

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.695>

## **Impacto de la obesidad infantil en menores de 5 años: Perspectiva global y enfoque en Ecuador**

*Impact of childhood obesity in children under 5 years of age: Global perspective and  
focus on Ecuador*

**Luis Marcelo Naula Lliguicota**

[marcelo.naula@ucacue.edu.ec](mailto:marcelo.naula@ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0009-5069-6927>

Universidad Católica de Cuenca  
Ecuador – Cañar

**Keylan Nagely Romero Tonato**

[keylarometot@hotmail.com](mailto:keylarometot@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-3032-7457>

Universidad Católica de Cuenca  
Ecuador – Cañar

**Nayelly Arleth Tamay Vivar**

[nayelly.tamay.65@est.ucacue.edu.ec](mailto:nayelly.tamay.65@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-2611-6069>

Universidad Católica de Cuenca  
Ecuador – Cañar

**Janneth Anabell Ordoñez Aguilar**

[jaordoneza51@est.ucacue.edu.ec](mailto:jaordoneza51@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0009-2233-1947>

Universidad Católica de Cuenca  
Ecuador – Cañar

*Artículo recibido: 10 enero 2025*

*- Aceptado para publicación: 20 febrero 2025*

*Conflictos de intereses: Ninguno que declarar*

### **RESUMEN**

La obesidad infantil se ha convertido en un grave problema de salud pública, afectando a millones de niños a nivel mundial, incluidos los menores de 5 años, con repercusiones en su desarrollo físico, emocional y social. Este artículo revisa las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención de la obesidad en la primera infancia, con énfasis en el contexto global y la realidad ecuatoriana. Se identifican factores clave, como los cambios en los patrones alimentarios y el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados. La investigación, de enfoque cualitativo, se basa en fuentes de información de la Universidad Católica de Cuenca, Scielo, Redalyc y Google Académico, y emplea el método PRISMA para la selección de la base de datos. Los resultados indican que la obesidad infantil en menores de 5 años está asociada con riesgos metabólicos, enfermedades crónicas en la adultez y consecuencias psicológicas, como la baja autoestima, agravadas por desigualdades socioeconómicas y barreras en el acceso a una alimentación

saludable. La globalización y la urbanización han influido significativamente en estos cambios, reflejándose en un aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y una disminución de la actividad física. La prevalencia creciente de esta condición afecta tanto a países desarrollados como en desarrollo, como Ecuador, lo que subraya la necesidad urgente de implementar estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables desde la primera infancia.

*Palabras clave:* impacto, obesidad, infantil, perspectiva global, Ecuador

### **ABSTRACT**

Childhood obesity has become a major health problem, affecting millions of children worldwide, including those under 5 years of age, with repercussions on their physical, emotional and social development. This article reviews the main causes, consequences and prevention strategies for obesity in early childhood, focusing on the global context and the Ecuadorian reality, identifying factors such as changes in dietary patterns and the increase in the consumption of ultra-processed foods. The research, with a qualitative approach, is based on information sources from the Catholic University of Cuenca, Scielo, Redalyc and Google Scholar, using the PRISMA method for database selection. The results show that childhood obesity in children under 5 years of age is associated with metabolic risks, chronic diseases in adulthood and psychological consequences such as low self-esteem, aggravated by socioeconomic inequalities and barriers to access to healthy food. Globalization and urbanization have influenced these changes, reflected in an increase in the consumption of ultra-processed foods and a decrease in physical activity. The growing prevalence of this condition affects both developed and developing countries, such as Ecuador, which underlines the urgent need to implement prevention strategies and promote healthy habits from early childhood.

*Keywords:* impact, obesity, children, global perspective, Ecuador

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

## INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil actualmente representa uno de los problemas de salud global pública más alarmante del siglo XXI, afectando a millones de niños en todo el mundo y a raíz de esto se desarrollan consecuencias a corto y largo plazo, tales como enfermedades metabólicas, trastornos psicológicos y un mayor riesgo de obesidad en la adultez, impactando el desarrollo físico, psicológico y social. Este estudio se centra en analizar que los niños menores de 5 años constituyen un grupo especialmente vulnerable debido a la etapa crítica de crecimiento y formación de hábitos

La relevancia de abordar esta problemática radica en su creciente prevalencia de cifras alarmantes, afectando no solo países desarrollados sino más bien aquellos que se encuentran en desarrollo como Ecuador. En la cual evidencian una coexistencia preocupante entre desnutrición y obesidad, también conocida como la doble carga de la malnutrición.

