

INFORME EJECUTIVO 2023

Sobrepeso y Obesidad



Campaña 5210 + 10 en niños de nivel preescolar en Tijuana, Baja California

La campaña 5210 + 10, se realizó del 1 de octubre al 30 de noviembre de 2023 se incorpora a la línea estratégica se incorpora a principalmente a la línea estratégica: 'Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades', y también con la vinculación; enmarcada en el eje temático de enfermedades crónicas-degenerativas del Programa Frontera Saludable 2020.

El sobrepeso y la obesidad infantil en México son unos de los problemas de salud pública más importantes. En México el sobrepeso es del 23% en menores de 9 años y el nivel de obesidad es del 25% en menores de 10 años. Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos.

El objetivo de la campaña 5210 +10 es llevar un mensaje de prevención de sobrepeso y obesidad a niños y niñas escolarizados, sus padres y maestros del municipio de Tijuana, Baja California.

La estrategia utilizada fue el establecimiento de alianzas con instituciones académicas y el sector salud. Participaron: el programa jurisdiccional de Salud de la Infancia y la Adolescencia; la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, California; el Distrito de Salud Pública del Condado de Wichita, Texas; la Escuela de Nutrición y la Escuela de Educación de la Universidad Xochicalco campus Tijuana, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Secretaría de Educación de Tijuana.

Resultados

La campaña 5210 + 10 consistió en talleres semanales con personal de educación preescolar y los niños escolarizados de forma presencial, realizando diferentes actividades lúdicas de hábitos saludables, 2 días a la semana, con una duración de 20 a 30 minutos por cada uno de los 7 grupos.

Como actividades previas, se realizaron reuniones de planeación para identificar a los actores clave involucrados; se revisaron los materiales de la campaña 5210 + 10 y se rehicieron los materiales necesarios.

Durante la campaña 5210 + 10 se contribuyó con la capacitación y formación de recursos humanos del sistema educativo sobre prevención de sobrepeso y obesidad en niños. Se estrecharon lazos de colaboración entre las instituciones participantes en la campaña como el sector salud y la academia.

La Campaña 5210 + 10 alcanzó a **184 alumnos de educación preescolar, a 250 padres de familia y a 12 profesores** a quienes se les expuso al mensaje de prevención de sobrepeso y obesidad, alimentación saludable, consumo de agua y activación física. En la campaña participaron 25 estudiantes de nutrición y educación.

Indicadores

Nombre del indicador	Meta del indicador	Resultado indicador	Porcentaje alcanzado
Número de escuelas participantes en la campaña (piloto)	1	1	100
Número de profesores participantes en la campaña (piloto)	12	12	100
Número de niños alcanzados por la campaña (piloto)	184	184	100
Número padres de familia alcanzados por la campaña (piloto)	250	S.inf	S.inf
Número de socios involucrados en la campaña (piloto)	3	6	200
Número de estudiantes de pedagogía y nutrición involucrados en la campaña (piloto)	30	25	83.33
Número de materiales desarrollados (piloto)	10	10	100

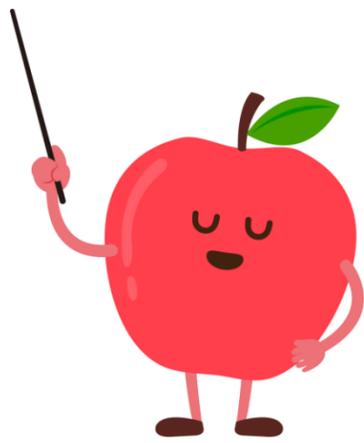
Lo que se aprendió de la Campaña 5210 + 10 fue que se probó la intervención para replicarla posteriormente.

En la campaña 5210 + 10 hubo concurrencia de recursos entre los integrantes del grupo de intervención. La Oficina de Alcance en Baja California de la CSFMEU presentó el diseño conceptual de la intervención; el programa jurisdiccional de Salud de la Infancia y la Adolescencia colaboró con los contenidos técnicos de prevención de sobrepeso y obesidad en población infantil; las Escuelas de Nutrición y de Educación de la Universidad Xochicalco campus Tijuana, adaptaron y rediseñaron los materiales educativos a emplear en la intervención y la Secretaría de Educación de Tijuana, favoreció el acceso a la población escolarizada de nivel preescolar.

La realización de la Campaña resalta el interés y la importancia de la prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad infantil por parte de instituciones de educación y de salud.

