



Las vacaciones son momentos deseados por todas las personas, ya que, después de un arduo trabajo y esfuerzo, unos días de descanso alejan al estrés cotidiano.

Los niños, sin lugar a dudas, son quienes más disfrutan esta temporada y aprovechan la ocasión para levantarse más tarde, jugar e incluso pasar más tiempo frente a la televisión.

Sin embargo, también es común que durante las vacaciones los pequeños lleven una alimentación menos sana, coman en horarios más flexibles y sobre todo en mayor cantidad, destacó la nutrióloga y vocera de la Federación Mexicana de Diabetes, Nadia Montes Ríos.

Estos antecedentes hacen que exista un mayor riesgo de ganar peso durante esta época, y es aquí donde deben de intervenir los padres de familia para que las vacaciones no sean sedentarias.

De acuerdo con la nutrióloga, es importante que los pequeños tengan una alimentación rica y adecuada, aunque tampoco deben reprimirse ni limitarse.

En este sentido recomendó tener al alcance de los hijos colaciones o antojos saludables como fruta, verdura picada, cacahuates, pistaches, almendras, etc.

En el caso de los niños que viven con diabetes es importante mantenerse alerta de sus niveles de glucosa en la sangre y ante cualquier cambio consultar a su médico.

Resaltó que es importante que realicen las tres comidas principales y una o dos colaciones; así como beber suficiente agua simple durante el día.

También durante las vacaciones, dijo Montes Ríos, se pueden planear paseos y actividades al aire libre como salir en bicicleta o a patinar e incluso puede ser la oportunidad para comenzar alguna actividad deportiva de manera formal.

En este caso sólo es necesario tomar ciertas medidas en los pequeños con diabetes ya que al incrementar la actividad física las necesidades de la insulina pueden variar. Por tal motivo, antes de hacer ejercicio es necesario consultar al médico para que hagan los ajustes necesarios

Por otra parte; es común que los niños quieran usar la computadora o ver algún programa de televisión; pero pasar mucho tiempo sentado está relacionado con aumento de peso.

En este caso la doctora comentó que no se trata de prohibir que usen estas herramientas de distracción, sino sólo verificar que lo hagan durante un tiempo razonable.

Un punto importante que destacó Montes Ríos es que los hábitos saludables son importantes desde la infancia, pues esa etapa determinara su estado de salud a futuro.

“Por lo tanto, los padres no deben acceder a que sus pequeños abusen de la cantidad de alimento que consumen durante el día. Es decir, no consentir la libre demanda de alimentos como papas, chocolates, dulces, refrescos y jugos, ya que son una mala elección y pueden ocasionar problemas de peso en los niños”, expresó.

Por último, añadió Montes Ríos que lo más importante es realizar las actividades con gusto y entusiasmo para generar un mejor ambiente. En el caso de los padres de familia, procurar poner el ejemplo: son los guías para sus hijos.

**Adriana Estrada**