

Los chicos desayunan mal y en la escuela tienen la mitad de las horas de gimnasia adecuadas

Hay más sobrepeso en escolares. La OMS llamó a cambiar los hábitos de en la infancia para revertir el aumento de males cardiovasculares. La nutricionista Graciela Di Benedetto aconseja ponerle orden y disciplina a la alimentación.



MALOS HÁBITOS. Los escolares no desayunan en la casa y al llegar a la escuela buscan rápidamente al quiosquero para comprar golosinas.

LA GACETA / FOTO DE INES QUINTEROS ORIO (ARCHIVO)

Son las 9 y suena el timbre. Muchos se levantaron a las apuradas y no llegaron a desayunar en casa. Entonces, se empujan con los compañeros para que el quiosquero los atienda rápido. Después de un rato, van saliendo de a uno, despeinados pero triunfantes, con panchos y

HÁBITOS POCO SALUDABLES

Escrito por Administrator

Jueves, 03 de Octubre de 2013 13:31 - Actualizado Martes, 12 de Noviembre de 2013 18:43

panchuchos en mano.

La escena se multiplica por miles de chicos diariamente en la mayoría de las escuelas. Y también en los clubes y en cualquier esquina porque la oferta de comida chatarra está al alcance de todos. Lo malo es que este tipo de comida contiene altos niveles de grasas y azúcares y pocas fibras, proteínas y vitaminas.

Los chicos se llenan pero no se nutren. El panorama empeora si tenemos en cuenta que hacen mucho menos ejercicio de lo que deberían, le agregan demasiada sal a las comidas y las frutas y verduras casi no aparecen en sus dietas diarias.

Todos estos hábitos muy poco saludables con el tiempo se traducen en enfermedad: obesidad, diabetes e hipertensión. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo. De hecho, en el marco del Día Mundial del Corazón, que se celebró la semana pasada, la OMS llamó a cambiar los malos hábitos de la infancia para poder prevenir las enfermedades del corazón (la principal causa de muerte en el mundo). Seguir una dieta saludable y hacer actividad física desde muy pequeños puede llegar a revertir esta realidad, dicen los expertos.

El cuidado del corazón empieza con la lactancia y continúa con una alimentación saludable, comiendo más verduras, frutas y otras comidas no procesadas, así como limitando el consumo de sal y también realizando actividad física durante toda la vida, señala **Francisco D'onofrio**, coordinador

Programa Provincial de Obesidad

Además de cambiar los hábitos alimenticios de los chicos, según el funcionario, se necesitan medidas más profundas: **"legislar para frenar el marketing salvaje de las empresas de alimentos y aumentar la actividad física".** *"En las escuelas públicas, por ley, se deberían dictar dos horas semanales de gimnasia, y en realidad en la mayoría de los establecimientos se está dando una hora. Lo ideal sería que los chicos hicieran tres horas de actividad física semanalmente"*,¹ reclamó.

La obesidad, que está aumentando en los niños, es una de las principales amenazas para que las personas enfermen o mueran prematuramente. Teniendo en cuenta lo grave del panorama, según **D'onofrio**, hay que avanzar en las escuelas y no sólo con la exigencia de los quioscos saludables (Tucumán los estableció por ley, pero la norma aún no se implementó). "Hay que incluir en la currícula educación alimentaria y nutricional saludable desde el prejardín", insistió.

El primer alimento²

Entre los malos hábitos de los chicos, hay uno que según los expertos urge cambiar: no desayunar. Sólo uno de cada diez chicos en edad escolar toma un desayuno nutricionalmente completo en su casa antes de ir al colegio, de acuerdo a una compilación de tres

investigaciones que lleva adelante el **Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (Cepea) y la Universidad de Buenos Aires (UBA)**.

De acuerdo al informe que publicó el

diario Clarín

, se analizó la dieta de 1.250 alumnos de 87 escuelas en seis provincias.

"La gran mayoría de los chicos no desayuna. Por un lado, arrastran esta mala costumbre de los padres. Y también porque cenan muy tarde, se acuestan tarde. Por lo general, los dos padres trabajan y piden comida rápida", renegó *D'onofrio*. **Graciela Di Benedetto**, directora de la carrera de Nutrición de la Unsta, sostuvo: "son realmente muchos los chicos y adolescentes que se saltean el desayuno".

"La excusa más habitual que se esgrime es la falta de tiempo. Pero no se puede evadir el desayuno. Los chicos, en pleno período de crecimiento y desarrollo, lo necesitan más que nunca. Hay que generarles el hábito de tomar algo y comer algo antes de salir de la casa. Durante las horas en que dormimos la glucosa que tenemos en el organismo se va consumiendo. Y es necesario reponerla antes de empezar el día", resaltó.

"Hay que volver a elaborar las comidas en la casa", sugiere una experta□

Según la **última encuesta sobre salud escolar del Ministerio de Salud de la Nación**, la mayoría de los chicos argentinos tiene hábitos muy poco saludables.

Entre el 35 % y el 40 % padece sobrepeso y sólo el 19 % hace el mínimo de actividad física que recomienda la Organización Mundial de la Salud para su edad.□

"Lo primero que hay que revisar es la alimentación de los chicos. Para eso, hay que volver a las preparaciones caseras. O bien balancear entre la comida que podemos elaborar en la casa con lo que el mercado nos ofrece ya preparado. Estos productos, envasados o comidas rápidas, encarecen la canasta y en exceso no son buenos para la nutrición", señaló **Graciela Di Benedetto**

, directora de la carrera de Nutrición de la Unsta.

Lo bueno es que han aumentado las consultas de padres que buscan ayuda para mejorar la alimentación de sus hijos. "Lo primero que aconsejamos es crear un orden en las comidas. Y tener disciplina. En medio de la vida acelerada, es difícil. Pero no imposible. Al menos, hay que aprovechar los fines de semana para aplicar estas estrategias: que se elabore la comida en casa y los chicos participen de esto, de pelar las frutas y verduras y aprender sus bondades", concluyó.

Fuente: La Gaceta

Miércoles 02 de Octubre 2013.

HÁBITOS POCO SALUDABLES

Escrito por Administrator

Jueves, 03 de Octubre de 2013 13:31 - Actualizado Martes, 12 de Noviembre de 2013 18:43

<http://www.lagaceta.com.ar/nota/562455/educacion/chicos-desayunan-mal-escuela-tienen-mitad-horas-gimnasia-adecuadas.html>