CDC Vitalsigns™
Agosto de 2013

# Progreso en la lucha contra la obesidad infantil

## Muchos estados muestran disminuciones

**1 de 8**

Cerca de 1 de cada 8 niños en edad prescolar es obeso* en los EE. UU.

**19**

La obesidad entre los niños en edad prescolar de bajos ingresos disminuyó, desde el 2008 hasta el 2011, en 19 de los 43 estados y territorios estudiados.

**5 veces**

Los niños que tienen sobrepeso o son obesos en la edad prescolar tienen 5 veces más probabilidades que los niños con un peso normal de tener sobrepeso o de ser obesos cuando sean adultos.

Los niños obesos tienen más probabilidades de ser adultos obesos y de tener problemas de salud física y mental de por vida. Las tasas de obesidad en niños en edad prescolar de bajos ingresos, tras décadas de aumentos, comenzaron a estabilizarse desde el 2003 hasta el 2008 y ahora están mostrando pequeñas disminuciones en muchos estados. Sin embargo, demasiados niños en edad prescolar son obesos. Los funcionarios estatales y locales pueden desempeñar un rol importante en la reducción de la obesidad entre los niños en edad prescolar.

**Los funcionarios estatales y locales pueden:**

- Crear asociaciones con miembros de la comunidad, tales como líderes cívicos y proveedores de cuidados infantiles, para hacer cambios en la comunidad que fomenten una alimentación saludable y un estilo de vida activo.
- Facilitar a las familias con niños la compra de alimentos y bebidas saludables, y a un precio razonable en sus vecindarios.
- Ayudar a proveer acceso a agua para beber segura y gratis en lugares como parques comunitarios, áreas de recreación, guarderías infantiles y escuelas.
- Ayudar a las escuelas locales a abrir gimnasios, áreas de juegos infantiles y canchas deportivas fuera del horario escolar para que más niños puedan jugar de manera segura.
- Ayudar a los proveedores de cuidados infantiles a usar las mejores prácticas para mejorar la nutrición, aumentar la actividad física y disminuir el tiempo que los niños pasan frente al computador o la televisión.

**→Vea la página 4**

**¿Quiere saber más? Visite**

www.cdc.gov/vitalsigns

* Se considera que los niños son obesos si su IMC está en o por encima del percentil 95 para los niños de la misma edad y sexo, según las tablas de crecimiento de los CDC del año 2000.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

# Problema

# Demasiados niños en edad prescolar son obesos

**1. 1 de cada 8 niños en edad prescolar (12 %) es obeso.**

◇ Cerca de 1 de cada 5 niños de raza negra (19 %) y 1 de cada 6 niños hispanos (16 %), entre los 2 y los 5 años, son obesos.

◇ Los niños obesos tienen más probabilidades de ser obesos más adelante en la infancia y en la adolescencia. En estos niños y adolescentes mayores, la obesidad se asocia al colesterol alto, nivel alto de azúcar en la sangre, asma y a problemas de salud mental.

◇ Los niños que tienen sobrepeso o son obesos en la edad prescolar tienen 5 veces más probabilidades que los niños con un peso normal de tener sobrepeso o de ser obesos cuando sean adultos.

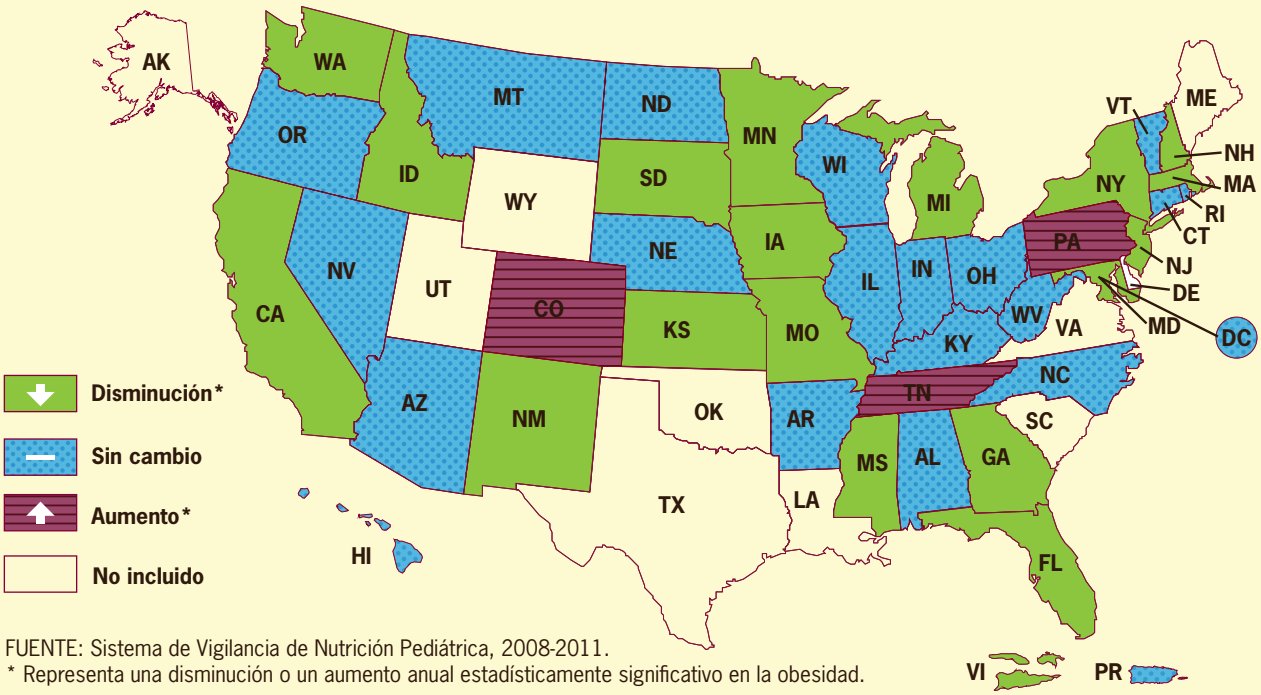
**2. Las tasas de obesidad entre los niños en edad prescolar están mejorando, pero todavía hay trabajo que hacer para seguir con esta tendencia a la baja. Entre los niños en edad prescolar (de 2 a 4 años) de bajos ingresos entre el 2008 y el 2011:**

