

A tres de cada cuatro familias valencianas les cuesta comer sano

La falta de tiempo, evitar el conflicto familiar o la negativa de los niños a probar alimentos nuevos, los motivos que impiden mejorar la dieta

GONZALO BOSCH RODRÍGUEZ

VALENCIA. Los valencianos no comen todo lo bien que les gustaría, o al menos esa es su impresión. El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) presentó ayer los resultados de la encuesta '¿Mengem del Territori?' en la que analiza los hábitos de alimentación de más de 200 familias de la Comunitat. El estudio indica que tres de cada cuatro familias (76%) consideran tener dificultades para implementar hábitos de alimentación saludables en sus hogares. Entre los motivos más destacados, la falta de tiempo, el tratar de evitar conflictos entre padres e hijos, o las pocas ganas de los niños por probar cosas nuevas impiden

que se mejore la dieta en la región.

«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», indicó María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa. Durante la ponencia, la responsable de Proyectos del CODiNuCoVa, María Alonso, indicaba que «las principales barreras a las que se enfrentan las familias 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».

Y es que, las propias familias aseguraban que su principal preocupación en cuanto a la alimentación de sus hijos radica en que no comen suficientes alimentos saludables como frutas, verduras

o legumbres. «Desde el CODiNuCoVa ya advertimos que el 65% de los niños y niñas valencianos no llega a las recomendaciones mínimas en consumo de fruta o verdura y 1 de cada 3 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», expresaba Alonso. Los padres y madres indicaban además que temen por que sus hijos carezcan de conocimientos para saber alimentarse de forma saludable e independiente en el futuro. «Es por ello que el papel del nutricionista en la edu-

cación 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», indicaban desde CODiNuCoVa.

«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 Comunitat el índice de obesidad infantil está ya en un 18% y que las consecuencias de esta patología vamos a ver-

las a medio y largo plazo», aseguraba María Ferrer. Otro de los deseos de las familias durante el estudio es que se fomente la posibilidad de contar con un profesional de la Nutrición a su alcance. Sin embargo, «nos encontramos con 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», observaba Ferrer.



CON EL APOYO DE

MARINA DE VALENCIA
Explanada contigua a Plaza del Agua
11:00 - 15:00h

28 SEP

VEN CON TU
COCHE ELÉCTRICO
Y TRAE MUCHA ENERGÍA

Auto Electric es una actividad gratuita para tod@s. Trae tu coche eléctrico al evento y disfruta del welcome pack, zona expo y parking vigilado junto al mar, acceso a feria Ecomov y test drive, además de sorteos y regalos para los participantes!

REGÍSTRATE AHORA

AFOBO LIMITADO