

# ENTENDIENDO LA Obesidad Infantil



Recurso educativo ofrecido por la

## ¿Qué es la Obesidad Infantil?

La obesidad infantil afecta a más del 30 por ciento de los niños, convirtiéndola en la enfermedad crónica más común de la infancia.

Actualmente, más y más niños son diagnosticados con diabetes, hipertensión y otras enfermedades co-mórbidas asociadas a la obesidad y la obesidad severa.

Un niño está afectado por la obesidad si el percentil del índice de masa corporal por edad (o IMC-por-edad (BMI en inglés) es más del 95 por ciento. Un niño está afectado por exceso de peso (clasificado como "sobrepeso") si su percentil de IMC-por-edad es más del 85 por ciento y menos del 95 por ciento.



## Causas de la Obesidad Infantil

Si bien las causas de la obesidad infantil son amplias, hay ciertos factores que contribuyen significativamente a esta epidemia. Las causas asociadas con la obesidad infantil incluyen:

- Medioambiente
- Falta de actividad física
- Herencia o familia
- Modelos de alimentación
- Estatus socioeconómico

## Medioambiente

El medioambiente actual juega un rol principal en la formación de hábitos y percepciones en niños y adolescentes. La prevalencia de comerciales televisivos promoviendo comidas y hábitos no saludables es un factor importante. Además, los niños están rodeados de influencias ambientales que les restan importancia a la actividad física.

Hoy se estima que de 40 a 50 por ciento aproximadamente de cada dólar que se gasta en comida se gasta en comida fuera de la casa, en restaurantes, cafeterías, eventos deportivos, etc. Además, como el tamaño de las porciones ha aumentado, cuando la gente come afuera tiende a comer una mayor cantidad de comida (calorías) que cuando come en su casa.

Bebidas como gaseosas y cajas de jugos también contribuyen significativamente a la epidemia de obesidad infantil. Es común que se venda a los niños una gaseosa de 32 onzas, que contiene aproximadamente 400 calorías. El consumo de gaseosas por parte de los niños ha aumentado un 300 por ciento en los últimos 20 años. Estudios científicos han documentado un aumento del 60 por ciento en el riesgo de obesidad por cada gaseosa común que se consume por día.

Las bebidas en cajas, jugos, bebidas de frutas y bebidas deportivas presentan otro problema significativo. Estas bebidas contienen una cantidad significativa de calorías y se estima que 20 por ciento de los niños que están excedidos de peso hoy lo están a causa del consumo excesivo de calorías en las bebidas.

## Falta de Actividad Física

Los niños en la sociedad de hoy muestran una disminución en su actividad física en general. Más uso de computadoras, más tiempo viendo televisión y menos educación física en las escuelas son todos factores que contribuyen a que los niños y adolescentes tengan un estilo de vida más sedentario.

El factor que más contribuye a la epidemia de obesidad infantil es que el estilo de vida de los niños es cada vez más sedentario. Los niños en edad escolar pasan la mayor parte del día en la escuela, donde su única actividad tiene lugar durante el recreo o las clases de educación física. Antes las escuelas tenían que ofrecer educación física diariamente. Actualmente, sólo un 8 por ciento de las escuelas primarias y menos de un 7 por ciento de las escuelas medias y secundarias deben tener educación física diariamente en Estados Unidos.

Sólo un 50 por ciento de los jóvenes de 12 a 21 años de edad participan regularmente de actividad física rigurosa, mientras que un 25 por ciento dice no realizar ninguna actividad física. El niño promedio pasa dos horas por día viendo televisión, pero un 26 por ciento ve televisión al menos cuatro horas por día.

## Herencia y Familia

La ciencia demuestra que la genética tiene un rol en la obesidad. Ha sido demostrado que los niños con padres afectados por la obesidad son más propensos a ser afectados por la obesidad. Se estima que la herencia contribuye al riesgo de obesidad en un 5 a 25 por ciento. Sin embargo, los genes solos no siempre determinan si un niño es afectado por exceso de peso u obesidad. Las conductas aprendidas de los padres son un contribuyente importante. Los padres, especialmente aquellos cuyos hijos están en riesgo de obesidad a una edad temprana, deben promover opciones de comida y estilos de vida saludables temprano en el desarrollo de sus hijos.

## Modelos de Alimentación

En las últimas décadas, los modelos de alimentación han cambiado significativamente. La cantidad promedio de calorías consumidas por día ha aumentado dramáticamente, pero la calidad de los nutrientes necesarios para una dieta saludable ha disminuido.

