

La Obesidad en Niños

En esta ocasión vamos a tomar un tema muy importante tanto para padres de familia como para niños pequeños. Vamos a hablar en esta ocasión sobre la obesidad en los niños, un tema muy importante, un tema básico para la salud de nuestros hijos.

La obesidad constituye un problema de salud pública, es uno de los padecimientos epidémicos de los países desarrollados en los últimos años por imitación y consumo de alimentos con alto valor energético, es decir, esto es un grave problema epidémico a nivel mundial porque las personas, en este caso los niños, consumen alimento con alto contenido energético que los hace precisamente aumentar de peso y llegar a ser en un futuro niños obesos.

Este es un gran problema de salud porque la obesidad es un escalón previo para muchas enfermedades. Es muy importante que los padres de familia estén bien ubicados para esta realidad, qué es lo que conviene para nuestros hijos, cómo alimentarlos, cómo darles una buena alimentación que supla sus necesidades calóricas, vitamínicas, proteínas, las necesidades de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, pero al mismo tiempo no darles de más para que no sean niños que tenga problemas con la obesidad.

LA IMPORTANCIA DE EVITAR EL SOBRE PESO EN NUESTROS HIJOS

Para evitar la obesidad que es el tema que estamos tratando en esta ocasión es conveniente que desde los primeros meses de la vida los niños adquieran un buen hábito alimentario, si queremos realmente evitar que nuestros niños sean personas obesas, es muy importante que se trabaje con ellos desde los primeros meses de vida para que adquieran un buen hábito alimentario.

Es común que se piense que la obesidad es transitorio y que es expresión del crecimiento y desarrollo del individuo, padres y madres de familia particularmente suponen esto, y lamentablemente aun personal médico suponen que la obesidad en niños es algo normal y que será transitoria y este es un grave error, pues si se piensa de esta forma no se va a atender como se debe este problema de salud pública.

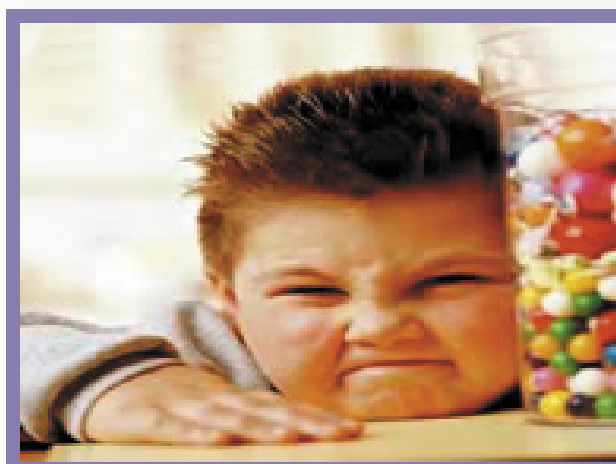
La edad de aparición en el 50% de los casos antes de los 2 años de edad, y este es un problema del concepto que los padres de familia tienen acerca de cómo alimentar a sus pequeños, pues si aparece en el 50% antes de los 2 años, es evidente que el niño no es culpable de esto y son padres de familia los que tienen un concepto equivocado que los lleva a un estado de obesidad por una inadecuada alimentación.

INTRODUCCIÓN

En primer lugar, para que podamos tener una idea central del tema, queremos combatir una idea que está muy arraigada en algunos sectores sociales en nuestro país y también en otros países que tiene que ver con una creencia totalmente falsa y errada y es la siguiente: la idea de que los niños gorditos son niños más saludables.

Esa es una idea totalmente falsa y equivocada, un niño que tiene obesidad, no es un niño más saludable que un niño que no tiene obesidad, de hecho, el que no tiene obesidad es más saludable que el que sí la tiene.

La otra idea equivocada es pensar y suponer que la obesidad en los niños es algo transitorio, es algo que con la edad desaparecerá y eso lamentablemente en muchísimos casos no es verdad.



El resto de los niños que desarrollan obesidad, lo hacen particularmente en los períodos de mayor crecimiento como es en la pubertad y en la adolescencia.

