



NUTRITION

WE CAN EAT BETTER!!!

Judith S. Palfrey, MD
Bio Bio, Chile
2015

OBJECTIVE OF TALK

- 1. Discuss why childhood obesity is a problem in Chile, in US, all over the world**
- 2. Discuss what we know works to fight obesity**
- 3. Think together what families and teachers can do to improve nutrition and decrease childhood obesity**

OBESIDAD INFANTIL



THE CHILDREN



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

1 in 3 US CHILDREN IS OVERWEIGHT OR OBESE

CRECIMIENTO Y SALUD FÍSICA

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

DESCRIPCIÓN DE HASSINK

Niños obesos:



Hace 9 años que nuestra región se disputa el primer lugar en el ranking nacional de obesidad infantil con Magallanes ¿Cuáles son las causas para que el 24,9% de los niños de primer año básico de nuestra región estén en condición de obesidad? ¿Qué medidas se han tomado en los últimos 10 años? ¿Existe conciencia en los padres?

Si está gordito,
¿está sanito?

- ☹ **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.**

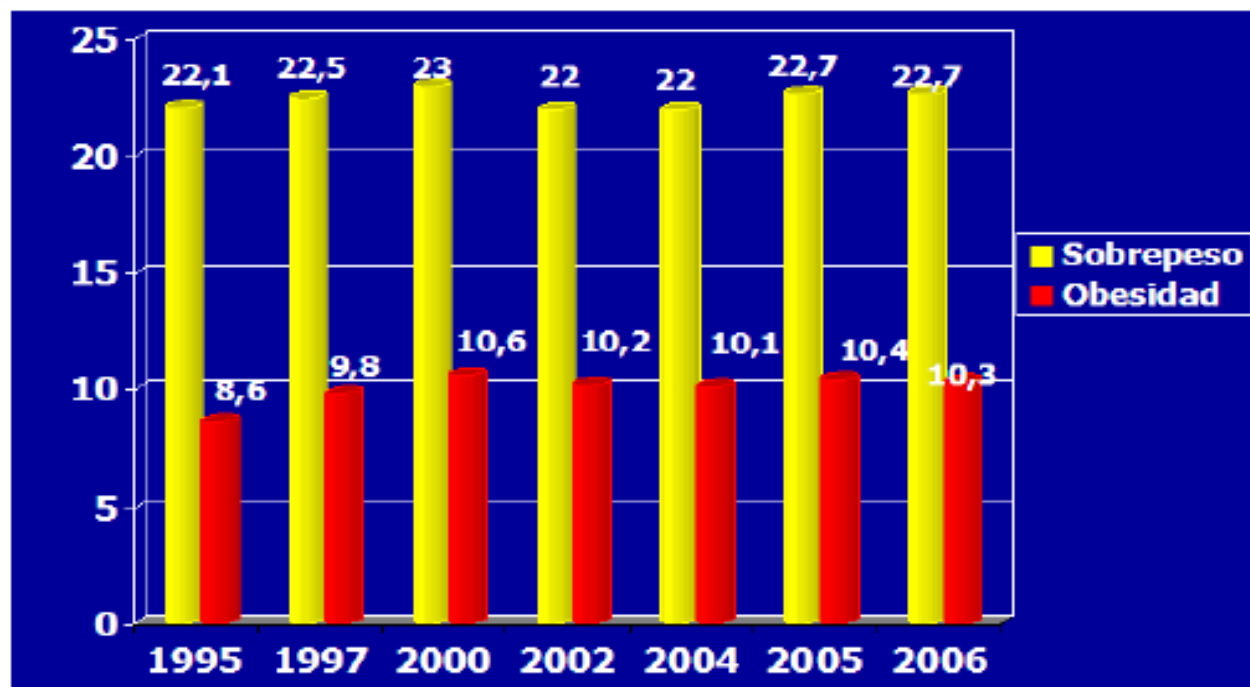
PROBLEMAS DE SALUD

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

SOBREPESO Y OBESIDAD



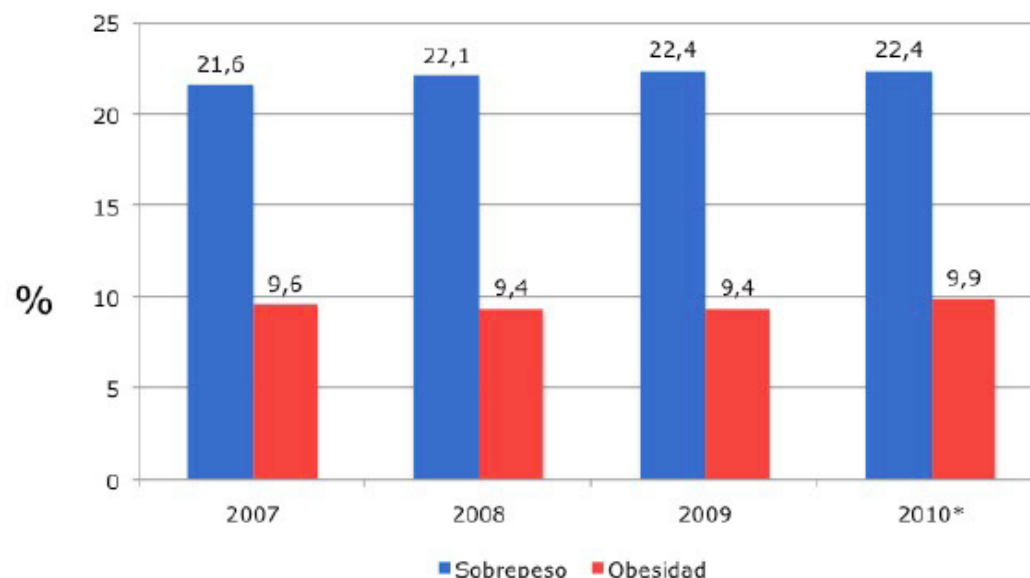
PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD (%)
JUNJI (2 A 5 AÑOS) 1995-2006



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.

PREOCUPACIONES DE SALUD EN EL LARGO PLAZO

- **Enfermedades cardiacas**
- **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 más enferma y morirá antes que la generación que la precedió.

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!

