



Prevención de obesidad infantil

La obesidad infantil: un asunto de prioridad para la salud pública.

En Puerto Rico, para el año 2011:

el 18.3% de niños menores de 5 años, participantes del Programa WIC, presentaban obesidad. el 15.1% de los estudiantes de 9no a 12mo grado estaban sobrepeso y el 11.8% en obesidad. Por lo tanto, urge tomar acción para reducir la obesidad en nuestros niños.

Recomendaciones para la prevención de la obesidad infantil

Consumir más frutas y vegetales

- El consumo de frutas y vegetales es esencial para combatir la obesidad infantil. Se puede incorporar frutas y vegetales en la alimentación de los niños, reemplazando los dulces y el exceso de grasas a la hora de comer.

Pasar menos tiempo frente a la pantalla

- Reduzca los hábitos sedentarios como ver demasiada televisión, utilizar videojuegos o pasar horas frente a la computadora. Lo ideal es limitar a dos horas al día, el tiempo que los niños en estas actividades.

Aumentar la actividad física

- Promueva que los niños hagan por lo menos una hora diaria de actividad física. Algunos ejemplos son: bailar, brincar cuica y correr bicicleta.

Aumentar el consumo de agua

- Fomente el consumo de agua en el hogar para así inculcar a los niños hábitos saludables, reduciendo las bebidas azucaradas y refrescos.

Dar el ejemplo a los niños

- Modele hábitos saludables en familia. Juntos pueden salir a caminar, reducir el número de horas de televisión y disminuir el consumo de alimentos poco saludables.

Recuerde: La obesidad infantil se relaciona con condiciones crónicas como la diabetes, las enfermedades del corazón, artritis, entre otras.