En la práctica médica tanto institucional, como en la privada, es cada vez más frecuente que el médico general o el pediatra se enfrente con el problema de niños obesos, particularmente niños que vienen de clase económica media o alta, aunque también de aquellos de clases económicas menos favorecidas.

Para que veamos la gravedad de esto, la obesidad está asociada a 300 mil muertes por año, aproximadamente un 80% de los adolescentes obesos lo seguirán siendo durante el resto de su vida, ocho de cada diez adolescentes. Este es un dato importantísimo porque esto echa por tierra aquél pensamiento de que la obesidad es algo transitorio y propio de un momento de la vida, y con el desarrollo se va a quitar; eso no es cierto en la gran mayoría de los casos.

Otro dato importante. Cuando la persona ya es adulta y es una persona obesa y hace algún tipo de dieta, ya sabemos que hoy en día están muy de moda las dietas, las técnicas para bajar de peso, y logra reducir de peso y llega a su peso ideal, un adulto de 40, 50 años que está obeso y disminuye de peso y llega a través de esa dieta a su peso ideal, solamente un 5% de esos adultos que logran reducir de peso pueden mantenerse en el peso ideal los siguientes 5 años de vida, el resto regresará a su estado previo de obesidad.

Es muy importante atender este asunto desde la infancia; si se atiende y se logra tener éxito con los hijos cuando están pequeños y se les fomentan buenos hábitos alimentarios, es muy probable que se logre que esa persona nunca sea obesa y que siempre se mantenga en un peso correcto, pero si cuando tenemos a nuestros niños pequeños y los enseñamos inadecuadamente alimentarse van a tener graves problemas para poder mantenerse en un peso ideal.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR OBESIDAD?

La obesidad para que entendamos su dimensión, contribuye entre otras causas a incrementar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, problemas de diabetes mellitus (personas con problemas en el nivel de azúcar en la sangre), afecta la vista, el riñón, la circulación, esta enfermedad es bastante complicada, desagradable para la persona que la padece.

También puede provocar alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, a éste se le conoce como el asesino silencioso, pues es una enfermedad que no da muchos avisos, pero está afectando todo nuestro sistema, afecta el corazón, el cerebro, el riñón, básicamente todo nuestro sistema y la obesidad es uno de los factores en que el individuo afecte la presión arterial.

La obesidad está relacionada directamente con niveles altos de colesterol, de triglicéridos y varias otras enfermedades hasta afectar factores psicosociales, emocionales, en donde la persona que es obesa se siente socialmente inadaptada en el ambiente en el que se desarrolla, pues como sabemos no está de moda estar pasado de peso.

La sociedad actualmente busca tener un peso ideal, por eso tienen tanto éxito todas las técnicas y todas las dietas para disminuir de peso y la persona vive en un mundo en donde la gente quiere verse delgada, quiere verse físicamente bien.

La persona que tiene problemas de obesidad, en muchas ocasiones tiene problemas de adaptación psicosocial y que todo esto se pudiera evitar si desde pequeños enseñamos a nuestros hijos a alimentarse de forma adecuada.

Hemos estado hablando de ella y obviamente todos entendemos que tiene que ver con sobrepeso. Literalmente la palabra obesidad deriva de la palabra en latín *obesus*, que literalmente quiere decir persona que tiene gordura en demasía, y se caracteriza por una acumulación y almacenamiento excesivo de grasa, es decir, ese sobrepeso al que nos referimos, no es porque el riñón no funcione bien y la persona acumule líquido, eso no es una obesidad según lo que estamos definiendo en este momento, la obesidad tiene que ver con una acumulación y almacenamiento excesivo de grasa.

Se manifiesta por un incremento de peso mayor al 20% del peso ideal esperado para la edad, la talla y el sexo, hay tablas que identifican cuál es el peso ideal para un individuo según su edad, según su talla y según su sexo.

A continuación voy a presentar una forma de calcular el peso que debe de tener un niño entre los 2 y los 5 años de edad, no es una fórmula exacta de calcularla, pero es bastante aproximada.

