



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Adamari Natalia Mateo González



Mi nombre es **Adamari Natalia Mateo González**. Tengo trece años. Estudio en el 9.º año EGB del Liceo Los Delfines. Me gusta pintar, tocar el piano y jugar vóley. Quiero estudiar Comunicación Social en la universidad.

Resumen

La obesidad en niños y adolescentes es un tema de salud que se ha vuelto muy grave a nivel mundial y principalmente en esta pandemia, ya que con el confinamiento las personas dejaron de tomarle importancia a su actividad física, cuando en realidad es parte fundamental de nuestro bienestar. Los hábitos generalmente son heredados de los padres, sumado al hecho de que Latinoamérica ha estado acostumbrada a comer carbohidratos en exceso, luego, en el encierro las familias empezaron a ingerir más azúcares y siguieron llenando sus platos con alimentos poco saludables. Es primordial conocer cuáles son los alimentos que debemos comer y su clasificación debido a que no muchas veces estamos informados del tema, al mismo

tiempo, saber qué ejercicios son los correctos para empezar nuestras rutinas y ganar masa muscular. Los niños dejaron de hacer ejercicios, antes, ellos salían a sus cursos de la escuela o a caminar con la familia, pero cuando empezó el confinamiento estaban frente a las pantallas y eso los fue convirtiendo en sedentarios, a todo esto, las personas empezaron a estresarse, llegando a sufrir episodios de ansiedad. Conocer como se ha desarrollado la obesidad en los individuos de cinco a diecinueve años y la incidencia que esta tiene en la salud mental y física de los mismos, el poder corregir de alguna manera esta problemática, es el objetivo de esta investigación.

Palabras clave: obesidad, hábitos, nutrición, salud, ejercicio

los padres les brindaban golosinas para recompensarlos por una buena acción.

Explicación del tema

El tema de la obesidad en niños y adolescentes es muy importante de tratar, ya que se volvió uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. No debemos desconocerlo principalmente en estos tiempos de pandemia porque el encierro que el mundo ha sufrido trajo grandes consecuencias de muchas maneras. Este tema lo hemos escuchado, pero no investigado a fondo, las personas llegan a tener obesidad por malos hábitos alimenticios que principalmente son heredados de los padres, con esto los niños llegan a crecer con un estilo de vida no apto para la salud.

La obesidad en niños en el tiempo de pandemia empezó a desarrollarse una vez que dejaron de ir a clases, sumado a esto estaban mucho tiempo en frente de las pantallas por aprendizaje o entretenimiento. La salud mental fue afectada por la ansiedad de comer, también

Los chicos dejaron de hacer deporte porque abandonaron los cursos vacacionales, desistieron de ir a sus torneos de deporte, dejaron de salir a andar en bicicleta. Con esto pasaron de ser niños muy activos físicamente a ser niños sedentarios, mientras tanto, otras familias preocupadas por esta situación empezaron a hacer actividad física dentro de sus casas con el ánimo de contrarrestar los problemas anteriormente mencionados, también a tener una dieta balanceada en cantidades moderadas de proteínas, carbohidratos y verduras. Según la OMS [1]; el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los diecinueve años que presentan obesidad se ha multiplicado por diez en el mundo en los cuatro últimos decenios. Los doctores afirman que, si seguimos con este estilo de vida, en el 2022 la obesidad en la población infantil y adolescentes se convertirá en algo mucho más grave.

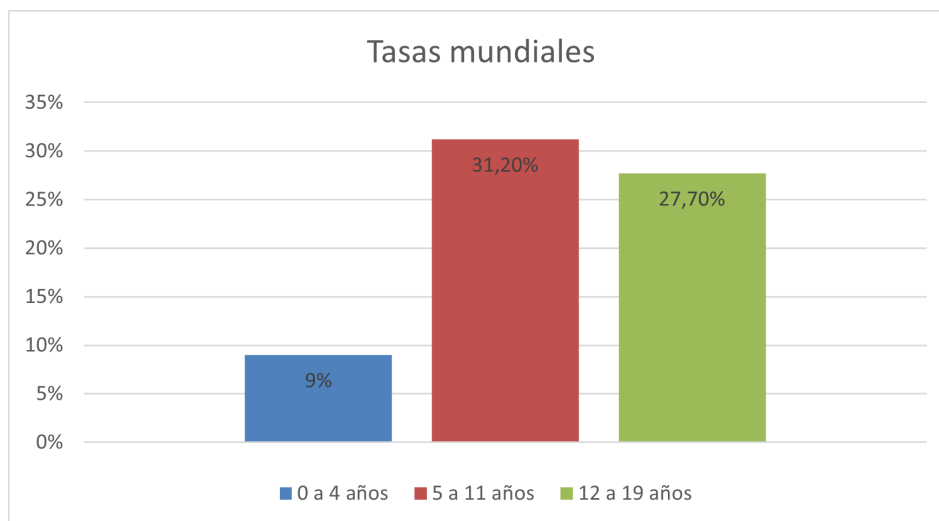


Figura 1. Tasas mundiales

Fuente: Autora

Es importante mencionar que los hábitos alimenticios y de actividad física de niños y adolescentes obesos no eran los correctos antes de pandemia, lo que hizo esta emergencia sanitaria fue incrementar y acelerar los factores de riesgo para que se desencadene esta patología; quienes eran obesos antes de pandemia ya manejaban hábitos incorrectos y escaso ejercicio físico.

