



Clínica Mental Boutique

LaFloré. Especializados en:
Desintoxicación, Depresión,
Ansiedad y Estrés.
Infórmese hoy.



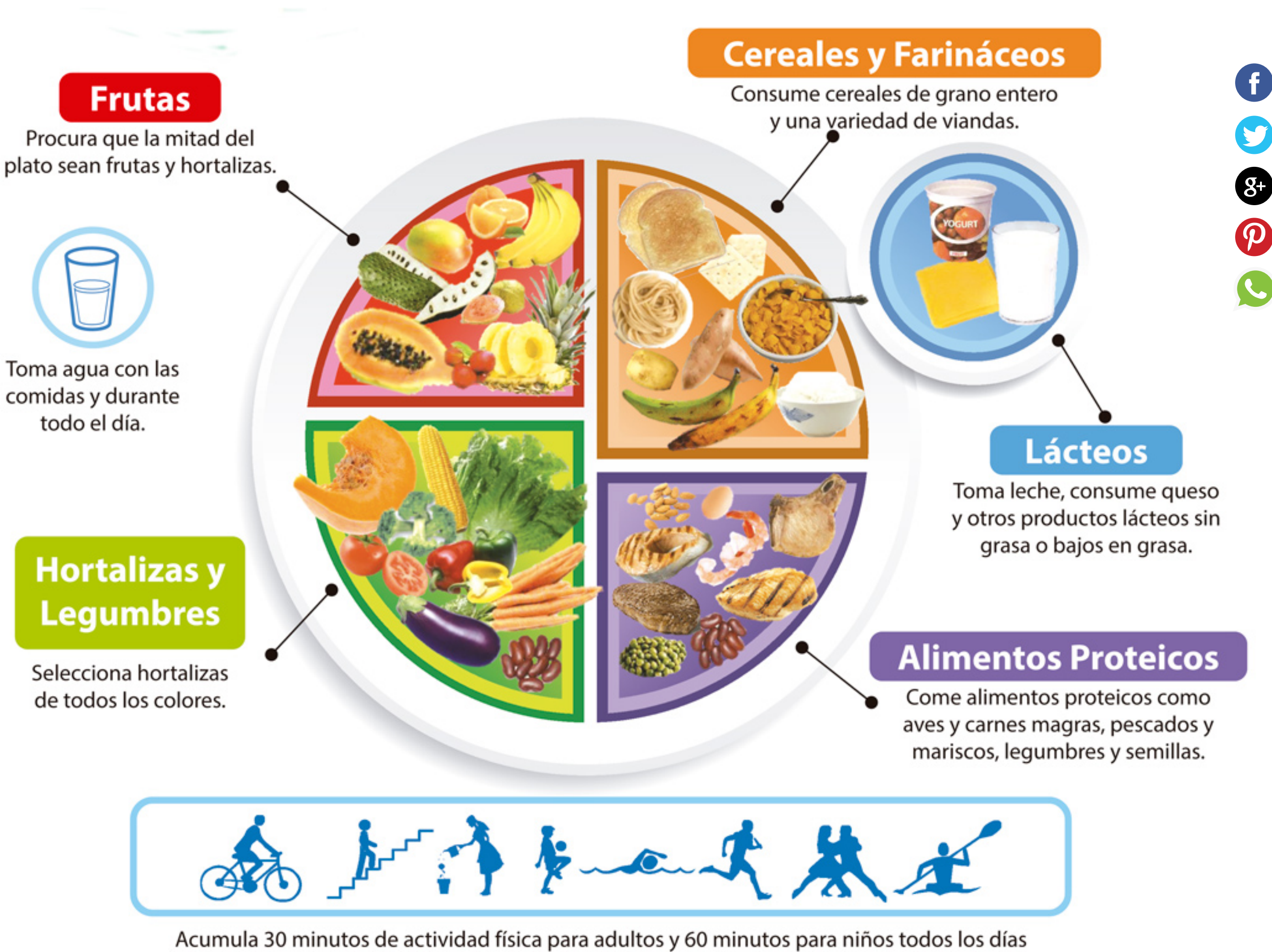
TENDENCIAS

ACTIVIDAD SOCIAL | VIRAL | TECNOLOGÍA | ENTRETENIMIENTO | CULTURA | **VIDA Y SALUD** | ZONA VERDE

Vida y salud - Domingo, 9 Septiembre 2018 - 3:45am

El buen comer, una cosa de niños y adultos

Los hábitos saludables en los niños, una tarea que involucra a padres y demás agentes que hacen parte del entorno del menor.



frutas y verduras y, en lugar de ellas, meten al carrito paquetes de frituras y alimentos con alto contenido de sal y azúcar?

