



Peras en la Escuela

Nutrióloga Gloria Corral Rabell

Se estima que en los últimos 7 años, el sobrepeso y la obesidad en niños han incrementado considerablemente. En niños de 5 a 11 años se incrementó 40% aproximadamente, lo que significa que uno de cada cuatro niños tiene sobrepeso u obesidad en México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2007).

Alrededor de 70% de los niños obesos se convierten en adultos obesos. La obesidad está relacionada con el aumento de enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer y la diabetes (1).

Los educadores y los padres de familia debemos preguntarnos si podemos influir en los niños para cambiar algunos hábitos alimentarios para evitar el aumento excesivo del peso en los niños. La alimentación juega un papel importante e influye en el crecimiento y desarrollo de los niños y en su estado de salud a corto y largo plazo.

Hábitos positivos que deben implementarse

Muchos factores intervienen en la formación de hábitos alimentarios, sin embargo podemos aplicar acciones sencillas que pueden influir y modificar gradualmente estos hábitos:

- Incluir frutas, entre ellas peras, como parte del refrigerio escolar
- Fomentar que los niños siempre desayunen
- Fomentar la actividad física tanto en la escuela como en casa
- Inculcar los beneficios de tomar agua sola y evitar refrescos y aguas de sabor
- Tratar de comer en casa y fomentar el consumo frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y alimentos de origen animal en cantidades recomendadas; evitar alimentos grasos y exceso de azúcares
- Moderar el consumo de alimentos chatarra
- Evitar hablar mal de los alimentos chatarra porque a veces el prohibir puede fomentar más su consumo



Peras en la escuela

El refrigerio escolar puede ser una excelente oportunidad para fomentar el consumo de alimentos que sean benéficos para la salud, como las peras.

Los hábitos alimentarios se aprenden mejor durante la infancia. Los niños aprenden en la escuela, en casa, en los establecimientos de comida, del ejemplo de otros niños y de los padres de familia.

Al ser los padres de familia generalmente los responsables de armar la lonchera de sus hijos, esto se convierte en una excelente oportunidad para incluir diariamente frutas como las peras y otros alimentos que fomenten la formación de buenos hábitos.

Peras

- Son fuente de vitamina C
- Tienen fibra
- Tienen potasio
- Dan energía en forma rápida
- Una pera mediana de 166g contiene tan sólo 100Kcal.
- Son dulces y jugosas

Pueden comerse frescas, a los niños les encanta comérselas con todo y cáscara. También pueden partirse y comerse con yogurt, queso cottage o preparadas en un delicioso coctel de frutas, o en una fresca ensalada de lechuga con nueces.

(1) Guoss, Wu W et al. American Journal of Nutrition 2002, 76.

Peras, dulces, jugosas, nutritivas y una excelente opción para incluirla en el refrigerio escolar.

MENSAJE DE PERAS USA