Referencias

- Secretaría de Salud, Programa Sectorial de Salud 2019 – 2024.
- Secretaría de Salud de Baja California. Actualización del Programa Sectorial de Salud 2015-2019.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad
- UNICEF - Salud y Nutrición <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>
- INEGI - Comunicado de prensa num.528/20 ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf
- Estado Mundial de la Infancia - Niños, alimentos y Nutrición, Crecer bien en un mundo de transformación <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2021 - ENSANUT <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/informes.php>



¿Por que la importancia de consumir verduras y frutas?

El consumo de frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra. Brindan saciedad, tienen gran sabor, sirven como una opción de snack y ayudan al corazón.

Estrategias para incluir frutas y verduras nuevas a los niños.

- Incluir a los niños a la hora de preparar los alimentos.
- Todos los miembros de la familia deben consumir los mismos alimentos.
- No obligar a los niños a consumir los alimentos forzosamente, se puede intentar otro día la introducción de una nueva fruta o verdura.
- Presentar la fruta y verdura en diferentes consistencias como: salsa, sopa, crema, mermeladas, puré

¡Combinaciones fantásticas!

En el cereal agregar alguna fruta de su preferencia.

Snack de fruta con limón y chilito o yogurt con fruta de su elección.

Ensalada con fresas, manzana verde o pera.

Licuada de frutas y verduras como: plátano y espinaca.



¿CÓMO OBTENER 5 FRUTAS/VERDURAS EN EL DÍA?

Desayuno



Almuerzo



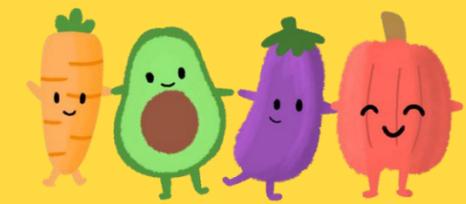
Comida



Cena



RECETA DE LICUADO



COMETE EL ARCOÍRIS



ACTIVIDAD

Dibuja frutas de color

ROJO

NARANJA

VERDE



¡MAMÁ TENGO HAMBRE!

CONSEJOS:

Cortar fruta y verduras y guardarlas a la vista.



Mantener la fruta al alcance de cualquiera.



$$5 - 2 - 1 - 0 = 10$$

Esta semana, sus hijos aprendieron sobre la importancia de limitar el tiempo recreativo frente a la pantalla a 2 horas o menos al día.

el tiempo de pantalla recreativo incluye teléfonos celulares, TV, tabletas, películas, computadores.

$$5 - 2 - 1 - 0 = 10$$

5. Al menos 5 frutas y/ o verduras al día

2. 2 horas o menos de tiempo de pantalla recreativa

1. al menos una hora de actividad física

0. 0 bebidas azucaradas

10. Al menos 10 horas de sueño

2

¡PRUÉBAME!



- Comience un registro de TV con sus familia par realizar un seguimiento de sus hábitos de visualización.
- Planifique una “dieta saludable de medios” y elija solo os programas mas importantes para ver.
- Obtenga un cambio de escenario cuando alcance el control remoto. Da un paseo o busca tesoros en el sistema de senderos mediante geocaching.
- haga que los niños ganes “ E - tickets”, boletos de 30 minutos para un dispositivo electrónico de su elección, haciendo sus tareas o mostrando un buen comportamiento.

- Alimentarnos mejor



- Mejores calificaciones



- Portarnos bien



- Ser mas amigable



HEALTHY KIDS
LEARN
BETTER

¿SABIAS QUE?

A tu edad, duran mas de 40 horas usando la pantalla en 1 semana



- Bailar



- Regar plantas



- Escuchar cuentos



- Hacer galletas



- Ir al parque con tu mascota



Inicia **1** vez por semana

Prueba **2** días sin pantalla

3 ¡Tu puedes!

4 Usa la lista de actividades sugeridas

5 ¡Aire fresco es bueno para ti!



6 solo un dia mas



7 ¡Lo lograste!





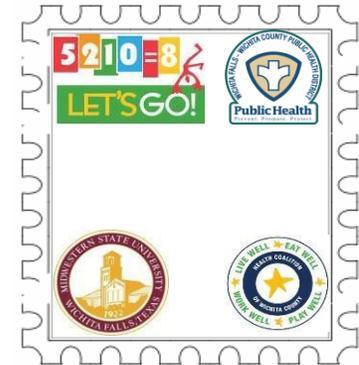
INFORMACIÓN PARA PADRES



Esta semana, sus hijos aprendieron sobre la importancia de la actividad física. Los niños deben hacer al menos 1 hora de actividad física al día. La actividad física ayuda a prevenir la obesidad en los niños y promueve una mente sana.

