

Obesidad infantil: hábitos nutricionales erróneos y menos actividad física de la recomendada

**SOLO EN UN 50% DE LOS HOGARES, LOS NIÑOS COMEN
VERDURA O ENSALADA TODOS LOS DÍAS Y EN CASI
UN 10% DE LOS CASOS, LA MERIENDA CONSISTE EN
BOLLERÍA O SNACK EN BOLSA**

- Ya no es "patrimonio" único de sociedades como la americana. Desgraciadamente, la obesidad infantil, uno de los grandes males del siglo XXI, está al alza en nuestro país: el 45% de la población preadolescente tiene problemas de peso, el 26% tiene sobrepeso y el 19% obesidad, cifras que no se han reducido en los últimos 10 años. En general, un niño con sobrepeso no es un niño con hábitos saludables. EROSKI CONSUMER ha querido comprobar de primera mano cuáles son las costumbres alimentarias y los hábitos de ocio de los más pequeños. Por eso, ha realizado más de 1.500 encuestas en hogares de 9 comunidades autónomas (Andalucía, Islas Baleares, Castilla la Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid, Navarra y País Vasco), donde viviesen niños de entre 5 y 12 años. La persona que contestó a la entrevista siempre era la responsable de la compra. En tres de cada cuatro ocasiones, se trataba de una mujer y en un 58% de las veces tenía entre 35 y 44 años. En cuanto a su nivel académico, un 33% de los entrevistados eran universitarios, un 37% tenían bachiller superior, BUP o FP y otro 22% habían obtenido el título de bachiller elemental o el de EGB.

A cada uno de los entrevistados se le preguntó, entre otras cuestiones, sobre la rutina a la hora de alimentar a sus hijos (si comen en el comedor del colegio, si lo tienen en cuenta cuando planifican el resto de la dieta, cómo es el desayuno, almuerzo y merienda, cuántas comidas hace al día, si pican entre horas, con qué frecuencia comen los distintos grupos de alimentos, etc.) y sobre las actividades que realizan en su tiempo libre (deporte fuera y dentro del colegio, uso de la consola y videojuegos, etc.). Además, también se consultó a los padres sobre la opinión que tienen de la obesidad infantil, sus causas y responsabilidades. >



Los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo despejan fácilmente la ecuación de la obesidad y sobrepeso infantil. Si ya desde la infancia se adquieren malas costumbres en estas materias, pueden proyectarse a lo largo de toda la vida y afectar a la salud. La niñez es el momento decisivo para consolidar buenas prácticas nutricionales y de ejercicio físico.

EROSKI CONSUMER comprobó que a pesar de que en el 75% de los hogares encuestados, los padres creen que la alimentación de sus hijos es bastante equilibrada, aún persisten algunas costumbres erróneas en materia de nutrición: poca verdura, demasiados derivados cárnicos, mucha bollería industrial... El deporte deja de ser una asignatura pendiente entre los pequeños; según la encuesta, en un 14% de los hogares los niños no realizan en su tiempo libre ninguna actividad física (además de las dos horas de gimnasia que practican en la escuela). Y es que es muy aconsejable que los niños acumulen por lo menos 30 minutos de actividad física aeróbica todos los días.



POCA VERDURA Y LEGUMBRES

Con los años, nuestra alimentación ha cambiado, también la de los más pequeños. Se ha incrementado el consumo calórico y se han incluido en la dieta más proteínas y más grasas. A este respecto, EROSKI CONSUMER quiso saber cuántas comidas al día hacen los pequeños de la casa, puesto que la recomendación general es de cinco ingestas de comida en una sola jornada. En el 88% de los hogares encuestados, así lo hacían. Únicamente un 12% admitía hacer cuatro comidas y solo un 0,4% reconoce que los niños comen tres veces.

Y ¿qué es lo que comen en esas cinco ingestas diarias? Teniendo en cuenta que los niños de 5 a 12 años crecen hasta 8 centímetros por año necesitan una alimentación variada que les permita desarrollar su actividad física y estar sanos.

La primera recomendación es comer verdura todos los días. En la encuesta, solo en un 50% de los hogares aseguraron llevar a cabo esta máxima. El resto, incluía este tipo de alimentos 2 o 3 veces a la semana (en un 34%), 1 o 2 veces a la semana (en un 12%) o solo de forma ocasional (en un 2%). En otro 2% de los hogares, nunca incluían ensaladas ni verduras en la dieta de sus hijos.

