



LA NUTRICION PODEMOS ALIMENTARNOS MEJOR!!!

**Judith S. Palfrey, MD
Bio Bio, Chile
2015**

OBJETIVOS de la CHARLA

- 1. Discutir porqué la obesidad infantil es un problema en Chile, EEUU y el resto del mundo.**
- 2. Discutir lo que sabemos funciona para luchar contra la obesidad.**
- 3. Pensar juntos lo que los profesores y apoderados pueden hacer para mejorar la nutrición y reducir la obesidad infantil.**

OBESIDAD INFANTIL



LOS NIÑOS



http://psa.americanheart.org/images/print/Child_Obesity-lrg.jpg

1 de cada 3 niños en EEUU tiene sobrepeso o es obeso.

CRECIMIENTO Y SALUD FÍSICA

- **Muy poco: Trastornos de crecimiento – retraso en el desarrollo, raquitismo, depresión.**
- **Demasiado: Obesidad – riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, depresión.**

DESCRIPCIÓN DE HASSINK

Niños obesos:



- ☹️ Están en mala condición física.
- ☹️ Menos posibilidades de hacer actividades normales.
- ☹️ Mas posibilidades de deprimirse y ser víctimas de acoso y bullying.
- ☹️ Mas posibilidades de enfermarse.
- ☹️ Tienen una calidad de vida desmejorada.
- ☹️ Tienen menos oportunidad de educación y trabajo.

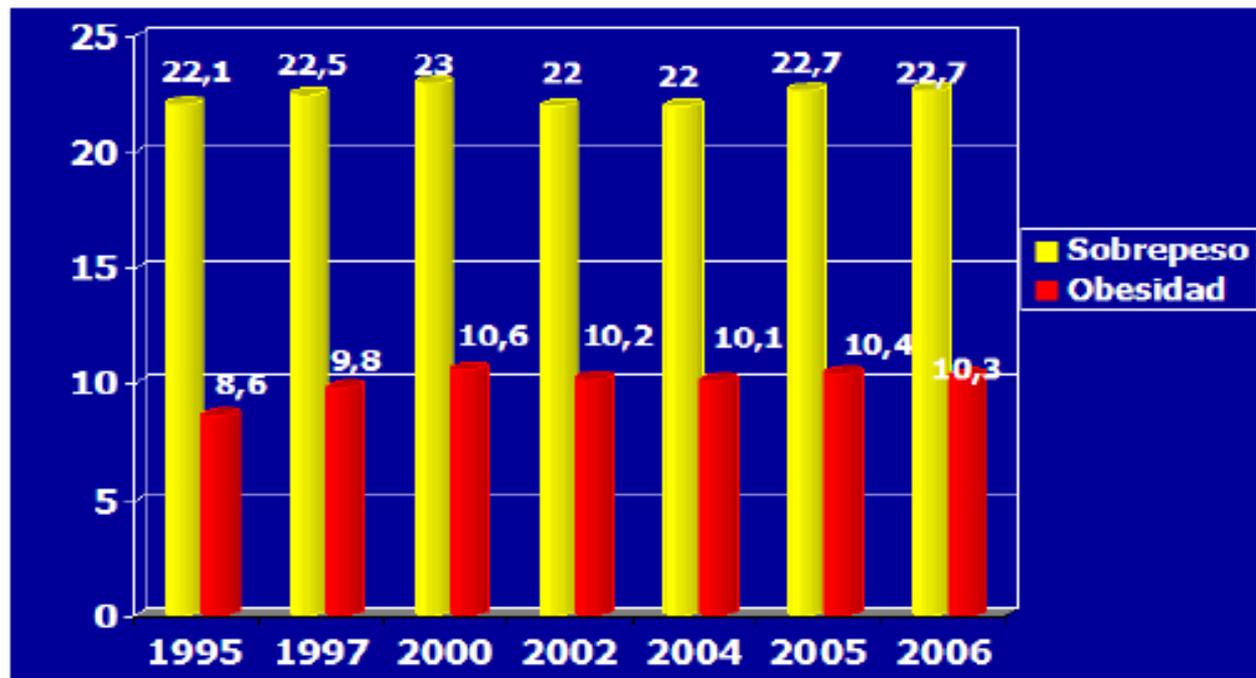
PROBLEMAS DE SALUD

- ☹ **Problemas de movilidad.**
- ☹ **Problemas respiratorios y cardíacos.**
- ☹ **Problemas ortopédicos.**
- ☹ **Hígado graso.**
- ☹ **Síndrome metabólico.**
- ☹ **Problemas relacionados con el embarazo.**
- ☹ **Diabetes II.**
- ☹ **Dificultades psicosociales.**

