

Diversión y salud haciendo ejercicio

[*Narradora: Myriam Grajales:*] El sobrepeso y la obesidad, especialmente entre niños de familias de bajos ingresos, es un problema realmente alarmante. Más del 38 por ciento de los niños y adolescentes latinos entre los 2 y 19 años de edad tienen sobrepeso u obesidad, factores que aumentan el riesgo de enfermedades.

[*Dennis Carrasquilla, educador de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Stanislaus:*] La obesidad, la cual conduce a la diabetes tipo 2, generalmente el sobrepeso tiene consigo una lista de males no, el alto colesterol, hipertensión, el riesgo de embolias, problemas cardíacos.

[*Narradora:*] Un educador de nutrición de la Universidad de California indica que para mantenerse saludable, es importante cambiar las costumbres que no fomentan la buena salud.

[*Dennis Carrasquilla:*] En la cultura hispana se relaciona directamente el premio, la felicidad, momentos de diversión, de refrigerio con lo dulce; está la repostería, está el pan, está la nieve, los raspados todo tiene que ver con recreo. Entonces existe esa relación directa.

¡Tenemos que cambiar ese hábito! No hay nada más valioso que el tiempo que le damos a los niños. Tenemos que intentar hacer un esfuerzo para que cuando nos toque premiar a los niños en lugar de darles una golosina, que es muy diferente a una merienda, darles el tiempo, si se portan bien vamos a ir al parque, o si se portan bien vamos a jugar *Twister* juntos. O Algo así.

[*Narradora:*] Hacer ejercicio en familia es divertido, ayuda a llevar una vida más organizada y contribuye a estrechar los lazos entre padres e hijos. Además aporta otro beneficio muy práctico:

[*Dennis Carrasquilla:*] Una buena caminata, una buena jugada y va a ver lo bien que duermen.

[*Narradora:*] El ejercicio menos costoso es salir a caminar, y es mucho mejor y más divertido cuando toda la familia va a caminar; también puede salir a caminar con los vecinos; así encontrará en otras personas el apoyo que necesita para no flaquear.

No necesita ir al gimnasio. Por ejemplo, puede brincar la cuerda con sus hijos y quemar hasta 700 calorías por hora.

Otra manera divertida de hacer ejercicio es bailando. En tan solo una hora de baile intenso usted podría quemar hasta 500 calorías, pero cuídese. Hágalo poco a poco prestando atención a que su corazón no se acelere demasiado, y si siente dolor o demasiado cansancio, deténgase.

Y cuando se trata de sus hijos no basta con inscribirlos en algún deporte; si el niño está en fútbol soccer es bueno que los papás entrenen con su hijo porque esto crea un fuerte lazo emocional.

Y una última recomendación: recuerde beber agua antes, durante y después del ejercicio. Empiece a practicar ejercicio hoy mismo. Incorpórelo poco a poco en su rutina diaria, y verá que con el paso de los días, ya no podrá dejarlo porque se sentirá tan bien que su cuerpo se lo pedirá.