La forma es muy sencilla, se calcula multiplicando la edad en años del niño por 2 y se le suma 8. Si el niño tiene 3 años de edad, sería la fórmula $3 \times 2 + 8 = 14$ que serían 14 kilos, y ese sería aproximadamente el peso ideal para ese niño, entonces esto te debe dar más o menos un parámetro y ver si efectivamente su hijo está más o menos dentro del peso ideal. Esta fórmula es específicamente para los niños entre los 2 y los 5 años de edad.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA OBESIDAD, CÓMO SE DESARROLLA?

La obesidad durante la infancia y la adolescencia es el resultado de una compleja interacción entre los factores

genéticos, psicológicos, ambientales y también los factores socioeconómicos, esto da una interrelación de factores que pueden condicionar a que el niño pueda ser un niño obeso, estos factores son los siguientes:

1. que los padres sean obesos, ese es un factor condicionante muy importante
2. inadecuados hábitos alimenticios en la familia es otro dato muy importante y es más frecuente cuando la madre es obesa, porque es la madre la que pasa mayor tiempo con sus hijos y es la madre quien va a transmitir básicamente esos hábitos alimentarios a sus pequeños.

Otros factores condicionantes para que se pueda realizar la obesidad en los niños son actitudes sedentarias, es decir que sea pasivo, que no sea un niño activo, por ejemplo, estar comiendo golosinas, frituras delante del televisor, esto es estadísticamente significativo para determinar si un niño será o no obeso.

Estamos entendiendo que la obesidad en los niños no es cuestión de suerte, tampoco es cuestión de un solo aspecto, tienen que ver muchos aspectos en el desarrollo de la obesidad en un niño.

Inicialmente el aumento de peso es paulatino y progresivo, un niño no se pone obeso de un día para otro. Habitualmente los padres están contentos cuando lo ven gordito, porque ven que su hijo se ve sano, pero como ya dijimos, esto es un falso concepto, porque después el niño ya no se ven con un pequeño sobrepeso, sino que ya se ve un niño regordete y por último ya se ve un niño gordo y ya tiene un sobre peso de más del 20% del peso que debiera estar teniendo según la edad que tenga.

Muchos de estos niños son pasivos, reprimidos, tímidos, en ocasiones ese gran apetito que el niño manifiesta, obedece a una actitud de escape, comen de manera compulsiva en muchas ocasiones, tienen bajo rendimiento escolar y deportivo y finalmente todo esto los lleva a ser niños obesos.

Hay una pregunta que se hacen los padres de familia cuando sus hijos son obesos y esta es: ¿puede afectar psicológicamente, emocionalmente la obesidad a mi hijo? La respuesta inmediata es si, si lo puede afectar psicológica y emocionalmente por varios motivos.

Por ejemplo, cuando una mamá no entiende lo que debe ser la alimentación, empieza a sobre alimentar al niño en respuestas a demandas que no son nutricionales, por

ejemplo, el niño busca ser apapachado, consentido, o cuando se siente enojado o con miedo y la mamá ante esas circunstancias le empieza a dar alimento. La mamá ve que está nervioso, molesto, o está llorando porque necesita cierta ternura y en lugar de atender esas necesidades que el niño tiene, en muchas ocasiones la mamá le empieza a dar de comer chocolates, galletas, a dar alimento en lugar de suplir esas necesidades que el niño presenta, esto provoca que el niño no pueda diferenciar entre lo que es el hambre y estar molesto y empieza a haber una serie de inestabilidades emocionales en la vida del niño porque ya no entiende bien cómo solucionar su necesidad, esto provoca una sobre alimentación y la confusión de parte del niño ante sus propias demandas afectivas que no le permitirán tener una claridad de sus necesidades y les generará mayor inseguridad.

Si tu hijo está molesto y es un niño chiquito, este no es el momento de darle de comer, es momento de tratar de ver qué le está sucediendo, si tiene un berrinche, pues hay que sacarlo de el, tenemos que ver qué es lo que está pasando, si el niño se ve triste, pues la forma de sacarlo de su tristeza no es darle galletas o chocolates, hay que ver porqué está triste el niño. Si el niño tiene miedo, no es el momento de darle leche o un desayuno fuerte, tenemos que ver qué es lo que lo tiene con miedo.