Esta se ha convertido en una escena común para quienes están al cuidado de los pequeños y enfrentan una lucha diaria por lograr una alimentación saludable para ellos, tarea que hace cada vez más difícil la publicidad y el fácil acceso a bebidas azucaradas y alimentos procesados.

Sin embargo, para Catalina Bages, pediatra con especialización y maestría en nutrición infantil, y quien recientemente habló sobre el tema en la ‘Feria Escudos del Alma’ llevada a cabo en Cúcuta por la Red de Padres y Madres (RedPapaz), esta es una batalla de la que usted puede salir victorioso si logra inculcar la cultura de lo saludable en el niño.

Lo adecuado es llevar esta línea desde que nace el bebé, nutriéndolo hasta los 6 meses exclusivamente con leche materna y, después, haciendo una introducción correcta de los alimentos complementarios, de acuerdo con la evaluación que haga del menor el profesional de salud.

Aunque esto no quiere decir que quienes no lo hicieron de la forma adecuada en esos primeros meses, no puedan retomar el buen camino. En estos casos -para Bages- lo ideal es que se le haga una evaluación al niño, buscar asesoría y tener claro que la falla no se corrige de un día para otro.

“Para crear rutinas se requieren entre seis y ocho semanas (...) Además del compromiso de todo el entorno para no perder el esfuerzo”, precisó.

La importancia de fijar los hábitos alimenticios correctos desde los primeros años es clave, pues esta educación en casa es la que les va a dar el escudo que requieren en la calle. Así ellos mismos sabrán cuándo decir, por ejemplo, “esto no me gusta, porque es muy dulce o muy salado”.

¿Y cómo saber qué es realmente saludable?

Para este dilema, en una de las conferencias de RedPapaz que se encuentran disponibles en su página web www.redpapaz.org entregaron tres tips que lo pueden ayudar a diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son. Para esto fórmúlese estas preguntas:

¿Viene empaquetado?

¿Tiene ingredientes que nos cuesta nombrar o entender su significado?

¿Su origen no es natural?

Si su respuesta a estos interrogantes es positiva, está frente a un producto no saludable, entre los que se encuentran los cereales azucarados, los paquetes, las gaseosas y bebidas azucaradas y los jugos de caja o embotellados, entre otros.

Están en los desayunos y las loncheras

Los anteriores alimentos pueden estar en las loncheras, las casetas escolares y los desayunos de los niños y usted, sin la intención de afectarlo, se los puede estar dando, porque se encuentran en todos lados y parecen inofensivos, pero pueden llegar a causar mucho daño

La experta Catalina Bages opina que los ‘jugos de caja’ son una “bomba de azúcar para programar al niño a enfermedades en la vida adulta”.

“No es ni jugo, es agua con anilina y azúcar, no tiene nada de fruta... Lo que se le debería enviar es agua o en su defecto un lácteo”, precisó.

Y sí, este es uno de los elementos que está en la lonchera de muchos y en el caso de los niños más grandes se trata de un producto que se encuentra en las ventas de los colegios.

Por esto, algunas organizaciones se dan a la tarea de difundir información y generar acciones para combatir estos malos hábitos. Una de estas estrategias es ‘Abramos la lonchera’, una iniciativa de RedPapaz para recolectar firmas y así pedirle a la Superintendencia de Industria y Comercio (SIC) que verifique la veracidad de la información que contienen los empaques y la publicidad que está dirigida a los niños.

Y es que una de las consecuencias que puede desencadenar el consumo de alimentos no saludables es el sobrepeso, siendo la obesidad infantil considerada por la Organización Mundial del Salud



ENTRETENIMIENTO

Jefe de CBS deja su cargo, acechado por denuncias de agresión sexual



Leslie Moonves fue el presidente de la cadena durante 15 años.

POLÍTICA

'En el Catatumbo debe haber es seguridad humana'



María José Pizarro, hija de Carlos Pizarro, estuvo en Cúcuta para reunirse con los miembros de la Colombia Humana y el movimiento MAIS.

PUBLICIDAD

FÚTBOL

Nairo: No me duele que me tachen de conservador, me duelen las piernas



El ciclista colombiano es tercero de la general en la Vuelta a España.

COLOMBIA

(OMS) como uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.

“Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas, son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil”, señala un artículo de la OMS.

En Cúcuta trabajan con los colegios

Entre las actividades que tiene el municipio para contribuir al tema de la prevención desde la Secretaría de Salud de Cúcuta, además de llevar a cabo en octubre una Semana de Estilos de Vida Saludable, por medio de ferias donde se promueven estos buenos hábitos, el año pasado hicieron recorridos por algunos colegios públicos dando a conocer a quienes manejan las casetas escolares la Ley de la obesidad y promoviendo un menor consumo de gaseosas y más verduras y frutas en los menús.

