

El 30% de los alumnos tiene sobrepeso y el 17% es obeso.

"El sobrepeso y el sedentarismo se mantienen con una tendencia al aumento desde el inicio de la última década" muestra un sondeo a cargo del gobierno bonaerense".

LA PLATA

A través de un relevamiento realizado sobre 138.803 escolares en el Ministerio de Salud estimaron que casi la mitad de los chicos escolarizados de entre 3 y 20 años no están en su peso ideal: el 29,9 % tiene sobrepeso mientras que el 16,8% es obeso. [...]

Los especialistas en nutrición hacen hincapié en que la era electrónica y digital conectó a los chicos a un mundo de entretenimientos sedentarios en el que el gasto de energía física se reduce a su mínima expresión: "En muchos casos los juegos infantiles sólo requieren del movimiento de las manos para el uso del control remoto, del teclado de la computadora o del joystick de la Play Station", explicó el ministro de salud bonaerense Alejandro Collia.

[...] Desde el Ministerio precisaron que el exceso de peso aumenta las probabilidades de padecer, a partir de la juventud, hipertensión, diabetes, infartos de miocardio, aterosclerosis y genera incluso mayor predisposición a cánceres, como los de mama y cuello uterino en la mujer, y próstata y colon en el varón.

Diez pasos para los chicos:

- Comer al menos dos platos de verduras y tres frutas por día.
- Tomar al menos tres tazas de leche o yogur por día.
- No saltar el desayuno. La primera comida del día aumenta la concentración, la capacidad física y mental.
- Preferir el pan a las galletitas.
- Comer una porción de carnes rojas o blancas todos los días sin grasa.
- Consumir cereales y legumbres.
- Tomar mucho agua todos los días (de seis a ocho vasos por día).
- En los recreos elegir alimentos con nutrientes y energía. Barras de cereal, yogur, frutas, ensalada de frutas y turrónes de maní.
- No repetir el plato principal. Si se tiene hambre ingerir frutas, yogur, flan o postres con leche.
- Ponerle poca sal a todas las comidas. Es la mejor forma de proteger el corazón.

Proyecto "Escuela Saludable"