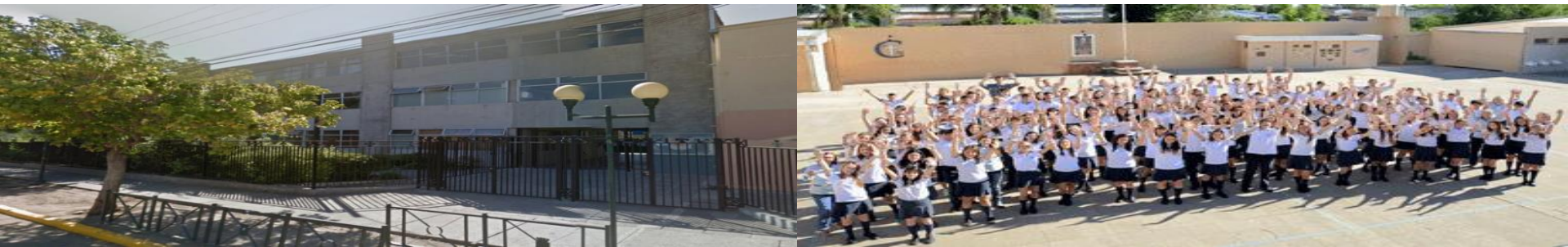




LA CALIDAD DE VIDA DEPENDE DE TODOS

**Cómo incorporar hábitos saludables en
nuestros hijos**

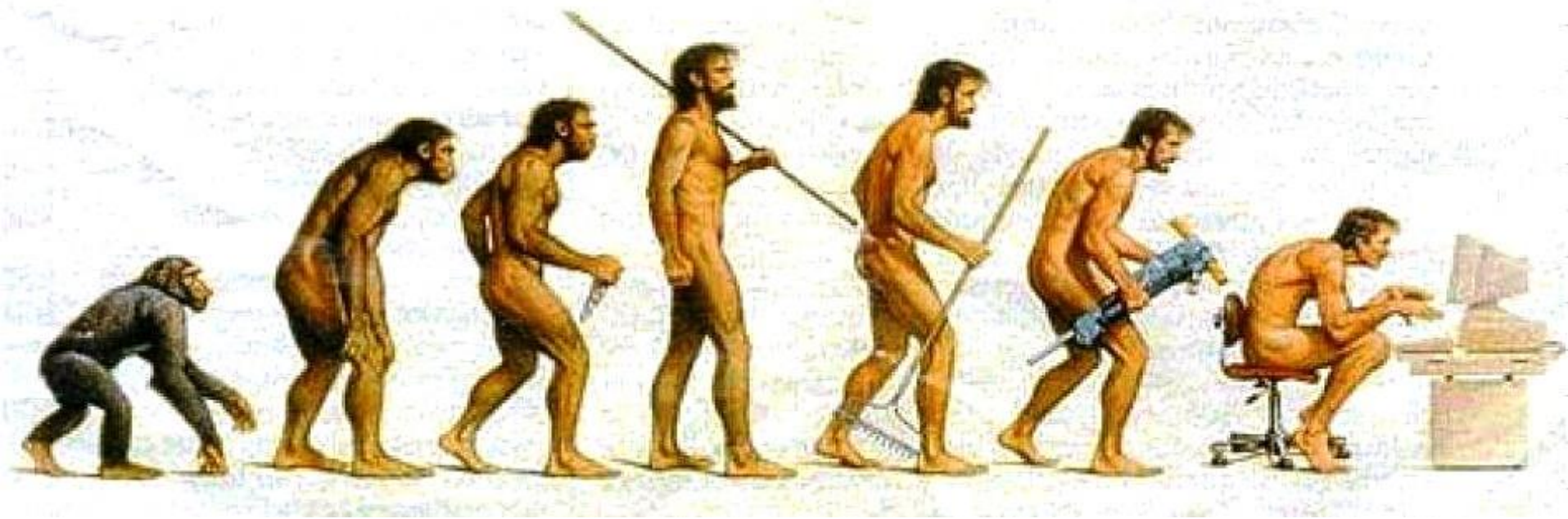
abril 2016



Mi CV



**Una cruda
realidad**



Tendencias

Expertos advierten que obesidad infantil en Chile se acerca al 50%

- Dicen que planes de salud no han sido efectivos.
- Tal como en Europa, explican que una de las razones del fenómeno son las crisis del 82 y 2008.