Así mismo, para este año tienen por ejecutar 10 encuentros temáticos en las instituciones de la ciudad. En esta ocasión estarán llevando a cabo actividades para concientizar a la población infantil sobre estas temáticas, teniendo como parte fundamental la participación de representantes de los estudiantes, para que estos se encarguen de replicar lo aprendido.

Por otra parte, se maneja un software llamado Winsisvan, un sistema de vigilancia epidemiológico, alimentario y nutricional, en el que se registran los datos de los niños que asisten a controles de crecimiento y desarrollo en los centros de salud de la red pública.

Aunque allí no se encuentra información del total de la población, los datos que este arroja dan cuenta de que en menores de seis a once años se registró prevalencia al exceso de peso en 650 niños, en 2016; 824, en 2017, y 784, hasta junio de 2018.

*Lady Hernández



@laopinioncucuta

Medio de Comunicación de los nortesantandereanos.

Suscríbete y recibe las últimas noticias de La Opinión

Nombre completo

Escriba su correo electrónico

Suscribirme

☐

Acepto los términos y condiciones y he leído la política de tratamiento de los datos personales



PUBLICIDAD

Ministro de Hacienda: No me enriquecí con los Bonos Agua

Alberto Carrasquilla emitió un comunicado en respuesta a la columna de Daniel Coronell.



PUBLICIDAD

REGIÓN

El Erasmo Meoz sigue a la espera de recursos

Las deudas de las Eps y las que el Gobierno Nacional tiene por atención de venezolanos, afectan a la entidad.



CÚCUTA

Internación de vehículos venezolanos: congelado el proceso

En Cúcuta menos del 3 por ciento de los propietarios comenzó el trámite.



PUBLICIDAD

COMENTARIOS

Sponsored Links

Con esta app aprenderás inglés con lecciones rápidas de 10-15 minutos al día

Babbel

Tenis - 2 por \$99,900. Aprovechá!

Dafiti

La solución crediticia que tanto necesitas está aquí! Haz clic

RapiCredit

Maestrías virtuales de Universidades Europeas

Universidad Guglielmo Marconi

¿Quieres tener un vientre plano? Sigue esta única norma secreta para perder peso.

Obesitas



SUSCRIBASE A LA OPINIÓN
Y DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS

SUSCRIBIRSE

PUBLICIDAD

CÚCUTA

Secretario de Tránsito de Cúcuta elogia cambios en trámites

José Luis Duarte destacó la transformación que se produjo atención y agilidad.



CÚCUTA

Máquina apagafuegos para las zonas difíciles de Cúcuta

El costo del nuevo vehículo del cuerpo de bomberos bordea los 700 millones.



PUBLICIDAD



Start the discussion...

LOG IN WITH



OR SIGN UP WITH DISQUS



Name

Be the first to comment.

ALSO ON DIARIO LA OPINIÓN

Colombia, ...

3 comments • 3 days ago

juan alirio colmenares —

¿Ya ...

2 comments • a day ago

Clau Ortiz —

A ...

1 comment • a day ago

gulbekian —

Renunció ...

2 comments • 3 days ago

Clau Ortiz —

CULTURA

Javier Darío Restrepo, un periodista de ética

El colombiano dio una cátedra en la Fiesta del Libro de Cúcuta.



REGIÓN

Minas antipersona atentan contra los niños en Hacarí

Representan un peligro, para llegar a clase.



PUBLICIDAD

+ INFOGRAFIAS



Infografía sobre alimentación saludable. Muestra una pirámide de alimentos dividida en cuatro secciones: Frutas, Cereales y Panificados, Lácteos y Hortalizas y Legumbres. Cada sección incluye recomendaciones de consumo y ejemplos de alimentos.

VIDA Y SALUD
El buen comer, una cosa de niños y adultos



Infografía sobre fútbol y técnica. Muestra un jugador de fútbol en acción, con texto que describe la importancia de la técnica y la estrategia en el juego.

FÚTBOL
¿Qué técnico necesita Colombia?



Infografía sobre votaciones en Norte de Santander. Muestra los resultados de la consulta, con un gráfico de barras y un mapa de la región.

POLÍTICA
Así se votó en Norte por la Consulta



Infografía sobre migración y fronteras. Muestra estadísticas sobre la migración y los desafíos de la frontera, con gráficos de barras y líneas.

FRONTERA
Migración: estos son los desafíos de la frontera



Infografía sobre región y sustitución. Muestra estadísticas sobre la sustitución en la región, con gráficos de barras y líneas.

