

FAROS presenta una guía que rompe mitos sobre los alimentos y da pautas a las familias para alimentar a los niños de una manera saludable

- **En los últimos años se ha constatado un aumento de las familias con niños que siguen dietas alimentarias restrictivas**
- **Los médicos aseguran que estas dietas son una opción válida siempre que satisfagan las necesidades nutricionales del niño**
- **Aconsejan a las familias que consulten un nutricionista para que evalúe si es necesario complementar la dieta con suplementos**
- **Una encuesta realizada a 3.000 padres y madres revela que una gran parte tienen muchas dudas sobre la alimentación y dudan si están alimentando correctamente a sus hijos**
- **El informe "Guía para una alimentación infantil saludable" intenta aclarar conceptos, romper mitos muy enraizados pero falsos sobre determinados alimentos, y facilitarles instrumentos prácticos**

Barcelona, 26 de octubre de 2016.- En los últimos años los pediatras han constatado que cada vez hay más familias con niños que, por diferentes motivos, siguen una dieta alimentaria restrictiva. Estas familias deciden excluir todo un grupo alimentos o un alimento en concreto de su dieta y de la de sus hijos por diferentes motivos: cuestiones de salud -como alergias o intolerancias-, por razones de tipo cultural o religioso o, simplemente, porque la preocupación que hay actualmente para llevar una alimentación sana y las muchas informaciones que circulan les lleva a creer erróneamente que algunos alimentos pueden resultar nocivos para su organismo. En este sentido, una encuesta realizada por FAROS a 3.000 padres, madres y profesores de todo el Estado revela que una gran parte de las familias tienen muy dudas sobre si están dando una alimentación correcta a sus hijos.

El Observatorio de la Infancia y la Adolescencia FAROS del Hospital San Juan de Dios ha presentado hoy un informe que intenta dar respuesta a esta preocupación, ofrece a las familias pautas para una alimentación saludable y equilibrada, aclara conceptos y rompe los falsos mitos que existen sobre algunos alimentos. A lo largo del informe,

expertos en pediatría de diferentes ámbitos repasan todos los aspectos de la nutrición infantil: cómo debe ser la alimentación de la embarazada y del niño en cada etapa de la vida, desde el nacimiento hasta la adolescencia; qué peculiaridades tiene que tener la alimentación en el caso de los niños que practican deporte; qué alergias e intolerancias alimentarias existen; cómo se pueden detectar los primeros síntomas de un trastorno alimentario; qué podemos hacer para que los niños coman frutas, verduras y pescado; cómo podemos incidir en la presentación para que ingieran las cantidades apropiadas; qué podemos hacer para garantizar la seguridad de los alimentos que preparamos ...

El informe desglosa de manera detallada cómo debe ser la alimentación para cada franja de edad siguiendo los patrones de la dieta mediterránea y pone de manifiesto que la alimentación de muchos niños todavía presenta algunos déficits. Una encuesta realizada por FAROS a 3.000 padres, madres y profesores revela que un 80% de los niños no comen la fruta necesaria, un 50% sólo comen verdura una vez al día y que el 90% no come pescado cada semana.

Los autores del informe aconsejan a las familias tratar de introducir en la dieta de los niños las frutas, verduras y hortalizas mediante recetas originales, en vez de suplirlos con complementos que compensen la falta de vitaminas ya que, alertan, estos alimentos no proporcionan sólo vitaminas sino que también son la principal fuente de fibra que tenemos y aportan cantidades importantes de agua a nuestro organismo. Para ayudar a las familias a hacer más atractivos y saludables los platos, el informe se complementa con el recetario de alimentación saludable "¡Familia!!!! ¡A cocinaaaar!" elaborado por FAROS y la Fundación Alicia.