Las porciones de comida también tienen un rol importante en los modelos no saludables de alimentación que se han generado. La prevalencia de opciones "super grandes" y bufets que ofrecen "todo lo que usted pueda comer" crea una tendencia a comer excesivamente. Sumando a esto la falta de actividad física, los niños están consumiendo más calorías y quemando menos.

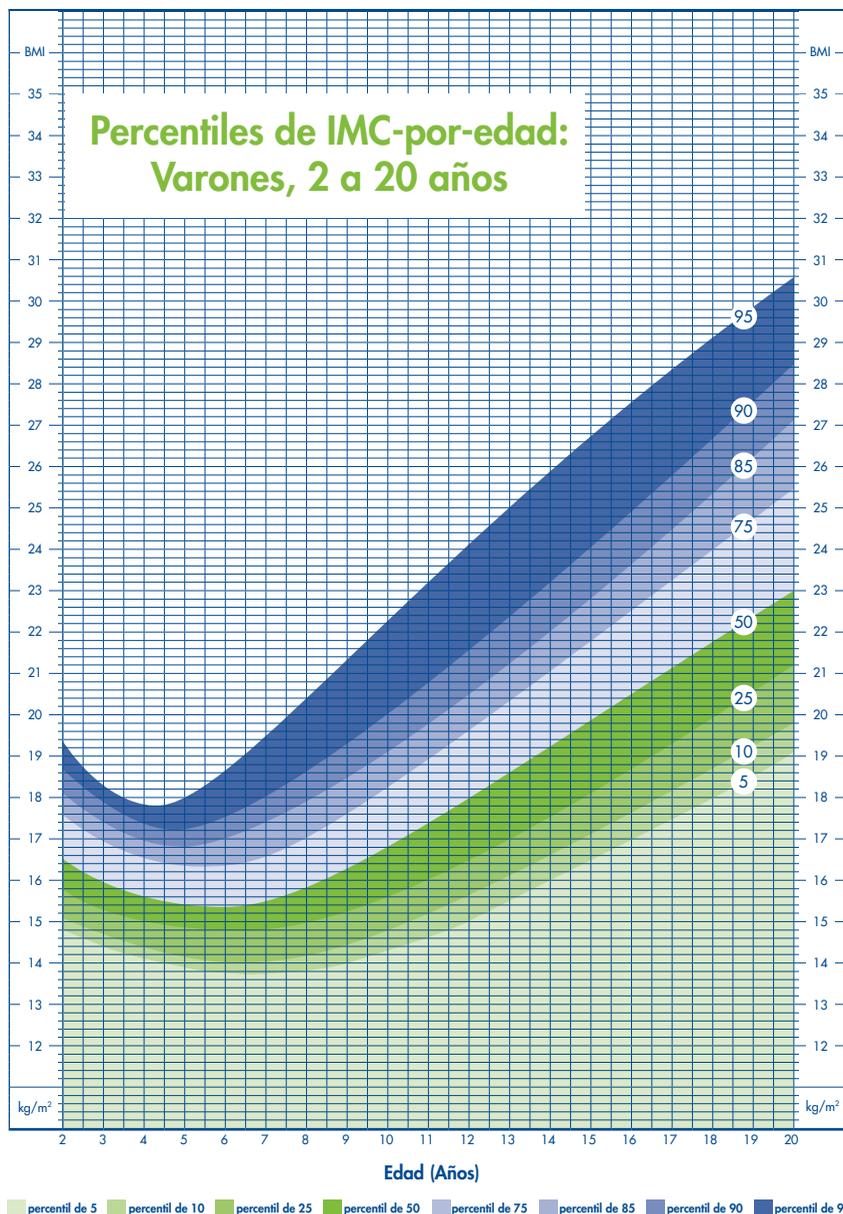
## Estatus Socioeconómico

Los niños y adolescentes de hogares con más bajos ingresos tienen un mayor riesgo de obesidad. Esto es el resultado de muchos factores que influyen conductas y actividades. Los niños de hogares de bajos ingresos no siempre pueden participar de actividades extracurriculares, lo cual se traduce en una disminución de la actividad física. Además, las familias que trabajan y tienen dificultad para pagar sus cuentas generalmente optan por comidas rápidas, que tienen más calorías, grasa y azúcar.

El nivel de educación también contribuye al factor socioeconómico asociado con la obesidad. Los padres con escasa educación o sin educación no han estado expuestos a información sobre nutrición apropiada y opciones saludables de comida. Esto hace difícil inculcar estos valores importantes en sus hijos.