◇ Las tasas de obesidad disminuyeron levemente en 19 de 43 estados y territorios.

◇ Las tasas de obesidad aumentaron levemente en 3 de 43 estados y territorios.

◇ Las tasas de obesidad no cambiaron en 21 de 43 estados y territorios.

## Muchos estados y territorios de los EE. UU. muestran disminuciones en la obesidad infantil




FUENTE: Sistema de Vigilancia de Nutrición Pediátrica, 2008-2011.
* Representa una disminución o un aumento anual estadísticamente significativo en la obesidad.

Para obtener más información sobre cómo se mide la obesidad infantil, consulte http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html.

# MANERAS DE PROMOVER LA SALUD EN NIÑOS EN EDAD PRESCOLAR

## HOGAR:

Comience con un desayuno saludable.

## GUARDERÍAS INFANTILES:

La maestra lidera la actividad física en interiores o exteriores, y los niños reciben comidas y refrigerios saludables durante el día.

## CONSULTORIO DEL MÉDICO:

Se mide el peso, la estatura y el IMC; se proporciona consejería sobre nutrición y actividad física; y se remite al niño a servicios de apoyo de educación sobre nutrición cuando sea necesario.

## MERCADOS AGRÍCOLAS COMUNITARIOS:

Compre frutas y verduras para servir en la cena.

## ÁREA DE JUEGOS INFANTILES DE LA ESCUELA LOCAL O PARQUE DEL VECINDARIO:

Los niños y sus padres caminan al área de juegos infantiles de la escuela local o al parque del vecindario para jugar.

FUENTES: CDC. MMWR. 2009 July; 58(RR-7): 1-26.; AAP, APHA, NCR for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2011. nrckids.org; Spear BA, et al. Pediatrics. 2007.

# Lo que se puede hacer

## El gobierno federal está haciendo lo siguiente:

- Otorga fondos a los estados y a las comunidades para que implementen programas que fomenten la alimentación saludable y la actividad física.
- Mide tendencias en la obesidad infantil y sus factores de riesgo.
- Financia investigaciones para estudiar las causas y los efectos de la obesidad infantil y para identificar las intervenciones eficaces.
- Provee capacitación y recursos para los padres de familia, las guarderías infantiles y las comunidades para ayudar a prevenir la obesidad infantil a través de iniciativas como ¡Podemos! (*We Can!*) y la campaña de la primera dama ¡A moverse! (*Let's Move!*).
- Ayuda a las familias de bajos ingresos a conseguir alimentos nutritivos y a un precio razonable a través de iniciativas como el Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) y el Programa de Atención Alimentaria para Niños y Adultos (CACFP).

## Los funcionarios estatales y locales pueden:

- Crear asociaciones con miembros de la comunidad, tales como líderes cívicos y proveedores de cuidados infantiles, para hacer cambios en la comunidad que fomenten una alimentación saludable y un estilo de vida activo.
- Facilitar a las familias con niños la compra de alimentos y bebidas saludables y a un precio razonable en lugares cercanos.
- Ayudar a proveer acceso a agua para beber segura y gratis en lugares como parques comunitarios, áreas de recreación, guarderías infantiles y escuelas.
- Ayudar a las escuelas locales a abrir gimnasios, áreas de juegos infantiles y canchas deportivas fuera del horario escolar para que más niños puedan jugar de manera segura.
- Ayudar a los proveedores de cuidados infantiles a usar las mejores prácticas para mejorar la nutrición, aumentar la actividad física y disminuir el tiempo que los niños pasan frente al computador o la televisión.

## Los médicos y el personal de enfermería pueden:

- Medir el peso, la estatura y el índice de masa corporal de los niños de manera habitual.
- Aconsejar a los padres de familia acerca de la nutrición y la actividad física de sus hijos.
- Conectar a las familias con recursos comunitarios como educación sobre nutrición y servicios de apoyo a la lactancia materna.

## Los proveedores de cuidados infantiles y los padres pueden:

- Servir frutas y verduras, y otros alimentos nutritivos, en las comidas y refrigerios.
- Ser un ejemplo al comer alimentos y refrigerios saludables con los niños en edad prescolar.
- Facilitar el acceso a agua para beber durante todo el día.
- Limitar el tiempo en que los niños en edad prescolar ven TV o usan el computador en las guarderías infantiles y en el hogar.
- Apoyar y animar a los niños en edad prescolar a ser físicamente activos todos los días.

www.cdc.gov/vitalsigns

www.cdc.gov/mmwr

Para más información:
**Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)**
**Línea TTY: 1-888-232-6348**
**Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov**
Web: www.cdc.gov
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333
Fecha de publicación: 6 de agosto de 2013
CS238903-B