

# Los niños de entre 6 y 10 años comen demasiadas grasas y pocas verduras, legumbres, frutas y pescado

► Se presentan los primeros resultados del programa 'Perseo'

**CF.** Los niños españoles comen demasiadas grasas y pocas verduras, legumbres, frutas y pescado. De hecho, el 40 por ciento del aporte energético de los escolares de entre 6 y 10 años procede de las grasas, cuando las recomendaciones de los expertos se sitúan en torno a un 30 por ciento. Estos son los primeros resultados que se desprenden del programa *Perseo*, piloto escolar de

referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad, integrado en la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad y Salud (NAOS), auspiciada por el Ministerio de Sanidad.

En este proceso han participado 14.000 niños de 67 centros escolares en seis comunidades autónomas. En éstas, la prevalencia de obesidad es del 19,8 por ciento en niños y el 15 por ciento en niñas. La obesidad infantil es un problema sanitario creciente que aumenta el riesgo de padecer patologías cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hiper-

tensión arterial.

Asimismo, otro de los factores que influye en la obesidad es el sedentarismo. *Perseo* ha detectado que el 13 por ciento de los niños nunca hace deporte y el 10 por ciento sólo realiza actividades deportivas una hora a la semana, mientras las recomendaciones de los especialistas pasan por la realización de, al menos, una hora al día de ejercicio físico a estas edades. El programa ha detectado, además, que el 6 por ciento de chicos y el 5 por ciento de chicas que acuden al colegio lo hacen sin desayunar, siendo ésta la comida

que aporta como media 275 kilocalorías a su dieta.

## COMEDORES INFANTILES

También se han llevado a cabo intervenciones en los comedores escolares evaluando los menús y sugiriendo cambios. Los primeros resultados muestran que el 50 por ciento de los comedores son aceptables o buenos en cuanto a la calidad y variedad de sus menús. Por el momento, gracias a *Perseo* se ha permitido que un 5,02 por ciento de los niños con problemas de salud haya sido derivado a su médico de atención primaria.