

# Contra la **obesidad** infantil...



## Actividad física constante

En las últimas décadas, el juego tradicional en exteriores se ha sustituido por ver televisión o el uso de dispositivos electrónicos. Esto se debe, entre otras razones, a que hay menos espacios seguros para el esparcimiento, sobre todo en las ciudades. También es común que ambos padres trabajen y dispongan de poco tiempo para pasarlo con sus hijos.

Aunque son razones válidas para no realizar actividad física al aire libre, los padres deben encontrar lugares seguros donde los niños puedan realizarla de manera divertida y satisfactoria.



## Trucos saludables

Si a media mañana tienes hambre, puedes comer 15 cacahuates. Su vasto contenido de grasas contribuye a darnos una sensación de saciedad y nos ayudan a disminuir la ansiedad por la comida.

Con sólo 40 calorías, una manzana también puede saciar un antojo; al mismo tiempo aporta vitaminas, minerales, agua y fibra.



**Los padres tienen gran responsabilidad en la salud de sus hijos. Por eso deben motivarlos, jugar con ellos, brindarles atención y alimentación de calidad para que vivan una infancia sana y feliz.**

**U**n niño sano es alegre, se siente seguro y protegido; juega, aprende, desarrolla numerosas habilidades y tiene todo para desarrollar su potencial. El sobrepeso y la obesidad son obstáculos para su bienestar. Entre otros daños, le provocan trastornos de sueño, ansiedad, depresión y enfermedades cardíacas; también pueden ser víctimas de *bullying* y aislarse socialmente.

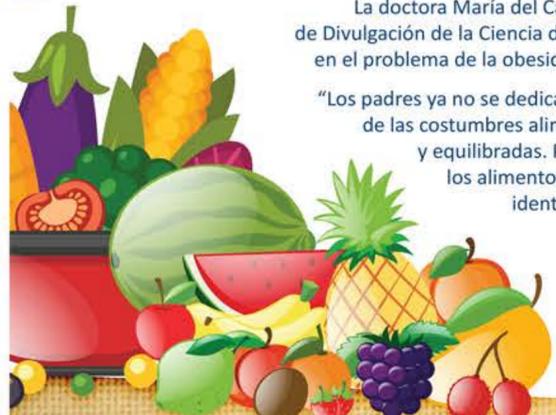
Más de 30% de los niños entre 5 y 11 años de edad presenta estos problemas de salud pública, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016. Una alimentación de calidad, así como la actividad física constante, son fundamentales para combatirlos.



La doctora María del Carmen Sánchez Mora, académica de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM, señala que los padres son actores principales en el problema de la obesidad infantil, pues los malos hábitos se gestan en la casa.

“Los padres ya no se dedican a la preparación de los alimentos ni a la transmisión de las costumbres alimentarias tradicionales mexicanas, que son saludables y equilibradas. Por ello es fundamental cultivar el aspecto cultural de los alimentos para que los niños reconozcan aquellos que les dan identidad, se usan para festejar y los remiten a su hogar.”

Cuando los infantes consumen comida procesada de mala calidad, su paladar se acostumbra a un gusto demasiado dulce o salado; muchas veces buscan este tipo de comida a falta de otras alternativas y, en ocasiones, como símbolo de estatus social.



## Bebés sobrealimentados

La alimentación natural de los bebés es la leche materna. Hasta los seis meses, cuando inicia la dentición, su organismo da inicio a la producción de enzimas digestivas que le permiten consumir otros alimentos. Estudios indican que un bebé amamantado tiene menos posibilidades de ser un niño obeso.

El problema es que la lactancia materna todavía no goza de gran aceptación social. Se asocia con una práctica de madres de bajos recursos, mientras alimentar a los bebés con fórmula es símbolo de prestigio.



Busca más información sobre éste y otros temas de ciencia en [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

No despegues este cartel, si deseas uno llámanos en la CDMX al 56 22 73 03  
Escribenos a: [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)

Texto: Naix'eli Castillo; Diseño: Luz Oliva  
Imágenes: Shutterstock y Freepik