

Creando comunidades saludables

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Una investigación nacional reveló que sólo 50 por ciento de todos los niños de 2 a 5 años de edad comen la cantidad adecuada de frutas y verduras para mantenerse saludables. Por otra parte, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades reportan que uno de cada tres niños latinos tiene sobrepeso.

Para combatir la epidemia de sobrepeso se requiere de responsabilidad personal y de la creación de comunidades saludables, señala una experta en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

[Connie Schneider, experta en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Es de importancia fundamental que todas las personas se unan para crear comunidades saludables. Tenemos que enseñar a los niños a consumir alimentos nutritivos, pero también debemos enseñar a las familias porque la familia, y desde luego los amigos, influyen en el tipo de alimentos que consumen los niños.

[Narradora:] El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de padecer enfermedades y disminuyen la esperanza de vida. Por esta razón, expertos en nutrición están haciendo un llamado a personas en distintos entornos, como maestros, padres de familia y empresarios a que se unan para crear comunidades saludables.

Connie Schneider explica que se puede empezar con pasos sencillos como asegurarse que en las escuelas se sirvan almuerzos saludables.

[Connie Schneider:] Lo que buscamos es que los niños tengan alimentos sanos en sus escuelas a través de programas como los Jardineros Maestros que promueven alimentos frescos, y que haya también más mercados de granjeros en las comunidades. Queremos que los padres reciban información apropiada sobre nutrición, y a medida que hacen cambios para una mejor salud, también debemos enseñarles a seleccionar, preparar y almacenar los alimentos, ya que si una madre o padre de familia compra alimentos nutritivos, pero no sabe cómo prepararlos, entonces no va a tener éxito.

[Narradora:] La creación de una comunidad saludable empieza en casa. Los padres deben enseñar a los niños, desde muy temprana edad, a probar toda clase de frutas y verduras pues así se aprenden los hábitos alimenticios saludables. El niño debe comenzar a probar las diferentes frutas y verduras desde que empieza a comer alimentos sólidos. Y los padres deben tener mucha paciencia porque a veces el niño tiene que probar hasta quince o veinte veces el mismo alimento antes de que le guste.

Es importante también prestar atención al tipo de alimentos que se preparan en casa porque la percepción de sabores que tienen los niños es más fuerte que la de los adultos. Además los padres deben comer frutas y verduras porque si el papá o mamá no come estos alimentos, el niño tampoco lo hará. De igual manera, los niños necesitan también ver que sus padres hacen ejercicio o actividad física.

[Connie Schneider:] Desafortunadamente a medida que nuestros niños latinos avanzan de un grado a otro, el tipo de actividad física en que participan se reduce, y lo que estamos viendo es que más y más niños están siendo diagnosticados con enfermedades tempranas del corazón, colesterol alto, muchos lípidos o grasa en la corriente sanguínea, pre diabetes y diabetes.

[Narradora:] Para más información acerca de la prevención del sobrepeso y obesidad y cómo incorporar la actividad física en su rutina diaria, visite el sitio en español de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, <http://espanol.ucanr.org>.