Dossier de prensa

V ESTUDIO CINFASALUD: PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS EN TORNO A LA NUTRICIÓN INFANTIL

OCTUBRE 2016

www.cinfasalud.com

cinfa

Con el aval de:

sepeap

#CinfaSalud

ÍNDICE

DIETA Y SALUD EN LA INFANCIA

1. BENEFICIOS PARA LA SALUD INFANTIL DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
2. NUTRIENTES Y GRUPOS DE ALIMENTOS.
3. NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECIALES EN LA INFANCIA.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDAD INFANTIL

1. ¿QUÉ Y CUÁNDO DEBEN COMER LOS NIÑOS?
2. ¿CUÁNTO DEBEN COMER LOS NIÑOS?
3. ALIMENTOS QUE ENGORDAN, PERO NO ALIMENTAN.
4. EL AGUA, FUENTE DE VIDA Y SALUD.
5. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: SÍ A UNA VIDA ACTIVA.
6. LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL: ENSEÑARLES A COMER

1. LA FAMILIA, MODELO DE CONDUCTA.
2. EL PAPEL DE LOS COLEGIOS.
3. DIEZ CLAVES PARA CONSEGUIR QUE NUESTROS HIJOS SE ALIMENTEN BIEN.

V ESTUDIO CINFASALUD: PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS EN TORNO A LA NUTRICIÓN INFANTIL

1. TIPOLOGÍA SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LA POBLACIÓN INFANTIL ESPAÑOLA.
2. PERCEPCIÓN DE LOS PADRES EN TORNO A LA NUTRICIÓN DE SUS HIJOS.
3. HÁBITOS DE VIDA EN EDAD INFANTIL.
4. DIETA Y SALUD EN LA INFANCIA.
5. PAPEL DE LOS COLEGIOS EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL.
6. FUENTES DE CONSULTA SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL.

CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES.
2. CINFASALUD: ¿HABLAMOS DE SALUD?
3. FUENTES.

DIETA Y SALUD EN LA INFANCIA

1. BENEFICIOS PARA LA SALUD INFANTIL DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

2. NUTRIENTES Y GRUPOS DE ALIMENTOS.

3. NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECIALES EN LA INFANCIA.

Seguir una dieta saludable resulta esencial en cualquier momento de la vida, pero lo es aún más en la infancia, cuando el organismo se encuentra en constante estado de desarrollo y sus necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas. La alimentación constituye, por tanto, uno de los factores clave para un óptimo crecimiento de los niños y las niñas, al igual que para su rendimiento académico: solo una dieta equilibrada les permitirá afrontar las horas de escuela y deporte con energía y ganas.

Es importante tener en cuenta que también la mente y las bases de la conducta del individuo se forman durante la infancia. Durante esta etapa, se adoptan y fijan los hábitos alimentarios que se mantendrán, en gran medida, durante la vida adulta. Por lo tanto, los escolares que coman bien, además de crecer sanos, seguirán alimentándose de manera saludable cuando sean mayores.

1. BENEFICIOS PARA LA SALUD INFANTIL DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada provee a los niños de todos los nutrientes que necesitan para que sus huesos y músculos se desarrollen fuertes y sanos. Resulta también fundamental para conservar el equilibrio de la flora bacteriana y reforzar el sistema inmunológico. Mantener las defensas altas contribuye, a su vez, a prevenir los resfriados, gripes y otras infecciones, que con tanta facilidad se contagian en guarderías y centros escolares.

Igualmente, la dieta constituye la base del bienestar del escolar y garantiza su óptimo rendimiento físico e intelectual, puesto que provee a los niños y niñas del aporte de energía necesario para afrontar de manera óptima el continuo esfuerzo físico y cognitivo que requiere su día a día de clases, deberes, juegos y deportes. En cambio, un menor mal alimentado puede sufrir, entre otros problemas de salud, desnutrición crónica, anemia o retardo en el crecimiento, además de trastornos de aprendizaje y conducta.

Por otra parte, la combinación de actividad física y dieta equilibrada forman un binomio clave para mantener a raya una de las grandes amenazas que se ciernen sobre la sociedad actual, la obesidad infantil. Esta, a su vez, puede derivar en problemas de salud en la edad adulta que, como veremos a continuación, se manifiestan cada vez más precozmente.

"Un niño mal alimentado puede sufrir, entre otros problemas de salud, desnutrición crónica, anemia o retardo en el crecimiento, además de trastornos de aprendizaje y conducta".

1.1 La obesidad infantil, dimensiones de epidemia

Durante las últimas décadas, se han producido cambios en el estilo de vida y en la sociedad que vuelven más difícil mantener los hábitos alimenticios de siempre. Por una parte, el modelo de organización familiar ha sufrido modificaciones sustanciales; por la otra, se vive a un ritmo más rápido y bajo un nivel de estrés mayor, lo que impide dedicar a las labores del hogar y a la alimentación el mismo tiempo que antaño.

Las prisas y la falta de tiempo para cocinar y comprar inducen a recurrir a opciones fáciles y cómodas como la comida precocinada o los menús de comida rápida, así como a la sustitución de las recetas tradicionales por otras de mayor densidad energética y, a menudo, menor calidad nutricional.

Todos estos factores, añadidos al aumento del sedentarismo y a cambios en los hábitos de ocio, como el mayor número de horas que los niños pasan frente al televisor o la videoconsola, han provocado que el sobrepeso y la obesidad infantil estén adquiriendo dimensiones de epidemia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil es ya uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI: en 2010, había ya 42 millones de menores con sobrepeso en todo el mundo, de los cuales cerca de 35 millones viven en países en desarrollo.

También en España está aumentando la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, debido a los cambios en los hábitos alimentarios –que desembocan en dietas infantiles con exceso de grasas saturadas y azúcares refinados y pobres en verduras y frutas- y al aumento del sedentarismo: según los últimos datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), un 18,4% de los menores españoles sufre en la actualidad obesidad -frente al 5% de 1975- y el 24,6%, sobrepeso. Estos problemas surgen, además, a edades cada vez más tempranas.

Estos niños y niñas tienden a mantenerse obesos cuando son mayores, además de sufrir un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas que se presentan en el adulto, pero tienen base nutricional en la infancia, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, diversos problemas respiratorios e inflamatorios e, incluso, algunos tipos de cáncer. Como advierte la OMS, estas patologías son ya responsables de 36 millones de muertes de adultos al año, cifra que podría llegar a los 55 millones en 2030, si no se frena su expansión.

También la osteoporosis o algunos trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental pueden estar provocados por una nutrición deficiente en la infancia. Por tanto, tal y como concluye el Estudio Aladino 2013, referente en nutrición infantil, urge recuperar e inculcar en los más pequeños hábitos alimentarios saludables, además de animarles a realizar actividad física: si apostamos por alimentos nutritivos y equilibrados, hacemos deporte y nos mantenemos activos, nuestra salud mejorará. Un niño sano y feliz será aquel que lleve una vida activa y esté acostumbrado a comer de todo en la cantidad adecuada.

"Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), un 18,4% de los menores españoles sufre en la actualidad obesidad -frente al 5% de 1975- y el 24,6%, sobrepeso".

2. NUTRIENTES Y GRUPOS DE ALIMENTOS

Durante la infancia, el organismo necesita un aporte de energía especial que, además de cubrir el metabolismo basal y mantener la temperatura corporal, satisfaga las necesidades de crecimiento del niño, así como los altos niveles de actividad física característicos de esta etapa de juegos y deporte. A partir de los 6 años, las necesidades energéticas van aumentando de forma progresiva.

Son los distintos alimentos los que aportan esta energía - que se mide generalmente en calorías -, además de otros nutrientes necesarios para un correcto desarrollo del organismo como las vitaminas, los minerales y la fibra. Por tanto, un menor debe consumir en la dosis y cantidad adecuada alimentos variados que garanticen un correcto aporte de:

"Durante la infancia, el organismo necesita un aporte de energía especial que, además de cubrir el metabolismo basal y mantener la temperatura corporal, satisfaga las necesidades de crecimiento del niño, así como los altos niveles de actividad física".

• **Hidratos de carbono.** Deben proveer entre el 50% y 60% de la energía necesaria en la dieta infantil diaria. Han de predominar los complejos, presentes en la pasta, las legumbres, las patatas, los cereales y el arroz, aunque el 10% puede proceder también de hidratos de carbono simples como el azúcar.

• **Grasas.** Aportan ácidos grasos esenciales y energía – han de suministrar entre el 25% y el 35% de las calorías diarias-, pero es importante controlar qué cantidad y tipos se incluyen en la dieta infantil, así como que exista un equilibrio entre las de origen animal y vegetal. Son fuentes de grasas saludables (insaturadas) los aceites vegetales -especialmente el de oliva-, los frutos secos, el aguacate y el pescado, sobre todo el azul. En cambio, contienen grasas saturadas la bollería, la mantequilla, la margarina y los lácteos no desnatados, las carnes grasas, los embutidos, la casquería y las salsas.

• **Proteínas.** Deben cubrir entre un 10% y un 15% de las necesidades energéticas diarias del escolar y provenir tanto de alimentos de origen animal (leche y derivados, carnes como pollo, cerdo, vacuno, cordero o conejo, y huevos, pescados y mariscos), como vegetal (legumbres, frutos secos, cereales, patatas, zanahorias, judías verdes, guisantes, pimiento y tomate).

