

Por qué tu hijo come peor de lo que piensas

(20 consejos útiles para la consulta del pediatra de AP)



1

La leche materna ¿es agülla a partir del año?

16º **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019
Asociación Nacional de Pediatras de Atención Primaria





Madre

**¡ Si pudiera llevarte
yo a la nada, en mis brazos,
de tu vida, como fú me llevabas,
cuando niño,
desde el pecho, hasta la cuna ¡**

LACTANCIA EN NIÑOS MAYORES



“La lactancia materna es una fuente de salud...A mayor duración mayor es su beneficio potencial. Se recomienda mantenerla hasta los 12-24 meses y posteriormente todo el tiempo que madre e hijo deseen. Es importante que las decisiones y necesidades de cada familia se vean respetados, sea cual sea la opción que elijan.

LM hasta que MAMÁ + BEBÉ lo decidan

100 ml LM en >1a = 88 kcal
100 ml LA = 64 kcal



“Un bebé > 1 año que toma pecho obtiene aproximadamente 1/3 de sus necesidades calóricas y proteicas diarias a través de la leche materna”.

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/lactancia-matern>

16^o congreso*
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria





16° **congreso*** actualización *pediatría* 2019

*Antes llamado "curso"

 **f PS**
Fundación Pediatría y Salud



Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria

 **AEPap**
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

2

La lactancia artificial, igual que la LM, mejor a demanda

16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria



Si hay Lactancia artificial: no preparar los biberones por encima de sus necesidades (las marca el bebé, no la etiqueta del fabricante).

La lactancia artificial también es a demanda.



16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019



Kassing D. Bottle-feeding as a tool to reinforce breastfeeding. Hum Lac

16^o congreso*
actualización
pediatría
NAEPap 2019



3

EL MÉTODO ACS/BLW ¿ES SEGURO? ¿CUBRE LAS NECESIDADES DEL BEBÉ?

16º **congreso***
actualización
pediatría
VAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



VAEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria





16° congreso
actualización
pediatria
AEPAp 2019

fPS



AEPAp

2019



¡Me ha vuelto a engañar!

No era un avión...

¡Era otra cucharada de puré!



16^º congreso* actualización pediatría

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria





16º congreso* actualización pediatria

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria



Los bebés alimentados con ACS no han tenido más riesgo de **asfixia** ni han presentado diferencias con otros grupos de bebés, en marcadores como:

- Riesgo de **anemia**
- Tasa de **crecimiento**
- **Peso** corporal (ni por exceso ni por defecto)

Fangupo L. FA Baby-Led Approach to Eating Solids and Risk of Choking. Pediatrics. 2016;138(4): e20160772.

Taylor R. Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight: A Randomized Clinical Trial. JMAPediatr. 2017;171(9):838-846.



4

El “bibe”, ni con cereales ni después del año

16º **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019





EL BIBERÓN+CEREALES

NO ayuda a que
duerman más

NutriKIDS 



16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

 **fPS**
Fundación Pediatría y Salud



 **AEPap** 2019







Por encima de los 12 meses, el uso del biberón incrementa el riesgo de obesidad

Gooze R. Prolonged Bottle Use and Obesity at 5.5 Years of Age in US Children. J Pediatr 2011;159:431-436.

16° **congreso***
actualización
pediatría
VAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



VAEPap 2019



5- Leches de crecimiento:

- Caras,
- Innecesarias
- Prescindibles...

- ¿O no?



Argumentos a favor:

- Menor aporte proteico.
- Más hierro, calcio y vitD.
- Modificado lipídico:
 - Menos ag. Saturados.
 - Más ag. Monoinsaturados.
 - Supl. de ag. poliinsaturados.



Argumentos en contra I:

- ¿Son necesarias? La EFSA no reconoce déficits.
- Ausencia de legislación.
- Adición de azúcar añadido.
- Contenido en Ca inferior a la leche de vaca.



Argumentos en contra II:

- Posible ingesta excesiva de micronutrientes.
- Precio elevado.



Conclusión:

- Salvo en casos puntuales no aportan ninguna ventaja frente a la leche de vaca.



**6- Mi niño no come nada,
no sé cómo sobrevive.**



16° congreso*
actualización
pediatría
VAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



VAEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Visión histórica:

- La cultura de la postguerra marcó una generación de padres (y de pediatras).
- Hoy en día se vive en una sociedad de abundancia.



“Percentilitis”:

- Competición paterna por el niño “top P”.

“Percentilosis”:

- Constatación de una “buena praxis” pediátrica con niños $>$ al P50.



Debemos valorar:

- Diferentes ritmos de crecimiento.
- Requerimiento energético puntual.
- Particularidades individuales.



A tener presente I:

- Los niños son capaces de regular la cantidad de comida que necesitan.
- Tienen sus propias señales de hambre/saciedad.
- Los estímulos externos pueden alterar esa capacidad.

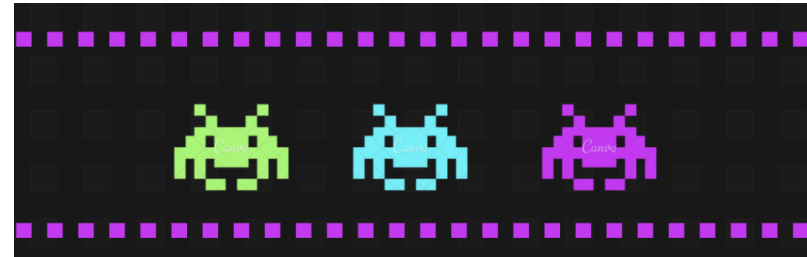


A tener presente II:

- Utilizar la comida como recompensa/chantaje impregna los alimentos de un valor especial.
- La responsabilidad de los padres es suministrar alimentos saludables.
- Permitir la elección de los niños.



7- Mi niño come “de todo”
... con cara feliz.



“Hay que comer de todo pero con moderación”

- Aseveración desfasada de la que industria ha hecho estandarte.
- Caemos en la cotidianeidad de lo excepcional.



Estilo de vida saludable

Tus Ruffles® pueden formar parte de una dieta variada y equilibrada

www.eufic.org



Pirámide de la Alimentación Saludable



Arqueopirámides:

- Fomentando alimentos insanos
 - Azúcares, harinas no refinadas, snack
 - ... alcohol!!!!

16º congreso*
actualización
pediatria
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019

Alimentos a evitar I:

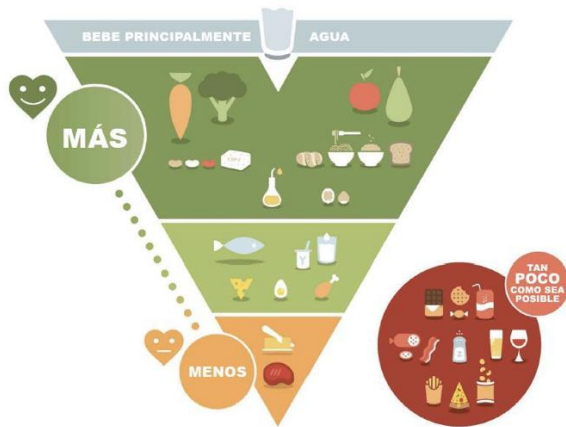
- Cereales del desayuno.
- Bebidas energéticas.
- Golosinas.
- Bollería industrial.
- Alimentos precocinados.