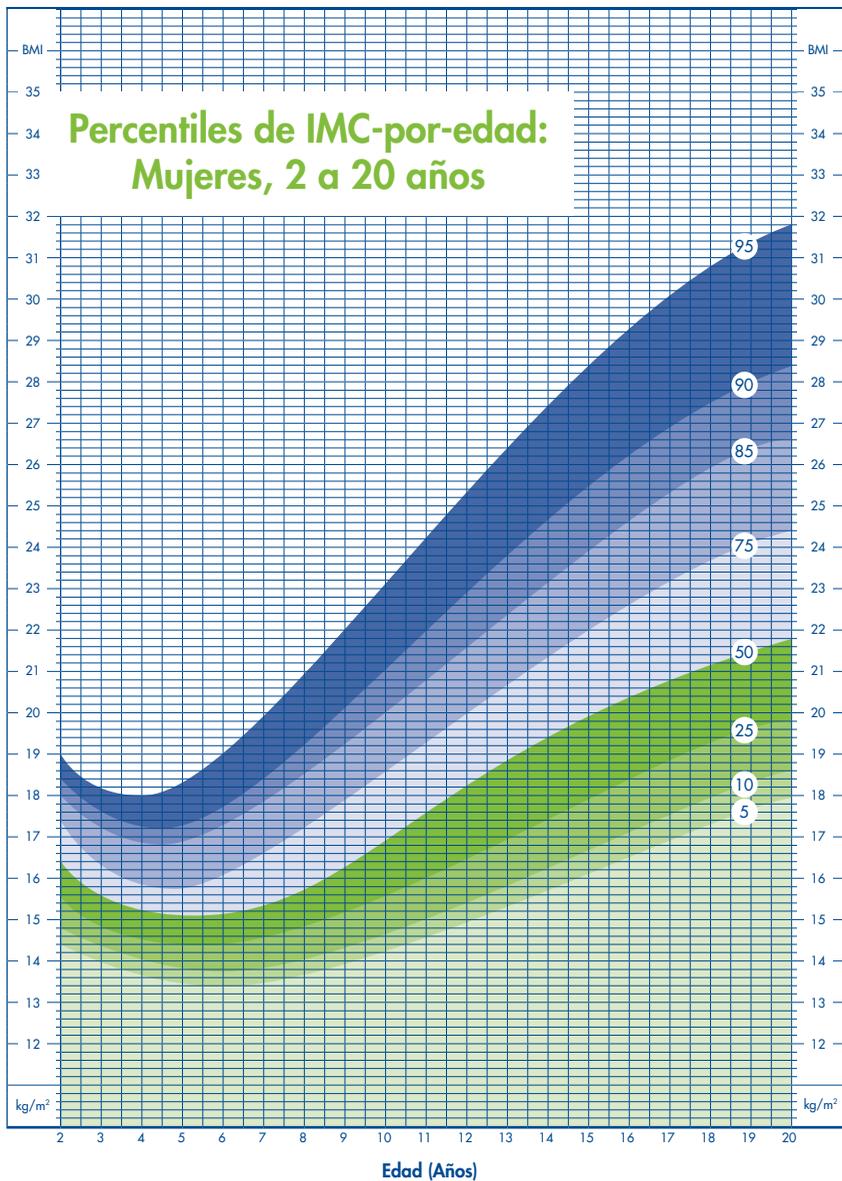
# Midiendo la Obesidad en los Niños

La obesidad en los niños se determina usando los percentiles de IMC-por-edad. Los percentiles de IMC-por-edad se han convertido en el método favorito para medir el estatus de peso en los niños. Este método calcula la categoría de peso del niño en base a edad e IMC, que es un cálculo de peso y altura. Sin embargo, hay que tener en mente que este método, entre otros métodos, se debe usar como una herramienta, y que sólo un médico puede determinar y diagnosticar mejor el estatus de peso de un niño.



Categorías de Peso	Rango de Percentiles
Bajo Peso	Menos del percentil 5
Peso Saludable	Percentil de 5 a 85
Sobrepeso	Percentil de 85 a 95
Obesidad	Percentil de 95 o más

Para determinar el percentil de ICM-por-edad de un niño, primero hay que calcular su IMC. Vea la tabla de IMC en la página 8, que incluye peso y alturas apropiadas para niños. Una vez que calcule su IMC, busque la edad del niño en la parte de abajo de la tabla de percentiles de IMC-por-edad y vea a la izquierda o la derecha para encontrar su IMC. Marque el punto en el gráfico usando un lápiz. Una vez que haya marcado la medida, busque el color correspondiente en la parte de abajo de la tabla para determinar el percentil de IMC-por-edad del niño. Luego puede localizar la categoría de peso del niño en la tabla de Categorías de Peso ubicada a la derecha del gráfico.



