Campaña en guarderías contra obesidad infantil

La primera dama de Estados Unidos, Michelle Obama, puso en marcha una campaña contra la obesidad dirigida a las guarderías, para que se comprometan a implementar cinco normas básicas que mejoren la salud y hábitos de los más pequeños.

"El primer paso es asegurarnos de que los pequeños hacen ejercicio una o dos horas al día. Estar en movimiento es natural para ellos, así que esta norma es fácil de aplicar".

Reducir las horas que los pequeños pasan, frente al televisor es otra de las batallas. "Sé que muchos padres se sorprenderán, pero hay que limitar el consumo de televisión de todos los niños y eliminarlo para aquellos que aún no han cumplido los dos años. Este es uno de esos pequeños pasos que mantienen a los niños activos desde muy pequeños", subrayó la primera dama.

La alimentación es otro de los frentes de la campaña, que reco-

mienda servir vegetales o frutas en todas las comidas del día, incluidas el desayuno y la merienda.

Pero lo importante no es solo lo que se come sino también cómo se come; por eso Obama instó a los centros a plantear la hora de la comida como si se tratase de un almuerzo familiar. "Así los niños aprenden a sentarse para comer, a pasarse la comida unos a otros, conversan. Y eso les hará entender que comer no es sólo algo físico sino también emocional".

La campaña también presta atención a las bebidas, que en el caso de los niños deben limitarse a la leche sin grasa y al agua.

El último paso que deben seguir las guarderías es facilitar que las madres puedan alimentar a sus hijos con leche materna siempre que lo deseen.

Washington /EFE