El niño y el adolescente obesos muestran poca tolerancia (hablando también de los problemas emocionales que los niños pueden tener) a las actitudes de sus compañeros o familiares en relación con su aspecto y aceptación.

Como adultos sabemos que muchos niños en su forma de relacionarse con otros niños son crueles, no en el sentido de que ya sean niños maleados, sino que naturalmente hay niños que les gusta molestar a sus compañeros y a veces son crueles en la forma en cómo los molestan.

La mayoría fuimos a la escuela de pequeños y sabemos lo que es un niño obeso en un salón de clases, muchas veces se convierte en el centro de las burlas, de los ataques, de las risas de sus compañeros, y los niños y los adolescentes muestran poca tolerancia a esas situaciones, por eso emocional y psicológicamente el niño obeso puede tener complicaciones por ese mismo estado que lo lleva en muchas ocasiones a ser el blanco de las burlas, de las bromas, de las risas de sus propios compañeros. Obviamente que esas actitudes de sus compañeros no son correctas y para nada estamos defendiendo el que los niños sean crueles, pero esto no quiere decir que no suceda.

Muchas veces los niños se sienten marginados, rechazados por los insultos de sus propios compañeros y esas formas de bromas, insultos y burlas pueden ser bastante destructivas

para el ánimo del niño. Entonces si nosotros como padres podemos ayudar a nuestros hijos para que no sean niños obesos y hay que hacerlo.

LA OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Esta condición se exagera y se vuelve todavía más complicada cuando el niño llega a la etapa de la adolescencia y continúa con esa obesidad, pues como todos sabemos la adolescencia es una etapa complicada para cualquier ser humano por los cambios hormonales, por los cambios en el cuerpo, por todas las circunstancias que el adolescente vive y cuando a todo eso se le agrega el estar con un sobrepeso evidente hace que la etapa de la adolescencia se complique todavía más.

Sabemos que en esa etapa el niño precisamente deja de ser niño para llegar a la adolescencia, empieza a despertar acerca de atracción física y un adolescente con obesidad empieza a tener problemas emocionales también en ese sentido.

El tener sobrepeso está fuera de moda, la gente se ha vuelto exageradamente fijada en la forma, la figura del cuerpo de las demás personas, tu sabes lo que ha hecho las películas de los grandes héroes de Hollywood, la gente musculosa que están extremadamente delgados y fuertes, las mujeres que son delgadas, y bueno, esa es la aprobación estética que socialmente se hace a las mujeres y a los hombres y todo esto ha formado una cultura en donde el estar obeso o gordo está totalmente fuera de moda y eso produce mucho estrés y mucha ansiedad emocional en aquellos adolescentes que se sienten y están obesos y que además los otros niños hacen burla de ellos.

Es muy importante entonces, no solamente por la salud física, pues el ser obeso perjudica y condiciona muchas enfermedades, sino también para lograr tener cierta estabilidad emocional, es muy importante que como padres de familia podamos fomentar buenos hábitos alimentarios para evitar la obesidad en nuestros propios hijos.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA OBESIDAD EN NUESTROS HIJOS?

Hay muchas cosas que se deben tomar en cuenta, pero lo más importante es modificando los hábitos nutricionales de la familia, principalmente en los padres quienes a pesar de no ser obesos, si es su caso, debe vigilar estrechamente la alimentación de sus propios hijos y limitar el consumo exagerado de alimentos.

Los padres de familia son el fundamento más importante para evitar la obesidad infantil adquiriendo buenos hábitos

nutricionales, aunque los padres mismos no sean obesos deben de vigilar que sus hijos no hagan un consumo exagerado de alimentos.

