

Rosa Pastor Villalonga

La característica fundamental que diferencia a un niño de un adulto es su capacidad para crecer y desarrollarse. Desde su nacimiento hasta que adquiere la forma, dimensiones y complejidad de un adulto, el niño estará en un proceso de cambio permanente. Variará su ritmo de crecimiento, la madurez de sus funciones orgánicas y la relación que establezca con su entorno.

Estas circunstancias determinarán por un lado, los objetivos de la alimentación y por otro, la forma concreta de satisfacerlos.

Una alimentación adecuada, ejercicio físico y unos hábitos alimenticios correctos son claves para un desarrollo sano, La sociedad ha ido cambiando, y con ello las costumbres y sobre todo la alimentación, la llamada dieta mediterránea se ha ido transformando, ya queda poco de todo lo que nuestros antepasados comían, por eso las tasas de obesidad y otras muchas enfermedades crónicas van en



aumento y los niños son los más vulnerables,

Un estudio realizado el año pasado por diferentes médicos y profesionales de dietética y nutrición nos revela que en la provincia de Castellón hay 17.000 enfermos de obesidad.

La raíz del problema se encuentra en el reducido consumo de verduras, legumbres, hortalizas, lácteos o fruta y el exceso de carne, precocinados, bollería industrial y néctares, por lo cual se ingieren más calorías de las necesarias.

De los 17.000 obesos de la provincia, 2.000 son menores de 16 años, de los cuales el 24% se va a clase sin desayunar, debido a esta carencia nutricional, se consume luego un exceso de grasas saturadas; como consecuencia de éste desequilibrio nutricional tenemos enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, etc.

