

## La mala alimentación provoca en niños enfermedades propias de adultos como diabetes y colesterol, según una experta

VALENCIA, 20 Nov. (EUROPA PRESS) -

La profesora Amparo Sánchez, especialista en Tecnología de los Alimentos, ha señalado que "la incorrecta alimentación provoca en los niños la adquisición de enfermedades propias de adultos, entre ellas, la diabetes de tipo 2, arterioesclerosis, colesterol y problemas cardiovasculares".

Según la experta, que imparte en la actualidad en la Universidad Católica de Valencia un curso sobre 'Alimentación, nutrición y dieta equilibrada en el niño y en el adolescente', la obesidad en España afecta a un 16 por ciento de la población infantil. Esta cifra "se ha incrementado en los últimos 20 años en más de 10 puntos", añadió Sánchez, que asegura que "entre los adolescentes la obesidad afecta ya a uno de cada cuatro".

La especialista, según informaron fuentes del arzobispado a través de Avan, ha precisado que hay que "retomar una dieta mediterránea y equilibrada", con "una mayor cantidad de frutas y verduras", y moderando el consumo de proteínas animales y grasas saturadas y favoreciendo el de insaturadas, aumentando el de pescado, aceite de oliva y frutos secos.

Entre otras recomendaciones, también advirtió de la necesidad de "controlar el aporte de grasas vegetales saturadas que se utilizan en la elaboración de la bollería industrial" y consumir mayor cantidad de hidratos de carbono complejos, como el pan, los cereales y las legumbres. Igualmente, dijo, "hay que evitar grandes cantidades de sal y refrescos azucarados y, en cambio, se debe consumir más agua y zumos naturales".

Según la especialista en nutrición, "es muy importante introducir la educación en la salud desde las edades más tempranas y, por ello, maestros y profesores deben crear hábitos para una correcta alimentación en los niños y jóvenes con el fin de poder prevenir también numerosas enfermedades".

Durante este curso monográfico, dirigido a estudiantes de Magisterio y Ciencias de la Actividad Física y Deporte, la profesora Amparo Sánchez también desarrolla ponencias sobre otros hábitos alimentarios incorrectos desencadenantes de anorexia y bulimia, según las mismas fuentes.