

# Educación alimentaria, clave contra obesidad infantil afirma experta



México enfrenta una de las etapas más críticas en materia de salud con la pandemia por COVID-19, sin embargo, ahora surge otro gran reto en el área de la medicina que ha obligado a diversos sectores a buscar soluciones, la **obesidad infantil**.

Datos de la [Organización Mundial de la Salud](#) muestran que **México** es el país **número uno** en **consumo de alimentos ultra procesados a nivel América Latina**.

Cifras recolectadas por este organismo revelaron que **33.2 % de los niños entre 6 y 11 años** presentan **sobrepeso y obesidad**, y en el caso de los adolescentes entre **12 a 19 años, el 36.3% presenta este problema**.

Ante este panorama **Amanda Ramos Trujillo**, directora de la Carrera Nutrición y Bienestar Integral de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey**, recomienda crear una cultura en la educación alimentaria.

*“La obesidad tiene una **etiología multifactorial**, o sea hay muchas cosas que intervienen en que una persona desarrolle.*

*Sin embargo si **consumimos alimentos que aportan tal vez gran cantidad de calorías y no la gastamos con ejercicio**, pues ese exceso de energía que están consumiendo se guarda a **manera de grasa**”, explicó.*

Además de la falta de ejercicio, las **horas de sueño y el control de las emociones** son otros factores relacionados a los malos hábitos alimenticios señaló la especialista.

*“Hoy en día se duermen más tarde, se levantan más temprano; también **el no tener un horario adecuado de horas de sueño tiene un impacto.***

*El no saber controlar emociones de ansiedad, de estrés, de depresión o de angustia o demás también puede hacer que se recurra a la comida”, mencionó.*

# OBESIDAD Y SOBREPESO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: PROBLEMA LATENTE



**MÉXICO** es el país número uno en **CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS** a nivel América Latina.

Presentan **SOBREPESO Y OBESIDAD:**

**33.2 %**

de los

**NIÑOS ENTRE 6 Y 11 AÑOS**

**36.3%**

de los

**ADOLESCENTES ENTRE 12 A 19 AÑOS**

Fuente: Organización Mundial de la Salud

**CONECTA**

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

Destacó que el **entorno familiar** juega un papel fundamental en el desarrollo de los buenos hábitos alimenticios de los niños.

*“Algo bien importante que se debe hacer como papás, es hacer una pausa y **analizar el estado nutricional del hijo, sobre todo el peso.***

*Muchas veces los papás ven a los niños en la escuela, los ven más o menos a todos con la misma complexión, entonces dicen: mi niño está normal porque pues todos están iguales, pero cada niño es diferente”, agregó.*

Para hacer frente a este problema Amanda Ramos sugiere llevar una **dieta rica en alimentos saludables como frutas, semillas y proteínas.**

Además de **sustituir bebidas azucaradas por agua con trozos de fruta** y preparar **snacks nutritivos como jícama o zanahoria rayada, inclusive gelatina o yogurt griego.**

*“Tampoco se trata de decirle al niño que toda la comida procesada es mala porque luego nos podemos ir al otro lado, o sea de ocasionar un trastorno de la conducta alimentaria.*

*Si consumen este tipo de alimentos chatarra hay que explicarles diciéndoles “acuérdate que ayer tomamos refresco, vamos a dejarlo para después”, compartió.*

Actualmente en Nuevo León se estudia la posibilidad de **prohibir la comida chatarra** a través de una reforma que prohíba su venta a menores de edad, tal como lo hizo el estado de Oaxaca.

Sobre esta propuesta la especialista reconoció que es una buena estrategia mientras se lleve a cabo de manera completa, es decir que además de eliminar los alimentos chatarra se eduque a los niños en esta materia.

*“Este tipo de iniciativas debe revisar que realmente las escuelas no vendan ese tipo de productos.*

*Además, debe de haber un balance entre la cantidad de cosas saludables que come el niño, la cantidad de cosas chatarra, la comida rápida que consume y la actividad física”, dijo.*

# SUSTITUYE LA COMIDA 'CHATARRA' POR ALIMENTOS SALUDABLES

- Cambia los **jugos y refrescos** por **AGUA NATURAL CON TROCITOS DE FRUTA.**
- Una buena **opción dulce** es consumir **CHOCOLATE AMARGO O PALANQUETAS DE AMARANTO.**
- **SI TOMAS CAFÉ O TÉ** **evita** cualquier tipo de **edulcorante.**
- **EL CEREAL** es preferible acompañarlo **con fresas, manzana o plátano.**
- **LAS PALOMITAS CASERAS** son otra **opción baja en calorías.**
- Si sueles hacerte **LICUADOS** por la mañana agrégalos **almendras, avena o granola.**
- Sustituir el **yogurt** regular por **YOGURT GRIEGO** ya que aporta más



width="900" loading="lazy">

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**