



General | | Actualitzat el 11/01/2022 a les 12:55

Obesitat infantil i aliments imprescindibles per una bona alimentació

Espanya ocupa el tercer lloc de prevalença d'obesitat infantil després de Grècia i Itàlia

[inicicentrareport]La prevalença d'obesitat infantil se situa al 14,2% a l'Estat Espanyol i és una de les xifres més altes d'Europa. Espanya ocupa el tercer lloc després de Grècia (18%) i Itàlia (15,2%), i aquest és un problema seriós.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, **el sobrepès suposa un risc potencial per la salut**, i encara més quan l'organisme es troba en etapes de desenvolupament. Durant la infància és quan s'estableixen els **hàbits alimentaris**, i si no s'estableixen correctament, són difícilment modificables durant l'edat adulta.

En aquesta etapa és quan es duen a terme els principals canvis físics i psíquics, i per això és important, segons asseguren nutricionistes de Deusto Salut, unes **rutines alimentàries adequades** i un estil de vida saludable, fugint del sedentarisme.

Què podem fer a casa? Establir **horaris** regulars pels menjars, **evitar "picar"** entre hores, **fugir** dels aliments anomenats **malsans**, **no forçar** a menjar i garantir que l'hora de seure a la taula per menjar sigui un **moment feliç**. Oferir receptes amb **ingredients diferents i saludables**, permetre que **contribueixin en l'elaboració dels plats** i preguntar-los què o com volen menjar-ho també és contribuir a establir uns bons hàbits.

Quins aliments poden ajudar a millorar la seva alimentació?

[GotaVerdaPle]**Ou:** És un dels aliments més complets que hi ha i són una gran font de proteïnes. A més ajuden al creixement i a l'activitat cerebral dels més petits. Cuina'l amb poc oli o bé ofereix-los ou dur.

[GotaVerdaPle]**Nabius:** Gràcies al seu alt contingut en fibra millora la digestió i ajuden a combatre infeccions digestives i urinàries. Contenen flavonoides, que potencien la memòria i milloren l'aprenentatge. Cal oferir-los adequadament segons la seva edat. Abans dels 5 anys no es recomana oferir-los el fruit sencer per risc d'ennuegament.

[GotaVerdaPle]**Espinacs:** És un aliment molt complet que conté ferro, vitamines A i C i calci. Ajuden a enfortir els ossos, els músculs i al desenvolupament cerebral. A més redueix el risc de patir malalties oculars. Tot i això, tant els espinacs com les bledes no es recomanen en infants menors d'un any perquè aquestes verdures contenen nitrats, un element que si es converteix en nitrit pot resultar tòxic.

[GotaVerdaPle]**logurt:** És una gran font de calci i proteïnes i és més senzilla de digerir que la llet. A més porta vitamines del grup B i minerals com el calci, el magnesi, el fòsfor o el zinc. El iogurt no s'ha d'introduir abans dels 9 mesos.

[GotaVerdaPle]**Cacau:** El cacau és una gran font d'energia, ric en antioxidants i els aporta



Vitamina C, fibra i serotonina. El problema és que molts dels productes amb cacau són totalment processats i porten sucres afegits que no són saludables.

Cada criatura té les seves necessitats nutricionals i energètiques, i també dependrà de l'etapa del desenvolupament en la qual es trobin que necessitaran més uns aliments o uns altres.

[ficentrareport]