



What size is your serving?

Entonces que es la gran cosa?

El Problema

Según la Asociación de Obesidad Americana, aproximadamente 30.3 por ciento de niños (edades 5 a 11) son sobrepeso y 15.3 por ciento son obesos. Peso excesivo de niñez y adolescentes han sido un predictor de sobrepeso en adultos. Niños sobrepeso, edades 10 a 14, con lo menos un solo padre obeso, reportaron que tenían 79 por ciento de probabilidad de ser sobrepeso también en edad adulta.

Consecuencias de Salud

Niños que son sobrepeso o obesos tienen más riesgo de convertirse con enfermedades crónicas, incluyendo Diabetes Tipo 2, enfermedad cardiovascular, hipertensión, asma, y dificultad dormir. Muchas gentes jóvenes sobrepeso tienen problemas psico-social relacionados al ser sobrepeso, incluyendo auto estima baja, soledad, nervios, y tiene más probabilidad de fumar y tomar alcohol.

Simplemente, obesidad es un problema de balance – consumiendo demasiado comida y no suficiente ejercicio. Aunque hay factores genéticos en algunas casos, el problema de obesidad resulta en sacar mas energía de la comida (calorías) en vez de quemando las calorías con ejercicio. Parte del problema es que vivimos en una sociedad donde el tamaño de las comidas es muy grande y esa idea es normal. Tenemos grande papas fritas, grande refrescos, grande hamburguesas. Los tamaños de la comida han subido desde el año 1950 y la cantidad de comida que la gente esta consumiendo subió al mismo tiempo. Por ejemplo, es mas común una Coca-Cola que era de 6.5 onzas ahora es de 24 onzas. Y mas común que una hamburguesa que era 1.5 onzas ahora es de _ de una libra. Cuando los tamaños se suben, la gente va a comer más.

¿Que podemos hacer?

Los adultos en la vida de un niño, necesitan ayudarlos comer mas nutritiva y hacer mas ejercicio. Incrementando la conciencia de los tamaños ofrece un plan como ayudar mantener un peso sano. Educando a los niños de leer las etiquetas de comida les ayuda que hagan decisiones inteligentes de que y cuanto deben de comer. Educando los niños como imaginar un tamaño sano es otro plan. Dentro del EAT SMALL (Come Tamaño Pequeño) "kit de herramientas", maestros de la escuela van usar esto para implementar varios actividades creativos para ayudar los niños comprender la importancia de comer tamaños correctas en la hora de comida o botanas. No dejan la distorsión de tamaños engrandezcan sus hijos!