La Obesidad Infantil

15, marzo

La obesidad es el gran problema de la sociedad actual. El consumismo no solo nos lleva a gastar más de lo que necesitamos, sino que también nos lleva a comer más de lo que nuestro cuerpo necesita. Este problema para el sexo femenino está muy relacionado además con la estética. Pero no es el aspecto y la imagen lo que más nos debe preocupar, sino la salud. Como en otros aspectos de la vida debemos intentar proteger a los niños de los riesgos y peligros que los rodean en este mundo cada vez más globalizado.

Nos interesa darles una educacíón lo mejor posible, además del colegio nos interesan los idiomas, la música, la informática, el arte, etc. No queremos que les falte de nada. Pretendemos modelar su inteligencia, sus gustos y sus conocimientos, que los acompañaran en su futura vida de adulto. En muchas casos los sobreprotegemos.

Pero qué ocurre con su alimentación, sus hábitos alimentarios del futuro y su cuerpo. ¿Que se ponga a dieta cuando sea mayor? porque ¿a quién no le gusta ver a su hijo comerse un plato enorme y no dejar ni las migas? o ¿quien le niega comida al hijo que le pide más y más? Cualquier padre o madre no puede resistirse a la tentación de disfrutar viendo a su hijo comer y apurar los platos. Si nuestros hijos tienen un peso adecuado no nos debemos de preocupar. Pero si por el contrario está engordando y cada vez pesan más, hay que hacer algo. No esperemos a que sea tarde para reaccionar. Empecemos pronto a educar a nuestros hijos en hábitos alimentarios saludables. Desde luego nadie ha dicho que sea una tarea fácil, pero no es imposible. No podemos exigir a los maestros que les enseñen ésto (que también), ha de ser en casa, con paciencia y en el día a día.

Las normas generales de una dieta equilibrada las conocemos con más o menos detalle todo el mundo. La información hoy está al alcance de todos (televisión, radio, prensa, libros, internet), hace 30 años no era así. Podemos ponerla en práctica porque seguro que nos suenan casi todos los consejos: Aumentar el consumo de frutas y verduras (5 al día), reducir las grasas: bolleria y embutidos, reducir los dulces (bebidas azucaradas también), más pescado y menos carne, y por último pero no menos importante aumentar la actividad física. El sofá en su justa medida. La nintendo, la wii, la play, el ordenador no nos perjudican, los kilos que acumulamos mientras estamos con ellos sin mover otra parte del cuerpo que el dedo y los ojos si nos perjudican.
Intentemos dar a nuestros hijos lo mejor para ellos. A veces un simple **no comas más chuches**, **apúrate la manzana** o **vente a correr** conmigo o a jugar al futbol o en bici, puede ser suficiente. Hay que intentarlo, es por ellos.

Comentarios

HMTo1S8o - 18/01/2023 00:30

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekoderach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.
ANTENY