Problemas asociados

La obesidad infantil en Chile se acerca al 50%, dicen expertos. Esto se debe a que el exceso de peso en la edad preescolar se convierte en obesidad infantil. Los factores de riesgo son: la dieta rica en grasas y azúcares, el sedentarismo y la falta de actividad física. Además, la obesidad infantil puede ser un indicador de problemas de salud como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.



Obesidad infantil

33% de obesidad infantil en Chile, según datos de la encuesta de salud de 2010.



"Desde 2010, la obesidad en Chile ha ido en aumento. Después de la crisis económica de 2008".

44% de obesidad preescolar en Chile, según datos de la encuesta de salud de 2010.

"Uno de los factores que más influyen es la dieta, rica en grasas y azúcares".

Dr. Fernando V. Rojas

"No es sólo en Chile, en Europa también se está aumentando la obesidad infantil".

Dr. Roberto Salazar

¿Cómo se desarrolla?

La obesidad infantil se desarrolla a partir de la infancia. Los factores de riesgo son: la dieta rica en grasas y azúcares, el sedentarismo y la falta de actividad física. Además, la obesidad infantil puede ser un indicador de problemas de salud como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

Sedentarismo se convierte en el cuarto factor de riesgo de muerte, según OMS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de muerte, después de la obesidad, el tabaquismo y el alcoholismo. El sedentarismo aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón. La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana para reducir el riesgo de muerte.

Comunicación



"No hay que darle miedo a la obesidad, pero sí a la falta de actividad física".

Juan Carlos Salazar

País

Ocde: Chile es el sexto país con más obesidad infantil

- Informe del organismo mide el sobrepeso en niños y adolescentes, de entre 5 y 17 años.
- Según los indicadores, el 27,1% de los niños y el 28,6% de los niños está excedido.

¿Qué dicen los expertos?

Según el informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Chile es el sexto país con más obesidad infantil en el mundo. El informe mide el sobrepeso en niños y adolescentes de entre 5 y 17 años.

¿Cómo se desarrolla?

La obesidad infantil se desarrolla a partir de la infancia. Los factores de riesgo son: la dieta rica en grasas y azúcares, el sedentarismo y la falta de actividad física.

¿Qué dicen los expertos?

"Uno de los factores que más influyen es la dieta, rica en grasas y azúcares".

Dr. Fernando V. Rojas

"No es sólo en Chile, en Europa también se está aumentando la obesidad infantil".

Dr. Roberto Salazar

EVOLUCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN CHILE

El gráfico muestra la evolución de la obesidad infantil en Chile desde 2000 hasta 2010. Se comparan los datos de Chile con los de otros países de la OCDE.



Salud pide indagar posible fraude al Fisco por anomalías en Cenabast

El Servicio de Impuestos Internos (SII) ha solicitado a la Fiscalía investigar posibles fraudes al Fisco por anomalías en los datos de la encuesta de salud de 2010. Según el SII, los datos de la encuesta muestran anomalías que podrían indicar fraudes.



El SII pidió investigar posibles fraudes al Fisco por anomalías en los datos de la encuesta de salud de 2010.

LATERCERA

Preocupantes niveles de obesidad infantil en Chile

Reverte una tendencia es un desafío urgente, ya que los menores con sobrepeso se exponen a enfermedades que pueden afectar su calidad de vida.

U na de las principales causas de la obesidad infantil en Chile es el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años. Según datos del Ministerio de Salud, en Chile se registra un aumento constante de la obesidad infantil, pasando de un 9,6% en 2007 a un 10,3% en 2012. Este incremento se debe a un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años. Según datos del Ministerio de Salud, en Chile se registra un aumento constante de la obesidad infantil, pasando de un 9,6% en 2007 a un 10,3% en 2012. Este incremento se debe a un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años.

El sobrepeso y la obesidad en la infancia son un problema de salud pública que requiere acciones preventivas y educativas. Según datos del Ministerio de Salud, en Chile se registra un aumento constante de la obesidad infantil, pasando de un 9,6% en 2007 a un 10,3% en 2012. Este incremento se debe a un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años.

Captura de narcotraficante en México

La captura de un narcotraficante en México es un hecho que ha generado gran interés. Según datos del Ministerio de Seguridad Pública, en México se registra un aumento constante de la actividad delictiva, especialmente en lo que respecta a la producción y distribución de drogas. Este incremento se debe a un mayor consumo de drogas y a un mayor tráfico de drogas, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años.

