

OBESIDAD INFANTIL

La obesidad es una enfermedad que ha aumentado en forma alarmante en nuestra población infantil y según datos de la OMS nuestro país ocupa el 6to lugar en América Latina, esto se debe a que nuestros niños están consumiendo exceso de calorías a través de alimentos ricos en azúcar y grasa y realizan poca actividad física ya que pasan muchas horas frente a la T. V. y computadora, debo de advertir a los padres que los niños que padecen de obesidad van a desarrollar serias complicaciones como hipertensión arterial, diabetes, insuficiencia cardiaca, hígado graso, dolores articulares, deformaciones de la columna vertebral, rechazo social, baja autoestima, anorexia, bulimia y muchas enfermedades mas.

Nuevamente advierto a los padres de familia que la única manera de evitar esta enfermedad tan peligrosa es con la PREVENCIÓN, Las principales recomendaciones son:

- La madre gestante debe alimentarse adecuadamente para no dar a luz niños obesos.
- La LACTANCIA MATERNA insustituible, protege a los niños de la obesidad.
- Inculcar buenos hábitos de alimentación, establecer horarios, no servirle al niño porciones excesivas, proporcionarle alimentos nutritivos como el pescado, menestras, quinua, kiwicha, papa, camote yuca, frutas, verduras, somos un país privilegiado con mucha diversidad de alimentos muy nutritivos y no los aprovechamos.
- MINIMIZAR el consumo de golosinas, gaseosas, frituras, hoy en día ocupan un lugar importante en la alimentación de la mayoría de los hogares, dañando a toda la familia.
- Los niños deben tener un control continuo de peso y talla no solamente durante el primer año de vida sino hasta los 18 años, por lo que invoco a los padres llevarlos donde el Nutricionista, para que sean evaluados nutricionalmente y poder corregir a tiempo cualquier problema de malnutrición ya sea por déficit o por exceso de alimentación.
- Si su niño, ya presenta sobrepeso u obesidad acuda rápidamente donde el especialista nutricionista, para que reciba el tratamiento respectivo con la finalidad de que recupere su peso normal y por ende su salud.

Por todo lo expuesto evitemos que nuestros niños se enfermen de OBESIDAD. SINO ¿QUE FUTURO LES ESPERA? UNA VIDA CORTA O LA INVALIDEZ

Lic. Rosalía Bernabé Aymas
Nutricionista
Clínica Central del INPPARES