



## PROBLEMÁTICA

El 23,3% de los escolares españoles entre 6 y 9 años padecen sobrepeso. El 17,3% obesidad

Problema de salud que puede ser el origen de numerosas enfermedades



Según la OMS: uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI

OMS: Organización Mundial de la Salud



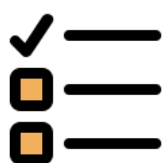
En el presente  
y en el futuro

Disminución de la  
calidad y esperanza  
de vida



## COMPLICACIONES

- × Prediabetes
- × Diabetes mellitus tipo 2
- × Hipertensión
- × Dislipemia
- × Enfermedad coronaria
- × Asma
- × Hipoventilación
- × Reflujo gastroesofágico
- × Somnolencia
- × Escoliosis
- × Falta de aceptación social
- × Baja autoestima



## DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1

LA ALIMENTACIÓN DEBE SER VARIADA Y EQUILIBRADA



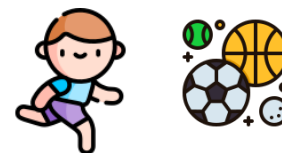
2

INVOLUCRAR AL NIÑO/A EN LA ALIMENTACIÓN



3

PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE



4

LIMITAR EL USO DE PANTALLAS



5

COMER EN FAMILIA



6

DORMIR LO SUFICIENTE



7

DAR EJEMPLO  
¡Cuida tu alimentación y los/as más pequeños te imitarán!



Escanea para más información



Fuentes de las imágenes libres de derechos Freepik.es

### Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021 [citado el 11 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020.
  - Ortega RM, Jiménez Ortega AI, Martínez García RM, Aguilar-Aguilar E, Lozano Estevan MC. La obesidad infantil como prioridad sanitaria. Pautas en la mejora del control de peso. Nutr Hosp. 2022;39(3):35-38
  - Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, Connor Gorber S, Dinh T, Duggan M, et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(6):311-27.
- Imágenes, formas y recursos gráficos: Licencia gratuita Freepik (<https://www.freepik.es/>)  
 \*Fuente: Escuela de Salud Pública de Harvard. El Plato para Comer Saludable para Niños. The Nutrition Source. [Internet]. 2019 [citado el 11 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

**Citar como:** Codesal Fidalgo M, Ferrer Far M, Rodríguez Sanpedro A. Lo que debemos recordar sobre la obesidad infantil [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2023. Doi: 10.33620/FC.2173-9218.(2023).IFG.074

