

www.adolescenciaalape.com



<http://udc.edu.ar/>



www.codajic.org



WEBINAR DE LANZAMIENTO

8
FEBRERO
20:00hs

**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD INFANTIL**

VÁLIDO PARA
RECERTIFICACIÓN

Canal
YouTube/Quimfa

EXPOSITORA
Prof. Dra. Susana Sánchez

**RECOMENDACIONES PARA UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

EXPOSITORA
Dra. Mónica Borile

**OBESIDAD EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES
¿QUÉ PODEMOS HACER?**

MODERADORES
Dra. Julia Coronel
Dr. Ernesto Weber

APERTURA
Dra. Ida Esquivel

QUIMEA

INSCRIPCIONES
DURANTE EL VIVO en:
<http://inscripciones.quimfa.com.py>

Pediatría
CUAIFA

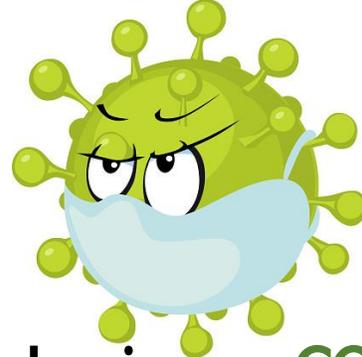
“Obesidad en niños/as y Adolescentes :

¿Qué podemos hacer ?

Dra. Mónica Elba Borile

<https://www.facebook.com/borilemonica>

08.02.2022



Pandemia por COVID



Pandemia “oculta” OBESIDAD Infantil
Cuarentena y Confinamiento prolongados.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.

2016 más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos.

2022 ??? 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso UNICEF Septiembre 2021



Pandemia “oculta ” OBESIDAD Infantil

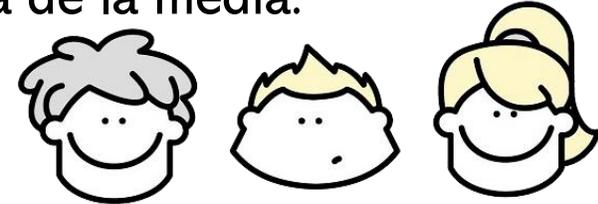
- **OBESIDAD** : en su diseminación a modo de pandemia, sigue algunas características similares a las enfermedades infecto-contagiosas.
- El esfuerzo para tratar la obesidad de un niño/niña beneficia también a su entorno
- *Si somos capaces de conocer los mecanismos de transmisión de la obesidad, seremos capaces de prevenir en cierto grado esta terrible pandemia*



La **prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños/as y adolescentes** se define de acuerdo con los patrones de crecimiento de la OMS para niños y adolescentes en edad escolar.

Sobrepeso : Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad y el sexo con más de una desviación por encima de la media

Obesidad = el IMC para la edad y el sexo con más de dos desviaciones por encima de la media.



Argentina :

Encuesta ENNYS, en donde 4 de cada 10 chicos y chicas tiene sobrepeso

En niños y niñas en edad escolar 30% tienen sobrepeso 6% obesidad. Previa a la pandemia, 1 de cada 3 menores comenzaba la escuela primaria con sobrepeso.

Sobrepeso :

- Empeora el rendimiento escolar
- Trae dificultades motrices
- Problemas de autoestima
- Causa de enfermedades crónicas no transmisibles a futuro,