• **Vitaminas.** Una ingesta insuficiente puede provocar graves deficiencias y alteraciones en la salud infantil. Por este motivo, es vital:

- Un aporte adecuado de frutas y verduras –cinco raciones al día-, que asegurará al niño la cantidad indispensable de vitaminas C y A.
- Tomar carnes, pescados, huevos y lácteos, que suministran vitamina B.
- Exponerse a la luz del sol de diez a quince minutos todos los días para que nuestro organismo sintetice la vitamina D, necesaria para la absorción de calcio. Esta también está presente en la leche, la yema de huevo, el atún, la sardina, los cereales y el queso. En casos específicos o climas poco soleados, pueden ser necesarios suplementos farmacológicos de este micronutriente.

• **Minerales.** Especialmente durante la infancia, es indispensable un aporte suficiente de:

- Calcio. Esencial para la formación del esqueleto, se halla en el pescado azul, la soja, las acelgas, las legumbres y las almendras, pero especialmente en la leche y productos lácteos, aunque es mejor tomar estos últimos semidesnatados para moderar su aporte de grasa, con un alto contenido en colesterol. Los niños mayores de 6 años deben tomar al menos dos vasos diarios de leche. Para la correcta absorción del calcio, como hemos dicho, es imprescindible la vitamina D.

- **Hierro.** Durante los periodos de crecimiento rápido, el organismo requiere cantidades más elevadas de hierro, presente en la carne de vacuno, moluscos, legumbres, frutos secos y cereales. Los pequeños de 1 a 3 años son los más proclives a sufrir deficiencias de este nutriente.
- **Zinc.** Su deficiencia produce falta de crecimiento y disminución del apetito, por lo que los niños deben tomar al menos 10mg/día. Está presente en carnes y pescados.
- **Flúor.** Este mineral contribuye a mantener fuerte el esmalte dental. Aunque se halla en el pescado y el agua potable, su aporte debe complementarse con el uso de pasta de dientes fluorada, en el caso de que el agua corriente no lo contenga en cantidad suficiente.
- **Yodo.** Es necesario para la maduración de la tiroides, por lo que su déficit puede causar problemas en el desarrollo intelectual. Está presente en productos marinos como el pescado y, cuando se tome sal –siempre con mucha moderación-, es mejor que sea yodada.

• **Fibra.** Aunque no es un nutriente, sino un componente de la dieta, la fibra es muy importante porque ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico, además de facilitar el tránsito intestinal. Contienen fibra las legumbres, los cereales –sobre todo integrales-, los frutos secos, las frutas y las verduras. La cantidad necesaria de fibra que un niño necesita tomar diariamente se calcula sumando a su edad el número 5. Es decir, si tiene 5 años, deberá tomar diez gramos al día de este componente y, si tiene 8, trece.

3. NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECIALES EN LA INFANCIA

El aporte de nutrientes que un niño o una niña requiere no solo es diferente al del adulto, sino que varía a lo largo de los años. Durante el primer año de vida, las necesidades son muy altas, debido al rápido crecimiento que se produce durante esta etapa, en la que además tiene lugar la transición de la lactancia a una alimentación similar a la del resto de la familia. La orientación y consejo del pediatra serán siempre fundamentales durante esta fase de cambio.

Posteriormente, pueden diferenciarse tres etapas distintas:

• **De 3 a 5 años.** Las necesidades energéticas son especialmente elevadas, ya que se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo, así como de gran actividad física. En esta época, los menores necesitan proporcionalmente más proteínas de alta calidad que los adultos, por lo que su dieta debe incluir suficientes carnes, pescados, huevos y lácteos. Por otra parte, todavía no tienen el sentido del gusto totalmente maduro y hay sabores que no aceptan, al igual que tampoco saben por qué algunos alimentos son buenos y otros malos para su salud. Es fundamental, por tanto, comenzar a inculcarles ya en esta etapa hábitos nutricionales saludables.

• **De 6 a 12 años.** Durante este periodo, adquieren una mayor conciencia y se puede trabajar mejor con ellos la educación nutricional: se debe orientar al niño o la niña para que no coma solo lo que le gusta y evitar que abuse de dulces, bollería y refrescos. Dado que se encuentran en pleno crecimiento y, además, ya inmersos en la exigente actividad escolar, los escolares deben ingerir a diario alimentos de una gran variedad como lácteos, frutas, verduras, ensalada y pan, alternar las carnes, pescados blancos y azules, y combinar a lo largo de la semana las legumbres, arroces y pasta.

• **De 13 a 16 años.** En esta etapa de entrada en la adolescencia el requerimiento energético aumenta de nuevo, pues se produce el llamado “estirón” y los músculos y el esqueleto terminan de formarse. Por tanto, la dieta del adolescente debe aportarle las calorías suficientes e incluir proteínas de alta calidad y calcio. Su entorno familiar debe estimularle para que realice actividad física suficiente como para evitar el sobrepeso, además de evitar que siga dietas para adelgazar o ganar masa muscular.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDAD INFANTIL

1. ¿QUÉ Y CUÁNDO DEBEN COMER LOS NIÑOS?
2. ¿CUÁNTO DEBEN COMER LOS NIÑOS?
3. ALIMENTOS QUE ENGORDAN, PERO NO ALIMENTAN.
4. EL AGUA, FUENTE DE VIDA Y SALUD.
5. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: SÍ A UNA VIDA ACTIVA.
6. LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA.

1. ¿QUÉ Y CUÁNDO DEBEN COMER LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

Como sabemos, los escolares han de seguir una dieta variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos y aporte la cantidad de energía y nutrientes necesarios para un correcto desarrollo físico e intelectual. Para ello, los nutricionistas y pediatras españoles recomiendan recuperar la dieta mediterránea, compuesta por alimentos de gran calidad nutricional como el aceite de oliva, el pescado, las legumbres y cereales, el pan, las frutas, las verduras, el yogurt y los frutos secos.

La combinación de estos ingredientes puede dar lugar a menús tan sabrosos como nutritivos, que enlazan, además, con la tradición gastronómica española. Pero, si bien es muy importante qué se come, no lo es menos cuándo y cómo. Los expertos recomiendan la distribución de la ingesta de calorías en cinco comidas diarias: desayuno completo, almuerzo o comida de media mañana, comida, merienda o comida de media tarde y cena.

1.1 ¿Qué se debe tomar por la mañana?

El desayuno provee al menor de la energía necesaria para afrontar el día y contribuye al rendimiento escolar, por lo que debe cubrir al menos el 25% de las necesidades nutritivas de los menores.

Si no se desayuna correctamente y de manera completa, su valor energético es menor de lo necesario y se desequilibran el resto de comidas diarias, por lo que aumenta el riesgo de obesidad y también de una menor productividad en las horas de clase. Sin embargo, entre un 10% y un 15% de los menores españoles no desayuna y entre un 20% y un 30% lo hace de manera insuficiente, de acuerdo a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

Para evitarlo, los padres deben asegurarse de que sus hijos e hijas tengan el tiempo suficiente para disfrutar de un buen desayuno antes de ir al centro escolar. Esta comida debe incluir al menos un lácteo -leche, yogur, queso…-, un cereal a elegir entre pan, tostadas, cereales, galletas, magdalenas o bizcochos caseros y una fruta o su zumo.

En ocasiones, se puede añadir también alguno de estos alimentos: mermeladas o miel, una grasa de complemento como el aceite de oliva o la mantequilla y jamón o algún fiambre.

"Entre un 10% y un 15% de los menores españoles no desayuna y entre un 20% y un 30% lo hace de manera insuficiente, de acuerdo a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)".

1.2. ¿Qué se debe ingerir al mediodía?

La comida del mediodía, que a menudo se realiza en el comedor escolar, debe aportar a la dieta infantil un tercio de sus requerimientos energéticos diarios y, al menos, la mitad de las proteínas. Según el Protocolo "Alimentación del preescolar y escolar" de la Asociación Española de Pediatría (AEP), los menús deben adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados, estar regulados en cuanto a macronutrientes, micronutrientes y energía, así como presentar un riguroso control sanitario.

Como primeros platos, deberían ofrecer verduras, legumbres, pasta o arroz; de segundo, pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas o guarnición de verduras y, de postre, frutas o, de manera más ocasional, lácteos. Deben estar acompañados de pan y agua como bebida.

En la actualidad más que nunca, es conveniente que tanto los padres como la escuela se involucren en el diseño de menús saludables y equilibrados, capaces de satisfacer los gustos infantiles y, al mismo tiempo, garantizar el desarrollo y crecimiento físico e intelectual del escolar.

Los progenitores deben conocer siempre el menú escolar de sus hijos e hijas y tratar de complementarlo con la cena que tomarán en casa.

1.3 Recomendaciones a media mañana y media tarde

El almuerzo y la merienda aumentan el rendimiento físico y cognitivo del escolar, complementan las comidas principales del día y garantizan la ingesta de todos los nutrientes necesarios, además de mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día. En definitiva, estas dos colaciones les brindan la oportunidad de suministrar las vitaminas y raciones necesarias de frutas, lácteos y cereales.

Estas dos comidas deben aportar entre ambas del 20% al 25% de la ingesta de calorías diarias (unas 400 o 500 en total). Según los nutricionistas, el almuerzo de media mañana garantiza la energía suficiente para llegar a la hora de la comida en la mejor condición física e intelectual posible. Resulta todavía más importante, si se considera la gran cantidad de niños y niñas españoles que no desayunan. Para almorzar, se recomienda una pieza de fruta de temporada, un yogur, un bocadillo de queso u otro equivalente lácteo. También puede incluir frutos secos (cacahuetes, almendras o nueces) o alguna hortaliza como la zanahoria.

La merienda no debe ser excesiva, pero tampoco se debe prescindir de ella, sobre todo en edad escolar, pues aporta la energía necesaria para afrontar una tarde de juegos y/o estudio. Además, ayuda a evitar los picoteos innecesarios entre comidas y el llegar a la cena con hambre excesiva, dado que los escolares suelen comer a una hora temprana. Si la merienda es desequilibrada, también lo será la cena.