La obesidad infantil es un problema de salud pública abordado mediante planes como las estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física, y salud de la OMS, los cuales son programas nacionales que promueven hábitos saludables, buscando mejorar la calidad de la dieta infantil, investigar esta problemática es esencial para evaluar la eficacia de estas estrategias y proponer intervenciones más específicas y sostenibles, además de comprender los factores que influyen en la obesidad infantil.

Según la (OMS, 2024), más de 37 millones de niños menores de 5 años presentaron sobrepeso u obesidad en 2022. Además, (León, 2023) también señala que el sobrepeso infantil en América latina y el Caribe, afectando al 8.6% de niños menores de 5 años como factores principales la Urbanización, alimentación poco saludable y sedentarismo.

Por otro lado, (Peña García, 2025) un estudio realizado desde una perspectiva socioambiental en la ciudad de México, dio como resultados, el análisis de factores como, entorno familiar, escolar y comunitario influyen en la prevalencia de la obesidad entre los niños mexicanos. Sin embargo, (Armas Narváez, 2023) revela que, en Ecuador, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños menores de 5 años aumentó del 8.5% en 2012 al 13.6% en 2018, lo que representa un incremento del 60%. Este estudio identifica factores asociados al sobrepeso/obesidad, como el acceso a agua potable, nivel socioeconómico, duración de la lactancia materna, antecedentes maternos de sobrepeso/obesidad y peso al nacer.

Según (Ruiz Sánchez, 2023) una investigación realizada en la ciudad de Manabí-Ecuador recalca que los hábitos alimenticios influyen en el crecimiento y desarrollo de los niños menores de 5 años se debe. Una alimentación deficiente puede llevar a problemas como bajo peso u obesidad y retraso en el crecimiento, afectando negativamente la salud infantil.

Este estudio se enfoca en analizar el impacto de la obesidad infantil en menores de 5 años desde una perspectiva global, con énfasis en Ecuador. Busca explorar los factores determinantes

de esta problemática, como socioeconómicos y culturales, así como también conocer las diferentes estrategias para su prevención e intervención posible para mitigar esta problemática de salud.

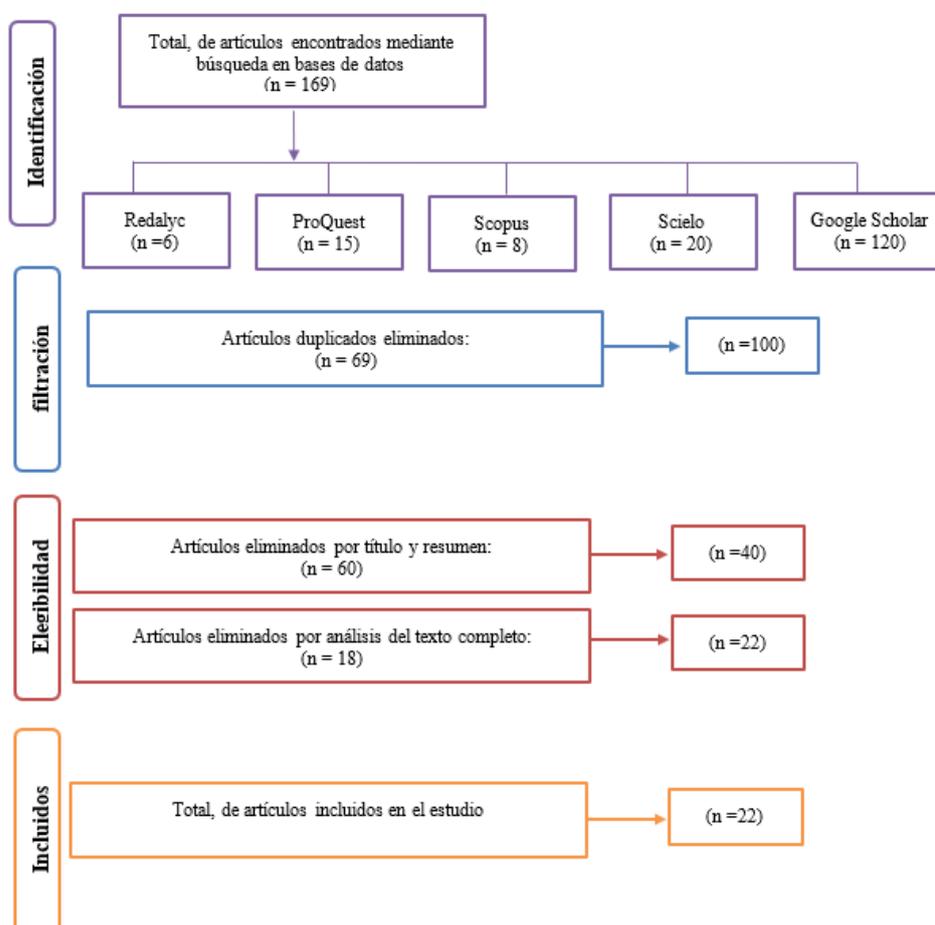
## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realizó mediante una revisión bibliográfica sistemática con enfoque cualitativo, siguiendo el método Prisma. Se incluyeron 21 estudios relevantes de un total inicial de 169 artículos identificados en bases de datos académicas como Scielo, Google Académico, Redalyc y la biblioteca digital de la Universidad Católica de Cuenca. Se inició con la identificación de estudios: Búsqueda exhaustiva utilizando palabras claves como “Impacto”, “Obesidad” e “Infantil”, inclusión de artículos publicados entre el 2020 y 2025.