La alteración biológica no solamente tiene que ver con la contextura física del niño o del adolescente, muchos cambios propios de la edad tales como la aparición de caracteres sexuales secundarios podría retrasarse.

Un niño obeso estará propenso a ser objeto de bullying, a sufrir de algún tipo de inseguridad lo que hará dificultosa su integración con la sociedad, esto

podrá marcar su adolescencia y posterior paso a la edad adulta.



Figura 2. Niño llorando
Fuente: shorturl.at/nrNW7

Para empezar a cuidar nuestra salud lo principal es tener una dieta balanceada. Nuestra cultura latinoamericana está orientada a llenar el plato con bas-

tantes carbohidratos, pero no debemos dejar de comerlos; solo debemos cambiar los carbohidratos simples por los complejos, los primeros se demoran en digerir y se transforman más rápido en glucosa, colesterol y triglicéridos, también debemos añadir frutas, legumbres y proteínas en proporciones balanceadas.

Las frutas y verduras proporcionan minerales, vitaminas y fibras. Las proteínas mantienen nuestros músculos saludables y los carbohidratos nos aportan energía. Mantener un buen estilo de vida nos ayudará a reducir el riesgo de diferentes tipos de enfermedades, tales como diabetes, afectaciones cardiovasculares, alergias, al mismo tiempo, nos sentiremos mejor con nosotros mismos en diferentes aspectos, tanto física como emocionalmente.

Tabla 1. Ejemplo de comidas saludables

Alimentos que debemos incluir	Alimentos que debemos evitar
Maní	Helados
Almendras	Mantequilla
Nueces	Margarina
Pasas	Gaseosas o refrescos
Espinacas	Chocolate
Limón	Donas
Carne	Gomitas
Pescado	Frituras
Huevos	Grasas saturadas
Frijoles	
Leche	

Fuente: Autora

Tabla 2. Tipos de carbohidratos

Carbohidratos simples	Carbohidratos complejos
Azúcar de mesa	Pan integral
Miel	Frutos rojos
Maíz	Fideos integrales
Arroz	Arroz integral
Cereales azucarados	Papa
	Sésamo
	Plátanos
	Avena

Fuente: Autora

Después de haber empezado una dieta saludable, que es lo más importante, también debemos hacer ejercicios frecuentemente, mínimo tres veces por semana con esto empezaremos a quemar grasa y a ganar masa muscular, también obtendremos resistencia.



Figura 3. Beneficios de hacer deporte
Fuente: shorturl.at/ghrtI

Los ejercicios más recomendables ahora que estamos en casa son los denominados funcionales que suelen trabajar el cuerpo en su totalidad. Debemos considerar que un buen estilo de vida incluye no solamente cambios en nuestra alimentación o en nuestra actividad física, sino también un buen descanso.

Conclusiones

Este artículo es para indicar que comiendo cosas que no son saludables y no hacer ejercicio trae grandes consecuencias para nuestro cuerpo, principalmente en esta pandemia en el cual debemos fortalecer nuestro sistema inmunológico para no contraer ningún tipo de virus, ya que este es el que nos protege. También pudimos notar que no necesitamos comer alimentos que no nos hacen bien para comer

rico, sino que escogiendo buenos productos podemos hacer comidas saludables para nuestro organismo.

En este tiempo que tenemos la tecnología necesaria para poder aprender a comer sano y escoger nuestras rutinas de ejercicio con videos en YouTube o programas de ejercicios incluida la nutrición, pero recordando que el descanso es lo primordial y que tenemos un objetivo que lograr.

Agradecimientos

Le agradezco a mis padres por apoyarme en este proyecto, también le doy gracias a la Unidad Educativa Liceo Los Delfines y a mi tutora Lcda. Judith Brito, MSc., por haberme dado la oportunidad para escribir este artículo. Además, a la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca, por hacer posible que los más jóvenes expresemos nuestra forma de pensar y poder hacer un pequeño aporte a la sociedad.

Referencias

- [1] Bupa. *Alimentación saludable* [En línea]. Disponible en shorturl.at/eqsAN
- [2] Bretel, D. «Descubre la importancia de llevar una vida saludable desde hoy» [En línea]. Disponible en shorturl.at/erHP9
- [3] Clínica Los Condes (2020). *Obesidad infantil y cuarentena, ¿cómo enfrentar la otra pandemia?* [En línea]. Disponible en shorturl.at/tzFNX
- [4] Okdiario (06 de octubre de 2021). Día Mundial de la Obesidad 2021, los datos que explican su importancia. [En línea]. Disponible en shorturl.at/bdyIV