SOBREPESO Y OBESIDAD



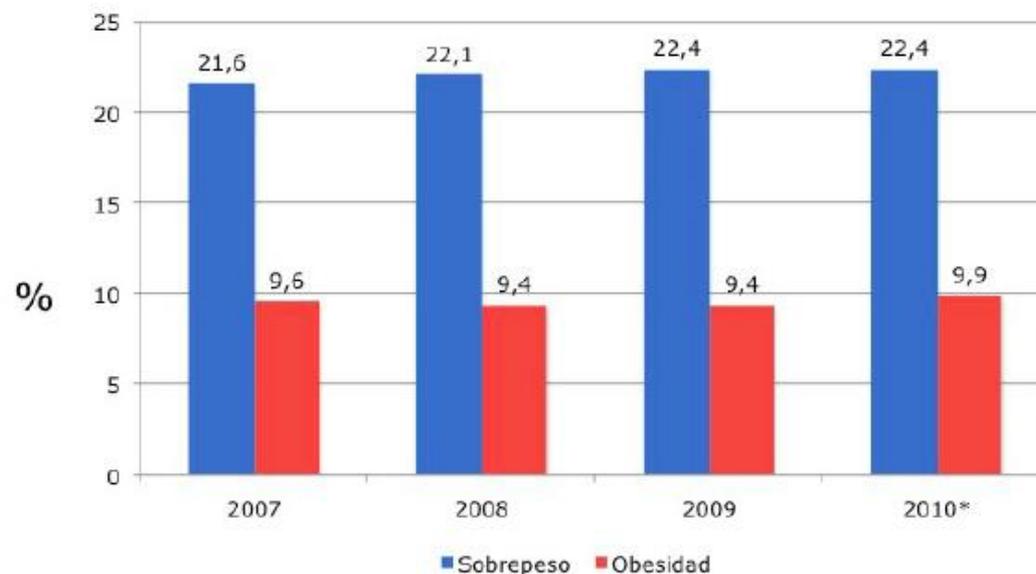
PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD (%)
JUNJI (2 A 5 AÑOS) 1995-2006



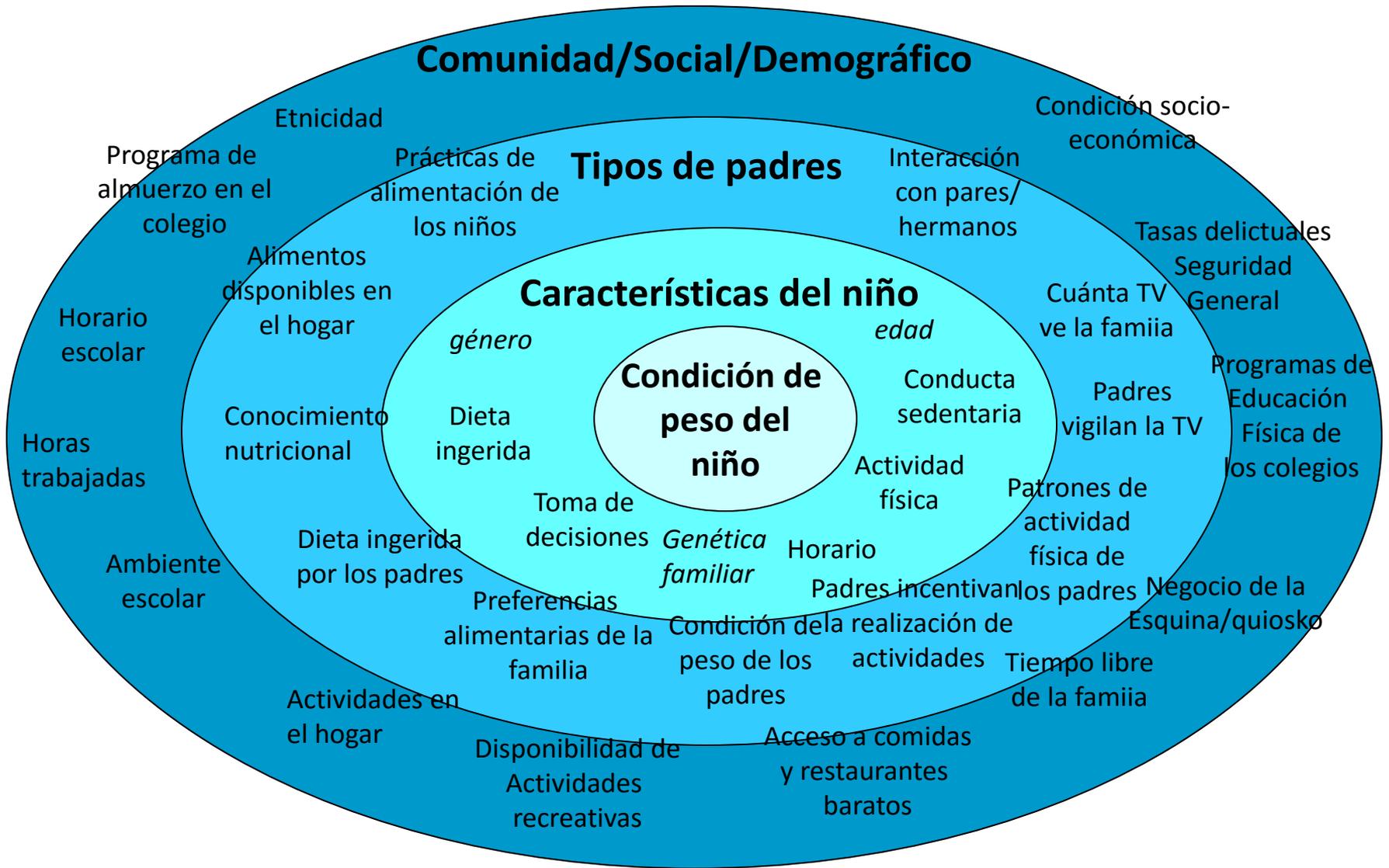
Fuente: Junta Nacional de Jardines Infantiles.

