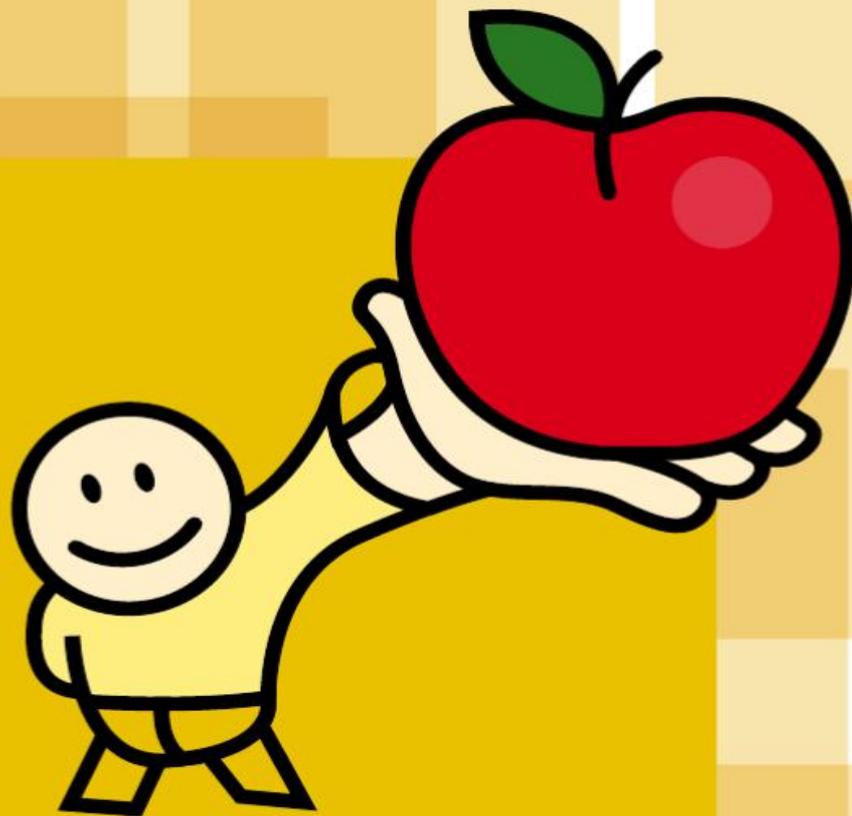


# OSPACA

Obra Social del Personal del  
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO

Talleres de Promoción de la Salud y  
Prevención de la Enfermedad

# NUTRICIÓN Y OBESIDAD



“La medicina debe ser no sólo curar,  
sino enseñar a vivir en salud”

Dr. Ramón Carrillo

**Para la familia, para todas las familias.**

**Programa de Promoción y Prevención**

Salta - Mayo 2004

**Jornada de Nutrición y Prevención**

Mar del Plata - Nov.2004

**Taller de Medicina Familiar (APS)**

Salta - Junio 2006

**Lanzamientos Programas Preventivos**

Córdoba - Agosto 2006

**"Cáncer Ginecológico y Mamario"**

Córdoba - Nov 2006

**Programa "Prevención del Tabaquismo"**

Mendoza - Dic 2006

**Charla para "Pacientes con Diabetes"**

Mendoza - Agosto 2007

**"Educación Nutricional y Alimentación en los Niños"**

Mendoza - Agosto 2007

**"Embarazo y Parto"**

Buenos Aires - Noviembre 2007

**"Cuidado del Niño y Lactancia"**

Buenos Aires - Marzo 2008

**"Prevención Cáncer Génito Mamario"**

Buenos Aires - Mayo 2008

**"Prevención del Cáncer Colorrectal"**

Buenos Aires - Agosto 2008

**"Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos"**

Buenos Aires - Diciembre 2008

**"Nutrición"**

Buenos Aires - Mayo 2009

**"Salud Sexual y Procreación Responsable"**

Buenos Aires - Agosto 2009

**"Salud Bucodental"**

Buenos Aires - Octubre 2009

**"Diabetes"**

Buenos Aires - Diciembre 2009

**"Drogadicción"**

Buenos Aires - Abril 2010

**"Programa Materno Infantil"**

Buenos Aires - Junio 2010

**"Hipertensión Arterial y Síndromes Metabólicos"**

Buenos Aires - Septiembre 2010

**"Prevención del Cáncer Génito Mamario"**

Buenos Aires - Diciembre 2010

**"Enfermedades Respiratorias de la Infancia"**

Buenos Aires - Abril 2011

**"Prevención del Cáncer Génito Mamario"**

Mendoza - Junio 2011

Continuando con la promoción de hábitos saludables, brindamos a nuestros beneficiarios información a través de material gráfico y audiovisual de todos los programas aprobados por la Superintendencia de Servicios de Salud.