Categorías de Peso	Rango de Percentiles
Bajo Peso	Menos del percentil 5
Peso Saludable	Percentil de 5 a 85
Sobrepeso	Percentil de 85 a 95
Obesidad	Percentil de 95 o más

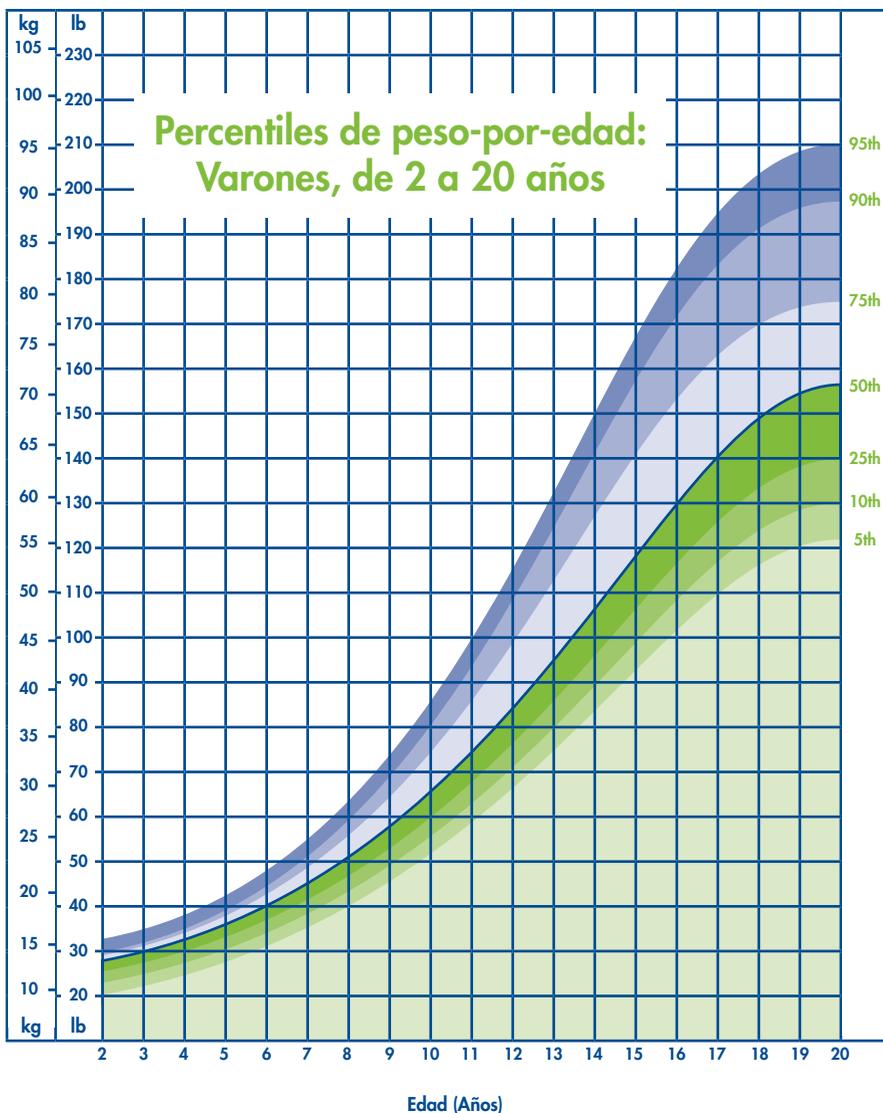
■ percentil de 5  
 ■ percentil de 10  
 ■ percentil de 25  
 ■ percentil de 50  
 ■ percentil de 75  
 ■ percentil de 85  
 ■ percentil de 90  
 ■ percentil de 95

Publicado 30 de mayo 2000 (modificado 10/16/00)  
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (2000).  
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



# Midiendo el Crecimiento en los Niños

Es probable que usted haya escuchado a su pediatra hablar del peso de su hijo en términos de percentiles. Para medir el crecimiento de un niño en base a su peso, los médicos comúnmente usan percentiles de peso-por-edad. Los percentiles de peso-por-edad se usan para medir el peso de un niño estrictamente en base a su edad. La altura del niño no es considerada. Este no es un método para determinar obesidad (o sobrepeso) en los niños, sino simplemente un indicador de crecimiento en comparación con niños de la misma edad.



Una vez que haya determinado el percentil de peso-por-edad del niño, puede determinar en qué percentil (o rango de percentiles) está el niño, en comparación con niños de la misma edad.

Por ejemplo, si su hijo está en el percentil 95, esto significa que su peso es mayor al del 95 por ciento de niños de la misma edad.