El sobrepeso y la obesidad en la infancia son un problema de salud pública que requiere acciones preventivas y educativas. Según datos del Ministerio de Salud, en Chile se registra un aumento constante de la obesidad infantil, pasando de un 9,6% en 2007 a un 10,3% en 2012. Este incremento se debe a un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años.



UNA DE LAS CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL EN CHILE ES EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y AZÚCARES.

El sobrepeso y la obesidad en la infancia son un problema de salud pública que requiere acciones preventivas y educativas. Según datos del Ministerio de Salud, en Chile se registra un aumento constante de la obesidad infantil, pasando de un 9,6% en 2007 a un 10,3% en 2012. Este incremento se debe a un mayor consumo de alimentos procesados y azúcares, especialmente en los niños de entre 5 y 10 años.

Cifras del Ministerio de Salud correspondientes a 2012: Obesidad infantil en menores de seis años supera por primera vez los dos dígitos

En solo cinco años aumentó de 9,4% a 10,3% la cantidad de niños que sufren esta enfermedad, pese a los planes del Estado para prevenirla.

RENÉ OLIVEROS

El sostenido aumento de la obesidad infantil marcó un hito durante 2012, cuando por primera vez el índice entre los menores de seis años alcanzó las dos cifras, llegando al 10,3%. Esto significa que uno de cada diez niños tiene dicha enfermedad. Así lo muestran las cifras del Ministerio de Salud respecto del año pasado, que aún no han sido publicadas pero que ya se manejan entre los especialistas en el tema. Estos datos corroborean el análisis de los controles del niño sano que se practican a más del 90% de los menores de seis años. Más aún, si suman las cifras referidas al sobrepeso —el nivel que representa la antecala de la obesidad— la cifra llega al 32,8%. Esto es, que uno de cada tres niños están excedidos de peso antes de ingresar a la enseñanza básica.

Tendencia al alza



Entre dos y tres veces más riesgo de ser obesos tienen los niños excedidos de peso a edades tempranas, afirman los especialistas.

La cifra es importante en la medida que quien padece obesidad en la infancia tiene entre dos y tres veces más riesgo de mantenerla durante la adultez, lo que lo hará llegar más temprano que otros a las enfermedades crónicas que afectan a gran parte de la población (especialmente la hipertensión y la diabetes). En solo cinco años se aumentó casi un punto porcentual en la cantidad de menores que sufren de obesidad, lo que para el director ejecutivo de Conin —entidad dedicada a la nutrición infantil—, Tito Pizarro, se debe a que el país no ha apuntado bien sus estrategias para evitar que las cifras sigan creciendo. Pizarro afirma que no existen restricciones al consumo y que las planteadas en la Ley de Etiquetado de los Alimentos (la denominada "Ley del Súper 8") no se reflejan en el reglamento que la hace operativa. En efecto, la versión actual del reglamento —que aún no entra en plena vigencia— deja dentro del rango de lo permitido a la gran mayoría de alimentos envasados que los especialistas aseguran que entregan un aporte nutricional o calórico más alto del que requieren los niños. Tito Pizarro también apunta a que no hay un suficiente control

nutricional durante el embarazo y los primeros años de vida, lo que predispone a los menores a la obesidad. Chile está entre los tres países con mayor obesidad en menores de seis años de Latinoamérica (junto a México y Argentina) y cada año se acerca más a los Estados Unidos, que presenta la mayor tasa a nivel mundial, de cerca del 13% de menores de seis años. Ante esta realidad, urge un cambio en el comportamiento de las familias. Así al menos lo cree el rector de la UC y pediatra, Ignacio Sánchez, para quien el

Sobrepeso: Salud busca reducirlo 33%

A través de programas en jardines infantiles y escuelas, el Gobierno ha intentado reducir los índices de obesidad y sobrepeso. Sin embargo, hasta ahora, las metas impuestas no han logrado la efectividad buscada. Ya en 2000 se había planificado que en 2010 la obesidad en los menores de 6 años llegaría al 7% y de escolares de 1° básico a 12%. Ninguna se alcanzó. De ahí que la política de Salud ha sido implementada distintas iniciativas, como el piloto de Simce de Salud y la certificación de escuelas saludables. También se apoya en el sistema Elige Vivir Sano. Entre los menores de 6 años, el exceso de peso tiene su peak entre el primer y segundo año de vida, mientras que la obesidad afecta principalmente a los menores entre 4 y 6 años. Según el ministerio, Magallanes, Los Ríos y Aysén son las regiones con mayor prevalencia de estos problemas.

