

MI EVIDENCIA

Deliberamos en familia para tener una alimentación saludable

Hoy vamos a leer una noticia y deliberaremos sobre la obesidad infantil.

Observa y lee

Luis, estoy sorprendida de conocer la cantidad de azúcar que contienen las gaseosas.



Alicia, mi tío me envió una noticia para que conozcamos lo que sucede cuando tomamos gaseosas y otros productos envasados.

Lee la siguiente noticia:

El 15 % de niños de entre 5 y 9 años tiene obesidad, según el Minsa

Además, el 32 % de los niños cuyas edades están en el mismo rango tiene exceso de grasa acumulada en el cuerpo.

Lima, 30 de octubre de 2018. Actualizado el 30/10/2018 07:40 a. m.



Si está pensando en regalar dulces en cantidades a los niños esta semana, piénselo dos veces. En el Perú, no solo la anemia y la desnutrición afectan a los menores. Un creciente problema de salud pública está generando preocupación: el exceso de grasa acumulada que se manifiesta en sobrepeso y **obesidad infantil**.

Según el Ministerio de Salud (Minsa), la tendencia ascendente se presenta en los niños de entre 5 y 9 años. Las cifras del Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y Obesidad del Minsa revelan que tres de cada diez niños de esa edad (32,2 %) tienen una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

El incremento de niños con **obesidad** y sobrepeso no es exclusivo del Perú.

Para Vivian Pérez, experta de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), esta tendencia mundial es alarmante, debido al consumo masivo de productos procesados con alto valor calórico y pobre valor nutricional, como las golosinas y las gaseosas.

Con la Ley de Alimentación Saludable, además de incorporarse el sistema de los octógonos en los alimentos procesados cuyo contenido de sodio, azúcar y grasas saturadas exceda los parámetros establecidos, también se estableció la creación de los quioscos saludables en los colegios públicos del país. Según el Ministerio de Educación (Minedu), esta medida está camino a implementarse.

¿Sabías que...?

Un asunto público es una problemática o tema que afecta al bienestar colectivo, es decir, a todas y todos. No solo son problemas; también, pueden ser necesidades, logros, aspiraciones. El asunto público está relacionado con aspectos políticos, sociales, económicos, culturales, ambientales, entre otros. Por otro lado, un asunto privado está relacionado con lo personal e involucra a un número reducido de personas, familia o amigos.



Responde:

¿Qué opinas sobre lo que dicen los especialistas? ¿Consideras que la obesidad infantil es un asunto de interés público o es un asunto privado que solo les interesa a cada niña o niño, y a su familia?



Dialoga con tu familia acerca de la siguiente pregunta:



Respuestas:

1

2

3

4

5

Cuando conocemos un asunto público que es un problema, debemos pensar y proponer acciones para solucionarlo. Para ello, necesitamos tener información de fuentes confiables que nos ayuden a plantear las mejores alternativas de solución.

A continuación, te brindamos información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que te ayudará a pensar en alternativas de solución y a sustentar tu propuesta.

¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil?

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades relacionadas con ellos son, en gran medida, prevenibles. Se acepta que la prevención es la opción más viable para poner freno a la epidemia de obesidad infantil, dado que las prácticas terapéuticas actuales se destinan sobre todo a controlar el problema, más que a la curación. El objetivo de la lucha contra la epidemia de obesidad infantil consiste en lograr un equilibrio calórico que se mantenga a lo largo de toda la vida.

Recomendaciones generales:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta total de grasas que se encuentran en las carnes de origen animal, los embutidos o el aceite de coco o de palma (se les conoce como grasas saturadas), y sustituirlas por las insaturadas que se encuentran en los frutos secos, el aceite de oliva, la trucha, los pescados azules.
- Reducir la ingesta de azúcares y mantener un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa que sea adecuada para la fase de desarrollo y conste de actividades diversas. Para controlar el peso, puede ser necesaria una mayor actividad física.



Recomendaciones para la sociedad

Para frenar la epidemia de obesidad infantil, es necesario un compromiso político sostenido y la colaboración de muchas partes interesadas, tanto públicas como privadas. Los gobiernos, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen un papel fundamental en la creación de entornos saludables.

Organización Mundial de la Salud (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué consideras que debemos tener en cuenta para evitar la epidemia de la obesidad infantil?



¿Por qué es importante promover una alimentación infantil saludable?

¿Qué costumbres de tu comunidad y de tu familia pueden estar relacionadas con este problema?

Delibera con tu familia, usando la información que has obtenido, para que puedan elaborar una propuesta de alimentación saludable con los productos de su comunidad. Fundamenta tu propuesta con la información de la noticia, de la Organización Mundial de la Salud o de otra fuente confiable que hayas consultado.

Escribe una propuesta de alimentación saludable con los alimentos que se producen en tu comunidad.



Propuesta de alimentación saludable con productos de mi comunidad

¿Sabías que...?



El Ministerio de Salud del Perú recomienda que las niñas y los niños realicen 30 minutos de actividad física al día y disminuyan el consumo de azúcar en postres, jugos y gaseosas para evitar el sobrepeso y la obesidad.

Fuente: Ministerio de Salud (2018, 19 de octubre). Minsa promueve la educación nutricional para prevenir obesidad infantil. *Ministerio de Salud*. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/21220-minsa-promueve-la-educacion-nutricional-para-prevenir-obesidad-infantil>

Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Leí los textos de fuentes confiables.			
Propuse a partir de la deliberación sobre asuntos públicos acciones orientadas al bienestar de mi salud.			