

APENAS EL 2% CONSUME PESCADO**Sólo el 27% de los niños españoles come verduras y hortalizas a diario**

MADRID, 30 Sep. (EUROPA PRESS) -

Sólo el 27 por ciento de los niños españoles come verduras y hortalizas de diario, apenas el 2 por ciento toma pescado y el 4 por ciento legumbres, según los resultados del Estudio Tulipán.

A su vez, los datos del trabajo mostraron que la dieta diaria de los niños incluye productos lácteos en un 90 por ciento, pan o cereales en un 78 por ciento, y aceite y fruta fresca en más del 50 por ciento.

En este sentido, la nutricionista de Unilever y especialista en nutrición infantil, Raquel Bernácer, destacó que "si bien es importante que los niños tomen lácteos, pan y cereales, y grasas en forma de aceites o margarinas, también es esencial que aumente el consumo diario de verduras y hortalizas así como el de pescado, ya que estos productos aportan numerosos beneficios nutricionales a la alimentación de los niños en forma de hidratos de carbono, proteínas y ácidos grasos esenciales".

A pesar de los datos, el 95 por ciento de los padres y madres españoles creen que la alimentación es muy importante para el desarrollo del funcionamiento cerebral y, consecuentemente, para su inteligencia, y el 56 por ciento de ellos consideran que la obesidad es el principal problema relacionado con la alimentación de sus hijos.

Sin embargo, tanto padres como madres reconocen que sus hijos realizan unas 4 comidas al día, aunque consideran que las recomendables para el buen desarrollo intelectual de sus hijos serían 5 comidas al día.

Además, los datos ponen de manifiesto que las madres son quienes conocen mejor qué alimentos forman parte de la alimentación de sus hijos (un 65%), aunque los padres se acercan cada vez más, ya que son un 55 por ciento los que afirman conocer lo que comen los niños a diario.