

## Que no engorden en las vacaciones

Ten cuidado porque para muchos niños el verano es sinónimo de comer poco saludable y no hacer ejercicios

[f Comparte](#)
[t Tweet](#)
[g+ Google +](#)
[✉ Email](#)

Sigue a El Diario en Facebook. Like 355k



Durante el verano los niños comen perros calientes y hamburguesas, alimentos que tienen muchas grasas.

Foto: Shutterstock

Por: **Pedro F. Frisneda**

**PUBLICADO: JUL, 24, 2014 2:00 PM EST**

Nueva York - "Dime lo que comes y te diré lo que comerán tus hijos". Esa es la opinión que comparten muchos expertos en **nutrición**, quienes aseguran que los niños siempre copian los hábitos alimenticios de sus progenitores.

Por ello, si usted quiere tener **niños sanos**, debe comenzar por darles el ejemplo en casa y optar por **consumir alimentos y bebidas saludables**.

Esto es primordial durante la época del **verano**, cuando abundan las comidas rápidas o "chatarra", así como las típicas parrilladas con alimentos altos en grasas y calorías. Todo ello sin contar con las populares gaseosas, malteadas y refrescos azucarados.

"Desafortunadamente, los niños no comen bien porque los padres no estamos comiendo bien. Tenemos que tomar conciencia, modificar nuestros hábitos y alimentarnos mejor, porque ellos siempre nos van a imitar", aconseja el doctor **Lucio Tennina**, médico especialista en nutrición.

"En el verano el problema se acentúa porque durante las vacaciones la gente tiene menos actividades y por lo tanto come más. Tienen alimentos disponibles todo el día y productos que se comen rápidamente con la mano", agregó el experto.



Aceite natural anti-celulitis: beauty tip



Dientes blancos: beauty tip



6 tips para un pelo rizado super healthy



Dónde se esconden los gérmenes



Los niños y adolescentes también se deprimen

## Niños latinos en riesgo

Según reportes de los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU. \(CDC\)](#), un gran número de **infantes latinos** no se alimentan adecuadamente durante los meses del verano, lo que aunado a una poca **actividad física**, los pone en riesgo de aumentar de peso durante sus vacaciones escolares.

“Es importante tomar en consideración lo que pasa en los períodos largos sin acudir a la escuela, particularmente en las vacaciones de verano, cuando los niños y adolescentes no tienen acceso a los almuerzos escolares y la actividad física regular que proveen los recesos y las clases de educación física”, indica el informe de los CDC.

El doctor Tennina concuerda con los reportes del CDC y agrega que, aunque se supone que durante el verano los niños deberían estar más activos por el clima, se ve una disminución de las actividades físicas.

“El chico se la pasa en la casa con los padres, sin colegio y sin ejercicios y se queda frente al televisor o frente a la computadora”, agrega.

## Lo que deben evitar

Entre los alimentos que el doctor Tennina enumera como los menos saludables para los niños se encuentran las harinas que contienen grasas como las galletas que, según asegura, son adictivas.

“La grasa usada en estos productos no tiene sabor ni color, y la gente come sin parar y se vuelve algo compulsivo y adictivo. Los helados también tienen esas grasas”, indicó el médico.

También sugirió mantenerse alejado de las grasas saturadas y las grasas trans, especialmente las de origen animal que son muy malas.

“Por ejemplo, los **perros calientes** y las **hamburguesas** tienen muchas de esas grasas, y son alimentos fácil de tener a mano”, apuntó.

Entre los **riesgos de salud** que el galeno destaca —principalmente entre los infantes hispanos— se encuentra el aumento en casos de **diabetes tipo 2**, que están asociados con el **sobre peso** y la **obesidad**, o síndrome metabólico (que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares) y problemas osteoarticulares en jóvenes que se encuentran en edad de crecimiento.

El doctor Tennina, quien es autor del libro “**Qué come mi hijo**” (disponible online en [BajaLibros.com](#)), le hace un llamado a los padres para que tomen conciencia y hagan un replanteamiento de la comida que traen a casa, además de promover un estilo de vida más activo entre sus hijos.

Las autoridades de salud sugieren que los niños deben realizar por lo menos 60 minutos diarios de actividad física. Se recomienda también limitar el tiempo frente a la TV y la computadora a una hora por día.

## Hispanos son más obesos

Las estadísticas actuales de los **CDC** sobre obesidad infantil en Estados Unidos son alarmantes. Los datos muestran que aproximadamente el 17% (o 12.5 millones) de niños y adolescentes de 2 a 19 años son obesos.

La prevalencia de obesidad es aún mayor entre los hispanos (22.4%) y los jóvenes afroamericanos (20.2%), cuando se compara con los jóvenes blancos no hispanos (14.1%).

## Riesgos de la obesidad infantil

- Presión arterial.
- Colesterol.
- Diabetes tipo 2.
- Pérdida de sueño.



Rellenar qué

**El Mercado de Seguros**  
Presentado por **FIDELIS CARE**

Encuentra información sobre el Mercado de Seguros Médicos de la nueva Ley de Salud aquí.

**PLAN 1**  
**PLAN 2**

**Clic Aquí**

## NOTICIAS



Prohíben a Kiko el acceso a los homenajes póstumos de Chespírito



Así fue la boda de Marc Anthony y Shannon de Lima



¡Kim Kardashian se desnudó completamente!

**PIK**

- Problemas osteoarticulares.
- Síndrome metabólico.

## ¿Te gustaría recibir noticias como esta en tu email?

¡Suscríbete aquí y te las enviaremos a tu correo todos los días!

SUSCRÍBETE

Temas en esta nota: Salud-Obesidad-Verano

### TE RECOMENDAMOS



**Peleas y estampidas: la peor cara del "Black Friday" (videos)**



**Sharpton pide investigación en el caso de Akai Gurley**



**La historia de amor de Florinda Meza y Chespirito**



**Llegan los restos de Chespirito al aeropuerto de Toluca**



**El presentador que usó el mismo traje un año y nadie se dio cuenta**



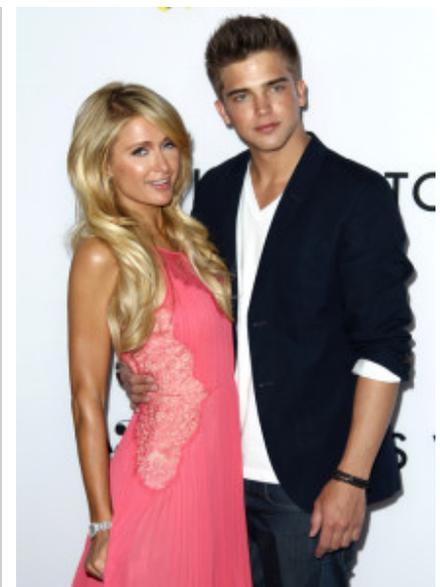
**¿Thalía quiere un trasero como el de Kim Kardashian?**



**¿Sirve contar calorías para perder peso?**



**Lo más destacado de la Alfombra Roja de los American Music Awards**



**Las estrellas los prefieren latinos**

[?]

### Agrega un comentario



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin

### MÁS NOTAS



09:00 am

**Alzheimer afecta más a los hispanos**



03:24 pm

**Infecciones del VIH a niños se han reducido 50% desde 2005**