

Sólo el cuatro por ciento de los españoles come correctamente

Redacción
Madrid

Un estudio realizado por la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) indica que sólo el cuatro por ciento de los españoles tiene unos hábitos nutricionales correctos. El 32 por ciento de la población sigue una alimentación inadecuada y un 64 por ciento debe corregir y mejorar algún aspecto de su dieta. El informe, que se dio a conocer con motivo del Día Nacional de la Nutrición, celebrado ayer, se realizó el pasado año sobre una muestra de 2.500 personas entre los 35 y los 40 años.

Según las mismas fuentes, entre un 30 y un 35 por ciento de los cánceres se debe a algún factor relacionado con la alimentación que también es responsable de buena parte de las enfermedades más frecuentes en los países desarrollados como las cardiovasculares, la obesidad o la diabetes.

La presidenta de la Senba, Carmen Gómez Candela, añadió que la encuesta sobre hábitos nutricionales indica que «se penalizan los alimentos con carbohidratos, como la pasta, porque la gente cree que engordan, pero quienes consumen menos de estos alimentos tienen más grasa corporal porque suelen sustituirlos por

comidas con más proteínas y grasas.

Por otra parte, durante el 45 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), se presentaron la pasada semana los últimos datos de un estudio sobre la dieta infantil realizado en Madrid. De él se desprende que «sólo el 2,6 por ciento de los niños cumplen los criterios de la dieta mediterránea», aseguró la doctora Ana de Cos, del Hospital La Paz de Madrid. «En los niños ha descendido el consumo de verduras, lácteos, hortalizas y patatas y ha aumentado significativamente la ingesta de dulces, bollería, chucherías y snacks», comentó la doctora de Cos.



GÓMEZ CANDELA, presidenta de la Senba