5-2-1-0=8 es su receta diaria para opciones saludables

- 5:** Al menos 5 frutas y/o verduras al día
- 2:** 2 horas o menos de tiempo de pantalla recreativa
- 1:** Al menos 1 hora de actividad física.
- 0:** 0 bebidas azúcaradas



PRUÉBAME!

Tener un descanso de baile familiar.

Durante los comerciales de televisión, todos se levantan y se estiran, caminan por la casa ven cuántos saltos u otras actividades se pueden hacer.

Configure un temporizador de Internet, cuando suene el temporizador, salga a caminar.

Pasear al perro juntos, es un buen momento para ponerse al día con las cosas que suceden en la vida de su hijo.

- Prevención a la obesidad



- Mejor comportamiento



- Mejor desempeño en la escuela



- Mas cooperativos



Los niños tienen un promedio de mas de 40 horas de tiempo en pantalla recreativo a la semana.



Actividades sugeridas

- Bailar
- Regar las plantas
- Escuchar cuentos
- Redecorar su habitación
- Hacer galletas
- Ir al parque con su mascota
- Andar en triciclo



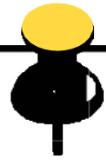
Puede comenzar con un día a la semana con los siguientes pasos:

1. Intentar dos dias sin pantalla
2. intentar hacer actividades (puede usar las sugeridas)
3. salir a tomar aire fresco



HEALTHY KIDS
LEARN
BETTER





5210

Parece muy difícil hoy en día encontrar bebidas sin azúcar. Pero no es imposible, incluso se pueden hacer en casa! Así es de fácil, tus hijos aprenderán sobre la importancia de las bebidas cero azucaradas.

5-2-1-0=8 es tu receta diaria de opciones saludables.

5: Al menos 5 frutas y/o hortalizas al día.

2: 2 horas o pérdida de tiempo de lectura recreativa

1: Al menos 1 hora de actividad física.

0: Bebidas azucaradas

8: Como mínimo 8 horas de sueño



- Agrega tu fruta favorita al agua (sin sugerencias) después déjalo reposar en el refrigerador y bébelo!
- ¿Quieres reducir poco a poco tu consumo de azúcar en bebidas?
- Añadirle cada vez menos de edulcorante a la bebida **pruebalo!**
- Las hierbas también son una buena forma de agregar sabor.
- Si no te gusta el agua simple. Prueba con las hojas de la menta trituradas o un poco de albahaca.



unicef



BORDER HEALTH CONSORTIUM OF THE CALIFORNIAS



CONSORCIO DE SALUD FRONTERIZA DE LAS CALIFORNIAS

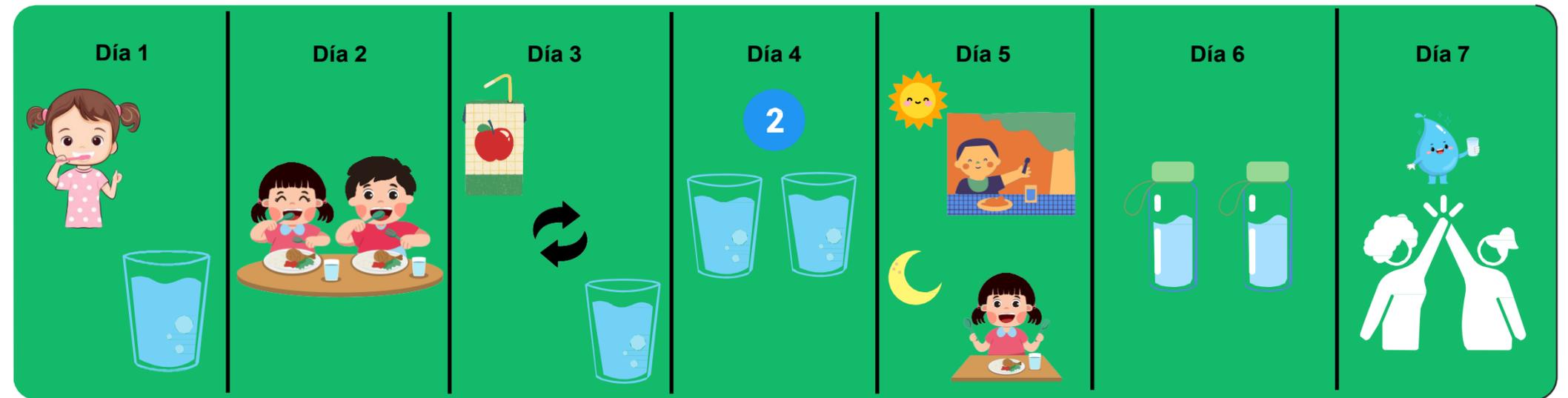
AGUA

¿Sabias que?