Para recibir más información contáctese con [tallerdesalud@ospaca.com](mailto:tallerdesalud@ospaca.com) y le haremos entrega de todo el material disponible:

Plan Materno infantil  
Programa de enfermedades oncológicas  
Odontología preventiva  
Procreación responsable y salud reproductiva  
Atención integral de la drogodependencia  
Prevención de enfermedades respiratorias de la infancia  
Hipertensión arterial  
Diabetes  
Nutrición, obesidad y enfermedades metabólicas

• .....

**Hoy OSPACA continúa con la presentación de sus talleres que, como en los anteriores, fueron pensados y desarrollados para usted, como parte integral de beneficios apuntando a una mejor calidad de vida para todos sus beneficiarios.**



**OSPACA**

Obra Social del Personal del  
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO

Anchorena 639/41

Capital Federal

Teléfono: 4106-4567

[tallerdesalud@ospaca.com](mailto:tallerdesalud@ospaca.com)

[www.ospaca.com](http://www.ospaca.com)

0800-999-6772



*OSPACA, su Obra Social, continúa con el desarrollo de los Programas de Prevención vigentes, ya que cumplen un rol asistencial fundamental, que permiten fortalecer el primer nivel de atención. A través de ellos se pueden desarrollar acciones de promoción de la salud, prevención y rehabilitación de la enfermedad, destinadas a su población en general y, muy particularmente, a los beneficiarios comprendidos en los programas.*

*Complementando las acciones diarias llevadas adelante con nuestros prestadores en la ejecución de nuestros programas a nivel nacional, OSPACA desarrollará este taller donde se abordarán temas específicos relacionados con la nutrición, obesidad y síndromes metabólicos. Las acciones que desarrollemos dentro de la promoción y la prevención nos permitirán el abordaje de patologías potencialmente malignas.*

*Estamos seguros que su activa participación en el desarrollo de esta actividad le permitirá conocer en forma sencilla, hábitos de alimentación saludables y también en segundo lugar, desmitificar una serie de información que no se ajusta a la realidad y que en la práctica retrasa una consulta oportuna.*

*Por todo esto, estamos convencidos que con el contenido de la jornada en la que usted participó y el material entregado, le ayudarán a comprender muchos de los cambios que se experimentan en su cuerpo, lo que motivará un estudio o consulta oportuna con su profesional asignado.*

*Dejamos además un canal de comunicación abierto con ustedes para futuros encuentros en el marco de los Programas Preventivos.*

**Dr. Santiago Hernán Julio**  
Director Médico OSPACA

# NUTRICIÓN Y OBESIDAD



## Alimentación sana y vida saludable



- Las enfermedades no transmisibles pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo. Los especialistas recomiendan un nivel mínimo de 30 minutos de actividad física regular como estrategia para reducir la hipertensión arterial, el sobrepeso, el colesterol y el tabaquismo, que pueden provocar enfermedades coronarias severas, como infartos y accidentes cerebro vasculares.

La actividad física contribuye además a reducir la osteoporosis, así como también colabora a disminuir la incidencia de cánceres de colon y mama. Una alimentación sana también ayuda a prevenir las enfermedades no transmisibles. Por ejemplo, cuanto menos sal consuma una persona, más baja será su presión arterial y menor el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cerebrales. Para sostener una dieta saludable es importante también evitar las grasas trans, que aumentan el colesterol y los triglicéridos, incrementando así el riesgo de sufrir enfermedades coronarias y cerebrales. Las grasas trans están presentes en facturas, masas de hojaldre, algunas margarinas y galletitas, cierto tipo de golosinas y barras de cereal. Otro hábito que se puede mejorar en cualquier época del año es el consumo de frutas y verduras, de las que los argentinos ingieren aproximadamente 200 gramos diarios, cuando lo aconsejable es el doble: 400 gramos o cinco porciones diarias.

Argentina se coloca a la vanguardia en políticas para eliminar las grasas trans de los alimentos.

Según estudios la ingesta diaria de 5 gramos diarios de grasas trans (que pueden estar contenidos en ciertas golosinas, panificados, margarinas, etc.) es suficiente para aumentar un 25 % el riesgo de padecer enfermedades metabólicas.