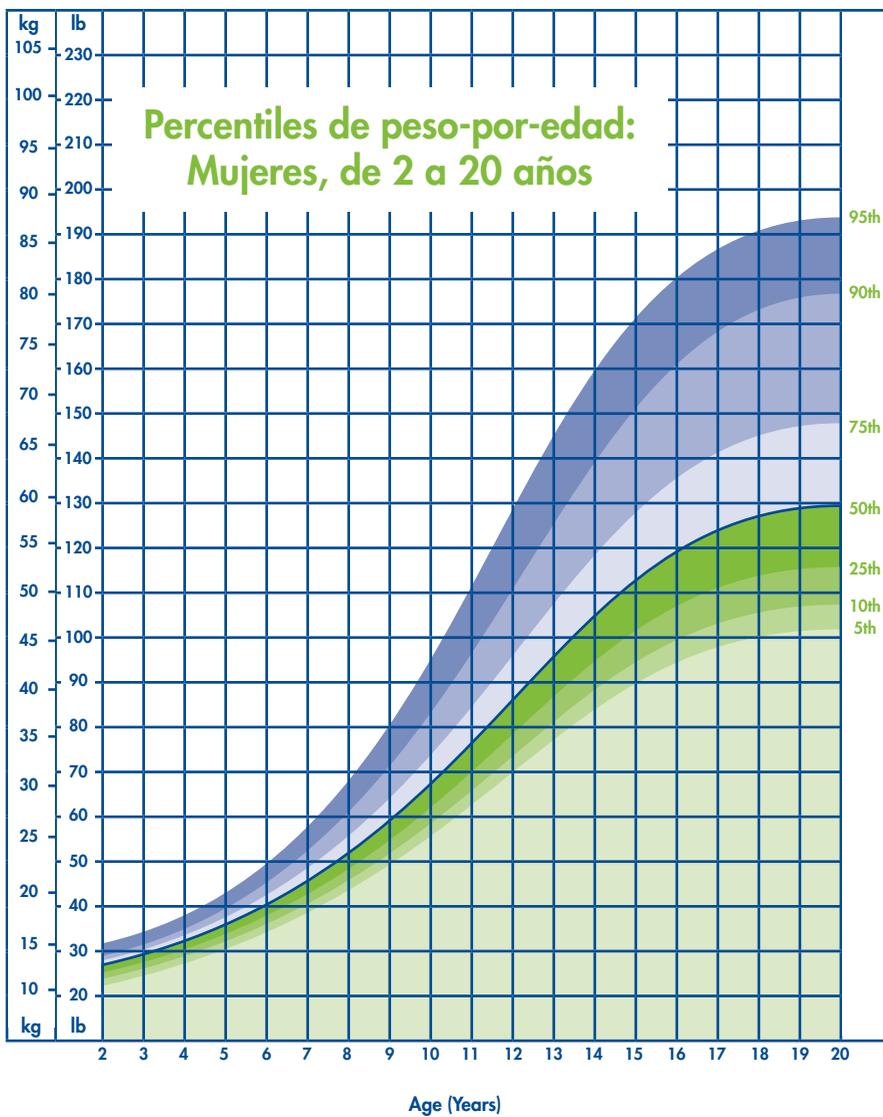
■ percentil de 5   ■ percentil de 10   ■ percentil de 25   ■ percentil de 50   ■ percentil de 75   ■ percentil de 90   ■ percentil de 95

Publicado 30 de mayo 2000 (modificado 10/16/00)  
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (2000).  
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Para determinar el percentil de peso-por-edad de un niño, busque la edad de su hijo en la parte de abajo de la tabla y a la izquierda localice su peso. Una vez que haya localizado su peso y su edad, marque el punto en la tabla con un lápiz. Una vez que haya marcado la medición, busque el color correspondiente en la parte de debajo de la tabla para determinar el percentil de peso-por-edad de su hijo.



Una vez que haya determinado el percentil de peso-por-edad del niño, puede determinar en qué percentil (o rango de percentiles) está el niño, en comparación con niños de la misma edad.

Por ejemplo, si su hijo está en el percentil 95, esto significa que su peso es mayor al del 95 por ciento de niños de la misma edad.

percentil de 5
  percentil de 10
  percentil de 25
  percentil de 50
  percentil de 75
  percentil de 90
  percentil de 95

Publicado 30 de mayo 2000 (modificado 10/16/00)  
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (2000).  
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



# Sobre el Índice de Masa Corporal (IMC, BMI en inglés)

El IMC es el método más común para medir la obesidad en los adultos. Sin embargo, el IMC ahora se está volviendo un método más popular para medir la obesidad en los niños. El IMC es un número que se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros cuadrados.