Criterios de inclusión y exclusión: Se considero estudios centrados en obesidad infantil en menores de 5 años, se excluyeron textos repetidos, incompletos, no disponibles en español o con bajo puntaje de calidad. Selección y evaluación de estudios: revisión de títulos, resúmenes y textos completos, solo se incluyeron estudios de alta calidad. Recolección y análisis de datos: Uso de una hoja de extracción para registrar información clave (autor, año, país, resultados principales), análisis cualitativo para identificar patrones comunes en los estudios seleccionados

### Gráfico 1

Método Prisma



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 1**

*Prevalencia de la obesidad infantil a nivel global y en Ecuador*

	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Título</b>	<b>Resultados</b>
1	Organización Mundial de la Salud (WHO, 2024).	2024	Obesidad y sobrepeso.	Los datos obtenidos revelan un aumento significativo en la prevalencia de obesidad en niños menores de 5 años, pasando del 8% en 1990 al 20% en 2022. En 2022, la obesidad afectó al 19% de las niñas y al 21% de los niños.
2	Emanuel Torres (Emanuel de J. Torres-González et al., 2020).	2020	Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares.	El presente estudio revela que la prevalencia de obesidad infantil es hasta un 30% más alta en los países de ingresos bajos en comparación con aquellos de ingresos altos.
3	UNIFEC (UNIFEC, 2023).	2023	América Latina y el Caribe: Más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 tienen sobrepeso	Según los datos obtenidos, la prevalencia de obesidad en niños y niñas menores de 5 años ha mostrado un incremento notable, pasando del 6,8% en el año 2000 al 8,6% en 2022, lo que evidencia un aumento significativo en este periodo.
4	Méndez (Mendez, 2023).	2023	Incremento de la obesidad infantil en Ecuador.	Ecuador registra el incremento más importante de niños menores de cinco años con obesidad entre el año 2000 y 2020, y se considera que la prevalencia de esta enfermedad es del 10% en niños menores de 5 años.
5	UNIFEC (UNIFEC, 2022)	2022	Obesidad Infantil	Asimismo, los resultados obtenidos de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en Ecuador evidencian una alta prevalencia de obesidad en niños en edad escolar menores de cinco años, junto con problemas de baja talla y deficiencia de micronutrientes.

6	Katherine Ramírez (Ramirez, 2024).	2024	Cuatro de cada 10 niños ecuatorianos sufren de sobrepeso y obesidad	Un estudio dio como resultado que la prevalencia de obesidad es del 36% en niños ecuatorianos de 5 años. Además, se evidenció que los niños varones tienen un 26% más de probabilidad de padecer sobrepeso u obesidad frente a las niñas.
7	Jonathan Machado (Machado, 2023).	2023	Ecuador es el país con el mayor aumento de sobrepeso niños.	Otro estudio en cambio revela que, en Ecuador, el aumento pasó del 4,5% en 2000 al 9,8% en 2020. La diferencia de 5,3 puntos en lo convierten en el país con la mayor prevalencia de la incidencia de la obesidad infantil, lejos de países como Paraguay, que registró un aumento del 4,8% y de Venezuela, en donde subió 1,4%.

**Análisis:** La prevalencia de la obesidad infantil a nivel global y en Ecuador reveló que los niños presentan una probabilidad 26% mayor de ser obesos en comparación con las niñas. Este hallazgo podría estar influenciado por factores culturales, ya que se menciona la creencia de que los niños “necesitan comer más” para crecer o debido a su mayor apetito en relación con las niñas.

