farmaventas
salud y consejo farmacéutico

PAÍS: España
PÁGINAS: 86-88
TARIFA: 7975 €
ÁREA: 1122 CM² - 275%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.:
E.G.M.:
SECCIÓN: FARO

1 Enero, 2015

NUTRICIÓN

Pautas de nutrición para controlar la obesidad infantil

Casi la mitad de los niños españoles entre seis y nueve años tiene sobrepeso y/u obesidad. Desayunar todos los días correctamente y dormir las horas necesarias es clave para el control de la obesidad infantil. Durante esta edad también es importante educar en hábitos saludables de hidratación.

Sólo un 3,8% de los niños realiza un desayuno completo, incluyendo un lácteo, un cereal y una fruta o zumo.

¿Sabías que casi uno de cada dos niños españoles entre seis y nueve años (un 44,5% del total) tiene exceso de peso? Esta situación probablemente derivará en problemas de salud en el futuro, así como pérdida de calidad de vida cuando el menor se convierta en un adulto, según el estudio Aladino[1].

Otro de los datos a destacar es que se observa un mayor porcentaje de niños con obesidad entre los que no desayunaban o lo hacían menos de tres veces a la semana, mientras que hay más niños con normopeso entre los que desayunaban todos o casi todos los días.

Sólo el 3,8% de los niños realiza un **desayuno completo**, incluyendo un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural. El 21,2% toma sólo leche o un producto lácteo, el 73,1% nunca toma pan integral y el 8,8% incluye fruta o zumo natural.

Por otro lado, se observa una asociación con la **comida central** del día. En este sentido, los niños con obesidad realizan preferentemente esta comida en su casa (60,8%) y no en el colegio.

Actividad física y estilo de vida

En distancias inferiores a dos kilómetros entre el colegio y el hogar, aproximadamente la mitad de los niños realiza el trayecto caminando: un 49,3% a la ida y un 52,9% a la vuelta. En el caso de superar esta distancia, el cambio es radical, desplazándose más del 90% en coche, transporte público o autobús escolar. Otro dato a destacar es que hay un mayor porcentaje de niños con un polideportivo o zona verde a menos de un kilómetro de su casa entre los que tienen normopeso que entre los que presentan obesidad.

Sin embargo, sí hay un mayor porcentaje de niños que dedica más tiempo a actividades de ocio sedentarias entre los que tienen exceso de peso. En concreto, hay más niños con sobrepeso u obesidad que dedican una hora o más al día a jugar con el ordenador o con una consola (16,5% grupo obesidad vs. 12,3% grupo normopeso), y también más niños con exceso de peso que dedican más de dos horas a ver al día la televisión (30,6% grupo obesidad vs. 25,2% grupo normopeso). Además, disponer de un ordenador personal, televisión

FACTORES ASOCIADOS A UN MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR OBESIDAD

- Ser varón
- Mayor peso al nacer
- No desayunar
- Tener un polideportivo lejos del lugar de residencia
- Realizar la comida principal en casa
- Dedicar tiempo a actividades de ocio sedentarias
- Dormir menos horas de las recomendadas
- Tener padres fumadores y/o con sobrepeso u obesidad

[1] Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013. [Disponible en: www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es]

farmaventas
salud y consejo farmacéutico

PAÍS: España
PÁGINAS: 86-88
TARIFA: 7975 €
ÁREA: 1122 CM² - 275%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.:
E.G.M.:
SECCIÓN: FARO

1 Enero, 2015

o consola o DVD en la propia habitación se asocia significativamente con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.
Según los resultados del estudio, las **horas de sueño** influyen en el peso de los menores. Los niños con exceso de peso dedican significativamente menos horas a dormir, tanto los días laborables como los fines de semana. Entre los niños que duermen menos de ocho horas diarias, el 60% tiene sobrepeso y/u obesidad.

Las horas de sueño influyen en el peso de los más pequeños.

Antecedentes familiares

Entre los familiares de los niños obesos ha habido más diagnósticos de diabetes, hipertensión arterial e hipercolesterolemia en el último año en comparación con los niños con normopeso o sobrepeso.

También se observa que el hecho de que los padres no fueran fumadores se vincula con un mejor peso de los hijos, mientras que hay un mayor porcentaje de niños obesos (19,5%) en las familias en las que ambos padres fumaban.
El índice de masa corporal (IMC) autodeclarado de los padres muestra una clara asociación con la situación de su hijo/a (padres con obesidad se asocian a hijos con obesidad).
Por último, la presencia de sobrepeso y obesidad se asocia al nivel socioeconómico familiar, observándose una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad al aumentar los ingresos familiares.