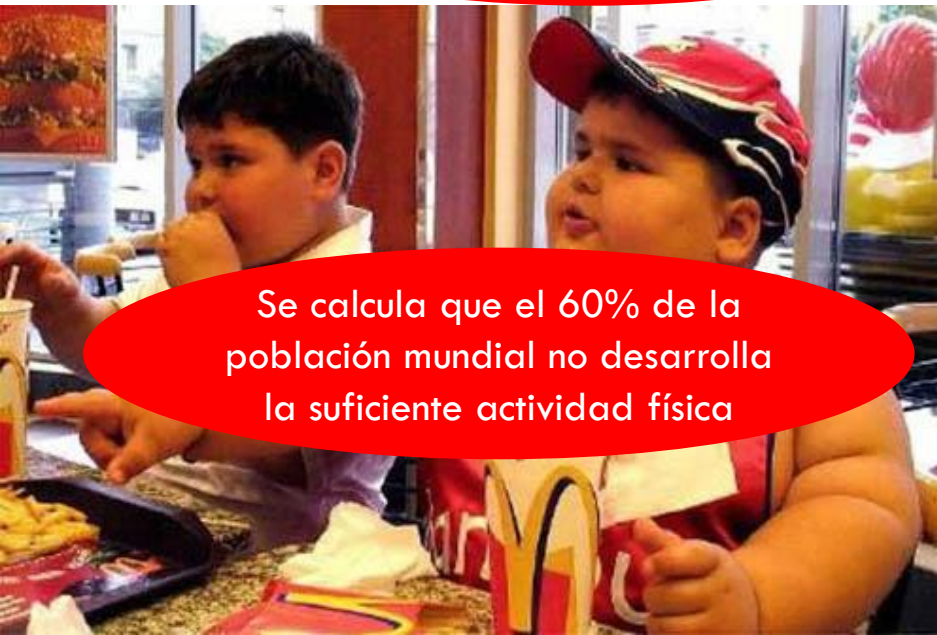
ALGUNOS DATOS ALARMANTES



Aprox 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física



Los niños y adolescentes pasan entre 6 y 7 horas en actividades sedentarias



Se calcula que el 60% de la población mundial no desarrolla la suficiente actividad física



Los niños desarrollan hoy día un 70% menos de act. Física que hace 30 años

**Qué podríamos
hacer ?**

1. Alimentación sana y saludable

Adquirir **buenos hábitos en la alimentación** cuando son niños, les ayudará a mantener un **estilo de vida saludable** cuando sean adultos

algunos consejos



Disponer de alimentos saludables en casa

Que el comer sea una grata experiencia en familia

Involucrar a los niños en la compra y preparación de comidas

Darle importancia al desayuno

2. Beber mucha agua

Tomar agua es necesario para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos del cuerpo.

El agua debe ser la bebida principal de toda la familia en cada comida.

algunos consejos



Darles el ejemplo !

Ofrecerles agua antes y después de salir a jugar



Poner un jarro de agua en la mesa en las comidas



3. Horas de sueño

Dormir es tan importante como la nutrición en el desarrollo y crecimiento del niño.

Es fundamental establecer horarios para ir a la cama.

