

TENDENCIAS

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

Vida y salud - Domingo, 1 Septiembre 2019 - 5:30am

La obesidad infantil no es un juego de niños

Norte de Santander está tres puntos por encima de la media nacional, con 27,3%, de infantes con sobrepeso.



El exceso de comidas hipercalóricas que no le aportan al crecimiento y desarrollo de nuestros hijos debe quedar atrás. / Foto: Internet

Temas - Alimentación saludable | Obesidad infantil | Obesidad | Sobrepeso

Alimentos



¿Recuerda qué le alistó esta semana en la lonchera a su hijo? o ¿qué le preparó de merienda ayer? Si su respuesta incluye bebidas azucaradas (gaseosas, jugos embotellados, bebidas achocolatadas) y alimentos ultraprocesados (papas de paquete, galletas), **usted podría estar contribuyendo a que sus hijos hagan parte de los 41 millones de niños en el mundo que padecen de obesidad.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

TU CHOCOTERA CALIENTA, DERRITE, ESPUMA.

\$119.900

WWW.CHOCOLATECORONA.COM

ECONOMÍA

¿Cómo afectaría a Colombia la difícil situación financiera de sus vecinos?



Para los expertos, los efectos que las economías de los países vecinos puedan tener sobre Colombia son relativos.

+ DEPORTES

Medalla de bronce y clasificación a Tokio-2020



Los rojinegros Jhoan Vargas, Jhon Hernández y José Ipema se mostraron muy emocionados por la clasificación.

PUBLICIDAD



Sin irnos tan lejos, y **en la rutina alimentaria de sus pequeños predominan los alimentos ultraprocesados mencionados anteriormente, ricos en calorías y pobres en valor nutricional, muy probablemente sus hijos pertenecerán al 24,4% de los niños colombianos (entre 5 y 12 años) con sobrepeso.**

Según la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin), **Norte de Santander está tres puntos por encima de la media nacional con 27,3% de niños con sobrepeso. En los últimos 10 años la media nacional subió 10 puntos, indica el informe.**

Lea además **¿Sabe lo que comen sus hijos?**

Los malos hábitos alimenticios, la falta de ofertas saludables en las tiendas escolares, la publicidad engañosa en productos procesados, y la falta de actividad física y el sedentarismo, son factores que propician el sobrepeso y la obesidad.

Igualmente, algunas creencias populares relacionadas con que los bebés entre “más gordos son más sanos”, pueden alentar a los padres de familia a sobrealimentar a sus hijos.

La alimentación del lactante con alimentos hipercalóricos con altos contenidos de grasa, azúcar y sal (papillas y compotas artificiales) propician la obesidad desde temprana edad.

Elegir alimentos saludables para iniciar la alimentación complementaria del lactante es crucial para evitar la obesidad. Nutricionistas y pediatras recomiendan excluir por completo la sal y el azúcar de la dieta del bebé durante el primer año de vida.

No es solo un problema físico

Se considera que un niño es obeso cuando supera el 20% de su peso ideal, esta situación no solo desencadena complicaciones físicas sino también psicológicas.

Juanita Gempeler, psicóloga clínica y ponente de las ferias Escudos del Alma de Red Papaz, explicó que es vital no utilizar términos peyorativos con los niños por su contextura física.

“Jamás debemos burlarnos de los niños por su aspecto físico ni ponerles apodos porque es bajito, gordito, flaco, esto es crucial para prevenir un trastorno de alimentación”, aseveró.

Gempeler enfatizó que el peso adecuado no es rígido, tiene un rango amplio, y depende de la historia de cada niño, por lo que no debemos forzarlos a llegar a un número ideal en la balanza.

La psicóloga, experta en trastornos alimenticios, indicó que no hay que prohibirles alimentos a los niños porque “lo prohibido se vuelve atractivo”.

Por el contrario, hay que explicarles el porqué algunos alimentos no son adecuados para su consumo y qué pueden generar en su organismo. Para Rueda, comer en familia ayuda a generar buenos hábitos alimenticios, porque estamos viendo qué están comiendo nuestros hijos, y se pueden propiciar espacios de conversación.

Jamás se debe permitir que el niño coma en la habitación o frente al televisor, porque podría no



Rusia, China y el Petróleo

infobae

VISITAR

JUDICIAL

Posible retaliación por drogas, detrás de un doble homicidio

El escenario mortal fue una discoteca ubicada en Villa del Rosario.



CULTURA

El libro es un túnel del tiempo, conecta al pasado: Diana Uribe

La famosa historiadora estará este lunes en la Flic.



PUBLICIDAD



JUDICIAL

Incautan 1,4 toneladas de queso

El procedimiento se produjo en el sector Porvenir, en la vía hacia el corregimiento San Faustino.