Aclarando conceptos y rompiendo mitos

Dietas restrictivas

Cada vez hay más familias que optan por dietas alternativas como la hiperproteica, vegana, ovolactovegetariana, crudívora, etc. Los expertos que han participado en el informe FAROS aclaran que una dieta alimentaria restrictiva puede ser una opción válida para todos los ciclos de la vida siempre que satisfaga todas las necesidades nutricionales que requiere el organismo. Por ello, aconsejan a las familias con niños que consulten a una dietista nutricionista para que, junto con el pediatra, valore si es necesario complementar la alimentación con suplementos. Es el caso de la dieta vegetariana estricta, por ejemplo, que dificulta que los niños puedan obtener la cantidad de vitamina B-12, ácidos grasos, vitamina D, calcio, zinc y hierro que necesitan.

Exclusión de alimentos

Actualmente hay muchas familias que, sin seguir una dieta, deciden retirar de su alimentación o de la de sus hijos un alimento en concreto.

Este es el caso, por ejemplo, de la leche. Últimamente se ha relacionado su consumo con efectos adversos -aumento de la mucosidad o asma, por ejemplo- y esto ha hecho que algunas familias la hayan excluido de la alimentación de sus hijos aunque no exista ningún criterio ni estudio científico que evidencie esta relación.

En la misma línea, algunas familias han retirado de su alimentación nutrientes esenciales como la lactosa o el gluten sin tener un diagnóstico clínico que lo aconseje. Los autores del informe lo desaconsejan en el caso de los niños porque pueden dificultar e incluso imposibilitar un diagnóstico correcto de diversas enfermedades como puede ser la celiaquía, y recomiendan a las familias que decidan hacerlo consultar antes al pediatra para evitar carencias nutricionales.

La importancia del cómo comemos

Diversos estudios han puesto de manifiesto que no es sólo muy importante qué alimentos ingerimos sino cómo lo hacemos. Comer en familia, por ejemplo, hace que los niños y adolescentes adopten patrones de alimentación saludables, se muestren más dispuestos a ingerir nuevos alimentos, consuman más frutas y verduras y menos comidas preparadas. También está comprobado que comer viendo la televisión o utilizando otros aparatos electrónicos hace que no se preste atención a la comida y se coma más de lo que el organismo necesita. En la línea de facilitar herramientas a los padres y capacitar a los niños, el informe FAROS facilita una serie de consejos muy prácticos: planificar juntos qué comen; ir con los niños a comprar los alimentos y implicarlos en la cocina; poner la mesa; comer todos juntos y lo mismo; tener paciencia y tratar de preparar de diferentes maneras un alimento si el niño lo rechaza...

Sobre el Hospital Sant Joan de Déu

El Hospital Sant Joan de Déu es un centro dedicado exclusivamente a la atención de mujeres, niños y adolescentes menores de 18 años, y uno de los centros materno-infantiles más importantes de Europa por su actividad. Es referente en España en diversos ámbitos de la pediatría y cada año lleva a cabo 14.000 intervenciones quirúrgicas, atiende a más de 115.000 urgencias, 200.000 visitas y 25.000 ingresos.

San Juan de Dios cuenta con un servicio de endocrinología que atiende pacientes con afecciones del sistema endocrino -principalmente diabetes mellitus, talla baja, trastornos del desarrollo sexual y obesidad- y un servicio de gastroenterología,

hepatología y nutrición pediátrica que atiende a niños que padecen intolerancias alimentarias, celiaquía, problemas de motilidad, enfermedades metabólicas, trastornos hepáticos o enfermedad inflamatoria intestinal, entre otros.

Sobre la Fundación Alicia

La Fundación Alicia trabaja para la innovación tecnológica en la cocina, la mejora de los hábitos saludables y la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico. La fundación, el patronato de la cual está formado por la Generalitat de Catalunya y la Fundación Catalunya-La Pedrera, cuenta con la complicidad y colaboración de los mejores cocineros y destacados científicos.

Más información:

Albert Moltó/ Lourdes Campuzano

Servicio de Comunicación

Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona

Tel. 93 253 21 50 / 605 695 277