

GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA **GPC**

Actualización  
2018

PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD EN  
NIÑOS Y ADOLESCENTES

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

CATÁLOGO MAESTRO DE GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA: SS-025-08

Avenida Paseo de La Reforma #450, piso 13,  
Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc,  
C.P. 06600 México, Ciudad de México.  
[www.cenetec.salud.gob.mx](http://www.cenetec.salud.gob.mx)

Publicado por CENETEC  
© Copyright **Secretaría de Salud**

Editor General  
Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud

La guía de referencia rápida tiene como objetivo proporcionar al usuario las **recomendaciones clave** de la guía **Prevención y diagnóstico de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes**, seleccionadas con base a su impacto en salud por el grupo desarrollador, las cuales pueden variar en función de la intervención de que se trate, así como del contexto regional o local en el ámbito de su aplicación.

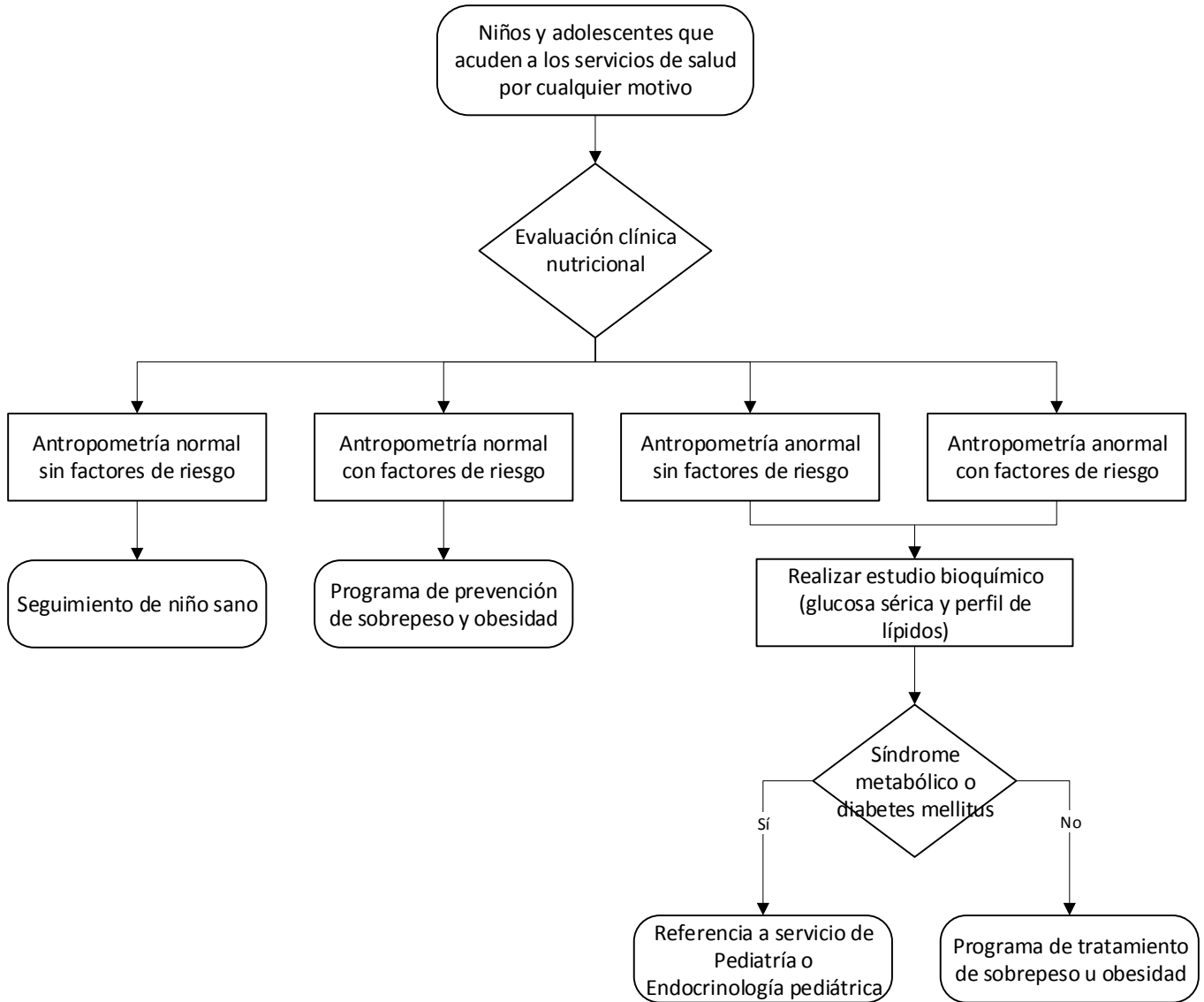
Para mayor información, se sugiere consultar la guía en su versión extensa de **“Evidencias y Recomendaciones”** en el Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica, la cual puede ser descargada de Internet en: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/SS-025-08/ER.pdf>