En concreto, debe aportar alrededor del 15% de las calorías diarias y puede estar compuesta por una fruta o un lácteo o algún cereal, en función de lo que el menor haya tomado a media mañana. Puede tratarse también de un bocadillo de alimentos proteicos bajos en grasa como quesitos, jamón de york o serrano, pavo o algún vegetal. Un día a la semana, puede tomar un bocadillo que contenga algún dulce.

1.4 ¿Cómo debe ser una cena saludable?

La cena, que complementa las necesidades nutricionales del día, debe ser variada y suministrar al niño entre el 25% y 30% de la energía que este necesita. Es similar a la comida del mediodía, pero con raciones más reducidas. Para esta comida, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) recomienda purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados, aunque el menú dependerá siempre de lo que se haya comido al mediodía.

Por ejemplo, se tomará verdura si para comer se ha comido pasta, arroz o legumbres; o patata o pasta, si se ha ingerido verdura a la hora de comer. Lo mismo sucede con el segundo: si se ha consumido carne al mediodía, para cenar se comerá huevo o pescado y viceversa.

"Almuerzo y merienda deben aportar entre ambas del 20% al 25% de la ingesta de calorías diarias (unas 400 o 500 en total)".

2. ¿CUÁNTO DEBEN COMER LOS ESCOLARES?

La cantidad de alimento que los niños y niñas necesitan puede variar mucho en función de la fase de crecimiento en la que se encuentren, pero resulta conveniente recordar que nunca será similar a la del adulto. En todo caso, la moderación debe ser la pauta general.

Respecto a las raciones concretas, los ministerios de Educación y Sanidad proponen las siguientes pautas orientativas en este útil gráfico:

Pautas orientativas

Fuente: Guía "Alimentación saludable. Guía para familias". Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro de Investigación y Documentación Educativa.

NECESIDADES DIARIAS	4-8 años	9-13 años	14-18 años
Calorías totales			
Chicos	1.400	1.800	2.200
Chicas	1.200	1.600	1.800
Energía procedente de la grasa			
Chicos	25-35%	25-35%	25-35%
Chicas	25-35%	25-35%	25-35%
Leche (1)			
Chicos	500 ml	750 ml	750 ml
Chicas	500 ml	750 ml	750 ml
(1) La leche incluye todos los derivados. Es preferible tomar leche y lácteos con bajo contenido en grasa.			
Frutas			
Chicos	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o de 2 a 4 pequeñas
Chicas	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o de 2 a 4 pequeñas
Verduras (2)			
Chicos	200-250 g	250-300 g	300-400 g
Chicas	180-200 g	200-250 g	250-300 g
(2) Se pueden tomar crudas, cocidas, en guisos o como guarnición. Las patatas se incluyen en este grupo pero no conviene tomarlas a diario, sino alternarlas con otras hortalizas.			
Cereales y granos (3)			
Chicos	200-250 g	250-300 g	300-400 g
Chicas	180-200 g	200-250 g	250-300 g
(3) Conviene que al menos la mitad de los cereales que se toman sean integrales. Este grupo incluye también el pan, el arroz y la pasta.			
Carne magra y/o Legumbres			
Chicos	113 g	140 g	170 g
Chicas	85 g	113 g	140 g

Conviene recordar que no se debe obligar a un niño o una niña a comer más de lo que quiere, porque solo ellos saben cuánta hambre tienen y también han de aprender a regular su propio apetito. Por otra parte, es normal que los pequeños pasen por temporadas en las que comen más y otras en las que sienten menos hambre, al igual que sucede a los adultos.

• Técnicas culinarias, texturas y sabores

Otro aspecto que se debe cuidar en las dietas infantiles es la manera en que preparamos los alimentos. Es conveniente emplear técnicas sencillas que aporten poca grasa como la plancha, el horno, el vapor, la brasa, la parrilla, los escalfados, el microondas, el papillote, los cocidos y los crudos (por ejemplo, la ensalada o gazpachos). Además, estas técnicas preservan mejor el contenido en vitaminas de los alimentos.

En cambio, en general se deben evitar los fritos, empanados y rebozados, así como las salsas preparadas con aceite, margarina, mantequilla o huevo como la mahonesa. Debe moderarse o evitarse el uso de sal y de grasa, sobre todo las saturadas y las trans. En su lugar, deben elegirse las monoinsaturadas como la del aceite de oliva y las poliinsaturadas que se encuentran en el pescado azul y los frutos secos. Tampoco son convenientes la manteca, el tocino y la nata.

Es muy positivo, además, a partir de los 2 o 3 años, alternar los purés con otras formas de preparar las verduras, con el fin de que los pequeños comiencen a aprender a saborearlas y diferenciarlas. Lo mismo sucede con las carnes y el pescado, que a partir de esa edad deben presentarse como un segundo plato diferenciado del primero. Posteriormente, se pueden ir incorporando los guisos.

Por último, se debe tener en cuenta que introducir algunos sabores como los picantes, el salazón, el escabeche o los ahumados antes de los 7 u 8 años puede ser contraproducente, pues pueden resultar demasiado intensos para sus paladares.

"Es conveniente emplear técnicas sencillas que aporten poca grasa. Estas técnicas preservan mejor el contenido en vitaminas de los alimentos".

3. ALIMENTOS QUE ENGORDAN, PERO NO ALIMENTAN.

Debido a sus graves efectos para la salud de nuestros menores, deben evitarse los alimentos que contengan cantidades elevadas de azúcares y grasas saturadas, colesterol, sal y energía. La mayoría de estos alimentos, además, no aportan al menor micronutrientes que contribuyan a su correcto crecimiento, por lo que se puede decir que engordan, pero no alimentan.

Para empezar, el consumo de fritos y dulces debe ser excepcional o poco frecuente. Por ejemplo, el escolar puede merendar un dulce un día a la semana, pero se debe evitar el consumo habitual de bollería –sobre todo industrial-, de baja calidad nutricional y excesivas calorías, que desde los últimos años sustituye a menudo a los bocadillos de toda la vida. También es recomendable reducir el consumo de embutidos.

Por supuesto, deben restringirse lo máximo posible las visitas a los locales de "comida rápida" o "fast food", debido a su escasa calidad nutricional, pues, además de aportar excesiva sal, azúcares y grasas, apenas suministran nutrientes esenciales como minerales y vitaminas. En todo caso, es más saludable preparar y comer hamburguesas y/o pizzas caseras, porque se utilizan ingredientes de mayor calidad nutricional.

Por su parte, las chucherías –golosinas y snacks salados- de toda la vida, además de su alto contenido en grasas, sal, azúcares, colorantes y aromas artificiales, reducen el apetito. La Asociación Española de Pediatría (AEP) advierte en su protocolo que esta clase de alimentos pueden suponer hasta casi un tercio de las calorías totales de la dieta, si no se controla su consumo.

También con los helados, refrescos azucarados, cereales de desayuno y zumos con leche se debe ser precavido, dado su alto contenido en azúcar.

"El escolar puede tomar un dulce un día a la semana, pero se debe evitar el consumo habitual de bollería –sobre todo industrial-, de baja calidad nutricional y excesivas calorías".

4. EL AGUA, FUENTE DE VIDA Y SALUD

Otro de los pilares para un correcto desarrollo del organismo es una correcta hidratación. Como recuerda la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), el agua es imprescindible para el buen funcionamiento de numerosos procesos del organismo. Los niños, además de beberla para reponer las pérdidas, la necesitan para su crecimiento.

Por tanto, la dieta infantil ha de incluir líquido abundante, sobre todo agua. Esta debe ser la bebida que acompañe las comidas. En total, a lo largo del día, los niños han de tomar entre seis y ocho vasos. En caso de episodios de vómitos, diarreas o resfriados y gripes, esta recomendación es más importante que nunca.

La leche es otra de las bebidas recomendadas para los escolares, por su alta composición en calcio. Deben tomar en torno a medio litro diario de esta bebida, bien sea en su forma líquida (dos vasos de leche) o fermentada (dos yogures o un flan y un trozo de queso curado). Debido a su contenido en grasas saturadas, se recomiendan, sin embargo, los productos lácteos desnatados o semidesnatados.

En cambio, conviene ser precavido con bebidas como los zumos comerciales, que no aportan la fibra y vitaminas de la fruta y que, además, pueden contener demasiadas calorías y azúcares. No olvidemos que las calorías de las bebidas también cuentan en el recuento diario.

Los refrescos azucarados deben evitarse también, sobre todo los de cola, que pueden contener la misma cafeína que una taza de café y, a veces, mucho azúcar. Por supuesto, cualquier bebida estimulante y el alcohol están absolutamente vetados para el niño.

"La dieta infantil ha de incluir líquido abundante, sobre todo agua. En total, a lo largo del día, los niños han de tomar entre seis y ocho vasos".

5. ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: SÍ A UNA VIDA ACTIVA

El ejercicio físico es el complemento ideal de una dieta saludable, pues contribuye a equilibrar el consumo y el gasto energético, al correcto desarrollo del niño y a disminuir el porcentaje de grasa corporal en los niños y niñas con sobrepeso y obesidad. También ayuda a prevenir enfermedades crónicas que aparecen en la edad adulta, gracias a que, por ejemplo, regula los niveles de colesterol en la sangre y mejora la presión arterial en niños hipertensos.

Además, la práctica de deporte cuenta con otros beneficios como la mejora de la autoestima, de la coordinación corporal y del estado físico en general, así como los valiosos valores pedagógicos de trabajo en equipo, disciplina y superación personal que inculca en el niño.

