



RAZONES DE PESO:

Bullying por Obesidad Infantil

Con el propósito de educar a la población en general en este el Mes de la Orientación, Prevención Control y Reducción de la Obesidad, te compartimos información relevante para prevenir, detectar y tomar acción en caso de que tu o algún conocido atraviese por esta problemática social de bullying por obesidad.

El Bullying es el acto de hostigar e intimidar. " Este acto será definido como cualquier acción realizada intencionalmente, mediante cualquier gesto, ya sea verbal, escrito o físico, que tenga el efecto de atemorizar a los estudiantes e interfiera con la educación de éstos, sus oportunidades escolares y su desempeño en el salón de clases". Según la Ley Núm. 49 del 29 de abril de 2008, con el objetivo de enmendar la Ley Núm. 149 del 1999 conocida como "Ley Orgánica del Departamento de Educación", a fin de establecer como política pública la prohibición de actos de hostigamiento e intimidación " bullying" entre los estudiantes de las escuelas públicas. Mildred A. Delgado Rodríguez, DEAPhD.,CPL,CT,EV, Consejera Escolar del Programa SICE del Departamento de Educación nos compartió que, "Para propósitos de esta Ley, dicho acto, generalmente, deberá ser uno continuo para considerarse hostigamiento e intimidación. Sin embargo, un solo suceso podría considerarse como hostigamiento e intimidación ('bullying'), debido a la severidad del mismo.

Existen diferentes modalidades de acoso escolar; entre las principales se encuentran: Cibernético, Físico, Social y Sicológico o Emocional. El bullying por razones de peso sin duda alguna podría manifestarse a través de cualquiera de estas principales modalidades.

La Sociedad Puertorriqueña de Pediatría y la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología, denunciaron recientemente que entre 32% y 35% de los niños puertorriqueños están obesos a causa de la falta de ejercicio y de dietas inadecuadas. Por tal razón, nuestra población infantil podría estar en riesgo de sufrir bullying por razones de peso en cualquier momento de su vida. Los factores que contribuyen a la obesidad durante la niñez son: Genéticos, Ambientales, Conductual, Pobre Selección de Alimentos y Bajo Nivel de Actividad Física.

Nestlé, comprometidos con la Nutrición, Salud y Bienestar de los puertorriqueños desea compartir algunos consejos para prevenir, controlar y reducir la obesidad en nuestros niños.



* Comer Saludable:

Incluye alimentos variados de todos los grupos de alimentos. Reduce la ingesta de grasas totales, grasas saturadas, sodio y azúcar. Aumenta la ingesta de frutas, vegetales y granos enteros para adquirir nutrientes como fibra y el hierro.

* Controla Porciones:

El secreto no es dejar de consumir los alimentos, si no controlar la cantidad que consumes de cada alimento. Podrías comenzar por utilizar un plato pequeño en el cual la mitad sean vegetales, complementado con proteínas y granos. No olvides hidratarte.

* Actídate:

Realiza al menos 60 minutos de actividad física diariamente.

* Cuida tu Salud:

Realiza una visita al médico o pediatra 1 o 2 veces al año. Conoce tu Índice de Masa Corporal (IMC) de manera que puedas prevenir otras condiciones de salud relacionadas al sobre peso y obesidad.

* Sé Feliz:

Saca tiempo para compartir en familia y con tus seres queridos. Disfruta cada día al máximo y recuerda sacar tiempo tí para realizar las cosas que más te gustan.

Puedes conocer más de esta iniciativa:

NESTLENSPR 787-384-8504

MERIENDAS INTELIGENTES

Instrucciones: Escribe la letra "D" al lado de las meriendas diarias (nutritivas) y la letra "O" al lado de las meriendas ocasionales (menos nutritivas).



VEGETALES []



SÁNDWICH DE QUESO []



"MUFFINS" DE FRUTAS Y/O VEGETALES []



DULCES []



MELÓN/SANDÍA []



PAPAS SALADAS []



PAPITAS FRITAS []



NUECES MIXTAS []



CHOCOLATES []



MANZANAS []



REFRESCOS []



GALLETAS CON MANTEQUILLA DE MANI []



CEREAL []

