

Cuarentena extensa: niños y adultos han sufrido modificaciones en su alimentación

27/10/2020

Durante esta extensa cuarentena, ha habido miles de niños encerrados sin hacer actividad física producto de la falta de gimnasia en la escuela, sumada al cierre de gimnasios. Al respecto brindó detalles a FM Vos (94.5) y a Diario San Rafael, la licenciada en Nutrición Eliana Ibarra.

“La alimentación de muchos chicos se ha visto modificada por lo que todos sabemos, y creo que mi acercamiento en este momento como profesional de la salud, es invitarlos un poco a la reflexión de lo que venimos transitando en estos 8 meses, que nos cambió la vida, algo inesperado para nuestras mentes ocurrió porque nadie se iba a imaginar lo que traería y tuvimos que ir adaptándonos”, dijo y agregó que todo eso se ve reflejado en los hábitos alimentarios.

La profesional expresó que no sólo se trata de actividad física (o espacios de recreación), sino de algo más amplio. Desde lo nutricional, viendo cómo ha cambiado la ingesta y el consumo de porciones, pues a veces la ansiedad y el aburrimiento se trasladan a comidas, invitó a modo de consejo a llevar rutinas y horarios, lo cual en los chicos es importante más allá de que no estén asistiendo a la escuela. “Hay que respetar los horarios de sueño, el día, las comidas y darle espacio al ocio porque no todo siempre tiene que ser actividad, es súper válido porque los niños también recrean”, destacó.

En los consultorios, los profesionales de la nutrición notan que cada vez van más pacientes de menos edad. “Hoy por hoy, el acompañamiento nutricional está desde los primeros años de

vida, desde la gestación; en mi caso tuve la posibilidad de especializarme en nutrición vegetariana y vegana este año, y esto trasciende las consultas no sólo de adultos sino de niños y niñas, y es un poco el acompañamiento del profesional tener en cuenta que comer y alimentarse trasciende más allá de lo que es el hecho en sí, ya que es un poco compartir valores, culturas, educación, es la formación de los hábitos saludables que se van generando en el entorno más íntimo que es el grupo familiar”, aseguró.

El 21 de octubre se celebró el Día Nacional de la Lucha Contra la Obesidad. Al respecto, Ibarra manifestó que desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se está apoyando un proyecto de ley para que muchos alimentos reciban un “etiquetado de advertencia”, usando la palabra “excesos”, respecto de nutrientes como grasas, azúcares y sal. “Creo que sería un avance muy importante que esa ley salga”, concluyó.

<http://diariosanrafael.com.ar/diariosanrafael/wp-content/uploads/2020/10/Eliana-Ibarra.mp3>