Alimentos a evitar II:

- Sustitutivos de la fruta.
- Patatas prefritas.
- Refrescos azucarados.
- *Fastfood.*
- *Snacks.*

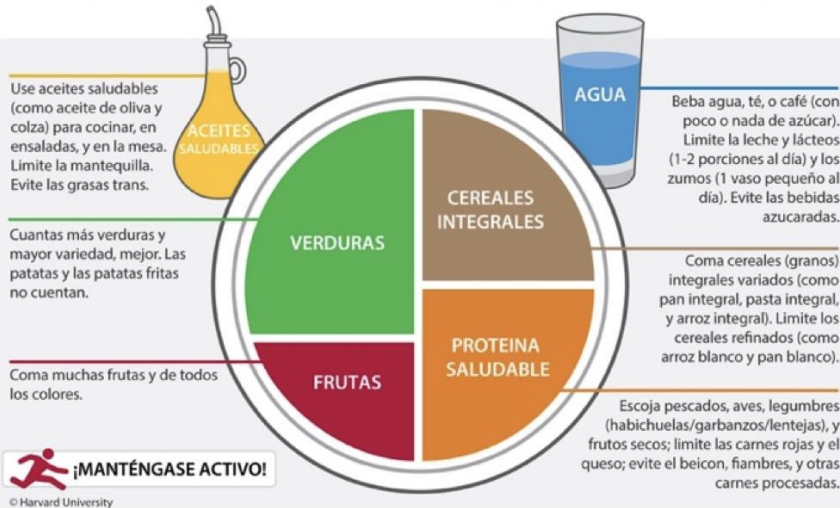
TRIÁNGULO DE LA NUTRICIÓN



FUENTE ORIGINAL:
**GEZOND
LEVEN**

TRADUCCIÓN
sinAzucar.org

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Neopirámides:

- Recomendando únicamente alimentos saludables.
- Fomentando evitación de insanos.

16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Federación Pediatría y Salud

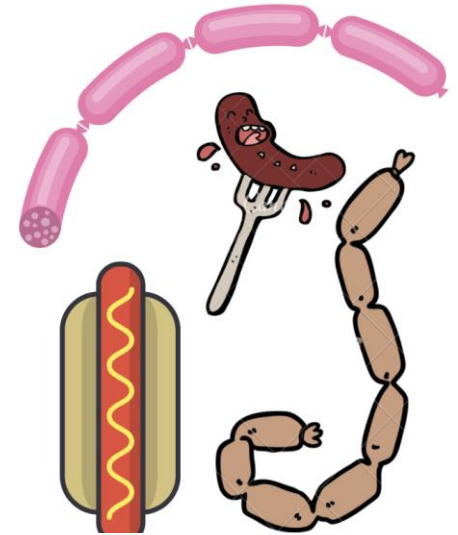


AEPap 2019

Alimentación = nutrición + hábitos.

- Planificar menús.
 - Hacer lista de la compra.
 - Comprar juntos.
 - Comer sin prisas alrededor de la mesa.
-
- **Saludable**

8- Los embutidos... ¿qué pasa con los embutidos?



COMUNICADO DE PRENSA
Nº 240

26 de octubre de 2015

Monografías de la IARC evalúan el consumo de la carne roja y de la carne
procesada

Calificación de la carne procesada (embutido) en nivel de carcinogénesis 1.

16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

 **fPS**
Fundación Pediatría y Salud



 **AEPap** 2019

A tener en cuenta:

- Depende de la frecuencia y cantidad.
- Incrementa el 18% el riesgo relativo de cáncer colorrectal.
- Incrementa del 3-5% de la población general al 4-6% de riesgo absoluto.
- Nivel de evidencia alto.



La insalubridad de c. procesada radica en:

- Ricos en grasas.
- Alimentos procesados:
 - Nitritos.
 - Sal.
 - Grasas saturadas.



9.

**Los zumos caseros ¿tampoco son sanos?
Nos volverán locos...**

16° congreso*
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019
Asociación Nacional de Pediatría de Atención Primaria