También contribuye a un mayor rendimiento escolar, pues mejora la memoria y la capacidad de concentración y fomenta una actitud más positiva: diversos estudios apuntan que los menores que realizan deporte consiguen mejores resultados académicos, a pesar de que dediquen menos tiempo al estudio.

Sin embargo, según datos del Ministerio de Sanidad, más del 60% de los niños y adolescentes españoles no practica ejercicio o lo practica menos de dos veces por semana, un tiempo del todo insuficiente. En su publicación "Alimentación saludable. Guía para familias", este organismo recomienda que los niños realicen un mínimo de una hora de actividad física moderada o vigorosa, todos o casi todos los días de la semana. Y, al menos dos de ellos, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Por tanto, resulta muy conveniente animar a nuestros hijos a que practiquen algún deporte de acuerdo a sus gustos y habilidades, aunque sobre todo es importante fomentar en ellos un estilo de vida activo. Pasear, patinar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta deberían formar parte de su vida cotidiana, al igual que sería conveniente reducir hábitos sedentarios como ver la televisión, jugar a los videojuegos o pasar demasiado tiempo con el ordenador o el móvil. Según los expertos, los niños no deberían emplear nunca más de dos horas al día en medios electrónicos de entretenimiento.

"Según datos del Ministerio de Sanidad, más del 60% de los niños y adolescentes españoles no practica ejercicio o lo practica menos de dos veces por semana, un tiempo del todo insuficiente".

6. LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Todas las recomendaciones nutricionales que hemos visto en este apartado pueden resumirse en la necesidad de llevar una dieta completa y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos en la cantidad adecuada y con la frecuencia oportuna: unos deben tomarse a diario, pues son esenciales para el crecimiento, mientras que otros deben constituir excepciones. Esta dieta debe complementarse además con una correcta hidratación del organismo y la práctica diaria de ejercicio físico.

En este sentido, pirámides alimentarias como la siguiente constituyen para los padres una útil guía a la hora de planificar los menús de sus hijos, así como estupendos instrumentos educativos para toda la familia.

Se incluye, a continuación, una propuesta de menú en el que están presentes todos los grupos de alimentos, integrado por productos sanos, sabrosos para el paladar infantil y, al mismo tiempo, poco calóricos:

Modelo de menú infantil

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
• 1 vaso de leche • 1 yogur con cereales • 1 fruta: media manzana	• 1 plátano	• Macarrones con tomate • Merluza en salsa verde • Yogur	• Bocadillo de jamón serrano	• Puré de verdura • Pechuga de pollo a la plancha • Fruta o yogurt

EDUCACIÓN NUTRICIONAL: ENSEÑARLES A COMER

1. LA FAMILIA, MODELO DE CONDUCTA.

2. EL PAPEL DE LOS COLEGIOS.

3. DIEZ CLAVES PARA QUE NUESTROS HIJOS SE ALIMENTEN BIEN.

1. LA FAMILIA, MODELO DE CONDUCTA

La supervisión y ejemplo de los padres juega un papel esencial tanto para que el infante siga una dieta variada y equilibrada como para inculcar en él hábitos alimentarios saludables que, en gran medida, se mantendrán en la vida adulta.

Dada la relación de proximidad y afecto entre los miembros de familia, el hogar es el primer marco en que se debe fomentar la conciencia y necesidad de alimentarse de una manera sana. Sentados a la mesa, los menores observan e imitan los hábitos de los adultos y aprenden de ellos, por lo que es vital la coherencia entre las recomendaciones y normas que se les dan a los escolares y el comportamiento de sus mayores durante las comidas.

Es decir, predicar con el ejemplo es la primera pauta que los padres deben seguir en casa, si desean enseñar a sus hijos e hijas a comer sano. Por ejemplo, optar por una pieza de fruta como postre en vez de por un dulce constituirá una gran lección. Lo mismo ocurre si, desde pequeño, los niños y niñas se acostumbran a probar diferentes texturas, sabores y técnicas culinarias, como hacen sus padres.

"El hogar es el primer marco en que se debe fomentar la conciencia y necesidad de alimentarse de una manera sana".

• Buenas prácticas alimentarias en el hogar

Existen otras prácticas familiares que ayudarán a los progenitores a inculcar hábitos saludables a sus hijos e hijas:

- Organizar los horarios para poder comer juntos. Las obligaciones laborales de los progenitores imponen muchas limitaciones, pero al menos debe realizarse una comida al día en familia, bien la comida o bien la cena.

- Tomarnos nuestro tiempo en la mesa. Comer o cenar con calma convertirá este momento del día en una oportunidad perfecta para reforzar los lazos familiares: contarse lo sucedido durante la jornada, hacer planes, bromear y, en definitiva, hacer de la comida o la cena un momento esperado. Comer con tiempo permite, además, masticar bien los alimentos y disfrutar más de ellos.

- Aparcar el teléfono móvil y la televisión durante la comida. Ambos interrumpen o anulan la conversación familiar, que, como hemos dicho, debe reinar a la mesa. Las noticias se pueden ver o escuchar en otro momento del día y los móviles también pueden esperar.

- Supervisar, pero sin ser pesados. Los padres deben controlar qué comen los menores, pero evitando que la comida se convierta en una sucesión de reprimendas continuas o mensajes reiterativos, que solo lograrán aburrirles y crear mal ambiente. Es conveniente que, en todo caso, el tono de los mensajes sea constructivo. Tampoco debe aprovecharse la hora de comer para resolver problemas familiares.

- Estimular el apetito de los niños y niñas con menús y sabores variados. En el hogar, los más pequeños pueden aprender que comer, además de una necesidad, puede convertirse en un placer. Podemos animarles, además, a diseñar los menús de la semana juntos y, por ejemplo, tratar de compensar las comidas que gustan menos con las preferidas.

- No obligarles a comer algo que no les gusta. Se debe prestar atención a sus preferencias y mostrar cierta flexibilidad, pero sin ceder a sus caprichos. También es contraproducente presentar la comida como un premio o castigo o tratar de imponerla con amenazas.

- Olvidar la máxima de "dejar el plato limpio". La SEPEAP recomienda permitir al menor dejar de comer cuando sacie su apetito. Ello le ayudará escuchar su cuerpo y aprender a reconocer cuándo ha comido suficiente.

- Pedirles que pongan y/o recojan la mesa. Es una manera perfecta de conseguir que se sientan implicados en la preparación de la comida. También puede aprovecharse para enseñarles el uso de los cubiertos o inculcarles hábitos saludables como lavarse los dientes después de comer.

- Dejarles cocinar con nosotros. Podemos enseñarles técnicas culinarias simples, invitarles a decorar platos o ensayar nuevas recetas con ellos.

- Llevarlos a hacer la compra. En casa, pueden ayudar a confeccionar la lista y, ya en el supermercado, ayudarnos a coger los productos de los estantes; si son un poco más mayores, también pueden encargarse de parte de la lista y, más tarde, responsabilizarse de pequeñas compras en alguna tienda cercana. Siempre es una buena idea leer los etiquetados con ellos y valorar juntos los nutrientes que contiene el alimento.

2. EL PAPEL DE LOS COLEGIOS

Junto a la familia, el centro escolar es el segundo entorno que más influye en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios durante la infancia. Cada jornada, el niño pasa un gran número de horas en la escuela, por lo que la relación e interacción con compañeros y profesores, así como el plan curricular, constituyen otra de las claves de su formación intelectual y emocional.

Por este motivo, el centro escolar debe asumir su papel educativo y esforzarse por poner en marcha estrategias de educación nutricional que creen en los más pequeños una conciencia sólida sobre la necesidad de alimentarse adecuadamente y practicar ejercicio físico para crecer de una manera saludable.

Como recuerda el Ministerio de Sanidad en sus guías educativas, la promoción de hábitos saludables y del deporte está recogida en las áreas de "Conocimiento del medio" y "Educación Física", pero, además, los centros escolares deben poner en marcha actividades curriculares fuera y dentro del aula, que tengan en cuenta la realidad social, cultural y económica, usos, costumbres y preferencias de los niños y niñas.

Algunos ejemplos de iniciativas que algunos colegios ya ponen en marcha, y en las cuales los padres pueden y deben involucrarse, son "la semana o día de la fruta", concursos de "recetas saludables", visitas a mercados y centros de producción de alimentos, macedonia en carnavales compuesta con disfraces de frutas, concursos de fotografías de frutas y hortalizas, cursos de cocina para la familia, colaboración en encuestas sobre hábitos alimenticios o ediciones de libros de recetas típicas de la región.

"El centro escolar es el segundo entorno que más influye en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios durante la infancia".

• El comedor escolar

Como ya sabemos, los expertos en nutrición recomiendan los menús escolares adaptados a la cocina tradicional, atractivos, variados y equilibrados respecto a su composición en macronutrientes, micronutrientes y energía.

Además, la comida debe prepararse, transportarse y servirse bajo un estricto control sanitario, que garantice una alimentación saludable y aleje el riesgo de intoxicaciones. Por ejemplo, están reguladas el tipo de grasa que se utiliza (debe ser insaturada), no se permiten las mayonesas, cremas y bollería, las carnes deben ser magras y el huevo, estar pasteurizado. Igualmente, durante tres días, deben guardarse bajo refrigeración muestras de todos los alimentos servidos.

En todo caso, el centro escolar debe asegurarse de que el menú aporte un tercio de las necesidades de energía al alumno y dar la oportunidad a los padres de conocer e involucrarse en el diseño del menú.

• El deporte en la escuela

Con el fin de preservar la salud de los escolares en el presente y el futuro, es también fundamental la implicación del centro en la promoción del deporte. La escuela, colegio o instituto deben diseñar y llevar a cabo programas y actividades extraescolares que animen a los alumnos a probar y realizar distintas disciplinas deportivas y les permitan descubrir y desarrollar habilidades y aptitudes físicas. En este sentido, la colaboración con las asociaciones de padres puede ser de nuevo muy valiosa.