En segundo lugar, se aconseja ingerir de 2 a 4 veces por semana arroz, pasta y patatas, alternando su consumo. Así lo hacen en un 63% de los hogares encuestados, pero el dato negativo es que un 14% lo hace todos los días de la semana. También, las legumbres se tienen que incluir en la dieta de los escolares de 2 a 4 veces por semana y solo en un 30% de los 1.575 domicilios encuestados lo hacen. Por regla general, un 64% de los encuestados reducen su consumo a 1 o 2 veces a la semana e

incluso un 4% solo las ingiere de forma ocasional y un 2% ni siquiera las incluye en las dietas de sus hijos.

MÁS DERIVADOS CÁRNICOS QUE PESCADO

El siguiente consejo nutricional para los niños de entre 5 y 12 años es comer pescado y carne entre 3 y 4 veces por semana. En un 76% de los domicilios encuestados, se come carne entre 2 y 3 veces a la semana. Destaca negativamente que en un 35% se coma pescado solo 1 o 2 veces a la semana y que en un 3%, lo hagan solo de forma ocasional e incluso que nunca lo ingiera. Con respecto al huevo, debe alternarse su consumo con la carne y el pescado, y tomar hasta 4 unidades a la semana. Y es que es el alimento que contiene proteínas más completas y de mayor valor biológico, por lo que su consumo es muy recomendable. Un 32% de los encuestados dice incluir este alimento en la dieta de sus hijos entre 2 y 3 veces a la semana y un 62%, lo hace entre 1 y 2 veces a la semana.

Hamburguesas, salchichas, embutidos... tienen un alto contenido en grasa saturada, colesterol y sodio. Además, en gran parte de los casos, estos productos llevan añadidos ingredientes como las proteínas de la leche, contraindicados para personas con alergias o intolerancias alimentarias. La presencia en la dieta de estos productos es prescindible y pueden sustituirse por otros alimentos. Aun así, en un 27% de los hogares encuestados se incluyen los derivados cárnicos todos los días y en otro 30%, lo hacen 2 o 3 veces a la semana. Por otra parte, otro tipo de alimentos prescindibles son los platos precocinados, que se aconseja tomar únicamente de forma ocasional y sin abusar. Así lo hacen en un 47% de los domicilios encuestados



FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN LOS HOGARES ENCUESTADOS

Grupos de alimentos	Todos los días	2 o 3 veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Sólo de forma ocasional	Nunca
ENSALADAS Y VERDURAS	49,7%	34,1%	12,5%	2,2%	1,9%
CARNE Y POLLO	17,4%	75,7%	6,3%	0,3%	0,3%
PESCADO	4,0%	57,8%	35,3%	1,7%	1,2%
ARROZ, PASTA, PATATAS	14,3%	62,9%	22,5%	0,4%	0,0%
PLATOS PRECOCINADOS	0,1%	1,1%	12,3%	47,1%	39,3%
LEGUMBRES	0,9%	30,0%	63,7%	3,9%	1,6%
DERIVADOS CÁRNICOS ⁽¹⁾	26,6%	29,8%	25,8%	14,4%	3,3%
HUEVOS	1,0%	32,3%	62,4%	3,2%	1,1%
FRUTA FRESCA	80,1%	12,5%	4,2%	2,0%	1,1%

* (1) Salchichas, embutidos, etc.

La visión de los padres

El papel de los padres es fundamental a la hora de educar a sus hijos en unos hábitos alimentarios saludables. Las costumbres, gustos y preferencias y rechazos hacia determinados alimentos también se heredan de padres a hijos.

Durante la encuesta, EROSKI CONSUMER comprobó que en el 66% de los hogares entrevistados, la familia hace una supervisión diaria de las comidas y bebidas que ingiere el niño, tanto dentro como fuera del hogar, y un

33% lo hace habitualmente. Los progenitores son conscientes en general de que la obesidad es un grave problema. De hecho, un 81% de los encuestados no está nada de acuerdo con la afirmación de que se trata simplemente de estética; el 98% cree que es una cuestión de salud y un 78% opina que no se pasa con el tiempo, de hecho, otro 96% asume que un niño obeso tendrá problemas de salud en su edad adulta. Pero ¿qué es lo que ellos creen que causa la obesidad?

Un 98% la atribuye a una alimentación inadecuada y otro 83% añade el factor de la falta de ejercicio físico y la vida sedentaria. Además, un 47% culpa a los propios padres (por dejadez y malos hábitos), otro 27% de los casos piensa que la genética heredada tiene mucho que ver y un 20% lo relaciona la salud y las enfermedades.

