

POR UN VUELTA AL COLE CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El CODiNuCoVa advierte de la ‘pandemia’ de obesidad en niños y adolescentes valencianos

- 🌱 **Uno de cada tres niños padece sobrepeso u obesidad en la Comunitat Valenciana, según el Instituto Nacional de Estadística. Desde 2012, la cifra de población valenciana de entre 2 y 17 años que se sitúa por encima de un peso saludable ha aumentado más de tres puntos**
- 🌱 **Frente a esta situación, el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) alerta de la persistencia de desequilibrios nutricionales en los comedores escolares, tras más de un año de la aprobación de una nueva Guía para los menús de los centros de la GVA**
- 🌱 **La falta de verdura fresca, legumbres y huevo y el exceso de lácteos azucarados, alimentos precocinados, empanados y fritos y pastas y arroces son los déficits más habituales en las dietas de los colegios**

València, 3 de septiembre de 2019.- El Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha alertado del elevado porcentaje de niños y adolescentes valencianos que se sitúan por encima de su peso saludable: según la última Encuesta Nacional de Salud, cerca de un 29% de la población de 2 a 17 años de la Comunitat Valenciana sufre problemas de peso, o bien obesidad (16,94%) o bien sobrepeso (11,98%), una cifra que está más de tres puntos por encima que en 2012, cuando esta población significaba un 25,6%. “La obesidad infantil ya es una pandemia en España y en concreto en nuestra comunidad autónoma, que ha alcanzado la tercera posición en el ranking de las autonomías con mayor número de niños obesos. Para hacer frente a esta alarmante situación, debemos fomentar una correcta educación nutricional alimentaria no sólo con campañas de sensibilización, sino también insistiendo en la alimentación diaria, tanto en las familias como en los comedores escolares,” afirma Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa.

Según el último informe ‘Cómo comemos en la Comunidad Valenciana’ del Colegio Oficial, junto a la población mayor de 65 años, los niños y adolescentes valencianos es el grupo de edad que peor come. “Este segmento de población toma con bastante

frecuencia bebidas azucaradas y presenta un elevado consumo de bollería, dulces y ultraprocesados, debido a, entre otras cosas, la publicidad engañosa que etiqueta a productos con altos contenidos en azúcares, sal y grasas de mala calidad como ‘recomendables’ o ‘enriquecidos’. Si a ello le añadimos un modo de vida más sedentario, los niños obesos se transformarán en adultos obesos: 5 de cada 7 adolescentes con sobrepeso mantendrán ese estado de adultos. Hoy en día, la Comunitat Valenciana cuenta con casi un 40% de la población con sobrepeso y cerca de un 20% con obesidad”, explica Luis Cabañas, secretario del CODiNuCoVa.

Déficits nutricionales en comedores escolares

Frente al elevado índice de obesidad infantil, los dietistas-nutricionistas insisten, por un lado, en la necesidad de mayor control de los menús de los comedores escolares para que cumplan requerimientos nutricionales mínimos. “Los comedores escolares pueden ser una buena oportunidad para inculcar pautas de alimentación saludable desde la infancia. En esta línea, la Generalitat Valenciana publicó hace casi un año una nueva Guía para los Menús en Comedores Escolares. No obstante, al tratarse de recomendaciones, todavía no existe una aplicación efectiva en muchos centros educativos”, aclara Inma Girba, miembro de la Comisión de Comedores Saludables del CODiNuCoVa. En estas circunstancias, imperan, según comenta la dietista-nutricionista, otros criterios para elaborar los menús que impiden una dieta saludable y completa nutricionalmente, como son los gustos de los comensales, el precio, la rapidez de la preparación en cocina o el tiempo que dispone cada grupo para el comedor.

Así, algunos comedores escolares valencianos siguen presentando carencias y desequilibrios nutricionales graves: abundan carnes procesadas, como fiambres, nuggets de pollo y salchichas, y carne picada en forma de albóndiga y hamburguesas, además de pescados precocinados y empanados, pastas y arroces de harina blanca y lácteos azucarados. En contraposición, el huevo, las verduras frescas y las legumbres son alimentos que tienen muy poco peso dentro de algunos menús, con un consumo inferior a lo deseado que dificulta que los niños se familiaricen y demanden estos platos de forma habitual. “Toda esta alimentación diaria desequilibrada, junto al incremento del sedentarismo, contribuye a un aumento progresivo de peso, al que va aparejado la aparición de caries y, con los años de sobrepeso acumulado, problemas articulares, alteraciones cardiovasculares, además de que pueden presentar enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, de forma más temprana”, añade Inma Girba.

En el camino hacia una sociedad sana

Desde el CODiNuCoVa reclaman también centrar la atención en los niños de 0 a 3 años y regular la alimentación que se lleva a cabo en las escuelas infantiles, al tratarse de una de las etapas más importantes para la adquisición de buenos hábitos. Asimismo, abogan por la formación de profesores y monitores de comedores escolares de todos los centros educativos y la inclusión de más materia sobre alimentación y nutrición en los planes de enseñanza.

Con el propósito de velar por la consecución de una sociedad sana, los dietistas-nutricionistas demandan, de igual forma, un abordaje nutricional para estos casos desde la Sanidad Pública. “La incorporación del dietista-nutricionista como profesional sanitario experto en alimentación en los centros de atención primaria y hospitales públicos es necesaria para frenar esta pandemia y tener una respuesta adaptada a cada caso”, concluye Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 730 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.