Somos
100% agua.

-Hidratacion
-Salud



“PERO TENGO SED”



ADIÓS
AZÚCAR

AZÚCAR



contiene 10 cucharaditas
de azúcar

inhibe al sistema
inmunológico



Información para padres



Esta semana su hijo/a aprendió de la importancia de dormir la cantidad de horas suficientes, los niños debería dormir un mínimo de 8 horas diarias para estar alerta, despiertos y poder realizar sus actividades diarias (escolares como de casa)

$$5 \cdot 2 \cdot 1 \cdot 0 = 8$$

Esta regla les ayudará en casa para tener un buen hábito del sueño.

en que consiste:

5 frutas y verduras diarias mínimo

2 horas o menos de aparatos electrónicos

al menos 1 hora de actividad física

0 bebidas azucaradas

al menos 8 horas de sueño



Hagan un rompecabezas juntos para que pase el tiempo antes de ir a dormir y así no utilizar aparatos electrónicos

Enciende un ventilador, los sonidos blancos suelen ayudar a relajarse

Si tienen un snack antes de dormir, que sea algo ligero y sin azúcar

Recuerdenle que tan importante es el descansar y pregúntales cómo se sienten en la escuela cuando lo han descansado bien

Se un buen ejemplo



El reto de dormir:

- Día 1: Poner un horario para dormir
- Día 2: Apagar aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse.
- Día 3: Apagar aparatos electrónicos 1 hora antes de acostarse y leer
- Día 4: No aparatos electrónicos y bebidas con cafeína 2 horas antes de acostarse.
- Día 5: Nada de aparatos electrónicos 2 horas antes de dormir
- Día 6: Mantener la regla de 2 horas relajarse, intentar practicar yoga antes del horario de dormir



“¡Pero no estoy cansado!”

8 horas sueño



Si no irritable



No pone atención



No te enfermas tanto

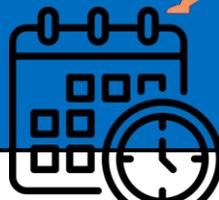


¿Por que deberiamos dormir?

Dormir le da a tu cuerpo unas minivacaciones, a tu cerebro una oportunidad para organizar todos los eventos diarios, resolver problemas y reemplazar químicos importantes de nuestro cuerpo.



Consejos para tener mejor sueño
tener un horario para acostarse todos los días
quitar todas las pantallas 2 horas antes de dormir,
leer un buen libro
tener una buena actividad física.



¿Sabias que?

- ¿ un caracol puede dormir hasta 3 años?
- ¿ las nutrias se agarran la mano al dormir juntos para no soltarse?



El reto del sueño

- Día 1: Establecer un horario para ir a dormir a cama
- Día 2: Apague los aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse.
- Día 3: Apague los aparatos electrónicos una hora antes de acostarnos y leemos juntos.
- Día 4: No utilizar aparatos electrónicos durante una hora y evitar bebidas carbonatadas durante 2 horas antes de acostarse.
- Día 5 Sin aparatos electrónicos durante 2 horas antes de acostarse.
- Día 6: Mantén la regla de las 2 horas. relájate, prueba el yoga antes de acostarte.
- Día 7 más descanso y más tiempo en familia

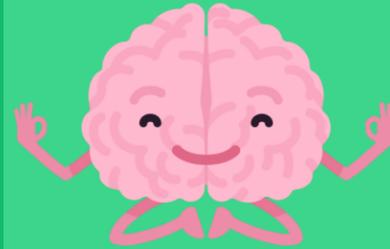
"Pero no estoy cansado"

Dormir 10 horas

Creer fuertes



Mejora memoria



Humor



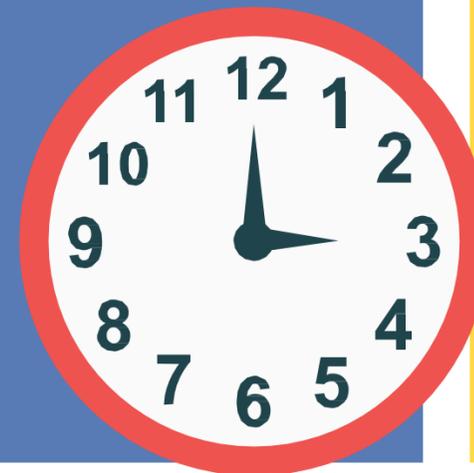
¿Por qué dormir?