CULTURA

Prográmese con la Fiesta del Libro

Todas las actividades se cumplen en la Biblioteca Pública Julio Pérez Ferrero.



PUBLICIDAD

estar consumiendo lo que debe, y nos estamos perdiendo de un momento de integración familiar.

Le puede interesar **Azúcar en niños, tan letal como el veneno**

Los malos hábitos

La Ensin señala que el tiempo excesivo que pasan los niños frente a las pantallas (televisores, tabletas, computadores y videojuegos) y los bajos índices de actividades al aire libre, contribuyen a que las cifras de obesidad sigan en aumento.

Según el informe, el 67,7 % de los niños entre 6 y 12 años pasan la mayor parte del tiempo libre frente a las pantallas. Solo el 31% realiza actividades físicas o juegos al aire libre.

El Dane señala que el 10% de las personas que consumen bebidas azucaradas son menores entre 4 y 8 años, y el 29,9 % son jóvenes entre 14 y 18 años.

La Organización Mundial de la Salud asegura que de mantenerse las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.

Consecuencias de la obesidad

La obesidad infantil es considerada un problema de salud pública puesto que los niños obesos son más propensos a contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías.

A futuro, también podrían desarrollar trastornos osteomusculares, especialmente artrosis, y algunos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon).

La capacidad respiratoria de los niños obesos también disminuye, son más propensos a quedarse dormidos en clase y se les dificulta más hacer deporte.

Según la Asociación Colombiana de Endocrinología, el sobrepeso y la obesidad hacen que la pubertad sea precoz. Al principio el niño podrá verse más grande, pero al terminar su desarrollo su estatura será menor.

Adicionalmente, el 77 por ciento de las muertes en Colombia están asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles. Los patrones de alimentación no saludables fueron el segundo factor de riesgo vinculado a mortalidad en Colombia.

La lucha para 'no comer mentiras'

Desde el 2017 Red Papaz lidera la campaña 'No comas más mentiras, ni se las des a tus hijos', una iniciativa que busca advertir sobre la necesidad de evitar la exposición de niños y adolescentes a la publicidad de productos ultra procesados altos en azúcar, sodio y grasas saturadas (comida chatarra), como un paso obligado en la lucha para frenar y disminuir los crecientes índices de sobrepeso y obesidad.

En mayo lanzaron la segunda fase de esta propuesta y recolectaron, en dos meses, 74 mil firmas, a través del portal web www.nocomasmentiras.org, para exigirle al Estado que obligue a las industrias alimenticias a poner información real en los empaques de los alimentos ultraprocesados, para que los compradores tengan claro qué es lo que realmente están consumiendo.

Laura Suárez, gestora de Incidencia de Red Papaz, indicó que la falta de información en el frente de los empaques nos impide identificar la comida chatarra, y el consumo habitual de productos altos en azúcar, sodio o grasas saturadas, puede causar enfermedades graves a futuro.

La obesidad se puede prevenir si...

-Promovemos la lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida; esto impide que los lactantes se vuelvan obesos.



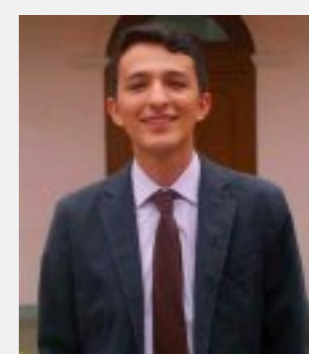
SUSCRIBASE A LA OPINIÓN
Y DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS
SUSCRIBIRSE

PUBLICIDAD

CÚCUTA

Líder juvenil busca recursos para ir a foro

Nicolás Rozo ganó un cupo para participar en el II Foro Iberoamericano de Juventud, pero no cuenta con fondos para el viaje.



-Reducimos el contenido de grasa, azúcar y sal en los alimentos procesados para lactantes y niños pequeños.

-Limitamos el consumo de grasas y azúcares.

-Aumentamos el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.

-Les ofrecemos a los niños 5 porciones al día.

-Realizamos actividad física con regularidad (60 minutos al día).

-Desde las tiendas escolares proporcionamos opciones saludables y nutritivas asequibles para todos los consumidores.

-Desde los colegios, los centros de salud, la institucionalidad y hasta los medios masivos de comunicación, realizamos una promoción responsable de hábitos saludables dirigida a los padres de los lactantes y los niños.



Jennifer Rincón

jennifer.rincon@laopinion.com.co

Periodista Ciudadelas. La voz en La Opinión de las comunidades.

