

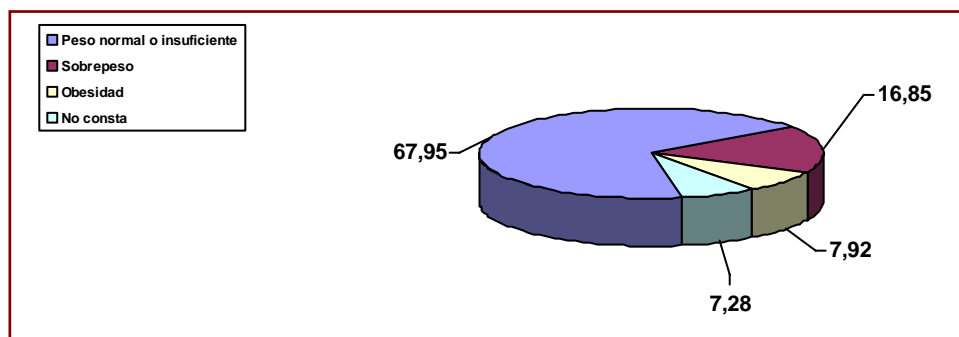


El 16,85% de la población infantil entre 2 y 17 años tiene sobrepeso y el 7,92% obesidad

 El inicio del curso escolar que comienza hoy deja a miles de padres la responsabilidad de la alimentación de sus hijos en los centros de comedores

 Sin unos hábitos alimentarios saludables, podrían sufrir algún tipo trastorno de conducta alimentaria en un futuro.

Según la última encuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo, realizada en 2004, el 7,92% de la población infantil de 2 a 17 años presenta obesidad, y el 16,85% sobrepeso. El 67,95% de la muestra estaría en su peso ideal o por debajo de él.



La obesidad y el sobrepeso en la población infantil se está convirtiendo en una rápida epidemia en nuestro país. Por ello, especialistas en nutrición del centro ABB inciden en la necesidad de *"educar desde pequeños a los niños y fomentar unos hábitos alimentarios sanos basándose en una dieta mediterránea equilibrada"*.

Con el ritmo de vida actual en nuestra sociedad, cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar. Es necesario que los padres conozcan el plan mensual de comidas, para de esta forma complementar adecuadamente el resto de las comidas del día. Este año, la previsión del número de alumnos en educación infantil, primaria y E.S.O para el curso 2006/07

es de 5.886.846. La Dra. xxx, especialista en Medicina General y Nutrición del Centro ABB, recomienda que desde muy pequeños los padres acostumbren a sus hijos a comer de todo ya que *"comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional"*.

Los ritmos alimentarios

Los escolares tienen que comer de todo, pues cuanto mayor variedad de alimentos ingieran, más equilibrada será. Se recomiendan las cuatro comidas esenciales del día: desayuno, comida, merienda y cena. *"La presencia de lácteos, carnes, huevos, pescados, cereales, legumbres, verduras, frutas, pan, y pasta son indispensables por su aportación de energía, vitaminas y proteínas que necesita el organismo, e imprescindibles en una buena alimentación. El agua, es la mejor bebida"*, afirma la Dra

"Una buena alimentación desde la infancia, y fomentar la actividad física, como hábito saludable y medida para evitar el sedentarismo y actitudes pasivas, puede convertirse en una vacuna eficaz para prevenir posibles trastornos alimentarios (TCA), como la anorexia y la bulimia".

En la actualidad, los TCA están tomando un papel protagonista entre las enfermedades psiquiátricas de nuestra sociedad, sobre todo en la población adolecente. La incidencia de este tipo de trastornos aumenta en los jóvenes: un 2% padece anorexia, el 4% bulimia y el 5% trastorno por atracón.

Más sobre el Centro ABB

El Centro ABB cuenta con tres unidades operativas en España, Barcelona, Málaga y Sevilla, desde las que gracias a su dilatada experiencia, aporta un servicio integrador y especializado de los diferentes aspectos relacionados con la anorexia, la bulimia y los trastornos alimentarios no especificados.

Para más información visitar www.centroabb.com