




LA OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES  
ES UNA ENFERMEDAD  
¡NO DISCRIMINES!

**CEPTA** | Centro Provincial de  
Trastornos Alimentarios

*Equipo de profesionales especializados en obesidad*

 Lamadrid 623 - S.M. de Tucumán

 (0381) 4203055

 381 5070179

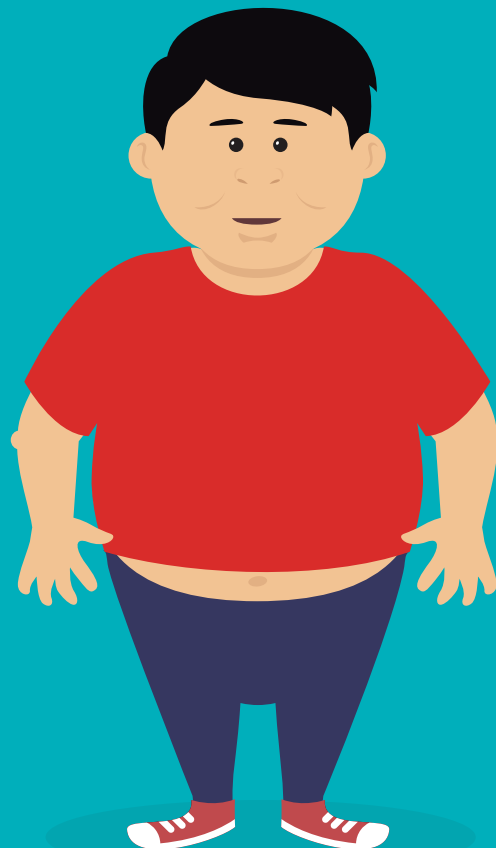
 cepta.maimonides@gmail.com

 @msaludtuc

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 [www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

 Salud Escucha 0800 4444 999



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

## CAUSAS



» EXCESO DE CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS, AZÚCAR Y SAL



» POCA O NULA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA



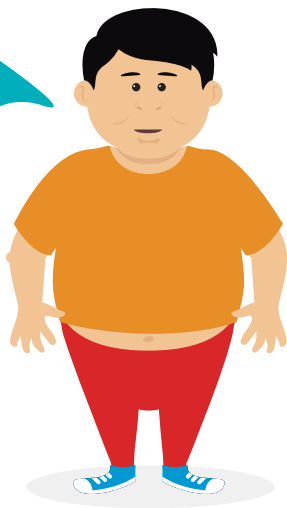
» DISMINUCIÓN DE HORAS DE SUEÑO



» EXCESIVO USO DE LA TECNOLOGÍA (CELULAR, TELEVISIÓN, VIDEO JUEGOS, ETC.)

## CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL:

- » Depresión y baja autoestima
- » Apnea de sueño y asma
- » Hipertensión arterial
- » Aumento del colesterol y triglicéridos
- » Diabetes tipo 2
- » Lesiones en articulaciones
- » Desviaciones de la columna
- » Estrías en la piel
- » Pie plano



Adaptación del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades - CDC (EEUU)

## ¿QUÉ HACER COMO PADRES PARA PREVENIR EL EXCESO DE PESO EN LOS NIÑOS?



PROPORCIONARLES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



LIMITARLES EL USO DE LA PANTALLA (TV, COMPUTADORA, CELULAR)



FOMENTARLOS A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA AL MENOS UNA HORA POR DÍA



AYUDARLOS A CONTROLAR SUS EMOCIONES CON UN EQUIPO DE SALUD MENTAL