Los profesores y monitores deportivos han de ser también capaces de alentar y ayudar a superar sus dificultades a aquellos alumnos que no destaquen en el deporte o sufran más dificultades para practicarlos.

3. DIEZ CLAVES PARA QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS SE ALIMENTEN BIEN

Como hemos visto, la educación y la supervisión de los padres, así como la implicación del centro escolar, juega un papel fundamental a la hora de lograr que un niño siga una dieta variada y equilibrada. Las siguientes pautas y consejos resumen los hábitos y pautas clave para que los más pequeños se alimenten de una manera saludable:

1. Recupera en casa la dieta mediterránea. La dieta española de toda la vida incluye todos los nutrientes que el menor necesita para un correcto crecimiento, gracias a los alimentos de gran calidad nutricional de los que se compone: el aceite de oliva, el pescado, las legumbres y cereales, el pan, las frutas, las verduras, el yogurt y los frutos secos. El agua abundante será siempre su mejor complemento.

2. Asegúrate de que tus hijos comen cinco veces al día. Los pediatras y nutricionistas españoles recomiendan la distribución de la ingesta de calorías en cinco comidas diarias: un desayuno completo –esencial para que el niño llegue a la escuela con energía-, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena a una hora temprana. De esta manera, se aseguran al menor todos los nutrientes necesarios y se evita el picoteo entre horas.

3. Guíate por la pirámide alimentaria. Se trata de un instrumento muy útil a la hora de conocer las raciones de los alimentos y la frecuencia con que nuestros hijos han de tomarlos. Explícasela y diseñad juntos menús que cumplan los criterios que marca la pirámide.

4. Evita los alimentos que engordan, pero no alimentan. El consumo de fritos, dulces y snacks debe constituir una excepción, pues contienen excesivos azúcares, grasas saturadas, sal y energía, además de no aportar apenas micronutrientes. Lo mismo sucede con la comida rápida: no la conviertas en un rito semanal.

5. Comed en familia. Organizad los horarios para poder comer juntos al menos una vez al día y aprovechad ese momento de reunión para charlar, bromear y hacer planes. También constituye una gran oportunidad para instruirles sobre hábitos alimentarios saludables y normas de educación a la mesa.

6. Predica con el ejemplo. Recuerda que los más pequeños observan e imitan los hábitos de los mayores y aprenden de ellos, por lo que es vital mantener la coherencia entre las recomendaciones y normas que les das y tu comportamiento durante las comidas.

7. En la mesa, aparcad el móvil y la televisión. La atención de hijos y padres debe centrarse en la comida y en quienes se sientan a la mesa. Los dispositivos tecnológicos interrumpen o anulan la conversación familiar, por lo que es recomendable dedicar ese rato a hablar con los tuyos y dejar para otro momento los mensajes, el teléfono o la tele.

8. Llévatelos a hacer la compra. Pídeles ayuda para elaborar la lista y, una vez en el supermercado, ofréceles hacerse cargo de una parte. Enséñales a interpretar las etiquetas y comenta con ellos los valores nutricionales de los productos.

9. Prepara los alimentos de maneras diversas y pídeles que cocinen contigo. Alternar asados, hervidos, a la plancha, guisados o incluso crudos en gazpachos y ensaladas garantizará que la comida se convierta en un hábito variado y estimulante. Enséñales también algunas técnicas culinarias sencillas o pídeles que te ayuden en la decoración de los platos.

10. Ponles en movimiento. Anima a tus hijos a realizar ejercicio, pero también a reducir el número de horas que pasan frente a la televisión y los videojuegos. Sobre todo, aliéntales a mantener a raya el sedentarismo y a llevar una vida activa, en la que se camine, pasee o se suban escaleras de manera cotidiana.

V ESTUDIO CINFASALUD: PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS EN TORNO A LA NUTRICIÓN INFANTIL

1. TIPOLOGÍA SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LA POBLACIÓN INFANTIL ESPAÑOLA.
2. PERCEPCIÓN DE LOS PADRES EN TORNO A LA NUTRICIÓN DE SUS HIJOS.
3. HÁBITOS DE VIDA EN EDAD INFANTIL.
4. DIETA Y SALUD EN LA INFANCIA.
5. PAPEL DE LOS COLEGIOS EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL.
6. FUENTES DE CONSULTA SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL.

El principal objetivo del "V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas sobre nutrición infantil", elaborado por Laboratorios Cinfa y avalado por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), es conocer las preocupaciones sobre educación nutricional y hábitos alimentarios saludables que tienen los padres de los niños y niñas españoles de entre 6 y 12 años.

Igualmente, el estudio de Cinfa busca saber la percepción de los padres y madres sobre el peso actual de sus hijos e hijas y su implicación en la educación nutricional de estos, así como analizar la frecuencia de consumo por parte de la población infantil de los diversos grupos de alimentos y sus necesidades nutricionales. Además, descubrir el papel de los colegios en materia de educación nutricional -según los padres y madres- y averiguar a qué fuentes de consulta sobre hábitos de alimentación saludable recurren más a menudo los progenitores españoles son otros de los objetivos específicos de la investigación.

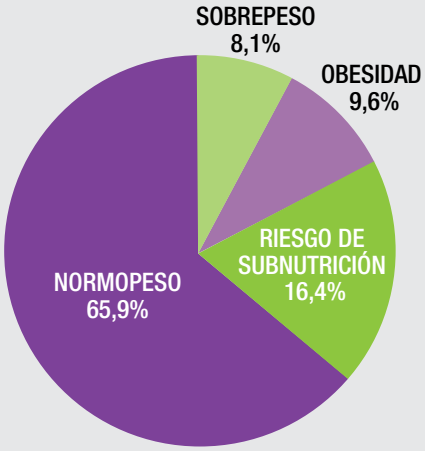
El estudio se ha basado en un cuestionario online realizado a una muestra representativa de 3.000 mujeres y hombres de nuestro país, de entre 18 y 64 años, residentes en todas las comunidades autónomas y con hijos de entre 6 y 12 años.

1. TIPOLOGÍA SEGÚN EL IMC DE LA POBLACIÓN INFANTIL ESPAÑOLA

De acuerdo a su índice de masa corporal (IMC) -que se calcula a partir de su peso y altura-, un niño puede sufrir riesgo de subnutrición (percentil por debajo del 10), tener normopeso (percentil de 10 a 85), sobrepeso (se sitúa por encima del percentil 85) u obesidad (superior a 95).

Según los datos proporcionados por los padres y madres encuestados sobre el peso y altura de sus hijos, un 65,9% de los niños y niñas españoles tiene un peso normal (normopeso), pero el 16,4% se encuentra en riesgo de subnutrición, un 8,1% sufre sobrepeso y uno de cada diez escolares (9,6%) es obeso.

Tipología según índice de masa corporal (IMC)



	TIPOLOGÍA	RANGOS DE PERCENTILES
TIPO 1	Riesgo de subnutrición	<P10
TIPO 2	Normopeso	P10 - P85
TIPO 3	Sobrepeso	P85 - P95
TIPO 4	Obesidad	>P95

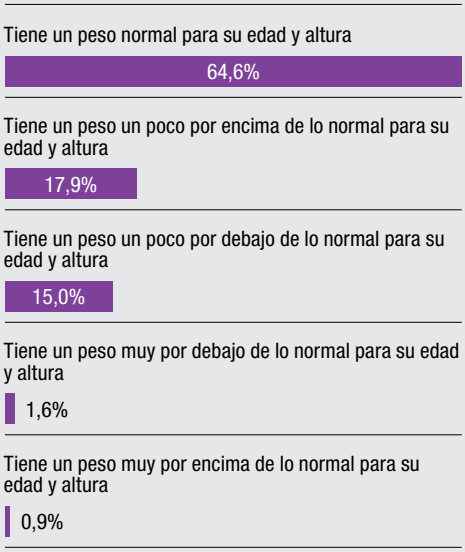
2. PERCEPCIÓN DE LOS PADRES EN TORNO A LA NUTRICIÓN DE SUS HIJOS

El estudio revela que la percepción de los padres y madres encuestados en relación con el peso de sus hijos no se corresponde con la realidad en cuatro de cada diez casos (42,3%). Y un 13,1% no tiene conciencia del sobrepeso u obesidad de su niño o niña.

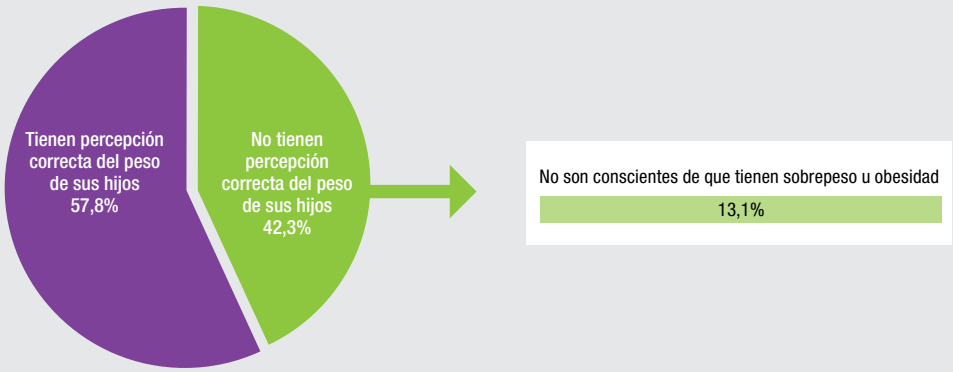
A nivel nacional, un 64,6% de los progenitores piensa que sus hijos tienen un peso normal para su edad y altura, un 17,9% un poco por encima de lo normal y un 15%, un peso por debajo de lo habitual.

