



SAN DIEGO COUNTY  
**CHILDHOOD  
OBESITY  
INITIATIVE**

Working Together to Shape a Healthy Future

**icansandiego.org**

# La importancia de las comunidades religiosas en el tratamiento de la obesidad infantil

## Recursos para comunidades religiosas

¿Sabía usted que...? Hay una relación directa entre la fe y la salud. Nuestro cuerpo, mente y alma trabajan juntos de manera asombrosa. Podemos mejorar nuestro nivel de aptitud física y aumentar nuestra concentración mental al ejercitar nuestro cuerpo. También podemos elegir comer alimentos que nos hagan sentir con energía y llenos de vida. Las investigaciones muestran que hay una relación positiva entre la fe y la salud. Las personas que asisten a servicios religiosos de manera regular tienen menos depresión, mejor función del sistema inmunológico, presión arterial más baja, menos enfermedades cardíacas, y tienen más probabilidades de hacer ejercicio y de vivir más tiempo (Koenig, 2005).

Probablemente, la conexión entre fe y salud no es ninguna sorpresa para las comunidades religiosas que han expresado su preocupación por la salud y el bienestar de las personas y de las comunidades durante muchos años. Las congregaciones de diversas religiones han creado programas y proporcionado servicios a los más necesitados, tales como clínicas de salud y comedores comunitarios. La epidemia de obesidad infantil proporciona otra oportunidad a las comunidades religiosas para llegar y ayudar a sus comunidades.

El sobrepeso y la obesidad infantil se han duplicado en los Estados Unidos durante los últimos 30 años. En el Condado de San Diego, 1 de cada 4 niños tiene sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de los niños de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, asma, problemas de las articulaciones, y otros padecimientos de salud (The Obesity Society, 2009). Si continúa esta tendencia, se espera que 1 de cada 3 niños nacidos en los Estados Unidos desarrollará diabetes tipo 2 (Asociación Americana de la Diabetes, 2009). La tasa es 1 de cada 2 para niños Afro-Americanos y Latinos (Asociación Americana de Educadores sobre Diabetes, 2009). Las comunidades religiosas pueden tener un papel importante en reorganizar nuestras comunidades para apoyar un estilo de vida saludable y un futuro más brillante para nuestros hijos.

Las comunidades religiosas pueden proporcionar oportunidades para:

- Ser físicamente activo al proporcionar un lugar para que los niños y las familias jueguen.
- Cultivar y compartir verduras frescas al empezar un jardín comunitario.
- Comer saludablemente al ofrecer opciones nutritivas antes y después de los servicios o durante eventos comunitarios.
- Limpiar parques existentes para crear lugares para hacer ejercicio, jugar y pasar tiempo juntos.
- Asociarse con organizaciones comunitarias para ofrecer clases sobre nutrición, vida activa, etc.

Hay muchas maneras en que las comunidades religiosas pueden involucrarse para prevenir y reducir la obesidad infantil. Las oportunidades son ilimitadas. Este kit de herramientas proporcionará a su comunidad religiosa los recursos que necesitan para empezar a hacer la diferencia hoy. Para mayor información, visite la página web <http://OurCommunityOurKids.org> o contacte a la Iniciativa contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego al (858) 614-1544.

Fuente: The Obesity Society. (2009). Childhood overweight. Obtenido el 21 de septiembre, 2009 del sitio [http://www.obesity.org/information/childhood\\_overweight.asp](http://www.obesity.org/information/childhood_overweight.asp)

Fuente: Asociación Americana de la Diabetes. (2009). 1 in 3 Americans born in 2000 will develop diabetes. Obtenido el 21 de septiembre, 2009 del sitio <http://www.diabetes.org/for-media/scientific-sessions/06-14-03-2.jsp>

Fuente: Asociación Americana de Educadores sobre Diabetes. (2009.) Diabetes Fact Sheet. Obtenido el 17 de febrero, 2010 del sitio [http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/resources/pdf/Diabetes\\_Fact\\_Sheet.pdf](http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/resources/pdf/Diabetes_Fact_Sheet.pdf)

Presentación por Harold Koenig, MD, Loma Linda University 2005; Presentación por Harold Koenig, MD, Oxford University Press 2001 McCullough, M.E., etc. Al (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. (Participación religiosa y mortalidad: Un repaso meta-analítico). Health Psychology, 19, 211-222. Larson, D.B., Koenig, H.G., Kaplan, B.H., Greenberg, R.S., Logue, E., & Tyroler, H.A. (1989).

Core funding for the San Diego County Childhood Obesity Initiative provided in part by:



a project facilitated by:  
COMMUNITY HEALTH  
IMPROVEMENT PARTNERS  
making a difference together