SOBREPESO Y OBESIDAD

Prevalencia de sobrepeso y obesidad de acuerdo a diagnóstico nutricional integrado, 2007 – 2010. Menores de 6 años.



La obesidad en 2010 afecta al 9,9% de los menores de seis años, 5% más respecto de 2009. El 22,4% de niños presentan sobrepeso, lo que indica que uno de cada tres niños tiene un peso sobre el rango normal.



Modelo modificado de: *Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research.* Davison KK, Birch LL. *Obes Rev.* 2001 Aug;2(3):159-71. Con aportes de S Hassink

PREOCUPACIONES DE SALUD EN EL LARGO PLAZO

- Enfermedades cardíacas
- Hipertensión
- Diabetes
- Cáncer
- Complicaciones relacionadas con el embarazo
- Problemas de movilidad
- 112.000 MUERTES por año en los Estados Unidos
- 1 de 3 niños nacidos en el año 2000 están destinados a desarrollar diabetes a lo largo de su vida

Ésta podría ser la primera generación que vivirá con más enfermedades y morirá antes que la generación precedente.

RESPUESTAS A LA EPIDEMIA

- **Preocupación por la salud pública y mayor monitoreo.**
- **Grupos profesionales crean nuevos enfoques.**
- **Se promueven diversas soluciones.**
- **Iniciativa 'Let's Move' de la Primera Dama de los Estados Unidos.**

¡LET'S MOVE!



“La salud física y emocional de una generación completa y la salud y seguridad económica de nuestro país están en juego”.

Primera Dama Michelle Obama en el lanzamiento de ¡Let's Move! el 9 de febrero de 2010



Children's Hospital Boston



...Hacia la Salud

REDUCIR AZUCAR

- **R**educir consumo de líquidos endulzados con azúcar. Tome agua, no bebidas y no tome mas de 4-6oz por día de jugo.
- **T**elevisión, computadores, y juegos de video deben ser limitados a máximo dos horas diarias.
- **H**aga ejercicio todos los días. Trate de dedicarle al menos 1 hora al día.
- **P**lanifique un dieta balanceada. Frutas y verduras, granos integrales, proteínas y lácteos bajos en grasa.
- **D**ormir es importante.

