

FAROS presenta una guia que trenca mites sobre els aliments i dóna a les famílies pautes per alimentar els nens d'una manera saludable

- **En els darrers anys s'ha constatat un augment de les famílies amb nens que segueixen dietes alimentàries restrictives**
- **Els metges asseguren que aquestes dietes són una opció vàlida sempre que satisfacin totes les necessitats nutricionals del nen**
- **Aconsellen a les famílies que consultin un nutricionista perquè avaluin si cal complementar la dieta amb suplementes**
- **Una enquesta realitzada a 3.000 pares revela que una gran part dels pares i mares tenen molt dubtes sobre alimentació i dubten si estan alimentant correctament els seus fills**
- **L'informe "Guia per a una alimentació infantil saludable" intenta aclarir conceptes, trencar mites molt arrelats però falsos sobre determinats aliments, i facilitar-los eines pràctiques**

Barcelona, 26 d'octubre de 2016.- En els darrers anys els pediatres han constatat que cada cop hi ha més famílies amb nens que, per diferents motius, segueixen una dieta alimentària restrictiva. Aquestes famílies decideixen excloure tot un grup d'aliments o un aliment en concret de la seva dieta i de la dels seus fills per diferents motius: qüestions de salut –com al·lèrgies o intoleràncies-, per raons de caire cultural o religiós o, simplement, perquè la preocupació que hi ha actualment per una alimentació sana i les moltes informacions que circulen els porta a creure erròniament que alguns aliments poden resultar nocius per al seu organisme. En aquest sentit, una enquesta realitzada per FAROS a 3.000 pares, mares i professors de tot l'Estat revela que una gran part de les famílies tenen molt dubtes sobre si estan donant una alimentació correcta als seus fills.

L'Observatori de la Infància i l'Adolescència FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu ha presentat avui un informe que intenta donar resposta a aquesta preocupació, oferir a les famílies pautes per a una alimentació saludable i equilibrada, aclarir conceptes i trencar els falsos mites que existeixen sobre alguns aliments. Al llarg de l'informe, experts en pediatria de diferents àmbits repassen tots els aspectes de la nutrició infantil: com ha de ser l'alimentació de l'embarassada i del nen en cada etapa de la vida, des del naixement fins a l'adolescència; quines peculiaritats ha de tenir l'alimentació en el cas dels infants que practiquen esport; quines al·lèrgies i intoleràncies alimentàries existeixen; com es poden detectar els primers símptomes d'un trastorn alimentari; què podem fer per què els infants mengin fruites, verdures i peix; com podem incidir en la presentació per què ingereixin les quantitats apropiades, què podem fer per garantir la seguretat dels aliments que preparem...

L'informe desglossa de manera detallada com ha de ser l'alimentació per cada franja d'edat seguint els patrons de la dieta mediterrània i posa de manifest que l'alimentació de molts infants encara presenta alguns dèficits. Una enquesta realitzada per FAROS a 3.000 pares, mares i professors revela que un 80% dels infants no mengen la fruita necessària, un 50% només mengen verdura una vegada al dia i que el 90% no menja peix cada setmana.

Els autors de l'informe aconsellen a les famílies mirar d'introduir en la dieta dels infants les fruites, verdures i hortalisses mitjançant receptes originals, en comptes de suplementar-les amb complements que compensin la manca de vitamines ja que, alerten, aquests aliments no proporcionen només vitamines sin que també són la principal font de fibra que tenim i aporten quantitats importants d'aigua al nostre organisme. Per ajudar a les famílies a fer més atractius i saludables els plats, l'informe es complementa amb el receptari d'alimentació saludable "Família!!!! A cuinaaar!" elaborat per FAROS i la fundació Alícia.

