



## Piden más acciones para frenar la obesidad infantil

**Fuente de calorías. Las bebidas gaseosas, dicen los nutricionistas, aportan 300 calorías vacías (es decir, sin valor nutricional). Para calmar la sed, los médicos recomiendan tomar agua.**

Luego de que ayer la industria productora de bebidas azucaradas se comprometiera a solo vender productos diferentes a las gaseosas en los centros educativos donde den clases de primaria, expertos en nutrición infantil pidieron que se regule la venta de alimentos que causan obesidad en los niños.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional, Ensin, uno de cada seis niños en el país (entre los 5 y 17 años) presenta sobrepeso u obesidad. Por eso, el expresidente de la Sociedad Colombiana de Pediatría y de la Asociación Latinoamericana de Pediatría, Hernando Villamizar, dijo que es bueno el ejercicio de autorregulación de los productores, pero los problemas de obesidad infantil y de sus enfermedades asociadas necesitan de acciones más contundentes que el compromiso de las empresas.

Villamizar aseguró que debe existir una política estatal que promueva hábitos saludables y eso incluye ponerle impuesto a los alimentos manufacturados que causan problemas de obesidad y malnutrición infantil, como las bebidas azucaradas y los productos de paquete.

Cabe anotar que a través de la Cámara de Bebidas de la Andi (productoras de gaseosas y demás bebidas azucaradas) indicaron que en los colegios donde haya educación primaria solo se comercializará agua embotellada, jugos que tengan como mínimo 12 % de fruta y bebidas a base de cereal (más conocidas como maltas). Esto con el fin de evitar que niños menores de doce años consuman gaseosas sin la supervisión de sus padres.

Asimismo, la publicidad de las gaseosas saldrá de los canales infantiles o de las franjas horarias cuya audiencia sea 35 % o más de población de niños menores de doce años. E igualmente se implementará un sistema de etiquetado frontal, adicional a la tabla nutricional, que le brinde al consumidor información nutricional completa.

El compromiso, informó la Andi (Asociación Nacional de Empresarios), fomentará estilos de vida activos y saludables para los consumidores. El pacto fue firmado por las compañías Postobón, Pepsico, Coca Cola, Coca Cola Femsa, Bavaria, RedBull, AJE y Monster Energy.



## Sala de Prensa

Carolina Piñeros, directora de Red PaPaz, explicó que restringir la venta de bebidas azucaradas es una acción que se ha tomado desde hace varios años en países desarrollados. “Pero el gran paso está por darse, necesitamos que el Ministerio de Salud reglamente la Ley de Obesidad (1355 de 2009), que incluye ponerle impuesto a la comida que no tiene una buena fuente de nutrientes”, agregó Piñeros.

Vea aquí el especial: ¿Por qué somos gordos los caleños?

Problema de peso

De acuerdo con Villamizar, entre más capacidad adquisitiva tiene una familia, más problemas de malnutrición tiene. “El sobrepeso y la obesidad infantil se dan en las clases media y alta, mientras que la desnutrición está en los estratos más bajos”.

En el caso de Cali, informó el secretario de Salud, Alexander Durán, el 27 % de los niños encuestados para el Sistema de Vigilancia de Alimentación y Nutrición (de 142 sedes educativas públicas) se encuentra en sobrepeso u obesidad. Por eso, el Secretario celebró que los productores restrinjan la venta en las escuelas de primaria. “Es un primer paso que va hacia la promoción de hábitos saludables”.

La presidenta de la Asociación de Colegios Privados del Valle, Elsy Jordán de Córdoba, sostuvo que además del pacto de las empresas, se debe hacer un trabajo con los padres, porque las gaseosas se encuentran en las casas o en las tiendas. “La prohibición debería extenderse a todos los menores de edad”, anotó.

Fuente de calorías

La nutricionista Sandra Alfaro y el médico pediatra Hernando Villamizar indicaron que las otras bebidas que no quedaron excluidas para su expendio a los niños, tienen cantidades de azúcar que superan lo recomendado en una dieta saludable.

“Un jugo de los que venden en botella o cajita tiene casi tanta azúcar como una gaseosa. El porcentaje de fruta es mínimo (de 12 % a 15 %), cuando lo que se recomienda es que si se van a tomar un jugo o un néctar, tenga por lo menos 50 % de fruta”, dijo Alfaro.



Igual pasa con las maltas, que aunque tienen más nutrientes que las gaseosas, dijo el pediatra Villamizar, tiene alto contenido de azúcar. “El problema no es de nutrientes, sino del alto contenido de azúcar, que excede el consumo recomendado en el día”.

### Consejos para una buena nutrición

Según la nutricionista Sandra Alfaro, un niño debe tener una dieta que le aporte 1800 calorías diarias. El 60 % de la dieta alimentaria la deben aportar los carbohidratos, que recomienda que sean harinas como arroz, papa, yuca y plátano. El azúcar también es carbohidrato.

El 20 % sería con consumo de proteína, que puede ser animal (carne, huevo, leche) o vegetal (lentejas, quinua, soya, espinacas).

Las grasas serían el 20 % restante y se recomienda que provengan del aguacate, aceite de oliva o de coco.

Alfaro explicó que lo ideal es no endulzar los jugos con azúcar y que queden espesos, para que tengan mayor cantidad de fruta. En caso de endulzarlos, solo echarles una cucharadita de azúcar (de las de postre). Recomendó que en la lonchera se empaque jugo hecho en casa y frutas.

19 % de los niños consultados en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional indicaron estar más de cuatro horas al día en el computador, televisor o videojuegos, aumentando el sedentarismo en la población infantil.

Diario El País. 21 de Mayo de 2016, Página A2