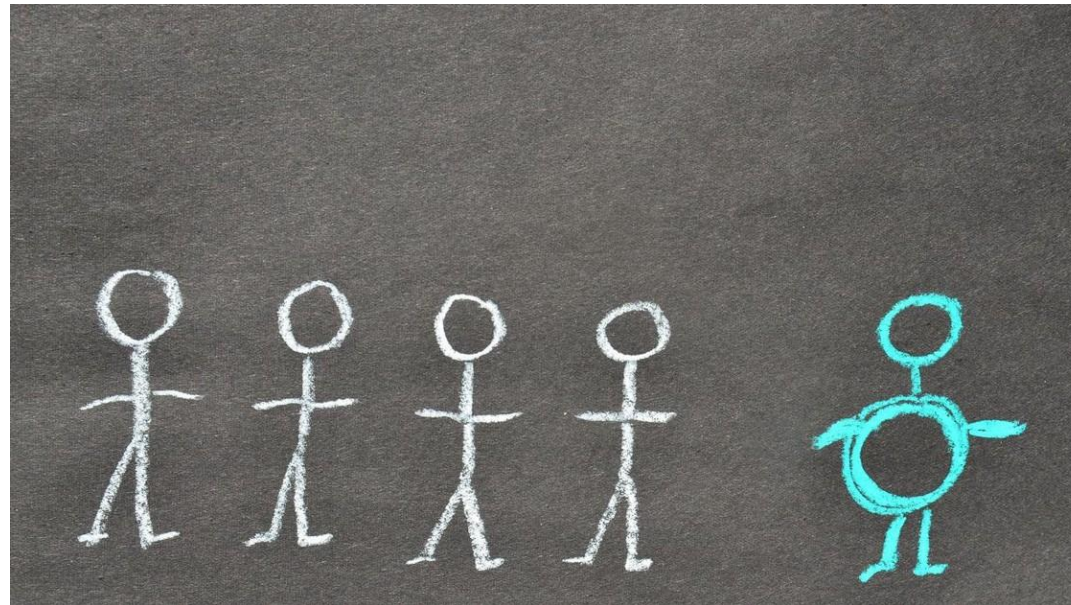


INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD



Complicaciones en Niños con OBESIDAD

Apnea del sueño

Acentuación de desviaciones en la columna

Estrías en la piel

Aumento de lesiones articulares



Depresión y baja autoestima

Hipertensión

Aumento del colesterol

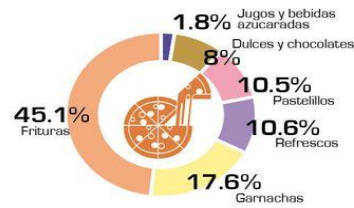
Aumento de glucosa en la sangre
(problema para el hígado y riesgo de diabetes)

Pie plano

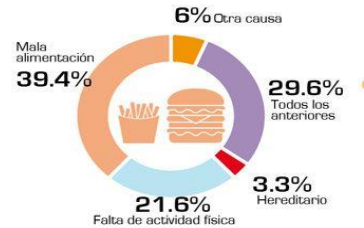
CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

QUÉ PIENSAN LOS MEXICANOS

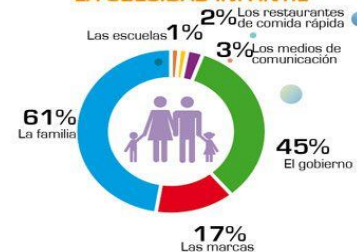
ALIMENTOS QUE ENGORDAN



CAUSAS DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO



PRINCIPAL RESPONSABLE DE LA OBESIDAD INFANTIL



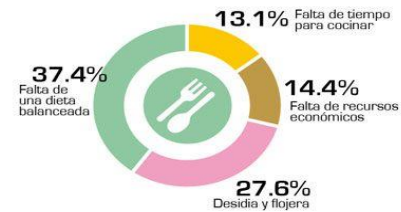
Por una mala alimentación INFANCIA OBESA EN MÉXICO

México ocupa el primer lugar en obesidad en el mundo y nueve de cada diez mexicanos piensan que la comida chatarra es la principal causa en la población infantil del país, mientras que 60 por ciento cree que el origen viene de la familia, de acuerdo con un estudio de opinión realizado por el Gabinete de Comunicación Estratégica (GCE)

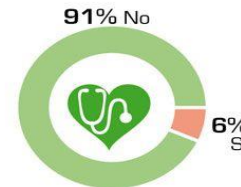


LA ENCUESTA
En 800 hogares del país, vía telefónica

FACTORES FAMILIARES QUE LA PROVOCAN



¿NIÑOS GORDOS SANOS?



