

Childhood Obesity: A Preventable Epidemic

Obesity is an epidemic in America. It is linked to many serious health conditions and is the second leading **preventable** cause of death in the U.S., only behind tobacco use. Obesity rates in children have tripled in the last 30 years. A third of New York's children are obese or overweight. But the good news is that obesity is preventable.



September is National Childhood Obesity Awareness Month, a time to highlight and spread awareness of this major public health problem that affects nearly 1 in 5 children in the U.S.

What is obesity?

Obesity is defined as having excess body fat. It is measured by body mass index (BMI), a weight-to-height ratio used to diagnose obesity and monitor healthy weight.

What are the risks?

Obesity is linked to asthma, type 2 diabetes, heart disease, high cholesterol and other serious health conditions.

What causes obesity in children?

- ✓ Diets high in fats and sugars, like fast food
- ✓ Lack of physical activity and increased screen time
- ✓ Poor sleeping habits
- ✓ Metabolism (your body's ability to convert food into energy)
- ✓ Genetics and/or medical conditions

What does the data tell us?

- ✓ Obesity often begins early in life.
- ✓ Children with obesity are likely to become overweight adults.
- ✓ Black, Hispanic, and low-income white children are more likely to drink more than one sugary drink a day.

Obesity is preventable

Schools and policymakers have a role in supporting healthy habits in children. But what we do as individuals is extremely important. Children learn from their parents!

Be a role model

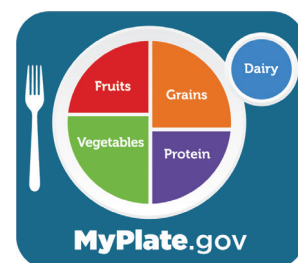
If your child sees you engaging in healthy habits like exercising and making better food choices, they will feel encouraged to do the same.

Encourage physical activity that burns calories.

Limit screen time to no more than 2 hours a day.

Think calories.

- ✓ A child 11 to 12 years old needs 1,800 to 2,200 calories per day.
- ✓ Just one cheeseburger with fries is 1,200 calories!
- ✓ Make sure your children eat fruits and vegetables.
- ✓ Limit sugary drinks heavily.



Need ideas for balanced diets? Visit MyPlate.gov.

Schedule an appointment with your child's physician, if you think your child may be overweight. Visit Health.NY.gov for more guidance and helpful tips.

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE**



Obesidad infantil: una epidemia que se puede prevenir

La obesidad es una epidemia en los Estados Unidos y está relacionada con muchas enfermedades graves. Es la segunda causa principal de muerte **prevenible** después del consumo de tabaco. La tasa de obesidad infantil se ha triplicado en los últimos 30 años. Un tercio de los niños de Nueva York son obesos o tienen sobrepeso. Pero la buena noticia es que la obesidad se puede prevenir.



Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil, un momento para crear conciencia sobre este importante problema de salud pública que afecta a casi 1 de cada 5 niños en los EE. UU.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad se define como el exceso de grasa corporal. Se mide con el índice de masa corporal (IMC), una relación entre peso y altura utilizada para diagnosticar la obesidad y monitorear el peso saludable.

¿Cuáles son los riesgos?

La obesidad está relacionada con el asma, la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón, el colesterol alto y otras condiciones graves de salud.

¿Qué causa la obesidad en los niños?

- ✓ Una dieta alta en grasas y azúcares, como la comida rápida
- ✓ La falta de actividad física y pasar mucho tiempo en la pantalla
- ✓ Los malos hábitos de sueño
- ✓ El metabolismo (capacidad del cuerpo para convertir los alimentos en energía)
- ✓ La genética y/o las condiciones médicas

¿Qué nos dicen los datos?

- ✓ La obesidad comienza en las primeras etapas de la vida.
- ✓ Es probable que los niños obesos se conviertan en adultos con sobrepeso.
- ✓ Los niños negros, hispanos y blancos de bajos ingresos tienen más probabilidad de beber más de una bebida azucarada al día.

La obesidad se puede prevenir

Las escuelas y los políticos juegan un papel importante para apoyar los hábitos saludables en los niños. Pero lo que hacemos como individuos es extremadamente importante porque los niños aprenden de sus padres.

Sea un ejemplo a seguir

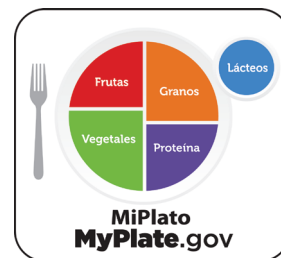
Si su hijo lo ve que tiene hábitos saludables como hacer ejercicio y comer sano, éste se sentirá motivado a hacer lo mismo.

Fomente la actividad física que quema calorías.

Limite el tiempo de pantalla a no más de 2 horas diarias.

Piense en las calorías.

- ✓ Un niño de 11 a 12 años necesita entre 1,800 y 2,200 calorías al día.
- ✓ Solo una hamburguesa con papas fritas tiene 1,200 calorías.
- ✓ Asegúrese de que sus hijos coman frutas y verduras.
- ✓ Limite las bebidas azucaradas.



¿Necesita ideas para una dieta balanceada?
Visite [MyPlate.gov](https://www.mypyplate.gov)

Haga una cita con el médico si usted cree que su hijo tiene sobrepeso.
Visite [Health.NY.gov](https://www.health.ny.gov) para obtener orientación y consejos útiles.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS**