## Peso en Libras

Altura

	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	
2'0" (24 Pulgadas)	24	37	48																	
2'1" (25 Pulgadas)	22	34	45	56																
2'2" (26 Pulgadas)	21	31	42	52																
2'3" (27 Pulgadas)	19	29	39	48	58															
2'4" (28 Pulgadas)	18	27	36	45	54															
2'5" (29 Pulgadas)	17	25	33	42	50	59														
2'6" (30 Pulgadas)	16	23	31	39	47	55														
2'7" (31 Pulgadas)	15	22	29	37	44	51	59													
2'8" (32 Pulgadas)	14	21	27	34	41	48	55													
2'9" (33 Pulgadas)	13	19	26	32	39	45	52	58												
2'10" (34 Pulgadas)	12	18	24	30	36	43	49	55												
2'11" (35 Pulgadas)	11	17	23	29	34	40	46	52	57											
3'0" (36 Pulgadas)	11	16	22	27	33	38	43	49	54											
3'1" (37 Pulgadas)	10	15	21	26	31	36	41	46	51	56										
3'2" (38 Pulgadas)	10	15	19	24	29	34	39	44	49	54	58									
3'3" (39 Pulgadas)		14	18	23	28	32	37	41	46	51	55									
3'4" (40 Pulgadas)		13	18	22	26	31	35	40	44	48	53	57								
3'5" (41 Pulgadas)		13	17	21	25	29	33	38	42	46	50	54	59							
3'6" (42 Pulgadas)		12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56							
3'7" (43 Pulgadas)		11	15	19	23	27	30	34	38	42	46	49	53	57						
3'8" (44 Pulgadas)		11	15	18	22	25	29	33	36	40	44	47	51	54	58					
3'9" (45 Pulgadas)		10	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45	49	52	56	59				
3'10" (46 Pulgadas)		10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	56				
3'11" (47 Pulgadas)		10	13	16	19	22	25	29	32	35	38	41	45	48	51	54	57			
4'0" (48 Pulgadas)			12	15	18	21	24	27	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58		
4'1" (49 Pulgadas)			12	15	18	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	
4'2" (50 Pulgadas)			11	14	17	20	22	25	28	31	34	37	39	42	45	48	51	53	56	59
4'3" (51 Pulgadas)			11	14	16	19	22	24	27	30	32	35	38	41	43	46	49	51	54	57
4'4" (52 Pulgadas)			10	13	16	18	21	23	26	29	31	34	36	39	42	44	47	49	52	55
4'5" (53 Pulgadas)			10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53
4'6" (54 Pulgadas)			10	12	14	17	19	22	24	27	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51
4'7" (55 Pulgadas)				12	14	16	19	21	23	26	28	30	33	35	37	40	42	44	46	49
4'8" (56 Pulgadas)				11	13	16	18	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	48
4'9" (57 Pulgadas)				11	13	15	17	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	46
4'10" (58 Pulgadas)				10	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	41	43
4'11" (59 Pulgadas)				10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
5'0" (60 Pulgadas)				10	12	14	16	18	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
5'1" (61 Pulgadas)					11	13	15	17	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39
5'2" (62 Pulgadas)					11	13	15	16	18	20	22	23	25	27	29	31	33	34	37	39
5'3" (63 Pulgadas)					11	12	14	16	17	19	21	23	24	26	28	30	32	33	35	37
5'4" (64 Pulgadas)					10	12	14	15	17	18	20	22	24	25	27	29	31	32	34	36
5'5" (65 Pulgadas)					10	12	13	15	16	18	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35
5'6" (66 Pulgadas)					10	11	13	15	16	17	19	21	22	24	25	27	29	30	32	34
5'7" (67 Pulgadas)						11	13	14	15	17	18	20	22	23	25	26	28	29	31	33
5'8" (68 Pulgadas)						11	12	14	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	32
5'9" (69 Pulgadas)						10	12	13	14	16	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31
5'10" (70 Pulgadas)						10	11	13	14	15	17	18	20	21	23	24	25	27	28	30
5'11" (71 Pulgadas)						10	11	13	14	15	16	18	19	21	22	23	25	26	28	30
6'0" (72 Pulgadas)							11	12	13	14	16	17	19	20	21	23	24	25	27	29

Si el IMC no está en la lista de esta tabla, por favor visite el sitio de Internet de OAC en [www.ObesityAction.org](http://www.ObesityAction.org) para calcular su IMC.

# Tratamiento para la Obesidad Infantil

El tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes es distinto al tratamiento en adultos. Hacer participar a la familia en un programa de control del peso en un niño es un elemento clave del tratamiento. El tratamiento de la obesidad pediátrica no se logra sólo con dietas. Es necesario tratar muchos aspectos del estilo de vida, la nutrición y el nivel de actividad física del niño y la familia.

