



▶ 30 Agosto, 2015

Una dieta con gran cantidad de calorías y la falta de ejercicio físico, causas del sobrepeso infantil

EUROPA PRESS / MADRID

En la mayor parte de los casos, el sobrepeso de los niños se debe a una dieta con gran cantidad de calorías y la falta de ejercicio físico, según explica la jefa del Servicio de Endocrinología Pediátrica del Hospital Universitario HM Montepríncipe, Amparo Rodríguez Sánchez.

En este sentido, Rodríguez Sánchez aclara que la sociedad vive en un ambiente en el que "la comida, sobre todo la más calórica, está al alcance de la mano y es barata, la actividad física está limitada y es cara, ya que hay pocas zonas verdes y las clases con monitor tienen precios elevados, y el acceso a la

televisión y los videojuegos es muy sencillo y de bajo coste".

Para acabar con el sedentarismo, es recomendable que los niños hagan deporte, y a ser posible, al aire libre y con sus amigos. El ejercicio a realizar tiene que ser elegido por el niño y debe ajustarse a sus aptitudes. Además, es aconsejable que el deporte seleccionado se realice al menos durante una hora al día y, a su vez, se disminuya el tiempo dedicado a jugar a los videojuegos o a ver la televisión.

En España, el 15 por ciento de los niños son obesos y, en total, el 25 por ciento padece obesidad o sobrepeso. Según los expertos, la

obesidad infantil es la epidemia del siglo XXI y trae consigo consecuencias graves para la salud que se extienden hasta la edad adulta, como problemas en huesos y articulaciones, diabetes, colesterol o enfermedades cardiovasculares. En los niños se considera que hay sobrepeso si el Índice de Masa Corporal (IMC) es superior al percentil 85, y obesidad si es mayor que el percentil 95.

LOS ALIMENTOS, SIN OBLIGAR

En muchos casos, los niños son reacios a consumir nuevos alimentos, y especialmente si son frutas o verduras, por lo que Rodríguez

Sánchez recomienda introducir poco a poco los distintos tipos de verduras, si puede ser a través de purés, y no ser impacientes. El pescado, una comida que también puede dar problemas, debe servirse en filetes y sin espinas, y añadir distintos tipos progresivamente. Además, los padres deben dar ejemplo y consumir los mismos alimentos que sus hijos.

Rodríguez Sánchez aconseja cambiar la dieta de los niños para acercarla a un menú adecuado que ayude a evitar el sobrepeso. El desayuno debe estar compuesto por un producto lácteo, un hidrato de carbono complejo como pan, cere-

ales o galletas y una fruta o zumo. No siempre es necesario que tome un vaso de leche, sino que se puede sustituir "por una tostada con queso o un yogur con galleta y fruta troceada". Si el niño tiene un peso normal, se puede añadir aceite de oliva y un alimento proteínico al desayuno, como jamón o pavo.

A media mañana y en la merienda se puede optar por un bocadillo o un lácteo no graso o fruta, alternando cada día para que el niño no se aburra. La comida y la cena también son similares, aunque esta última debe tener raciones más pequeñas e incluir un lácteo no graso. Una buena comida debe incluir una parte de hidratos de carbono complejo, como patata, arroz, legumbre o pasta; una parte de proteína como carne, pescado y huevo; una verdura, ya sea cocida o en ensalada, y una fruta de postre.