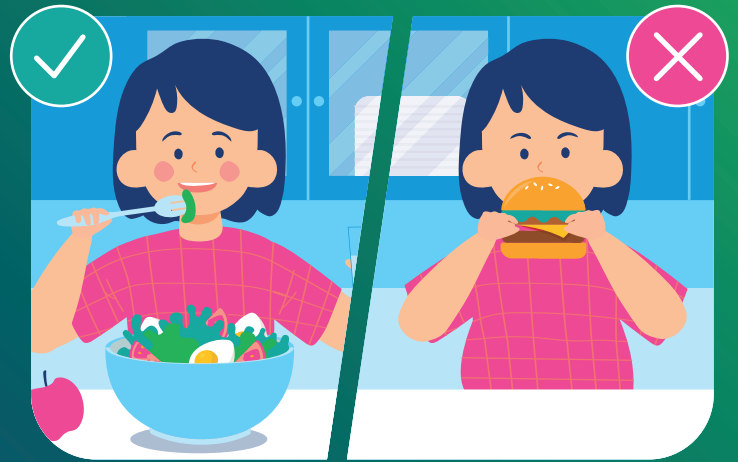


# Día Mundial de Concienciación sobre la Obesidad Infantil


Este 3 de junio, debemos poner la máxima atención a la epidemia de obesidad que afecta a millones de niños y jóvenes en todo el mundo. Los datos de 2022 de la OMS (Organización Mundial de la Salud) muestran que 37 millones de niños menores de 5 años y más de 390 millones entre 5 y 19 años tienen sobrepeso, 160 millones son obesos, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos.





Su causa es debido a factores genéticos, ambientales y de comportamiento, afectando no solo la salud física, sino también la salud mental y la autoestima de esta población. Los países con mayor tasa de obesidad infantil son Estados Unidos, China, India y Brasil.


La lucha contra la obesidad infantil requiere políticas que promuevan estilos de vida saludables y regulen la publicidad de alimentos poco saludables, así como fomentar la educación sanitaria y apoyar los programas de prevención y tratamiento desde la infancia.


## ¿Cómo padres y tutores pueden actuar en prevención?


 **Educación alimentaria:** enseña a los niños la importancia de una dieta equilibrada rica en alimentos naturales y limitando el consumo de azúcares, grasas y alimentos procesados. ¡Sé el ejemplo!


 **Promueve la actividad física:** juega al aire libre, practica deportes, baila, encuentra una actividad que deje felices a niños y adultos y practíquela diariamente durante 30 minutos.

 **Involucra a los niños en la compra y preparación de alimentos saludables:** haz de esta actividad diaria un hábito divertido y educativo.

 **Mantén citas médicas regulares:** monitorea el crecimiento y desarrollo del niño.

 **Sé consciente de los factores emocionales:** el consumo de alimentos como una forma de consuelo es muy común. Promueve la comunicación abierta, ofrece apoyo emocional y enseña técnicas de manejo del estrés.

 **Enseña a los niños a ser críticos:** evalúa la publicidad de los alimentos nocivos para la salud y encuentra alternativas más saludables juntos.

 **Promueve la autonomía:** alenta a los niños a escuchar sus cuerpos, reconociendo los signos de hambre y saciedad para evitar sobrealimentarse.

**Al implementar estas estrategias, los padres y tutores pueden desempeñar un papel clave en el desarrollo de una generación más saludable.**