

NOMBRE Y LOGO DEL GRUPO DE TRABAJO / COMITÉ DE EXPERTOS:



GRUPO DE TRABAJO OBESIDAD INFANTIL

Coordinador:

Valero Sebastián Barberán. Pediatra EAP. Centro de Salud Salvador Allende, Valencia.

Miembros:

- **Julio Álvarez Pitti.** FEA de Pediatría. Hospital General Universitario de Valencia.
- **Ramona Mínguez Verdejo.** Pediatra EAP. Centro de Salud Algemesí, Valencia.
- **Patricia Correcher Medina.** FEA de Pediatría. Hospital Universitario La Fe, Valencia.
- **Patricia Margarita Company Maciá.** Pediatra EAP. Centro de Salud El Plá, Elche.
- **María Ángeles Calzado Agrasot.** Pediatra AE. Hospital Comarcal de Vinaròs, Castellón.
- **Eva Suárez Vicent.** Pediatra EAP. Centro de Salud Burriana II, Castellón.
- **Mónica Cubo García.** FEA pediatría. Hospital General de Castellón

MEMORIA ANUAL Y PLAN DE TRABAJO

Durante este año se han planteado y desarrollado los siguientes documentos:

1. Comunicación oral en el Congreso Anual de la SVP 2021: Obesidad infantil ¿Qué criterios de derivación debemos seguir?
2. Divulgación y consenso del documento con los servicios de gastroenterología y endocrinología de los diferentes hospitales de la CV: Obesidad. Criterios de derivación a atención especializada.
3. Desarrollo de documentos para pediatras y familias y anclarlos en la página web de la SVP

ENLACES DE HERRAMIENTAS EN LA CONSULTA PARA PEDIATRAS ELABORADO POR EL GRUPO DE OBESIDAD DE LA SVP, CON EL OBJETIVO DE FACILITAR EL DIAGNÓSTICO Y MANEJO DEL PACIENTE CON OBESIDAD INFANTIL.

A.- VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1.- Herramienta nutricional desarrollada por la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

<https://www.seghnp.org/nutricional/>

Permite tras introducir datos de antropometría, calcular percentiles pudiendo elegir tablas de referencia. Permite también calcular composición corporal, masa grasa, velocidad de crecimiento y cálculo de necesidades energéticas. También incluye antropometría neonatal (según tablas Intergrowth 21), y en pacientes con síndrome de Down y con parálisis cerebral infantil según la clasificación gross motor function.

2.- EndocrinoPED. Desarrollada por el Servicio de Endocrinología Infantil del Hospital La Paz

<http://www.webpediatrica.com/endocrinoped/antropometria.php>

Calcula percentiles y Z-score, velocidad de crecimiento y talla diana. A su vez, introducidos pliegues y perímetros permite evaluar datos de composición corporal.

3.- Millenialsgrowth. Web y APP. Desarrollada por Dr Carrascosa según datos obtenidos a partir de un estudio longitudinal desarrollado de 1995 - 2017

<http://www.millenialsgrowth.com>

Clasifica patrones de talla, velocidad de crecimiento y peso según se pertenezca a cada uno de los cinco grupos maduradores puberales.

4.- AnthroCalc 2.07.1. APP.

Permite calcular percentiles según tablas internacionales de OMS y CDC. Permite a su vez obtener percentiles de tensión arterial según edad, sexo y altura. También permite calcular curvas de crecimiento en determinados síndromes como síndrome de Turner, Síndrome de Down, síndrome de Silver Russell, síndrome de Noonan y Prader Willi

5.- Otras calculadoras básicas para percentiles

- ✓ **App Growin.** Permite llevar un control de crecimiento de los niños y ofrece consejos para prevenir la obesidad
- ✓ <https://www.ihan.es/calculadora-de-percentiles>
- ✓ <https://www.bcm.edu/cncr-apps/bodycomp/bmiz2.html>

Permite calcular el IMC, percentil y Z score por edad y sexo.

6.- Herramientas para neonatos (no es muy de obesidad pero me ha parecido interesante)

✓ Intergrowth 21

<https://intergrowth21tghn.org/standars-tools>

Permite monitorización y seguimiento del crecimiento postnatal del paciente a término y pretérmino según edad gestacional.