Aclarint conceptes i trencant mites

Dietes restrictives

Cada cop hi ha més famílies que opten per dietes alternatives com l'hiperproteica, vegana, ovolactovegetariana, crudívora, etc. Els experts que han participat en l'informe FAROS aclareixen que una dieta alimentària restrictiva pot ser una opció vàlida per a tots els cicles de la vida sempre que satisfaci totes les necessitats nutricionals que requereix l'organisme. Per això, aconsellen a les famílies amb nens consultar a una dietista nutricionista perquè, juntament amb el pediatra, valori si cal complementar l'alimentació amb suplementes. És el cas de la dieta vegetariana estricta, per exemple, que dificulta que els nens puguin obtenir la quantitat de vitamina B-12, àcids greixos, vitamina D, calci, zinc i ferro que necessiten.

Exclusió d'aliments

Actualment hi ha moltes famílies que, sense seguir una dieta, decideixen retirar de la seva alimentació o de la dels seus fills un aliment en concret.

Aquest és el cas, per exemple, de la llet. Darrerament s'ha relacionat el seu consum amb efectes adversos -augment de la mucositat o asma, per exemple- i això ha fet que algunes famílies l'hagin tret de l'alimentació dels seus fills tot i que no existeix cap criteri ni estudi científic que evidencii aquesta relació.

En la mateixa línia, algunes famílies han retirat de la seva alimentació nutrients essencials com la lactosa o el gluten sense tenir un diagnòstic clínic que ho aconselli. Els autors de l'informe ho desaconsellen en el cas dels infants perquè poden dificultar i fins i tot impossibilitar un diagnòstic correcte de diverses malalties com pot ser la celiaquia. Per això, recomanen a les famílies que decideixin fer-ho consultar abans al pediatra per evitar carències nutricionals.

La importància del com ho mengem

Diversos estudis han posat de manifest que no és només molt important quins aliments ingerim sinó com ho fem. Dinar en família, per exemple, fa que els infants i adolescents adoptin patrons d'alimentació saludable, estiguin més predisposats a ingerir nous aliments, consumeixin més fruites i verdures i menys menjars preparats. També està comprovat que dinar veient la televisió o fent servir altres aparells electrònics fa que no es pari atenció al menjar i es mengi més del que l'organisme necessita. En la línia de facilitar eines als pares i capacitar als infants, l'informe FAROS facilita tot un seguit de consells molt pràctics: planificar junts què mengen;

anar amb els infants a comprar els aliments i implicar-los en la cuina; parar la taula; menjar tots junts i el mateix; tenir paciència i mirar de preparar de diferents maneres un aliment si l'infant el rebutja...

Sobre l'Hospital Sant Joan de Déu

L'Hospital Sant Joan de Déu és un centre dedicat exclusivament a l'atenció de dones, nens i adolescents menors de 18 anys, i un dels centres maternoinfantils més importants d'Europa per la seva activitat. És referent a l'Estat Espanyol en diversos àmbits de la pediatria i cada any du a terme 14.000 intervencions quirúrgiques, atén més de 115.000 urgències, 200.000 visites i 25.000 ingressos.

Sant Joan de Déu compta amb un servei d'endocrinologia que atén pacients amb afeccions del sistema endocrí -principalment diabetis mellitus, talla baixa, trastorns del desenvolupament sexual i obesitat- i un servei de gastroenterologia, hepatologia i nutrició pediàtrica que atén infants que pateixen intoleràncies alimentàries, celiaquia, problemes de motilitat, malalties metabòliques, trastorns hepàtics o malaltia inflamatòria intestinal, entre d'altres.

Sobre la Fundació Alícia

La Fundació Alícia treballa per la innovació tecnològica en la cuina, la millora dels hàbits saludables i la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic. La fundació, el patronat de la qual està format per la Generalitat de Catalunya i la Fundació Catalunya-La Pedrera, compta amb la complicitat i col.laboració dels millors cuiners i destacats científics.

Per a més informació contacteu amb:

Albert Moltó/ Lourdes Campuzano
Servei de Comunicació
Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona
Tel. 93 253 21 50 / 605 695 277