

El 9,3% de los menores de 5 años tiene sobrepeso:

Los cinco errores más comunes que cometen los padres en la alimentación de sus hijos

• Especialistas en nutrición alertan sobre los problemas que implica el mandarles mucha colación, servirles platos abundantes y no enseñarles con el ejemplo a los niños preescolares.

AMALIA TORRES

De cada cien niños menores de cinco años en Chile, nueve tiene sobrepeso u obesidad. El país se ubica entre los peores lugares de las 26 naciones de América Latina y el Caribe evaluadas por la OMS en este rango de edad.

La mala noticia es que la obesidad infantil suele relacionarse con obesidad en la adultez. La buena noticia es que aún es tiempo para cambiar la forma de alimentarse. "Mientras más pequeño, más rápido aprenden a cambiar los hábitos. No es difícil que un niño tenga un peso adecuado si desde chico se le enseñan hábitos saludables", dice la nutrióloga del Centro del Niño de la Clínica Alemana, Vivian Rybertt. A continuación, dos expertas en nutrición revelan cuáles son los errores más comunes que ven en sus consultas.



Los niños deberían acostumbrarse a tomar agua y no bebidas, dicen las especialistas.

1 Tener golosinas en la casa. Gratificar a los niños con comida sigue siendo un error común en Chile, dice la doctora Vivian Rybertt. Pero, además, reconoce que es cada vez más habitual que en las casas haya golosinas, bebidas, papas fritas y otros productos no saludables. "En la casa no debería haber estos productos, porque el niño cuando ve algo, lo quiere. No tiene la capacidad para saber qué es bueno o malo. La idea es que el niño se deshabitúe a ver estos alimentos y que, en cambio, se acostumbre a ver lácteos y frutas. Y si es que tiene sed, que tome agua, no bebida. Si solo ve botellas con agua se va a acostumbrar". Las bebidas y las golosinas deberían estar reservadas para momentos especiales, como cumpleaños, asegura.

2 Colaciones calóricas. Comprar alimentos envasados es la solución de la mayoría de los padres para la colación de sus hijos. "El problema es que suelen ser alimentos con alta densidad calórica", dice la nutricionista infantil de la Clínica U. de los Andes, Carolina Estay. Y agrega: "La colación no es nutritiva, es social. Los niños no necesitan colación, por eso cuando están en la casa no es necesario darles ni leche ni yogur, ni nada a media mañana. Muchas mamás piensan que están acostumbrados porque la comen en el jardín, pero los fines de semana no es necesario".

La doctora Rybertt coincide: "La colación debería ser solo para un recreo, no para cada recreo. Los recreos son para jugar, no para comer". Mandarle un sándwich pequeño, fruta, lácteos, o barras de cereal, además de agua, son buenas ideas.

3 Porciones grandes. Los niños preescolares no deben comer la misma cantidad que un adulto. Por eso, su porción debe corresponder al equivalente a medio plato, dice Estay. "Si uno le sirve el mismo plato de comida de un adulto, y espera que se lo coma todo, el niño se va a ir acostumbrando a comer más". Si es que se sale a comer, la doctora Rybertt recomienda compartir un plato, porque las porciones son muy grandes.

4 Todo light. Comprar solo productos light y por ello pensar que el niño puede comer indiscriminadamente es otro error. "Los niños no necesitan productos light. De hecho, antes de los dos años no se aconseja que coman productos con edulcorante. El niño necesita comer azúcar, pero en una cantidad justa, y en un dulzor adecuado. Porque otro problema es que estos productos tienen muy acentuado el sabor de la azúcar", dice Estay. Eso hace que se acostumbren a un sabor excesivamente dulce.

5 Mal ejemplo. Es imposible que un niño coma frutas y verduras si sus padres no lo hacen. "Llevarlos a la feria, mostrarles cultivos, y hacer preparaciones sanas con ellos es clave", dice Estay. Además, en la casa evitar la comida rápida y priorizar los platos caseros es clave. También es importante darse tiempo para comer en familia; así se conocen los hábitos de alimentación de los hijos y se pueden controlar las raciones.

También en las guaguas

"Las madres, a veces, amamantan a los niños de más. Les dan pecho en cualquier momento del día y pacifican con el pecho materno, para que se tranquilice. Todas esas prácticas hacen que el niño coma más, porque el niño succiona por más tiempo, y en la última fase sale más grasa", dice la nutricionista infantil de la Clínica U. de los Andes, Carolina Estay. "Eso puede hacer que el niño aumente de peso, lo que acrecienta el riesgo de obesidad en etapas mayores", agrega.