Por comunidades, los cántabros (70%) son los que en mayor proporción perciben que sus hijos e hijas tienen un peso normal, frente a los encuestados en Castilla La Mancha, donde solo el 54% de los padres y madres lo piensan. Esta comunidad es también donde más encuestados (29%) consideran que su hijo o hija pesa por encima de lo normal, frente al 14% de los castellanoleoneses y canarios.

Consideras que tu hijo o hija…



Percepción de los padres en relación con el peso de sus hijos e hijas



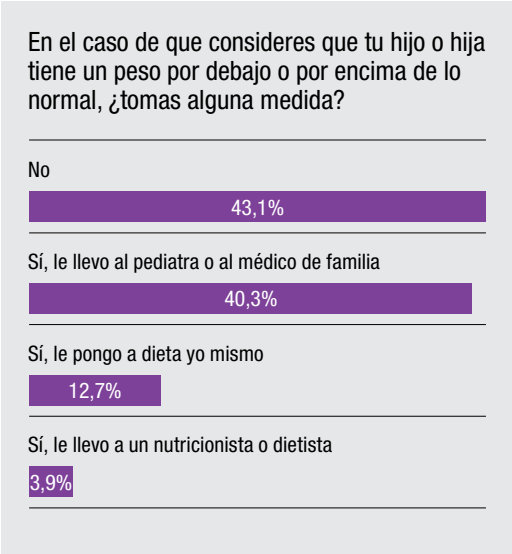
• Medidas frente a la percepción de obesidad o subnutrición

La investigación de Cinfa pone de manifiesto que el 43,1% de los padres y madres que declara que el peso de sus hijos e hijas no es el adecuado no toma ninguna medida para solucionar el problema. En cambio, el 40,3% lo lleva al pediatra o al médico de familia, el 3,9%, a un nutricionista y uno de cada diez (12,7%) lo ponen a dieta ellos mismos, sin consultar a un profesional.

Por otra parte, uno de cada tres padres o madres con niños con sobrepeso (36,8%) u obesidad (32,2%) no toma ninguna medida para ayudarles a alcanzar índices de peso saludables (normopeso), mientras que el 35,3% de los que tienen niños con sobrepeso y el 45,6% de los que tienen hijos obesos sí acuden al pediatra para afrontar el problema. Respecto a los progenitores con hijos en riesgo de subnutrición, casi la mitad (49,5%) no realiza ninguna acción para solucionar el problema.

Por comunidades autónomas, cabe destacar que siete de cada diez (70,6%) de los padres o madres navarros que saben que sus hijos no tienen un peso adecuado para su edad declaran que no toman ninguna medida al respecto, mientras que en Galicia este porcentaje desciende hasta el 30%.

Los navarros son también quienes menos se decantan por llevar al pediatra a los hijos con peso inadecuado para su edad (23,5%), mientras que los aragoneses son los que más optan por esta medida (55,9%).



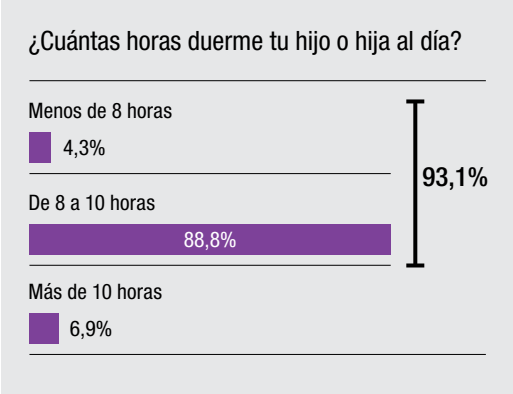
3. HÁBITOS DE VIDA EN EDAD INFANTIL

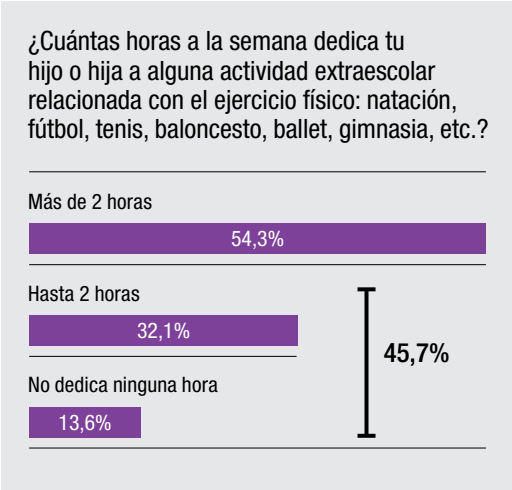
De acuerdo a diversos estudios, la falta de horas de sueño puede estar relacionada con el aumento del sobrepeso y la obesidad, además de afectar seriamente al rendimiento físico e intelectual. Aun así, nueve de cada diez (93,1%) hijos e hijas de los españoles encuestados no duermen las diez horas diarias recomendadas. De ellos, un 4,3% descansa menos de ocho horas y tan solo un 6,9% duerme más de diez.

Por edades, solo uno de cada diez (10,9%) de los niños de entre 6 y 8 años duerme más de diez horas, porcentaje que en el caso de los escolares de 9 a 12 años se reduce al 4,1%. Destaca también el hecho de que casi la totalidad de los niños y niñas de Canarias (99%) descansa menos de diez horas diarias, mientras que los menores gallegos son los que en mayor porcentaje duermen este número de horas al día (10,7%).

También el ejercicio físico es el complemento ideal de una dieta saludable, pues contribuye a equilibrar el consumo y el gasto energético, al correcto desarrollo del niño y a disminuir el porcentaje de grasa corporal en los escolares con sobrepeso y obesidad. Sin embargo, según el "V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas sobre nutrición infantil", casi la mitad de los menores españoles (45,7%) dedica como mucho dos horas a la semana a actividades físicas extraescolares y, uno de cada diez (13,6%) no destina ni siquiera una hora a este tipo de actividades.

En este sentido, destaca el dato de que los niños y niñas con un peso normal dedican más tiempo a la actividad física: el 55,4% la practica más de dos horas a la semana, frente al 51,4% de los niños obesos. Por otro lado, Murcia, con un 18,8%, es la comunidad con un mayor porcentaje de niños y niñas que no dedican ninguna hora a la semana a ejercicio físico extraescolar, mientras que los asturianos (65%) son quienes en mayor medida destinan más dos horas semanales a este tipo de actividades.

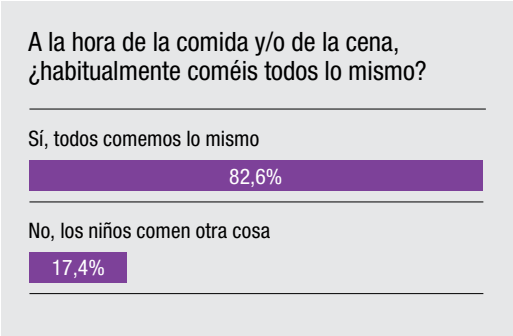


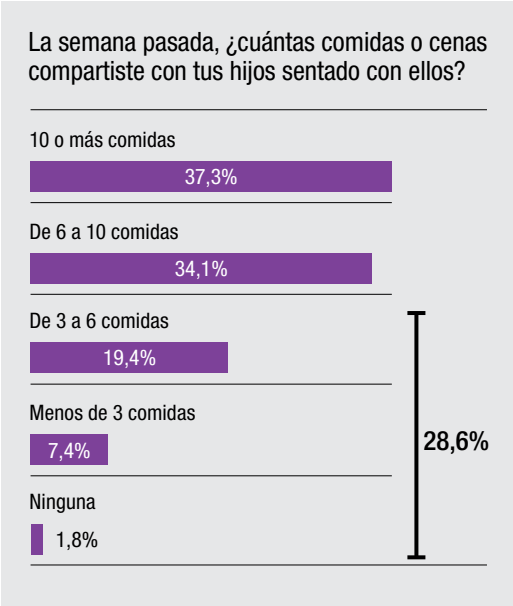


• Hábitos a la mesa de padres y madres y sus hijos

La educación y la supervisión de los padres y madres juegan un papel fundamental a la hora de lograr que el menor siga una dieta variada y equilibrada. No obstante, solo el 37,3% de los padres y madres españoles come habitualmente con sus hijos e hijas (al menos diez veces semanales), mientras que el 28,6% de los encuestados realiza con ellos menos de una comida o cena al día. Además, el 17,4% de los padres y madres no come habitualmente lo mismo que ellos a la hora de la comida o la cena.

Por comunidades, los canarios son los que menos comidas comparten con sus hijos e hijas (el 20% lo hace menos de tres veces a la semana), mientras que la mitad (50%) de los padres y madres de Castilla La Mancha afirma comer o cenar más de diez veces con ellos semanalmente. Además, los niños y niñas de Canarias son los que en mayor proporción (31%) toman un menú distinto al de sus padres y madres, al contrario que los cántabros, que solo comen platos diferentes en un 5,7% de los casos.



