

SEGÚN UN EXPERTO**Sólo el 25 por ciento de los niños y adolescentes españoles desayuna correctamente**

MADRID, 14 Oct. (EUROPA PRESS) -

Un 75 por ciento de los niños y adolescentes en edades de 2 a 25 años no desayuna correctamente y un 15 por ciento, sobre todo en la temprana infancia, padece obesidad, según explica el presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el doctor Javier Aranceta, en la entrevista que ha concedido a la revista 'PULEVA Salud'.

Para Aranceta son los padres quienes tienen la responsabilidad de supervisar la alimentación que está llevando su hijo, tanto en casa como en el colegio. Asimismo, recuerda que "es necesario priorizar el tiempo en lo realmente importante, en este caso la salud de nuestros hijos".

Con respecto a la alimentación fuera de casa, recuerda que en los comedores escolares "existen protocolos supervisados por profesionales para dar en cada edad la cantidad y variedad de alimentos que el niño necesita".

No obstante, Aranceta aconseja a los padres que controlen "lo que el pequeño come cada día y complementarlo con la merienda o la cena". Además, recuerda que los niños deben tomar dos veces a la semana un primer plato compuesto por verduras por ejemplo, arroz con verdura, ensalada o puré de verduras; y al menos un día legumbres y el resto pasta o arroz.

En cuanto al segundo plato, dos o tres días debería ser pescado de temporada ya sea azul o blanco, sin espinas y bien preparado. El resto de los días pueden tomar pollo, lomo o algún día croquetas o empanadillas. Y en el postre recomienda tres días frutas y dos lácteos como el yogur.

Por otra parte, advierte de los riesgos que está provocando el sedentarismo en edades tempranas que, junto a la falta de una dieta equilibrada, está favoreciendo que cada vez más niños tengan problemas de sobrepeso y, en consecuencia, de salud.