**Tabla 2**

*Factores socioeconómicos y culturales que influyen en los hábitos alimenticios de los niños menores de 5 años que padecen obesidad*

	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Título</b>	<b>Resultados</b>
1	Alba Martín, Raquel (Raquel, 2020).	2020	Obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria	Los resultados obtenidos revelan que la obesidad en los niños está asociada a múltiples factores, entre los cuales destacan la pérdida de control sobre la ingesta alimentaria, la falta de actividad física, antecedentes familiares de obesidad, y situaciones de estrés derivadas de eventos como separaciones, divorcios, mudanzas o fallecimientos de seres queridos. Además, se identificaron factores relacionados con problemas familiares, baja autoestima, depresión y otros trastornos emocionales que influyen significativamente en el desarrollo de la obesidad infantil.

2	Gutiérrez (Enrique Gutiérrez-González et al., 2023).	2023	Desigualdades socioeconómicas y de género en la obesidad infantil.	Estudios revelan que la prevalencia de obesidad infantil en hogares de bajo nivel socioeconómico (26,8% niños; 20,4% niñas) era, en ambos sexos, el doble de la de los de mayor nivel (12,1% niños; 8,7% niñas). En escolares de familias de baja renta eran más frecuentes hábitos alimentarios poco saludables, el sedentarismo (principalmente en niñas) y la presencia de pantallas en la habitación (más en niños).
3	UNIFEC (UNIFEC, 2020).	2020	Hábitos alimentarios de la cultura ecuatoriana.	En Ecuador, los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, en los que sobresale una gran cantidad de carbohidratos y de grasas, con muy poca presencia de los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
4	Orellana (Orellana, 2024).	2024	Factores sociales y culturales relacionados al estado nutricional en menores de 2 años ecuatorianos.	Se identifican diversos factores, como el estatus socioeconómico, el nivel educativo de los padres, las condiciones de vivienda y saneamiento, la preparación de alimentos, las creencias culturales y la lactancia materna exclusiva, que afectan negativamente el estado nutricional de los niños menores de 2 años. Además, la estructura familiar desempeña un papel crucial en su proceso de crecimiento, lo que puede dar lugar, a corto o largo plazo, a patrones de alimentación y hábitos poco saludables, con consecuencias adversas para el desarrollo integral de los niños.
5	Ayala (Ayala, 2021).	2021	Entorno social y obesidad infantil: implicaciones para la investigación y la práctica en	El entorno social del niño es una de las influencias cercanas que más influyen en su peso y en su comportamiento relacionado con el peso. Debido a que los padres pueden supervisar la alimentación de sus hijos para

			Estados Unidos y en los países Latinoamericanos.	intentar que adopten hábitos más saludables, como puede ser un mayor consumo de frutas y verduras y si los padres no se alimentan de manera saludable sus hijos optaran por la misma costumbre.
6	Guzmán (Guzmán, 2021).	2021	Factores influyentes en la obesidad y sobrepeso en niños de edad escolar en Ecuador.	Manifiesta que la obesidad y sobrepeso están relacionadas con el nivel de escolaridad de la madre, el nivel socioeconómico del hogar y la edad de los escolares. Además, menciona que el aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso en escolares se debe al estilo de vida sedentario al que se exponen los niños desde muy temprana edad.
7	Narváez (Narváez, 2023).	2023	Factores asociados al sobrepeso/obesidad en niños y niñas menores de 5 años, utilizando la base de la encuesta nacional de salud y nutrición.	Otro factor relevante es que los niños y niñas que viven en hogares sin acceso a agua potable tienen un mayor riesgo de desarrollar obesidad en comparación con aquellos que residen en hogares con agua apta para el consumo. Este factor contribuye significativamente a la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel nacional.

**Análisis:** Los factores socioeconómicos y culturales desempeñan un papel crucial en la obesidad infantil, especialmente el entorno social del niño, el cual constituye una de las principales influencias sobre su peso y sus patrones de comportamiento.

