



## Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas

### Si tiene hijos con sobrepeso, esto le interesa

ENERO 26, 2016 8:31 PM | [ANGIE GUERRERO](#) [ANGIE.GUERRERO@CRHOY.COM](mailto:ANGIE.GUERRERO@CRHOY.COM)

Imagen tomada de <http://res.cloudinary.com/>



Si sus hijos **-niños o adolescentes-** **tienen sobrepeso o con baja actitud para el deporte**, es mejor que **haga algo por ayudarlos**, ya que **se enfrentan a un mayor riesgo de desarrollar hipertensión** en la edad mediana, es decir entre los 30 y los 40. Gustavo Rivera, coordinador de Proyecto de Ambientes de Trabajo

Saludables, en la Universidad Nacional recalcó entre las causas el nivel **desedentarismo producto de horas frente al televisor, videojuegos**, computadoras y otros aparatos electrónicos, así como el **aumento de comidas rápidas** cargadas en grasas saturadas y sal.

“El papel protagónico lo deben tomar los padres de familia, educando a sus hijos con un estilo de vida saludable, un patrón de alimentación natural que incluya muchas frutas y verduras, y que el niño se acostumbre a tomar agua o refrescos saborizados con frutas sin azúcar y lo más importante generar la cultura del movimiento. **Que el niño se mueva para que cuando llegue a la adolescencia siga moviéndose**”, comentó.

Foto internet.



Para Rivera, hay que fomentar la **“aptitud física”**, **es decir la capacidad de hacer actividades físicas eficientes**, pues de esta forma se retrasa la aparición de la fatiga, acorta el tiempo de recuperación y todo ello junto, hace que el organismo y sus sistemas funcionen.

**Los niños y jóvenes, entre los 5 y los 17 años**, deben por lo menos, hacer **una hora diaria** de actividad física, que sea de intensidad moderada a vigorosa.

“Si realizan más tiempo de este obtendrán mayores beneficios para la salud. Esta actividad física debe ser primordialmente de corte aeróbico para estimular más la utilización de las grasas y el sistema cardiovascular”, comentó Rivera.



## Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas

### Haga el cambio

- **Sustituya juegos estáticos por dinámicos:** Si teme por seguridad, dentro de la casa puede cambiar ciertas consolas por otras que los exijan a moverse.
- Busque opciones para practicar **deportes y actividades recreativas al aire libre y en familia.** Visite parques, polideportivos o canchas.

“La realidad actual deja a varias familias viviendo en espacios muy pequeños y sin posibilidad de moverse dentro de la vivienda, por lo que **habrá que recurrir a los parques públicos y aprovechar estos espacios**, siempre y cuando los niños y adolescentes estén acompañados de un adulto responsable”, comentó Rivera.

- **Considere una clase**

“Actualmente hay una proliferación de escuelas de baile urbano sin costo y tienen ensayos los fines de semana únicamente”, dijo y recomendó también escuelas de fin de semana que promueven la recreación.

Por ejemplo, en la UNA tienen la Escuela Deportiva, que opera todos los sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

FUENTE: <http://www.crhoy.com/si-tiene-hijos-con-sobrepeso-esto-le-interesa/nacionales/>