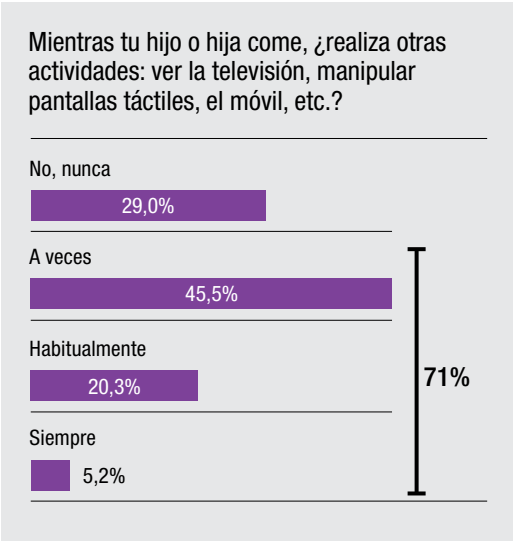


• Interacción con pantallas en las comidas

Aunque el teléfono móvil, la televisión y cualquier tipo de pantalla táctil deben aparcarse durante la comida, porque impiden disfrutar de los alimentos, dificultan la conversación familiar y anulan cualquier posibilidad por parte de los progenitores de inculcar a sus hijos hábitos saludables a la mesa, el V Estudio CinfaSalud ha detectado que con frecuencia estos dispositivos tecnológicos se tornan protagonistas de las comidas: siete de cada diez niños y niñas españoles (71%) comen al tiempo que ven la tele o manipulan una pantalla táctil o el móvil. De ellos, el 5,2% siempre come delante de una pantalla, el 45,5% lo hace a veces y el 20,3%, habitualmente.

Esta tendencia aumenta a medida que crece la frecuencia de uso de estos dispositivos en los niños y niñas y, según los datos ofrecidos por el estudio, los menores con este hábito sufren mayor sobrepeso u obesidad que los que no lo tienen.

En cambio, solo tres de cada diez (29%) de los encuestados afirman que sus hijos e hijas comen sin realizar ninguna otra actividad simultáneamente. En el caso de Andalucía, el 82% de los niños y niñas andaluces come realizando alguna otra actividad al mismo tiempo, mientras que Navarra es la comunidad donde se registra el mayor porcentaje de padres y madres que asegura que sus hijos no interaccionan con ningún tipo de aparato digital cuando comen (46,7%).



4. DIETA Y SALUD EN LA INFANCIA

Los expertos recomiendan la distribución de la ingesta de calorías en cinco comidas diarias: desayuno completo, almuerzo o comida de media mañana, comida, merienda o comida de media tarde y cena a una hora temprana. Pero la investigación pone de manifiesto que los menores de nuestro país no siempre siguen hábitos nutricionales saludables en este sentido, comenzando por el desayuno, que ocho de cada diez niños y niñas españoles (82,8%) no realizan correctamente.

Idealmente, la primera comida del día debe contener un lácteo, un cereal y una fruta, pero, según los datos del V Estudio CinfaSalud, solo uno de cada diez niños y niñas españoles toma fruta en el desayuno (11,7%) y solamente el 17,6% bebe zumo natural. De los que sí realizan el desayuno de forma ideal (17,2%), un 94,4% consume leche u otros lácteos en el desayuno (queso, mantequilla, etc.) y un 22,7% toma yogur.

Por comunidades, uno de cada cinco (20%) niños y niñas riojanos desayuna repostería industrial –desaconsejada por los expertos-, mientras que los andaluces (49,6%) son los que más pan o tostadas ingieren en el desayuno. Por su parte, los menores canarios destacan por ser los que más fruta toman en la primera comida del día (20%).

Respecto al almuerzo, casi tres de cada cuatro escolares (73,1%) almuerzan bocadillos y un 45,5% toma fruta, como recomiendan los nutricionistas. En la Comunidad Valenciana, es donde más niños y niñas (89%) ingieren bocadillos o sándwiches a la hora del almuerzo, mientras que el País Vasco es la comunidad donde este consumo es menor (26,7%).

Sin embargo, un 12,2% de los escolares españoles almuerza bollería industrial, cifra que asciende al 23% en Extremadura, pero se reduce al 2% en Baleares. A la hora de la merienda, el consumo de este tipo de repostería se duplica respecto al almuerzo (21,4%) y también aumenta notablemente el consumo de yogur en comparación con el almuerzo (26,1% frente al 17,1%).

El bocadillo sigue siendo el alimento preferido también en esta colación de media tarde (70,8%). Sobre todo en el País Vasco, donde los padres y madres se decantan más por los bocadillos o sándwiches (93,1%), mientras que Galicia es la comunidad donde más a menudo eligen la fruta como alimento para la merienda de sus hijos (74%).

• Frecuencia de consumo de alimentos

Para su correcto desarrollo físico e intelectual, los escolares han de seguir una dieta variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos necesarios en la cantidad y con la frecuencia idóneas para que el niño obtenga la energía y los nutrientes adecuados.

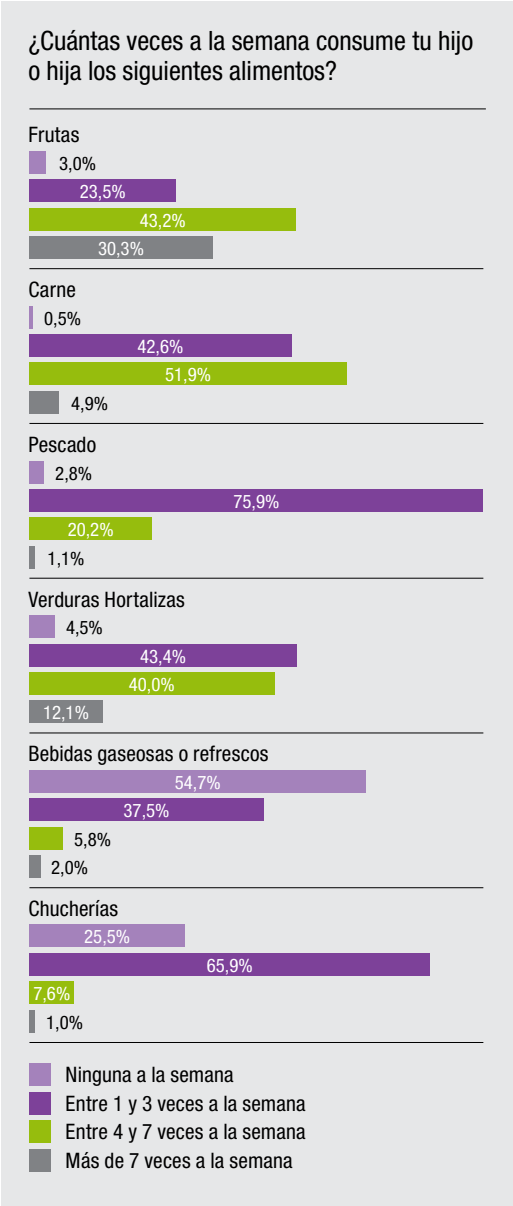
Los resultados del estudio de CinfaSalud no son optimistas en ese sentido: más de la mitad (51,9%) de los menores españoles consume carne entre cuatro y siete ocasiones a la semana, aunque los expertos recomiendan hacerlo entre una y tres veces. Solo uno de cada cinco niños y niñas (21,3%) toma pescado con la frecuencia indicada –más de tres veces a la semana-, mientras que tan solo uno de cada diez (12,1%) come verdura en más de siete ocasiones semanales, como aconsejan los nutricionistas. Además, solamente el 30,3% toma fruta con esta misma frecuencia.

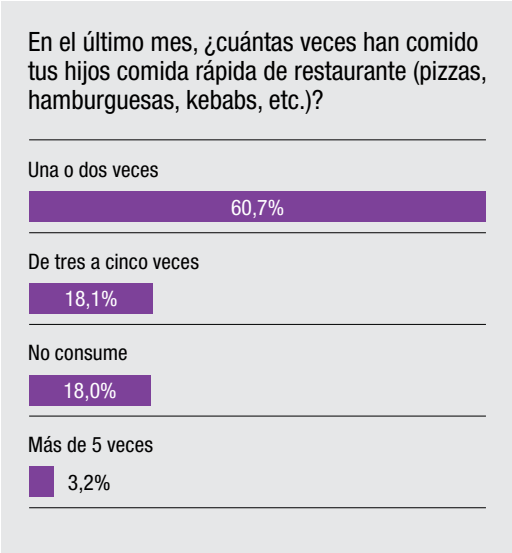
En definitiva, los niños y niñas españoles consumen más carne de la indicada por los expertos y, en cambio, menos verduras, pescado y fruta. Por comunidades, los aragoneses (35,3%) son quienes más toman las dosis de alimentos recomendadas, de acuerdo a sus padres y madres. En el extremo opuesto, se encuentra Asturias, donde siete de cada diez escolares (72,5%) no ingieren las dosis ideales. Cabe destacar también que los niños y niñas canarios (93%) se encuentran a la cola en el consumo recomendado de pescado a la semana.

Además, la investigación revela que la población infantil española abusa de las chucherías: tres de cada cuatro niños y niñas (74,5%) toman este tipo de alimento alguna vez a la semana, mientras que solo uno de cada cuatro (25,5%) cumple con las pautas de los nutricionistas y no las come nunca. Los niños y niñas vascos (93,1%) son los que las ingieren con mayor frecuencia.

También el consumo de comida rápida por parte de la población infantil sigue siendo preocupante en nuestro país, pues, según el V Estudio CinfaSalud, ocho de cada diez escolares españoles (82%) toman comida rápida al menos una vez al mes, frente al 18% que nunca la consume.

La comunidad en la que más niños y niñas toman comida basura, al menos una vez al mes, es Andalucía (88%), mientras que en Castilla y León es donde menos la ingieren (71%).

