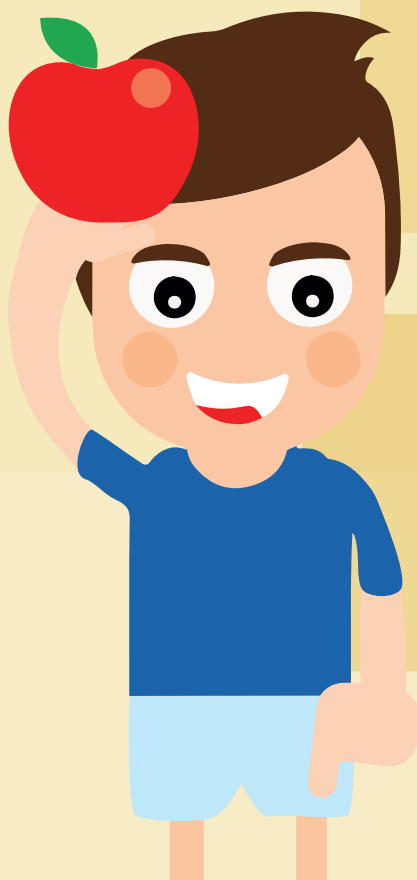


TALLERES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

2015

Nutrición y Diabetes



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

Dr. Ramón Carrillo

OSPACA

Obra Social del Personal del
AUTOMOVIL CLUB ARGENTINO
R.N.O.S. 1-0160-4

Para toda la familia, para todas las familias.

**PREVENCIÓN DE
CÁNCER COLORECTAL**

Agosto 2008
Dr. Alfonso Fraice
CABA

SALUD SEXUAL

Agosto 2009
Dr. Ramiro Quintana
CABA

SALUD BUCODENTAL

Octubre 2010
Dra. Marcela Aizaga
CABA

Agosto 2013
Dra. Rodriguez
CABA

Agosto 2014
Dra. Rodriguez
CABA

Agosto 2015
Dr. Smal
CABA

**DROGADICCIÓN
Y HáBITOS NOCIVOS**

Abril 2009
Dr. Eduardo Kalina
CABA

Mayo 2012
Dra. Gabriela Senatore
CABA

Julio 2013
Dr. Alfredo Morán
Mendoza

Diciembre 2014
Dr. Albin
CABA

Enero 2015
Dr. Albin
CABA

**ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS**

Abril 2011
Dr. Natalio Salmun
CABA

**NUTRICIÓN
Y SÍNDROMES
METABÓLICOS**

Mayo 2009
Dra. Gladys Guamarra
CABA

Julio 2011
Dra. Isabel Simán M.
CABA

Marzo 2013
Dra. Isabel Simán M.
GBA

Febrero 2014
Dra. Isabel Simán M.
GBA

SALUD MENTAL

Septiembre 2011
Dra. Rosina Crespo
Dr. Sergio Grosman
CABA

Octubre 2012
Dr. Sergio Grosman
CABA

Noviembre 2013
Dr. Sergio Salas
Mendoza

Mayo 2014
Lic. Pablo Caba
San Juan

HIV

Diciembre 2011
Dr. Madrid
Dra. Quinuelas
CABA

HIPERTENSIÓN

Diciembre 2008
Dr. Federico Benetti
CABA

Septiembre 2010
Dr. Federico Trocoli
CABA

Mayo 2014
San Luis

DIABETES

Diciembre 2009
Dr. Federico Reisigg
CABA

Agosto 2012
Dr. Federico Reisigg
CABA

Mayo 2013
Dra. Gabriela Jamenson
Dra. Judith García
San Juan

PMI

Diciembre 2007
Dr. Ruben Almada
CABA

Marzo 2008
Dra. Laura Arakelian
CABA

Junio 2010
Dra. Silvia Paladino
Lic. Andrea Nicholson
CABA

Julio 2012
Lic. Flavia Yañez
Lic. Maria Guevara
San Juan

Septiembre 2014
Dra. Melina Andurno
Dra. Silvina del Boca
Córdoba

**CÁNCER GÉNITO
MAMARIO**

Mayo 2008
Dr. Silvia Paladino CABA

Diciembre 2010
Dr. Marcelo Kataez
CABA

Junio 2011
Dra. Marcela Leuzzi
Mendoza

Noviembre 2012
Dra. Andrea Klor
Córdoba

Octubre 2015
Dra. Nadia Castro
San Juan

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 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

Anchorena 639/41
Capital Federal
Teléfono: 4106-4567
tallerdesalud@ospaca.com
www.ospaca.com
0800-999-6772

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
R.N.O.S. 1-0160-4

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 y los hábitos saludables. 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.

Dra. Magdalena Lagier
Gerente de Prestaciones Médicas
OSPACA

Nutrición y Diabetes

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)/ talla² (metros).

Se acepta como punto de corte para la obesidad un valor de IMC igual o superior a 30 kg/m². 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.

Nutrición y Diabetes

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 ²)
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 enfermar de diabetes, de tener problemas cardiovasculares y de contraer cáncer.



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
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.

Nutrición y Diabetes

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 esta dispuesto a dejar de fumar antes de un mes.

