

¿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 con ayuda de tu familia.

¿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?

¿Qué propondrían como familia para tener una alimentación saludable aprovechando los productos de tu comunidad?