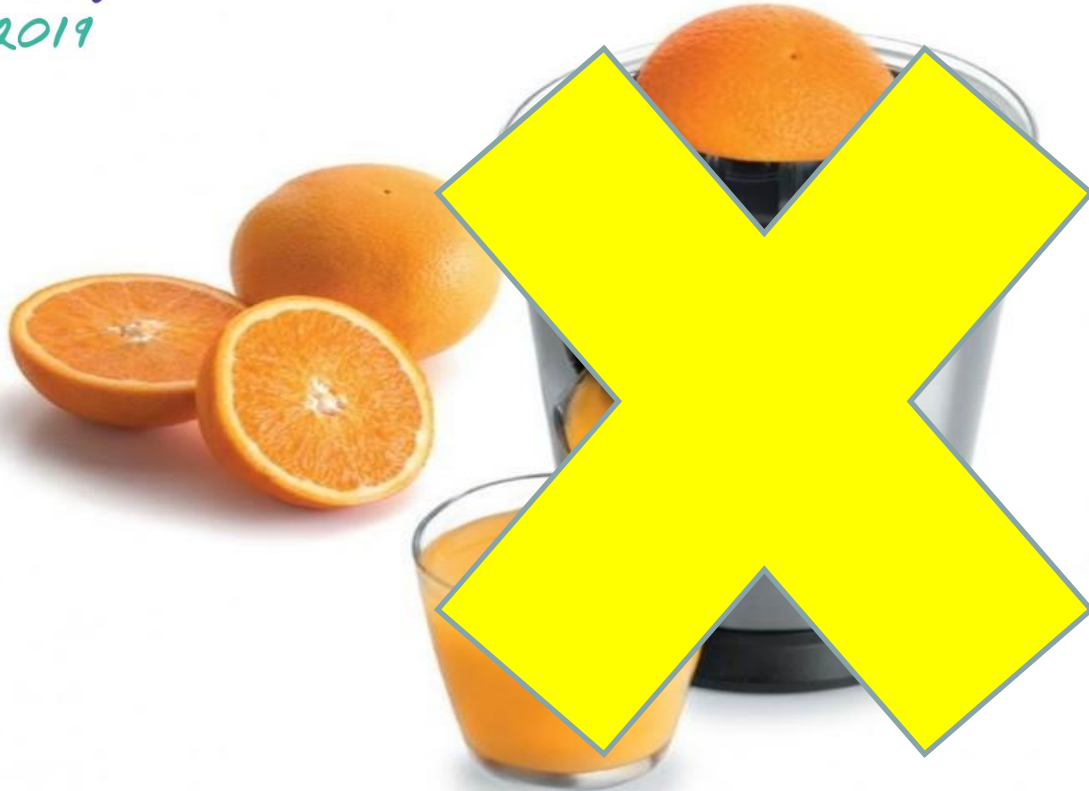


16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud

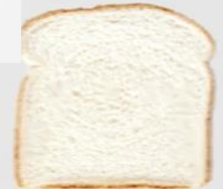
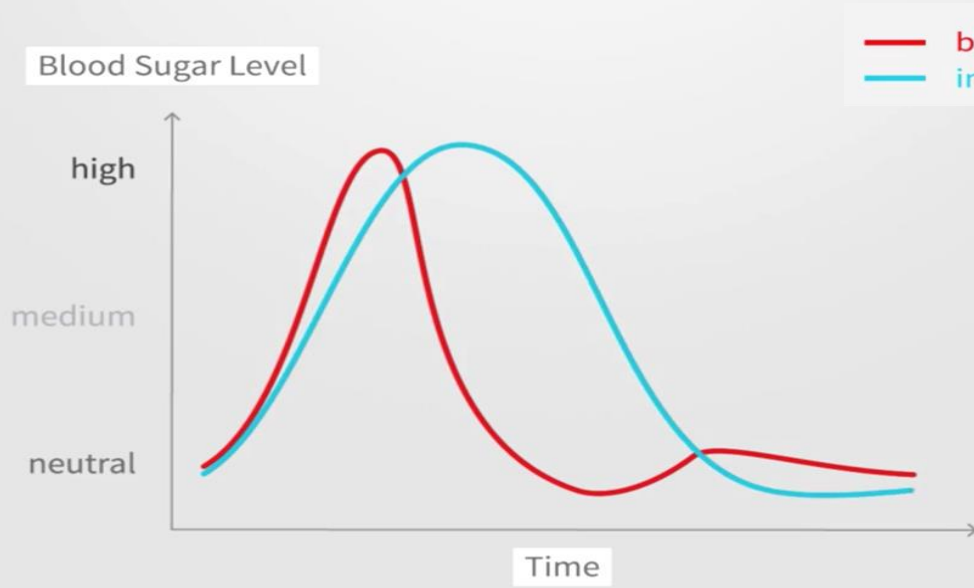


AEPap 2019





Glycemic Index



16º congreso*
actualización
pediatría
fPS
AEPap 2019



10- Soy muy moderno/a y no doy la venenosa leche de vaca, le doy leche vegetal bioecológica de proximidad.



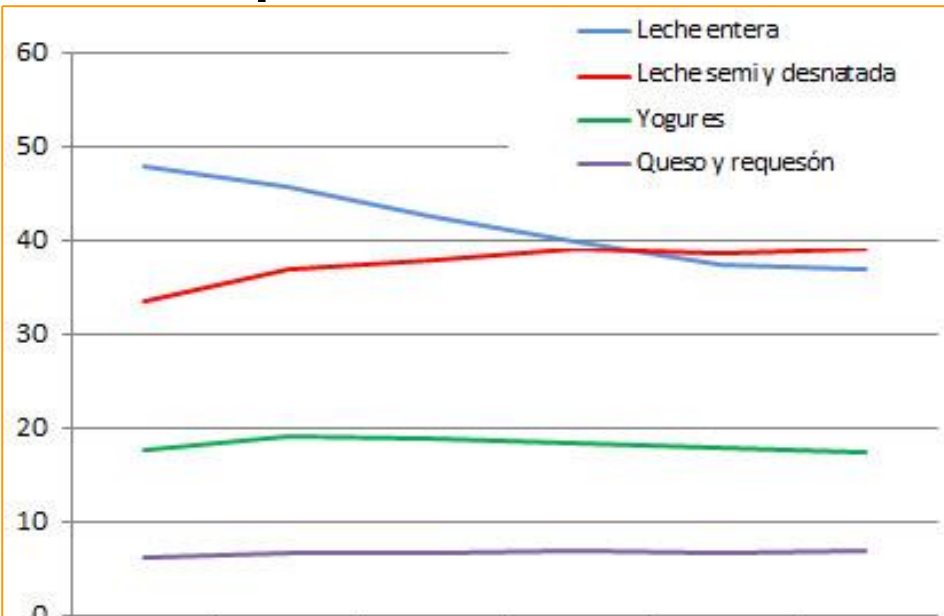
“Leches vegetales”:

- Los sustitutos de la leche de origen vegetal tienen distintas propiedades dependiendo de su origen.
- En general poca proteína y alto índice glucémico.
- No deberían usarse como sustitutos de la leche.



Leches desnatadas:

- No se han demostrado beneficios del consumo de leche desnatada.
- En la mayoría de estudios la leche entera parece más beneficiosa.



Incremento del consumo de leche desnatada.

“Leches orgánicas”:

- Podría tener algunos Ω -3 más.
- Algunos micronutrientes menos.
- Diferencias no significativas.

Leche cruda:

- Moda reciente “naturalista”.
- Leche no pasteurizada.
- Problema sanitario.

Tratándose de lácticos:

Un poco de procesado es siempre bueno.



11. Mi hijo no tiene sobrepeso, está fuerte



16^o congreso*
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria



Los padres de niños Obesos ¿necesitan gafas?

Exceso de peso infantil en España 2006-2012.
Determinantes y error de percepción parental

María D. Ramiro-González ^{a, _}, Belén Sanz-Barbero ^{b,c},
Miguel Ángel Royo-Bordonada ^b



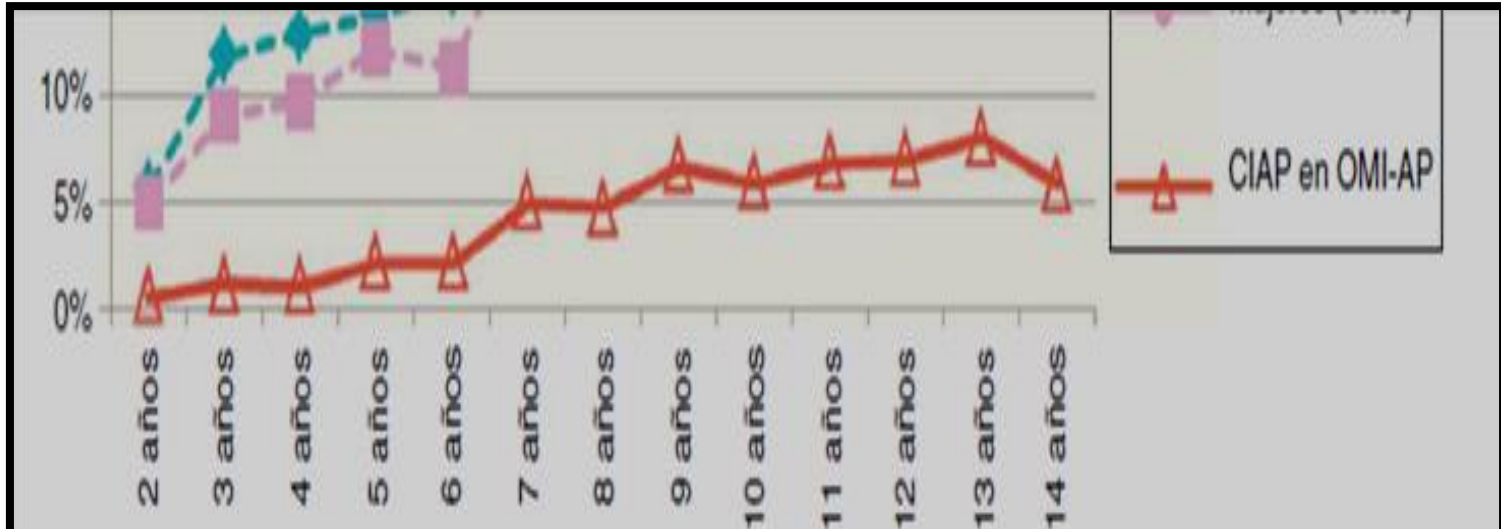
* El índice de diagnósticos de EPI en la HC es muy bajo (1)

* La familia no reconoce el problema (2)

Estos factores provocan deficiente atención social, familiar y sanitaria al problema que se perpetúa desde hace décadas

1) Lasarte-Velillas JJ, Hernandez-Aguilar MT, Martinez-Boyero T, Soria-Cabeza G, Soria-Ruiza D, Bastaros-Garcia JC, *et al.* *Esti*
de la prevalencia de sobrepeso
y obesidad infantil en un sector sanitario de Zaragoza utilizando diferentes estandares de crecimiento. *An Pediatr (Barc)*. 2015;82
2) De la Torre Quiralte M. Los padres de los niños obesos, ¿necesitan gafas? *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2017;19:43-7.





