



BUENOS HÁBITOS EN LA NIÑEZ, ESENCIAL PARA PREVENIR LA OBESIDAD

La obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud a nivel mundial. De acuerdo con Pressia Arifin-Cabo, representante adjunta para la Unicef en México, el verdadero reto está en inculcar a las nuevas generaciones todos aquellos hábitos alimenticios que ayudan a prevenir esta enfermedad.

Además, los padres deben comprender que la prevención de la obesidad y el sobrepeso comienza desde el embarazo, etapa en la que la futura madre deberá de cuidar su nutrición para posteriormente poder amamantar a su bebé.

“La mayoría de nuestros niños toman leche en polvo, fórmula, y eso es uno de los factores que sí promueven la obesidad infantil desde edades muy tempranas”, aseveró Arifin-Cabo.

Edad escolar

Cuando los menores están listos para ir a la escuela, se les ofrecen alimentos ultra procesados y bebidas endulzadas que sólo promueven estos padecimientos, afectando a uno de cada tres niños y niñas en México. “En los colegios estamos forjando el ciclo de vida y los hábitos alimenticios de los niños hasta la adolescencia, de ahí la importancia de tener programas que fomenten una buena alimentación en las escuelas”, dijo.

¿Cómo comenzar en casa?

1. Sé un buen modelo a seguir comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio regularmente.
2. Enseña a tu hijo sobre comer tamaños de porciones saludables.
3. Limita la comida rápida. Opta por alimentos y bebidas saludables y frescas para ti y tu familia.
4. Haz de la hora de la comida un evento familiar y limita el consumo de alimentos frente a la televisión.
5. Enfatiza la importancia del ejercicio, de dormir lo suficiente y de limitar el tiempo frente a una pantalla.

ClickSalud