

IV DÍA NACIONAL

La asignatura de nutrición

ISABEL F. LANTIGUA

"Cada día bebe agua en cantidad y mucho mejor te sentirás"; "para reponer energía debemos comer alimentos variados con alegría". Son dos de las recomendaciones recogidas en un decálogo de alimentación sana que han elaborado niños españoles de edades entre 8 y 9 años. Pero una cosa es la teoría y las buenas intenciones y otra muy distinta la práctica diaria.

Las cifras más recientes de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil (de 2 a 24 años) no son muy esperanzadoras. El hecho de que el **13,9% de la población de estas edades sea obesa** y que el 26,3% tenga sobrepeso revela que las personas jóvenes no siguen unas pautas de alimentación saludables.

"Los niños de ahora comen mal. Cenán muchas cosas precocinadas y no se sientan a la mesa sino que se ponen delante de la tele. **Se ha perdido el hábito del puchero**", explica Lola Abelló, presidenta de la Confederación española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (Ceapa).

Conscientes de la situación actual, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) ha decidido centrar la IV edición del Día Nacional de la Nutrición, que se celebra el sábado 28 de mayo, en los niños.

En la presentación de la campaña, 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". Esta doctora destacó la **Estrategia Naos** promovida por el Ministerio de Sanidad y Consumo pero reconoció que "se debería potenciar la educación nutricional en los colegios".

La misma opinión comparte la FESNAD, desde donde señalan que "la educación nutricional es una materia que **debería estar integrada dentro del currículo escolar**". Para Lola Abelló, comer no es sólo una cuestión de salud sino también de "cultura" y se debe trabajar la nutrición con los niños "aunque sea fuera del horario lectivo a través de talleres". Es importante que los chicos reciban "una educación en valores".

La alimentación escolar

La presidenta de la Ceapa indica que aunque en general en los colegios españoles se come bastante bien "hay que estar alerta con los menús que dan a los alumnos y controlar **que no haya más lácteos que frutas en los postres** y ese tipo de



Imagen del cartel sobre alimentación sana elaborado por niños. (Imagen cedida por la FESNAD)

cosas". De hecho, algunos centros cuentan con dietistas que elaboran previsiones sobre lo que deben comer los niños.

Sin embargo, a pesar del aumento de la obesidad infantil, Abelló afirma que "en los últimos años se ha notado **mucha mejoría en la alimentación escolar** y se están realizando muchas campañas efectivas para fomentar unos hábitos dietéticos más saludables".

Además, esta experta reconoce que "como últimamente nos han lanzado desde el ministerio y desde otros sectores una **señal de alarma** sobre la obesidad infantil, los padres estamos empezando a preocuparnos mucho más por lo que comen nuestros hijos". "Lo primero que debemos tener claro los progenitores es la pirámide alimenticia y saber qué alimentos están en la base y cuáles se pueden consumir con menor frecuencia", añade.

La campaña

Bajo el lema 'Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor', la FESNAD ha preparado diversas actividades dirigidas a la población infantil, a los padres y educadores. Junto con el concurso nacional que ha dado como resultado el decálogo de la alimentación sana de los niños, la Federación ha realizado más de **350 charlas de nutrición en colegios y unidades de pediatría** de toda España, con la intención de alcanzar a unos 17.000 escolares.



Imagen de la pirámide que aparece en los folletos informativos de la FESNAD

En estas charlas, expertos en nutrición han contado la importancia de la lactancia materna, del cumplimiento de las cuatro comidas diarias, las funciones de los grupos de alimentos y la necesidad de mantener una higiene en las comidas. Para la FESNAD esto es importante porque "sentar las bases de una nutrición saludable desde la infancia puede corregir la tendencia a la obesidad además de **prevenir una serie de enfermedades**".

La Federación también va a repartir en la jornada del sábado 20.000 folletos explicativos sobre nutrición y ha preparado actividades al aire libre en Madrid, Barcelona, Zaragoza, Pamplona, Vitoria, Girona, Reus (Tarragona), Castilleja de Guzmán (Sevilla) y Lluçmajor (Palma de Mallorca).

Con esta iniciativa se pretende crear un foro de debate público sobre el tema y **llamar la atención de la administración pública** sobre la necesidad de fomentar hábitos alimenticios adecuados.

Diez pautas para una buena alimentación

Para facilitar la tarea de padres y educadores, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética ha reunido 10 recomendaciones relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico en la edad infantil.

- Recordar la importancia de la lactancia materna durante los seis primeros meses de vida por sus propiedades como alimento completo
- Establecer un horario regular para las comidas del día y evitar que el niño pique entre horas
- Elaborar menús variados

- Elegir las raciones adecuadas a la edad del niño
- Realizar las comidas en familia, siempre que sea posible, y dar ejemplo en el ámbito familiar sobre una correcta alimentación
- Es importante enseñarle a no comer frente al televisor
- No hay que usar la comida como incentivo, alivio al aburrimiento o castigo
- Es necesario animar al niño a probar nuevos sabores para aumentar la variedad en su alimentación
- Hay que hacerle partícipe de la preparación de las comidas para aumentar su interés por los alimentos
- Hay que animarle a realizar ejercicio físico, ya que es el complemento perfecto a una alimentación equilibrada para estar sano y proporciona numerosos beneficios.