REDUCIR AZUCAR

- **Reducir consumo de líquidos endulzados.**
- **Tome agua.**
- **No bebidas.**
- **No tome mas de 4-6oz por día de jugo.**

TELEVISION

- **Televisión, computadores, y juegos de video deben ser limitados a máximo dos horas diarias.**
- **No TV en el dormitorio.**

EJERCICIO

- **Haga ejercicio todos los días . Trate de dedicarle al menos 1 hora al día.**

ACTIVIDAD FÍSICA



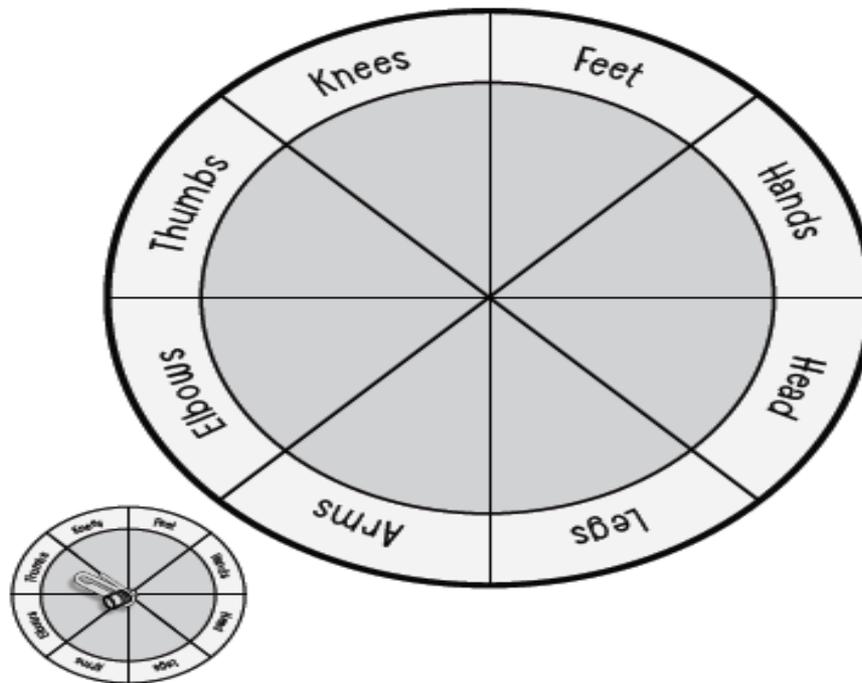
- ❑ 1.700.000 premios PALA entregados
- ❑ Nuevo programa de incentivos



BAILE

Dancing Spinner

Instructions: Glue this sheet to a piece of construction paper. Then, cut out the circle and poke a pencil through the center. Attach a paper clip to the end of the pencil. To spin, hold the pencil horizontally and keep the paper clip pointing up. Then spin the paper and see where the paper clip points. Now you're ready to dance! Turn on the music and get the kids dancing. Spin the spinner and call out the body part that the paper clip lands on. Students should dance by only moving that body part.



