A. FAJARDO

Alimentación

Los niños son los que peor comen por el abuso de los ultraprocesados

Un estudio del colegio de nutricionistas advierte de que tienen grandes déficits de verduras, frutas y legumbres en la dieta

Europa Press

Una niña sostiene la bandeja del comedor escolar.

Siete de cada diez familias en la Comunidad Valenciana tienen dificultades para comer sano y los niños son los que peores se alimentan. La principal preocupación de los padres y madres es la ausencia de frutas, verduras, legumbres o alimentos frescos en la dieta de sus hijos e hijas. Así lo ha advertido el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (Codinucova) tras analizar los hábitos de alimentación de más de 200 familias.

Las principales barreras a las que se enfrentan los progenitores para instaurar esos hábitos saludables son el rechazo de los niños a probar cosas nuevas, la falta de tiempo de las familias y evitar conflictos familiares a la hora de las comidas, según la responsable de Proyectos de la entidad, María Alonso.

«Ya advertimos que el 65 % de los niños y niñas valencianos no llega a las recomendaciones mínimas en consumo de fruta o verdura y uno de cada tres excede la cantidad máxima de azúcar que es deseable consumir, a causa del elevado consumo de ultraprocesados que incluyen sus dietas en desayunos y meriendas», expresa Alonso.

Y es que los nutricionistas han advertido de que hay mucha bollería, pan, cereales y lácteos en la dieta de los niños y de hay una carencia de pescados. Y no solo eso, las legumbres son las grandes olvidadas en la dieta de la población de los alicantinos. De hecho, ningún grupo de edad las consume de manera habitual.

Otra de las preocupaciones que manifiestan los padres y madres es que sus hijos e hijas en un futuro no tengan conocimientos para saber alimentarse saludablemente por sí solos. «Es por ello que el papel del nutricionista en la educación es de vital importancia. Ayudar a los más pequeños a identificar qué alimentos son saludables y por qué es importante priorizarlos en la dieta para que el día de mañana sepan elegir el tipo de alimentación equilibrada», agrega Alonso.

La encuesta «¿Mengem del Territori?» también analiza los hábitos que tienen las familias valencianas a la hora de hacer la compra y la elección de productos y establecimientos de proximidad. «Los resultados nos dicen que el 70 % de las familias asegura hacer la compra en supermercados frente a un 9,5 % que la lleva a cabo en tiendas de barrio».

Esta realidad es fruto de la falta de tiempo de las familias que en muchas ocasiones optan por llenar sus neveras de manera online y no tienen tiempo de visitar diferentes establecimientos. «Esto también tiene un impacto en la alimentación de las familias, ya que el acceso a productos de proximidad y de temporada en estos establecimientos es más limitado y, por el contrario, hay una gran variedad de productos procesados a nuestro alcance», apunta Alonso.

Además, las nutricionistas a cargo del proyecto han recordado que una alimentación equilibrada y saludable es la base para la prevención de enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad, la diabetes o problemas cardiovasculares que cada vez debutan más pronto. «El 45 % de los padres y madres encuestados revelan que les preocupa que, como consecuencia de una mala alimentación, sus hijos e hijas puedan desarrollar estas enfermedades. No podemos olvidar que en nuestra Comunidad el índice de obesidad infantil está ya en un 18 % y que las consecuencias de esta patología vamos a verlas a medio y largo plazo», indica María Ferrer, responsable del proyecto.

Una de las demandas que vuelve a hacerse evidente por parte de las familias es la necesidad de contar con un profesional de la Nutrición a su alcance. «Siete de cada 10 familias encuestadas dicen querer recibir apoyo de un dietista-nutricionista que les ayude en la educación alimentaria de los más pequeños de la casa, así como en la planificación y desarrollo de estrategias que mejoren la alimentación de toda la familia. Además, el 94 % de las familias encuestadas han mostrado su interés porque la figura del dietista-nutricionista esté presente en el ámbito educativo y sanitario», agrega.

Sin embargo, desde el Colegio de Nutricionistas alertan de que tan solo el 30 % de los padres y madres encuestados ven realista acceder a un dietista-nutricionista por motivos económicos. «Si los profesionales de la nutrición estuviéramos integrados en el sistema de salud público valenciano, las familias podrían acceder a nuestros servicios de manera gratuita y universal», añade la especialista.

Encuesta en colegios de Alicante

Esta encuesta está desarrollada en colaboración con el Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible (CEMAS), que tiene como objetivo fomentar la alimentación saludable y el consumo de productos frescos de temporada y proximidad entre los más pequeños.

«Este proyecto nace para paliar una realidad que venimos observando desde hace años y es que los niños y niñas son la franja de edad que peor se alimenta en las familias valencianas. Además, en el estudio nutricional que realizamos entre 2022 y 2023 con más de 700 menores se demostró que el 86 % de niños y niñas necesitan mejorar su alimentación», explica María Ferrer.

Desde el colegio profesional han anunciado que durante el mes de septiembre arrancará una nueva edición de «¿Mengem Territori?». En la pasada edición participaron más de 1.400 alumnos y alumnas de Educación Primaria de la Valencia y Castellón. Este año, como novedad, han ampliado la acción a colegios de Alicante, con lo que en total visitarán alrededor de 2.000 niños.

En esta ocasión un equipo de dietistas-nutricionistas visitará más de 80 aulas de las tres provincias impartiendo charlas y talleres interactivos para suscitar entre los más pequeños su interés por una alimentación saludable y sostenible, donde aprendan qué frutas y verduras cultiva su comunidad autónoma y en qué estación del año se consumen. ■