primera causa de muerte



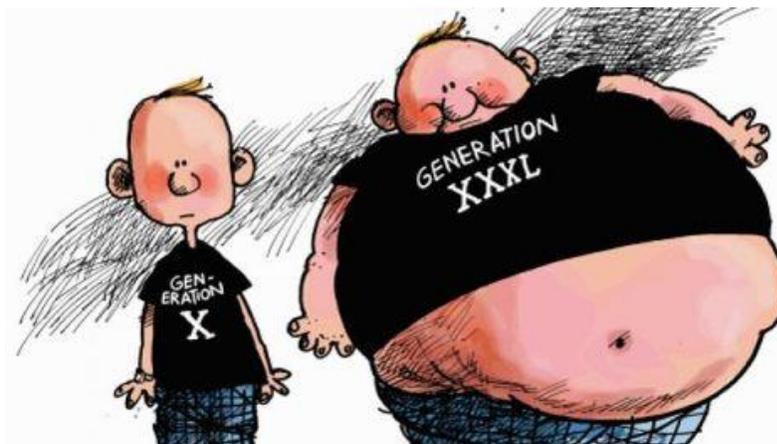
Ambiente Obesógeno

- La "pandemia" de obesidad infanto-juvenil, agravada por la pandemia del COVID-19



Al entorno Obesogénico que propicia el consumo de alimentos de alto nivel calórico y bajo valor nutricional se sumó el miedo, la ansiedad y la incertidumbres ausencia de reguladores que permiten manejar las conductas estresantes

La comida pasó a jugar un rol fundamental en nuestras casas.



España .Un estudio reciente de la plataforma de seguridad y bienestar digital para familia 'Qustodio' confirma las causas del repunte en las tasas de obesidad infantil y en la adolescencia:

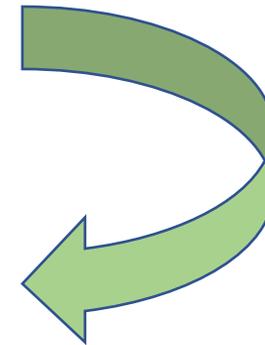
- Mayor tiempo de uso de pantallas (computadora , móvil, tablet),
- Menor tiempo de actividad física (30 por ciento de los niños pasan menos de 1 hora diaria al aire libre), lo que se traduce en que el 72 por ciento aproximadamente realiza menos actividad física que antes de la pandemia Sociedad Española de Obesidad - <https://www.seedo.es/>

Pantallas Versus Vínculos Humanos

Las palabras , las caricias , los abrazos , los juegos , los cuentos no pueden ser reemplazados por las pantallas.

Las pantallas pasivizan (dificultades de lenguaje, de motricidad, de aprendizaje, en la socialización).

Quiebre de los vínculos humanos
Borramiento de los adultos



- Las redes sociales y las plataformas aumentan la preocupación sobre la apariencia y aumentan el riesgo de un trastorno de la conducta alimentaria por el efecto de mirarse todo el día.
- Las interacciones virtuales basadas en fotografías, como Instagram, se asocian a una mayor insatisfacción corporal y a patologías alimentarias



¿Qué es el fat talk?

“Hemos comido como chanchos”,

“En esta cuarentena estamos llegamos al pico de la curva, digo por la panza”,

“Estoy hecha una vaca”,

“Qué suerte, ni se le nota que tuvo un bebé ”

“Estás muy flaca, te ves genial”



*Este concepto incluye todos los comentarios, actitudes y críticas que refuerzan los ideales de delgadez como sinónimo de belleza. Y al mismo tiempo reafirman que la delgadez es lo único aceptable, contribuyendo a la **insatisfacción corporal** afectando la **autoestima** y generando un **daño invisible***

Consecuencias:



1. Baja Autoestima. Acoso/ Bullying
2. Trastornos alimentarios.
3. Factor de riesgo determinante de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias, trastornos metabólicos , hepáticos
4. Desánimo, cansancio o depresión.
5. Problemas en la piel.
6. Hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.
7. Alteraciones del sueño.
8. Trastornos/ enfermedades en articulaciones y huesos.

