

64º Congreso de la Asociación Española de Pediatría

Los pediatras recuerdan que las bebidas vegetales no contienen los mismos nutrientes que la leche de vaca

- Los expertos recuerdan que una dieta variada previene los excesos y las deficiencias de nutrientes y recomiendan que las decisiones de alimentación infantil se tomen basadas en criterios científicos y en colaboración con pediatras
- Conocer de dónde vienen los alimentos, hacer una compra saludable o elaborar la comida ellos mismos son algunas de las formas de involucrar a los más pequeños en su salud
- Durante el Congreso, se ha presentado el decálogo sobre la “Importancia de la leche en la etapa infantil”, elaborado junto con la Fundación Española de Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y en el que se recuerda que la leche constituye un elemento nutricional básico

Valencia, 2 de junio de 2016.- En el transcurso del **64º Congreso de la Asociación Española de Pediatría** celebrado estos días en Valencia, los expertos han recordado que las bebidas vegetales no contienen los mismos nutrientes que la leche de vaca. La confusión radica, en opinión del doctor **José Manuel Moreno**, coordinador del Comité de Nutrición de la AEP, en que *“aunque los padres se preocupan cada vez más por la alimentación de sus hijos, en ocasiones toman decisiones de acuerdo a fuentes de información que no se basan en el conocimiento científico”*. Y es que el aumento de algunas enfermedades como las alergias o las patologías autoinmunes, entre otras, debido a los hábitos de vida, *“se intenta relacionar con distintos tipos de alimentos. Algunas medias verdades o hipótesis se postulan como si fueran evidencias y se dota de rigor a lo que no es más que una especulación”*.

“Como pauta general, y salvo indicaciones específicas del pediatra, para el consumo en la infancia se recomienda la leche entera”, señala el **profesor Antonio Jurado**, presidente del Comité Científico del Congreso, quien a su vez recuerda que no se consideran productos lácteos a *“aquellas bebidas de origen vegetal como la soja, el arroz o las almendras”* e insiste en que *“antes de sustituir la leche por otros alimentos se consulte con el pediatra para evitar déficits en la alimentación del niño”*. Por su parte, el doctor José Manuel Moreno añade que *“estas bebidas vegetales no pueden compararse con la leche de vaca ni en su contenido proteico ni en el de minerales y vitaminas, por lo que no deben sustituir a las bebidas lácteas como principal fuente de calcio y fósforo entre otros nutrientes”*. Los estudios demuestran que el consumo de leche y lácteos está relacionado con el desarrollo óseo durante la etapa infantil.

Respecto a los hábitos de alimentación, los pediatras señalan que cada vez la sociedad es más plural en lo relativo a la dieta y recuerdan que *“con la variedad en la dieta, se previene el exceso y la deficiencia. Cuando se hacen dietas restrictivas sin justificación, excluyendo alimentos importantes durante la infancia se pone a los niños en riesgo, al tiempo que se le priva de disfrutar de los aspectos gastronómicos de la dieta, que la hacen apetecible y, al mismo tiempo, saludable”*, explica el profesor Antonio Jurado. Por ello, insisten en el papel del pediatra como asesor de salud infantil para, junto a las familias, adaptar las dieta sin que ello suponga un riesgo de salud.



El 40% de los niños españoles padece obesidad o sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso, que afecta al 40% de los niños españoles (15% obesidad y 25% sobrepeso), siguen siendo una de las principales preocupaciones de los pediatras. Por ello, además de insistir en la importancia de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico, buscan alternativas que involucren al público infantil en su propia alimentación. Así lo han señalado los expertos con motivo del **64º Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** que comienza hoy en Valencia. Por otro lado, ante una sociedad cada vez más plural alimentariamente hablando advierten de la importancia de basar las decisiones dietéticas en información rigurosa.

Según explica el doctor **profesor Antonio Jurado**, presidente del Comité Científico de Congresos de la AEP, los índices actuales de obesidad y sobrepeso es *“fruto de una mezcla de factores como el sedentarismo, la escasa actividad física, la alimentación poco equilibrada, la pérdida de costumbres en el entorno de la comida o la misma crisis económica”*. Y recuerda que en algunas comunidades autónomas como Andalucía, Canarias o Murcia la obesidad alcanza cifras que llegan al 25%. *“Los pediatras debemos incidir en aquellos hitos que inciden en la salud del niño y que van a condicionar que sea o no un adulto sano -subraya este especialista-. De ahí que los hábitos de vida saludables sean un tema constante en los foros de debate de intercambio de conocimiento pediátricos como es este congreso”*.

Ante esta situación, los pediatras apuestan por una mayor implicación de los niños en su propia alimentación, enseñándoles de dónde vienen los alimentos, explicándoles cómo hacer una compra saludable o haciéndoles partícipes en la elaboración de la comida. En esta línea, el doctor **José Manuel Moreno**, coordinador del Comité de Nutrición de la AEP, destaca la importancia de *“iniciativas como las visitas a los huertos o las granjas, en las que se relaciona el origen de los alimentos con una dieta saludables”*. Así, anecdóticamente destaca cómo los concursos de televisión *“en los que los niños son los protagonistas en la cocina han tenido un impacto muy positivo a favor de los hábitos de vida saludables”*.

Decálogo “Importancia de la leche en la etapa infantil”

Durante el Congreso, la AEP ha presentado entre los pediatras el **decálogo “Importancia de la leche en la etapa infantil”**, elaborado en colaboración con la Fundación Española de Nutrición (FEN) y con la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). Este documento, que estará accesible para las familias en la web de la AEP, subraya la importancia de mantener un consumo adecuado de leche y productos lácteos durante los primeros años de vida, ya que este alimento supone un aporte fundamental de nutrientes imprescindibles para el buen desarrollo de los niños.

En este sentido, los expertos en pediatría y nutrición recomiendan tomar entre 2 y 3 raciones diarias de leche y lácteos, como yogur o queso, a partir de los 12 meses de edad, ya que, tal y como se ha recogido en el decálogo, la leche constituye un alimento básico desde un punto de vida nutricional, que aporta proteínas de alto valor biológico y facilita alcanzar las ingestas de ciertas vitaminas (A y B, y si está enriquecida, D) y minerales, además de ser la principal fuente dietética de calcio.

Por último, el doctor Moreno recuerda que, además de a través de la exposición al sol, la dieta también cumple un papel fundamental en la ingesta de Vitamina D, siendo el pescado y la leche las dos principales fuentes de obtención de este nutriente. *“Un estudio publicado en Anales de Pediatría, con una muestra de más de 1000 niños de varias ciudades españolas pone de manifiesto que que alrededor del 70% esta consumiendo menos de la mitad de vitamina D de la requerida”*, concluye.

Para más información: **Gabinete de Prensa AEP**

Ainhoa Fernández / Vanessa Barrio Tfno.: 91 787 03 00. Móvil: 663 11 77 02

afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com

