Boletín Informativo No. 25

Víctor Rivera

Martes 26 de febrero de 2019

Colotlán, Jalisco

Fotografía: Preparatoria de Colotlán

**Implementa la Preparatoria de Colotlán programa de activación física para atender el sobrepeso y la obesidad en su comunidad**

Cada día un grupo del plantel organiza el programa para que resulte recreativo

Personal de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario del Norte (CUNorte) y la Región Sanitaria 1 Norte Colotlán de la Secretaría de Salud Jalisco (SSJ), realizaron un estudio —cada dependencia el propio— acerca de los hábitos alimenticios y el sobrepeso de los alumnos y personal directivo, docente y administrativo de la Preparatoria de Colotlán del Sistema de Educación Media Superior (SEMS), los cuales coincidieron en el resultado: alrededor del 60 % de la población del plantel padece algún índice de obesidad.

Ante este escenario, el director de la escuela de la Universidad de Guadalajara (UdeG), licenciado Roberto Carlo Ruiz Pérez señaló que a pesar de que los estudios fueron diferentes —ya que el de la SSJ fue a toda la población y el de CUNorte fue solamente una muestra— el resultado fue prácticamente el mismo; expuso que, derivado de esto, a partir de este ciclo de estudio 2019-A se comenzó con un programa de salud alimenticio, dirigido por la SSJ, además de implementar estrategias de activación física.

“Cada grupo de nuestro plantel es el encargado de organizar la actividad física del día en la que nos involucramos todos. Realizamos un calendario donde ya están destinados todos los días del semestre para que durante quince minutos podamos dedicarnos a la activación física y nos hemos percatado de que, aparte de que nos sentimos físicamente mejor, el comportamiento de todos se ha modificado: los jóvenes se preparan para la actividad, consumen más agua en lugar de bebidas azucaradas y llevan ropa adecuada para el ejercicio”.

Añadió que también se ha despertado otro tipo de competencias en los alumnos como la creatividad, el liderazgo, el trabajo en equipo, la recreación y la armonía; elementos que se suman a la formación de los bachilleres. Ruiz Pérez concluyó que esperan que las dinámicas se realicen de forma permanente ya que han contribuido a la construcción de una comunidad en plenitud, “esperemos al menos este primer semestre para que tanto el CUNorte como la SSJ realicen una nueva medición que nos indique cómo hemos mejorado y así poder establecer modificaciones a nuestra propuesta”, finalizó.