✓ Newbornweight

<https://www.newbornweight.org>

Permite valorar la pérdida ponderal en las primeras horas de vida y la ganancia del primer mes según tipo de alimentación (lactancia materna y lactancia artificial) y tipo de parto (cesárea o parto vaginal)

✓ Web Peditools

<https://peditools.org/fenton2013/>
<https://www.ucalgary.ca/fenton/2013chart>

Introduciendo los datos antropométricos actuales, la fecha de nacimiento y la edad gestacional permite saber si el paciente sigue una curva adecuada para su edad corregida

B.- VALORACIÓN DE INGESTAS Y DIETAS EN LA CONSULTA DE AP

1.- Estudio KIDMED

<http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/Anexo+3+Cuestionario+KidMed.pdf>

Es una encuesta que de manera muy sencilla permite evaluar el tipo de dieta realizada y valorar los cambios a hacer.

2.- Estudio PREDIMED

http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf

Cuestionario que permite valorar la adherencia a la dieta mediterránea.

3.- Calculadora de dieta del Centro de Investigación en Endocrinología y Nutrición clínica

http://www.ienva.org/CalcDieta/tu_menu.php

Permite calcular el aporte calórico de 24 h y el aporte calórico de distintos alimentos según tablas de composición de alimentos.

Trucos:

- ✓ Si quieres que tu hijo/a haga actividad, practícala con él/ella. Sé EJEMPLO!
- ✓ Planifica los momentos para hacer actividad a lo largo de la semana: día y hora. No improvises.
- ✓ Felicita a tu hijo/a cada vez que haga actividad física, y hazle ver lo bien que se siente tras practicarla y lo mucho que progresa
- ✓ Nunca limites la actividad física como castigo o por sacar malas notas. La actividad física, entre otros beneficios, mejora el rendimiento escolar
- ✓ Si tu hijo/a tiene ansiedad o nerviosismo, practica con él/ella actividad física.
- ✓ El gran enemigo de la actividad física es el excesivo uso de pantallas. Si hay dificultades para que tu hijo/a la practique, mira la cantidad de horas que pasa delante de ellas y límitalo!
- ✓ Solo hace falta que Tú, como responsable de la SALUD de tus hijo/as, pongas esto en práctica.

2.- Para niños entre menores de 5 años, la organización mundial de la salud nos lo explica con estos cuadros según edad:

- ✓ Los lactantes menores de 1 año, deben:



Entendiendo como actividad el juego en el suelo, andar, gatear y en los que no puedan, al menos 30 minutos al día boca abajo. Y sobre todo, evitar mantenerlos inmovilizados en sillas o tronas más de 1 hora seguida.

- ✓ Los niños/as de 1 a 2 años deben:



Memoria anual y plan de Trabajo

- ✓ Los niños/as de 3 a 4 años deben:



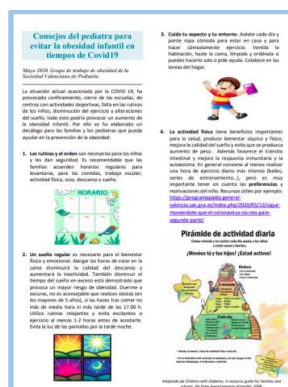
Resumen ejecutivo

Ahora, sólo falta que tú lo pongas en práctica...ellos solos no pueden

B.- RECURSOS WEB PARA PADRES DE NIÑOS CON OBESIDAD

1.- Consejos generales:

- **Decálogo** “Consejos del pediatra para evitar la obesidad infantil en tiempos de Covid19”



<https://socvalped.com/wp-content/uploads/2021/02/NUEVA-VERSIO%CC%81N-decalogo-obesidad-durante-la-pandemia-covid-19.pdf>

- **Pirámide 12 consejos saludables** (NAOS Consejería de Cantabria):



<https://saludcantabria.es/index.php/12-secretos-para-una-alimentacion-y-actividad-fisica-saludables-a-todas.las.edades>

- Explicación de Obesidad y sobrepeso, en familia de la Asociación española de pediatría:



