



**Hacienda**  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



**nacional financiera**

# ALIMENTACIÓN INFANTIL Y OBESIDAD

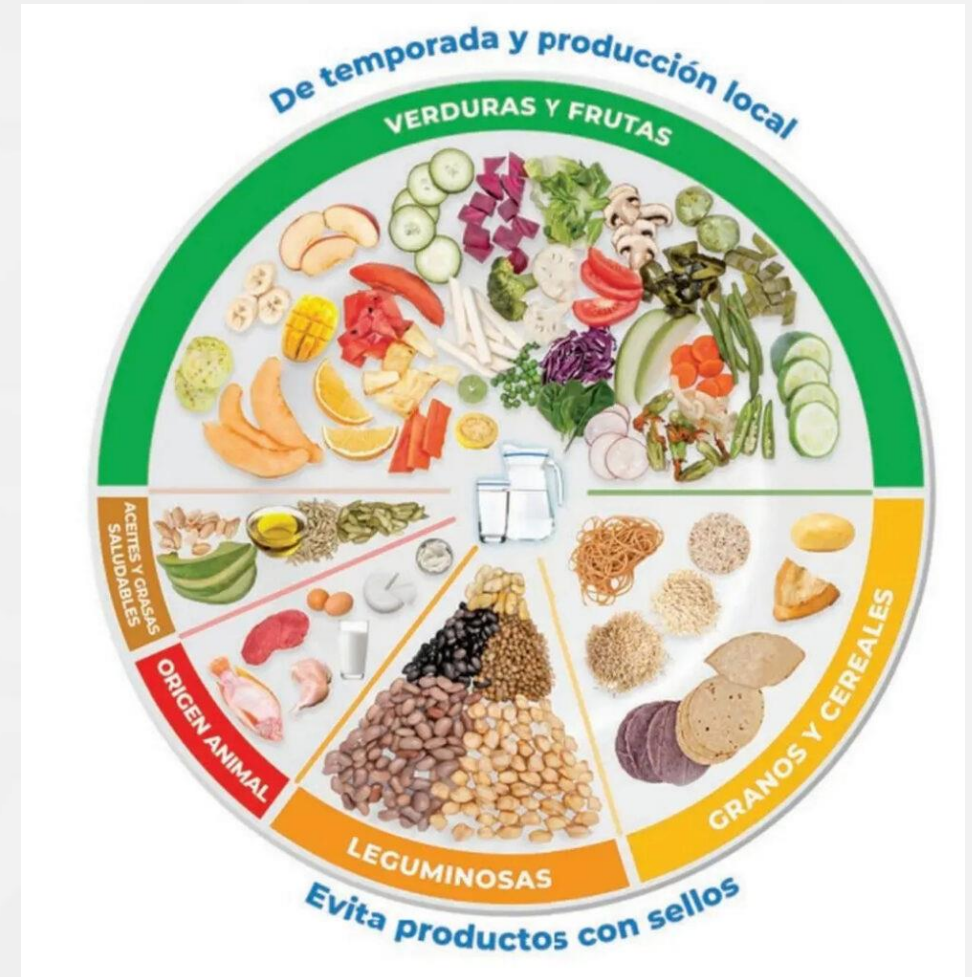
---



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena



- La alimentación correcta cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve el crecimiento y el desarrollo adecuado, permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.





- En la edad infantil se inicia la formación de hábitos alimentarios y buenas practicas alimentarias es la base del crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes ya que previene enfermedades y favorece un mejor estado de salud.



