
Consejos para evitar la obesidad en la adolescencia

La obesidad es uno de los males que acecha la vida de los jóvenes adolescentes. Facilitada por la vida sedentaria, y sobre todo por los malos hábitos alimentarios, el sobrepeso compromete la salud, el bienestar y la apariencia de quien cae en sus garras.

Entre los malos hábitos de alimentación de chicos y chicas denunciados por los especialistas destacan la ingesta de alimentos baratos, fáciles de consumir y preparar; el irrespeto por los tres momentos básicos diarios —desayuno, almuerzo y comida— y el incremento del consumo de confituras y bebidas azucaradas, sobre todo entre la población infantil, elemento que se traduce en tres o cuatro kilos más por año.

Expertos alertan en particular sobre la peligrosa mala práctica de comenzar la jornada sin desayunar o con un desayuno incompleto o inadecuado, pues esta es la comida más importante del día al ser la primera luego de varias horas sin ingerir alimentos y suministrarnos además el sostén esencial para la jornada.

Otro elemento que preocupa a los conocedores, es el desbalance nutricional de la dieta de los jóvenes adolescentes, en las que el consumo de calorías no se corresponde con la actividad física diaria, ni el de proteínas tampoco satisface las necesidades del organismo en plena fase de crecimiento y desarrollo.

Consejos de expertos contra la obesidad en la adolescencia

- aumentar la presencia de los alimentos frescos en la dieta, particularmente frutas, verduras y cereales, sobre todo integrales por su aporte mayor de fibra.
- consumir al menos dos raciones de verdura y de tres piezas de fruta diarias pues ayudan a regular el metabolismo.
- tomar medio litro diarios de leche, distribuidas a lo largo del día, pues el calcio y las vitaminas que aporta son vitales para la mineralización y calidad de los huesos en la adolescencia.
- aumentar el consumo de pescado, sobre todo el azul.
- emplear el aceite de oliva virgen en la preparación de los platos.
- eliminar los alimentos fritos de la dieta, sustituirlos por los cocinados a la plancha o los guisos con poca grasa.
- limitar la ingesta de alimentos ricos en azúcar y sal, en particular entre la población infantil
- beber no menos de dos litros diarios de agua.
- estimular desde etapas tempranas de la vida la practica sistemática de ejercicios físicos.