

NUTRICION INFANTIL: UN RETO PARA TODOS

AMARA BERRI

LA OBESIDAD: EPIDEMIA DEL SIGLO XXI (ALGUNOS DATOS)

- La Organización Mundial de la Salud (OMS), advierte en su que la obesidad está ligada al 60% de las enfermedades no contagiosas (diabetes o cáncer) y esta cifra aumentará hasta el 73% en 2.020.
- Unos 240 millones de habitantes de la Unión Europea tienen sobrepeso y 61 millones son obesos.
- El 7% del gasto total sanitario de los países miembros tienen relación con el sobrepeso.
- 125 millones de norteamericanos (la mitad de la población) sufren enfermedades crónicas derivadas del sobrepeso.

UNA APROXIMACION A LA OBESIDAD INFANTIL (1)

- **El 80% de la población infantil y juvenil entre 2 y 24 años del País Vasco no hace una dieta equilibrada.**
- **El adolescente escolar no come las cinco raciones de fruta y verdura imprescindibles que requiere un desarrollo saludable para prevenir las enfermedades cardiovasculares.**
- **Se excede en grasas animales, carnes, embutidos, aperitivos salados, golosinas y lácteos y bebidas carbonatadas. Además de comer pocas verduras, hortalizas, frutas, leche y pan.**

DRA. ESTHER TELLERIA ORMAECHEA

UNA APROXIMACION A LA OBESIDAD INFANTIL (2)

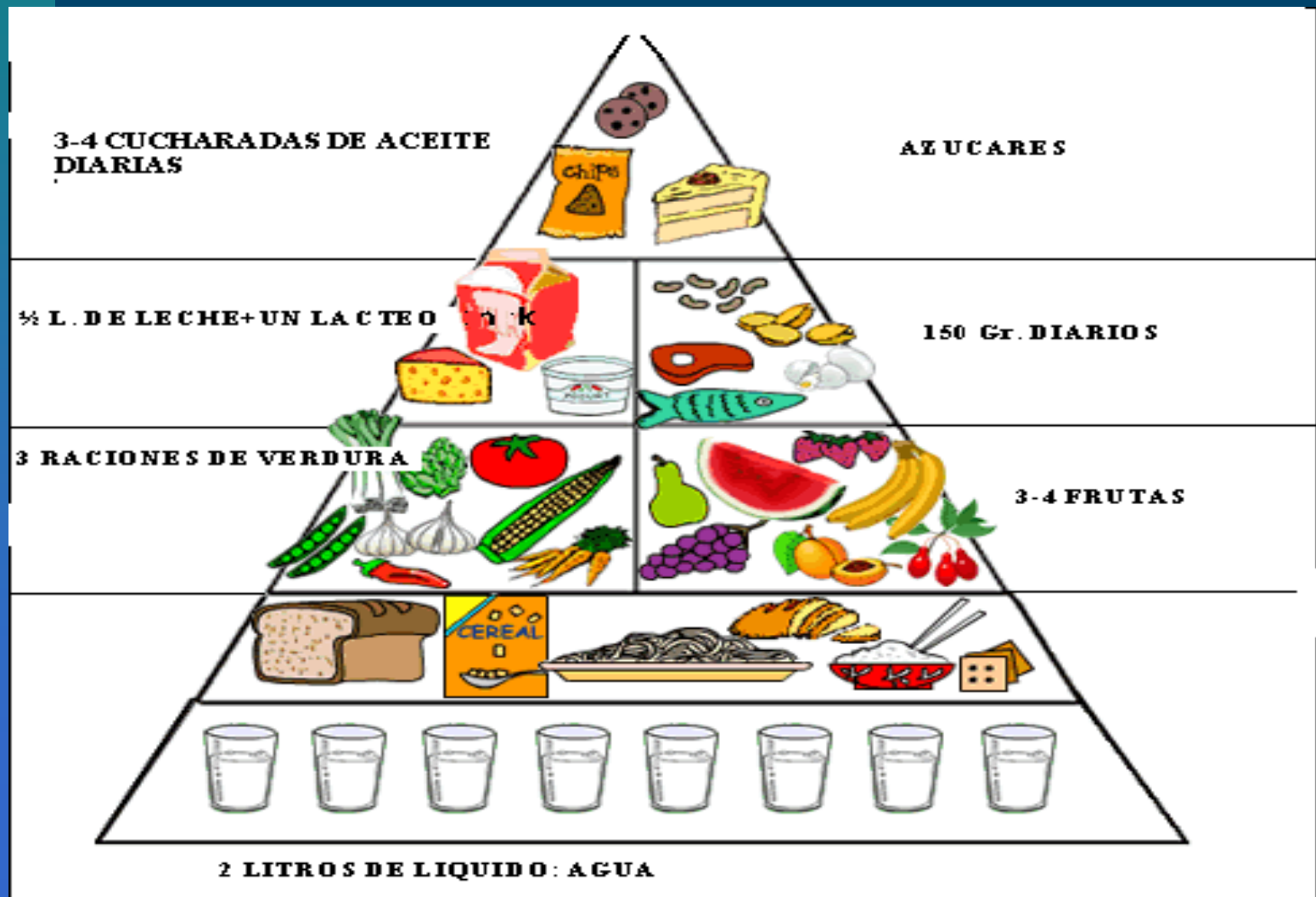
- Cada año se diagnostican en la Unión Europea 400.000 niños como obesos.
- Entre el 15% y 25% de niños y adolescentes son obesos.

