



Se recomienda a padres de familia incluir almuerzos saludables a niños en etapa escolar, para prevenir y combatir el sobrepeso y obesidad que se presentan, así lo advirtió el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Sonora.

Fredy Nava Raygoza, coordinador delegacional de nutrición del IMSS en ese estado, mencionó que existen recomendaciones alimenticias importantes que los padres deben considerar para evitar problemas metabólicos en sus hijos.

“Hay niños que desde la etapa preescolar ya presentan resistencia a la insulina, colesterol y triglicéridos. Los padres de familia deben promover una alimentación saludable como el plato del buen comer, que incluye frutas, verduras, cereales y agua natural”, mencionó.

Precisó que el desayuno debe incluir alimentos de origen animal y vegetal; pueden ser huevo, avena, calabaza, ejotes, espinaca, platillos elaborados con soya y galletas integrales. El refrigerio, de acuerdo al experto en nutrición, consiste en una pequeña cantidad de alimentos de entre 216 a 363 calorías; este requerimiento se puede cubrir con un yogurt u otros lácteos, frutas, vegetales rayados o cocidos y jugos con pulpa bajos en azúcar.

Subrayó la necesidad de tomar en cuenta las preferencias alimenticias de cada niño para hacerlos partícipes de su dieta y evitar que sientan que los padres imponen consumir ciertos platillos o vegetales que ellos no disfrutaban.

Por último, recomendó elaborar un programa de desayunos atractivos para cada día de la semana y evitar, en lo posible, que los niños compren los alimentos ricos en calorías que venden en la cooperativa escolar.

Destacó la importancia de que el menor desayune en casa antes de ir a clase, eso ayudará a que logren un mejor rendimiento escolar y eviten una baja en la glucosa durante la mañana.

Fuente: Diario de Yucatán