

ARTICULO: OBESIDAD INFANTIL

Ene 23, 2020 por Roberto Zablah

El Salvador no se escapa de la realidad global, de la epidemia de obesidad en niños , y adolescentes, y adultos.

Comenzando este 2020 quisiera hacer una reflexión para ayudar a que nuestros hijos tengan menor riesgo de sobrepeso y obesidad., aunque las abuelitas y la familia los vean saludables, y preciosos.

Debemos tener claro que la obesidad es una condicion que lleva las enfermedades del adulto o llamadas enfermedades no comunicables o no transmisibles, como la diabetes mellitus, la hipetension arterial, la dislipidemia o aumento de trigliceridos, colesterol, o un infarto agudo del mocardio entre otras.

Espero que las siguientes recomendaciones sirvan para iniicar la prevencion del sobrepeso y

obesiad en nuestros niños, y adolescentes, y porque no nosotros mismos como padres.

1. **FOMENTAR LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA.**
La Leche materna tiene un adecuada cantidad de proteínas que disminuyen el riesgo de obesidad.
2. **DISMINUIR LA INGESTA DE ALIMENTOS CON EXCESIVA CALORIA, Y AZUCARES**
Pan de dulce, galletas, donas, jugos, dulces, nutella, chocolates, yogurt con exceso de azucares.
3. **Ofrezca frutas y verduras.** Utilze el término alimentos saludables para dejar el mensaje a nuestros hijos que teiene un efecto benefico para la salud.
4. **INCENTIVAR EL AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA**
Fomentemos la participación de deportes en grupo, o individusales, las caminatas en familia, correr, y ejercitarse de forma regular, juegos al aire libre.
 - **DISMINUIR TIEMPO DE PANTALLA .**
 - En menores de 2 años la recomendación es CERO tiempo de pantalla.
 - 2 – 5 años: Entre media y una hora al día
 - 7 – 12 años: una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas
 - 12 – 15 años: Una hora y media.
 - + de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas
5. **Sueño.** Debemos de educar la cultura del sueño en los primeros dos años de vida, a travez de la disciplina cumpliendo horarios, de esta manera los niños tendrán un habito de sueño saludable por el resto de sus años.
ESPERO QUE ESTAS MEDIDAS NOS AYUDEN A DISMINUI EL RIESGO DE OBESIDAD, Y DISFRUTEMOS EN FAMILIA LA EDUCACION DE NUESTROS HIJOS