

Avances y retos en la obesidad:

[Narrador: Alberto Hauffen:] En la lucha contra la obesidad, hay avances importantes, sobre todo en las escuelas en donde actualmente se sirven alimentos nutritivos: más verduras y frutas, granos enteros y proteína.

[Narrador:] Se ha sustituido la soda porque contiene mucha azúcar y es un riesgo para la salud, el agua debe ser la mejor opción para calmar la sed; además, en muchas escuelas se ofrece el desayuno porque los niños necesitan un desayuno nutritivo para aprender, la falta de desayuno está asociado con la obesidad.

[Narrador:] Todos estos cambios en las escuelas son producto del trabajo de investigación de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, donde un grupo de expertos en nutrición buscan qué hacer para crear ambientes saludables.

[Lorrene Ritchie, directora del Instituto de Políticas de Nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Nosotros en el Instituto de Políticas de Nutrición hacemos estudios, investigación y evaluación y tratamos de informar cuáles son las políticas y prácticas que pueden implementarse en toda la gama de ambientes con el fin de mejorar la nutrición y la actividad física y prevenir la obesidad infantil y las enfermedades relacionadas.

[Narrador:] La experta en nutrición señala que lo ideal para ayudar a las personas a evitar el sobrepeso y obesidad es crear un ambiente saludable en donde el alimento nutritivo sea lo más sabroso, fácil de preparar y accesible, pero falta mucho por hacer; sin embargo, una buena manera de empezar a cuidar el peso corporal es practicando la moderación.

[Ritchie :] Todos sabemos que comemos porque necesitamos nutrir nuestros cuerpos, pero también comemos por placer, por diversión y para socializar y porque nos gustan los sabores de los alimentos, entonces algunas veces lo que nos gustaría comer no es lo más saludable, pero tengo un importante mensaje. Usted no necesita renunciar a todas las cosas poco saludables, estas también puede ser parte de su alimentación, siempre y cuando, usted coma la mayor parte del tiempo alimentos saludables.

[Narrador:] Para más información sobre este y otros vaya a la página de internet:
<http://espanol.ucanr.org>