El ejemplo que los padres de familia den acerca de qué alimentos consumir, cómo consumirlos, cuándo consumirlos, es la mejor forma para educar a los hijos en ésta área, esto es cuestión de educación, es cuestión de tener una mente educada, una mente que entiende lo importante de la alimentación y cómo llevarla en una forma correcta y fomentar esto con nuestros propios hijos. Es importante este punto porque de esto depende que los niños vayan a ser obesos o no.

Evitar llegar al tratamiento de la obesidad es lo mejor que puede suceder, ¿a qué me refiero? Es mucho más importante prevenir la obesidad que tener que tratarla, para prevenir la obesidad lo que tiene que ver son los hábitos nutricionales en la familia. El tratamiento de la obesidad muchas veces es complejo y prolongado y bastante desagradable para aquellos que lo tienen que llevar.

Alimentar adecuadamente a los niños desde su nacimiento y durante los primeros años de vida, es la mejor forma de impedir que aparezca la obesidad. Por ejemplo en el recién nacido es mucho mejor alimentar al niño con el pecho de la madre, estar succionando la leche que necesita y estadísticamente se ha visto que eso es mejor que alimentarlo con fórmula láctea a través de biberones donde muchas veces se sobrealimenta al niño y desde ese momento el niño empieza a tener problemas de obesidad.

Actualmente cuando el niño empieza a utilizar otro tipo de alimentos que ya no sea la leche porque ya llegó a los 4 ó 6 meses de edad, lo que se sugiere es que se inicie la introducción de verduras, no de frutas, para que el niño empiece a tener un aprecio por esto y no simplemente por alimentos con alto contenido calórico como pueden ser las frutas, pero todo esto lo debe de platicar el padre de familia con el pediatra para que se de una asesoría adecuada de cómo introducir ciertos alimentos a la dieta del niño.

Durante los dos primeros años de vida se genera en los niños el hábito alimentario a través de cómo comer, qué comer, dónde comer y con quién comer, es durante los dos primeros años de vida en donde se puede enseñar esos hábitos alimentarios adecuados, por supuesto, en los años siguientes tenemos que seguir con esa educación alimenticia.

Reglas para la alimentación como horarios fijos específicos para los tiempos de comida, determinar el lugar para consumir los alimentos, indicar cuál es el comportamiento que se debe de tener en la mesa, promover una masticación

adecuada, marcar el tiempo disponible para el consumo de los alimentos, no sobre mesas largas en donde el niño sigue comiendo galletas, golosinas, frituras que se puedan poner en la mesa, entre otras cosas, serán las bases de los hábitos de alimentación.

¿CUÁLES SON LAS BASES PARA FOMENTAR BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN?

Poner horarios específicos, evitar estar comiendo entre comidas, promover el tipo de alimentos que se deben de comer, su preparación, incluso cómo masticar, el niño debe aprender a masticar adecuadamente, hay niños que no mastican y comen y comen y pasan alimentos sin masticalos adecuadamente, estos son niños que a la larga comerán más porque lo hacen de forma rápida y eso para nada es adecuado en los buenos hábitos alimenticios. Entonces, todas estas cosas deben enseñarse y deben de promoverse.

Algo inadecuado sería por ejemplo utilizar algunos alimentos y principalmente golosinas como premios a algún comportamiento adecuado del niño. Cuando el niño empieza a entender que ante ciertas conductas buenas se le darán golosinas, el niño empezará a tener una tendencia a buscar ese tipo de alimentos porque lo entiende como algo correcto y para nada va a ser correcto que el niño en un futuro empiece a buscar de forma frecuente ese tipo de alimentos, hay otras formas de recompensar ese buen comportamiento, lo cual es bueno que se haga.

¿Cómo puede el padre de familia participar en el tratamiento de la obesidad de su propio hijo? Cuando ya lamentablemente no se hizo prevención, sino que efectivamente ya es un niño obeso, el tratamiento es multidisciplinario, esto quiere decir que ante la sospecha de sobrepeso en su hijo, usted debe de acudir inmediatamente con el médico y el médico, ya sea pediatra o general tendrá que solicitar la intervención de algunos otros profesionales de la salud para dar un seguimiento y un tratamiento adecuado a ese niño.

