

VOCES DE LA EDUCACION

Promoviendo la salud física de nuestros hijos

La salud es necesaria para el éxito académico del estudiante. Un estudiante físicamente saludable tiene más energía para los estudios.

Nuestra sociedad está tomando serias medidas para asegurar que nuestros ciudadanos tengan suficiente información sobre los elementos básicos para una vida saludable. Por muchos años, hemos concentrado nuestra energía aconsejando al público sobre el daño que causa el alcohol a nuestros cuerpos y a nuestras vidas. Igualmente significativa ha sido nuestra campaña en contra del cigarro. Esta batalla ha resultado en numerosos casos legales y en compensación monetaria a las víctimas o a sus familiares sobrevivientes.

En los últimos años, se le ha puesto atención a otro tema que afecta a una mayoría de la población: la obesidad. Recientes estudios médicos han llegado a la conclusión de que muchas de las enfermedades que afectan la calidad de vida y que producen serias complicaciones al ser humano están relacionadas con la obesidad. Los ataques al corazón, el cáncer, la diabetes, el mal funcionamiento de los riñones y los problemas de los huesos son algunas de las enfermedades y deficiencias físicas que pueden ser causadas por el sobrepeso.



MARTA PEREZ

Más y más, los informes médicos confirman el impacto adverso de la obesidad y éstos han contribuido a que nuestra sociedad y nuestras entidades gubernamentales tomen medidas preventivas.

Todos los estudios e investigaciones indican que la buena nutrición y la actividad física de los estudiantes contribuyen al enriquecimiento académico, a mejores notas en las asignaturas y a una reducción de los problemas mentales. Según un informe de la National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES), el número de casos de obesidad en nuestros hijos,

especialmente entre los 6 y los 9 años de edad, se ha triplicado durante los últimos 20 años, a más del 16 por ciento. El consumo de refrescos de soda ha sido citado como factor contribuyente a la obesidad de nuestros hijos. En los últimos 20 años, el consumo de sodas ha aumentado el doble.

En abril del año pasado, la Junta Escolar del condado de Miami-Dade recibió un informe en el que se solicitaba al distrito escolar que explorara la posibilidad de sustituir los refrescos que se venden en las escuelas por alternativas más sanas. La Asociación Nacional de

Juntas Escolares recomienda que los distritos escolares insten a sus estudiantes a que escojan alimentos y bebidas saludables. Como resultado de tal sugerencia, nuestro Departamento de Nutrición y Servicios Alimenticios puso en práctica un programa piloto en 17 escuelas, ofreciendo a la venta una variedad de productos saludables como la leche, los jugos naturales y el agua. El programa piloto también incluye comidas asadas en vez de fritas, para así disminuir el consumo de grasas que contribuyen a la obesidad.

Debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para que nuestros estudiantes desarrollen hábitos más saludables de consumo.

Como miembro de la Junta Escolar, considero que es mi deber velar por el bienestar de nuestros estudiantes más allá del componente académico de nuestro programa que, por supuesto, es de suma importancia. Para mí resulta claro que, para garantizar el bienestar de los niños de nuestra comunidad, tendré que redoblar mis esfuerzos a fin de que el distrito escolar cuente con un programa de nutrición de la más alta calidad.

Miembro de la Junta Escolar del condado de Miami-Dade, representando el Distrito 8.