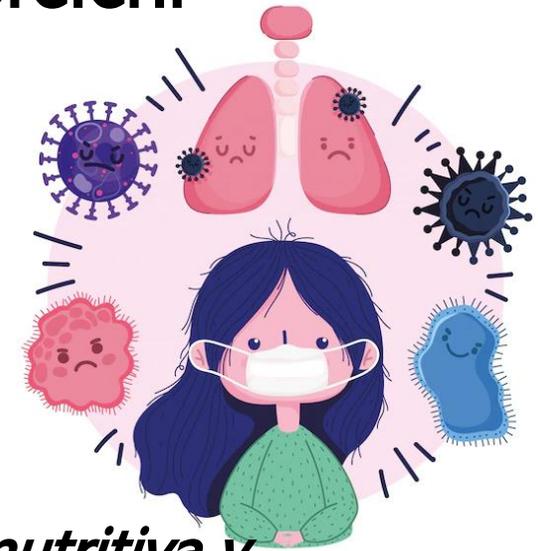
Funciones de los Alimentos :

- Aportan nutrientes, calorías
- Otorgan placer, identidad
- Modulan emociones y estrés
- Socializan , sensación de logro cuando terminamos de preparar un plato



5 consejos para combatir la obesidad infantil en tiempos de pandemia

- 1- Elegir mejor: alimentos más nobles y reducidos en azúcar.
- 2- Buena Alimentación . Cocinar más - No insistir si no tienen hambre y respetar las señales fisiológicas del niño. 8 vasos de agua al día, 1,6 Lts , muchos colores en el plato: consumir más frutas, vegetales, preferir cereales integrales y legumbres.
- 3- Ordenar los tiempos
- 4- Ejercitarse/ actividad física
- 5- Salidas recreativas



Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecen compromisos

El objetivo 2 destaca la necesidad de garantizar una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año.

El objetivo 3 llama a los estados parte a comprometerse a garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas.

Y VOS DONDE ESTÁS ?



Recuperar el encuentro en la mesa familiar

Aprovechar esta cuarentena para sentarse a la mesa con la familia sin la interferencia de los dispositivos tecnológicos es una oportunidad y una decisión saludable. La conversación cara a cara y sin otra interferencia del mundo exterior genera una mejor conexión y diálogo familiar.

La tecnología ayuda a mejorar la vida de las personas, pero usarla de manera inteligente también implica saber alejarse de ella para dar espacio al encuentro con el otro.

Es una oportunidad para promover una charla necesaria que se torna esquiva cuando aparece la tentadora presencia de los celulares.

¿ Podrán los miembros de las familias convertirse en ciudadanos digitales inteligentes capaces de poner límites al uso de la tecnología para encontrarse en la mesa ?





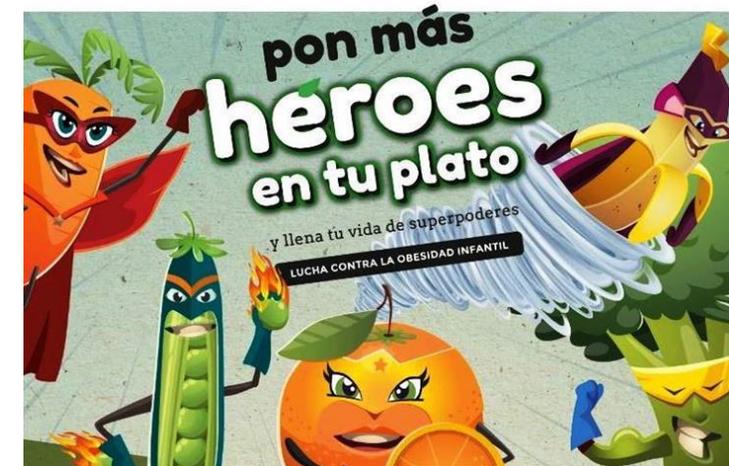
¿Qué consumen? ¿Qué les/nos venden?



- Evaluar el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas
- Retiro de personajes infantiles en empaques y publicidad
- Promover entornos escolares saludables



‘Los fruitis’ Un día a la semana los chicos deben llevar a la escuela una fruta para desayunar. Barcelona 2021



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), campaña de sensibilización bajo el título 'Pon más héroes en tu plato y llena tu vida de superpoderes'.

