

TICAS ARRIESGAN LA SALUD POR BAJAR DE PESO A LA CARRERA

COLEGIAS CON DIETAS LOCAS

◆ JAZMÍN RIVERA

jarivera@lateja.co.cr

Por tratar de ser como la mujer más flaca de las revistas de moda, o como las que salen en televisión, las colegialas ticas están arriesgando la salud.

Entre los datos más preocupantes están que el 52 por ciento de las jóvenes entrevistadas toman pastillas para bajar de peso de forma rápida, lo que hace que eliminen nutrientes importantes en una edad en la que están en crecimiento. A largo plazo tendrán efectos negativos. La información la reveló una encuesta hecha por la empresa Sardimar entre más de 1.000 estudiantes de colegios de la Gran Área Metropolitana.

El estudio determinó que más de la mitad de las colégialas (55 por ciento) vive inconforme con su peso. La nutricionista Annia León agrega que los jóvenes están haciendo dietas locas. “No conocen sobre la importancia de seguir un estilo de vida saludable y lo que comen no tiene los nutrientes necesarios”. Estas cifras lo que hacen es reflejar la poca aceptación que tienen los estudiantes de su cuerpo, por lo que podrían terminar con graves problemas de alimentación.



CARLOS BORBON PARA LT

Los padres deben inculcar a sus hijos buenos hábitos alimentarios.



ARCHIVO GN

Para muchos jóvenes es más “chiva” comer hamburguesa que manzana.

Lejos de las frutas. Sólo un 9 por ciento de los estudiantes come vegetales tres o más veces al día; el 15 por ciento no los consume del todo. Sólo el 22 por ciento come frutas tres o más veces al día.

A los expertos les preocupa que más de la mitad de los jóvenes almuerza en el centro educativo, con lo cual se exponen a alimentos grasos y dulces.

Casi la mitad comen frituras una vez al día y el 46 por ciento toma gaseosas, lo que los expone al colesterol alto.

PASOS SALUDABLES

Combinar la comida. Incluir en el plato vegetales, alguna carne, arroz y frijoles. De postre comer una fruta. Hacer los 5 tiempos de comida.

Hacer ejercicio. Los jóvenes pueden empezar con 30 minutos distribuidos en 10 minutos en la mañana, 10 al medio día y 10 en la noche.

Tomar agua. En promedio tomar de 6 a 8 vasos al día, dependiendo de la actividad física que realice, así estará hidratado.

Controlar antojos. Puede permitirse un gustito una vez por semana, no todos los días. Coma frutas, 5 porciones al día. Recuerde comer despacio.

EL 1, 2, 3



Annia León, nutricionista.

1 ¿Qué está pasando con la alimentación de los jóvenes?

Hay una influencia social muy grande. Si la moda es tomarse una gaseosa, el joven no se toma el fresquito de naranja que le preparó la mamá. Si la moda es no llevar comida saludable al colegio, entonces come lo de la soda.

2 ¿Cuáles son las consecuencias?

Todos los desórdenes alimentarios provocarán que en la edad adulta las personas no sean felices; además, no crecen adecuadamente, las mujeres sufren infertilidad y la capacidad mental se ve reducida.

3 ¿Cuál es el consejo para los papás?

Generar la idea de comer sano, si la mamá come ensalada entonces el hijo verá eso y la imitará.