**Tabla 3**

*Estrategias de prevención sobre la obesidad infantil*

	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Título</b>	<b>Resultados</b>
1	Castañeda (Minchola-Castañeda, 2023).	2023	Medidas de prevención y control contra la obesidad infantil.	Los resultados obtenidos sugieren que una estrategia clave para la prevención de la obesidad infantil es la promoción de una dieta saludable y equilibrada. Es fundamental fomentar el consumo de verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras, al mismo tiempo que se debe reducir el consumo

				excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares.
2	OPS (Organización Panamericana de la Salud, 2022).	2021	Prevención de la obesidad.	Estimulación de la actividad física: se debe alentar a los niños a participar en actividades físicas como deportes o juegos al aire libre, por lo menos 60 minutos al día debido a que se corre el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes e hipertensión.
3	OMS (Organización Mundial de la Salud, 2022).	2022	Prevención de la obesidad infantil.	Limitación del tiempo de uso de equipos electrónicos debido a que al reducir el tiempo que los niños pasan frente a pantalla, por lo que se aumentaría el tiempo disponible para la actividad física y disminuiría el sedentarismo.
4	UNIFEC (Bégin, 2020).	2020	Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes.	Los resultados de la investigación indican que es fundamental proporcionar orientación y apoyo en aspectos clave como una alimentación equilibrada, un adecuado patrón de sueño y la práctica regular de actividades físicas durante la primera infancia. Estas intervenciones son esenciales para asegurar un crecimiento saludable y el establecimiento de hábitos que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas.
5	Moreno (Aznar, 2023).	2023	Obesidad Infantil.	Un método de prevención también podría ser establecer metas intermedias y finales con el motivo de que poco a poco deje los hábitos no saludables con menos frustración y cuando lo esté haciendo se compensa ese esfuerzo.
6	Zurita (Zurita, 2024).	2024	Obesidad Infantil: Cómo prevenir desde el hogar y la escuela.	Promover programas de educación nutricional que incluyan la preparación de alimentos saludables, trabajando para que las cafeterías escolares ofrezcan opciones de alimentos saludables y equilibrados.

7	Natalie (D.Muth, 2024).	2024	Cómo ayudar a los niños a construir un estilo de vida activo y saludable.	Una manera de prevenir es controlando sus horas de sueño, ya que si no duermen lo suficiente sus cuerpos liberan hormonas del estrés para ayudarlos a atravesar el día. Estos patrones biológicos afectan el apetito y la forma en que nuestro cuerpo quema (o almacena) el exceso de calorías. Según lo analizado en estudios, la falta de sueño está relacionada con el aumento de peso y puede agravar problemas de salud como la diabetes. Además, dormir mal se asocia con una disminución de la concentración y la atención y con problemas de comportamiento.
8	UNICEF (Alianza diners - UNICEF, 2020).	2020	Promovemos hábitos saludables para cada niño, niña y adolescente.	Entre las estrategias, las instituciones del Estado ecuatoriano implementan la prevención por medio del fortalecimiento del etiquetado o semáforo nutricional, establecen impuestos a las bebidas azucaradas y regulen las prácticas de marketing.

**Análisis:** Las estrategias de prevención de la obesidad infantil incluyen acciones clave como el fortalecimiento del etiquetado nutricional, conocido como semáforo nutricional, implementado por el Estado ecuatoriano. Además, se destacan medidas como la imposición de impuestos a las bebidas azucaradas y la regulación de las prácticas de marketing dirigidas al público infantil, que buscan reducir los factores de riesgo asociados con esta condición.

### DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos, ambas perspectivas coinciden en que la obesidad infantil es un problema creciente, pero divergen en el énfasis. Mientras que la (Organización Mundial de la Salud , 2024) se centra en un panorama global y la distribución de género generalizando en niños menores de 5 años, (Emanuel de J. Torres-González et al., 2020) analizan las desigualdades económicas y su impacto diferencial en países con distintos niveles de desarrollo. Este contraste resalta la necesidad de enfoques personalizados para combatir la obesidad infantil según el contexto socioeconómico.

La (UNIFEC, 2023) y (Mendez, 2023) coinciden en que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños menores de 5 años ha aumentado significativamente, superando los promedios globales en América Latina. UNICEF analiza la problemática a nivel regional, mientras Méndez

destaca la gravedad en Ecuador, donde la prevalencia alcanza el 10 %. Ambos estudios subrayan la urgencia de intervenciones específicas para abordar este problema de salud pública.

Sin embargo, la (UNIFEC, 2022) en Ecuador obtuvo como resultado que en la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición evidencia que existe una gran prevalencia de obesidad en niños en edad escolar menores de cinco años, baja talla y deficiencia de micronutrientes al mismo tiempo. Mientras (Ramirez, 2024), en un estudio reveló que el 36% de los niños ecuatorianos de 5 años padecen de obesidad, y que los niños varones tienen un 26% más de probabilidades que las niñas de sufrir estas condiciones. Además, cada año adicional de edad incrementa en un 10% el riesgo de obesidad. Según, (Machado, 2023) indica que Ecuador ha experimentado el mayor aumento en la prevalencia de obesidad infantil, subiendo del 4,5% en 2000 al 9,8% en 2020, lo que representa un incremento de 5,3 puntos, mucho mayor que el registrado en Paraguay (4,8%) y Venezuela (1,4%).