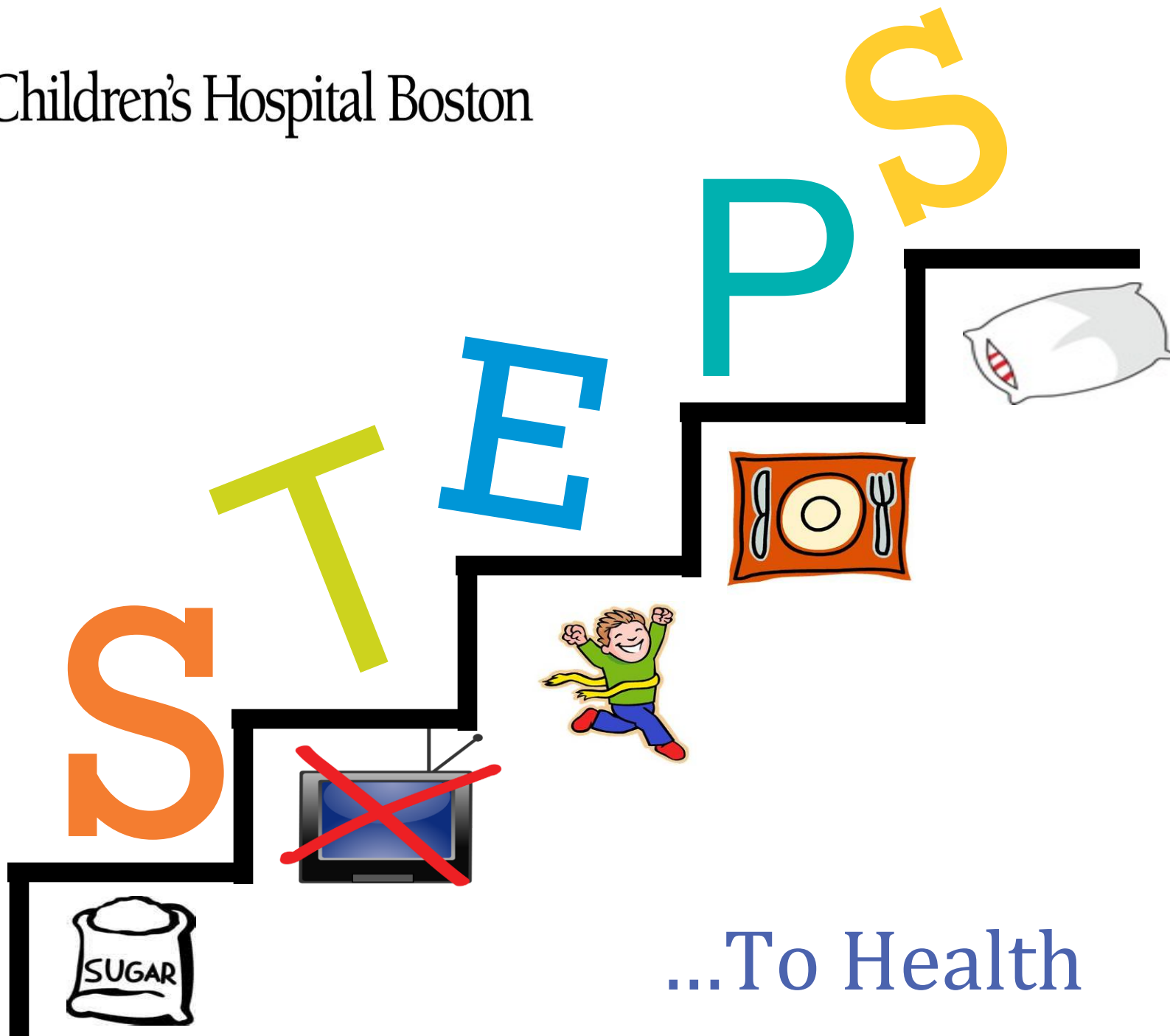


“La salud física y emocional de una generación completa y la salud y seguridad económica de nuestro país están en juego”.

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



Children's Hospital Boston



...To Health

LIMIT SUGAR

- **S**ugar sweetened beverages should be limited. Drink water, no soda & keep juice to 4-6oz/day.
- **T**elevision, computer, and video game use should be limited to less than 2 hours per day.
- **E**xercise everyday. Try to spend at least 1 hour per day doing something active.
- **P**lan your plate for a balanced diet. Fruits & veggies, whole grain, lean protein, low-fat dairy.
- **S**leep is important.

LIMIT SUGAR

- Limit **S**ugar sweetened beverages
- Drink water
- No soda
- Keep juice to 4-6oz/day.

LIMIT SUGAR

- Limit **S**ugar sweetened beverages
- Drink water
- No soda (or almost no)
- Keep juice to 4-6oz/day.

TELEVISION

- **T**elevision, computer, and video game use should be limited to less than 2 hours per day
- **No TV in the bedroom**

EXERCISE

- **E**xercise everyday. Try to spend at least 1 hour per day doing something active.