Por último, del total de hogares de la encuesta, en un 90% piensan que solo los padres tienen la responsabilidad de educar a los niños en

hábitos alimentarios saludables. Otro 11% cree que el compromiso debe ser tanto de padres como de profesores y un 10% carga con esta responsabilidad a abuelos o cuidadores. Para combatir la obesidad, en el 96% de los hogares consideran que se consigue cambiando de dieta y hábitos alimenticios, y el 85% añade la actividad física o deporte. Solo un 17% menciona la ayuda médica (un endocrino) y un 1%, la medicina alternativa.

LAS FRECUENCIAS RECOMENDADAS



BOLLERÍA, REPOSTERÍA, PATATAS FRITAS DE BOLSA Y SIMILARES, REFRESCOS, PRECOCINADOS (PIZZA, HAMBURGUESA Y SIMILARES), GOLOSINAS...

Ocasionalmente. Sin abusar

PESCADOS Y CARNES

3-4 veces por semana. Alternar su consumo

HUEVOS

Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados

ARROZ, PASTA, PATATAS

2-4 veces por semana. Alternar su consumo

LEGUMBRES

2-4 veces por semana
(2 como primer plato y 2 como guarnición)

FRUTAS, VERDURAS, ENSALADAS, LÁCTEOS Y PAN

Cada día



Si el niño tiene sobrepeso...

La detección del sobrepeso es simple y muy evidente, basta con echar un vistazo periódico a la báscula y estar atentos a lo que se entiende como peso normal según edad, sexo, altura o constitución física. El problema surge cuando este sobrepeso se hace habitual o tiende a aumentar sin que se aprecie la posibilidad de revertir la situación de forma natural. Es entonces cuando la familia debe tomar cartas en el asunto y acudir a un especialista.

Ayuda profesional. Ante la mínima sospecha de que pueda surgir alguna complicación metabólica hay que acudir al médico. El profesional deberá valorar de forma integral los hábitos de vida del niño, su ritmo

y nivel de actividad física y la conducta alimentaria que sigue. Pero también deberá informarse acerca de la forma de cocinar, del tipo de alimentos, de las cantidades que acostumbra a comer el niño, del orden en las comidas (desayunos, almuerzos, meriendas) y de sus horarios.

Compañía de los padres.

La obesidad infantil es el resultado de una ecuación compleja en la que intervienen factores genéticos, ambientales, socioeconómicos y, sin duda, psicológicos. Todo ello forma parte de la costumbre familiar y de la relación que mantiene el niño (también los padres) con la comida. Es imprescindible, por ello, la compañía

de los progenitores en la consulta para resolver las dudas que tenga el niño sobre las cuestiones que le pueda plantear el dietista o el médico relativas a su alimentación.

Sobrepeso, también preocupante.

El diagnóstico del sobrepeso o de la obesidad es sencillo y rápido, ya que los datos antropométricos (peso, talla y perímetros de cintura, cadera, muslo y brazo) se comparan con los establecidos para la población infantil. Con ellos se marca la diferencia entre sobrepeso y obesidad. Pese a que la obesidad representa un mayor riesgo para la salud del niño, no hay que dejar en un segundo plano el

sobrepeso. Este trastorno también precisa ser tratado con seriedad desde los primeros años de vida. Es ahí donde, precisamente, radica la dificultad: en conocer el origen que ha llevado a que el niño aumente de peso.

Implicación familiar.

No hay que perder de vista la condición genética del menor. Sin embargo, en la mayoría de los casos el exceso de peso responde más a desequilibrios nutricionales y a que no se consumen las suficientes energías. De cualquier modo, el problema del sobrepeso se transformará en una constante en el niño si la familia al completo no se implica en un cambio hacia unos hábitos de vida y alimentarios más saludables.

por EROSKI CONSUMER y en otro 39%, aseguran que nunca los incluyen en las dietas de sus hijos.

Por último, los beneficios de la fruta fresca son de sobra conocidos. La recomendación general es incluir este tipo de alimento todos los días de la semana y así dicen hacerlo en un 80% de los hogares entrevistados. Sin embargo, en un 13% lo hacen solo 2 o 3 veces a la semana; en un 4%, 1 o 2 veces a la semana; en un 2%, solo de forma ocasional; y en un 1%, nunca se incluye fruta fresca en la dieta de los niños.

También son prescindibles las golosinas, chucherías, etc. que aportan calorías vacías, no nutren y quitan apetito. En un 29% de los hogares entrevistados, los niños rara vez o nunca las toman, en similar proporción lo hacen una vez a la semana, un 26% las comen 2 o 3 veces a la semana (por ejemplo, los fines de semana) y en un 11%, entre 1 y 3 veces al mes. También se encontraron casos en los que los padres dan a sus hijos chucherías todos los días (en un 4% de los casos).