NOTAS RELACIONADAS

- > Claves para saber elegir los alimentos al comprarlos
- > ¿Cómo manejar el sobrepeso o la obesidad?
- > Malnutrición, mal que persiste y afecta a millones en América Latina

Suscríbete y recibe las últimas noticias de La Opinión

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

PUBLICIDAD

COMENTARIOS

FÚTBOL

Colombia triunfa en deportes, ¿y en el fútbol?

Aunque se han hecho procesos y se han respetado tiempos, el fútbol todavía no se consolida con títulos para el país.



PUBLICIDAD

ECONOMÍA

Hay financiación de hasta 90 % para vivienda no VIS

La financiación solo aplica para la compra de vivienda nueva no VIS y operaciones de leasing habitacional.



REGIÓN

Salieron de una mala para otra sede peor

Los 15 niños están recibiendo clases en un cuarto con pisos rotos, paredes viejas y techos deteriorados.



PUBLICIDAD

Sponsored Links

23 fotos nunca vistas sobre el Titanic que te pondrán la piel de gallina

easyviajar

Coloca un tazón de arroz en el armario: esto es lo que ocurrirá

Factaholics

4 hermanas se tomaron la misma foto durante 40 años. ¡No podrás contener las lágrimas cuando veas la última

Daily Goals

El traductor instantáneo es un éxito rotundo en nuestro país, la idea es genial

MUAMA Enence

Recommend

Tweet

Share

Sort by Newest



Start the discussion...

LOG IN WITH

OR SIGN UP WITH DISQUS



Name

Be the first to comment.

ALSO ON DIARIO LA OPINIÓN

Ahora ...

2 comments • 2 days ago

Luis Jorge Naranjo Leal — NUEVE FALSOS POSITIVOS, UNA NOTICIA DEL DESGOBIERNO DE DUQUE, SE

¿De ...

2 comments • 2 days ago

Nietzsche — Que se le puede pedir al señor Mauricio Franco si el vive en Villa del Rosario al igual que el alcalde César

Colombia ...

6 comments • 3 days ago

LUIS — y los que estan en las montañas acariciando los pertrechos militares que hacen,,,,,,palomitas de amor,,,,,despierte

Venezuela ...

1 comment • 2 days ago

Sigmund Freud — Intervencion militar es lo que le viene a Venezuela por patrocinar grupos terroristas...

Subscribe Add Disqus to your siteAdd DisqusAdd



Disqus' Privacy PolicyPrivacy PolicyPrivacy

+ NOTAS



REGIÓN
Cucutilla tendrá mejores vías



REGIÓN
William Villamizar se enfrenta a un nuevo lío jurídico



ECONOMÍA
¿Cómo afectaría a Colombia la difícil situación financiera de sus vecinos?



+ DEPORTES
Medalla de bronce y clasificación a Tokio-2020



JUDICIAL
Posible retaliación por drogas, detrás de un doble homicidio



CULTURA
El libro es un túnel del tiempo, conecta al pasado: Diana Uribe

PUBLICIDAD



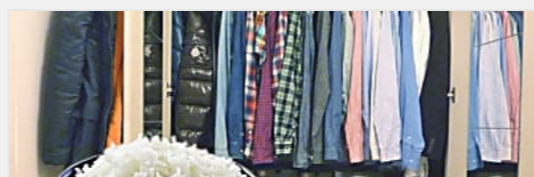
Cómo Rusia y China se apropian del petróleo de Venezuela

infobae

VISITAR

TE RECOMENDAMOS

Enlaces Patrocinados por Taboola





El traductor instantáneo es un éxito rotundo en...

MUAMA Enence



Ingenioso invento japonés te permite hablar 43 idiomas ...

Instant Voice Translator



Este es el motivo por el que debes guardar un tazón de arroz e...

Factaholics



Puede que te sorprendan los precios de los...

Crucero | Enlaces Publicitarios



Vuelos a precios bajo desde Colombia

TripsInsider



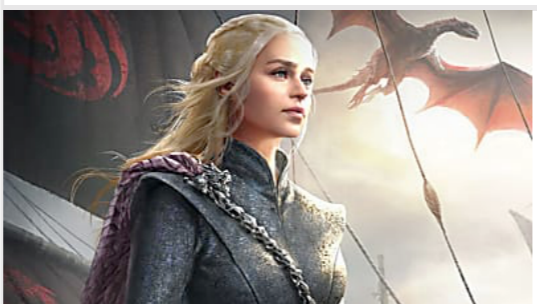
Ella era hermosa, no vas a creer cómo se ve hoy

