



SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS POR MALOS HÁBITOS AL COMER

Según una encuesta del Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México, la **creciente problemática del sobrepeso y la obesidad en los niños mexicanos podría estar vinculada no solo con la clase de alimentos que ingieren, sino además con los malos hábitos que tienen al momento de comer.**

El estudio evaluó a 476 niños y jóvenes estudiantes de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) y a sus mamás, en 19 ciudades del país, y halló que en más de una tercera parte de los hogares se tiene la costumbre de sentarse a la mesa con libros, periódicos o gadgets (dispositivos tecnológicos como el celular o la tablet).

Basándose en las respuestas de los niños, 53 por ciento aseguró que ven televisión mientras comen.

Asimismo, 60 por ciento de las mamás y 68 por ciento de los niños comentaron que deben terminarse todo lo que se les sirve de comer, situación que impide al niño(a) definir cuando está satisfecho, generando así malos hábitos alimenticios.

Ocho de cada diez madres señala que su familia consume cantidades adecuadas de alimentos; pese a que 77 por ciento cree servir platos poco abundantes, la mitad de los niños afirma que de hecho sí les sirven platos bastante abundantes, pues se les indica que eso es lo correcto.

Aunado a lo anterior, 45 por ciento de los niños mencionó que las bebidas azucaradas y carbonatadas, como son los refrescos, forman parte de su dieta diaria, contrastando con 37 por ciento de las mamás que lo admite. Alrededor del 70 por ciento de las madres y sus hijos también reconocieron comer pan y/o tortillas para acompañar la comida.



SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS POR MALOS HÁBITOS AL COMER

Aunque no se estableció el porcentaje, el estudio reporta que la mayoría de los encuestados aceptaron consumir frutas y verduras al mínimo, y que 30 por ciento de los niños y jóvenes no hacen ejercicio adicional al que realizan en la escuela.

La encuesta también muestra que en el 25 por ciento de los hogares se limita el tiempo para ver televisión, y 54 por ciento de los menores pasan más de dos horas frente a la computadora, tablet o celular siempre o esporádicamente.

Por otra parte, en 13 por ciento de los hogares los niños pasan más de dos horas jugando videojuegos, hecho que limita la cantidad de actividad física que pueden concretar.

La información también reveló que las mamás están informadas sobre la importancia de que sus hijos tengan actividad física adicional a la que practican en la escuela. De ellas, 68 por ciento lo considera muy importante, pero no parecen haber transmitido tal información adecuadamente, ya que solo 55 por ciento de los niños reconoce dicha importancia.

En 53 por ciento de los casos, se halló que los hijos hacen algún tipo de actividad física únicamente entre una y tres veces por semana.

Vía: ClickISalud