ACTIVIDAD FÍSICA



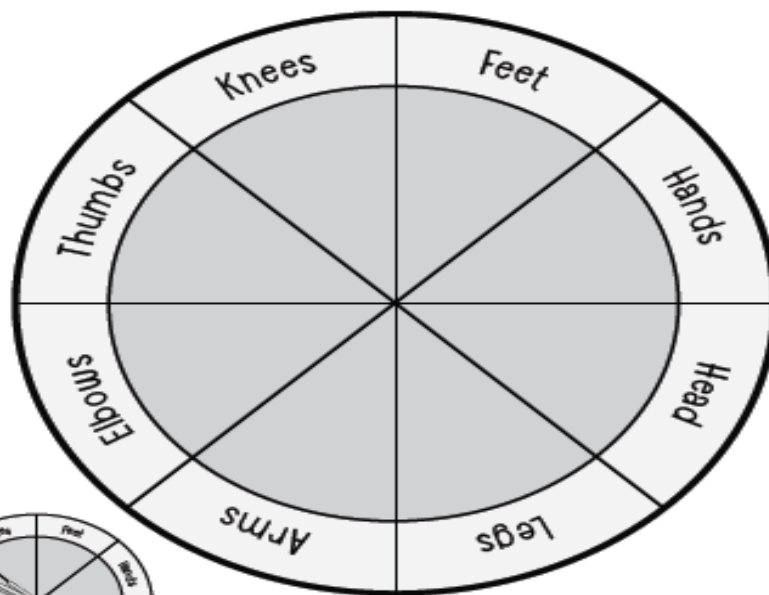
- ❑ 1.700.000 premios PALA entregados
- ❑ Nuevo programa de incentivos



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.



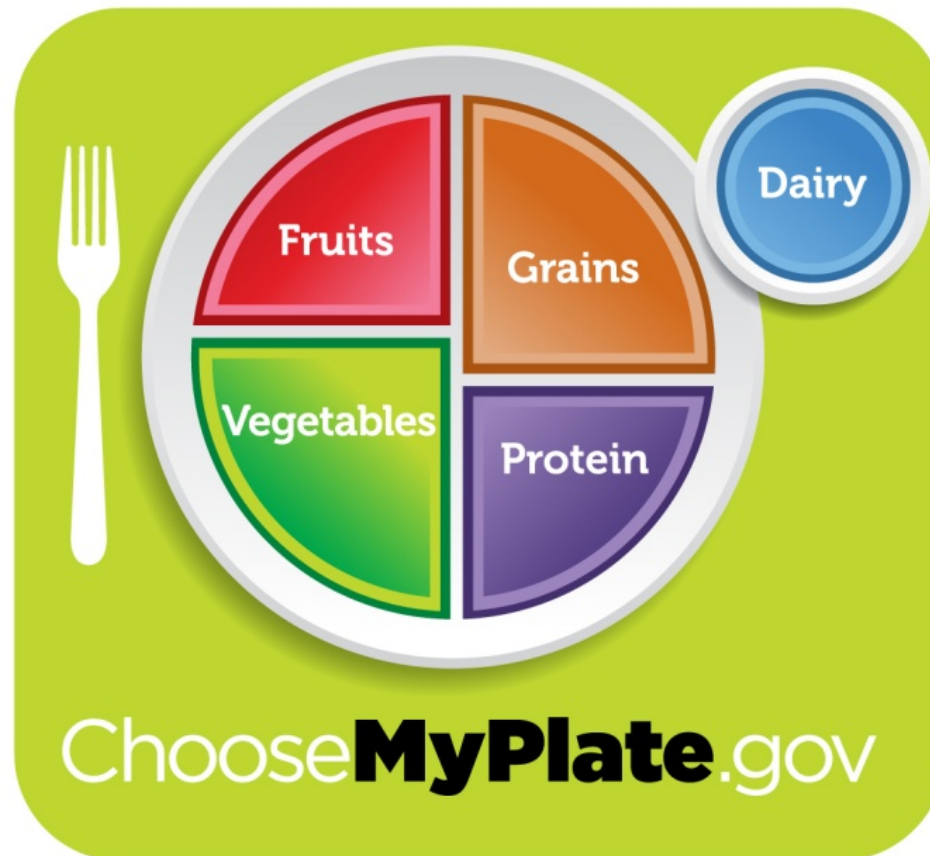
MOVEMENT



NUTRTION

- **P**lan your plate for a balanced diet. Fruits & veggies, whole grain, lean protein, low-fat dairy.
- **Eat together as a family.**
- **Allow choice between healthy options**

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

BENEFITS OF COOKING FROM BASICS

- **Whole nutrient-rich foods**
- **Healthy eating habits**
- **Healthy bodies, healthy minds**
- **Reduced packaging/waste**
- **Local purchasing supports local farmers and fisherman**
- **Learning opportunities**