Es difícil prevenir y tratar algo que no se diagnostica. Por favor, diagnosticad y proporcionad CONSEJO



Body Perception: Do Parents, Their Children, and Their Children's Physicians Perceive Body Image Differently?

33 % de prof. sanit. diagnosticaron de bp , niños con IMC normal

47 % de padres subestimaron el SP de sus hijos

Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition: [July 2008 - Volume 47 - Issue 1 - p 76–80](#) doi:
10.1097/MPG.0b013e31815a34

16° congreso*
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019





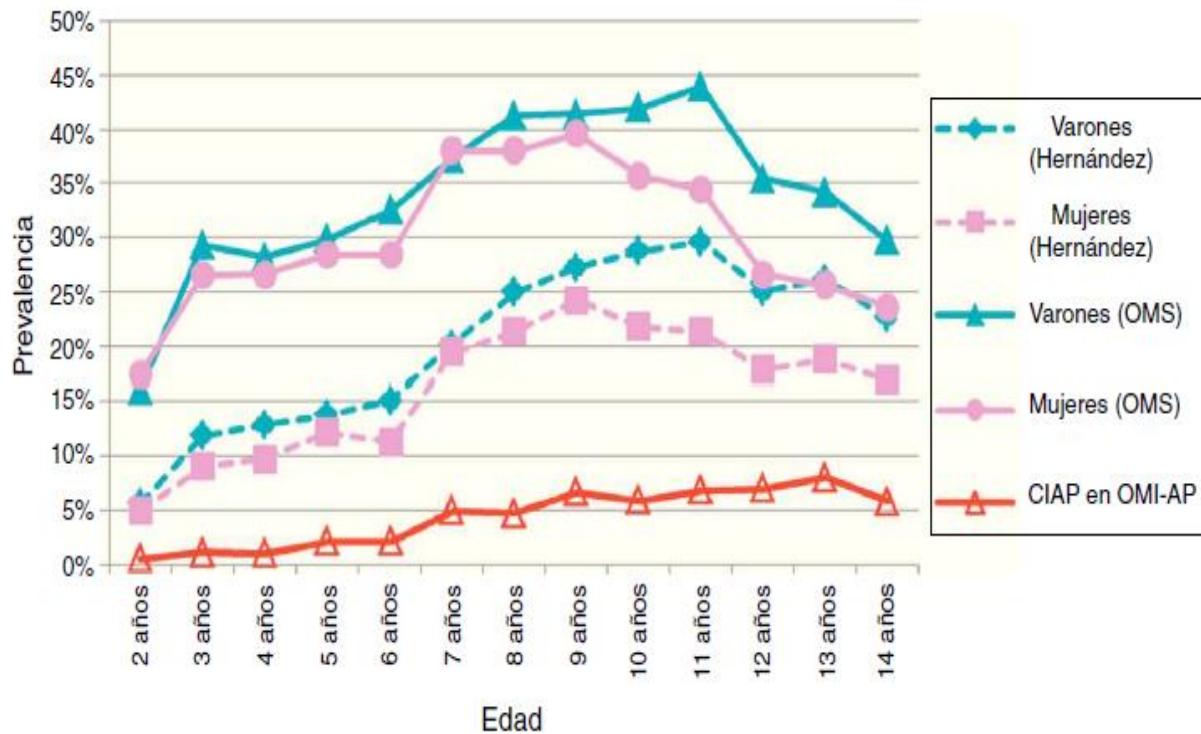
ORIGINAL

Estimación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en un sector sanitario de Zaragoza utilizando diferentes estándares de crecimiento



J.J. Lasarte-Velillas^{a,*}, M.T. Hernández-Aguilar^b, T. Martínez-Boyero^a,
G. Soria-Cabeza^a, D. Soria-Ruiz^a, J.C. Bastarós-García^a, I. Gil-Hernández^c,
C. Pastor-Arilla^c e I. Lasarte-Sanz^d





Diferencias significativas entre Hdez y OMS ($p < 0.001$) en todas las edades ambos sexos

Prevalencia de sobrecarga ponderal total y obesidad por sexos y edad según la referencia utilizada y porcentaje con código CIAP registrado en la historia clínica.

12.

No puede ir sin desayunar al cole porque el desayuno es la toma más importante del día.

Are you sure ?



16° **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019

Un estudio de la revista **American Journal of Nutrition** concluye que los niños que no desayunaban, no compensaban en las ingestas posteriores, las calorías teóricamente omitidas.

Kral T. Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- to 10-y-old children. Am J Clin Nutr. 2011;93(2):284-91.

16° **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019



Muchos de los estudios que dan gran importancia al desayuno, están financiados por empresas que venden

cereales azucarados

(mal llamados cereales de desayuno)



16° congreso*
actualización
pediatria
AEPap 2019

fPS
Federación Pediatría y Salud



16° congreso*
actualización
pediatria
AEPap 2019

fPS



EX

Dra. Margaret Chan.

Directora general de la OMS.



“Un cereal de desayuno al que se ha añadido fibra y vitaminas, pero cargado con azúcar, no es la comida ideal para un niño.

**#Enfermedades_No_Transmisibles
#Obesidad”**

EquipoBasurto_DN, noviembre 2014



NO FORZAR NUNCA A COMER A UN NIÑO, NI EN EL DESAYUNO NI EN NINGUNA OTRA TOMA

Es lógico que aunque no tenga mucho hambre, si se le ofrece un **lácteo muy azucarado o “chucheales”**, acabe tomándolos.

16° **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019



13.

Los alimentos ecológicos,
"bio" u orgánicos ...

¿Son mejores para la salud
que los tradicionales?



Han aumentado significativamente los que recuerdan haber consumido un producto con el logo europeo pero todavía se queda en un 7% los que lo identifican con un producto ecológico. El 33% afirma consumir este tipo de productos al menos una vez al mes. Por tanto, aumenta respecto a 2014 la proporción de consumidores de productos ecológicos.



