

Europa Press 14:30

Expertos en nutrición impartirán charlas en escuelas a 20.000 niños para prevenir la obesidad

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) realizará charlas educativas en escuelas y en Unidades de Pediatría, e impulsará otras actividades informativas y lúdicas para sensibilizar sobre el problema de la obesidad infantil, durante el 'Día Nacional de la Nutrición', que se celebrará el próximo 28 de mayo. Esta iniciativa, bajo el lema 'Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor', pretende llegar a más de 20.000 niños.

La presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA), Carmen Gómez, aseguró que "se requiere del esfuerzo de todas las sociedades científicas y de las administraciones para invertir la tendencia del incremento de la obesidad, a través del fomento de una alimentación saludable y de la práctica de ejercicio físico". En este sentido, indicó que la Federación se ha sumado a la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), promovida por el Ministerio de Sanidad y Consumo, aunque destacó que se "debería potenciar la educación nutricional en los colegios".

Según la doctora Gómez, los padres juegan un papel "clave" en la educación y deben recordar la importancia de la lactancia materna durante los seis primeros meses, establecer un horario regular para las comidas, elaborar menús variados, elegir las raciones adecuadas en función de la edad del niño, enseñar al niño a no comer delante de la televisión, no usar la comida como incentivo, hacerle participe en la realización de las comidas y animarle a realizar ejercicio físico.

Por su parte, el presidente de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, Federico Argüelles, destacó la necesidad de abarcar el aumento de la obesidad entre los niños, ya que se ha duplicado en los últimos 15 años, hasta el 14 por ciento de la población. En este sentido, precisó que "las madres en las consultas de Pediatría manifiestan su preocupación por una dieta adecuada para sus hijos, aunque se deben implicar más en educarles".

No obstante, insistió en que una alimentación sana que incluya un consumo abundante de frutas y verduras "no tiene que costar tan caro", siempre hay que tener en cuenta los productos de temporada, y "evitar gastar dinero en comer mal".

En concreto, se celebrarán más de 350 charlas de nutrición en colegios que explicarán conceptos como la importancia de la leche materna, el cumplimiento de las cuatro comidas diarias, los diversos grupos de alimentos y sus funciones y la importancia de la higiene para "llegar sanos a la edad adulta". Asimismo, se impartirán más de 20.000 folletos informativos, y se organizarán juegos y actividades en parques y plazas de toda España "para que los niños aprendan a comer divirtiéndose".

Además, durante la presentación de la cuarta edición del 'Día Nacional de la Nutrición' se hizo entrega de los premios a la mejor labor de información de nutrición en los medios de educación, que en esta ocasión recayó en la periodista Alejandra Rodríguez, del suplemento de salud de El Mundo; y al Instituto Danone, por realizar la mejor campaña de divulgación sobre alimentación.