SOLUCIONES CONTRA LA OBESIDAD



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Que podemos hacer?



DISMINUIR LAS CALORIAS



Encuentra las diferencias



800cal



465cal

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

Encuentra las diferencias



780cal



400cal

Spot the Difference



995cals



535cals

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

Busca la diferencia



920 cals



520 cals

Spot The Difference



770cals



405cals

Spot The Difference



1065 cals



625 cals

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

850cals



475cals



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

870cals

345cals



Evita los jugos

Fruta, ¿entera o en jugo?



Quando tomas un jugo

Sus componentes son rápidamente digeridos y absorbidos (incluyendo el azúcar).

Su poder de saciedad es menor.

Los niveles de insulina aumentan rápidamente para que el azúcar se absorba.

**Insulina es la hormona encargada de introducir la glucosa a la célula.*

Quando comes fruta

Debido a su contenido de fibra retrasa la absorción de azúcares.

Aumenta la sensación de saciedad.

Derivado de la lenta absorción de azúcar, evita los picos de secreción de insulina.

¡Aprovecha los beneficios de las frutas comiéndolas enteras!



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

JUGO DE FRUTA VS FRUTA ENTERA

No contiene fibra

Mayor consumo de azúcar libre

Aporta más calorías

Menor sensación de saciedad

Promedio calorías 1 vaso de jugo:

90 CALORÍAS

Alto aporte de fibra

Menor aporte de azúcar

Contiene antioxidantes y fitonutrientes

Genera mayor saciedad

Promedio de calorías 1 ración de fruta:

47 CALORÍAS

Profe MINGO

FRUTA VS JUGO



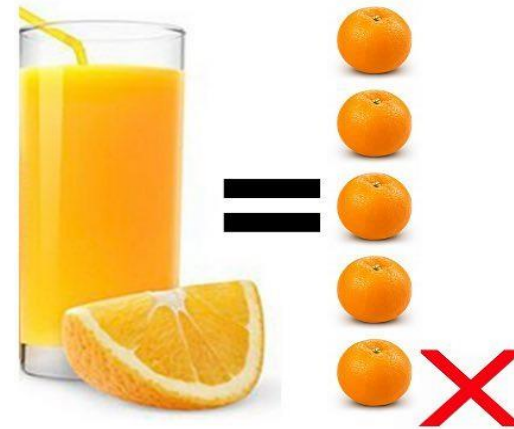
RECOMIENDO
FRUTA



↑ MAYOR SACIEDAD
45 MENOS CALORÍAS
9 g MENOS AZÚCAR
2.5 g MÁS FIBRA



NO RECOMIENDO
JUGO



↓ MENOR SACIEDAD
225 MÁS CALORÍAS
45 g MÁS AZÚCAR
0 g MENOS FIBRA



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

+ verduras en el plato

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

+ frutas



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



EJERCICIO FÍSICO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

Ejercicio físico



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Evitar ultra procesados

Alimentos ultraprocesados

Panes y pasteles producidos industrialmente



Albóndigas y *nuggets* de pescado y pollo

Paquetes de bocadillos dulces o salados, incluidas las papas fritas



Fideos y sopas instantáneas

Barras de chocolate y dulces



Alimentos congelados o listos para comer

Refrescos y bebidas dulces



Alimentos (hechos mayormente o completamente) de azúcar, aceites y grasas

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

Ultra procesados

				
1- Refrescos	2-Bebidas energéticas	3-Pizzas	4-Pan blanco	5-Zumos envasados
				
6-Patatas fritas	7-Galletas	8-Bollería	9- Cereales azucarados y barritas	10-Dulces y helados
				
11-Precocinados	12-Carnes procesadas	13-Lácteos azucarados	14- Salsas	15-Dietéticos

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



 <p>CONTIENE GRASAS TRANS</p>	 <p>ALTO EN SODIO</p>	 <p>ALTO EN GRASAS SATURADAS</p>	 <p>ALTO EN AZÚCAR</p>
<p>EVITAR SU CONSUMO</p>	<p>EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO</p>	<p>EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO</p>	<p>EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO</p>



Evitar azúcares

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Profe MINGO

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Actividad practica