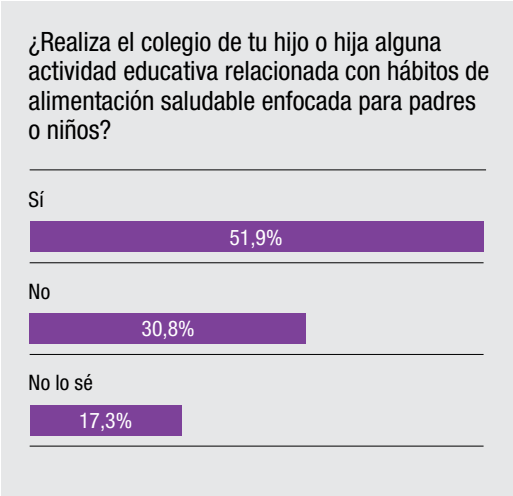




5. PAPEL DE LOS COLEGIOS EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

De acuerdo al "V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas sobre nutrición infantil", casi todos los progenitores participantes en la encuesta consideran fundamental el papel de los colegios en la educación nutricional de los escolares, pues el 94,6% piensa que es necesario que se organicen actividades relacionadas con la alimentación saludable en los centros escolares, aunque solo uno de cada dos (51,9%) afirma conocer que su hijo o hija recibe esta formación.

En cambio, tres de cada cuatro (74%) padres y madres riojanos aseguran que los colegios de sus hijos e hijas sí organizan actividades relacionadas con hábitos de la nutrición. En el lado opuesto se encuentra Galicia, con un 41,3%.

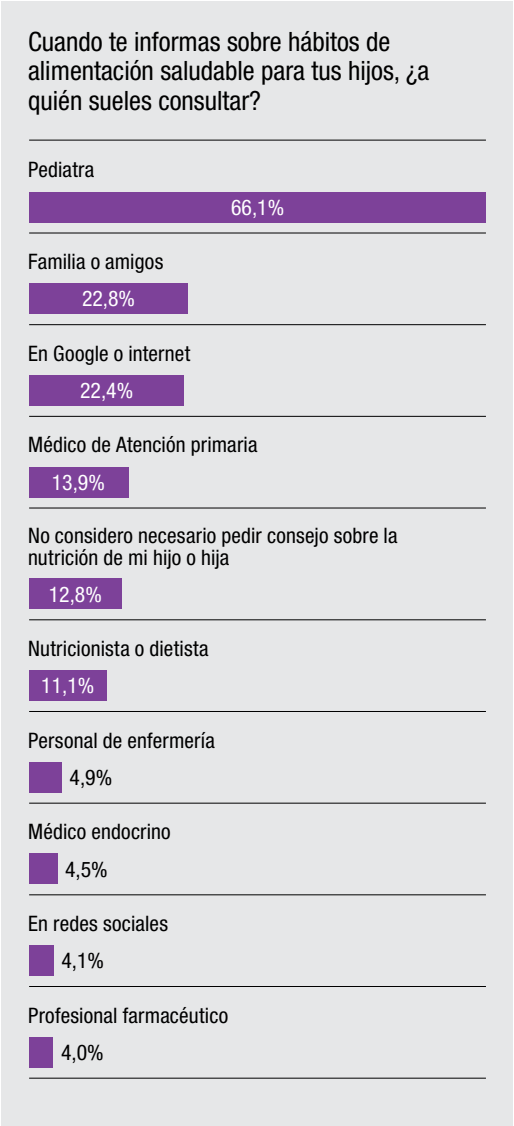


6. FUENTES DE CONSULTA SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL

Por último, los resultados de la investigación indican que, a la hora de informarse sobre hábitos de alimentación saludable en edad infantil, dos de cada tres padres y madres encuestados (66,1%) dicen acudir al pediatra, mientras que el 22,8% recurre a sus familiares y amigos y el 22,4%, a Internet.

Además, el 13,9% de los padres y madres participantes en la encuesta pregunta al médico de cabecera, mientras que el 12,8% no considera necesario pedir consejo sobre la nutrición de su hijo o hija. Un 11,1% acude a un nutricionista, el 4,9% pregunta al personal de enfermería, un 4,5% recurre al médico endocrino, el 4,1% se informa en las redes sociales y el 4,0% consulta al profesional farmacéutico.

Por comunidades, Aragón (76%) es en la que en mayor proporción los padres y madres acuden al pediatra para informarse, mientras que en La Rioja es donde menos eligen esta fuente (58%). Por otra parte, los progenitores canarios son quienes más consultan sus dudas sobre nutrición infantil en Internet (31%), frente a los riojanos, que son quienes menos lo hacen (14%).



CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES.

2. CINFASALUD: ¿HABLAMOS DE SALUD?

3. FUENTES.

1. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES

Con una media de seis medicamentos de media por hogar, Cinfa es el laboratorio español más presente en los hogares de nuestro país. Con 47 años de experiencia y actividad en más de 50 países de todo el mundo, Cinfa posee uno de los vademécums más completos del mercado: 1.300 presentaciones repartidas en cinco líneas de productos:

- Medicamentos de prescripción de distintas áreas terapéuticas.

- Medicamentos sin receta y parafarmacia, con marcas como Respibién, Cinfatós, o Pharmagrip.

- Soluciones de movilidad y ortopedia, bajo su marca Farmalastic.

- Tratamientos de dermofarmacia Be+ para el cuidado de todo tipo de pieles.

- Soluciones de nutrición de su marca Nº Nutritional System.

El laboratorio cuenta con dos plantas en Navarra de un total de 50.000 metros cuadrados, dotadas de los últimos avances tecnológicos, en las que gestiona todo el proceso de elaboración de sus medicamentos y productos: desde el desarrollo del fármaco y su producción, hasta su comercialización. Cinfa fabrica más de 90 millones de envases de medicamentos anuales, siempre bajo las más estrictas garantías de calidad.

De 100% capital español, la compañía está integrada por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad y accesibles que aporten salud y bienestar.

2. CINFASALUD: ¿HABLAMOS DE SALUD?

Según datos del INE, el 67,7% de las búsquedas realizadas en Internet en 2015 estaba relacionada con la salud[1]. Sin embargo, ocurre con frecuencia que esta información no es rigurosa, resulta difícil de entender por su complejidad técnica o, simplemente, no es fácil de encontrar. Conscientes de esta demanda, Cinfa creó en el año 2014 Cinfasalud.com, una fuente de información fiable y divulgativa sobre patologías de diversas áreas de salud.

De esta forma, el doctor Manuel Escolar, la doctora Aurora Garre y el farmacéutico Eduardo González Zorzano, expertos del Departamento Médico de Cinfa, ofrecen consejos para prevenir o tratar diferentes afecciones con el máximo rigor científico y en un lenguaje sencillo y divulgativo*.

El resfriado, las alergias, el cuidado de la espalda, la fotoprotección, las picaduras, los piojos, o las varices son una pequeña muestra de los artículos recogidos en esta web, en la que colaboran también expertos de sociedades científicas y colectivos profesionales de diversos ámbitos sanitarios.

Además, CinfaSalud.com permite descargar material pedagógico adicional, como un centenar de fichas imprimibles de consejos, infográficos muy visuales y contenidos audiovisuales de carácter divulgativo, además de estudios realizados por Cinfa entre la población española sobre sus hábitos de salud.

Tras dos años en funcionamiento, CinfaSalud.com ha registrado más de 100.000 visitas y cuenta ya con alrededor de un centenar de artículos publicados, que componen un amplio banco de información del que se nutren, a su vez, sus perfiles en redes sociales en Twitter, Facebook, Youtube, Google+ y Pinterest.

"El 67,7% de las búsquedas en Internet en 2015 tenía que ver con la salud".

Sigue a CinfaSalud en:

www.cinfasalud.com

@Cinfasalud

CinfaSalud

CinfaSalud

+CinfaSalud

CinfaSalud

[1] ONTSI (2016). Perfil sociodemográfico de los internautas. Análisis de datos INE 2015. Disponible en: http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/estudios-informes/perfil-sociodemográfico-de-los-internautas-datos-ine-2015

** Esta información en ningún momento sustituye la consulta y el diagnóstico de profesionales sanitarios*

3. FUENTES:

• Instituto Nacional de Estadística (INE).

• Organización Mundial de la Salud (OMS).

• Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Estudio Aladino 2013. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo.

• Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).

• Fundación Española de Nutrición.

• Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.

• Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP)-Asociación Española de Pediatría (AEP). Protocolo "Alimentación del preescolar y escolar". Luis Peña Quintana, Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Universidad Las Palmas de Gran Canaria. Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza.

• Guía "Alimentación saludable. Guía para familias". Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro de Investigación y Documentación Educativa.

• Manual "La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia". Ministerio de Sanidad y Consumo/ Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

• Guía "Alimentación y Salud. Guía para el profesorado". Ministerio de Sanidad y Consumo/ Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia / Centro de Investigación y Documentación Educativa.

• Guía "Guía de la Alimentación Saludable". Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

• Guía "Alimentación durante la infancia" Universidad Española a Distancia (UNED).

• Guía "La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica". Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2007.

• Guía "La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica". Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2007.

• Guía "Alimentación saludable. Guía para el profesorado". Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2007.

• Guía "Pequeños con mucha vida. Guía de hábitos saludables". Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). 2016.

• "Alimentacion en niños: de 0 a 3 años". Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (Sancyd). On line: Sancyd.es.

• Libro "Mi hijo no come". Rocío Ramos-Paúl y Luis Torres Cardona. Editorial Aguilar . 2010.

• Dossier de prensa "Ns Nutrición personalizada". Pamplona, 2011. Laboratorios Cinfa.

• Dossier de prensa "Ns Nutritional System". Laboratorios Cinfa.

• Blog «Nutrición y Salud» de Ns Nutritional System. Laboratorios Cinfa.

cinfa

Con el aval de:

sepeap

PARA MÁS INFORMACIÓN:
Departamento de Comunicación de Cinfa

Saioa Aldaya / Edurne Miranda
Tel: 948 007 163 / 650 901 641
E-mail: saioa.aldaya@cinfa.com / externo.emiranda@cinfa.com

www.cinfasalud.com

@Cinfasalud CinfaSalud CinfaSalud +CinfaSalud CinfaSalud