

El aumento de la obesidad infantil en Chile.



mejorar el estado nutricional tanto del menor como a nivel familiar.

Existe una relación entre la obesidad infanto-juvenil y el estado nutricional de los padres o cuidadores, que obedece a una mezcla de factores tanto ambientales como genéticos. Aquellos pacientes que tienen padres con estado nutricional de obesidad presentan 2 a 3 veces mayor riesgo de padecer malnutrición por exceso en la adultez.

En la encuesta nacional de salud se observa que la mayoría de los menores tiene hábitos de alimentación muy similares a los de sus padres o cuidadores debido que ellos son un ejemplo para el paciente y siguen sus mismos patrones alimentarios. Por esto que es de suma importancia cuando se decide hacer una intervención nutricional este cambio también sea a nivel familiar para que exista un apoyo y una imagen de guía para ir logrando los objetivos.

En los últimos 5 años, la prevalencia de malnutrición por exceso en Chile ha ido aumentando de forma acelerada, esto se puede observar de mejor manera con el mapa nutricional 2016 JUNAEB que nos demuestra que la malnutrición por exceso ha llegado a alcanzar el 52% en Preescolares, 51,1% en Escolares y 45,2% en Adolescentes. A través de estas cifras se puede interpretar que de 5 estudiantes 3 presentan sobrepeso u obesidad.

La obesidad infantil es un tema a nivel mundial, es por esto que a los y las nutricionistas nos toca la gran labor de educar al paciente y contribuir a una alimentación saludable, cambiar hábitos y

El diagnóstico de malnutrición por exceso en los pacientes pediátricos se realiza a través de la medición de peso y talla, la cual se calcula el IMC (índice de masa corporal). Este indicador nos entrega la clasificación para saber cómo se encuentra el paciente nutricionalmente, si está

eutrófico(normal), sobrepeso, obesidad u obesidad severa.

También es de suma importancia realizar la medición de la circunferencia de cintura para saber si esta está dentro de los rangos adecuados. Si se observa alterada tenemos mayor posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, resistencia a la insulina, hipertensión o colesterol elevado, debido que estas patologías se asocian directamente a una nutrición inadecuada.

La nutrición es vital para poder combatir la pandemia de la obesidad infantil que estamos llevando a nivel país. Esta siempre debe estar guiada por un profesional capacitado como somos las y los nutricionistas para realizar una alimentación adecuada, equilibrada y personalizada porque no todo los menores tiene los mismo requerimientos de calorías, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, entre otros.

A grandes rasgos les daré algunas recomendaciones importantes para implementar con los más pequeños de la casa. Una de las primeras es que se sugiere consumir 5 porciones de frutas y verduras al día de diversos colores. Consumir legumbres 2 veces a la semana sin ningún tipo de

embutido (vienesas, longaniza, chorizo). Beber al menos de 5 a 6 vasos de agua al día.

Si se indica ingerir colaciones entre las comidas principales se aconseja idealmente que estas sean frutas, lácteos, frutos secos, barras de cereales sin azúcar, jaleas sin azúcar, entre otras. La ingesta de lácteos debe ser de 3 a 4 porciones al día y seleccionar que sean descremados y sin azúcar.

Se debe evitar comer comida chatarra como pizza, completos, papas fritas, o de lo contrario consumirlas solo 1 vez al mes. Los productos dulces como las galletas mini, chocolates, entre otros tratar de que sean ingeridos sólo ocasionalmente y eliminar al 100% el consumo de bebidas o jugos azucarados

Y por último no menos importante lo ideal es siempre mantener activo al paciente, evitar que pase largas horas frente a las pantallas de tv, por esto se debe incentivar a salir a jugar a la plaza, andar en bici e ir a actividades extra programáticas en el colegio.

Nos volveremos a encontrar la próxima semana en donde estaré hablando sobre la diabetes mellitus tipo 2 en paciente adulto.

Romina Céspedes Concha
Nutricionista Clínica
Atención nutricional a todo grupo etario

- Diplomado en Obesidad y Ejercicio
- Diplomado en Nutrición en Paciente Crítico
- Nutrición Especializada en enfermedades Crónicas y Cardiovasculares en adulto y niños.
- Nutrición Especializada en Obesidad infanto-juvenil

Clínica San Agustín, Edificio 473, Melipilla
Agenda tu hora: 22-9281600 o en: www.saludsanagustin.cl