Antes de considerar cualquier plan de tratamiento, primero hay que determinar las metas deseadas. Si su hijo tiene sobrepeso, o está en riesgo de sobrepeso, es importante trabajar con su proveedor de salud para desarrollar un plan individualizado de atención que incluya metas realísticas y pasos específicos a seguir.

Como sistema de apoyo, la familia es esencial para asegurar que se cumplan las metas del control de peso. Primero hay que evaluar la disposición del niño y la familia para realizar cambios. Si el niño está deprimido, esto se tiene que tratar antes de trabajar en el problema de peso del niño. Si un niño deprimido intenta bajar de peso y no tiene éxito, esto puede empeorar su depresión y afectar su autoestima.

Del mismo modo, si en ese momento hay mucho estrés en la familia, tratar otro problema grande no es ideal. En la mayoría de los casos en que hay mucha depresión y estrés, puede ser más apropiado que el niño y la familia reciban terapia para tratar esos problemas. Además, si los padres no expresan suficiente preocupación por el exceso de peso de su hijo, entonces no están listos para realizar los cambios necesarios.

Es importante hablar con su médico sobre opciones para tratar la obesidad infantil. Los distintos tratamientos para la obesidad en niños y adolescentes incluyen:

- Terapia de alimentación
- Actividad física
- Modificación de conductas

## Terapia de Alimentación

Cuando se trata a un niño afectado por la obesidad, generalmente se recomienda una consulta con un dietista especializado en las necesidades de los niños. Los dietistas pueden ayudar más a los niños a entender hábitos saludables de alimentación y cómo implementarlos en su dieta a largo plazo.

Los dietistas no siempre recomiendan restringir el consumo de calorías en los niños. Para cambiar los hábitos de alimentación del niño, lo que se ofrece generalmente es educación sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos, reducir las porciones, entender la pirámide de comidas y comer bocados más pequeños y más lentamente.



## Actividad Física

Otra forma de tratamiento para la obesidad infantil es aumentar la actividad física. La actividad física es un factor importante de largo plazo para los niños. Los estudios indican que la inactividad en la infancia ha sido asociada a un estilo de vida sedentario en la adultez.

Aumentar la actividad física puede reducir, o por lo menos demorar el aumento de tejidos grasos en los niños afectados por la obesidad. El Cirujano General de USA recomienda que los niños realicen por los menos 60 minutos de actividad física por día. Para los niños o adolescentes que no puedan responder a las expectativas mínimas, hay disponibles programas individualizados.



## Modificación de Conductas

Las conductas y los estilos de vida son establecidos a una edad temprana. Es importante que los padres y los niños permanezcan educados y concentrados en optar por un estilo de vida saludable a largo plazo.

Hay muchas formas en que los niños y adolescentes pueden modificar su conducta para obtener resultados más sanos. Por ejemplo:

- Cambiar hábitos de comida
- Aumentar la actividad física
- Educarse sobre el cuerpo y cómo nutrirlo apropiadamente
- Participar en grupos de apoyo o actividades extracurriculares
- Establecer metas realísticas de control de peso

## ¿Qué puede hacer usted para aprender más sobre la obesidad infantil?

La Coalición de Acción contra la Obesidad (OAC), una organización nacional sin fines de lucro con cerca de 50,000 miembros, está dedicada a mejorar la vida de individuos afectados por la enfermedad de la obesidad a través de educación, representación y apoyo. OAC ofrece una variedad de recursos a aquellos afectados por obesidad infantil y sus familiares. Para aprender más sobre la obesidad infantil, visite la sección "Obesidad Infantil" en el sitio de Internet de OAC en [www.ObesityAction.org](http://www.ObesityAction.org).

Para mayor información, por favor contacte a OAC al (800) 717-3117 o [info@obesityaction.org](mailto:info@obesityaction.org).



**¿Por qué ser miembro de OAC?** Porque es la ÚNICA organización nacional sin fines de lucro cuya meta es ayudar a personas afectadas por la obesidad. OAC necesita que todas las personas interesadas en la causa de la obesidad sean parte de nuestra Coalición. Con su voz podemos tener influencia en la educación y representación de millones de individuos afectados por la obesidad.

## Categorías de Membresía de OAC (elijá una)

- Membresía Individual: \$20/año
- Membresía Institucional: \$500/año
- Membresía del Consejo del Presidente: \$1000+/año

### ¿Está uniendo por primera vez, o está renovando su membresía OAC?

- Me estoy uniendo por primera vez (nunca ha sido un miembro de la OAC).
- Estoy renovando mi membresía (se han unido a la OAC en el pasado).

