

Los pediatras advierten de que uno de cada cuatro niños se alimenta mal

El 25 por ciento de la población infantil en España no está adecuadamente nutrida, lo que está provocando, según la Asociación Española de Pediatría (AEP), que ya haya niños y adolescentes con problemas como la obesidad, la hipertensión o principio de diabetes.

Para prevenir estos trastornos asociados a una mala alimentación e incluidos bajo la denominación de síndrome metabólico, el comité de nutrición de la AEP, en colaboración con la Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla La-Mancha, han editado un manual práctico de nutrición, según informa la asociación en un comunicado.

Los pediatras aseguran que los malos hábitos alimentarios, que provocan un exceso de kilos en la infancia, aumentan el riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.

En esta línea aseguran que un 25 por ciento de niños y un 19 por ciento de niñas padecen sobrepeso y obesidad, problemas que incrementan la posibilidad de que un individuo sea hipertenso, diabético o sufra dislipemia.

Los expertos atribuyen esta situación no solo 'a la fuerte presencia de comida basura' en la dieta diaria, sino también al cambio de hábitos y estilo de vida.

La presidenta de la Sociedad Española de Pediatría de Madrid y Castilla La-Mancha, Teresa Muñoz, recuerda en dicho comunicado que los niños de 2 a 4 años necesitan 1.000 calorías al día si son sedentarios, y entre 1.000 y 1.400 si son activos, mientras que a partir de los 4 años y hasta los 8 necesitan en torno a 200 calorías más.

Desde los 9 hasta los 11 años las necesidades energéticas aumentan en 100 calorías cada año, señala Muñoz quien recomienda la ingesta de alimentos frescos, con preferencia por los productos vegetales, menor consumo de alimentos fritos y el consumo lácteo de 500 mililitros diarios.

En cuanto a la carne, aconsejan la roja en lugar de la blanca, así como estimular el consumo de pescado rico en grasa poliinsaturada con omega 3 tales como el salmón o el atún.