## ¿Qué son las grasas trans?

- Son grasas que se forman durante el proceso de elaboración de aceites vegetales hidrogenados. En los últimos años éstas han sido de suma utilidad a la industria de los alimentos por contar con ciertas ventajas: mayor estabilidad de las frituras, mayor solidez y prolongado tiempo de conservación.  
Las grasas trans provocan un incremento en sangre de colesterol “malo”. Su exceso tiende a adherirse y engrosar las paredes de las arterias y venas de todo el organismo, incluyendo corazón y cerebro.  
A la vez esto conlleva a la disminución de colesterol bueno lo que provoca una disminución en la capacidad para regular, eliminar y reciclar el colesterol.

---

## ¿Qué se entiende por obesidad?

- La obesidad es una enfermedad crónica, definida por la presencia de un exceso de grasa corporal que puede perjudicar la salud y suele ser un factor predisponente para complicaciones graves. El método más utilizado en el adulto para definir y clasificar la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC): peso (Kg)/ talla<sup>2</sup> (metros).  
Se acepta como punto de corte para la obesidad un valor de IMC igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica la obesidad según el IMC.

A mayor IMC, mayor la probabilidad de complicaciones y de enfermedades asociadas a la obesidad.

Además del exceso de grasa corporal (que se mide con el IMC), su distribución también es de importancia.

La localización central o abdominal se relaciona con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica y su medida más práctica y fiable es la circunferencia de la cintura (CC).

Los límites superiores que se aceptan como normales son: 102 cm para el varón y 88 cm para la mujer.

**Circunferencia de la cintura (cm) asociada con aumento del riesgo de complicaciones metabólicas.**

	Riesgo aumentado	Riesgo muy elevado
Varón	94	102
Mujer	80	88

**Clasificación de la obesidad según el IMC**

	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Normopeso	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidad Clase I	30 - 34,9
Obesidad Clase II	35 - 39,9
Obesidad Clase III	40



# Acerca de la Obesidad

## ¿Cuáles son las causas?

- Aunque un porcentaje menor de casos puede tener causas genéticas, endocrinas o farmacológicas, la mayoría de las veces las causas son medioambientales y dependen del estilo de vida. La causa más común es el exceso de aporte energético en relación al consumo: se ingieren más calorías que las que se gastan en la actividad diaria. En las últimas décadas ha habido una marcada tendencia a aumentar el consumo de alimentos.

---

## ¿Por qué es importante tener un peso normal?

- La importancia de tener sobrepeso u obesidad está dada por su asociación a complicaciones crónicas.

### Enfermedades relacionadas y complicaciones de la obesidad.

Cardiovasculares	Hipertensión arterial, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, enfermedad vascular cerebral o arterial periférica.
Endocrinometabólicas	Diabetes mellitus, resistencia a la insulina y síndrome metabólico, colesterol y triglicéridos elevados, gota.
Digestivas	Cálculos en la vesícula, daño hepático, hernia hiatal.
Respiratorias	Apnea del sueño.
Reumáticas	Artrosis (cadera, rodilla, tobillo y columna)
Cáncer	Esófago, colon, recto, vesícula biliar, próstata, útero, mama.
Ginecológicas	Pérdidas de sangre, falta de menstruación.
Transtornos psicológicos	Depresión, ansiedad.
Afecciones cutáneas	Lesiones por roce, infecciones, micosis.

## ¿Cómo reeducar nuestros hábitos?

- Un tratamiento integral para la reducción y mantenimiento del peso debe incluir el cambio de hábitos alimentarios y el ejercicio físico. Dado que los hábitos alimentarios son aprendidos en la infancia temprana, la persona con sobrepeso u obesidad deberá reaprender una nueva conducta dietética, de manera que comer se transforme en una actividad consciente, no automática. El ejercicio físico contribuye a la pérdida de peso y a su mantenimiento y es más efectivo cuando se acompaña de una dieta. Se recomienda potenciar la actividad física cotidiana (como subir escaleras en vez de usar ascensor, prescindir en lo posible del automóvil para desplazamientos cortos, dar pequeños paseos) así como el ejercicio programado en el que se mueven grandes masas musculares (como andar de prisa, correr, nadar, ciclismo,...) al menos tres veces por semana, controlando la frecuencia cardíaca según la fórmula:

**Frecuencia cardíaca máxima:  $220 - \text{edad (años)} \times 0.7$**

En general se puede afirmar que el ejercicio, aunque sea de baja intensidad, si es llevado a cabo diariamente, resulta efectivo para los pacientes no acostumbrados a la actividad física intensa. Su médico de cabecera lo guiará en los pasos a seguir para un adelgazamiento exitoso y sostenido. Consúltelo para que él pueda orientarlo antes de iniciar un plan de adelgazamiento y de actividad física.