<https://heroesentuplato.com/>

5 RACIONES AL DÍA

Comer 5 raciones al día de frutas, verduras y hortalizas hará que ganes superpoderes, llenándote de vitaminas, minerales, fibra y agua.

¡Y no te olvides de las legumbres!
¡Cárgate de nutrientes rápidamente!
Come de 2 a 4 raciones de legumbres a la semana.



SUPER RESISTENCIA
¡Sabor, olor, vitalidad y resistencia!

PRUÉBALAS MÁS DE UNA VEZ ¡TE GUSTARÁN!



SUPER PROTECCIÓN
¡Creece fuerte y con una vista de lince!

¡Proueba diferentes variedades una, dos, tres, cuatro... y descubrirás tus preferidas!

¡Muebértelas por gominolas! Empieza por trocitos pequeños y poco a poco, hazlos más grandes y mástalos bien.

¡A hidratar y a recargar de superpoderes!

¡MEJOR EN TROZOS!



SUPER ENERGÍA
¡Te recarga de energía y fortalece tus músculos!

La fruta siempre es mucho más beneficiosa si la comes así. Si quieres conseguir los máximos superpoderes de ellas, ¡cómatelas en trozos!

¡Qué la fruta te acompañe!

pon más **heroes** en tu plato

y llena tu vida de superpoderes

LUCHA CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

¡MUÉVETE!



SUPER FUERZA
¡Tu mejor aliado contra el cansancio!

Haz ejercicio físico todos los días. Al menos una hora al día. ¡Diviértete jugando!

Camina, corre, salta, juega en el patio, salta a la cuerda, monta en bici, juega al fútbol...

¡Prueba algún deporte nuevo este año!

¡Actívalo! Aprovóchalo el tiempo libre para moverte. ¡Juega con tu familia y amigos!

SIEMPRE MEJOR FRESCAS Y DE TEMPORADA



SUPER DEFENSAS
¡Ayuda a tus defensas y te mantiene hidratado!

Las frutas, verduras y hortalizas siempre están más cargadas de superpoderes en su época del año: son más sabrosas, más nutritivas y protegen el medioambiente.

Además, sus colores y su frescor ¡te alegran la vida!

España población infantil, con un 23,3% de sobrepeso y un 17,3% de obesidad en niños y niñas de 6 a 9 años, y un 4,2% de los escolares con obesidad severa.

Es decir, el 40,6% de la población infantil de 6 a 9 años tiene exceso de peso (Aladino 2019).

Relación entre obesidad y pobreza. La prevalencia de obesidad es casi el doble en los escolares de familias con menor nivel de ingresos con respecto a las de mayor nivel y se sitúa en un 23,2% frente al 11,9% (Aladino 2019).

Existe una clara relación entre obesidad y desigualdad en el acceso a una alimentación saludable y estas desigualdades deben también tenerse en cuenta a la hora de hacer frente a las causas subyacentes de la obesidad.



Combina tus héroes y llénate de superpoderes en www.heroesentuplato.com



¡Multiplica tus superpoderes! 5 raciones al día

- Comer 5 raciones de frutas, verduras y hortalizas al día harán que ganes superpoderes, llenándote de vitaminas, minerales, fibra, proteínas y agua. Y no te olvides de las legumbres! ¡Cárgate de nutrientes rápidamente!
- Come dos raciones de verduras al día, ya sean cocinadas o en ensalada, y tres raciones de fruta fresca al día y de 2 a 4 raciones de legumbres/semana.

¡Tu mejor postre! ¡Tu golosina natural! ¡Mejor en trozos!

- La fruta siempre es mucho más sana si la comes así. Si quieres conseguir los máximos superpoderes de ellas, después de lavar y pelar ¡cómetelas en trozo! Tu barra de energía estará siempre llena, hasta arriba. ¡Qué la fruta te acompañe!