REGIÓN
La incertidumbre ronda la sustitución en el



Infografía sobre política y triunfo. Muestra estadísticas sobre el triunfo en Norte de Santander, con gráficos de barras y líneas.

POLÍTICA
En Norte de Santander triunfó el uribismo

PUBLICIDAD

TE RECOMENDAMOS



La majestuosa mansión de Thalía es tan impresionan...
Game Of Glam



¿Quieres tener un vientre plano? Sigue esta única norma...
Goberries



Cuanto necesitas? Aquí esta RapiCredit
RapiCredit

Enlaces Patrocinados por Taboola



15 fotos que te harán pensarte dos veces el ir a nadar
BuHamster.com



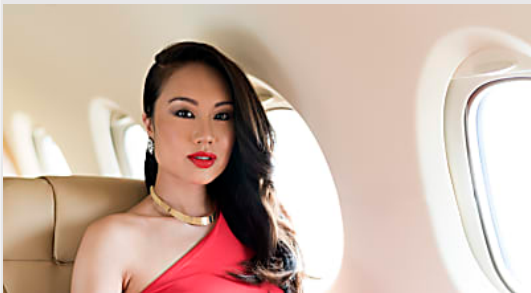
Ganga para Bogotá: vuelos baratos desde \$ 77.000
www.jetcost.com.co



¿Tienes dolor en las articulaciones? Un método para alivia...
Flekosteel



Estas cansado de ver como se cae tu cabello? Ya es hora
Pelofort Pro

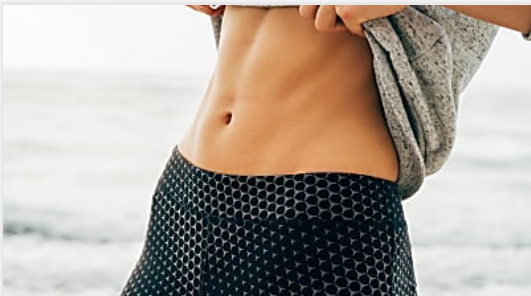


Vuelos a precios bajo desde Colombia
Save70

TE RECOMENDAMOS



La majestuosa mansión de Thalía es tan impresionan...
Game Of Glam



¿Quieres tener un vientre plano? Sigue esta única norma...
Goberries



Cuanto necesitas? Aquí esta Rapicredit
RapiCredit



15 fotos que te harán pensarte dos veces el ir a nadar
BuHamster.com



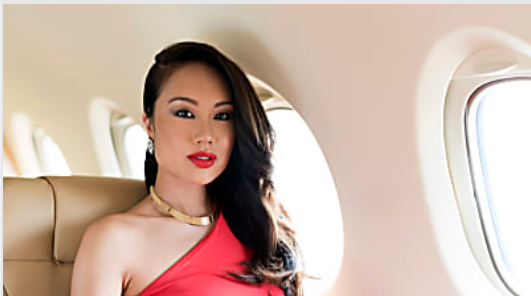
Ganga para Bogotá: vuelos baratos desde \$ 77.000
www.jetcost.com.co



¿Tienes dolor en las articulaciones? Un método para alivia...
Flekosteel



Estas cansado de ver como se cae tu cabello? Ya es hora...
Pelofort Pro



Vuelos a precios bajo desde Colombia
Save70

Enlaces Patrocinados por Taboola

Javier Darío Restrepo, un periodista de ética

El colombiano dio una cátedra en la Fiesta del Libro de Cúcuta.



Minas antipersona atentan contra los niños en Hacarí

Representan un peligro, para llegar a clase.



Regresa recargado el bufete de abogados

La exitosa serie 'La ley del corazón' inicia este lunes su segunda temporada.



MULTIMEDIA

CULTURA

Maravillas en arena

CULTURA

Los cucuteños disfrutaron de la Fiesta del Libro

CÚCUTA

Así se instalan los yukpa otra vez en Cúcuta

CULTURA

Continúa la Fiesta de de Cúcuta 2018

PRODUCTOS LA OPINIÓN

Es el primer portal gastronómico de Norte de Santander, donde se resalta lo mejor de los sabores regionales, nacionales y mundiales.

Ver más >

Nuestros suscriptores cuentan con su propio espacio con privilegios y beneficios. Aquí puedes hacer parte de este selecto club.

Ver más >

Un espacio dedicado a las variedades y lo más impactante del mundo del entretenimiento. Encuentre aquí los personajes e historias.

Ver más >

ESPECIALES | .com.co

La labor investigativa de nuestro equipo periodístico se congrega en esta sección dedicada a mostrar a profundidad y con más detalles de los hechos.

Ver más >

CLASIFICADO

En este espacio los clientes pueden promocionar y encontrar productos que se adaptan a sus necesidades.