DESAYUNO, ¿ASIGNATURA PENDIENTE?

El desayuno es la comida más importante del día. Para que sea completo, debe estar compuesto, al menos, por un lácteo o proteico, cereales (galletas, cereales o pan) y fruta. Es necesario destinar 20 minutos para lograr la ingesta necesaria de nutrientes. Durante la encuesta, se encontraron pocos casos (un 0,5%) en los que los niños no desayunaban.

Sin embargo, también se comprobó que en un 89% de los hogares entrevistados, los niños toman un vaso de leche o zumo con cereales, tostadas, magdalenas, etc. Aunque en un 10% de los domicilios consultados el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche (o un lácteo) o un zumo.

Las necesidades de energía y ciertos nutrientes son mayores entre los niños. Por ello, para que se cubran, los expertos recomiendan fraccionar la alimentación a lo largo del día. EROSKI CONSUMER comprobó que un 4% de los hogares consultados no se almuerza habitualmente. El resto opta mayoritariamente por el bocadillo (un 37%), por la pieza de fruta (un 27%) y por los productos lácteos (un 16%). Pese a su contenido en grasas saturadas, todavía en un 14% de los hogares consultados se decanta por ofrecer a sus hijos bollería industrial o un aperitivo o snack en bolsa.

EL PICOTEADO SUBE ENTEROS

La merienda también debe ser una parte habitual de la alimentación infantil. Evita que transcurran muchas horas desde la comida hasta la cena, aunque conviene que no sean muy consistentes para no quitar el apetito para la cena. En los 1.575 hogares consultados, se observaron muy pocos casos en los que habitualmente los niños se saltan la merienda (solo un 0,7%). Entre los que sí meriendan: en un 40% de los hogares les dan un bocadillo; en un 23%, una pieza de fruta; en un 22%, algún producto lácteo; y en un 11% bollería industrial o un snack en bolsa.

El picoteo o hábito de comer entre horas es cada vez más frecuente: un 12% de los hogares encuestados reconoce que sus hijos lo hacen habitualmente. Con este hábito conviene tener cuidado porque si se toma mientras se realiza otra actividad (ver la tele, leer...) se corre el peligro de eludir los mecanismos de control del hambre y la saciedad. Además, se suelen elegir alimentos ya preparados y listos para su consumo, muchos de ellos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional. En la encuesta, EROSKI CONSUMER comprobó que cuando pican, los niños toman patatas fritas, cortezas, gusanitos y otras chucherías saladas en el 60% de los hogares encuestados; y caramelos y otros "caprichos" dulces en el 58% de los casos. En proporciones más bajas, lácteos (en un 16%), fruta fresca (en un 15%). Además, en otros hogares también eligen bebidas y refrescos industriales (en un 5%), galletas (en un 3%) o helados (en un 2%).

MENOS TELE, MÁS EJERCICIO

El segundo condicionante para evitar la obesidad infantil es el ejercicio físico que debe realizar el niño. Sería recomendable que los pequeños acumulasen por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayor parte de los días: caminar, trotar, correr, nadar, montar en bicicleta...

En la encuesta, EROSKI CONSUMER comprobó que en los 1.575 hogares consultados los niños realizan una media de 2 horas a la semana de

gimnasia o deporte como asignatura obligatoria en el colegio. Pero esto no es suficiente, ¿se realiza algún tipo de actividad física fuera del colegio? Una vez terminada la jornada escolar, en un 64% de los domicilios entrevistados los niños dedican habitualmente las tardes a hacer las tareas de la escuela y después, a practican alguna actividad física. Otro 30% afirma que después de hacer las tareas, salen al parque o a la calle a jugar y un 6% ve habitualmente la televisión o juega a los videojuegos. Con todo, un 14% de los hogares reconocieron que los pequeños que allí vivían no realizaban ningún tipo de ejercicio físico concreto en su tiempo libre.

Entonces, ¿cuántas horas dedican los niños a ver la tele o juegan con los videojuegos y la consola? Invertir más de dos horas al día delante de la televisión o videojuegos implica un 67% más de riesgo de padecer problemas de atención. En la encuesta, un 44% de los hogares entrevistados reconoce que sus hijos ven la tele o juegan con videojuegos todos los días o casi todos, pero otro 41% asegura que solo lo hacen los fines de semana. Incluso un 15% dice que no lo hacen habitualmente. En concreto, un 50% dice cada jornada ven entre 1 y 2 horas y un 43% menos de una hora. Sin embargo, solo un 6% entre 2 y 3 horas al día y un escaso 1% más de 3 horas.

+ www.consumer.es