¡Muévete!

¿Ya has comido tus 5 raciones de frutas, verduras y hortalizas del día? ¡Estás lleno de energía! Es tiempo de moverte y de disfrutar con tus amigos y amigas. Juega, hace deporte, salta, corre...Es la mejor manera para prevenir la obesidad. ¡Tiempo de disfrutar saludablemente y crecer sano!

Siempre mejor frescas y de temporada

- Las frutas, verduras y hortalizas siempre están más cargadas de superpoderes en su época del año: son más sabrosas, son más nutritivas y proteges al medioambiente.
- Además, sus colores y su frescor ¡te alegran la vida!



¿Cómo trabajar en prevención junto a las familias y la escuela ?

Niñas/os y adolescentes son vulnerables a la influencia de los mensajes del entorno y en las que se construyen los hábitos que se continúan en la edad adulta.

- Fomentar una imagen corporal positiva en la que se destaquen principalmente características funcionales de los cuerpos.
- Favorecer la visibilización de cuerpos diversos y no perfectos.
- Disminuir el “fat talk” o el hablar continuamente de manera negativa del cuerpo del resto y del nuestro, especialmente delante de nuestros hijos/as .
- Manejo respetuoso del sobrepeso/obesidad por parte de los profesionales de salud, no centrandolo en la baja de peso, si no en los hábitos saludables, en el comer intuitivo (por nutrición y por placer), en la actividad física por disfrute, etc.



¿Cómo trabajar en prevención junto a las familias y la escuela ?

- Promover y practicar una alimentación saludable versus dietas restrictivas.
- Madres/ Padres : Evitar comportarse como si estuvieras haciendo dieta constantemente o enviar mensajes de que no puedes realizar ciertas actividades porque no estás delgado/a .
- Evitar críticas constantes de tu propia figura (*“estoy gorda, me molesta este rollo”*) o la de los demás (*te fijaste que tu tía está más gorda?*) Este tipo de críticas transmiten que el cuerpo es más importante que otras características.
- Promover y practicar actividad física como espacio de salud y recreación, y no enfocada en la pérdida de peso.
- Es importante promover el concepto de que el cuerpo es valioso no por cómo se ve, sino por lo que hace y permite lograr.





**"Es importante que todo el mundo, no solo los niños/as ,
vean representaciones positivas de personas como ellos".
Crystal Procknow**



Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) cimiento sobre el cual deben edificarse todas las medidas de prevención de la obesidad en NNyA

- Derecho a la salud(Art. 24)
- Derecho a la alimentación(Art. 24 y 27)
- Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo (Art. 6).
- Derecho a la educación (Art. 28 y 29)
- Derecho a la información (Art. 17)
- Derecho al descanso, el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas y culturales (Art. 31)
- Derecho a la privacidad(Art. 16)
- Derecho a la no discriminación(Art. 2).

Convención sobre los
Derechos del Niño



Políticas

- Prohibir la promoción, publicidad y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables.
- Proteger adecuadamente escuelas y otros entornos frecuentados por NNyA, garantizando que sean libres de promoción y/o venta de productos perjudiciales para la salud.
- Regular el etiquetado frontal de los alimentos y bebidas para identificar con claridad aquellos que son altos en sodio, azúcares libres y grasas.
- Establecer impuestos especiales para alimentos y bebidas de bajo valor nutricional y subsidios para alimentos naturales, en especial frutas y verduras.
- Complementar todas las políticas con comunicación masiva y campañas de educación nutricional.

