

El CECOVA recomienda que los escolares tomen un desayuno completo y controlar el peso de las mochilas

El CECOVA recomienda, ante el comienzo del curso escolar, tomar un buen desayuno, recuperar el ritmo del sueño de forma paulatina, controlar el peso de las mochilas, así como limitar las nuevas tecnologías para limitar el sedentarismo y fomentar el deporte.

09/9/2015 - 14:20

VALENCIA, 9 (EUROPA PRESS)

El CECOVA recomienda, ante el comienzo del curso escolar, tomar un buen desayuno, recuperar el ritmo del sueño de forma paulatina, controlar el peso de las mochilas, así como limitar las nuevas tecnologías para limitar el sedentarismo y fomentar el deporte.

En la redacción de estos consejos han participado la vocal de la Comunidad Valenciana de la Sociedad Científica de la Enfermería Escolar (SCE3) Carmen Gregori, y la Coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermería Escolar del CECOVA Alicia Carmona, según ha informado el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana.

Así, para afrontar con energía la vuelta al colegio, es "imprescindible" tomar un buen desayuno ya que el 8% de los escolares acuden a clase sin haber ingerido ningún alimento y solo el 26% realiza un desayuno completo, lo que disminuye, no solo la capacidad física del niño, sino también su resistencia al esfuerzo, su fuerza muscular y su capacidad de aprendizaje.

Por ello, el desayuno tiene que cubrir al menos el 30% de las necesidades alimentarias que se requieren al día y debe incluir hidratos de carbono, vitaminas y minerales, proteínas y grasas de alto nivel biológico. Además, hay que sustituir la ingesta de azúcares simples y grasas saturadas, contenidos principalmente en la bollería, los snacks y los refrescos por el bocadillo tradicional acompañado de agua y fruta tanto para merendar como para almorzar para evitar la obesidad infantil.

Además, se aconseja recuperar el ritmo del sueño de forma paulatina, así como acomodar la carga de las mochilas a las características físicas de modo que no sobrepase el 10% del peso corporal, además, debe adaptarse a la edad y el tamaño del niño y si la bolsa va sobre ruedas debe disponer de un tirador regulable y arrastrarse "siempre por delante" para evitar la aparición de lesiones musculares por sobrecarga.

Un 60 por ciento de los menores en edad escolar tiene en algún momento dolor de espalda debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas y al empleo de las mismas durante años. También, más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años padece molestias en la espalda y más del 40 por ciento de los menores de 11 años sufren estas patologías.

Asimismo, recomienda limitar el uso de la televisión, las videoconsolas e Internet para evitar el sedentarismo y fomentar la práctica de actividades físicas.

Por último, recuerda la importancia de que todos los niños tengan actualizando el calendario vacunal al inicio del curso, así como las revisiones médicas para poder detectar con inmediatez cualquier alteración que pueda afectar a su salud o a su proceso de aprendizaje.