



► 21 Marzo, 2015

La dieta de la población infanto-juvenil difiere del prototipo mediterráneo. Teodoro Durá Travé, pediatra del CHN, recomienda reducir el consumo de carnes e incrementar el de pescados, lácteos...

Dieta en niños: cada vez peor

M.J.E.
 Pamplona

CONSUMEN carnes y sus derivados a diario y, además, de forma recurrente. Y, por el contrario, la ingesta de verduras, hortalizas, legumbres y frutas es mucho menor y la de pescado, casi testimonial. Con este panorama los niños y adolescentes navarros se están alejando cada vez más de la dieta mediterránea, que se considera saludable ya que garantiza el aporte calórico y de nutrientes adecuado para una mayor calidad de vida.

La consecuencia, lógicamente, es el sobrepeso que además comienza en edades muy tempranas en las que la dieta del niño depende casi exclusivamente de los hábitos del entorno familiar. Así, a los cuatro años uno de cada seis niños presenta exceso de peso.

Tras la escolarización, y probablemente de la mano de una mayor autonomía de los niños en su alimentación, el problema va a más y a los ocho años el exceso de peso alcanza ya a uno de cada tres niños. La situación no mejora en la adolescencia, sobre todo entre los varones.

Estos datos forman parte de un estudio realizado por Teodoro Durá Travé, pediatra del Complejo Hospitalario de Navarra, durante los últimos diez años. La investigación contiene datos de más de 4.800 niños y de 1.800 universitarios, obtenidos con la colaboración de alumnos de Medicina, Nutrición, Farmacia y Enfermería y de residentes del CHN y de la CUN. El trabajo se ha plasmado en un libro titulado *Focus on Nutrition in Child-Juvenile Population un a Mediterranean Area*.

Programas de educación

La investigación revela que un 62,5% de los alumnos que terminan la ESO y un 71,6% de los universitarios tienen una adherencia media baja hacia la dieta mediterránea. Y el resultado es que una parte importante de adolescentes y universitarios pueden padecer carencias o desequilibrios nutricionales.



Una niña come mientras ve la televisión.

DN



Teodoro Durá Travé.

LAS ALIMENTACIÓN

ERRORES

- Consumo de carnes a diario
- Poco pescado
- Ingesta limitada de lácteos, fruta, cereales, verdura y legumbres

CONSEJOS

- Más lácteos, fruta, cereales (pasta, arroz, pan), frutos secos, pescado (atún, salmón) y aceite de oliva.
- Menos carne

El especialista ha puesto de manifiesto la "imperiosa necesidad" de diseñar programas de educación nutricional, bien desde los centros de salud o incluidos en la educación reglada, para que los niños y jóvenes aprendan y adopten una alimentación saludable. El problema es que la industrialización de la cadena alimentaria está provocando una serie de cambios en los hábitos y preferencias alimentarias. Y, sobre todo, en sectores que son más fácilmente influenciables, como los niños y jóvenes.

"Hay que intentar mantener los hábitos dietéticos tradicionales y hacerlos compatibles con los nuevos estilos de vida", recalca el especialista.

El panorama, en caso contrario, es el de una sociedad cada vez más obesa. Los estudios ya han demostrado que un exceso de peso en la edad escolar es una situación de riesgo para el sobrepeso en la adolescencia. Y, como se sabe, la mayoría de los adolescentes con exceso de peso lo mantendrán en la edad adulta con el riesgo que supone de padecer desde diabetes y colesterol elevado hasta hipertensión y otros problemas cardiovasculares.