---

## ¿Qué es un estilo de vida saludable?

- Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la buena salud y mejorar la calidad de vida de las personas. En este sentido, realizar actividad física frecuente y regularmente, mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable. Por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el excesivo consumo de alcohol y de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud.
-

Es importante destacar que estos factores están interrelacionados, y que la adopción de un hábito saludable frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son.

Del mismo modo, es común que los hábitos no saludables no se practiquen aisladamente sino que sean parte de un estilo de vida no saludable.

### ¿Por qué adoptar un estilo de vida saludable?

- Hay evidencias científicas indiscutibles de que un estilo de vida saludable mejora el bienestar general, prolonga la vida mejorando además la calidad de vida, y disminuye el riesgo, entre otras cosas, de enfermarse de diabetes, de tener problemas cardiovasculares y de contraer cáncer.

### ¿Qué es la diabetes mellitus?

- La diabetes mellitus es una enfermedad crónica metabólica caracterizada por la elevación persistente de los niveles de glucosa en sangre. Puede depender de una menor producción de insulina por el páncreas (entonces se la llama diabetes mellitus insulino dependiente), o de una resistencia aumentada a la acción de la misma (la forma más común, que suele presentarse en adultos y llamada diabetes mellitus no insulino dependiente). La insulina ayuda a la glucosa que está en la sangre, proveniente de los alimentos, a ingresar a las distintas células del cuerpo donde sirve de "combustible" para las mismas, proveyendo la energía que el organismo necesita para funcionar.

Existe una estrecha relación entre diabetes tipo 2 y obesidad. De hecho, más del 80 % de los diabéticos de esta clase tienen exceso de peso. Diversos estudios clínicos han puesto de manifiesto que aquellas personas con un IMC de 32 o superior tienen un riesgo triple de sufrir diabetes mellitus tipo 2 que las personas con un IMC de 19 a 22. Como se sabe, la diabetes es una causa frecuente de muerte prematura, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, fracaso renal o ceguera.



## El síndrome metabólico

- Así se definen un conjunto de factores de riesgo que están relacionados con el sobrepeso y la obesidad y suelen presentarse conjuntamente. Se habla de síndrome metabólico cuando un paciente presenta a la vez tres de los siguientes factores de riesgo cardiovascular:  
Consiste en 5 pilares fundamentales: obesidad, insulino-dependencia, intolerancia a la glucosa, hipertensión arterial y dislipidemia, con disminución del HDL y aumento de triglicéridos.  
Sus causas no están bien dilucidadas, pero si sus consecuencias, ya que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares por estrechamiento de arterias. Un factor de riesgo que predispone el exceso de grasa intraabdominal o visceral, lo determina un aumento de ácidos grasos libre, con aumento de glicemia o insulina.  
El manejo del síndrome metabólico debe considerar una baja adecuada de peso y con frecuencia el uso de medicamentos que mejoren la insulino-resistencia.  
Se debe identificar a su vez comorbilidades asociadas, así como los factores alimentarios, metabólicos, psicológicos y actividad física de cada individuo. Generalmente es necesario realizar un trabajo EN equipo, es decir cuando fuere necesario contar con la asesoría de un psicólogo, kinesiólogo u otra especialidad médica específica como cardiología o endocrinología.  
El tratamiento tiene 2 etapas: bajar de peso adecuadamente, y luego la mantención del peso logrado y definido como saludable. La velocidad de baja de peso y las metas deben ser individuales estimándose una baja semanal de entre 500 y 1200 gramos, e intentando bajar al menos un 5-10% del peso inicial en un tiempo promedio de 3-4 meses.

[www.medizzine.com/pacientes/nutricion/consecuencias.php](http://www.medizzine.com/pacientes/nutricion/consecuencias.php)  
[www.obesidadnutricion.cl/](http://www.obesidadnutricion.cl/)

- **LOS PILARES FUNDAMENTALES DEL TRATAMIENTO SON:**
  - **Esquema de alimentación hipocalórico personalizado**
  - **Manejo conductual**
  - **Actividad física**
  - **Medicamentos**
  - **Medidas de excepción como la cirugía**

### **Hipertensión arterial**

El paciente obeso o con sobrepeso tiene mayor probabilidad de sufrir hipertensión arterial o de sufrirla en mayor grado que aquellas personas que tienen peso normal. Aunque no está del todo esclarecida la relación entre obesidad e hipertensión arterial, la evidencia científica mostrada por varios estudios clínicos ha establecido que incluso una disminución de peso moderada es muy beneficiosa para la reducción de la hipertensión arterial y del riesgo cardiovascular.

