



Alma Palau, presidenta del Consejo General de Dietistas Nutricionistas; y el dietista-nutricionista, Ramón de Cangas.

Los D-N advierten que el azúcar ha invadido desayunos y meriendas de los niños

24-11-2015

Alma Palau y Ramón de Cangas

En el Día Mundial del Dietista-Nutricionista (24/11), el Consejo General de Dietistas Nutricionistas llamó la atención sobre la presencia excesiva del azúcar en los desayunos y meriendas de los más pequeños. Alma Palau y Ramón de Cangas, nos aclaran en esta entrevista qué peligros conlleva este exceso de azúcar en la alimentación infantil.

El 24 de noviembre se celebró el Día Mundial del Dietista-Nutricionista, este año bajo el lema #CeroDiabetes. Desde el Consejo General de Dietistas Nutricionistas se advierte de la presencia excesiva del azúcar en el día a día de los niños. Un exceso que fomenta el sobrepeso en uno de cada cuatro niños y que es el origen de muchas diabetes tipo 2. La presidenta del Consejo, **Alma Palau** y el dietista-nutricionista, **Ramón de Cangas**, nos hablan en esta entrevista de los peligros y consecuencias de este excesivo consumo de azúcar.

– ¿Qué relación hay entre diabetes y sobrepeso en la infancia?

- **Alma Palau:** Hay una relación directa entre sobrepeso/obesidad infantil/juvenil y la diabetes tipo II en la adolescencia (clásicamente llamada diabetes del adulto). Por desgracia, cada día vemos cómo se incrementan estas cifras de obesidad y diabetes, pero la buena noticia es que está en nuestras manos prevenirlo.

Ramón de Cangas: Efectivamente, con el fomento de la actividad física y unas pautas dietéticas adecuadas se puede prevenir en gran parte dicha patología. Hay que frenar el aumento de grasa corporal producida por un desequilibrio de la balanza.

- ¿Estamos controlando el sobrepeso infantil, o va en aumento?

AP: Va en aumento en general, y en descenso en lugares muy puntuales donde se lucha realmente contra el ambiente obesogénico. Esa lucha es costosa porque hay que trabajar a demasiados niveles: niños y jóvenes, familias, educadores, política e instituciones, luchar contra publicidad, industria alimentaria, televisión y promover hábitos alimentarios saludables y actividad física.

- ¿De quien es misio?n evitar ese sobrepeso en la infancia?

- RC: Los nin?os no son los responsables de su alimentacio?n y por tanto los padres son los primeros responsables de ahi? que las polí?ticas encaminadas a fomentar ha?bitos saludables para los padres y formacio?n en nutricio?n para padres sean muy interesante. Ahora bien, los nin?os de hoy son los padres del man?ana por eso tambie?n la educacio?n nutricional infantil es vital y por ello en los planes de estudios seri?a importante introducir formacio?n especi?fica en este tema.

AP: Es necesario contar con dietistas-nutricionista tanto en la formacio?n de los educadores como en la Atencio?n Primaria para dar las pautas correctas a las familias. Pero en definitiva nos tenemos que implicar todos los profesionales sanitarios, los educadores y las polí?ticas de salud pu?blica principalmente.

- ¿Que? aspecto en la alimentacio?n de los nin?os es el ma?s preocupante?

- AP: El exceso de azu?cares en cada uno de los alimentos que se han llegado a considerar imprescindibles en los desayunos y las meriendas de los nin?os: cereales enriquecidos con miel o chocolateados, galletas, bollerí?a industrial, batidos, zumos y refrescos. Y la carencia de frutas, verduras y productos integrales.

- Si los padres no tienen una alimentacio?n saludable, ¿pueden conseguir que sus hijos la tengan?

- RC: Los nin?os imitan el comportamiento de sus padres, por ello es imposible que sus hijos lleven a cabo una alimentacio?n equilibrada y saludable si ellos no predicán con el ejemplo.

- AP: Efectivamente, es casi imposible, que unos padres que no comen fruta o pescado habitualmente lo introduzcan en la dieta de sus hijos; la falta de ejemplo es el peor ejemplo.

- ¿Que? parte de culpa tiene la industria en todo este tema?

