



¿SE PERCIBE EL RIESGO? OBESIDAD INFANTIL

Está más que claro que somos lo que comemos, pero no es menos cierto que debemos aprender y conocer cuáles son los alimentos recomendables y en qué cantidad han de comerse. Una conducta alimentaria saludable en casa hará que nuestros hijos sean fuertes y sanos

Desde hace ya una década se ha puesto en el punto de mira a la obesidad infantil (OI) como un importante problema de salud, de hecho la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2004 declaró que la obesidad era la Epidemia Mundial del siglo XXI, puesto que se venía observando que los cambios de hábitos de vida junto con los cambios en la alimentación, esto es, raciones abundantes de alimentos con mayor sobrecarga energética (alimentos ricos en grasas) y una marcada inactividad física, estaban dando lugar al aumento de problemas de salud, tales como el sobrepeso y la obesidad.

Estos cambios de vida no solo han afectado a las personas en la edad adulta, sino también a la infancia, que ha sido fácilmente atraída por esos estilos de vida que suponen un perjuicio para su salud.

MENORES EN RIESGO

Pero ¿realmente las familias perciben el riesgo al que están sometidos los menores? Sin duda, aunque

todavía hay quien no quiere enfrentarse al problema, cada vez más existe una conciencia en la propia sociedad y en la familia para tratar de dar pasos para evitar este problema de “peso”, intentando recuperar algo tan valioso, como es la alimentación variada a lo largo del día y la práctica de actividad física diaria.

Desde que la OMS propuso la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, se han desarrollado

La alimentación complementaria es un paso fundamental para aprender y adquirir hábitos de alimentación saludables

Recuerde siempre complementar la alimentación variada y equilibrada con actividad física diaria

muchas acciones que tratan de ayudar a la población a adherirse a estos sanos estilos de vida, puesto que la obesidad tiene importantes repercusiones sobre la salud.

Se afecta la salud desde el momento que se constata el exceso de peso, pero también tiene efectos a largo plazo, pues se conoce que existe una estrecha relación con factores de riesgo: hipertensión, alteraciones de los niveles de las grasas en la sangre, afectación cardiovascular, diabetes tipo 2, entre otros, que pueden aparecer asociados a la obesidad desde estas etapas tempranas de la vida.

PREVENCIÓN

Pero ¿cuándo hay que empezar a prevenir la obesidad? Cuanto antes mejor. Es conocido que las costumbres alimentarias poco equilibradas, junto con el mayor sedentarismo, son muy difíciles de cambiar, sobre todo cuando ya se han establecido como hábito en nuestra vida cotidiana. Por ello, enseñar a nuestros niños y niñas a alimentarse de forma variada y equilibrada, es fundamental para lograr una población infantil y juvenil saludable, que además tengan a lo largo del ciclo de la vida una actitud activa, tratando de conservar la salud. En los ca-

sos en los que por alguna causa se pueda enfermar, tener buenos hábitos de vida, son clave para volver a recuperarla. Pero, no hay que desanimarse, porque nunca es tarde para empezar a cuidarse. Cada vez existen más argumentos científicos en los que relacionan la alimentación saludable y una actividad física moderada (por ejemplo, caminar de forma vigorosa media hora al menos 5 días a la semana) con el mantenimiento y recuperación de la salud.

COMA SANO Y VARIADO. SEA UN EJEMPLO A SEGUIR

No obstante, la Consejería de Sanidad también ha desarrollado otro Programa “**Los Círculos de la Vida**”, dirigido a la población adulta, donde integra las recomendaciones de Alimentación, Actividad física, Control del estrés, Tabaco y Alcohol, para la prevención de las enfermedades no transmisibles como son las enfermedades crónicas.



¿CÓMO HACERLO?

Para prevenir eficazmente, en primer lugar hay que tener una disposición para adquirir buenas costumbres de alimentación y actividad física para efectuar los cambios. Nuestra es la responsabilidad como adultos; después, es conveniente trasladar este modo de actuar a los más pequeños y enseñarles adecuadamente.