.....

### **Accidente cerebrovascular**

Por las mismas razones que el paciente con exceso de peso tiene una mayor probabilidad de sufrir la formación de ateromas en las arterias coronarias, también puede desarrollar estas lesiones en las arterias cerebrales o próximas al cerebro, que pueden desprenderse total o parcialmente y obstruir alguna arteria cerebral, lo que puede dar lugar a lesiones cerebrales por falta de riego. Conforme el exceso de peso aumenta, lo hace también la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular o ictus.

.....

### **Artrosis/artropatía degenerativa**

Se trata de enfermedades muy extendidas, afectando principalmente a las rodillas, caderas y columna vertebral, especialmente la columna lumbar. En los pacientes que sufren estas dolencias y son obesos o tienen sobrepeso, el aumento de presión debido al exceso de peso es un factor primordial en la sobrecarga y degeneración articular, provocando además un aumento extra del dolor en las articulaciones.

.....

### **Síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS)**

Se trata de un trastorno que provoca paradas momentáneas de la respiración (fase de apnea), que se producen de forma continuada durante el sueño. Por lo general, las personas que sufren esta enfermedad sufren un agravamiento en caso de sobrepeso u obesidad.

El síndrome de apnea obstructiva del sueño se origina por un bloqueo momentáneo del paso del aire por la vía aérea superior, que se repite sucesivamente. Aparte de otros factores que también intervienen en la producción del SAOS, la obesidad hace que se rellene de grasa el tejido que rodea la garganta, facilitando así la aparición o agravamiento del SAOS, al estrechar el paso de aire por esta zona.

### **Infertilidad y embarazo**

La obesidad puede causar alteración del ciclo menstrual y esta relacionada con infertilidad en la mujer. Una proporción de grasa modestamente elevada (p.e.10%) puede colaborar a la infertilidad femenina. La obesidad también se ha relacionado con una mayor incidencia de fibromas uterinos.

La obesidad es un riesgo sobreañadido al embarazo. De un lado, puede facilitar la aparición de la diabetes gestacional; por otro, favorece la elevación de la presión arterial. También se ha relacionado con una elevación de la tasa de mortalidad fetal en fases avanzadas del embarazo y una mayor incidencia de partos por cesárea.

---

### **Cálculos biliares**

La obesidad y el sobrepeso se asocian con frecuencia a la aparición de cálculos biliares y disfunción de la vesícula biliar.

---

### **Daño al hígado**

Los pacientes obesos presentan con mayor frecuencia una degeneración grasa del hígado, una enfermedad similar a la producida en las hepatitis tóxicas, que se llama esteatosis hepática.

---

### **Depresión y otros trastornos psíquicos**

Como consecuencia de la falta de aceptación social y la frecuencia con que son excluidos, especialmente los jóvenes y los muy obesos, se presenta a menudo una depresión que en muchos casos puede ser debido a un eventual rechazo social a su condición física.

Esto es particularmente cierto en chicas jóvenes, en las que se ha podido demostrar una relación directa entre grado de obesidad y depresión. Cuanto mayor es el índice de masa corporal, tanto mayor es el grado de depresión. Por el contrario, los jóvenes del sexo masculino no parecen estar afectados en el mismo grado.

Derivado de esto, algunos indicadores sociales como el grado de escolarización o el bienestar económico también se deterioran en el obeso, especialmente en la mujer.

## Las cifras



### Actividad física:

El 46,2% de la población realiza un nivel bajo de actividad física.

.....

### Peso corporal

El 49,1% de la población presenta exceso de peso (34,5% tiene sobrepeso, y 14,6% obesidad).

.....

### Presión Arterial

El 78,7% de la población se controló la presión arterial en los últimos 2 años. De estos 34,7%, presentó presión arterial alta en al menos una consulta.

.....

### Colesterol

El 56,8% de la población mayor de 20 años refirió haberse medido alguna vez el colesterol. El 27,9% manifestó tener colesterol elevado.

.....

### Diabetes

El 69,3% de la población se controló la glucemia.

.....

### Alcohol

El consumo regular de riesgo fue de 9,6%. El consumo episódico excesivo (de fin de semana) alcanzó el 10,1% y fue más elevado en hombres jóvenes.

.....

### Tabaco

La prevalencia de tabaquismo es de 33,4%, el 56,4% de la población está expuesta en forma habitual al humo ambiental del tabaco. El 7,2% de los fumadores está dispuesto a dejar de fumar antes de un mes.