¿Han consumido algún producto con esta etiqueta?	SI	2016	POSIBLES ok			RECHAZADOS: Si los relacionan con ecológicos ya no siguen		
			2014	2016	2014	2016	2014	2016
¿A qué tipo de producto lo relaciona usted?	ECOLOGICO	2016	34,2%	32,2%	1%	1,2%	4,8%	
			2014	36,3%	35,2%	1,9%	0,6%	7,7%

¿Cuál de las siguientes definiciones corresponde a un alimento ecológico?
 Se mostraban 3 opciones, 2 erróneas y una correcta:
 "Ha sido producido sin usar pesticidas y fertilizantes sintéticos y evita todo tipo de alteración transgénica"

40,3%

"EVOLUCIÓN DE LA CARACTERIZACIÓN DE LA TIPOLOGÍA Y PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DEL CONSUMIDOR DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN ESPAÑA"
 Noviembre 2016

¿Con que frecuencia consume algún producto de alimentación ecológica?
 Al menos 1 vez al mes:

32,9%

29,3% (2014)

✓ **16º** congreso*
 actualización
 pediatría
 AEPap 2019

fPS
 Fundación Pediatría y Salud

AEP
 Asociación Española de Pediatría

AEPap
 Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria



Motivos de inicio. Se incorporan al consumo ecológico por llevar una vida más saludable y por evitar el consumo de productos que hayan crecido con pesticidas y fertilizantes. Pero también encontramos un importante peso de la calidad superior



“EVOLUCIÓN DE LA CARACTERIZACIÓN DE LA TIPOLOGÍA Y PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DEL CONSUMIDOR DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN ESPAÑA”
 Noviembre 2016

Se incrementa la importancia de la recomendación aunque sigue sin ser una palanca principal de inicio en la categoría

Unidad: Porcentajes verticales ≥1%

Base: Consumidor de alimentos ecológicos (n= 458)



Transgénicos sin miedo

J. M. Mulet

Todo lo que necesitas
saber sobre ellos
de la mano de la ciencia



DESTINO



Medicina sin engaños

J.M. Mulet

Todo lo que necesitas
saber sobre los peligros
de la medicina
alternativa



DESTINO

Comer sin miedo

J. M. Mulet

Mitos, falacias y mentiras
sobre la alimentación en el siglo XXI



ACTUALIDAD

16º congreso*
actualización
pediatría
AEPA 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPA 2019

La **Academia Americana de Pediatría (AAP)** afirma:

“Lo más importante es que los niños consuman una **variedad y cantidad** suficiente de frutas, verduras, cereales y productos lácteos, sin importar si son cultivados de modo convencional u orgánico”.

“El precio mucho más alto de las frutas y verduras orgánicas puede llevar a los consumidores a comer menos de estos alimentos”.

16° **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019



”No well-powered human studies have directly demonstrated health benefits or disease protection as a result of consuming an organic diet”.

Organic Foods: Health and Environmental Advantages and Disadvantages
Joel Forman, Janet Silverstein, COMMITTEE ON NUTRITION, COUNCIL ON ENVIRONMENTAL HEALTH

[Pediatrics](#)

[November 2012, VOLUME 130 / ISSUE 5](#) From the American Acad

16° **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019



El consumidor medio, al asociar la palabra **ecológico** con "**bueno**" o "**saludable**", se crean confusiones como la de creer que será apta para intolerantes al gluten u otro tipo de intolerancias, confusión alentada por bastantes vendedores.

14- Somos el único mamífero que toma leche más allá de la lactancia. (Y el único que mira Los Simpsons o compone sinfonías).



16° congreso*
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019



Leche de vaca:

- Alta calidad nutricional.
- Proteínas de gran valor biológico.
- Minerales.
- Vitaminas A y D.
- Calcio de alta biodisponibilidad (32%).

- Pero.....



“El ser humano es el único que sigue tomando leche después del destete”

- La leche de vaca se ha incorporado como un alimento más.
- La adaptación al medio y la capacidad de modificarlo son características de los humanos.

16º **congreso***
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria



“La mayoría de la población mundial no tolera la leche”

- Con diferencias demográficas 2/3 de la población mundial no la tolera.
- La tolerancia apareció hace 8.000 años y demuestra esa adaptación.



“Los lácteos tienen muchas grasas saturadas”

- La leche entera tiene un 3,6% de grasa.
- La grasa de la leche ha pasado a formar parte de la “beneficiosa”.



“La leche favorece la aparición de cáncer”

- Si bien en algunos casos se ha hallado una cierta correlación nunca se ha determinado causalidad.



“La leche produce moco”

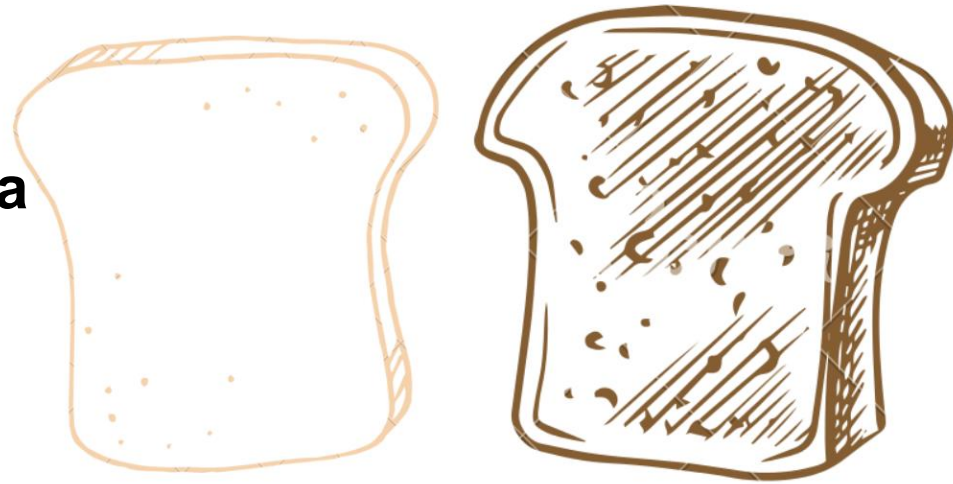


No, ni un poco

16^o congreso*
actualización
pediatría
fPS
Fundación Pediatría y Salud
AEP
Asociación Española de Pediatría
NAEPap 2019



**15- El pan, ¿engorda? ¿bocata
mañana y tarde? ¿Integral?
¿Cuándo es integral?**



Pan convencional:

- Molienda + tamizado.
- Se separa de la harina el salvado y el germen.
- En esos componentes está la fibra.



Pan integral:

- Con germen y salvado = fibra.
- Soluble [estreñimiento].
- Insoluble [absorción].

Diferencias básicas.

100g	Agua (g)	Energía (Kcal)	Proteínas (%)	Hidratos de carbono (%)	Grasas (%)	Fibra (g)
Pan blanco	31	277	7,8	58	1	2,2
Pan integral	33,1	258	8	49	1,4	8,5

100g	B1 (mg)	Niacina (mg)	Folatos (µg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)
Pan blanco	0,09	3	23	1,6	0,6	25,1
Pan integral	0,34	5,5	39	2,7	1,8	76

Conclusiones:

- Un 12% de las calorías ingeridas a diario proceden del pan.
- El pan, en cualquier modalidad es un alimento calórico.
- El integral aporta más fibra y menor densidad energética.

Moderar su consumo.

16.

Mi hijo hace bastante deporte, pero tiene sobrepeso; doctor, mándeme al endocrino.



1 La familia infravalora el poder calórico de lo que ingiere el niño (alterna comida sana y alimentos ADEyBVN)

2 La familia infravalora el poder calórico de lo que ingiere el niño y asegura que come muy sano y “nunca” o “casi” nunca ingiere ADEyBVN.

2a) Al final de la entrevista reconocen que pertenece al grupo 1

2b) Al final de la entrevista el pediatra está seguro de que pertenece al grupo 2 y traga saliva.

Hemos nacido para estar en movimiento y gastar pocas calorías en ello. Nos iba la vida en esta empresa.

Actualmente sobrevaloramos las calorías que quemamos con el EF o AF que realizamos.

Y subestimamos lo que ingerimos.

Y nos creemos lo que dicen los medios



17 diciembre 2014

y te vas...

