Niños saludables = Niños felices

www.secretsofwellness.org

Iglesia Adventista del Séptimo Día
150 años de Promoción de la Salud

Secretos del Bienestar

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

La obesidad infantil se ha convertido en un problema prevalente en todo el mundo. Las consecuencias se ven en problemas osteoartríticos, somnolencia diurna, disminución en el rendimiento escolar , pobre imagen personal y baja autoestima. La obesidad también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas cuando sean adultos.

Las dietas no saludables son frecuentes entre los niños. En Europa, por ejemplo, el 9% de los niños se saltan el desayuno, mientras que el 21% no consumen frutas ni verduras de forma habitual y el 43% beben con frecuencia bebidas azucaradas.

El estilo de vida sedentario es una preocupación importante. Cerca del 16% de los niños hacen deporte tan sólo una hora a la semana, mientras que el 36% ven la TV y/o juegan videojuegos durante más de dos horas al día. Además de favorecer un estilo de vida sedentario, ver la televisión expone a los niños al marketing de la comida basura y de las bebidas no saludables.

Las buenas noticias son que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse y que el peso se puede mejorar mediante simples cambios en el estilo de vida. Los cambios en la dieta deben incluir proveer a los niños tres comidas moderadas, en las que las frutas y vegetales se presenten de formas variadas. Debe darse preferencia a los productos integrales y a las legumbres sobre los cereales refinados y el pan blanco. Además, los azúcares simples se deben evitar. Los niños no deberían ser recompensados con snacks calóricos y bebidas azucaradas. **Actividad física regular y un sueño adecuado son claves para un buen manejo del peso en los niños.**

Ennio Battista
Director de la
Revista Vida y Salud