.....

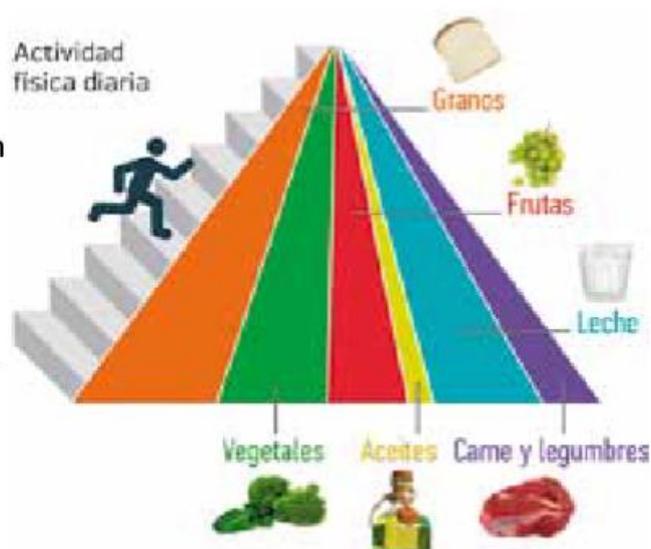
### Prevención del cáncer de mama

El 42,7% de las mujeres mayores de 40 años se realizó una mamografía Y EL 51,6% de las mayores de 18 años se realizó PAP en los últimos 2<sup>a</sup> años.

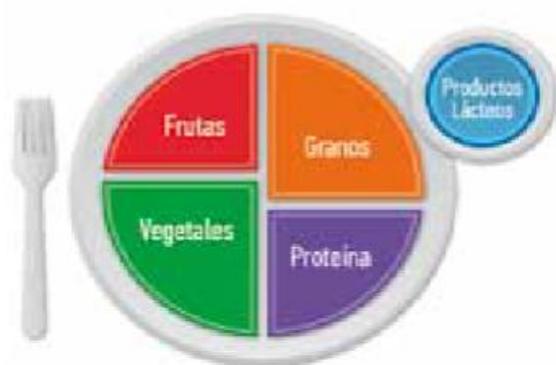
Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, Ministerio de Salud de la Nación.

## Claves para estar Mejor

- Consumir más frutas y verduras.
- Evitar grasas trans (presentes en facturas, muchas golosinas y margarinas, frituras) y grasas de origen animal (fiambres, embutidos y manteca).
- Tomar dos litros de agua por día.
- Comer carnes magras dos o tres veces por semana.
- Consumir diariamente leche o yogur descremados.



## Consejos para Comer Saludable



- Antes de las comidas ingerir abundante líquido para evitar comer en exceso (agua, caldos, infusiones)
- Realizar ingestas cada tres horas a lo largo del día para no llegar con apetito a la cena.
- Moderar el consumo de sal y aderezos, utilizando en su reemplazo condimentos y hierbas aromáticas.
- Incluir en las entradas preparaciones con vegetales que ayudan a aumentar la saciedad y poder reducir la porción de las preparaciones de los platos principales que generalmente aportan más calorías.
- Utilizar como guarniciones de los platos principales vegetales tanto en ensaladas crudas como cocidas.
- Ante la presencia de preparaciones altas en calorías servir en platos chicos para reducir la porción de la ingesta.
- Moderar el excesivo consumo de bebidas alcohólicas, ya que sólo aportan calorías vacías.

## Obesidad infantil

■ La obesidad infantil es una patología que en los últimos tiempos ha ido ganando terreno, ya que cada vez son más los niños y adolescentes que sufren de este trastorno, causado principalmente por los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo provocado por el uso constante de la computadora y el consumo habitual de comida basura.

Los tiempos han cambiado, por eso, en la actualidad, cada vez es más común ver por las calles a cientos de niños que llevan en sus manos algún producto alimenticio del tipo snack o golosinas que no sólo no aporta nutrientes, sino que además suele ser el factor principal que conduce al sobrepeso.

Por otra parte, las nuevas costumbres de las familias y, sobre todo, de las familias disfuncionales, ha provocado que los niños pasen gran parte de su día frente a la pantalla de su computadora, que, además de ocasionar sedentarismo, también influye en la aparición de los malos hábitos alimentarios.

Cada vez hay más niños menores de 5 años que sufren sobrepeso, con las consecuencias que esto representa en lo que se refiere a la epidemia de enfermedades crónicas, entre las que se destacan la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, las insuficiencias renales y la propensión al stroke y el deterioro cognitivo precoz, todas originadas por la obesidad.