La obesidad infantil está influenciada por factores socioeconómicos y culturales. Según (Raquel, 2020), se evidenció aspectos como la incapacidad de controlar el hambre, la falta de ejercicio, el estrés por cambios familiares y problemas emocionales contribuyen a esta condición. Mientras (Enrique Gutiérrez-González et al., 2023), menciona que la prevalencia de obesidad es más alta en hogares de bajo nivel socioeconómico, donde los niños y niñas tienen más hábitos alimentarios poco saludables, son más sedentarios y están expuestos a pantallas en sus habitaciones. En conjunto, ambos estudios subrayan la importancia de abordar factores emocionales y sociales en la prevención de la obesidad infantil.

Por otro lado, (UNIFEC, 2020), en Ecuador, menciona que los hábitos alimentarios se caracterizan por un alto consumo de alimentos con gran cantidad de carbohidratos y grasas, mientras que la ingesta de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, hortalizas y legumbres, es limitada. Esta práctica cultural es un factor que contribuye a la obesidad infantil en el país. Mientras (Orellana, 2024) señala los principales factores como el estatus socioeconómico, la educación de los padres y las condiciones de vida afectan negativamente la nutrición de los niños menores de 2 años, y que la estructura familiar puede generar hábitos poco saludables. Por otro lado (Ayala, 2021) resalta que el entorno social, especialmente los hábitos de los padres, influye en el comportamiento alimentario de los niños. Ambos coinciden en que la estabilidad y los hábitos familiares son determinantes para el desarrollo nutricional infantil. Por el contrario, (Guzmán, 2021) manifiesta que la obesidad y el sobrepeso en escolares están vinculados con el nivel de escolaridad de la madre, el nivel socioeconómico del hogar y la edad de los niños, destacando que el estilo de vida sedentario desde temprana edad es un factor clave en el aumento de estas condiciones. A su vez (Narváez, 2023) señala que los niños que viven en hogares sin acceso a agua potable tienen un mayor riesgo de obesidad. Ambos estudios coinciden en que los factores socioeconómicos, el acceso a recursos básicos y un estilo de vida sedentario son determinantes en la obesidad infantil.

Además (Minchola-Castañeda, 2023) se enfoca en la prevención de la nutrición, destacando la necesidad de una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, al mismo tiempo que se limita el consumo de grasas y azúcares, en cuanto la (Organización Panamericana de la Salud, 2022) pone énfasis en la actividad física, recomendando que los niños realicen al menos 60 minutos diarios de ejercicio para prevenir enfermedades crónicas, aunque no se centra en la dieta ni en el uso de la tecnología, al mismo tiempo la (Organización Mundial de la Salud, 2024) agrega un componente relacionado con el uso de tecnología, sugiriendo que limitar el tiempo frente a pantallas puede ayudar a reducir el sedentarismo y fomentar más tiempo para la actividad física, aunque no profundiza en las recomendaciones dietéticas. Estas fuentes coinciden en la importancia de promover un estilo de vida saludable en la infancia, aunque abordan diferentes aspectos de este enfoque, todas subrayan la necesidad de un enfoque integral para la salud infantil que incluya tanto una alimentación saludable como la promoción de la actividad física y el manejo adecuado del uso de la tecnología.

Estos autores coinciden en la relevancia de promover hábitos saludables en la infancia, aunque con enfoques ligeramente distintos. (Bégin, 2020) subraya la importancia de intervenir de manera temprana, enfocándose en aspectos clave como la alimentación, el sueño y la actividad física para asegurar un desarrollo saludable en los niños. Además (Aznar, 2023) propone un enfoque más gradual, estableciendo metas progresivas que permitan a los niños cambiar sus hábitos de forma paulatina, evitando la frustración y asegurando que los cambios sean sostenibles a largo plazo. ambos enfoques resaltan la necesidad de intervenir desde temprana edad.

