

MALNUTRICIÓN INFANTIL

Exceso de peso

¿Qué es?

Es un desequilibrio entre los alimentos consumidos y la energía gastada durante el día, lo que genera una acumulación excesiva de grasa, la cual produce la aparición de enfermedades crónicas.



¿Qué factores influyen?

- ✓ Sedentarismo.
- ✓ Hábitos alimentarios inadecuados.
- ✓ Algunos fármacos.
- ✓ Mal sueño.

Consecuencias

Puede llevar a padecer enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez o adolescencia. Algunas son: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, cáncer y accidentes cerebro vasculares.



Déficit de peso

¿Qué es?

Es el resultado de **ingesta de alimentos insuficiente** que lleva a la disminución de peso por debajo de un valor saludable.



¿Qué factores influyen?

- ✓ Dietas de baja calidad y cantidad.
- ✓ Enfermedades diarreicas.
- ✓ Enfermedades respiratorias o parásitos.
- ✓ Inseguridad alimentaria.
- ✓ Falta de asistencia médica.
- ✓ Inadecuados servicios de salud, agua y saneamiento básico.
- ✓ Malas condiciones higiénicas.

Consecuencias

Baja estatura, menor masa muscular, capacidad limitada para el trabajo y mayor riesgo de obesidad y de enfermedades crónicas, Afecta el rendimiento escolar y el desempeño intelectual, impactando de manera negativa la lectura y el vocabulario.

Recomendaciones para prevenir la malnutrición

Para niños con bajo peso: incrementar el consumo de alimentos ricos en proteína: carnes blancas y rojas, huevos, lácteos y derivados, adicionar aceite a los alimentos (de canola, soya, girasol u oliva), crema de leche, queso y frutos secos

Para niños con exceso de peso: limitar el consumo de comidas rápidas, azúcar, dulces, chocolates, gaseosas, jugos de caja, alimentos de paquete (papitas, platanitos, cheetos, etc.). Evitar el consumo de alimentos fritos.

- ✓ Brindar entre 5 a 6 comidas al día.
- ✓ NO omitir nunca ninguna comida principal.
- ✓ Procurar que el niño/a consuma 5 porciones de frutas y verduras.
- ✓ Evitar ofrecer alimentos ricos en azúcar y grasas.
- ✓ Mantener un consumo adecuado de agua.
- ✓ Establecer horarios para cada comida.
- ✓ Preferir métodos de cocción distintos a la fritura.
- ✓ Realizar actividades que requieran más movimiento y evitar latv o actividades en las que permanezca mucho tiempo sentado o acostado.