Debe ser citado como: **Prevención y diagnóstico de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes**. Guía de Referencia Rápida: Guía de Práctica Clínica. México, CENETEC; **2018** [fecha de consulta]. Disponible en: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/SS-025-08/RR.pdf>

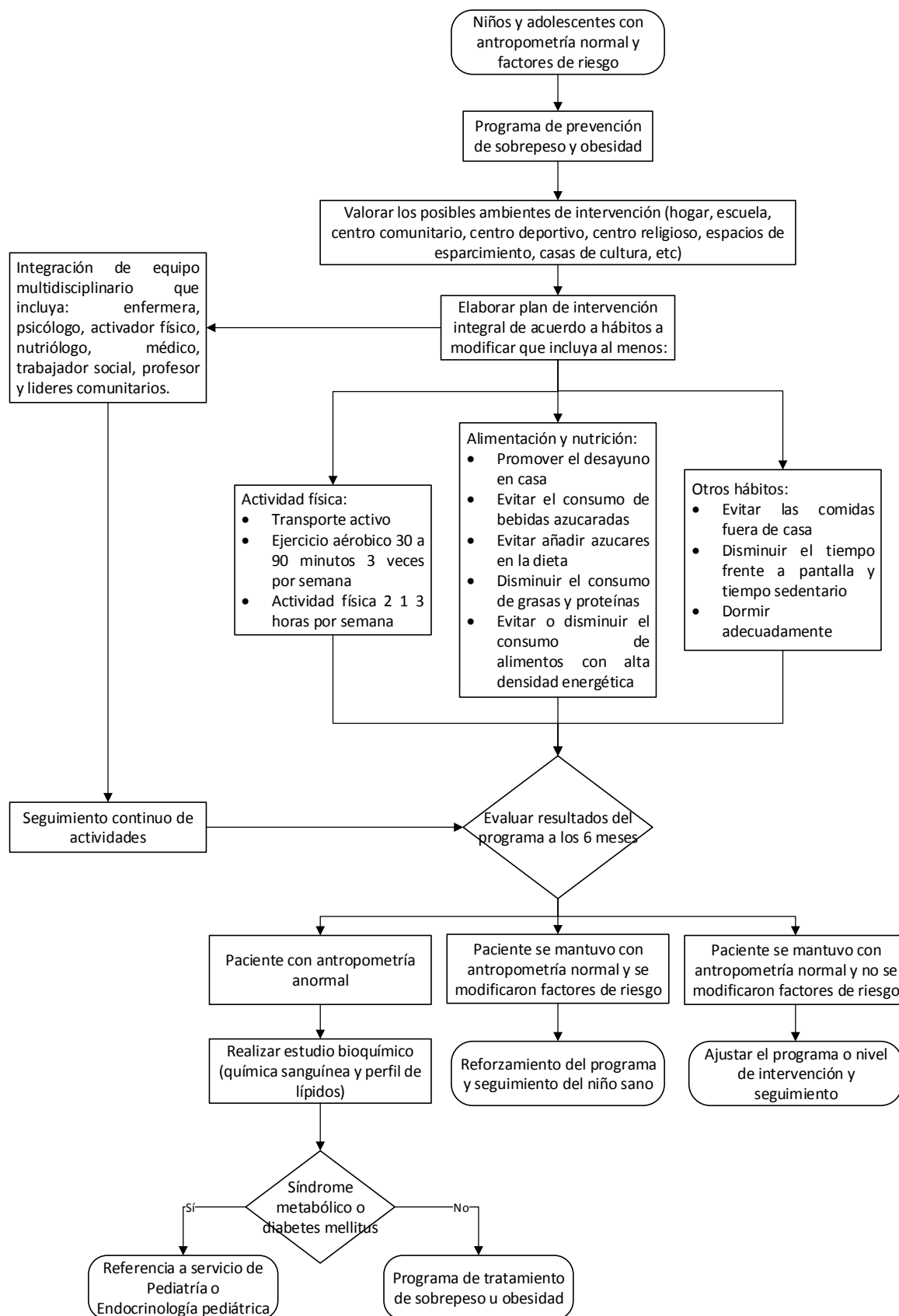
ISBN en trámite

# 1. DIAGRAMAS DE FLUJO

Algoritmo 1: Diagnóstico y prevención de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes.



Algoritmo 2: Programa de prevención de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes.



## 2. PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

### DIAGNÓSTICO

Recomendación Clave	GR*
<p>Se debe realizar una evaluación completa de factores de riesgo y protección relacionados al estilo de vida para sobrepeso y obesidad en todos los niños y adolescentes.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 1)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda que el profesional de la salud identifique los siguientes factores de riesgo: tiempo frente a pantalla, consumo de bebidas azucaradas, grasa, azúcares y proteínas en la dieta, alimentos con alta densidad energética, alimentos preparados fuera de casa, estrés de la madre, aumento de peso de la madre durante el embarazo y habitar en zonas rurales.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 1)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda que el profesional de la salud identifique factores protectores para sobrepeso y obesidad, tales como: transporte activo, realizar ejercicio aeróbico o actividad física de 2 a 3 horas por semana, comidas familiares, desayunar, dormir adecuadamente y lactancia materna.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 1)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda la medición del IMC en niños a partir de los 2 años de edad y adolescentes como criterio diagnóstico para sobrepeso y obesidad.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 1)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda utilizar la bioimpedancia para el diagnóstico de obesidad en niños y en adolescentes que presenten un IMC normal y factores de riesgo o sospecha clínica de adiposidad.