<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/obesidad-sobrepeso>

- Consejos generales plan integral de obesidad infantil de Andalucía 4 marzo 21



https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceipjoseluissanchez/files/2021/04/Bolet%C3%ADn-1_D%C3%ADa-Mundial-de-la-obesidad-1.pdf

2.- Alimentación:

- Decálogo alimentación AEPAP:



<https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vamos-comer-bien/decalogo-de-la-alimentacion>

Memoria anual y plan de Trabajo

- **Plato saludable:**



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

- **Alimentación saludable Guía para familias programa perseo ¡Come sano y muévete!:**



https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_alimentacion_saludable.pdf

- **Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia, estrategia NAOS**



<https://familiasenred.es/wp-content/uploads/2018/03/La-alimentacion%CC%81n-de-tus-ninos%CC%83os.pdf>

- **Meriendas:**

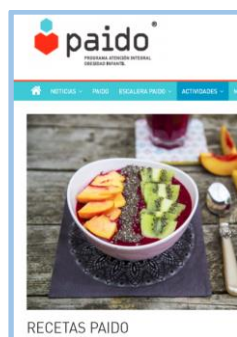


https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/5209/mod_label/intro/Guia%20Meriendas_ISB_N_DEF_logo%20nuevo.pdf?time=1588241798714



<https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vamos-comer-bien/como-hacer-meriendas-y-recreos-saludables>

- **Recetas:**



<https://programapaído.general-valencia.san.gva.es/wp-content/uploads/2020/01/TALLERES-DE-COCINA-SALUDABLE-PROGRAMA-PAIDO.pdf>



<https://www.hospitalreyjuancarlos.es/es/visitantes-familiares/pequerrecetas>



<https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vamos-comer-bien/consejos-para-que-los-ninos-coman-verduras>

- **Cesta de la compra:**



https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/2727/mod_resource/content/2/Diptico%20cesta%20de%20la%20compra%20actualizado.pdf



<https://www.sinazucar.org/>

- **Menús saludables:**



<http://www.programapipo.com/menus-saludables/menus-por-grupos-de-edad/>

- **Tamaño raciones:**

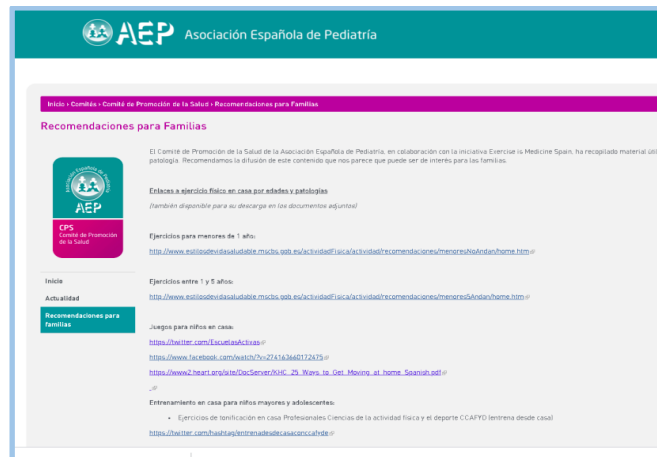


https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/5426/mod_resource/content/3/03_TAMA%20ORIENTATIVO%20DE%20RACIONES%20PARA%20NI%20OS%20Y%20IAS%20PIOBIN_oct%202020.pdf

3.- Ejercicio:

- **Recomendaciones generales del grupo de trabajo de obesidad de la SVP:**

Rutinas de ejercicio físico en domicilio para los niños. Comité de Promoción de la Salud de la AEP:



<https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/recomendaciones>



<https://enfamilia.aeped.es/noticias/rutinas-ejercicio-fisico-en-domicilio-para-ninos-comite-promocion>

- **Ejercicios para niños y adolescentes obesos:**
- ✓ Programa de ejercicio domiciliario PAIDO, Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular, Servicio de Pediatría Hospital General de Valencia:

Memoria anual y plan de Trabajo



P. Domiciliario
Programa de Ejercicio Domiciliario paído

Este es un programa específicamente diseñado por los pediatras de la **Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular** junto con el departamento de Fisioterapia de la **Universidad CEU cardenal Herrera**, para niños y adolescentes con exceso de peso. Hemos demostrado mediante dos estudios, que realizando al menos 3 días en semana, se disminuye grasa y mejora condición física.

