

## Cataluña

### El 32% de los niños catalanes entre 6 y 12 años sufre sobrepeso, el doble que en Escandinavia

Jordi Cruz y Albert Adrià enseñan de la mano de la Fundación Probitas a elaborar meriendas saludables.

09 de mayo de 2018. 08:39h



El proyecto emblema de Probitas es el Programa de Refuerzo de Alimentación Infantil (RAI) en colegios e institutos, del que se beneficiaron 21.000 menores en 2017 en todo el país. Ofrece desayunos, comidas y meriendas.

Elzie Crisler Segar tuvo una idea brillante. Creó a Popeye, un dibujo animado que cuando comía espinacas aumentaba su fuerza hasta límites sobrehumanos. No importa que unos químicos alemanes en 1930 descubrieran que las espinacas no tenían tanto hierro como decían las tiras cómicas. El consumo de espinacas se disparó y para los padres, Popeye se convirtió en una baza para que los niños comieran verdura. Hoy en día, los niños ya no saben quién es Popeye y en el supermercado, sus héroes televisivos están en productos menos saludables que las espinacas. Pese a que la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que uno de los factores causantes de la obesidad es la promoción de alimentos y bebidas hipercalóricas para niños, la industria alimentaria dedica mucho dinero a diseñar alimentos ultraprocesados para atraer la atención de los más pequeños. Es

comida buena, bonita y barata. Buena, en lo relativo a sabor, porque para la salud, estos alimentos ricos en grasas, sal y azúcar son malos.

Si la multinacional que elabora las galletas de chocolate y nata tienen a Ladybug y Bob Esponja como reclamo, la Fundación Probitas, que trabaja para asegurar una buena nutrición a menores en riesgo de exclusión social, cogió a [Jordi Cruz](#), el chef «duro» de «MasterChef», y Albert Adrià para enseñar a niños de entre 6 y 12 años a prepararse una merienda fácil, rica y saludable.

Precisamente, el 32% de los niños catalanes de esta franja de edad, entre los 6 y 12 años, tiene sobrepeso. Este porcentaje sitúa a los niños catalanes –como a los resto de España–, entre la población infantil europea con más obesidad. Martine Vrijheid, investigadora del Instituto de Salud Global de Barcelona, (ISGlobal), alerta de que la obesidad se ha convertido en el principal problema de salud infantil en España. En el caso de Cataluña, señala que los índices de obesidad entre los menores duplican a los del Norte de Europa. Una alimentación cada vez más lejos de lo que se conoce como dieta mediterránea, la falta de ejercicio físico y la despreocupación de padres y pediatras están detrás de estos números.

### **Problemas cardíacos**

La mala noticia es que el sobrepeso infantil es el preludio de una generación de adultos con problemas cardíacos y dificultades locomotoras. La buena noticia es que se puede revertir con un cambio de hábitos.

Como por ejemplo, cambiando un donut o un bollo ultraprocesado por las meriendas que el domingo [Jordi Cruz](#) y Albert Adrià elaboraron junto a un grupo de niños de los programas de Refuerzo de la Alimentación Infantil (RAI) de Probitas en dos talleres celebrados de forma simultánea en los colegios públicos Collaso i Gil, en el barrio del Raval de Barcelona, y Ausias March, en L'Hospitalet, «RAI, berenem junts!»

Cruz eligió una brocheta de fruta y un pan de viena con chocolate negro, aceite de oliva y sal. Subrayó que la merienda «es una de las cinco comidas básicas que cualquier persona necesita para nutrirse bien» y enseñó a los niños a preparársela de una manera fácil, con la intención de que «todos los hábitos que les inculquemos ahora, serán un beneficio para el futuro».

Adrià también eligió una brocheta de fruta y un pan de «roll», que aporta menos hidratos de carbono que el pan normal, dos pavo, aguacate, lechuga y zanahoria rallada, «para que aprendan a introducir vegetales en su dieta de una forma divertida». Junto a los dos cocineros, dos ex jugadores del Barça, Albert Ferrer y José Edmilson motivaron a los chavales a practicar deporte, el otro flanco a atacar en la lucha contra el sobrepeso infantil.

La directora de la fundación Probitas, Marta Segú, explicó que «con esta acción queremos dar a conocer la problemática que tienen muchos menores en riesgo de exclusión social, en pleno proceso de desarrollo físico, psicológico y emocional» e «inculcar hábitos saludables».