JESSICA MADRID, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD MAYOR, DA ALGUNOS CONSEJOS PARA APLICAR EN EL HOGAR Y RECOMIENDA SEGUIRLOS EN LA ESCUELA.

OBESIDAD INFANTIL: CAMBIO DE HÁBITOS, la clave para enfrentar esta EPIDEMIA

La obesidad infantil es una verdadera epidemia mundial y nuestros niños no se salvan de esta tendencia. Las cifras así lo manifiestan.

Según las estadísticas del Ministerio de Salud, en Chile este mal ha experimentado un fuerte aumento. Mientras que en 2005, sólo el 7,1% de los menores de seis años la padecía, en 2007 esta cifra se elevaba nada menos que al 9,6%. Incluso se prevé que seguirá incrementándose.

Jessica Madrid, nutricionista y docente de la U. Mayor, asegura que esta patología se ha transformado en la epidemia infantil más importante del siglo XXI. Pero, dice que no puede enfrentarse en forma aislada. Para frenarla, el gobierno, las autoridades de salud, los municipios, las escuelas y la familia deben tomar el problema en sus manos.

Esta patología no es nueva, tiene una larga data. La académica explica que en Chile comenzó a gestarse en la década del setenta, con el aumento del nivel de vida y el sedentarismo que, en el caso de los chilenos, hoy se aproxima al 89,2 %, según una encuesta INE-Minsal.

También ha contribuido a desarrollar este mal la comida chatarra, rica en calorías y carbohidratos, y que por su bajo costo y su rápida elaboración, hoy se está transformando en el principal alimento de los niños, en vez de las típicas y nutritivas comidas elaboradas antaño en casa.

Lamentablemente, plantea la nutricionista, estos patrones alimentarios son transmitidos de padres a hijos, lo que favorece la aparición temprana de la obesidad. "Es cada vez más frecuente ver cómo los papás permiten y fomentan el consumo de alimentos chatarra en sus hijos. Por ejemplo, se los dan en las colaciones desde la edad preescolar. También los utilizan como premio frente a conductas esperadas ("Si te portas bien te compro helado") o se asocian a momentos divertidos de la familia. Debemos erradicar estos comportamientos", afirma.

La experta agrega que los padres deben tomar conciencia de lo bueno que es que los niños consuman raciones pequeñas. No se les puede exigir que ingieran un plato del mismo tamaño que el de un adulto. Tampoco se les debe obligar a comer sin hambre y se les tiene que limitar al máximo las bebidas gaseosas y los postres de leche industriales.

"Alimentarse frente al televisor, comer demasiado rápido, saltarse las comidas o consumir alimentos procesados de alto valor energético, en vez de comidas caseras, son errores muy frecuentes que se repiten en muchos hogares chilenos", señala la experta.

Para erradicar estas malas prácticas, recomienda como primera medida eliminar la comida chatarra de los hábitos alimentarios, ya que contiene muchas grasas, azúcares refinados y sal. Además, los padres deben adoptar hábitos saludables e inculcárselos, desde los primeros meses de vida, a sus hijos. "Cuando un niño comienza con su alimentación complementaria a los 6 meses de edad no debe comer sal; se tiene que incorporar a su dieta todas las frutas y verduras, y utilizar solo carnes magras, dejando de lado los postres y las bebidas azucaradas. De esta manera, el niño aprende a comer correctamente".

CUIDADOS EN EL COLEGIO

Pero eso no es todo. Un buen hábito alimenticio también debe afiatarse en la escuela y en el jardín. Por eso, dice la nutricionista, es clave, antes de elegir el establecimiento, conocer el tipo de alimentación que brinda con el objetivo de reforzar las buenas conductas alimenticias enseñadas en el hogar.

Asimismo, las colaciones tienen que ser saludables y estar compuestas por frutas naturales, jugos de frutas, lácteos semidescremados o descremados como yogurt, queso fresco o quesillo; semillas sin sal, como maní, nueces o almendras. En general, por alimentos que aporten proteínas, vitaminas, fibras y minerales, pero que mantengan un bajo contenido de grasas.

Consejos

1. **• Trate de evitar lo más que pueda que sus hijos almuercen o cenen todos los días fuera de casa. Y en el caso de que no pueda impedirlo, procure que se alimenten con un sándwich, una bebida y un postre que no sea industrial.**

2. **• Cuando salga con sus hijos lleve colaciones sanas que incluyan un jugo, un yogurt, una cajita de leche con sabor, barras de cereales, galletas o un trozo de queque casero, frutos secos o frutas deshidratadas.**

3. **• Evite los picoteos altos en grasas y carbohidratos. Comince el día con un buen desayuno que incluya un lácteo como yogurt o leche con sabor, más un pan con jamón de pavo o cereales, un plato de frutas y un jugo de fruta natural.**

4. **• Para el postre varíe las frutas crudas en tutti frutti o jaleas con frutas o frutas cocidas acompañadas de merengue o yogurt. Si opta por un postre de leche, es mejor prepararlo en casa, ya que contendrá menos azúcar que los envasados.**