CEU
Universidad Cardenal Herrera

- La duración del programa de ejercicio será de 1 año.
- Se realizarán 5 sesiones de ejercicio físico por semana. Para que el programa tenga éxito, el número de sesiones en ningún caso deberá ser inferior a 3. En el caso de que durante alguna semana sólo se pudieran realizar 3 sesiones, éstas deberán realizarse en días alternos (por ejemplo: lunes, miércoles y viernes). Igualmente, para conseguir resultados óptimos la duración del programa tendrá necesariamente que ser de un año.
- El tiempo estimado de cada sesión de ejercicio físico será de 60 minutos.

<https://programapaído.general-valencia.san.gva.es/index.php/p-ejercicio/>

✓ Recomendaciones generales NAOS por edades (página 21):

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motoras básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.	
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa.	Realizar, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada uno o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana ó 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo 21

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/recomendacion_es_actividad_fisica.pdf

✓ Actividad física edades y con videos:



Estilos de vida saludable

Actividad Física y Sedentarismo | Prevención del Tabaquismo | Alimentación saludable | Consumo de riesgo y novicio de alcohol | Seguridad y lesiones no intencionales | Bienestar emocional

Recomendaciones de actividad física

Todas las personas, de cualquier edad, tanto mujeres como hombres y sea cual sea su estado de salud pueden beneficiarse de ser activas físicamente.

Está demostrado que con cualquier incremento en tu actividad física puedes obtener beneficios para la salud. A nivel nacional se han consensuado unas recomendaciones que recogen los mínimos a alcanzar por grupo de edad para mejorar la salud.

Sin embargo, en aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.

Consulta aquí las recomendaciones de actividad física para la salud en función de tu edad.

- Menores que aún no andan
- Menores de 5 años que ya andan
- De 5 a 17 años
- Población adulta
- Embarazadas y postparto
- Videos con ejercicios para menores de 1 año y para adultos

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/home.htm>

4.- Sueño:

No dormir lo suficiente (tanto la duración como la calidad) se asocia con la obesidad, en parte porque el sueño inadecuado nos hace comer más y estar menos físicamente activos, pero además se producen cambios metabólicos que conducen a un aumento del apetito y apetencia por alimentos azucarados. Los niños necesitan dormir más que los adultos, y la cantidad de horas varía según la edad. Controlar los problemas de sueño puede ayudarle a tener más energía, a comer menos y a sentirse mejor en general.

Si además su hijo ronca debe consultar este síntoma con el pediatra.

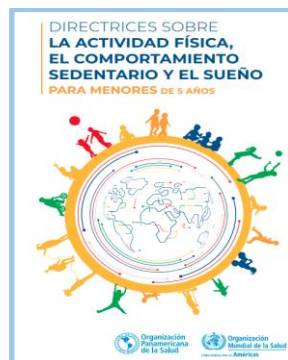
Cada vez más se reconoce que el exceso de tiempo dedicado a actividades sedentarias puede tener efectos perjudiciales para la salud y, en este marco, limitar la exposición a las pantallas en los niños pequeños cobra una especial importancia.

- **Consejos para ayudar a los niños a tener un peso saludable:**



<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/children/index.html>

- **Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia:**



<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&iSAllowed=y

- **Recomendaciones de horas de sueño por la National Sleep Foundation:**



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a6/National_Sleep_Foundation_Sleep_Duration_Recommendations.jpg

- **Obesidad infantil: la importancia del buen descanso infantil:**



<https://quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/obesidad-infantil-la-importancia-del-buen-descanso-infantil>

- **¿Por qué es importante el sueño?:**



<https://www.miguiadesalud.es/es/sueno?category=2>

5.- Pantallas:

- **Uso de pantallas: consejos de la Sociedad Americana de Pediatría**

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/paginas/tips-for-parents-digital-age.aspx>

- **Planificador para el uso de pantallas en las familias**



<https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx>

D. VALERO SEBASTIAN BARBERAN
Coordinador grupo

En VALENCIA a 8 de ABRIL de 2022