algunos consejos

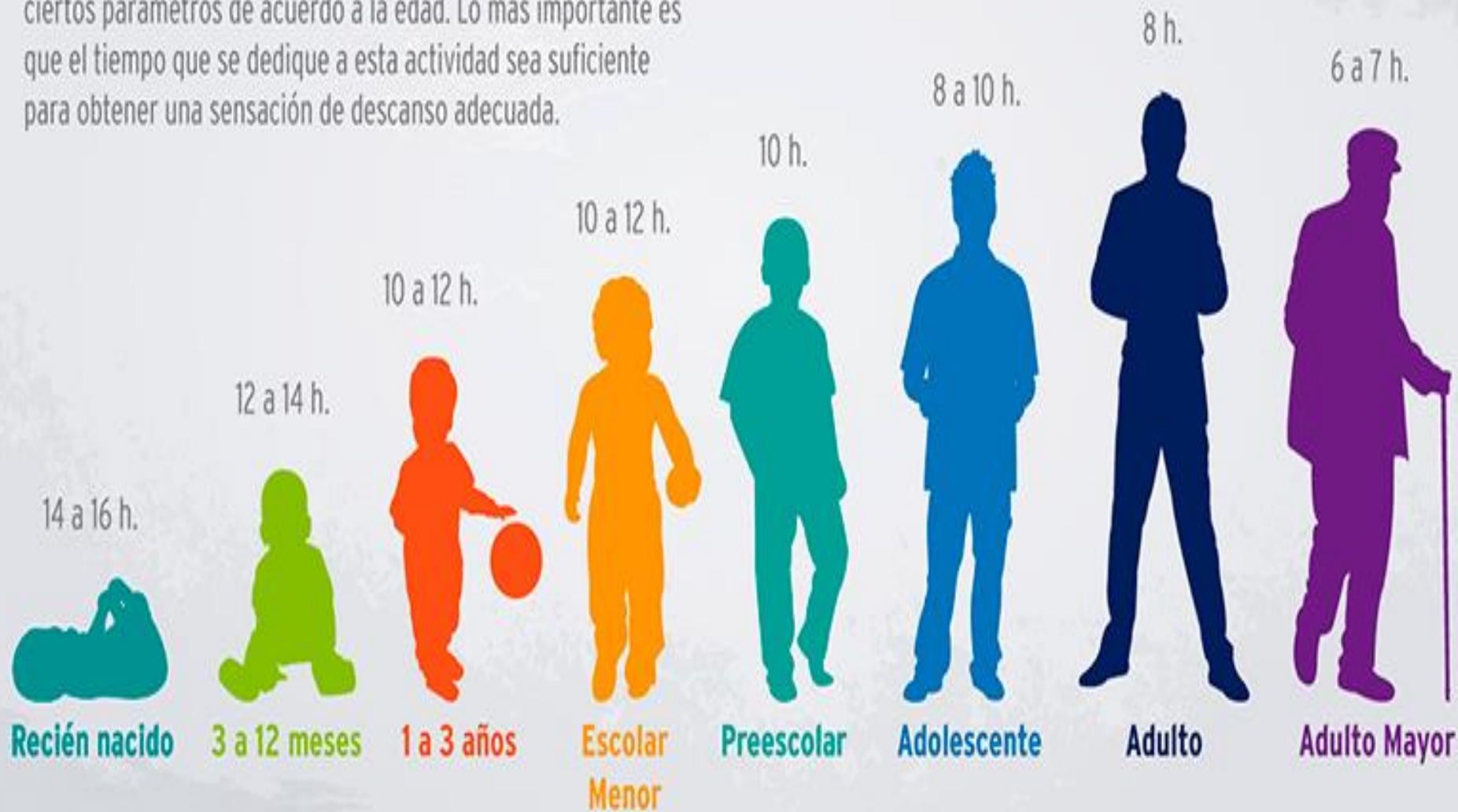
A photograph of two young children with blonde hair sleeping peacefully in a bed with white linens. A large, light blue circular graphic is overlaid on the image, containing three blue callout boxes with white text. The boxes provide tips on creating a bedtime routine, ensuring a quiet and dark bedroom, and avoiding stimulating activities before bed.

Crear una rutina antes de irse a la cama

El dormitorio debe ser un lugar tranquilo y sin demasiada luz

Evitar actividades que los estimulen antes de acostarse

Si bien no hay una cantidad de horas ideal para dormir, existen ciertos parámetros de acuerdo a la edad. Lo más importante es que el tiempo que se dedique a esta actividad sea suficiente para obtener una sensación de descanso adecuada.



4. Jugar más y menos tecnología

Según la Clínica Mayo, los niños que ven tv o están conectados excesivamente, tienen un mayor riesgo a sufrir complicaciones como : **bajo rendimiento escolar, problemas conductuales, sobrepeso, sueño irregular, entre otras.**



algunos consejos



Establecer horarios

Jugar o hacer deporte con nuestros hijos



Crear rutinas de tareas de casa donde se incorpore al niño



Tener a la vista juegos e implementos deportivos



Inscribirlos en escuelas o talleres deportivos

5. Deporte y actividad física

Según la OMS estar sano es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades”





cómo fomentar el deporte en nuestros hijos ?

Atendiendo a sus gustos e intereses

Buscando entregarles una base polideportiva



Con nuestro ejemplo !



Preocupándose de la calidad y perfil de sus profesores o entrenadores



Muchas gracias !

Ricardo Figueroa Castro

soportesport@gmail.com

5 158 3810