Porque dormirle da a tu cuerpo unas mini vacaciones, y a tu cerebro una oportunidad de recapitular todo lo que paso en el día y resolver problemas



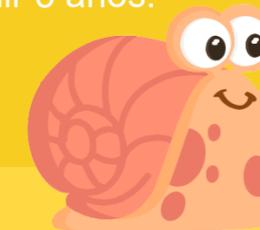
Receta para dormir mejor

1. Pon un horario fijo para dormir
2. Todas las noches evita los aparatos electronicos dos horas antes de dormir
3. Realiza actividad fisica



¿Sabias qué?

Un caracol puede dormir 3 años.



Las focas se toman de las manos al dormir para no separarse





Perecilo, el perezoso

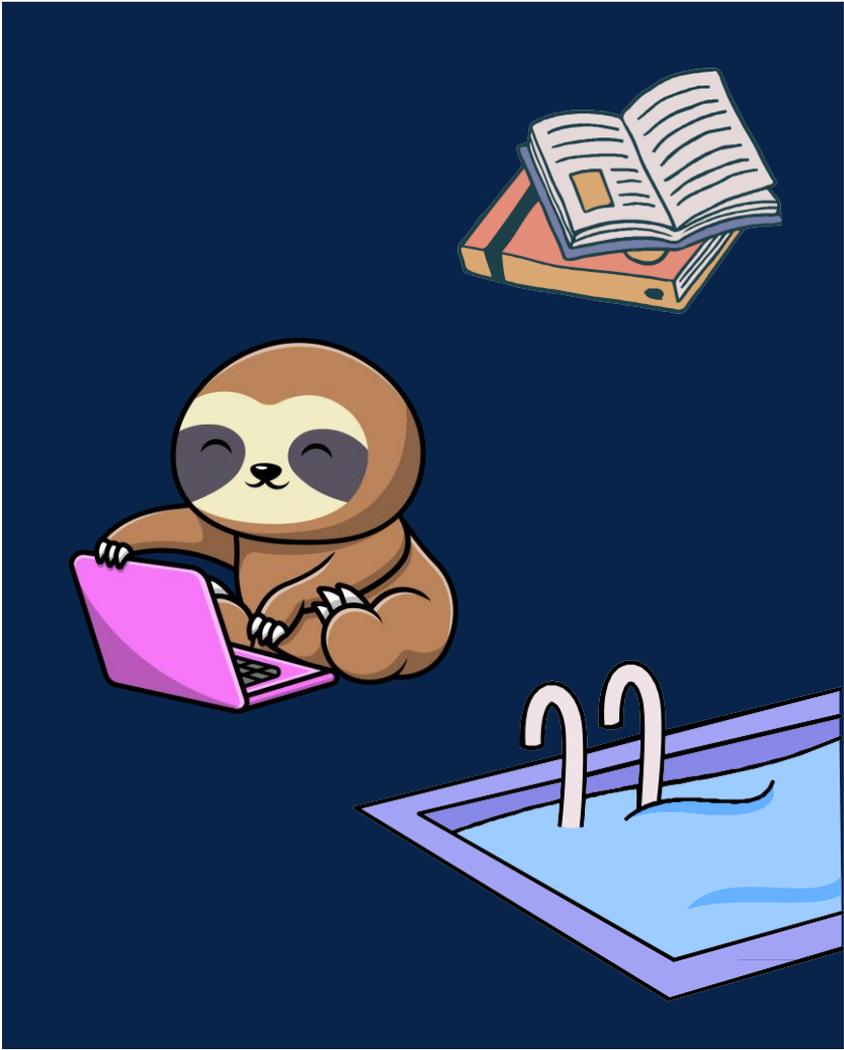




Percilo era un perezoso que de día quería hacer actividades y divertirse pero cuando llegaba la noche nunca quería dormir. Sus papás lo regañaban para que percilo se durmiera a una hora normal, como todos, pero percilo no quería dormir y, sin que sus padres se dieran cuenta, se escapaba de la cama y se ponía a jugar con sus juguetes o a leer libros.

