

Obesidad

INFANTIL



01.

¿Qué es?

Es una condición grave y crónica que se caracteriza por un peso corporal excesivo para la edad y estatura de un niño, lo que puede llevar a problemas de salud a largo plazo.

02.

Causas y factores de riesgo:

- Genética.
- Hábitos alimenticios.
- Sedentarismo.
- Entorno socioeconómico.
- Factores psicológicos.

03.

Consecuencias para la salud:

- Enfermedades crónicas.
- Problemas respiratorios.
- Problemas ortopédicos.
- Problemas psicológicos.

04.

Prevalencia en Chile

- Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Chile ocupa un lugar destacado en América Latina en cuanto a prevalencia de obesidad infantil.
- En 2022, la prevalencia de la obesidad en niñas alcanzó un alarmante 20%, posicionando al país como único en la región con cifras sobre el 20%.
- Igualmente preocupante, los niños chilenos experimentan una tasa de obesidad del 30%, también situándose como la más alta en Latinoamérica.



Obesidad

INFANTIL



05.

Recomendaciones:

- Promover una alimentación saludable.
- Realizar actividad física regularmente.
- Limitar el tiempo frente a pantallas.
- Apoyo familiar y escolar.
- Buscar ayuda profesional.



06.

El plato del BIEN comer:

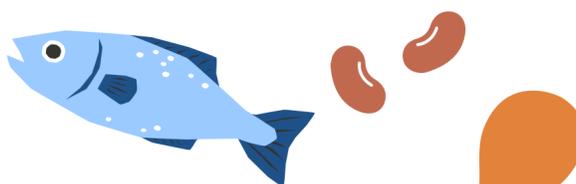


Cereales

Elige granos enteros o granos menos procesados.



Consume aceites vegetales saludables con moderación.



Proteína saludable

Elige proteínas saludables.



Toma agua en vez de bebidas azucaradas.