Por último, destacan dos factores clave para prevenir problemas de salud relacionados con la nutrición y el bienestar, aunque abordan estos temas desde diferentes perspectivas: es decir (Zurita, 2024) pone énfasis en la importancia de promover la educación nutricional, especialmente en entornos como las escuelas, sugiriendo que las cafeterías ofrezcan opciones equilibradas que ayuden a los niños a adoptar hábitos alimenticios saludables. Este enfoque busca crear un entorno propicio para el aprendizaje y la adopción de prácticas saludables. Por otro lado (D.Muth, 2024), destaca la relevancia de un descanso adecuado, señalando que la falta de sueño afecta negativamente tanto el metabolismo como el apetito. El control de las horas de sueño es crucial para evitar el aumento de peso, diabetes y problemas relacionados con la concentración y el comportamiento, subrayando la conexión entre el sueño y la salud general.

## CONCLUSIONES

En conclusión, la obesidad infantil se ha convertido en una de las mayores preocupaciones de salud pública a nivel mundial, especialmente en niños menores de 5 años, quienes atraviesan una etapa crucial para su desarrollo físico, psicológico y social. La creciente prevalencia de esta condición, no solo afecta en países desarrollados sino también en países en desarrollo como Ecuador, además se refleja el impacto de la globalización, los cambios en los patrones

alimentarios y la urbanización, con un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y una disminución en la actividad física. A nivel global, más de 39 millones de niños menores de 5 años sufren de sobrepeso u obesidad, y la situación en América Latina y el Caribe es igualmente alarmante, con un incremento notable de la obesidad infantil, que afecta particularmente a las familias con mayores recursos económicos y a regiones con un acceso limitado a alimentos saludables.

Ecuador enfrenta un alarmante aumento en la obesidad infantil, con un incremento de 5,3 puntos porcentuales en los últimos 20 años, alcanzando una prevalencia del 9,8% en niños menores de cinco años. Este crecimiento es el más alto de la región, superando a países como Paraguay (4,8%) y Venezuela (1,4%). A nivel sudamericano, Ecuador ocupa el cuarto lugar en sobrepeso infantil, siendo superado solamente por Argentina (12,9%), Paraguay (12%) y Uruguay (10%).

Las tasas de sobrepeso varían significativamente entre provincias, presentando la cifra más alta en Galápagos, seguida de El Oro (6,9%) y Carchi (6,7%). En contraste, las menores prevalencias se encuentran en Napo (4,9%), Chimborazo y Bolívar (5,3%). Estas diferencias pueden estar relacionadas con factores como hábitos alimenticios, acceso a alimentos saludables y niveles de actividad física.

Estos datos evidencian la urgencia de implementar políticas públicas efectivas para promover una alimentación saludable y fomentar la actividad física desde la infancia. Es fundamental fortalecer estrategias de prevención y educación nutricional, especialmente en las provincias más afectadas, con el objetivo de reducir la prevalencia del sobrepeso infantil y sus consecuencias en la salud a largo plazo.

Es fundamental abordar la obesidad infantil desde un enfoque multidimensional que incluya estrategias de prevención basadas en la educación, la promoción de hábitos alimenticios saludables, el fomento de la actividad física y políticas públicas que favorezcan el acceso a una alimentación adecuada, sin caer en los riesgos de la doble carga de malnutrición. Las estadísticas de Ecuador reflejan la urgencia de implementar políticas públicas más eficaces, adaptadas a las realidades locales y culturales, que promuevan cambios sostenibles en la alimentación y el estilo de vida de las familias, reduciendo así los factores que contribuyen a esta epidemia.

El reto está en reconocer que la obesidad infantil no solo es una cuestión de salud, sino también un problema social y económico que impacta la calidad de vida y el futuro de las nuevas generaciones. Solo a través de un esfuerzo conjunto entre instituciones gubernamentales, educativas, médicas y la sociedad civil será posible revertir esta tendencia y garantizar un futuro más saludable para los niños de Ecuador y el mundo.