Para ello, les proponemos a las familias que se interesen a diario, no solamente que los alimentos lleguen a la mesa, sino que además se preocupen sobre lo que se come en ella.

TODAS LAS DUDAS

Un problema que suele presentarse a las mamás es cómo introducir nuevos alimentos a los más pequeños. En ocasiones, es necesario dárselos a probar hasta diez veces para lograr que acepten el nuevo alimento.

En este sentido, el Programa PIPO aborda de forma



sencilla el problema de sobrepeso y obesidad, así como los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia, vigorexia, ortorexia, que aparecen cada vez de forma más temprana en nuestros menores, inducidos por modos que les incitan a realizar actividades que ponen en riesgo su salud.

PIPO tiene una amplia información sobre los diferentes menús en las distintas edades.

Puede informarse sobre qué estructura debe tener cada comida del día. A modo de ejemplo, el desayuno debe incluir: un lácteo, cereales preferiblemente de tipo integral, donde nuestro gofio es necesario rescatar por sus cualidades sobre la salud de las personas, sin olvidarnos de la fruta fresca, preferiblemente entera.



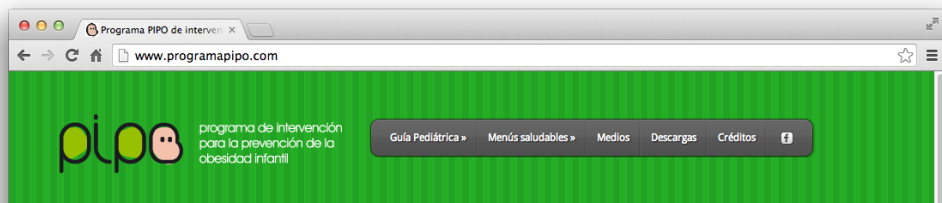
Cuidándose desde la infancia se llega a la vida adulta de forma más saludable

MENÚS SALUDABLES

En los menús saludables se hacen propuestas de menús a lo largo del día para las edades entre 4 y 18 años, calculados según las necesidades nutricionales y calóricas de cada grupo de edad, que nos pueden ayudar a resolver la constante pregunta “¿qué hago hoy de comer?” Además, usted se puede informar de las medidas y especias más utilizadas en la elaboración de los platos propuestos en los menús.

PLATOS APETECIBLES

PIPO le puede enseñar, a través de multitud de imágenes, a ver las raciones de alimentos y las equivalencias de unos alimentos con otros. También descubrirá que PIPO, aún estando elaborado para la población infantojuvenil, puede ser de utilidad para las personas mayores, puesto que las recomendaciones son válidas para cualquier etapa de la vida. ■



¿DÓNDE ENCONTRAR UNA INFORMACIÓN SEGURA?

Sin duda, hoy podemos encontrar mucha información a través de los medios de comunicación y en internet. En ocasiones, la información está sustentada en intereses poco rigurosos y a veces engañosos.

Por ello, la Consejería de Sanidad a través de Salud Pública lleva realizando, desde hace muchos años, recomendaciones de alimentación saludable. Recientemente ha elaborado el **Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil: Programa PIPO**, en el que se da información a las familias para que tengan pautas de alimentación saludable en las distintas etapas de la vida, desde el nacimiento hasta los 18 años.

El programa se encuentra en una página web **www.programapipo.com** y los materiales pueden ser descargados para su difusión y utilización saludable.

Cada etapa tiene sus ventajas y sus dificultades, por lo que este programa trata de aclarar dudas e intenta aportar las claves para que, las personas encargadas de la alimentación infantil, puedan tener pequeños trucos que les ayuden a resolver las preguntas que, sobre alimentación, se hacen a diario.

1 PÁG. PUBLICIDAD
(8 módulos)

Ancho: 160 mm Alto: 230 mm