TABLA 1 NECESIDADES DE HIDRATACIÓN DE LOS NIÑOS

RECOMENDACIONES FESNAD – AECOSAN	RESULTADOS ESTUDIO ALADINO
Desayunar todos los días	Únicamente el 3,8% de los niños realiza un desayuno completo.
Consumir 3 piezas de fruta al día	**Solo el 17,1%** come más de 2 piezas de fruta al día.
Incluir verduras en comida y cena	El 11,9% consume verduras una vez al día y el **2,9% dos veces al día.**
Tomar legumbres 2-3 veces a la semana	El 78,2% toma legumbres entre 1 y 3 días a la semana.
Cereales integrales	El **73,1% no come nunca** pan integral.
Pescado azul y blanco	El 74,4% toma pescado entre 1 y 3 días a la semana.
Evitar abuso de: - Dulces - Aperitivos de bolsa - Galletas, pasteles y bollería industrial	Dulces → el **71,5%** comen entre 1 y 3 veces a la semana. Aperitivos de bolsa → el **73,3%** comen entre 1 y 3 veces a la semana. Galletas, pasteles y bollería industrial → el **68,4%** comen entre 1 y 3 veces a la semana.
Realizar ejercicio físico diario	El 37,2% dedica una hora al día al aire libre. El 44,3% realiza alguna actividad deportiva 2 días a la semana.
Dormir entre 8 – 10 horas	El 66% duerme entre 8 y 10 horas.

> "Entre los niños que duermen menos de ocho horas diarias, el 60% tiene sobrepeso y/u obesidad"

Recomendaciones nutricionales

Entre las recomendaciones nutricionales para una adecuada salud de los menores, según los resultados del estudio Aladino, son varias las asignaturas pendientes las que tenemos para luchar contra la obesidad infantil. Las principales carencias se encuentran en el consumo de frutas, verduras y cereales, así como en el abuso de dulces, aperitivos de bolsa, galletas, pasteles y bollería industrial, entre otros alimentos.

farmaventas
salud y consejo farmacéutico

PAÍS: España
PÁGINAS: 86-88
TARIFA: 7975 €
ÁREA: 1122 CM² - 275%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.:
E.G.M.:
SECCIÓN: FARO

1 Enero, 2015

"Asegurarse de que los niños beben líquidos antes de jugar y llamarles frecuentemente para que beban"

Hábitos saludables de hidratación

Los niños son uno de los sectores de la población con mayor riesgo de deshidratación, según la European Hydration Institute. Por ello, a menudo sufren episodios de vómitos y diarreas que les provocan grandes pérdidas de líquido, y a esto hay que sumarle que, en sus primeros años de vida, desconocen sensaciones como la sed, el mareo o la fatiga que provoca la deshidratación. Una mala hidratación puede acarrear problemas como baja condición física, mala concentración y memoria y problemas en su aprendizaje. Las familias, educadores y profesionales sanitarios son, en este sentido, imprescindibles en los hábitos de educación de los más pequeños. Deben ser ellos los encargados de evitar la deshidratación, y educar para que los niños adquieran el conocimiento y la independencia necesaria para convertir la hidratación en una de sus rutinas diarias.

Necesidades de hidratación

La hidratación adecuada de los niños es diferente en función de su edad. Un estudio reciente[2] muestra que entre los cuatro y los ocho años, los niños y las niñas deben ingerir la misma cantidad de líquido. Sin embargo, es diferente entre los nueve y los 13 años.

La cantidad de líquido recomendada para las niñas debe ser de 1.900 ml. al día, mientras que los niños deben ingerir entre 1.600 ml. y 2.100 ml.

TABLA 2 CANTIDAD DE LÍQUIDO RECOMENDADA

EDAD	CANTIDAD
0-6 meses	680 ml. al día o 100-190 ml. por kg. al día. Procedentes de la leche materna o de fórmula
6-12 meses	0,8-1,0 l. al día. Procedentes de la leche materna o de fórmula. Completado con frutas y verduras
1-2 años	1,1 – 1,2 litros al día
2-3 años	1,3 l. al día
4-8 años	1,6 l. al día

Consejos prácticos

A continuación, resumimos algunos consejos prácticos que pueden tenerse en cuenta para mantener una correcta hidratación en el caso de los más pequeños.

- Es importante asegurarse de que los niños y niñas beben líquidos antes de jugar y llamarles frecuentemente para que beban.
- En momentos de calor o actividad física intensa es recomendable fomentar descansos a la sombra y paradas para hidratarse.
- Hay que acordarse de llevar siempre bebidas frías para ofrecer a los niños. Existe una amplia variedad de líquidos que les ayudan a mantener niveles adecuados de hidratación: leche, zumos, refrescos…
- Además de las anteriores recomendaciones, hay que recordar que no sólo los líquidos ayudan a mantener una hidratación adecuada: existen alimentos con alto contenido en agua que ayudan a mantener la hidratación, como son las frutas y las hortalizas.

Las familias y educadores juegan un papel imprescindible a la hora de inculcar pautas de nutrición saludables.

[2] Education for health: Hydration recommendation during childhood and adolescence. Fernández-Rodríguez M. Young Agents Program in Health Education (PAJEPS). Foundation for Health Education (FUNDADEPS).