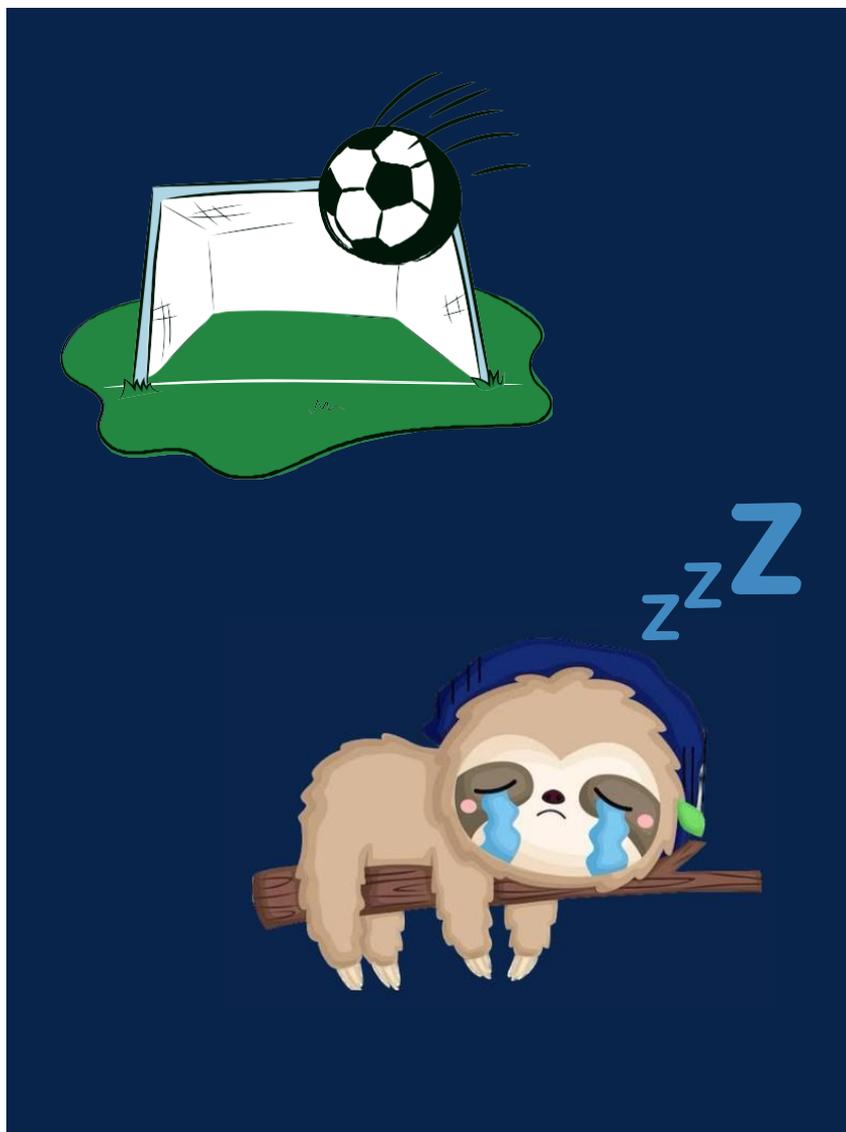


Cuando sus papás se daban cuenta lo volvían a regañar pero a perezilo hacia lo que le daba la gana, la verdad es que perezilo siempre tenía mucha energía para hacer de todo...



Jugaba un montón, aprendía muchas cosas en kínder, hacía sus tareas, iba a clases de natación, por la noche, aun seguía teniendo energía.

Pero, después de un tiempo, empezaron a pasar cosas raras. Un día, en una de sus clases de natación, organizaron una carrera y perecilo, que era siempre de los mejores, se quedó en último, otro día, en el kínder, perecilo sacó una mala nota.



Y así le fueron pasando un montón de cosas parecidas, hasta que un día, pasó algo bastante grave.

Perecilo estaba jugando un partido de fútbol y, de repente, cayó al suelo. No podía levantarse y mucho menos correr detrás de la pelota.



Estuvo varios días si poderse levantar de la cama de lo cansado y enfermo que estaba, hasta que fue al médico y el doctor le explicó que si no dormía ni descansaba bien, nunca tendría la energía suficiente y que dormir es tan importante como comer, si no lo hacen, no tendrás fuerza para hacer todas las cosas que tanto le gustan...



Percilo estuvo tanto tiempo enfermo que echaba de menos hacer cosas divertidas y, cuando se recuperó por fin, entendió que día a día, es necesario divertirse, pero igual de necesario es descansar.



Desde entonces, perecilo empezó a hacer todas las cosas divertidas que le gustaban por el día,
pero, por la noche...
¡a dormir!