

**Propuesta del Grupo de
Pediatría Privada para
todos los Pediatras
Mexicanos.**

**“Gente pequeña
en gran
movimiento”**

- Apoyar a las familias con información clara y amplia sobre prevención y los riesgos que genera el sobrepeso y la obesidad, prepararnos continuamente en el tema y poder instruir sobre esta enfermedad a otros profesionales de la salud afines.
- Realizar una intervención temprana e inmediata de parte de **todos los pediatras de México** en el consultorio o institución donde laboren en aquellos infantes que detectemos con riesgo de desarrollar esta patología . Tratémoslos con humanismo, con ética sin apatía y hacerlos sentir importantes.
- Hacer cambios alimentarios con acciones permanentes que deben aportar los nutrientes suficientes y necesarios con régimen variado y evitar la ingesta excesiva de calorías, siempre apoyados del Comité de Nutrición del Colegio Estatal.
- Ayudarse de un equipo médico transdisciplinario especializado local (psicólogo, nutriólogo, preparador físico, ortopedista, cardiólogo, dermatólogo, bariatra) para darle un manejo integral a esta compleja patología.

Propuesta del Grupo de Pediatria Privada para todos los Pediatras Mexicanos.

“Gente pequeña en gran movimiento”

- No usar los alimentos para premiar o castigar a los niños, solo nos conducen a fomentar los malos hábitos alimentarios. No satanizar los alimentos ni mencionarles la tan odiada frase “te voy a poner a dieta”. Después de más de un siglo con dietas diferentes lo que más crece es el sobrepeso y la obesidad, por lo que las dietas no parecen ser la respuesta correcta.
- Establecer horarios de alimentación realizable y adaptar al niño y a su familia a convencerles de eliminar las tentaciones chatarras en el hogar, además de que son costosos afectando el presupuesto . Informar no alcanza y prohibir no sirve.
- Motivar constantemente a los padres para que prediquen siempre con el ejemplo y con autocontrol las buenas costumbres de alimentación sana y actividad física diario de ser posible.
- Fomentar mucho más el consumo de agua simple en casa y fuera de ella, así como evitar la ingesta de aquellas bebidas con alto contenido calórico que tanto nos promocionan a diario por todos los medios publicitarios.

**Propuesta del Grupo de
Pediatria Privada para
todos los Pediatras
Mexicanos.**

**“Gente pequeña
en gran
Movimiento”**

- Disminuir en forma importante las horas frente a la televisión y los videojuegos, eliminar las tareas escolares (proyecto FEPECOME en proceso) así como también el consumo de azúcar, grasas saturadas (fritangas) harinas y sal en exceso.
- Fomentemos compañeros Pediatras mucho más la **LACTANCIA MATERNA** durante los primeros 2 años de vida, vital para prevenir esta incurable patología.
- Promover por prescripción médica la **ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE** en todos los niños y en la sociedad que nos rodea, nuestro objetivo final.
- Promover la integración grupal para nuestros pacientes en espacios específicos para su atención integral y realizar talleres de motivación y actividades físicas en áreas determinadas.