Crea Sitios Web Increíbles ahora con HostGator
Web Hosting 50% OFF +dominio gratis*
Conoce más
*condiciones en el sitio web.

Fomentan hábitos saludables con cómics

Nurit Martínez | El Universal
Jueves 03 de enero de 2013

Tweet

Actívate, toma agua, come verduras y frutas, mídete y comparte, son los cinco pasos que buscan difundir SEP y Secretaría de Salud

nurit.martinez@eluniversal.com.mx

DIDÁCTICO. El ABeCeDario de la Alimentación correcta es el primer capítulo de la historieta. Reyhan se encarga de guiar a los niños a través de una ruta saludable . (Foto: ESPECIAL)

Las tiras cómicas de Reyhan y sus amigos, entre ellos, Mary, Feli, Reyinia y Reynaldi, darán consejos a los más de 24 millones de niños y jóvenes de educación básica, sus papás y maestros, para seguir los cinco pasos a fin de mantenerse saludables y activos, alejados de la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares o trastornos como "el atracón".

Las secretarías de Educación Pública y de Salud dieron a conocer los cómics que se distribuirán a partir de este año, en todo el sistema escolar, para difundir los cinco pasos contra la obesidad y el sobrepeso: actívate, toma agua, come verduras y frutas, mídete y comparte.

Luego de que las encuestas de salud determinaran que México es el país con la mayor prevalencia en el sobrepeso de los niños y adolescentes, la Secretaría de Educación Pública y la de Salud emprendieron una serie de acciones para contener los malos hábitos de alimentación y la baja proporción de personas que realizan actividades deportivas o de ejercitación.

Por medio del portal de internet la SEP dio a conocer que próximamente se difundirán una serie de cómics de los amigos de Reyhan para buscar la activación de los niños con sus mamás en sus domicilios, establecer hábitos alimenticios cuando se come fuera de casa, el refrigerio escolar y los aspectos sicológicos importantes en la adolescencia, entre otros, que se suman a más de 20 tiras cómicas en las que los adolescentes y niños pueden evitar trastornos como "El Atracón".

A partir de la participación de especialistas, ambas secretarías describen en ese caso el tipo de situaciones que llevan a los jóvenes a comer de forma compulsiva en momentos determinados, como consecuencia del estrés y las presiones de los trabajos o exámenes escolares.

Las tiras son producto de la investigación que se realizó en instituciones como la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco, y de las acciones de colaboración del Instituto Nacional de Salud Pública, la Secretaría de Salud del Distrito Federal y de la Academia Mexicana para el Estudio de la Obesidad, entre otras instituciones.

Los documentos que se elaboraron durante la gestión del ex secretario de Educación y Salud, José Ángel Córdova Villalobos, utiliza las historietas animadas para ofrecer tips y orientación sobre las formas saludables de comer.

Reyhan es el encargado de guiar a los niños y jóvenes a través de una ruta saludable que inicia con el ABeCeDario de la Alimentación correcta que se complementará, próximamente, con la segunda parte de esa tira, y el ABeCeDario de la Activación Física, Aprendo y Juego con las Verduritas y las Frutitas, con papás, practicando algunas rutinas de actividad física, y otro similar en el que se involucra a las mamás; además de uno llamado Dinamiactivómetro y tú… ¿Qué tan activo eres?

Por separado las alternativas para los jóvenes están orientadas a desmitificar actividades alimenticias entre los adolescentes a través de describirles el contenido energético de las porciones, la frecuencia de la ingesta y la importancia de consumir sólo agua simple, dejar a un lado los refrescos o las aguas edulcoradas y preparadas.

En el cómic de Cuando se come fuera de casa, Reyhan y sus amigos Erika y Ángel ejemplifican que cualquier lugar es el adecuado, siempre que cumpla con las normas de higiene, puesto que la clave de una comida saludable está en las porciones y la elección de los alimentos.

Mientras Ángel pide en la fonda de doña Lupe le sirvan consomé de pollo desgrasado con verduras, una porción pequeña de arroz, pechuga de pollo asada con verduras, dos tortillas, de postre fruta y agua natural; su amiga Erika prefiere consomé, arroz y espagueti, doble ración de enchiladas, un bolillo, refresco de manzana un flan; por lo que Reyhan le explica que debe cuidar sus raciones y proporciones en el consumo de azúcares y grasas.

Con estos consejos la SEP y la SSA federal buscan cambiar los hábitos alimenticios entre los escolares.

Sitios Relacionados:

- **Video** Peña Nieto presenta reforma educativa
- **Cobertura** El reto de la educación
- **Documento** Iniciativa de Reforma a Ley Educativa

Ver más @Univ_Justicia comentarios

compartir

HOT SALE DESCUENTOS SIN CUENTOS MODA PARA ÉL Hasta 40% de descuento CLICK & COLLECT liverpool.com.mx

mercado ads Conoce más

HOT SALE DESCUENTOS SIN CUENTOS MODA PARA ÉL Hasta 40% de descuento CLICK & COLLECT liverpool.com.mx

iShop

© 2000 - 2015
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
EL UNIVERSAL, Compañía Periodística Nacional. De no existir previa autorización, queda expresamente prohibida la Publicación, retransmisión, edición y cualquier otro uso de los contenidos