Refinance Gold



La gente está utilizando este nuevo truco para

WifiBooster



¡La espera ha terminado! El nuevo juego de juego de

Game of Thrones

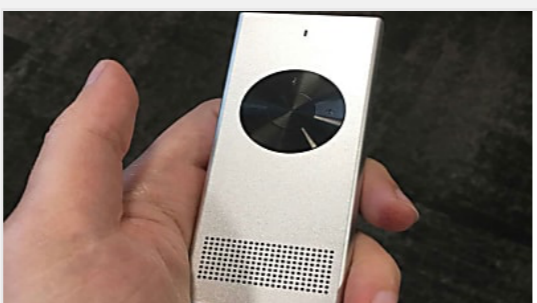
TE RECOMENDAMOS

Enlaces Patrocinados por Taboola



El traductor instantáneo es un éxito rotundo en...

MUAMA Enence



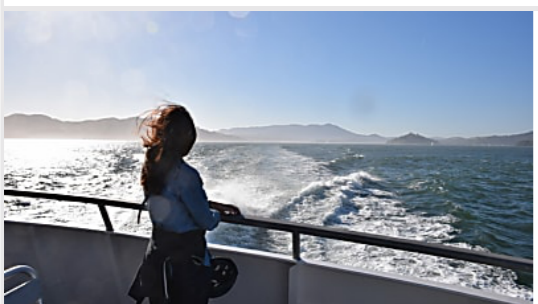
El traductor instantáneo te permite hablar 43...

Instant Voice Translator



Coloca un tazón de arroz en el armario: esto es lo que...

Factaholics



Puede que te sorprendan los precios de los...

Crucero | Enlaces Publicitarios



La gente está utilizando este nuevo truco para...

WifiBooster



Has que tu cuerpo entre en acción con el poder de la...

Powerfit



Si tienes más de 18



Personas famosas

Si tienes más de 10 años y tienes una computadora, ¡este...

Game of Thrones

Personas famosas que han muerto sin que lo sepas

Refinance Gold

ULTIMAS NOTICIAS

ECONOMÍA

Hay financiación de hasta 90 % para vivienda no VIS

La financiación solo aplica para la compra de vivienda nueva no VIS y operaciones de leasing habitacional.



REGIÓN

Salieron de una mala para otra sede peor

Los 15 niños están recibiendo clases en un cuarto con pisos rotos, paredes viejas y techos deteriorados.



REGIÓN

En septiembre se definirá el concurso docente del Catatumbo

La presidente de la Cnsc hizo un llamado a los docentes a mantener la calma y confiar en la investigación que se abrió.



MULTIMEDIA



FÚTBOL

Apoteósico recibimiento de Falcao en Estambul



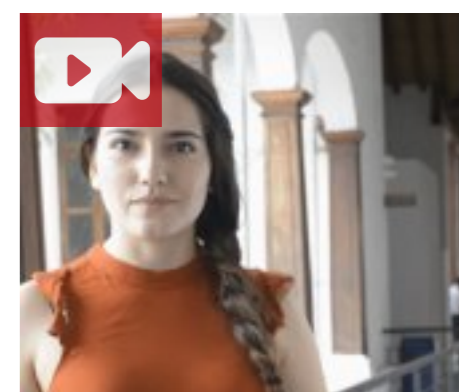
COLOMBIA

Santrich reitera proclama de Iván Márquez en nuevo vídeo



CÚCUTA

Perspectivas fotográficas de Cúcuta



ECONOMÍA

'No coma cuento', idea para combatir fraudes en las ofertas laborales

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 | **Ó.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 poco conocidos promocionan sus productos para encontrar usuarios que se adapten a sus necesidades.

la opinión

CÚCUTA | REGIÓN | JUDICIAL | FRONTERA | ACTUALIDAD | OPINIÓN | DEPORTES | ENTRETENIMIENTO | SERVICIOS | PARTICIPACIÓN

MULTIMEDIA

Galerías
Videos
Podcast

NOSOTROS

Suscripciones
Optativos
Registro

AYUDA

Contáctenos

CLASIFICADOS

Empleos
Vehículos
Finca Raíz
Varios

TÉRMINOS LEGALES

Términos y condiciones
Derechos de autor
Superintendencia de



DIARIO LA OPINIÓN - Av. 4 Nro. 16 - 12. Teléfono (+57) (7) 5829999 - Fax (+57) (7) 5831502 - Cúcuta - Colombia

Copyright © 2001 - 2015 La Opinión S.A. - Todos los Derechos Reservados

Reservados todos los derechos; queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización total o parcial de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad sin previa, expresa y escrita autorización. Incluida en particular su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales directa e indirectamente lucrativos, a lo que se manifiesta oposición rotunda.

SÍGANOS



instantáneo

Traductor de voz instantáneo y