PATRONES ALIMENTARIOS EN ESPAÑA

El sedentarismo es más culpable de la obesidad que la dieta

■ Los españoles consumen cerca de 800 calorías menos ahora que en el 2010



FICHAS VISUALES

- Subestimamos las calorías que ingerimos y sobrevaloramos las que gastamos



Equivalencias asombrosas



=



© Carlos Casabona (libro: Tú eliges lo que comes)



17.

Comer un cruasán de chocolate o un helado
“de vez en cuando”
o ingerir patatas fritas y ganchitos
“con moderación”

¿qué significa realmente?





**Un tema
semántico**



De vez en cuando



Una vez por semana

16° congreso*
actualización
pediatría
VAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



VAEPap 2019

Esporádicamente



Una vez por semana

16^o congreso*
actualización
pediatría
AEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2019

Un día puntual



Una vez por semana

16^o congreso*
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019



Un día especial



Una vez por semana

16^o congreso*
actualización
pediatría
VAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



VAEPap 2019





18- ¿Tenemos un problema social con la alimentación de nuestros niños?

16° congreso
actualización
pediatria

fPS
Federación Pediatría y Salud



AEPap 2019



Condicionantes I:

- Progresiva incorporación de la mujer al mundo laboral.
- Sobreabundancia de productos procesados.
- Precio/kilocaloría mucho más elevado en productos sin etiqueta.



Condicionantes II:

- Los procesados son más resistentes a la caducidad.
- Diseñada para “gustar” y crear adicción.
- Los procesados “triunfan” en estratos sociales menos favorecidos.



Condicionantes II:

- Cuando se puso el foco en las grasas la industria las sustituyó por azúcares, agravándose el problema.

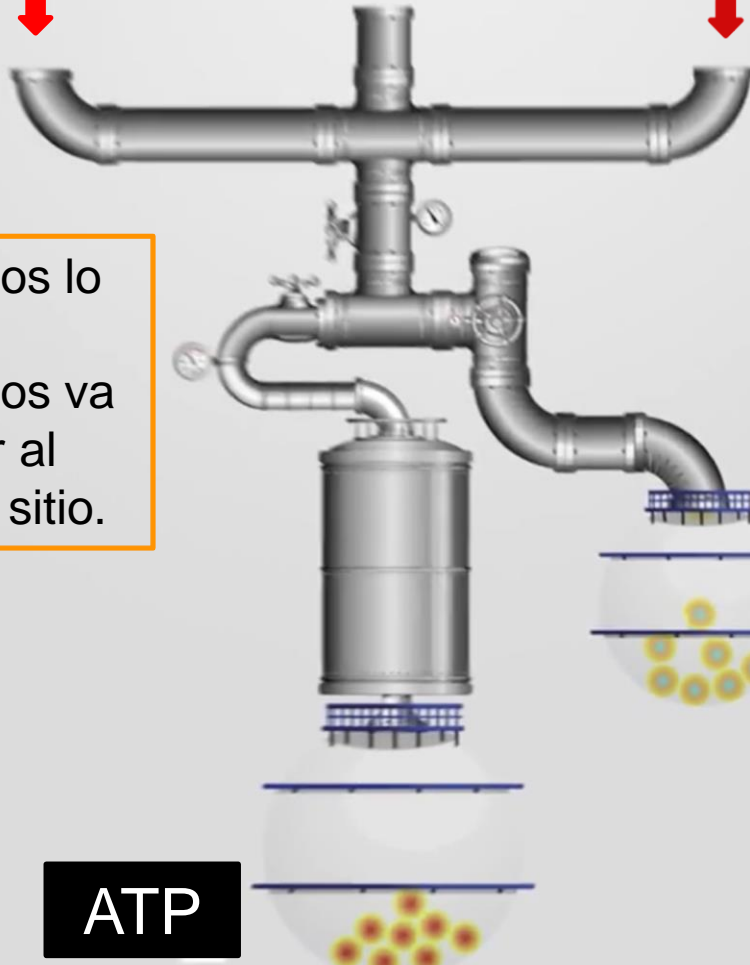


Proteína

Grasas

H.d Carbono

Metamos lo que metamos va a parar al mismo sitio.

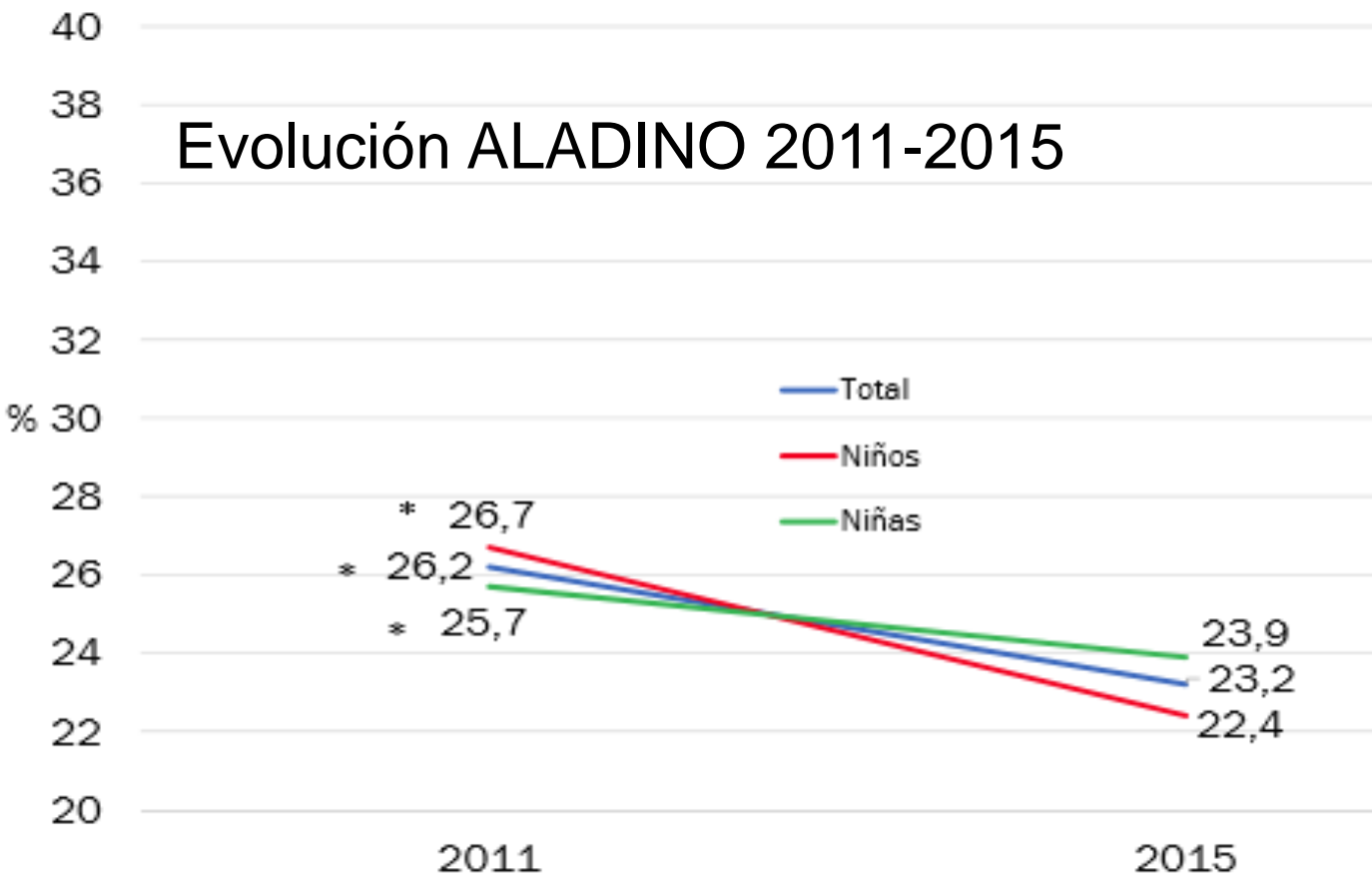


Tejido adiposo

ATP



Evolución ALADINO 2011-2015



Estándares de crecimiento de la OMS
* p<0.05

16º congreso*
actualización
pediatría
AEPap 2019



19.

