



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
BOLETÍN DE PRENSA N° 053
05 de febrero de 2020

Diferenciar la calidad de alimentos, una alternativa para combatir la obesidad

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI a nivel mundial, en Ecuador, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) realizada en 2018 se revela que 35 de cada 100 niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso, para abordar esta realidad nacional, la doctora Lucy Baldeón, Directora del Instituto de Investigación en Biomedicina de la Universidad Central del Ecuador, visitó Radio Universitaria con el fin de compartir nuevas formas para elegir alimentos más nutritivos.

Baldeón señaló que, para determinar sobrepeso y obesidad infantil, se toma como referencia el índice de masa corporal y se observa el número de desviaciones estándar de la media del menor, este problema de mal nutrición se debe a la alimentación en exceso que implica el aumento de energía del niño, la familia juega un papel fundamental para combatir este problema mediante la educación y la concientización. Dijo que actualmente existe una nueva forma de caracterización de los alimentos que guarda relación entre lo que una persona come y el grado de sobrepeso y obesidad, el sistema NOVA, consiste en la división de los alimentos en 4 grupos, los no procesados como frutas, verduras y carnes; el segundo grupo donde se encuentran ingredientes culinarios como aceites, miel y especias, en el tercero se encuentran los procesados como atún en lata o cerveza, en el último grupo se encuentran los ultra procesados, es decir que no cumplen la características de ser un alimento natural, como donas, snacks, hamburguesas, pizza y papas fritas. La doctora señaló que se aconseja evitar los alimentos ultra procesados que no aportan nutrientes al ser humano.

La especialista centralina señaló que la mayoría de niños con obesidad presenta problemas de colesterol, lípidos y enzimas hepáticas, sin un tratamiento a tiempo, en la edad adulta podría presentar problemas metabólicos, diabetes, entre otros. Recomendó ingerir diariamente 3 comidas fuertes (desayuno, almuerzo y cena) y 2 entre comidas que puede ser fruta o verdura. además de practicar actividad física vigorosa al menos 60 minutos diarios para que el niño gaste las energías consumidas. **AC**