Los pacientes obesos tienen mayor riesgo de ser hipertensos y de tener menos controlados los factores de riesgo cardiovascular. En este sentido hay que prestar mucha atención en los chicos, porque suelen tener cifras de presión más altas que los chicos delgados y esto puede ser un predictor de hipertensión en la edad adulta”.

En esa línea, es importante mantener el peso adecuado, realizar ejercicio físico de manera regular, establecer buenos hábitos y consumir alimentos sanos que provean de nutrientes y proteínas, evitando por supuesto el consumo de comida basura.

“Cuando se baja de peso, bajan los valores de presión arterial. No se trata solamente de compromiso personal, para esto se requiere, y de parte de la industria de los alimentos, de generar productos con menos azúcar, menos sal y menos grasas saturadas”.

Por ello, los niños deben consumir diariamente la cantidad necesaria de frutas y vegetales, disminuir el consumo de quesos, snacks, fiambres, salsas, conservas, dulces, golosinas y todo lo perteneciente a la categoría de comida basura, además, por supuesto, llevar una vida sana y practicar algún deporte.

<http://pequelia.es/40061/obesidad-infantil-argentina-es-el-pais-con-mayor-indice-de-la-patologia>

---

## *Precaución con las dietas*

- La obesidad es algo que se desarrolla a lo largo del tiempo. Sin embargo cuando los niños obesos comienzan la escuela, y empiezan a ser objeto de burlas de sus compañeros, es este el momento que las familias actúan sobre el problema. La primera reacción es poner a su hijo a dieta. Este método presenta problemas por varias razones. Primeramente los niños están en etapa de crecimiento y requieren nutrientes esenciales que aportan ciertos alimentos. Y por otro lado poner el niño a dieta no da resultados porque crea más ansiedad y destaca más aún su problema. Lo primero es acudir a su doctor para ver en que estado se encuentra y si ha empezado a desarrollar alguna enfermedad relacionada con el sobrepeso. Luego si el pediatra no puede ofrecer un asesoramiento nutricional completo pida una referencia a un nutricionista que podrá trabajar más directamente con usted para obtener mejores resultados.

---

## *La obesidad es un asunto de familia*

- Es difícil cambiar hábitos de la alimentación una vez que se han establecido durante años, y más difícil cambiarlos solos. Por eso si quiere que los cambios sean efectivos debe tomarse el problema como un asunto de familia. Después de todo, mejorar su dieta también beneficiará al resto de los miembros de la familia. La forma de tratar un problema de obesidad infantil es mantener el peso con una alimentación saludable a la espera de que en su próximo "estirón" se vayan equilibrando el peso y la estatura.
-

**Para iniciar una forma efectiva de alimentación saludable realícelo en pasos graduales.**

- Elimine comidas problemáticas, como los dulces, sodas azucaradas, cereales con mucho azúcar.
- Realice una transición a productos más saludables.
- Empiece a cocinar al vapor y no a la plancha.
- Introduzca poco a poco más frutas y verduras.

**Esta aproximación le resultará más efectiva que empezar abruptamente a comer diferente porque esto podría producir rechazo por todos.**

- Haga que su hijo participe en el proceso de adaptación.
- Si su hijo es parte de las decisiones que se tomen para que sus comidas y su forma de vida sean más saludables, le resultará más fácil aceptarlas porque no las verá como una imposición.
- Llévelo al supermercado.
- Cocinen juntos.
- Sirvan la mesa juntos y hablen de los alimentos y de los beneficios de comer saludablemente.
- No enfoque el problema como un exceso de peso, ni se enfoque en las comidas que engordan y en las que no. Ya que este puede ser el inicio de los trastornos de la alimentación.
- Hable de costumbres y alimentos saludables y no tan saludables.

<http://www.comienzosaludables.com/es/vida-sana-y-natural/obesidad-infantil/qu%C3%A9-hacer-cuando-hay-un-ni%C3%B1o-obeso-en-casa>

**ADVERTENCIA**

La información contenida en este cuadernillo no sustituye los consejos y orientaciones del profesional médico que le atiende, al que usted debe consultar antes de tomar decisiones acerca de su situación y problemas de salud. OSPACA reconoce que la información proporcionada no es exhaustiva y, por lo tanto, no expone la totalidad de la información disponible y, en ningún caso, puede sustituir la información y criterio que le pueda proporcionar su médico.

