

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no



El pasado 28 de mayo de 2014 la [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética \(FESNAD\)](#) celebró la XIIIª edición del [Día Nacional de la Nutrición](#) con el lema **“Comer sano es divertido, la obesidad infantil no”**, con el objeto de resaltar la importancia de llevar a cabo una alimentación y un estilo de vida saludable desde pequeños para prevenir y reducir la obesidad infantil.

Durante esa jornada, se han estado celebrando a nivel nacional una serie de actividades en hospitales, escuelas, universidades y centros comerciales (conferencias, puntos de información, entrega de materiales informativos a la población, etc.) con el único fin de difundir la repercusión que tiene el mantener unos buenos hábitos alimentarios y sensibilizar a la población de la prevalencia de obesidad infantil y sus consecuencias a largo plazo.

La [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) y su web **Familia y Salud** se suma a esta iniciativa, y por ello estamos dedicando todas nuestras actividades al *Mes de la Alimentación sana*.

Hace ya años que la obesidad es considerada como una de las epidemias más graves de nuestra sociedad. La obesidad y el sobrepeso están relacionados con problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes, hipertensión arterial, arterioesclerosis, dislipemia, trastornos del aparato locomotor e incluso algunos tipos de cáncer. Si esta situación es preocupante en los adultos, aún lo es más en los niños y adolescentes. La obesidad infantil constituye en la actualidad un importante problema.

En Junio de 2013 se presentó en España el Estudio de prevalencia de la obesidad infantil - [Estudio ALADINO \(Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad\)](#)

El estudio ALADINO demuestra que en España el 45% de la población infantil entre los 6 y 10 años tienen exceso de peso. Y uno de cada 5 niños varones y una de cada 6 niñas son obesos.

En medio de estas cifras tan alarmantes debemos recordar que la alimentación también es un elemento de

diversión. Un día puede ser divertido comer un dulce, pero la familia debe enseñar a sus hijos como la comida diaria es un momento para pasárselo bien.

Una alimentación sana es buena y divertida porque involucramos a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal y preparar y cocinar los alimentos.

Los padres y cuidadores deben conseguir que cada comida sea un momento agradable del día: para que coman de todo, para que tomen legumbres, para disfrutar de las mejores meriendas, para compartir postres más saludables y celebrar todas las fiestas sin empachos.

¡Comer requiere su tiempo! Se acabaron los pésimos desayunos improvisados corriendo o camino de la escuela. Tampoco comer y cenar delante de la tele con reproches y malas caras.

Siempre se debe poner un poco de fantasía en el plato. Las golosinas se usan de vez en cuando. En cada comida debe haber verdura y fruta. Los cereales nos proporcionan energía. Los niños necesitan beber agua. La leche y productos lácteos son esenciales para crecer. Las grasas son vitales pero en su justa medida.

Hay que disfrutar de la comida y compartirla con la familia y amigos. Cocinar es muy divertido y creativo. Hay que probar cosas nuevas y variar el menú cada día.

Los adolescentes a menudo comen fuera de casa, manejan algo de dinero y toman sus propias decisiones. Las buenas costumbres deben conservarse: desayunar bien para aprender mejor, el rico bocadillo de casa y que no se te olvide el agua, a medio día tenemos mucha hambre pero que no falten las frutas y las verduras, también lácteos en la merienda bien acompañados y cenar en casa juntos sin tele.

Fecha de publicación: 28-05-2014