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 1)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda que el profesional de la salud considere el uso de tablas específicas para niños y adolescentes que presenten alguna comorbilidad (prematuros, síndrome de Down, síndrome de sobrecrecimiento, síndrome de Turner u otras cromosomopatías y casos especiales).</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 1)</b></p>	<b>FUERTE</b>

### PREVENCIÓN

Recomendación Clave	GR*
<p>Se recomienda limitar el tiempo de sedentarismo, así como el tiempo que niños y adolescentes pasan frente a pantalla (televisión, videojuegos, tableta, celular, computadora, etc).</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>

<p>Se recomienda evitar el consumo de bebidas azucaradas industrializadas, limitar su consumo a menos de 240 ml, limitar el consumo de alimentos con alta densidad energética y alto contenido de grasa y proteínas en la dieta; evitar añadir azúcares en la dieta, limitar alimentos preparados fuera de casa.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda que niños y adolescentes realicen al menos alguna de las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física 2 o 3 horas por semana,</li> <li>• Ejercicio aeróbico 3 veces por semana 30 a 90 minutos</li> <li>• Traslados activos caminando o en bicicleta</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda fomentar las comidas familiares y promover el desayuno en casa.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda que el profesional de la salud sugiera sustituir el consumo de bebidas azucaradas por agua o bebidas bajas en calorías.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se sugiere considerar la prohibición de venta de bebidas azucaradas, así como vigilar los estándares de nutrición y el tamaño de las porciones en centros educativos donde se encuentren niños y adolescentes.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda fomentar y promover la lactancia materna.</p>	<b>FUERTE</b>
<p>Se recomienda que los niños y adolescentes duerman las horas recomendadas de acuerdo a su edad.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Algoritmo 2)</b></p>	<b>FUERTE</b>

\*Grado de Recomendación