Prevención del cáncer de mama

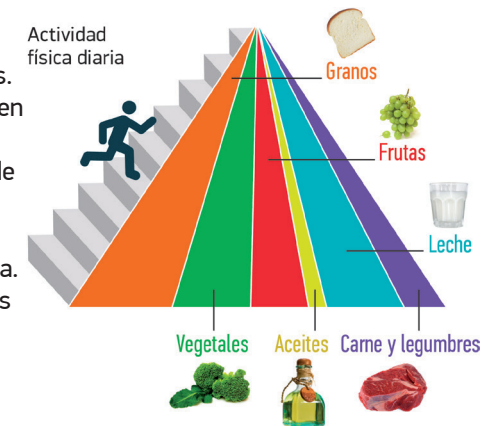
El 42,7% de las mujeres mayores de 40 años se realizó una mamografía Y EL 51,6% de las mayores de 18 años se realizó PAP en los últimos 2ª años.

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

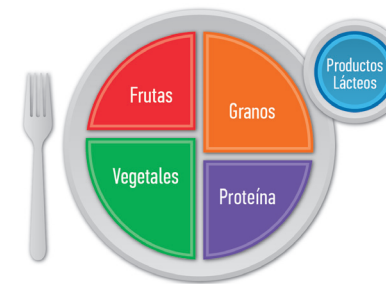
Nutrición y Diabetes

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.

<http://www.msal.gov.ar/htm/site/informes.asp>

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".

Nutrición y Diabetes

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 10 N° 658

CATAMARCA
Capital
 Caseros 735
 Tel: 03844-426800

CHACO
Resistencia
 Hernandarias 55
 Tel: 0362-4420115

CORRIENTES
Capital
 La Rioja 1166
 Tel: 03794-428808

CÓRDOBA
Capital
 Humberto 1° 196
 Tel: 0351-421-7336
 0351-425-8603
Villa María
 San Juan 1177
 Tel: 0353-461-3006
Río IV
 Alberdi 684
 Tel: 0358 - 463-7945

ENTRE RÍOS
Paraná
 9 de Julio 16
 Tel: 0343-422-6536

LA RIOJA
Capital
 Lamadrid 234
 Tel: 380-154-501-010

LA PAMPA
Santa Rosa
 Quintana 335
 Tel: 0295-445-7576
MISIONES
Posadas
 Salta 1479 PB
 Tel: 03764-429300

MENDOZA
Capital
 Montevideo 545
 Piso 2 Of 8
 Tel: 0261-420-5317
San Rafael
 Godoy Cruz 323
 Tel: 0260-4421745

NEUQUÉN
Capital
 Alberdi 110 Loc. 9
 Tel: 0299-443-3826

SALTA
Capital
 Balcarce 175
 Piso 4 Of 9
 Tel: 0387-431-0844

SANTA FÉ
Capital
 25 de Mayo 3133
 Tel: 0342-4540111
Reconquista
 San Martín 1113
 Tel: 0348-21-5670360

Rosario
 9 de Julio 1056
 Tel: 0341-4255766

SAN JUAN
Capital
 Caseros 88 sur
 Tel: 0264-421-0466

SAN LUIS
Capital
 Av. Illia 305 L 7
 Tel: 02664-443623

SANTIAGO DEL ESTERO
Capital
 Salta 451
 Tel: 0385-421-7400

TUCUMÁN
Capital
 24 de Septiembre
 912 PB 2
 Tel: 0381-430-2979

CAPITAL FEDERAL
Centro
 Anchorena 639/41
 Tel: 4106-4500
 ó 0800-999-6772

Belgrano
 Cuba 2523
 Tel: 15-6985-8976
Caballito
 Av. Donato Álvarez 365
 Tel: 15-3553-1254

GBA

ZONA NORTE
Martínez
 Rodríguez Peña 19
 Tel: 4798-3389

San Isidro
 Martín y Omar 129,
 local 20
 Tel: 15-4997-8619

San Martín
 San Lorenzo 2108
 Piso 11 Of 5
 Tel: 15-6985-9076

ZONA SUR
Quilmes
 9 de Julio 86
 Tel: 15-4997-4716
 ID 167* 11376

Lomas de Zamora
 Pereyra Lucena 47
 loc 2
 Tel: 15-6994-3577

ZONA OESTE
Morón
 Bartolomé Mitre 974
 Tel: 15-4997-5684
 ID 167* 11374
San Miguel
 Bartolomé Mitre 1044,
 local 25
 Tel: 15-3553-1256
Ramos Mejía
 Avellaneda 230
 Tel.: 15-6094-9434

Superintendencia de Servicios de Salud
0800-222-SALUD
 (72583)

www.ssssalud.gov.ar

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

NECOCHEA COSTA ATLÁNTICA



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

VILLA DEL DIQUE CÓRDOBA



HOTEL CARRILLO
PRÓXIMAMENTE

CÁTULO TANGO



Un show inigualable con diez bailarines
en escena, un Sexteto Típico de Tango
y los Cantantes, que junto a imágenes
exclusivas del Buenos Aires de Ayer
y de Hoy, brindarán a nuestros visitantes
un momento inolvidable.
CENA-SHOW 20:30 hs
Jueves, Viernes y Sábados.
www.catulotango.com

INFORMES:

Anchorena 639/41. Capital Federal Tel: 4106-4567
tallerdesalud@ospaca.com / www.ospaca.com

Línea gratuita de atención telefónica: 0800-999-6772

OSPACA es Salud, Turismo, Deportes y Cultura

Para toda la familia, para todas las familias.