados para el desayuno.
<b>Leche y otros productos lácteos</b>	Leche descremada o semi descremada de uno por ciento; yogur descremado o bajo en grasas; queso sin grasas o semi descremado.	Leche casi entera de dos por ciento; pasta de queso procesado.	Leche entera; queso entero americano, cheddar, suizo, queso crema; yogur de leche entera.
<b>Carnes, aves, pescado, huevos, legumbres, nueces (u otras frutas similares)</b>	Carne y cerdo desgrasado; carne picada extra liviana; pollo y pavo sin piel; atún en agua enlatado; pescados y mariscos al horno, a las brasas, al vapor o a la parrilla; arvejas, lentejas, tofu y clara de huevo.	Carne picada liviana, hamburguesas al horno, jamón, salchichas de bajo contenido de grasa; atún envasado en aceite; nueces, huevos duros.	Carne y cerdo con grasas, carne picada con grasa; hamburguesas fritas, costillar, pollo frito, salchichas, salame, pescados y mariscos fritos, huevos fritos.
<b>Dulces y bocadillos</b>	Fruta congelada; barras de jugo de fruta congelada; helado de yogur descremado; pochoclo bajo en grasas para microondas.		Galletitas y tortas, pasteles, pastel de queso, helados de leche, chocolate, dulces, papas fritas envasadas.
<b>Grasas</b>	Vinagre, ketchup, mostaza, aderezos sin grasas para ensaladas; mayonesa desgrasada; crema desgrasada; aceite vegetal y de oliva en porciones pequeñas.	Aderezo cremoso de bajas grasas para ensaladas, mayonesa baja en grasa, crema baja en grasa.	Manteca, margarina; sal, grasa animal, aderezo cremoso para ensaladas; mayonesa, salsa tártara, crema, salsa de queso, salsa cremosa, pastas de queso crema para untar.
<b>Bebidas</b>	Agua, leche descremada de uno por ciento, gaseosa dietética, té liviano, jugos de fruta con menos del 100% de jugo natural.	Leche casi entera de 2%, jugo 100% de fruta, bebidas deportivas.	Leche entera, gaseosas, té con azúcar y limonada endulzada; jugos de fruta con menos del 100% de jugo natural.

Fuente: Adaptado de CATCH (Método Coordinado para la Salud Infantil, por sus siglas en inglés), Currículum de 4to. Grado, Universidad de California y Flahouse Inc., 2002.