SLEEP

- Sleep is important.
- Reading or telling a story before bed can help children get to sleep
- Televisions in the bedroom wake children up and may cause disturbed sleep

STEPS to Health

- **S**ugar sweetened beverages should be limited. Drink water, no soda & keep juice to 4-6oz/day.
- **T**elevision, computer, and video game use should be limited to less than 2 hours per day.
- **E**xercise everyday. Try to spend at least 1 hour per day doing something active.
- **P**lan your plate for a balanced diet. Fruits & veggies, whole grain, lean protein, low-fat dairy.
- **S**leep is important.

SOCIOS CLAVE

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



PADRES/ABUELOS

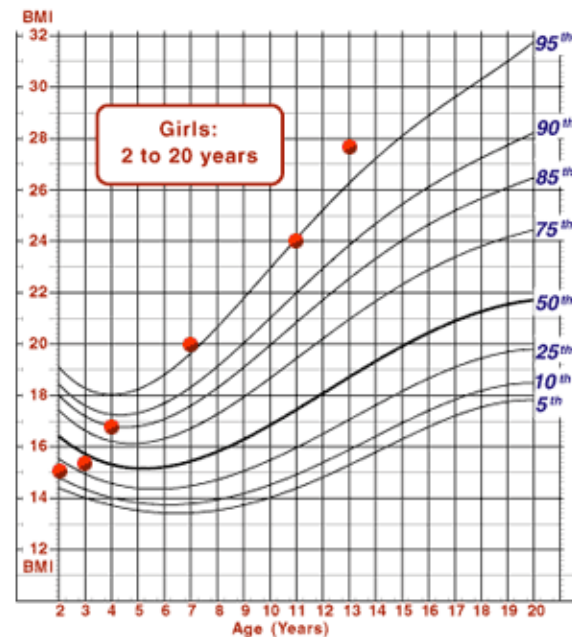
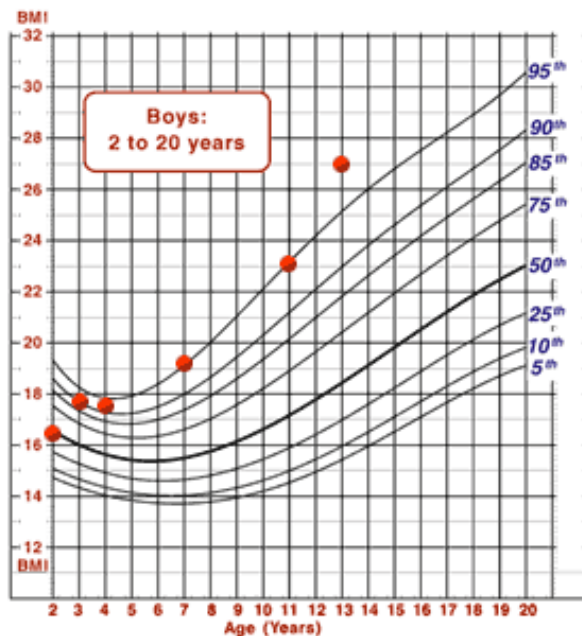


DOCTORES



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

CHEFS/RECIPES



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



EDIBLE SCHOOLYARD

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](#)

[About ESY](#)

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...

EDIBLE SCHOOLYARD



Creciente Poder Hidropónico



PESCADORES



**FOODS
RICH IN
OMEGA3**

PESCADORES



STEPS to Health

- **S**ugar sweetened beverages should be limited. Drink water, no soda & keep juice to 4-6oz/day.
- **T**elevision, computer, and video game use should be limited to less than 2 hours per day.
- **E**xercise everyday. Try to spend at least 1 hour per day doing something active.
- **P**lan your plate for a balanced diet. Fruits & veggies, whole grain, lean protein, low-fat dairy.
- **S**leep is important.

¡TODO ESTO PARA TENER
NIÑOS SALUDABLES!