¿Reconocemos el entorno obesogénico?

**Cómo evitar que los niños consuman productos
ADEyBVN en todo momento y lugar
empujados
por **publicidad** atractiva y ubicua.**

16° **congreso***
actualización
pediatría
NAEPap 2019

fPS
Fundación Pediatría y Salud



NAEPap 2019



En 1997, Boyd Swinburn usó la expresión *obesogenic environment* para intentar explicar porqué los indios Pima (vivían cerca de Phoenix) enfermaban rápidamente con obesidad y diabetes, al cambiar de modo de vida.

Professor Boyd Anthony Swinburn

MB ChB, FRACP, MD, FNZCPHM



Professor

In: [Epidemiology & Biostatistics](#) » [Population Health](#) » [Faculty of Medical and Health Sciences](#)



Biography

Boyd Swinburn is the Professor of Population Nutrition and Global Health at the University of Auckland and Alfred Deakin Professor and Director of the World Health Organisation (WHO) Collaborating Centre for Obesity Prevention at Deakin University in Melbourne. He trained as a specialist endocrinologist and has conducted research in metabolic, clinical and public health aspects of obesity. His major research interests are centred on community and policy actions to prevent childhood and adolescent obesity, and reduce, what he has coined, the 'obesogenic' food environment.

He is Co-Chair of the World Obesity/Policy & Prevention (formerly known as IOTF) and was President of the Australia and New Zealand Obesity Society (ANZOS) from 2005-7. He has also contributed to over 30 WHO consultations and reports on obesity, authored over 300 publications and given over 400 presentations. Through these efforts he is significantly contributing to national and global efforts to reduce the obesity epidemic.

B.Swinburn: combating obesity at the community level – The Lancet, Volume 378, Nº. 9793 (2011)

Obesogenic environments: a systematic review of the association between the physical environment and adult weight status, the SPOTLIGHT project. Joreintje D Mackenbach. BMC Public Health 2014;14:233

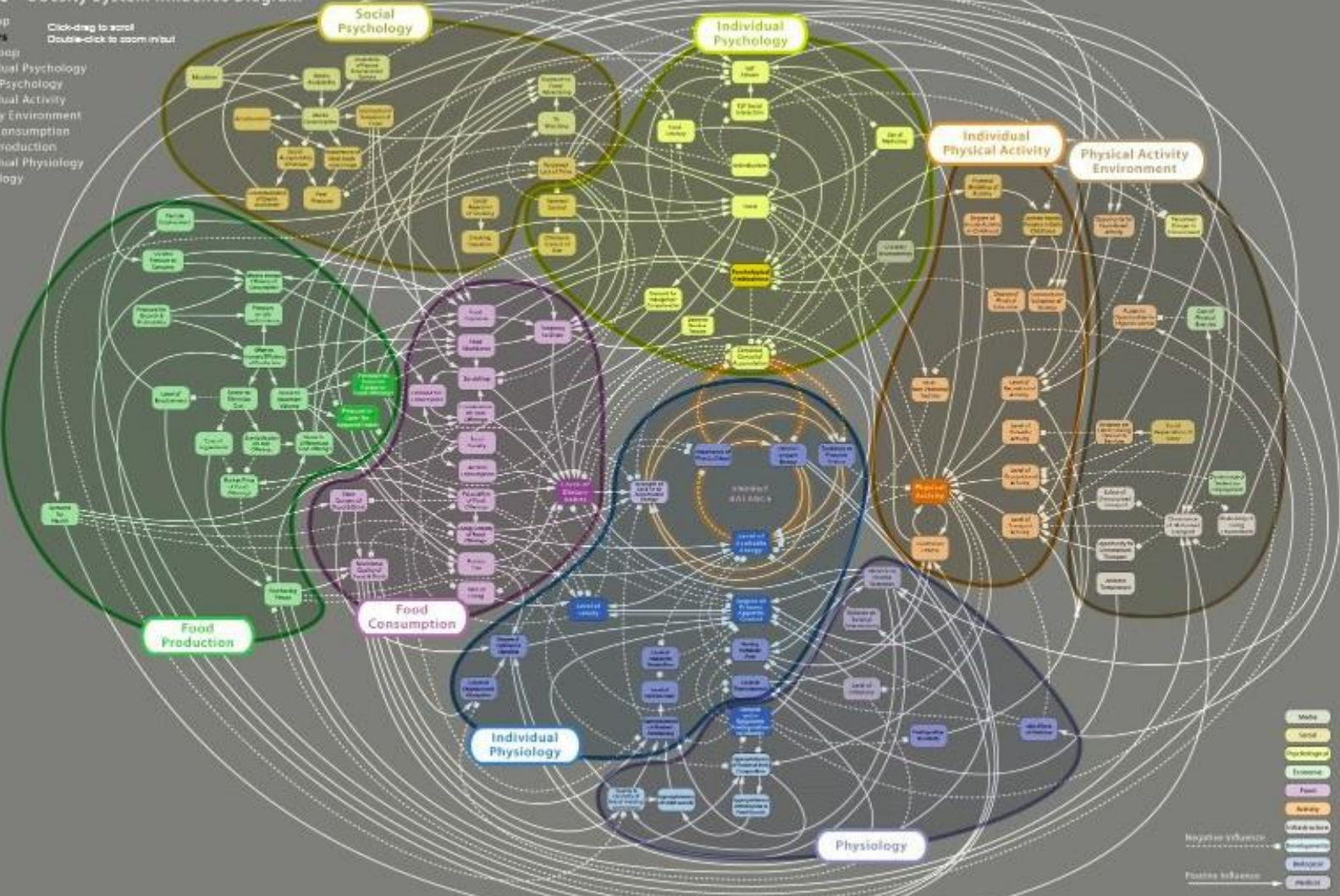


Mayor ingesta de productos hiperprocesados
Compra en supermercados y menos en mercados
El bajoprecio de la comida insana
El precio elevado de Frutas y Verduras
Comer fuera de casa con frecuencia
El aumento de las raciones
El aumento del tamaño de los platos
El estres inherente a un ritmo de vida acelerado
Comer de manera rapida e impulsiva
Masticar menos (comida blanda y preparada)
Dormir menos
No comer en familia,
Menos tiempo para cocinar ...
Y unos 90 más que se citan en la diapo siguiente



shift[®] Obesity System Influence Diagram

- Full Map
 Clusters
 Care Loop
 Individual Psychology
 Social Psychology
 Individual Activity
 Activity Environment
 Food Consumption
 Food Production
 Individual Physiology
 Physiology

