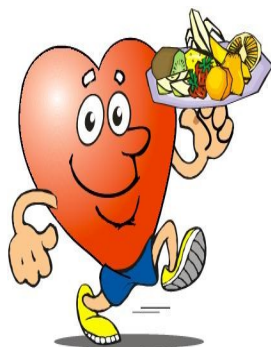


Escuela somos todos.

Este tríptico informativo tiene el objetivo de generar conciencia frente a la salud y la calidad de vida de los estudiantes y apoderados del establecimiento, entregando información clave para una mejora en la alimentación, actividad física, higiene personal etc.



ESCUELA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN.

Av. Bernardo O'Higgins #098

Fono: 22- 6034491



ESCUELA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN.



Chile:

«el segundo
país con niños
mas obesos en
Latinoamérica»

La obesidad en Chile:

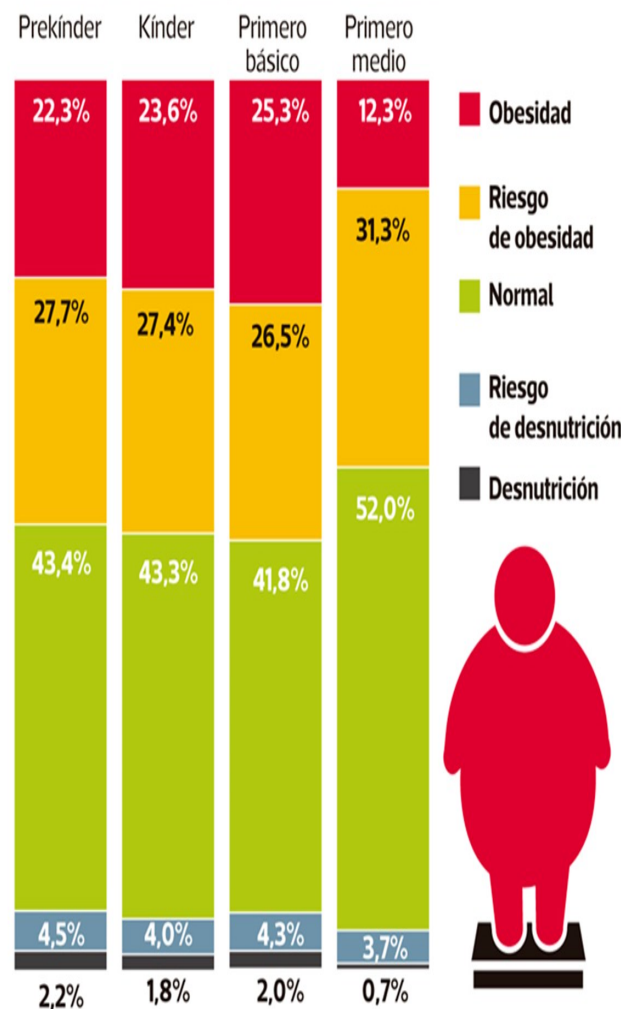
Chile es el cuarto país que consume más alimentos procesados y envasados, tenemos el tercer lugar en consumo de bebidas azucaradas, somos el segundo país con mayor consumo de pan en el mundo, los niños gastan entre 500 y 1.000 pesos en los colegios comprando comida chatarra, somos una sociedad altamente sedentaria, los niños no se mueven, no hacen educación física y consumen básicamente comida chatarra y no duermen lo suficiente.

Consecuencias de la obesidad.

- Problemas familiares.
- Baja autoestima.
- Rechazo por la actividad física.
- Discriminación y rechazo por parte de sus compañeros. (Bullying escolar)
- Consecuencias posteriores
 - Obesidad crónica
 - Problemas de tipo coronarios
 - Hipotiroidismo
 - Hipertensión
 - Problemas óseos

MAPA NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS CHILENOS

Situación de los niños y adolescentes al 2013



Consejos para prevenir la obesidad.

incluir en tus compras más fruta y verdura en la cesta de la compra, y menos grasas y productos azucarados. Acostumbra a los niños, desde pequeños, a tomar fruta o yogur de postre en vez de dulces.

No es conveniente prohibir totalmente ciertos alimentos, como los dulces, porque en su justa medida no son perjudiciales y no poder comerlos nunca puede generar ansiedad en los pequeños y rechazo por otros alimentos.

Es importante que el desayuno sea abundante y completo. Y hay que distribuir las comidas a lo largo del día (cuatro o cinco tomas).

Se debe limitar el consumo de refrescos azucarados, sobre todo durante las comidas, porque además de engordar, sacian al niño temporalmente y este deja de comer alimentos sanos.

Hay que procurar comer en familia siempre que sea posible para supervisar lo que come el niño (tanto qué como cuánto).

No utilizar nunca los alimentos como recompensa o castigo.

Es conveniente hacer ejercicio a diario, aunque solo sea dar un largo paseo. Si los padres tienen un estilo de vida saludable, el niño también lo tendrá.