

HEALTHY FAMILIES

A Middle School Program for Diabetes Prevention

EL SABER ES PODER

Kelly* tiene una hija que va a cumplir 12 años este año y un hijo que acaba de cumplir 21 años. Kelly trabaja tiempo completo en una compañía de seguridad. Describe su vida como un "caos controlado". Esto es lo que tiene que decir sobre los hábitos de salud de su hija:

"He aprendido que hay tres palabras. Son nutrición, meriendas y dulces, y si se fija, las meriendas y los dulces no son nutritivos. Son sólo cosas.

Me asombra ver cuánto daño hacen los otros alimentos. Yo no lo sabía. Siempre pensé que las personas con diabetes tipo 2 eran personas de 70 años o más que tenían sobrepeso y hacían menos ejercicio de lo debido. No sabía que la diabetes podía comenzar en la escuela primaria hasta que el programa HEALTHY llegó a la escuela de mi hija. Solía comer papitas todos los días y nunca me molestó la idea. Pero ahora estoy sufriendo las consecuencias. Tengo artritis y problemas de corazón. Y me enteré de que la

mayoría de mis problemas médicos se debe a que no comía debidamente. No deseo que a mi hija le pase lo mismo.

Mi hija bebe agua, leche, jugo y ocasionalmente una bebida con helado. Con cada comida que come elige entre leche y agua.

Me parece que las elecciones de bebidas son las más difíciles para la mayoría de los padres. Yo conozco niños que toman dos o tres sodas al día. Y dicen: 'Mi hijo

se niega a tomar otra cosa'. Y eso no es cierto. Toman sodas porque están disponibles".

¿Qué les recomienda Kelly a otros padres?

"El saber es poder. Debe demostrarles que es un problema de nutrición, es cosa de estar en forma, y que le ayudará a vivir más y a evitar todas esas enfermedades que puede tener".
*ese no es su verdadero nombre



Este boletín es posible gracias al estudio HEALTHY, que está trabajando con la escuela secundaria de su hijo este semestre para ayudar a los estudiantes a aprender acerca de la importancia de tomar agua. La historia que aparece en esta página y el resto de la información que figura en este boletín proceden de entrevistas reales con padres de estudiantes de la escuela media en todo el país.

HEALTHY FAMILIES

COLUMNA DE CONSEJOS SALUDABLES

Estimado estudio HEALTHY:

Mi esposa y yo tenemos dos hijos, de 8 y 13 años de edad. En el verano juegan mucho al aire libre con sus amigos. Nuestro hijo de 13 años juega baloncesto y monta su bicicleta a todas partes. Su hermanita también monta su bicicleta y ella nada también. Cuando llegan a la casa piden bebidas deportivas. Las compramos cuando están en especial en el supermercado, pero aun así son caras. ¿Necesitan tomar bebidas deportivas después de jugar al aire libre?

Firma papá curioso

Estimado papá curioso:

¡Qué bueno que a sus hijos les gusta mantenerse físicamente activos! Es importante que los niños tomen al menos 5 tazas de agua al día, y más si están activos en el clima caluroso. Hágales saber que la mejor forma de reemplazar los líquidos que se pierden en el ejercicio es beber mucha agua. Necesitan beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Las bebidas deportivas son útiles únicamente cuando los niños juegan intensamente durante más de dos horas a la vez. Un ejemplo de ello es cuando los niños juegan pelota en una liga y tienen una práctica larga o un partido. Para los juegos regulares de todos los días, los niños no necesitan tomar bebidas deportivas. Las bebidas deportivas tienen un alto contenido de azúcar (igual que las sodas) y demasiada azúcar no es buena para su cuerpo. Explíqueles que tomar mucha agua es más sano para ellos.

COSAS PARA CONSIDERAR

Su hijo de 6to. grado aprendió los beneficios del agua este año en la escuela. Hágle las siguientes preguntas (véase las respuestas más abajo):

- A. ¿Cuánta agua debe tomar un niño SANO cada día?
- B. ¿Cuál es mejor tomar después de hacer ejercicios, agua o soda?
- C. ¿Qué es una bebida con “azúcar agregada”?



LO ÚLTIMO DEL ESTUDIO HEALTHY



El programa HEALTHY llega a San Antonio



Respuestas: A. 5 tazas de agua al día. B. El agua es mejor después de hacer ejercicios. C. Toda bebida que contenga azúcar adicional.