# Delegaciones de OSPACA de Capital Federal, GBA e Interior del País

## BUENOS AIRES

### La Plata

Calle 11 N° 1141 0221-483-2819

### Mar del Plata

Córdoba 2165 0223-491-7969

## CATAMARCA

### Capital

Caseros 735 0383-342-6800

## CHACO

### Resistencia

Hernandarias 55 03722- 420115

## CHUBUT

### Capital

011-4106-4500

## CORRIENTES

### Capital

25 de Mayo 720 03783-428-808

## CÓRDOBA

### Capital

Humberto 1° 169 0351-421-7336  
0351-425-8603

### Alta Gracia

B. Roldán 105 03547-430-550

### Villa María

San Juan 1177 0353-461-3006

### Arroyito

25 de Mayo 990 03576-420-312

### Jesús María

Mauricio Yaradola 88  
03525-443502

## ENTRE RÍOS

### Paraná

9 de Julio 16 0343-422-6536

## JUJUY

### Capital

011-4106-4500

## LA RIOJA

### Capital

8 de Diciembre 620  
0382-246-3888

## LA PAMPA

### Santa Rosa

Quintana 335 0295-445-7576

## MISIONES

### Posadas

Salta 1479 PB 0375-242-9300

## MENDOZA

### Capital

San Juan 898 0261-423-5483

### San Rafael

Godoy Cruz 323 02627- 421745

## NEUQUÉN

### Capital

Richieri 49 0299-443-3826

## SALTA

### Capital

Gral Güemes 816 0387-431-0844

## SANTA FÉ

### Capital

25 de Mayo 3133 0342-4540111

### Reconquista

San Martín 1113  
0348-21-5670360

### Rosario

San Luis 726 0341-425-5766

### Venado Tuerto

Pellegrini 562 03462-43 1011

## SAN JUAN

### Capital

Caseros 88 sur 0264-421-0466

## SAN LUIS

### Capital

Av. Illia 305 L 7 02652-443-623

## SANTIAGO DEL ESTERO

### Capital

Salta 451 0385-421-7400

## TUCUMÁN

### Capital

24 de Septiembre 912 PB 2  
910 0381-430-2979

## CAPITAL FEDERAL

### Centro

Anchorena 639/41 4106-4500 ó  
0800-999-6772

### Belgrano

Cuba 2523 15-6985-8976

### Caballito

Av. Donato Álvarez 365  
15-3553-1254

## GBA

### ZONA NORTE

#### Martínez

Rodríguez Peña 19 4798-3389

#### San Isidro

Martín y Omar 129, local 20  
15-4997-8619

#### San Martín

San Lorenzo 2344 15-6985-9076

### ZONA SUR

#### Quilmes

H Irigoyen 289 15-4997-4716 ID  
167\* 11376

#### Lomas de Zamora

Gorriti 2 2° 18 15-6994-3577 ID  
167\*6231

### ZONA OESTE

#### Morón

Bartolomé Mitre 974  
15-4997-5684 ID 167\* 11374

#### San Justo

J. D. Perón 2987  
15-6094-9434 ID 167\*982

#### San Miguel

Bartolomé Mitre 1044, local 25  
15-3553-1256

## Superintendencia de

## Servicios de Salud

**0800-222-SALUD**

**(72583)**

**[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)**

# OSPACA

Obra Social del Personal del  
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO



## CAMPO DE DEPORTES 12 DE JUNIO

A 5 ´ minutos de Capital Federal  
Camino de Cintura y San Sebastián  
Esteban Echeverría

Pileta de natación de agua salada  
Confitería / Restaurant  
Parrillas y quinchos  
Canchas de Fútbol, Tenis y Voley  
Vestuarios  
Juegos Infantiles



## VILLA DEL DIQUE CÓRDOBA

30 habitaciones con calefacción  
Snack Bar / Confitería / Restaurant  
Cancha de Fútbol  
Cancha de Bochas  
Excursiones  
Actividades Náuticas / Pesca / Kayak / Vela / Esquí Acuático  
6 Canchas de Tenis de Polvo de Ladrillo  
Abierto todo el año



## NECOCHEA COSTA ATLÁNTICA

33 habitaciones  
Calefacción Central  
Snack Bar – Salón Comedor  
Telefonía y TV  
Sala de Juegos Infantiles  
Piscina  
A 4 cuadras del mar

### INFORMES:

Anchorena 639/41. Capital Federal Tel: 4106-4500

[turismo@ospaca.com](mailto:turismo@ospaca.com) / [www.ospaca.com](http://www.ospaca.com)

Línea gratuita de atención telefónica: 0800-999-6772

**OSPACA** es Salud, Turismo, Deportes y Cultura.

Para la familia, para todas las familias.