

# Un tema de peso: la alimentación infantil

---

Publicado el: 17-07-2018

En la última década las ciudades de todo el mundo han sido invadidas por una explosión de franquicias norteamericanas de comida rápida. Si sumamos a su éxito la cantidad de tiempo que pasan los chicos y chicas frente al televisor o el ordenador, así como la vida sedentaria, obtenemos un incremento en el número de niños, niñas y jóvenes con sobrepeso.

De acuerdo a diversos estudios sobre alimentación cuanto mayor es la prosperidad del país, más se alimentan los niños y menos se ejercitan. Un ejemplo de ello es lo que sucede en Estados Unidos, donde cerca de dos tercios de la población sufren de obesidad, una categoría a la que pertenece entre el 15 y el 20 por ciento de los niños y niñas del país.

En España, según los datos reflejados en la Encuesta Nacional de Salud 2001, el 36 % de la población española presenta índices de sobrepeso. Asimismo, la Dirección General de Salud ha informado que un 15 % de los niños y niñas españoles son obesos y casi el 50 % padece sobrepeso.

## ¿Sobredosis de hamburguesas...?

Hamburguesas, patatas fritas, batidos, pollo frito, perritos calientes, pizza... Durante las últimas décadas la comida rápida o "fast food" se ha extendido rápidamente en los hábitos alimenticios de los españoles y españolas, especialmente entre los más jóvenes.

La comida rápida no siempre es mala y no tendría muchas desventajas si acudiéramos a ella de manera esporádica. Pero, desafortunadamente, cada vez es mayor el número de personas que la convierten en la base de su alimentación, sin saber los riesgos nutricionales que esto conlleva.

Un ejemplo de ello, son los procedimientos que se emplean para su preparación, como las frituras, rebozados y empanados, que suponen un exceso de grasa en el alimento, que calentada, presenta el inconveniente de ser más indigesta. Además, el consumo excesivo de materias grasas de origen animal provoca con el tiempo un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como obesidad.

Por otra parte, algunas de las empresas multinacionales del sector de alimentos, que en muchos de sus productos incluyen grandes cantidades de grasa, han tenido que responder ante la presión de las autoridades sanitarias y han tomado algunas medidas sobre el tema. Por ejemplo: Kraft ha disminuido el tamaño de sus porciones por persona y ha suspendido la publicidad en las escuelas; Subway ahora informa del contenido de calorías de sus bocadillos, y McDonald's está promoviendo más sus ensaladas.

## ¡Chuches y golosinas!

Además de la comida rápida, otra cosa a la que puede resultar difícil resistirse es a la tentación de los caramelos, chicles, chokolatinas, gominolas o todo aquello que conocemos como "chuches", una verdadera fascinación para los chicos y chicas españoles.

Todo este tipo de alimentación representa la ingesta de alimentos no naturales que nos aportan un número elevado de calorías innecesarias que puede generar problemas de obesidad, y por lo

tanto nutricionales y de salud.

### **La obesidad infantil y juvenil**

La obesidad no es una simple cuestión que tenga que ver con la imagen o la moda, sino un problema de salud que en los últimos años ha aumentado considerablemente en todas las poblaciones desarrolladas.

La obesidad está íntimamente relacionada con algunos padecimientos físicos como la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer. Para evitarlos en nuestra edad adulta, es importante cuidar nuestra alimentación desde la infancia. Diversos estudios han comprobado que el 80% de los jóvenes que tienen sobrepeso serán adultos obesos.

El aumento en el número de personas obesas es consecuencia, entre otras cosas, del incremento en el consumo de comida rápida, el excesivo uso del televisor y los vídeos juegos, y sobre todo de un factor fundamental: la falta de ejercicio y la vida sedentaria.

Las consecuencias del exceso de peso pueden ser tan graves como las de la falta de peso. Una alimentación equilibrada, hacer deporte y evitar una vida sedentaria son actitudes que nuestro organismo siempre agradecerá.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>