**Obesidad:
una cuestión
de derechos
de niños, niñas
y adolescentes**



RECOMENDACIONES DE POLÍTICAS PARA SU PROTECCIÓN

Art. 2). **El derecho a la no discriminación**

- **La exposición al marketing:** los niños/as tienden a estar más expuestos al marketing que los adultos y aquellos con menor nivel socioeconómico tienen aún mayor exposición.
- **El impacto del marketing:** los niños/as son más vulnerables frente al marketing de alimentos y bebidas poco saludables que los adultos y los niños con sobrepeso son aún más vulnerables frente a estas prácticas.
- **La prevalencia de obesidad:** existe una asociación inversa entre la posición socioeconómica de los niños y sus familias y las posibilidades de padecer obesidad.
- **La estigmatización:** los niños/as obesos tienen mayores probabilidades de enfrentar situaciones adversas en su vida como producto de su exceso de peso. Por este motivo, es imperativo protegerlos de la discriminación, así como diseñar políticas que los protejan especialmente.

¿ Que sabemos de ell@s ?
autonomía, autodeterminación, suficiencia

Identificación de autoconcepto y autovalorización

¿Qué piensa y siente?

Cuáles son sus sueños,
aspiraciones, qué es lo que
realmente considera importante...

¿Qué escucha?

Quién ejerce mayor
influencia sobre ella ,
como se comunica con
los demás ...



¿Qué ve?

Cómo es su entorno,
amigos, problemas a
los que se enfrenta...

¿Qué dice y hace?

Cómo es su actitud ..
qué comenta con su
entorno...

Debilidades

Frustraciones, desafíos, obstáculos,
riesgos que teme encontrar...

Fortalezas

Logros quiere alcanzar, qué estrategias
utiliza para llegar a ellos

Promover la participación del adolescente en la toma de
decisiones

- Bibliografía sobre sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes.

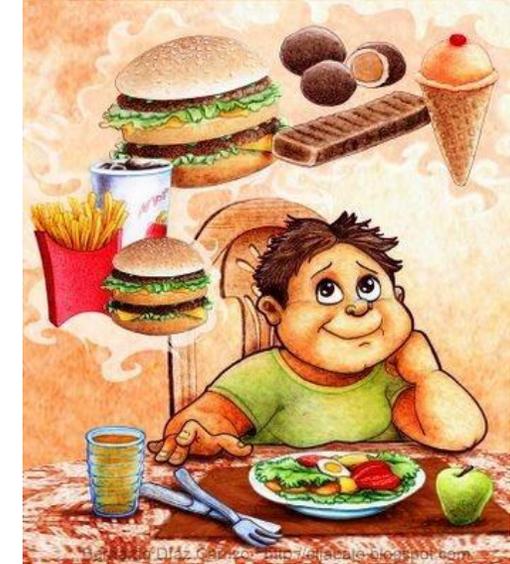
<http://www1.rehueong.com.ar/node/51>

- Alimentación de los más pequeños/as. Compilación bibliográfica.

<http://www1.rehueong.com.ar/node/29>

- Lista de reproducción Alimentación Saludable

<https://www.facebook.com/watch/100050215731477/259985226080873>



Alimentación Saludable
49,9 mil seguidores

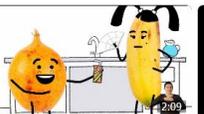
<https://www.facebook.com/borilemonica/>

Todos los videos



0:21

'Pon más héroes en tu plato y llena tu vida de superpoderes'...



2:09

No todo lo que brilla refresca. UNICEF Tomar agua tiene...



4:18

Las bebidas con colorantes y sus efectos.

Pandemia de los trastornos alimentarios en adolescentes:
¿cómo detectar a tiempo? | Clínica Alemana

https://www.youtube.com/watch?v=LzpiGChEb_0

Unas cápsulas indispensables



Dra. Mónica
<https://www.facebook.com/borilemonica/>

**“Donde haya un Adolescente pujando por crecer,
debe haber un adulto que ofrezca un sostén para su empuje”.**

Winnicott

“Aguyje”

Mónica Borile

borilemonica@gmail.com

<https://www.facebook.com/borilemonica/>

Muchas Gracias!