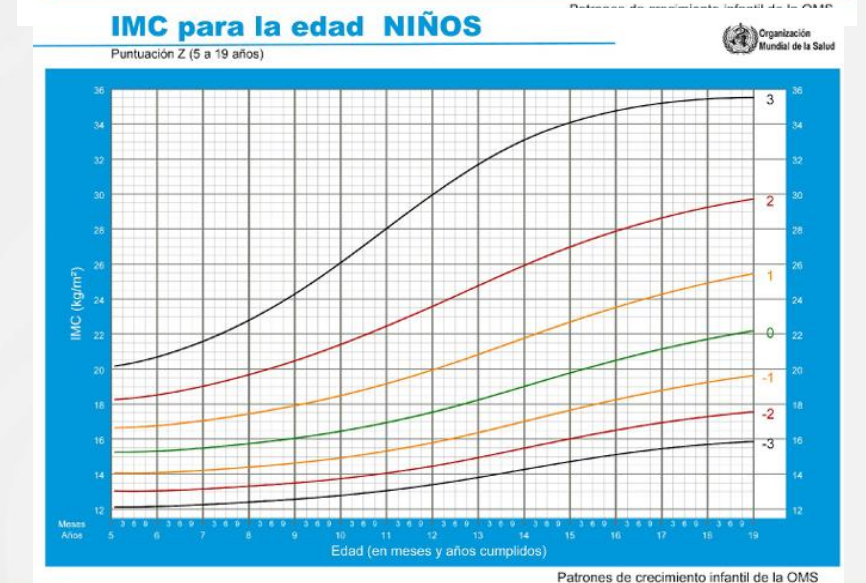
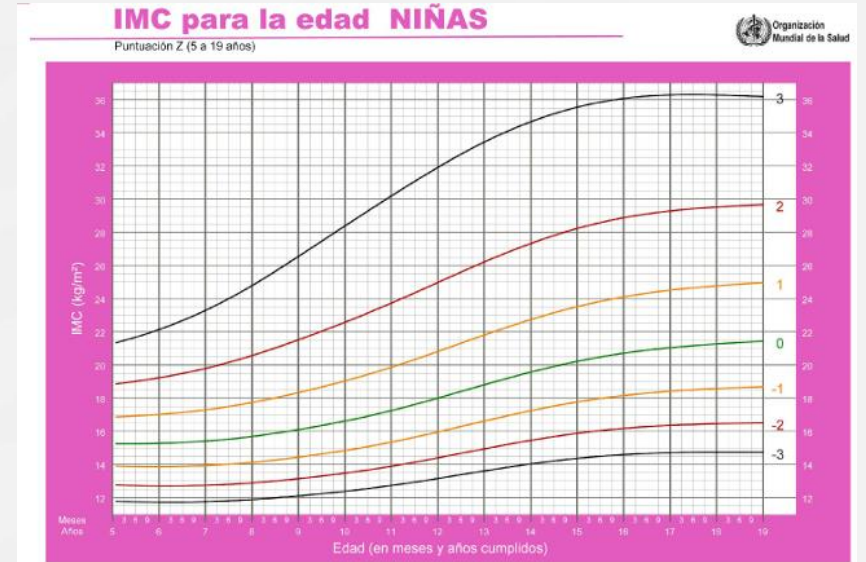
- El sobrepeso y la obesidad infantil en México, es uno de los problemas de salud pública más importantes. La obesidad infantil es una enfermedad crónica que se caracteriza por exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el niño tiene un sobrepeso mayor al 20% del ideal.



# INDICE DE MASA CORPORAL - OMS



El índice de masa corporal (IMC) se ha aceptado como un método indirecto para medir la cantidad de tejido adiposo en los niños y adolescentes, debido a que tiene una correlación satisfactoria con la grasa corporal medida

