

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Ambiente obesogénico

Comparte esto

X



Ambiente obesogénico

Debido a las alarmantes estadísticas de obesidad infantil a lo largo del mundo, y en especial en América Latina, en los últimos años se ha venido estudiando cuáles son las características del ambiente que favorecen dicha condición.

<https://www.momandme.nestle.com/ambiente-obesogenico> [1]

[2] [3] [4]



Ambiente obesogénico

Debido a las alarmantes estadísticas de obesidad infantil a lo largo del mundo, y en especial en América Latina, en los últimos años se ha venido estudiando cuáles son las características del ambiente que favorecen dicha condición.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Se han identificado factores del contexto familiar que interactúan con los genes, ocasionando patrones de preferencia hacia ciertos alimentos, de consumo y de actividad física, que promueven la obesidad infantil en niños susceptibles. Algunos de estos factores son:

- **Composición de la dieta:** se ha visto que las dietas altas en grasa, tienden a ser excesivas en calorías y como la grasa le confiere una mejor textura y aceptación a los alimentos, también conlleva al sobreconsumo. Además, cuando un niño pequeño come alimentos con alto contenido de grasa puede estar desplazando otros de alto valor nutricional, como las frutas y los vegetales.
- **Preferencias o gustos por ciertos alimentos:** si un bebé o niño pequeño está expuesto continuamente a alimentos de alto contenido calórico (frituras, golosinas, gaseosas, etc.) en el hogar, lo más probable es que prefiera estos alimentos sobre otros con mejor valor nutricional.
- **Modelos:** padres, hermanos u otros familiares cercanos pueden impactar de forma significativa los hábitos y patrones de alimentación de un niño pequeño, ya que se convierten en modelos naturales. Si en el hogar se acostumbran prácticas como, repetir en las comidas o consumir postres frecuentemente, es de esperar que los niños las conciban como normales.
- **Propaganda:** los distintos medios pueden influenciar las preferencias, selección de alimentos y patrones de actividad física de un niño pequeño, principalmente al ser llamativos y dirigidos a estas poblaciones. Lamentablemente, la mayoría de los productos anunciados son de muy bajo valor nutricional y engañosos (por ejemplo cereales que muestran frutas, y solo contienen saborizantes y colorantes artificiales).
- **Sedentarismo:** cuando la actividad física no comprende parte de la normalidad dentro del ambiente familiar, el niño pequeño tendrá mayor dificultad a nivel motor, físico y psicológico para adaptarse a cursos de educación física en los centros educativos, así como otras actividades y juegos típicos de la infancia.

A pesar que el desarrollo de la obesidad en los niños está fuertemente ligada a la herencia de los padres y otros factores, la presencia de un ambiente obesogénico debe evitarse al máximo, ya que es una de las únicas herramientas preventivas con la que se cuenta actualmente. Además, es importante considerar que un porcentaje significativo de los niños obesos, continúan con exceso de peso y complicaciones relacionadas durante su vida adulta.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/ambiente-obesogenico>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/ambiente-obesogenico>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/ambiente-obesogenico&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/ambiente_obesogénico

[3]

<https://twitter.com/share?text=Ambiente%20obesog%C3%A9nico&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/ambiente-obesogenico>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/ambiente-obesogenico>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2096>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>