

Más de la mitad de los chavales españoles pasa de comer fruta

J. MESA. 08.11.2006 - 01:17h

El 57% de los jóvenes y el 43% de los adultos no consume el mínimo de dos piezas diarias recomendadas por la OMS. **Dicen que les cuesta trabajo pelarla o que no tienen tiempo.**

La fruta, uno de los estandartes de la dieta mediterránea, está desapareciendo a marchas forzadas de los menús de los españoles.

Así, **el 57% de los menores de 25 años** confiesa no ingerir las dos raciones de fruta recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, según el último informe de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

La encuesta refleja una tendencia al descenso del consumo conforme la población se va regenerando.

El 43% de los adultos reconoce que no toma las dos raciones de fruta, aunque apenas el 30% de los niños de hasta 14 años come dos frutas al día; un 10%, tres o cuatro; un 40%, sólo una pieza; un 5% ya pasa a cuatro o seis frutas por semana, y el 1,7% ni siquiera la prueba.

Sutitutivos poco eficaces

Para sustituir la fruta, los padres recurren a los zumos, los yogures con trozos o a las bebidas de sabores.

Los yogures sólo tienen un 10% de fruta, los zumos un 30% como máximo, y los refrescos un 7%

El nutricionista de la SENC Lluís Serra recuerda que los yogures sólo tienen un 10% de fruta, los zumos, un 30% como máximo, y en los refrescos apenas alcanzan el 7%.

El principal motivo por el que los niños se niegan a tomar fruta, según los padres entrevistados, son la dificultad de pelarla, la falta de tiempo o la inapetencia.

En el caso de los adultos, los motivos para comer poca fruta son la pereza a la hora de pelarla (42%), que se estropea rápidamente (25%) y el poco tiempo.

Por otra parte, el Observatorio Idea Sana Eroski y la Fundación Dieta Mediterránea difundieron ayer otro informe, según el cual el 66% de las familias

con hijos entre 3 y 14 años prefiere comprar carne fresca al corte, frente al 30% que se decanta por la envasada en bandejas.

Asimismo, el estudio señala que cuando compramos carne, nos guiamos por su aspecto (58,3%) y su origen (17,1%).

¿Sabías que...

... las frutas y las hortalizas representan el 32% de la producción agrícola española?

... y que su consumo supone el 12,4% de los alimentos ingeridos?

... los mayores consumidores de fruta están en Levante?

... y que los menos fruteros son los gallegos?

... el 70% de los que comen fruta la toman en la comida?

Con la servilleta puesta

Infancia: Un estudio pediátrico indica que el 2% de la población infantil entre 4 y 14 años no desayuna, el 11% lo hace tomando bollería industrial, el 2% acude habitualmente a un fast-food y el 32% toma dulces y golosinas varias veces al día. El 14% es obeso.

Ancianos: Más de la cuarta parte de los mayores de 65 años tiene problemas de nutrición, según un estudio farmacéutico. Además, beben pocos líquidos y toman poca fruta y verdura y sólo el 17% hace dos comidas completas cada día.

Nuevos hábitos: Los españoles comemos más de diez kilos de alimentos preparados al año, según el Ministerio de Agricultura. Los más consumidos son las sopas y las cremas, los platos congelados, las pizzas y los platos preparados en conserva.

Demasiada carne: Con una media de 52 kilos por persona en 2005, la carne es el alimento más consumido en España. Este media de consumo cárnico dobla la cantidad recomendada por los nutricionistas, según un informe elaborado por la Fundación Eroski.

Javier Aranceta, Presidente de la SENC: "Tenemos el mejor modelo"

El perfil alimentario español, junto con el japonés, es el mejor que existe ahora mismo en todo el mundo y así lo reconocen numerosos estudios científicos.

Los hábitos de nuestra cocina tradicional son los más saludables en relación a aspectos como el envejecimiento, las enfermedades cardiovasculares o la obesidad.

Esta dieta se basa en el consumo de aceite de oliva, vino en cantidades moderadas, frutas, verduras, legumbres y pescado.

Ahora que los anglosajones quieren copiarnos, nuestros jóvenes, sobre todo los de menos de 25, están incorporando los peores aspectos de las dietas de estos países, como los platos preparados, el exceso de azúcares o las grasas saturadas.

Las razones son muchas, pero sobre todo falta un proyecto educativo que tenga una presencia consistente de la alimentación saludable.

Las administraciones ya están trabajando en iniciativas y programas para cambiar esta tendencia implicando a los colegios y a las familias.