



Una nena menjant verdura, un aliment essencial en la dieta humana

KELLY SILASTE / GETTY

Els pediatres alerten de la moda de retirar gluten, llet o carn als nens

Aconsellen consultar un nutricionista abans d'aplicar dietes restrictives

MAVTE RIUS
Barcelona

Els pediatres observen amb una preocupació creixent que cada vegada hi ha més famílies que apliquen una dieta restrictiva als fills i els retiren de l'alimentació determinats productes, com la llet, els cereals amb gluten, la carn o, fins i tot, els ous, perquè es deixin portar per modes o per falses creences sobre què és una alimentació sana.

Ho fan constar a l'informe sobre l'alimentació infantil que ahir va presentar l'Observatori de la Infantesa i l'Adolescència Faros, de l'hospital Sant Joan de Déu, que aborda des de l'alimentació més adequada per a cada franja d'edat fins a la manera com es poden afrontar les al·lèrgies i els diferents trastorns alimentaris, passant per consells per fer més atractives les verdures per als nens i garantir la seguretat dels

aliments. En aquest marc els especialistes en nutrició també desmenten alguns falsos mites relacionats amb els aliments, entre els quals els que asseguren que no s'ha de beure llet després de la lactància i que el gluten és un producte nociu que val més evitar. Els autors de la guia desaconsellen retirar als nens cap nutrient essencial com la lactosa -és el sucre de la llet, que facilita l'absorció del calci- o el gluten sense tenir un diagnòstic clínic que ho aconselli.

L'informe Faros també aborda la tendència creixent de les famílies a seguir dietes alternatives com la hiperproteica, la vegana, l'ovolactovegetariana o la crudívora. Els experts que l'han elaborat asseguren que aquesta mena de dietes poden ser "vàlides" a qualsevol edat però si estan ben plantejades, si es vigila que cobreixen totes la necessitats nutricionals. Per això insten les

famílies amb nens a consultar un dietista nutricionista abans d'aplicar qualsevol dieta restrictiva perquè l'expert valori si cal complementar l'alimentació amb suplementes.

En aquest sentit, adverteixen

Només un 2% dels nens mengen verdura dues vegades al dia, i tres de cada deu famílies sopen davant una pantalla

que una dieta vegana o vegetariana estricta dificulta que els nens puguin obtenir la vitamina B12, els àcids grassos, la vitamina D, el calci, el zinc i el ferro que necessiten. O que els adolescents vegin cobertes les seves necessitats energètiques si no es potencien aliments vegetals amb una eleva-

da aportació calòrica com olis, fruits secs i llavors, cereals i llegums, entre d'altres.

L'informe posa de manifest que l'alimentació infantil encara presenta deficiències. Segons una enquesta a més de 3.000 pares, mares i professors, només un 2% dels nens consumeixen verdura dues vegades al dia, que és el que es recomana (la meitat només en mengen una vegada, i la resta, menys de cinc vegades per setmana).

S'hi suma el fet que un 80% no prenen les tres racions diàries de fruita recomanades (un 5% no en prenen cap) i que un 20% del total només mengen peix una vegada a la setmana.

Els experts de l'Observatori Faros també han detectat que només un 65% de les famílies sopen alhora i mengen el mateix, i un 30% dels enquestats ho fan mirant alguna pantalla, ja sigui el televisor comú de la família, el mòbil o la tauleta. ●