Los padres de familia deben vigilar que el niño al bajar de peso no presente alteraciones en su desarrollo, deben de estar pendiente de que ese crecimiento y desarrollo no se vea afectado por esa dieta de reducción de peso. No causarle alteraciones metabólicas de ningún tipo, que esta dieta de reducción de peso no le vaya a provocar problemas emocionales y psicológicos al niño que le repercutan.

Los padres de familia que ya están tratando a sus hijos por sobrepeso, deben de ser muy cercanos a ellos y estar atentos a cualquier alteración o afectación que pueda surgir en la vida de sus propios hijos.

Una forma práctica para lograr que los niños bajen de peso son cuatro puntos principales:

1. Cambiar el hábito alimenticio del niño y de la familia
2. Dieta adecuada para su etapa de crecimiento y desarrollo
3. Ejercicio y actividad física rutinaria
4. Participación activa de los padres de familia

El primer punto es básico, *educar a su hijo y cambiar los hábitos alimentarios* familiares no será fácil en todos los casos pero es el punto más importante.

¿Cómo se puede hacer esto? Por ejemplo un punto importante para sacar adelante esta primera meta es un control diario de todos los alimentos que el niño come; consiste en que el niño lleve un registro semanal del consumo de alimentos especificando la cantidad de cada uno de ellos así como la actividad física que realiza.

Hay que evitar las actividades que condiciona el consumo de alimento fuera de los horarios de comida como por ejemplo el ir de compras al súper mercado antes de haber comido o comprar botanas o golosinas para traerlas a la casa.

Hay que evitar consumir alimentos que por costumbre se acompañen de otros alimentos que sabemos que hacen que la persona engorde como son las hamburguesas con papas, refrescos, las pizzas, los hot dogs y todo lo que se conoce como comidas rápidas que habitualmente van acompañados de otros alimentos que son de alto contenido calórico, entonces para esto hay que comprometer al niño en la observación de su dieta y en la actividad física y esto hará que el niño se haga responsable de su propio problema.

Para lograr este primer punto, también es necesario modificar los hábitos dietéticos. Esta es la etapa más difícil de lograr y esta puede conseguirse a reforzar los buenos hábitos como la masticación, el comer despacio es muy importante, disminuir la cantidad alimento, cuando una persona come despacio habitualmente come menos esto es muy importante que se entienda.

Hay que balancear la dieta adecuadamente, evitar las golosinas, tomar agua en lugar de refrescos, un solo refresco de cola da una cantidad increíble de calorías en relación con tomar agua simple por ejemplo, no realizar actividad simultanea como estar viendo la televisión y estar comiendo al mismo tiempo esas son cosas que se deben de evitar y esos son los hábitos que se deben de modificar

El segundo punto que hablábamos de *la dieta adecuada* tiene que ser bajo prescripción médica, el médico dirá que tipo de alimentos debe consumir el niño para bajar de peso, debe hacer un calculo acerca de las calorías que el niño esta necesitando según su edad, su sexo, su estatura y es muy importante esta dieta adecuada la cual la tiene que pre-escribir un profesional sobre este asunto.

Las dietas muy bajas en calorías no están indicados para niños ni adolescentes, generalmente son dietas que emplean por periodos muy cortos y que no modifican la conducta alimenticia, entonces no es quitándole todas las calorías al niño como vamos a lograr un éxito correcto para que el niño ya no sea un niño con obesidad, se deben calcular adecuadamente las calorías que el niño necesita, esto lo hará un profesional y no es con las dietas con las que algunos adultos pretenden bajar de peso en dos o tres días, quieren bajar de peso lo que subieron en 5 o 6 años. Esto no debe hacerse con los niños ni con los adultos.

El tercer punto es el *ejercicio rutinario*. Es algo muy importante, esto favorece el gasto energético en el niño y contribuye a disminuir de peso al niño.

El niño debe aprender desde pequeño a hacer activo, a hacer algún deporte como hacer caminata, natación, ciclismo o algún deporte que le guste o le interese. Todo esto aumenta el gasto energético en el niño y produce que el niño no acumule grasa que no está necesitando.

