

El consumo de comida rápida, de golosinas y de bollería industrial se están convirtiendo alimentos habituales en las comidas de los niños. Estos son algunos de los datos obtenidos por un estudio que ha realizado la firma de cereales Kellogs con el test Kreceplus en las diferentes Comunidades Autónomas con niños de entre cuatro y catorce. Los resultados de Zamora sitúan a la provincia dentro de la media nacional.

ABIERTO
POR
VACACIONES

Comer sano para crecer fuerte

● Zamora, dentro de las provincias que más pescado y aceite de oliva consumen

● Los escolares castellano leoneses los que más caminan durante el curso, 80 minutos al día

YANELA CLAVO

Trabajar, estudiar, falta de tiempo libre y de descanso. La dinámica en la que se ha entrado actualmente y la prioridad que se le da al trabajo perjudica seriamente la salud de cada persona. Así lo demuestra un reciente estudio realizado a nivel nacional, Test Kreceplus, financiado por la firma de cereales Kellogg.

Según este estudio la alimentación de los niños de entre cuatro y catorce años no es la adecuada y esto en un futuro puede suponer «enfermedades como la diabetes o la anemia» aseguró

«La mala alimentación puede suponer futuras enfermedades como diabetes o anemia»

Charo Pastor, licenciada en Farmacia y nutrición.

Los datos obtenidos por el estudio en Castilla y León dice que el 19 % de los niños consume bollería industrial en el desayuno, algo que perjudica a los más pequeños porque según Charo Pastor «la mala alimentación aumenta el índice de obesi-



La obesidad afecta cada vez más a la población infantil / Foto J. Leal

dad y un mal desayuno provoca una bajada en el rendimiento escolar durante el día». En cuanto al consumo de fruta, Castilla y León se encuentra en la media nacional, «no es de las comuni-

dades que más consumen pero tampoco de las que menos», asegura Luis Serra, catedrático en nutrición y director del estudio. Respecto a las verduras, la comunidad se sitúa ligeramente

por debajo de la media nacional y teniendo en cuenta la importancia de las vitaminas de las verduras este dato no es muy alentador. El consumo de pescado y la utilización de aceite de oliva coloca a Castilla y León en la cabeza de la lista, al ser una de las comunidades que más utilizan estos productos. Los datos hablan de más de tres días a la semana en los que el pescado es el protagonista de la mesa.

Puede ser por el poco tiempo de los padres y el ritmo de vida laboral tan acelerado, el problema es que sube el consumo de «fast-food» (comida rápida), situándose en un 2 %, lo que supone una peor alimentación para los

más pequeños: «al trabajar fuera de casa se utiliza más la comida rápida y aunque los padres empiezan a estar más concienciados todavía se utiliza este tipo de comida» comenta Charo Pastor. La ingesta de golosinas asciende a un 40 %, lo que se traduce en un consumo diario incluso de varias veces al día.

El arroz y la pasta supone un tercio frente a los dos tercios de la media nacional.

Uno de los datos desglosados en el estudio Kreceplus es el co-

sumo de bebidas alcohólicas entre niños de doce, trece y catorce años. Los números hablan de un 8 %, lo que los niños lo ingieren más de una vez a la semana.

Toda dieta está acompañada por una actividad física. El estudio también se ha preocupado de este campo y Castilla y León, concretamente Zamora, suma un buen promedio con respecto a otras comunidades autónomas. En cuanto al sexo masculino de

entre dos y veinticuatro años practica deporte dos o más veces por semana lo que supera la media nacional que está en un 39 %. La media de las mujeres es un poco más baja, un 18 % frente al 21 % de la media nacional. Un dato curioso es que los escolares de Castilla y León son los que más caminan durante el curso, los datos hablan de 80 minutos al día.

A la vista de los resultados obtenidos, el estudio Kreceplus ve necesaria la concienciación de los padres mediante campañas porque son ellos quienes deciden las actividades de sus hijos. La salud de los futuros abuelos está en juego si no se mejoran los hábitos alimenticios.

Los jóvenes de entre 2 y 24 años son los que más actividad física realizan por encima de la media nacional