

Problemas digestivos afectan a la niñez mexicana

Por: Laura Velásquez Ramírez
Toluca, Méx.- El Instituto Nacional de Salud Pública alertó que el 70 por ciento de los mexicanos presenta algún grado de desequilibrio intestinal, situación que se refleja cada vez más en la niñez, muestra de ello es que en la actualidad es muy común encontrar pequeños que, desde los 4 años, presentan colitis nerviosa.

Al respecto, Angélica Díaz Aranda, especialista en nutrición indicó que la microbiota intestinal, está formada por un mínimo de mil bacterias diferentes y alberga al 70 por ciento de las células inmunes y más de 100 millones de neuronas que se conectan con el cerebro. Motivo por el cual nos protege de virus y bacterias que producen enfermedades.

Por ello, si el sistema digestivo se encuentre en equilibrio no solo ayudará a prevenir infecciones gastrointestinales, sino que también fortalecerá las defensas, regulará el estado de ánimo y favorece el crecimiento de los pequeños.

Y es que, la experta indicó que factores como una dieta inadecuada y estrés, pueden afectar negativamente la microbiota de los niños, lo que puede tener consecuencias a largo

plazo. Además, la falta de fibra y de bacterias buenas favorece el desarrollo de obesidad infantil, problemas digestivos crónicos, baja concentración y alteraciones emocionales.

Por tal motivo, afirmó que con la finalidad de contrarrestar la problemática, el Gobierno de México, implementó el programa Escuelas Saludables, el cual busca eliminar la venta de alimentos ultraprocesados en más de 260 mil escuelas. Sin embargo, el cambio real empieza en casa.

Díaz Aranda apuntó que no hay alimentos ni totalmente buenos, ni totalmente malos. Hay comida que es recomendada para un consumo diario. "Todos ingerimos ciertos alimentos que sabemos, son de uso ocasional, y que no se deben incluir en una dieta correcta. Pero tampoco son veneno. Normalmente todas las personas comemos un poco más o alimentos diferentes durante el fin de semana por las convivencias. En el caso de estos productos, que son de consumo ocasional, se recomienda que sean sin excesos", dijo.

De ahí la importancia de que tanto la población en general, pero principalmente a padres y madres de familia, establezcan buenos hábitos desde casa, ya que "un buen regalo para los niños, es cuidar su sistema gastrointestinal".



Promueve CODHEM información sobre la diversidad de género en la infancia

Toluca, Méx.- Es esencial entender qué significa la diversidad de género en la infancia. La identidad de género no es lo mismo que la orientación sexual y, en esa etapa, puede expresarse de muchas formas que escapan, incluso, a la comprensión de personas adultas, comentó Cristian Alfredo Aguilar Peralta, antropólogo, maestro en Filosofía Política y especialista en derechos humanos, invitado por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM) para charlar acerca de las infancias de la diversidad, con motivo del mes del niño y de la niña.

Los niños y las niñas, dijo, exploran el mundo con preguntas y juegos, por ello, es indispensable acompañar, escuchar sin juzgar, validar sus emociones y permitir que se expresen libremente sin imponer roles de género tradicionales, lo que es ya un gran paso en el respeto a su dignidad y la protección a sus derechos. Además, el abordaje de las políticas públicas debe partir de la base de que la diversidad de género, no es una enfermedad, una moda o una etapa pasajera, sino una realidad de carácter interseccional.

Detalló que los prejuicios y el miedo al "qué dirán" de personas adultas muchas veces obstaculizan el bienestar integral de las infancias. Por lo que aseguró que promover conversaciones abiertas en las escuelas, en el seno de las familias y en las comunidades ayudará a cambiar paradigmas acerca de la identidad de género y su papel en las infancias.

"Desde una perspectiva especializada, los roles, las creencias y los estereotipos de género no solo moldean la forma en que percibimos y tratamos a las personas, incluso a niñas y niños, sino que, en el caso de las infancias de la diversidad de género, operan como mecanismos estructurales que contribuyen directamente a la vulneración de sus derechos humanos", aseguró. Explicó que esos roles y estereotipos

son las normas que imponen rígidas expectativas desde el nacimiento: cómo vestirse, comportarse, jugar o sentir como niño o niña. Cuando una infancia transgrede esas normas o roles, su expresión muchas veces es reprimida, invisibilizada o, incluso, sancionada, lo que vulnera el derecho a la identidad, la libertad de expresión, el derecho a la vida digna y a vivir sin violencia.

Asimismo, si las instituciones o las estructuras, ya sean escuelas, centros de salud, grupos deportivos y medios de comunicación, por ejemplo, reproducen estos estereotipos, perpetúan formas de violencia simbólica, psicológica y estructural. "Recordemos que no nombrar, no incluir o no capacitar, también es violentar", aseveró el maestro Cristian Aguilar.

Esos estereotipos de género, precisó, no solo son ideas o creencias inocentes, sino que actúan como estructuras que discriminan, excluyen y silencian a las infancias que no se ajustan a la norma binaria niño-niña. Para garantizar una vida digna y plena, es imprescindible desmantelarlos desde una perspectiva interseccional, de derechos humanos y centrada en el interés superior de la dignidad de las niñas y los niños, finalizó Cristian Aguilar Peralta.





IEEM
Instituto Electoral del Estado de México

XXVIII
Certamen de
**investigación
y ensayo político**

¡Participa con tu tesis de licenciatura o posgrado, o con un ensayo político!

3 categorías:

- Tesis de posgrado
- Tesis de licenciatura
- Ensayo Político

Consulta la convocatoria en:
www.ieem.org.mx



 IEEM MX  IEEM Oficial