

ALIMENTACION Y SALUD

Esta científicamente demostrado que todo lo que comemos influye positivamente o negativamente en nuestra salud. En particular, comer mal nos predispone a algunas enfermedades muy graves: obesidad, diabetes, cardiopatías y tumores.

La obesidad es una enfermedad, antes d todo porque provoca daños al corazón, al hígado, a los riñones, al esqueleto y a los organos reproductivos, pero tambien predispone a problemas en el futuro como desarrollar tumores o diabetes.

Los niños y jovenes obesos tienen tambien la dificultad de jugar con sus amigos y se le hace muy difícil socializar y de consecuencia son mas tristes que sus compañeros . lamentablemente, los niños y adolescentes obesos son victimas de **bullismo (acoso)**. En la sociedad italiana de hoy que sea justo o no, nuestro aspecto físico influye en lo que la gente piensa de nosotros .

Los niños y jovenes pueden estar en un **peso normal, sobre peso u obesos**. Un niño se encuentra en peso normal cuando es delgado sin barriga o panza. Cuando comienza a aumentar sea en barriga que en trasero se inicia a estar en sobre peso. Cuando en la barriga y el trasero es tanto el niño es obeso. Un niño obeso es un niño enfermo.

Para prevenir y curar el sobre peso y la obesidad es fundamental que los niños y tambien los adultos, se muevan, jueguen y pasen tiempo al aire libre.

Es fundamental seguir una **alimentación sana**. Como saber si aquello que comemos en familia está bien o no? Basta observar la imagen del **plato sano**, que nos dice cuanto debe estar lleno nuestro plato con diversos alimentos.

Mitad del plato debe estar lleno de fruta y verduras. Debemos tambien comer cereales (pasta, arroz, pan, cous cous, etc) en cantidad moderada , las proteínas(carne blanca y roja, pero sobre todo legumbres, es decir frejoles, lentejas y garbanzos), de la grasa (mejor aceite que mantequilla) y de vez en cuando un poco de azucar (en el dulce o en caramelos por ejemplo). Mejor cocinar en casa las cosas que comemos es mejor que los platos prontos del super mercado almenos asi sabemos cosa contiene.

Hace mucho daño los productos confeccionados y las merendas : bebidas dulces, papitas, comidas rapidas, caramelos, merendas, etc. Podriamos optar por un buen jugo de frutas o un tè, comer fruta a la hora de la merenda, preparar una hamburguesa o una buena torta hecha en casa.