

EN EL ESTUDIO HAN PARTICIPADO CASI 15.000 NIÑOS ENTRE DOS Y NUEVE AÑOS DE EDAD

Los padres con mayor nivel educativo dan de comer a sus hijos menos grasa y azúcar

El nivel de estudios de los progenitores influye en la frecuencia con la que sus hijos toman alimentos relacionados con la obesidad. Los niños de padres con bajo y medio nivel educativo comen menos verduras, frutas y más productos procesados y bebidas azucaradas.

SINC

26/3/2013 09:40 CEST

Los padres con un mayor nivel educativo dan de comer a sus hijos más productos de alta calidad nutricional, como verduras. / Idefics.

Un grupo internacional de expertos de ocho países europeos ha analizado si existe alguna relación entre el nivel educativo de los padres y la frecuencia con la que sus niños consumen alimentos vinculados con el sobrepeso.

El estudio *Identificación y prevención de los efectos sobre la salud inducidos por la dieta y el estilo de vida en niños* (IDEFICS, por sus siglas en inglés) incluye datos de 14.426 niños de entre dos y nueve años procedentes de ocho países europeos: Italia, Estonia, Chipre, Bélgica, Suecia, Hungría, Alemania y España.

Los resultados, publicados en la revista *Public Health Nutrition*, confirman que los padres con menos estudios dan a sus hijos alimentos ricos en azúcares y grasas más frecuentemente que los que poseen un nivel educativo superior, que dan de comer a sus niños más productos de alta calidad nutricional, como verduras, frutas, pasta, arroz y pan integral.

“Las mayores diferencias entre familias de distintos niveles educativos se observaron en el consumo de frutas, verduras y bebidas azucaradas”, explica a SINC Juan Miguel Fernández Alvira, autor del trabajo e investigador de la Universidad de Zaragoza.

Las mayores diferencias entre familias de distintos niveles educativos se observaron en el consumo de frutas, verduras y bebidas azucaradas

Para los autores, esto resulta en un mayor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en los niños procedentes de estratos socioculturales menos favorecidos.

“Los programas de prevención de la obesidad infantil a través de la promoción de una alimentación saludable deberían abordar de manera especial y específica aquellos grupos socioeconómicamente desfavorecidos, con el objetivo de minimizar las desigualdades de salud”, concluye Fernández Alvira.

Nutrición en los niños

La infancia –de los dos a los catorce años– es un periodo de crecimiento en el que aumentan las exigencias de energía y nutrientes. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud alerta de la importancia de controlar la alimentación de los más pequeños, puesto que alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso en 2010.

En realidad, las recomendaciones para los niños mayores de dos años no son muy diferentes de las que se aplican a los adultos. Se deben incluir en su dieta cereales, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves, huevos y frutos secos.

Los dietistas y nutricionistas recomiendan a los padres que ofrezcan una amplia variedad de alimentos y que eviten usar la comida como un método para premiar o castigar un comportamiento. Los expertos creen que a estas

edades ya se puede decidir qué porción tomar, siempre y cuando los alimentos sean sanos y nutritivos.

Referencia bibliográfica:

Juan Miguel Fernández-Alvira, Theodora Mouratidou, Karin Bammann, Antje Hebestreit, Gianvincenzo Barba, Sabina Sieri, Lucia Reisch, Gabriele Eiben, Charalampos Hadjigeorgiou, Eva Kovacs, Inge Huybrechts y Luis A Moreno. IDEFICS Consortium. "Parental education and frequency of food consumption in European children: the IDEFICS study". *Public Health Nutrition*. 16(3), marzo de 2013: 487–498 doi:10.1017/S136898001200290X.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

NIÑOS | NUTRICIÓN | OBESIDAD | GRASA | AZÚCAR |

Creative Commons 4.0

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