Hay que disminuir las actividades sedentarias por largos periodos, ver la televisión es un boleto directo a la obesidad cuando esto se hace por periodos prolongados a parte de las consecuencias morales, espirituales que el ver la televisión pueda tener sobre la mente y el corazón del niño. También están las consecuencias físicas, un niño que pasa largas horas en la televisión muy probablemente va ser obeso, el usar la computadora por mucho tiempo tampoco se recomienda, los juegos de video, todo eso son situaciones pasivas en donde el niño no tiene ningún gasto calórico y eso provoca mayor tendencia a la obesidad.

Y por ultimo decíamos *la participación de los padres*. Esta es la acción más importante de todo el tratamiento, de los padres depende en gran medida el tipo la cantidad y la preparación de los alimentos que el niño comerá, entonces es muy importante que se asesore adecuadamente para saber qué tipo de alimentos su niño debe estar recibiendo y por supuesto hay que educar con el ejemplo.

En ocasiones y esto es muy lamentable, los padres condicionan indirectamente la obesidad de sus propios hijos al ofrecer alimentos para distraer la atención de los niños; el

papa o la mama están ocupados atendiendo algún asunto y el niño esta molestando, esta dando lata y para quitárselos de encima le dan chocolates, galletas o frituras eso es un grave error y no debe de hacerse si no queremos fomentar la obesidad en nuestros hijos, yo no estoy diciendo que un niño jamás pueda comer dulces, chocolates o helados, creo que todo niño tiene derecho a comer de estas cosas pero no es adecuado estarlos distraiendo con eso para yo evitarme el problema de atender a mi propio hijo.

A partir de la edad escolar es conveniente hacer responsable al niño de seguir las recomendaciones de la dieta, claro siempre supervisado por los mismo padres, pero sí es muy importante hacer responsables a los niños de lo que comen o de lo que no comen o de cómo comen y recordar que la alimentación es un hábito que se adquiere en el seno familiar.

CONCLUSIÓN

Termino esta plática con un texto del Nuevo Testamento de nuestro Señor Jesucristo, está en Evangelio de Lucas 21: 34, en estos tiempos en donde efectivamente hay grandes contrastes sociales, gente que no tiene ni lo básico para comer en países en vías de desarrollo donde hay grandes carencias, por otro lado hay la total insensibilidad hacia esa necesidad y existe la glotonería, el comer de forma desmedida, el comer por el simple placer de comer y no para estarse alimentando saludablemente, estas palabras de Jesucristo son muy, muy importantes tanto para los adultos como para los niños y adolescentes, Jesús dijo lo siguiente:

“Mirad también por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería”.

Jesucristo, en el texto que estoy citando, está hablando de ciertas circunstancias que estarán sucediendo en el mundo en el que vivimos antes de que Él venga nuevamente a este mundo. Dentro del cristianismo hay una verdad muy grande y es que Jesucristo ha de regresar a este mundo por aquellos que lo esperan, por aquellos que creen en su venida, y dice que cuando Él regrese, mucha gente va a estar metida en lo material, va a ser gente muy sensual, va a ser gente ajena a la vida espiritual y moral y que la gente va a estar metida en negocios, en comercios en todo lo que el mundo hace, y entre esas cosas mucha gente va a estar dándole un valor desmedido a la comida.

¿Es malo comer? Claro que no, es una necesidad, pero hay momentos que comemos para tener una vida saludable, la necesidad de comer la convertimos en un pretexto para la glotonería.

Seamos más sanos en nuestros hábitos alimentarios, esa es la invitación de este programa, en nosotros mismos como adultos y fomentando en nuestros hijos hábitos saludables de alimentación. Jesucristo dice: ten cuidado de ti mismo, que tu corazón no se cargue de glotonería.

Que Dios te bendiga, y te ayude a ser un padre sabio, que sepa evaluar lo importante que es ayudar a nuestros hijos a llevar una vida recta en todos los sentidos y la alimentación forma parte esencial de nuestra vida como seres humanos.

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com