

La gran mayoría de los niños en edad escolar toma meriendas poco saludables

Solo el 22 % de las meriendas de los más pequeños cumple las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Varios estudios señalan el deterioro de la calidad de su dieta debido al aumento del consumo de cereales refinados, bollería, comida rápida y bebidas azucaradas, entre otros alimentos.

SINC

16/9/2024 12:07 CEST



De las meriendas registradas, solo el 22 % podía considerarse saludable y cumplía las recomendaciones de las autoridades sanitarias. / Adobe Stock

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva años dando la voz de alarma ante el aumento sostenido del sobrepeso y la obesidad infantil en todo el mundo. En 2022, más de 390 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años y 37 millones de menores de 5 años tenían sobrepeso.

Según la institución, el sobrepeso en la infancia y la adolescencia se asocia a un mayor riesgo de contraer, de manera precoz, enfermedades como la diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además,

tiene consecuencias psicosociales adversas y afecta al rendimiento escolar y a la calidad de vida.

El sobrepeso en la infancia y la adolescencia se asocia a un mayor riesgo de contraer, de manera precoz, enfermedades como la diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares

Así, entender los hábitos alimentarios de la población y promover dietas más saludables y un aumento del ejercicio físico es clave para prevenir estas condiciones y el resto de los problemas que acarrearán.

Un estudio liderado desde la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) concluye que la gran mayoría de los niños y niñas en edad escolar de esta Comunidad Autónoma toman meriendas poco saludables, con abundancia de azúcares y productos ultraprocesados. Los resultados, publicados en abierto en la revista *Nutrients*, están en consonancia con los registrados por otros trabajos en el resto de España y en otros países desarrollados.

Consecuencias de una mala alimentación

Tras analizar 2.163 meriendas de 734 familias catalanas con niños y niñas de 3 a 12 años, el estudio concluyó que el 42 % consistía en bocadillos, seguidos de bollería (24 %), fruta (14 %) y una combinación de fruta y bollería (6 %).

De las meriendas registradas, solo el 22 % podía considerarse saludable y cumplía las recomendaciones de las autoridades sanitarias y los expertos en nutrición infantil. Además, a medida que aumenta la edad de los escolares, la calidad nutricional de las meriendas baja.

El estudio concluyó que el 42 % consistía en bocadillos, seguidos de

bollería (24 %), fruta (14 %) y una combinación de fruta y bollería (6 %)

“Aunque en esta investigación no hemos estudiado los efectos de estas dietas, la evidencia informa que un desequilibrio nutricional recurrente en el tiempo puede tener consecuencias para la salud a corto y largo plazo, así como afectar el crecimiento y el desarrollo”, explica **Nadia San Onofre**, investigadora de la UOC.

“Es esencial desarrollar programas de educación alimentaria para mejorar la calidad de la merienda desde la primera infancia y considerarla una oportunidad para ajustar las necesidades dietéticas diarias de los niños y niñas de España”, añade.

Merienda: una comida poco estudiada

La merienda es, en general, una comida poco estudiada, pero las investigaciones hechas hasta el momento han detectado que es una de las ingestas diarias que suele incluir más proporción de alimentos ultraprocesados insanos. Por otro lado, otros análisis señalan el deterioro de la calidad de su dieta debido al aumento del consumo de cereales refinados, bollería, comida rápida y bebidas azucaradas, entre otros alimentos.

“ *La evidencia informa que un desequilibrio nutricional recurrente en el tiempo puede tener consecuencias para la salud a corto y largo plazo, así como afectar el crecimiento y el desarrollo* **”**
Nadia San Onofre (UOC)

En el ámbito internacional, estudios similares señalan las mismas tendencias. Por ejemplo, una investigación publicada en 2018 sobre las meriendas de estudiantes de entre 4 y 13 años en Australia, China, México y Estados Unidos encontró diferencias en la frecuencia de consumo, así como en el aporte energético y nutricional de las ingestas, aunque en general detectó una presencia elevada de azúcares añadidos y grasas saturadas en las meriendas de los menores.

“Promover hábitos saludables y sostenibles durante la infancia requiere un esfuerzo colaborativo en el que deben participar las familias, las escuelas, las agencias de salud pública y otras entidades comunitarias, incluso la industria”, continúa San Onofre.

Promover una mejor educación alimentaria

Según la investigadora, es importante involucrar a las niñas y niños en la cocina para facilitar la aceptación de los alimentos, incorporar hábitos saludables como adultos y referentes para los menores, y ofrecer variedad de verduras y frutas de temporada como refrigerio.

Según la investigadora, es importante involucrar a las niñas y niños en la cocina para facilitar la aceptación de los alimentos

“Además, debemos exigir la regulación de la publicidad de alimentos dirigida a niñas y niños, ya que ha demostrado ser una medida muy efectiva en la mejora de sus hábitos alimentarios, así como que en los entornos alimentarios cercanos a las escuelas haya opciones saludables y accesibles”, apunta.

“Además, es necesario que las instituciones educativas promuevan la educación alimentaria desde edades tempranas para que los niños y las niñas adquieran conocimientos y habilidades que les permitan hacer elecciones alimentarias saludables a lo largo de su vida”, concluye San Onofre

Claves para mejorar las dietas infantiles

El nuevo trabajo profundiza también en las herramientas y los desafíos para mejorar la calidad nutricional de la merienda (y las dietas infantiles en general), así como la sostenibilidad alimentaria. Entre las recomendaciones, cabe destacar las siguientes:

- Asegurar que la dieta incluya una amplia variedad de alimentos vegetales frescos o poco procesados, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva, y priorizar aquellos que sean de temporada y de producción local.
- Moderar el consumo de alimentos proteicos, como el pescado, los huevos y, sobre todo, las carnes. En el caso de los lácteos, se aconseja consumirlos sin azúcares añadidos.
- Tomar menos alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas y sal y, en particular, productos ultraprocesados, bollería, galletas, bebidas azucaradas y embutidos.
- Consumir agua siempre como bebida principal.

Referencia:

González-Campins, C. et al. 'Nutritional Quality of the Mid-Afternoon Snack of Schooled Children between the Ages of 3 and 12 Years in Three Areas in Spain'. *Nutrients* (2024)

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

ALIMENTACIÓN | OBESIDAD | SOBREPESO | NIÑOS | ADOLESCENTES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