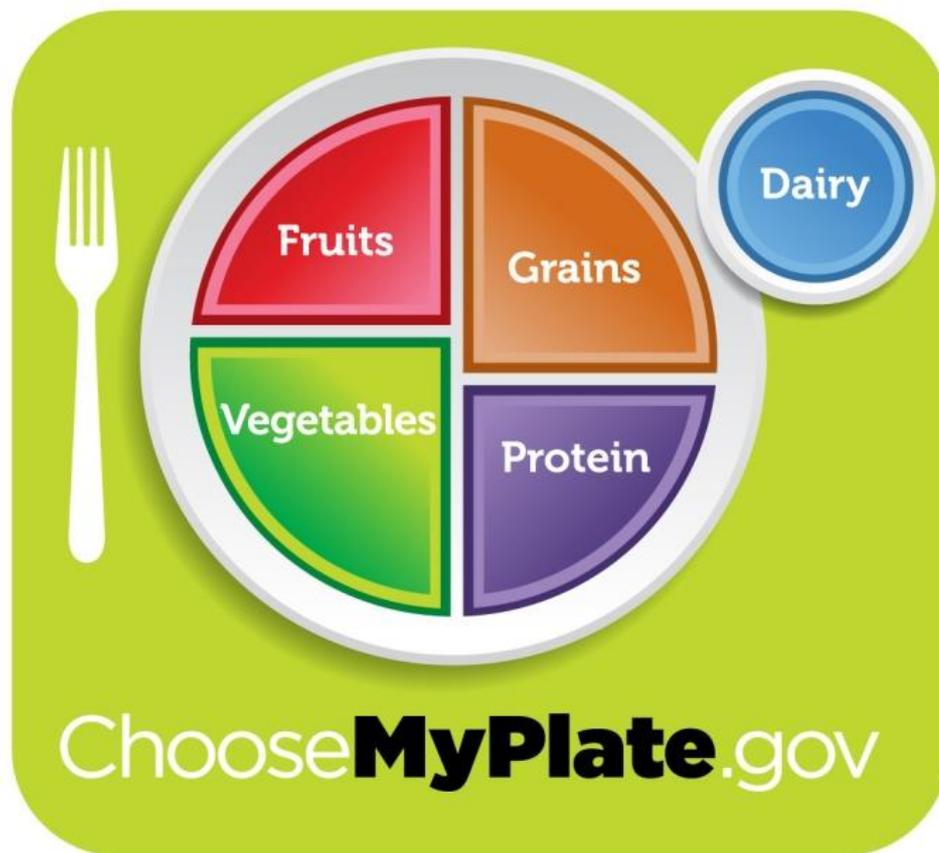
MOVIMIENTO



NUTRICION

- **Planifique un dieta balanceada. Frutas y verduras, granos integrales, proteínas y lácteos bajos en grasa.**
- **Coma junto a su familia.**
- **Permita escoger entre distintas opciones saludables.**

EMPODERAR A PADRES Y CUIDADORAS INFANTILES



ALIMENTOS SALUDABLES EN EL COLEGIO

- Ley de niños saludables y bien alimentados
- Desafío *HealthierUS* para colegios - 1273 colegios superaron el desafío
- Los chefs van a los colegios
- Variedad de ensaladas
- La granja va al colegio



5 COMPONENTS



Milk



Vegetable



Whole Grains



Fruit



Meat or
Meat Alternate

BENEFICIOS DE COCINAR CON LO BÁSICO

- **Comidas ricas en nutrientes**
- **Hábitos alimenticios sanos**
- **Mentes sanas, cuerpos sanos**
- **Se reduce basura y envoltorios**
- **Comprar local ayuda a granjeros y pescadores comunitarios.**
- **Oportunidades de aprender**



DORMIR

- **Dormir es importante.**
- **Leer o contar historias al acostarse puede ayudar a los niños a quedarse dormidos.**
- **Tener televisores en el dormitorio despierta a los niños y puede perturbarles el sueño.**

SOCIOS CLAVE

- FAMILIAS
- DOCTORES
- AGRICULTORES
- PESCADORES
- MEDIOS
- CHEFS
- ALCALDES
- IGLESIAS
- COLEGIOS
- EMPRESAS



PADRES/ABUELOS

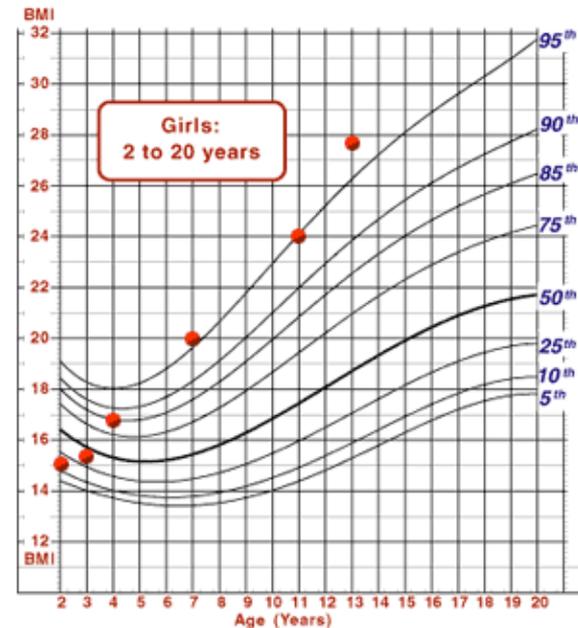
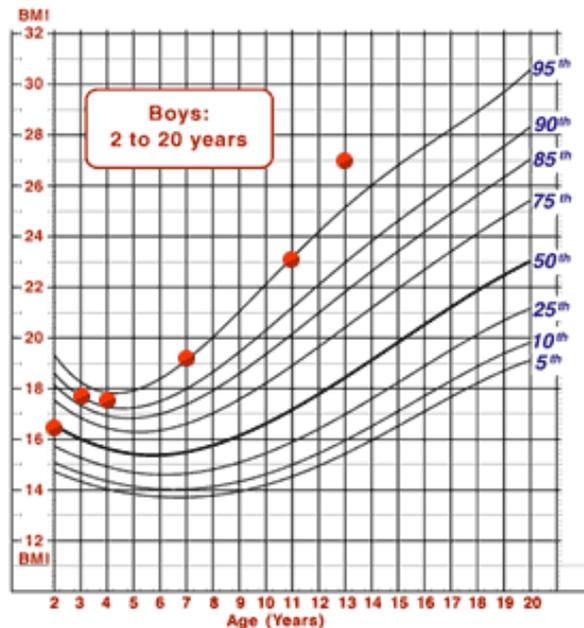


DOCTORES



EMPODERAR A PADRES Y CUIDADORAS INFANTILES

- Alentar a las prestadoras de servicios de salud para que midan, hagan un seguimiento y analicen los IMC cada vez que atiendan a un niño.