- AP: Tiene gran parte de culpa ya que a trave?s de la publicidad consigue hacer como imprescindibles alimentos totalmente prescindibles de la dieta, por su bajo valor nutricional y porque son un obstá?culo para introducir otros alimentos ma?s saludables. Y porque a trave?s de su publicidad hace creer a los consumidores que sus productos tienen bondades que no tienen, y ocultan riesgos nutricionales como el exceso de azu?cares, grasas o sales.

RC: La industria alimentara puede mejorar la composicio?n nutricional de muchos de sus productos (reducir sodio, azu?cares simples...) y puede emitir una publicidad responsable y ma?s veraz que no llame a engan?o y genere confusio?n entre la poblacio?n.

- ¿De que? manera pueden intervenir las autoridades pu?blicas en el control de la industria?

- RC: Dedicando muchos ma?s recursos al disen?o de campan?as de educacio?n nutricional, promocionando el consumo de alimentos frescos, de temporada... incluyendo la nutricio?n como asignatura escolar, incluyendo al dietista-nutricionista en atencio?n primaria para que este? disponible en nuestro sistema sanitario para el conjunto de la poblacio?n, beneficiando con deducciones fiscales a empresas que lleven a cabo promocio?n de ha?bitos de vida saludables entre sus trabajadores...

- AP: Sí?, y adema?s controlando realmente la publicidad de alimentos dirigidos a los nin?os, que no envi?en mensajes engan?osos. Tienen que advertir que determinados productos deben consumirse muy espora?dicamente. Si hay voluntad de regulacio?n y control, se puede. No hay ma?s que ver las regulaciones respecto al alcohol o el tabaco que se han impuesto en los u?ltimos an?os.

- Y en la escuela ¿podemos estar tranquilos con la alimentacio?n que se les da?

- RC: Algunos menu?s escolares dejan mucho que desear. Para garantizar que la calidad nutricional de los menu?s escolares sea la adecuada es vital que el responsable de disen?ar y revisar dicho menu? sea una dietista-nutricionista.

- Los padres con nin?os que tienen sobrepeso ¿a do?nde acuden? ¿Encuentran suficiente atencio?n en la sanidad pu?blica?

- AP: En la sanidad pu?blica lo que encuentran es 'la dieta del cajo?n' o 'la lista de alimentos prohibidos y recomendados'. El resultado es un fracaso total ya que lo que se suele necesitar es una reeducacio?n en todo el a?mbito familiar, desde la compra hasta la mesa, pasando por la cocina, y abordando la actividad fi?sica.

- RC: Mientras Espan?a sea el u?nico paí?s europeo donde no se cuenta con el dietista-nutricionista en el sistema pu?blico de salud no es posible ofrecer un servicio nutricional adecuado a disposicio?n de padres y nin?os.

- ¿Que? papel juega el dietista-nutricionista en todo esto?

- AP: El D-N es el agente educador por antonomasia, en alimentacio?n saludable. Es el profesional mejor cualificado para el disen?o de menu?s en comedores escolares. Y es el sanitario ido?neo para abordar casos de malnutricio?n, tanto por exceso como por defecto, debiendo trabajar en equipo con me?dicos de familia y pediatras.

- El 24 de noviembre es el Dí?a Mundial del Dietista-Nutricionista. ¿Co?mo lo celebran?

- AP: Desde el Consejo General de D-N hemos promovido una campan?a con el lema #CeroDIABETES a la que se han unido decenas de D-N en toda Espan?a y pasara?n consulta dietoterape?utica gratuita a los diabe?ticos del 24 de noviembre de 2015 al 24 de febrero de 2016. Adema?s se realizara?n charlas informativas en colegios, asociaciones de diabe?ticos, centros pu?blicos, etc. durante esta semana y la que viene, con la finalidad de concienciar tanto a los enfermos, como a la poblacio?n en general de los peligros de los malos ha?bitos alimentarios y de los mitos y errores en torno a la alimentacio?n de diabe?ticos.

+ Información: www.diamundialdietistanutricionista.org.

Artículo relacionado:

– [La alimentación saludable centra la campaña del Día Mundial de la Diabetes.](#)