## Beneficios Adicionales

(optativo, pero disponibles sólo para miembros de OAC)

### 1: Recursos Educativos

Para solicitar recursos de OAC en cantidad, los miembros pueden comprar paquetes educativos (éste no es un requisito para miembros Institucionales y del Consejo del Presidente).

- Paquete Estándar**  
10-50 piezas \$50
- Paquete de Lujo**  
51-100 piezas \$100
- Paquete Estándar**  
101-250 piezas \$150

### 2: Haga una Donación General

Haga una donación deducible de impuestos a OAC. Su donación ayuda a OAC en su trabajo educativo.

- \$5  \$10  \$25  \$50  \$100  Otro \_\_\_\_\_

## Total de Membresía y Beneficios Adicionales:

Categoría de Membresía	\$ _____
Beneficio 1 (si es aplicable)	+\$ _____
Beneficio 2 (si es aplicable)	+\$ _____
<b>PAGO TOTAL DE MEMBRESÍA</b>	<b>\$ _____</b>

## Información de Contacto

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Domicilio: \_\_\_\_\_  
 Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

## Información de Pago:

- Cheque (a pagar a OAC) por \$ \_\_\_\_\_.
- Tarjeta de crédito por el TOTAL de la membresía, incluyendo beneficios adicionales, por \$ \_\_\_\_\_.
- Discover®  Visa®  MasterCard®  Amex®

Número de tarjeta de crédito: \_\_\_\_\_

Fecha de vencimiento: \_\_\_\_\_ CCV: \_\_\_\_\_

**Enviar a:** OAC  
 4511 North Himes Ave. Ste. 250  
 Tampa, FL 33614

**Fax:** (813) 873-7838

Mem-UCO Brochure-ESP

OAC ofrece muchos recursos útiles. Los recursos de OAC son gratuitos y los miembros de OAC pueden pedir estos recursos en cantidad. Para pedir materiales, por favor contacte la oficina nacional de OAC al (800) 717-3117 o envíe el pedido a [info@obesityaction.org](mailto:info@obesityaction.org).

## Guías/Folleto

- *Entendiendo la Obesidad*
  - Entendiendo la Obesidad -- folleto
  - Entendiendo la Obesidad -- póster
  - Entendiendo la Obesidad Grave -- folleto
  - Entendiendo el Estigma de la Obesidad -- folleto
  - Entendiendo la Obesidad Infantil -- folleto
  - Entendiendo la Obesidad Infantil -- póster
- *Entendiendo el Exceso de Peso y la Diabetes Tipo 2*
  - Entendiendo el Exceso de Peso y su Rol en la Diabetes Tipo 2 -- folleto
  - Entendiendo la Prediabetes y el Exceso de Peso -- folleto
  - Entendiendo el Exceso de Peso y la Diabetes Tipo 2 -- folleto
- *Entendiendo Sus Opciones Para Bajar de Peso -- folleto*
- *Guía de Seguros de OAC: Trabajando con su Compañía de Seguros*
- *Guías de Representación de Cada Estado*
- *Tabla de IMC (BMI)*

## Revista

- *Revista Su Peso Importa –Revista trimestral de educación y promoción de OAC.*

## Campaña Su Peso Importa

- Una campaña nacional de concientización sobre el peso y la salud con información sobre el peso y su impacto en la salud. Más información en [www.YourWeightMatters.org](http://www.YourWeightMatters.org).

## Multimedia

- *El Exceso de Peso y su Salud –Libro y DVD con Guía para Adelgazar en Forma Efectiva y Saludable.*

## Boletín electrónico

- *Alerta de Acción contra la Obesidad –Boletín electrónico mensual y gratuito de OAC.*

## Sitio de OAC

- El sitio de OAC en Internet incluye una sección denominada "Entendiendo la Obesidad", la cual ofrece más detalles sobre la obesidad y enlaces a valiosos artículos sobre el tema.

La información contenida en la comprensión de la obesidad infantil folleto no es un sustituto para el consejo médico o el tratamiento de un profesional sanitario. La OAC recomienda consultar con su médico y/o profesional de la salud.

Coalición de Acción contra la Obesidad  
 4511 North Himes Avenue  
 Suite 250  
 Tampa, FL 33614  
[www.ObesityAction.org](http://www.ObesityAction.org)  
[info@obesityaction.org](mailto:info@obesityaction.org)

(800) 717-3117  
 (813) 872-7835  
 Fax: (813) 873-7838

facebook twitter Pinterest  
 LinkedIn YouTube Google+