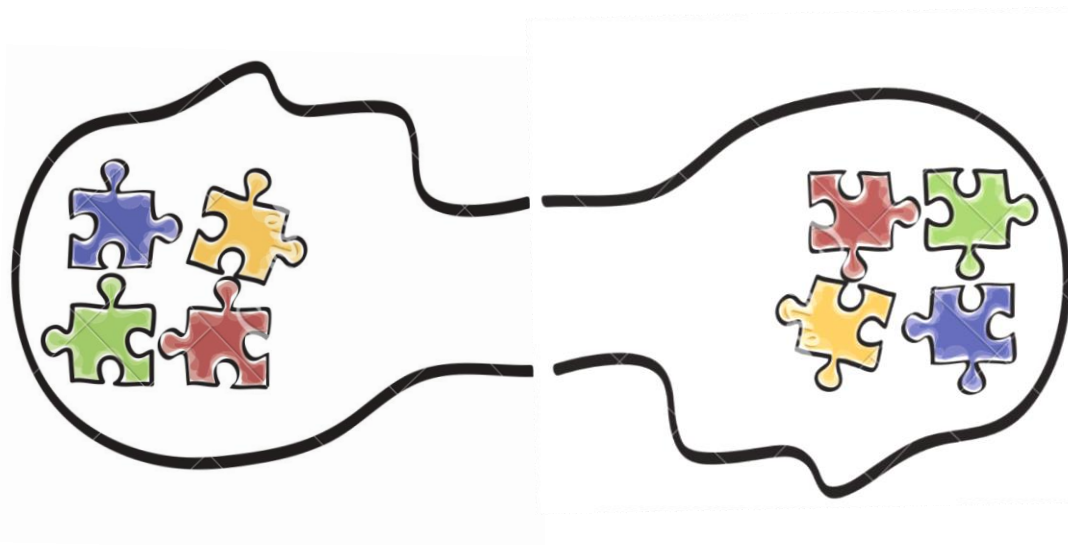


Male Male
Social Social
Psychological Psychological
Economic Economic
Food Food
Activity Activity
Infrastructure Infrastructure
Manufacturing Manufacturing
Biological Biological
Medical Medical

Negative Influence → (dashed arrow)
 Positive Influence → (solid arrow)



20- Conclusiones.




- Tratar el EPI requiere **tiempo, paciencia y empatía**.
- Su abordaje se debe hacer **cuanto antes**.
- La puerta de entrada es la **pediatría de atención primaria**.
- Enfoque **multidisciplinar**.
- Estrategias reales con implicación de todas los **estamentos**.




- Fomento de **alimentación saludable** en cualquier ámbito: casa, escuela, fiesta...
- Promoción de la **actividad física**.
- Habilitar una **mayor disponibilidad** de alimentos saludables.
- “**Comidas alrededor de la mesa**”.
- Prohibición de **anuncios** dedicados a menores.



- Prohibición de promoción de productos con **regalos**.
- Fomentar un **etiquetado** claro.
- Reducción de **azúcar** en los productos.
- Promocionar **educación** en hábitos saludables.



Disminución
del
tamaño de:

- 
- Vajillas
 - Raciones
 - Azúcares

Reducir el azúcar de todos los productos
Aplicar sanciones por incumplimiento



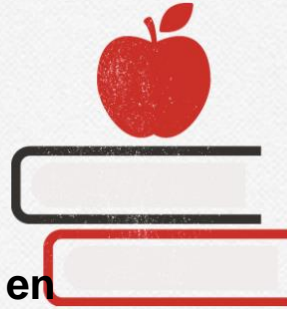
Tasas sobre bebidas azucaradas
Revertiendo en educación alimentaria



Prohibir publicitar alimentos dirigidos a niños
Evitar publicidad de productos azucarados



Etiquetado claro
Restricción en la medida de las porciones



Educación en la escuela
Acceso a alimentos saludables en la escuela



Recursos para padres y maestros
Guías a nivel nacional entendedoras





VIACOM

Childhood obesity.
Don't take it lightly.

EAT FRUITS & VEGETABLES
AND BE ACTIVE

Food Stamps can help. Call 1-88-8-328-3483 to see if you qualify.

4151

VIACOM


I'm lovin' it

my kinda
shoppin'
spree

Dollar Menu

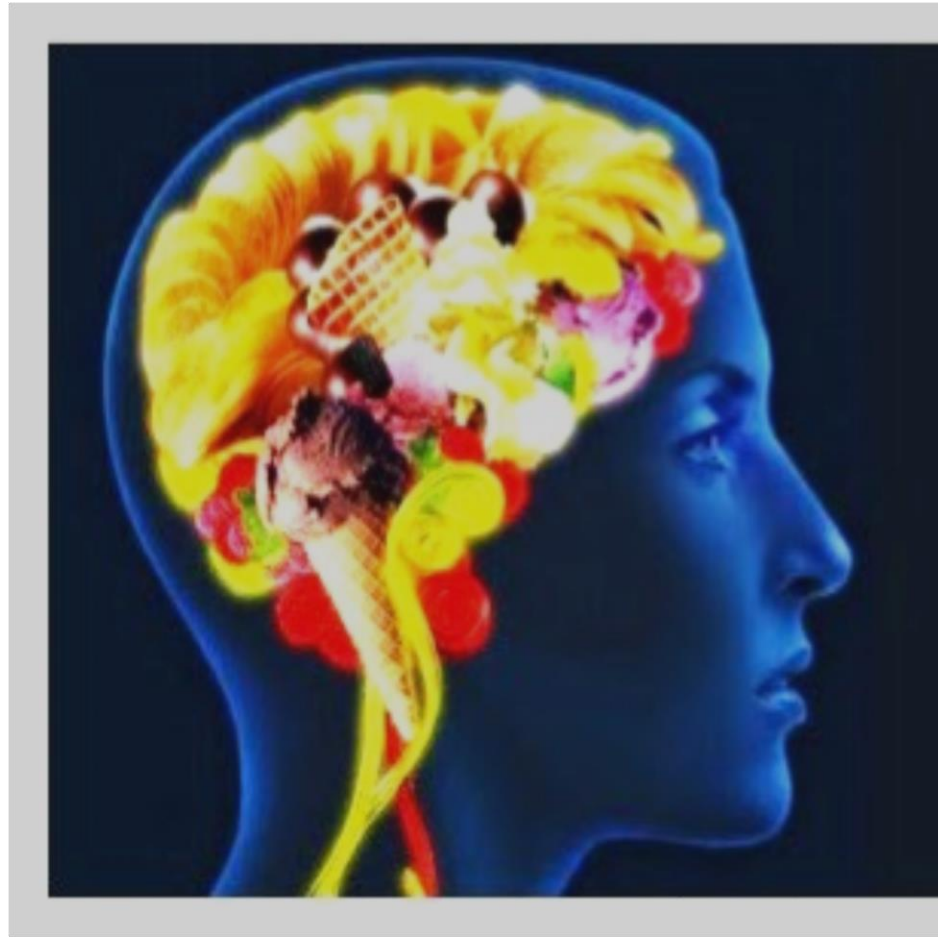
1152

16° congreso
actualización
pediatría
AEPS
AEPap 2019

M G
Kitchen
California & Chinese
Take Out or Delivery
Tel. (909) 594-1...



Reconfigurar



el cerebro.