DRA. ESTHER TELLERIA ORMAECHEA

PERFIL ALIMENTARIO DEL ESCOLAR VASCO

- Un 57% consume menos de 500 ml. De leche al día
- Excesivo consumo de carne y productos cárnicos
- El 77% de los escolares consume menos pan del recomendado al día
- El consumo de arroz, pasta y legumbres se sitúa dentro de la normalidad (aunque no ocurre lo mismo con las patatas, que presenta un escaso consumo)
- Escaso consumo de fruta y verdura

PIRAMIDE ALIMENTARIA



DESAYUNO ESCOLAR

25% DE LAS CALORIAS TOTALES

DESAYUNO

REFUERZO EN RECREO

LECHE O DERIVADOS

CEREALES

FRUTA



RECOMENDACIONES PRACTICAS (1)

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Tratar de cocinar con el mínimo de grasa posible
- Elegir el agua o los zumos naturales antes que las bebidas con azúcares y gas.
- Evitar las chucherías y snacks
- No se prohíbe ningún tipo de alimentos, incluso los dulces. Lo importantes no abusar.
- Respetar las tres comidas principales (desayuno, comida y cena), más dos tentempiés (a medida mañana y media tarde). En una alimentación equilibrada tiene tanta importancia lo que se toma como cuándo se toma. No olvidar la importancia del desayuno, respetándolo, evitaremos “picoteos” entre horas.

RECOMENDACIONES PRACTICAS (2)

- No abusar de los alimentos industriales y precocinados o de la comida rápida, que tienen un alto contenido en grasas y calorías.
- Ayudar a preparar los platos en casa, para conocer así los alimentos y reconocer los más sanos para nuestro organismo.
- Controlar la ingesta del mediodía y organizar así el menú de las cenas de forma que nos aseguremos un aporte nutricional completo y equilibrado.
- Complementar la dieta equilibrada con un aumento del ejercicio físico y de las actividades al aire libre. Evitar la T.V. y videojuegos como única forma de ocio.

ALGUNAS PROPUESTAS CONCRETAS

- **Inclusión de la nutrición como una materia más en el plan de estudios**
- **Programas prácticos de intervención en los colegios coherentes con la actuación alimentaria que desarrolla el centro escolar. Menos marketing social.**
- **Importante papel de la administración que “tutela” la política y control de los comedores (estrategia NAOS). La actuación de la administración se centra en el tema sanitario y de control, pero no en la introducción de hábitos alimentarios saludables.**

DRA. ESTHER TELLERIA ORMAECHEA

ALGUNAS PROPUESTAS CONCRETAS (2)

- **La política alimentaria de la administración debe tener más en cuenta la opinión de los centros sensibilizados en este tema.**
- **Asesoramiento a los colegios de los expertos en la materia.**
- **Actuaciones dirigidas a los padres, verdaderos “actores” del desarrollo alimentario de nuestros escolares**

Actuación que supere la mera concienciación y el marketing social

- Las sociedades avanzan y el progreso trae la calidad de vida que no siempre va asociada a la verdadera mejora de nuestro mejor activo: la salud.

“viviremos más, pero viviremos peor”

- Es hora de actuar, de presentar propuestas concretas que reduzcan el problema de la obesidad infantil y que superemos la etapa del marketing social:

“Vivimos de las rentas, pero las rentas se acaban”