



## **Atención a la obesidad infantil**

Por: Lcda. Alexandra Rodríguez Quiñonez, LND, CMCP

La autora es dietista clínica del Hospital Auxilio Mutuo certificada en Manejo de Control de Peso en Niños y Adolescentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud. Según las estadísticas más recientes del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en los últimos 30 años la obesidad infantil se ha duplicado en niños y cuadruplicado en adolescentes. En el 2012 más de un tercio de de los niños y adolescentes se encontraban en sobrepeso u obesidad.

Estas condiciones de salud inciden en el aumento en los niveles de colesterol y triglicéridos, hígado graso, pre diabetes, problemas en articulaciones y huesos, y apnea del sueño. También, provocan problemas sociales y psicológicos. Los niños que se encuentran en sobrepeso u obesidad tienen más probabilidad de ser adultos obesos y pueden padecer de enfermedades coronarias, diabetes tipo 2, derrames cerebrales, múltiples tipos de cáncer y osteoartritis.

El aumento en peso ocurre cuando se consumen más calorías de las que utilizamos a través de la actividad física. Por esta razón, se recomienda, en la mayoría de los casos, aumentar el consumo de frutas y vegetales, desayunar, reducir el consumo de bebidas azucaradas y de grasas. Aparte de una sana alimentación, es recomendable un mínimo de 60 minutos de actividad física con intensidad moderada o vigorosa varios días en la semana.

Para recomendaciones personalizadas comuníquese con el Departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo al llamar al 787-758-2000 exts. 3195, 3187 o 1166.