



comunicado

Departamento de Salud

Salud lanza campaña educativa sobre evitar la Obesidad Infantil

(San Juan, Puerto Rico (22 de septiembre de 2021))- Con el propósito de enfatizar en el tipo de alimentación que debe tener un niño y así evitar la obesidad infantil, el Departamento de Salud (DS) lanzó una campaña educativa, la “Porción está en su Mano” dirigida a los padres, tíos, abuelos, así como cualquier otro encargado o tutor de los menores entre los cinco a 12 años.

El secretario del DS, Carlos Mellado López, recalcó la importancia de crear conciencia sobre la buena alimentación, “mientras los niños tengan una buena alimentación mejor es la respuesta ante cualquier virus o enfermedad y es clave para un desarrollo óptimo. Sobre todo, los buenos hábitos alimenticios minimizan la posibilidad de que padezcan de enfermedades crónicas, como hipertensión, colesterol alto o diabetes, que antes eran consideradas en adultos y cada vez más aumenta el número de menores con estos cuadros clínicos”.

La campaña educativa se enfoca en la nutrición balanceada y cómo lograrlo a través del control en las porciones que se les sirven a los niños. Con los mensajes e ilustraciones que serán publicados en la prensa y a través de las redes sociales del Departamento, se busca que los niños aprendan y desarrollen un buen hábito para que se conviertan en adultos saludables.

Por su parte, la también pediatra y principal oficial médico, Iris Cardona, enfatizó en el valor de cambiar los estilos de vida sedentarias en los niños, “sabemos que como consecuencia de la pandemia nuestros niños permanecen más tiempo dentro de los hogares, pero el tiempo excesivo que se le dedica a la televisión o a los video juegos se debe sustituir por en la actividad física. Así como, también, se debe sustituir el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas ya que estos están asociados con el sobrepeso y la obesidad en los niños.” Sin embargo, aclaró que existen factores psicológicos relacionados con la obesidad infantil. Algunos niños comen en exceso para manejar estresores, canalizar emociones y hasta para combatir el aburrimiento. También hay medicamentos que pueden generar un aumento de peso. Por tal razón, es importante que los padres consulten con su pediatra para conversar sobre este tema, así como cualquier inquietud sobre el crecimiento y desarrollo de cada niño es vital.

Precisamente, la educadora en salud pública, doctora Yiselly Vázquez Guzmán, indicó que “hay que entender que el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud para nuestra niñez y hará una gran diferencia en su desarrollo. A través de esta campaña compartimos conceptos sencillos que ayudan a las familias a crear conciencia de la importancia de los hábitos de alimentación saludable desde la casa.”

Es importante destacar que no todos los niños que tienen libras adicionales están en sobrepeso puesto que algunos tienen una estructura corporal más grande que el promedio. El sobrepeso y la obesidad infantil se presentan cuando el peso corporal es mayor de lo que se considera normal o saludable para la etapa del desarrollo en la que se encuentra el niño. Para atajar la obesidad infantil, se recomienda sustituir agua por jugos, ofrecerle una variedad de alimentos de todos los grupos para toda la familia y mantener una actividad física activa. También, la cantidad de horas que duerme un menor son factores que repercuten en su desarrollo.

###