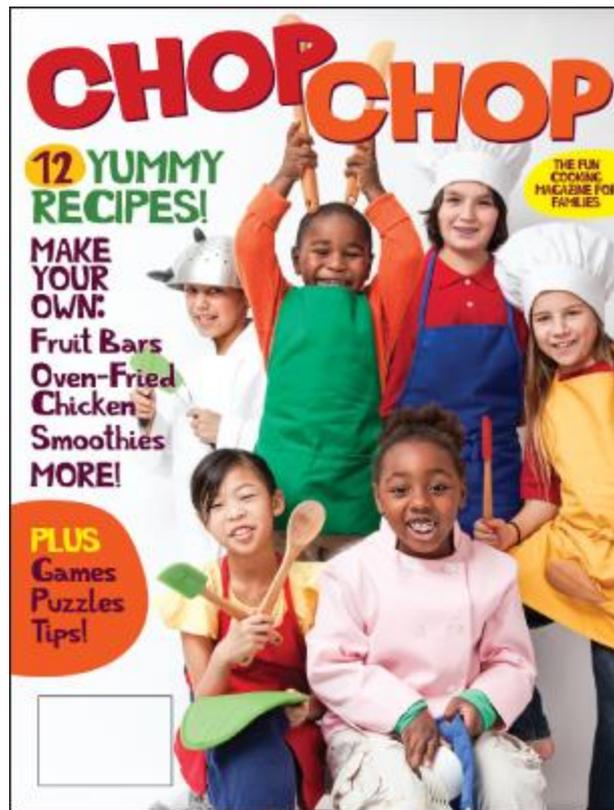


CHEFS



Chefs Move TO SCHOOLS

RECETAS DEL CHEF



IGLESIAS

- **Embajadores de la salud en las iglesias**
- **Zonas en que no se admiten frituras**
- **Domingos para probar nuevas cosas**
- **Corridas de 5K**
- **Carreras de relevos**
- **Video de ¡Let's Move!**

EMPRESAS

- **Promesa de reducir mil millones de calorías.**
- **Seguros de salud prometen políticas que favorecen a los infantes.**
- **Construcción de plazas de juegos.**
- **Promoción de información nutricional.**

AGRICULTORES



PATIO de COLEGIO COMESTIBLE

garden | The Edible Schoolyard Project

academyforglobalcitizenship.jpg 465x250 pixels



[Log In](#) | [Become a Member](#) | [Subscribe](#) | [Donate](#)

[Search](#)

[Network](#) [Resources](#) [ESY Academy](#) [ESY Berkeley](#) [News & Events](#) [AboutESYP](#)

garden

Select a tag...

Enter terms to search...

[SEARCH](#)



Local Progress Towards a Global Solution: Learning Gardens

March 21st, 2014

Kimbal Musk discuss the Kitchen Community's outdoor classrooms. (Photo: Distant Hill Gardens on Flickr)



Build, Grow, Learn: Slow Food USA's School Garden Guide

Hannah Piercey

March 20th, 2014

Last fall, Slow Food USA released a comprehensive School Garden Guide. The manual offers an adaptable roadmap for developing a school garden program - from designing the garden, to developing curriculum and raising funds. I spoke to Andrew Nowak, who helped build Slow Food Denver's Seed...

Creciente Poder Hidropónico



PESCADORES



**ALIMENTOS
RICOS EN
OMEGA3**

PESCADORES



PASOS hacia una vida saludable

- **R**educir consumo de líquidos endulzados con azúcar. Tome agua, no bebidas y no tome más de 4-6oz por día de jugo.
- **T**elevisión, computadores, y juegos de video deben ser limitados a máximo dos horas diarias.
- **H**aga ejercicio todo los días. Trate de dedicarle al menos 1 hora al día.
- **P**lanifique un dieta balanceada. Frutas y verduras, granos integrales, proteínas y lácteos bajos en grasa.
- **D**ormir es importante.

¡TODO ESTO PARA TENER NIÑOS SALUDABLES!

