

Los padres son modelos de salud

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Los padres anhelan una vida saludable para sus hijos, y una buena manera de lograrlo es adoptando, ellos mismos, un estilo de vida sano; con su ejemplo los padres enseñan a sus hijos los hábitos que les ayudarán, ya sea a mantener o perjudicar su salud. Concepción Mendoza, especialista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California explica en qué consiste llevar una vida saludable.

[Concepción Mendoza, especialista en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Mira, es muy importante que los padres sean modelos de salud porque ellos son los que están más cerca de sus hijos, son los héroes de sus hijos. Entonces el padre tiene que tener un rol de modelo de salud, no solamente de salud per se, es de comportamiento, de ser una persona que pueda llevar una vida sana, una vida activa y que siga ciertas guías para poder realmente mantener su vida en una forma adecuada.

Yo creo que hay que empezar por él mismo, por los padres, tienen que hacer una dieta sana y mantenerse activos. Tú puedes hacer cosas muy sencillas; por ejemplo, tú puedes invitar a los hijos a comprar cuando tú vas de compras. Enseñarles cuáles son los alimentos que son saludables y cuáles no son saludables.

[Mamá e hija:] Azúcar, este si es bueno. ¿Este cuánto tiene de azúcar? 22 gramos...este no es bueno (risas).

[Concepción Mendoza:] Enseñarles a leer las etiquetas a comprar alimentos saludables.

[Mamá e hija:] A ver, ve los ingredientes grasa, colesterol ¿este es bueno o no es bueno? ¿Bueno? ¿Sí? ¿Por qué?

[Concepción Mendoza:] Puedes invitarlos luego a preparar sus comidas para que ellos miren cómo se preparan, a valorarlos. Puedes probar los alimentos, hacerles probar nuevos alimentos saludables; incorporar todos esos alimentos que ellos mismos han seleccionado en las comidas; preparar comida saludable para todos sin excepciones.

Sentarse en la mesa a comer con los hijos, eso es muy importante; sentarse a comer en la mesa con los hijos no solamente es comer, es el momento para poder compartir las experiencias del día con los hijos, y ellos necesitan esa parte afectiva y tener un amigo con quien compartir.

También tenemos otras formas de hacerlo como es hacer que los niños duerman sus 8 a 10 horas diarias; tenerle un horario regulado. Hay estudios que han comprobado que los niños necesitan dormir por lo menos de 8 a 10 horas para poder tener capacidad para aprender.

Otra cosa, por ejemplo, hacer el esfuerzo para mantener el desayuno saludable; levantarse temprano y darles desayuno a los niños porque un desayuno saludable también les ayuda a los niños a aprender; les ayuda a desarrollarse y a tener éxito en el colegio.

Y otra cosa que pueden hacer también es compartir actividades físicas, y salir de la casa los sábados y domingos; irse a jugar fútbol, disfrutar con cosas muy simples

sin ninguna inversión de dinero. Ustedes pueden salir a disfrutar, a correr, a jugar; esas actividades son muy importantes para los niños y para su salud.

[Narradora:] Es importante recordar que los buenos hábitos de salud se inculcan en los niños desde una temprana edad, y su impacto es más duradero cuando se enseña con el ejemplo más que con palabras.

Cierre: Agradecemos la participación de la familia O'Hara.

Para más información sobre este tema, visite este sitio de la Universidad de California: www.espanol.ucanr.org.