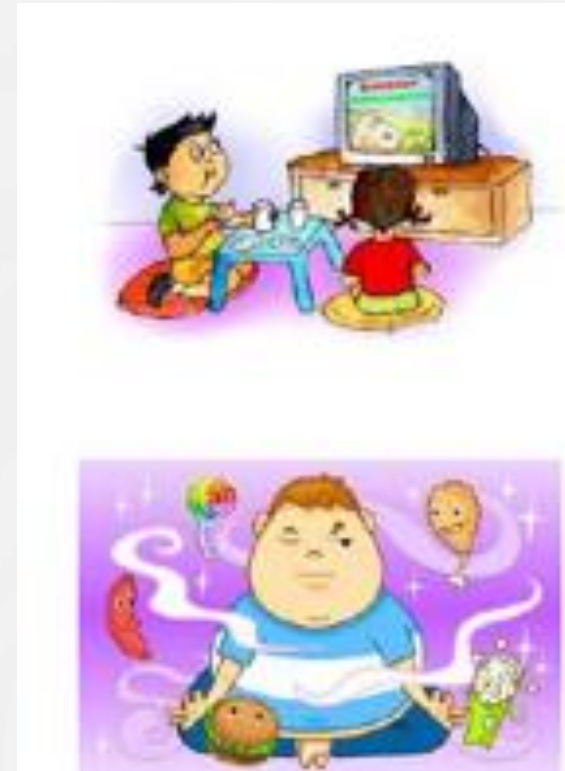
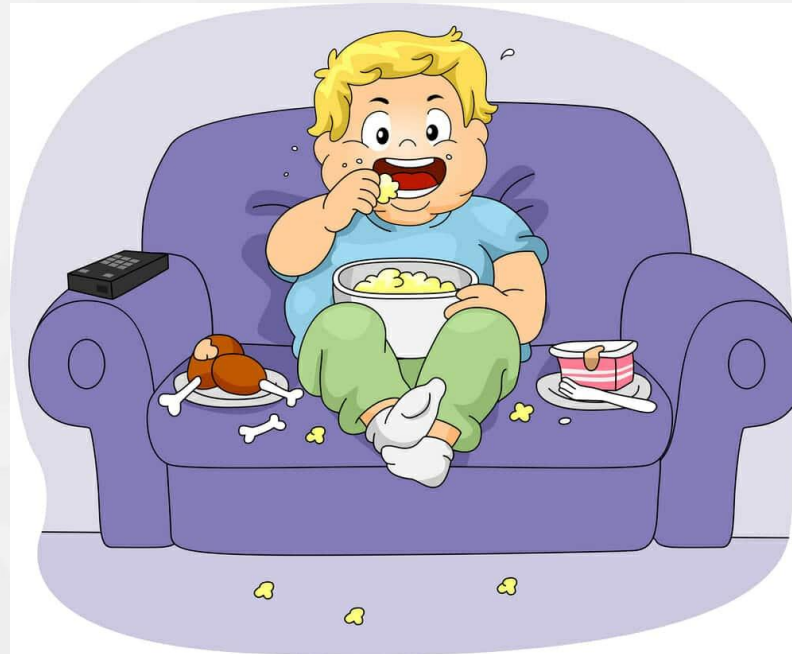


Diagnostico/ medida antropométrica	Peso/talla (<5 años)	IMC (>=5 años)
Sobrepeso	$\geq + 2$ Desviación estándar	$\geq + 1$ Desviación estándar ( $\geq p85$ $< p95$ )
Obesidad	$\geq + 3$ Desviación estándar	$\geq + 2$ Desviación estándar ( $\geq p95$ )



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena

- Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos.





Las niñas y los niños con obesidad tienen más probabilidades de padecer:

- Presión arterial y colesterol alto, esto lleva a una enfermedad cardiovascular
- Mayor riesgo de resistencia a la insulina y diabetes tipo 2 además de ser propensos a ser adultos obesos
- Problemas respiratorios como asma y apnea de sueño
- Enfermedades del hígado
- También es importante señalar que la obesidad infantil esta directamente relacionada con problemas como la ansiedad y depresión, baja autoestima y problemas sociales como el bullying.



# Estrategias para mantener peso saludable



Hacienda  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

nf nacional financiera

- Estilo de vida
- Promover comportamiento de estilo de vida saludable
- Mejorar la dieta con hábitos alimenticios saludables
- Aumentar los niveles de actividad física
- Disminuir el comportamiento sedentario (tiempo en pantalla)
- Involucrar a la familia y al niño en intervenciones formales de cambio de comportamiento
- Considerar entorno y hacer recomendaciones culturales sensibles



2025  
Año de  
La Mujer  
Indígena