## REFERENCIAS

- Alianza diners - UNICEF. (23 de Junio de 2020). *UNICEF*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil>
- Armas Narváez, S. C. (Nov de 2023). Factores asociados al sobrepeso/obesidad en niños y niñas menores de 5 años, utilizando la base de la encuesta nacional de salud y nutrición. *Revista Ecuatoriana De Pediatría*, 23(78), 107-117.
- Ayala, G. (2021). Entorno social y obesidad infantil: implicaciones para la investigación y la práctica en Estados Unidos y en los países latinoamericanos. *NAH*, 21-25.
- Aznar, L. A. (2023). Obesidad Infantil. *Asociación de pediatría*, 23-27.
- Bégin, F. (2020). Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes. *UNIFEC*, 16-18. Obtenido de UNIFEC.
- D.Muth, N. (15 de Abril de 2024). *Healthy Children*. Obtenido de Healthy Children: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/obesity-prevention-aap-policy-explained.aspx>
- Emanuel de J. Torres-González et al. (2020). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. *Scielo*, 2-4.
- Enrique Gutiérrez-González et al. (2023). Desigualdades socioeconómicas y de género en la obesidad infantil en España. *Asociación de pediatría*, 111-121.
- Guzmán, A. (2 de Abril de 2021). *DSpace*. Obtenido de DSpace: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/52032/1/T-108813%20GUZMAN%20-%20MACIAS.pdf>
- León, K. (2023). Crece la ola de sobrepeso en la niñez. ¿Demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe? *UNICEF*, 8-21. Recuperado el 18 de Noviembre de 2024, de UNICEF: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/efefa9bb-2deb-4f04-944b-f805532d4ace/content/sofi-statistics-rlc-2022/overweight-among-children.html>
- Machado, J. (26 de Enero de 2023). *PRIMICIAS*. Obtenido de PRIMICIAS: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/sobrepeso-obesidad-ninos-ecuador-fao/>
- Mendez. (18 de Mayo de 2023). *Saludsa*. Obtenido de Saludsa: <https://blog.saludsa.com/incremento-de-la-obesidad-infantil-en-ecuador#:~:text=Obesidad%20infantil%20en%20el%20Ecuador%20y%20el%20mundo%3A&text=Ecuador%20registra%20el%20incremento%20m%C3%A1s,ni%C3%B1os%20menores%20de%205%20a%C3%B1os.>
- Minchola-Castañeda, K. (2023). Medidas de prevención y control contra la obesidad infantil. *Scielo*, 23-26.

- Narváez, S. C. (2023). Factores asociados al sobrepeso/obesidad en niños y niñas menores de 5 años, utilizando la base de la encuesta nacional de salud y nutrición. *REVISTA ECUATORIANA DE PEDIATRÍA* , 112.
- OMS. (1 de Marzo de 2024). OMS. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Orellana, S. M. (2024). Factores sociales y culturales relacionados al estado nutricional en menores de 2 años ecuatorianos. *Redalyc*, 48-62.
- Organización Mundial de la Salud . (1 de Marzo de 2024). OMS. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2 de Feb de 2022). OMS. Obtenido de OMS: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/250751/9789243504780-spa.pdf;sequence=1>
- Organizacion Mundial de la Salud. (30 de Diciembre de 2024). WHO. Obtenido de WHO: <https://www.who.int/>
- Organización Panamericana de la Salud. (12 de Agosto de 2022). OMS. Obtenido de OMS: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Peña García, A. T. (Nov de 2025). La obesidad infantil en México: un análisis del impacto socioambiental. *Revista Sapientía*, 23(72), 22-23.
- Ramirez, K. (20 de Mayo de 2024). *Conexión PUCE*. Obtenido de Conexión PUCE: <https://conexion.puce.edu.ec/cuatro-de-cada-10-ninos-ecuatorianos-sufre-de-sobrepeso-y-obesidad/#:~:text=Cuatro%20de%20cada%2010%20ni%C3%B1os,sobrepeso%20y%20obesidad%202D%20Conexion%20PUCE>
- Raquel, A. M. (2020). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Scielo*, 2.
- Ruiz Sánchez, S. Y. (Octubre de 2023). Factores de riesgo que inciden en los hábitos alimenticios en niños menores de 5 años del centro de salud “La Encantada”. *Revista Investigación Y Educación En Salud*, 42(3), 117-127.
- UNIFEC. (2 de Abril de 2020). UNIFEC. Obtenido de UNIFEC: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
- UNIFEC. (21 de Agosto de 2022). UNIFEC. Obtenido de UNIFEC: <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil>
- UNIFEC. (31 de Agosto de 2023). UNIFEC. Obtenido de UNIFEC: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/america-latina-caribe-mas-4-millones-ninos-ninas-menores-5-sobrepeso>
- WHO. (1 de Marzo de 2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

[overweight#:~:text=La%20prevalencia%20del%20sobrepeso%20\(lo,de%20los%20ni%C3%B1os%20ten%C3%ADan%20sobrepeso](#)

Zurita, J. (18 de Abril de 2024). *Blog Synlab*. Obtenido de Blog Synlab:

<https://www.synlab.pe/obesidad-infantil-como-prevenirla-desde-el-hogar-y-la-escuela/>