En la adolescencia se recomienda al menos una hora diaria de actividad moderada a vigorosa, en su mayor parte aeróbica.

Actualizan guías en EE.UU.:

Pauta de ejercicios destaca las rutinas breves e intensas

"Hacer algo es mejor que no hacer nada y hacer más es mejor que hacer algo". Con estas palabras, el doctor Donald Lloyd-Jones, especialista en medicina preventiva de la Universidad Northwestern en Chicago, explicó la nueva actualización de las pautas sobre actividad física que promueve el gobierno de Estados Unidos. La última actualización había ocurrido hace 10 años y desde entonces, la lista de beneficios que trae el ejercicio se ha ido acrecentando: hoy existen pruebas de que las rutinas breves e intensas, así como el uso de las escaleras en lugar del ascensor, tienen un valor importante en la salud de las personas.

Durante una conferencia de la Asociación Cardiológica Estadounidense en Chicago, se explicó que las viejas pautas decían que los niños debían partir ejercitándose desde los seis años, pero las nuevas dicen que se debe alentar a los preescolares de tres a cinco años a participar en juegos activos durante todo el día. Para los seis a 17 años se recomienda al menos una hora diaria de actividad moderada a vigorosa. Esta debe ser en su mayor parte aeróbica, que eleva el ritmo cardíaco (una caminata rápida, andar en bicicleta o correr).

Al menos, tres veces a la semana el ejercicio debe ser vigoroso e incluir actividades que fortalezcan músculos y huesos, tales como trepar o practicar un deporte.

En el caso de los adultos, hay un cambio crucial: se pensaba que la actividad aeróbica debía durar al menos 10 minutos. Ahora se sabe que períodos aún más breves pueden ser útiles para bajar la presión, reducir la ansiedad y mejorar el sueño.

Estudio de 18 centros de investigación:

Ir al hospital se volvería una "ruleta rusa" por resistencia a antibióticos

• Expertos advierten que se debe cambiar el enfoque para enfrentar la creciente ineffectividad de fármacos para combatir infecciones.

PAULA LEIGHTON H.

"A futuro, ir al hospital podría ser una apuesta", afirma el doctor Peter Sogaard Jørgensen, del Centro de Resiliencia de la Universidad de Estocolmo. Jørgensen ilustra así las consecuencias de lo que califica como tasas alarmantes de resistencia a los antibióticos. Sin nuevas formas de abordar, señala, las infecciones bacterianas se volverán "difíciles o imposibles de tratar".

En un estudio publicado ayer en la revista Nature Sustainability, investigadores de 18 centros de Europa, Norteamérica, Australia, Brasil, China e India, dirigidos por Jørgensen, entregan los resultados de un estudio en el que advierten que algunas bacterias gram negativa, entre las que se incluyen patógenos tan comunes como las *E. coli* y *Salmonella*, causante de gastroenteritis la primera de ellas, y la *K. pneumoniae*, responsable de septicemia e infecciones del aparato respiratorio y vías urinarias, se han vuelto pan-resistentes o resistentes a la mayoría de los antibióticos existentes.

Los investigadores crearon un modelo para estimar el nivel de resistencia de bacterias ante antibióticos, estableciendo zonas de riesgo que van desde segura (no hay resistencia), incierta (los patógenos resistentes solo a un fármaco) y sobrepasada regionalmente (pocos antibióticos efectivos) o globalmente (ninguno funciona). El mismo esquema se aplicó para evaluar la resistencia ante herbicidas y pesticidas empleados en cultivos comunes y transgénicos. "Tanto los antibióticos como las pesticidas y herbicidas evaluados han sobrepasado la zona segura", dicen los autores, quienes advierten que en el ámbito agrícola la mayor amenaza es el herbicida glifosato, cuyo impacto ya es regional. Su acción, señalan, ha hecho que más males se vuelvan multiresistentes a herbicidas.

Efecto ecosistémico

José Munita, académico de la Facultad de Medicina Clínica Alemana-Universidad del Desarrollo, destaca la mirada ecológica del estudio, al advertir que el uso indiscriminado de antibióticos "no solo ha creado resistencia a bacterias patógenas, sino que también está matando a bacterias susceptibles cuyos efectos son beneficiosos, por ejemplo, al contener la capacidad de las pató-



El estudio llama a fortalecer el monitoreo y vigilancia de la susceptibilidad a antibióticos. Esto es parte del trabajo que realiza en el país el Núcleo Milenio MICROB-R.

genas de producir una infección".

Un ejemplo es la limitada habilidad de la microbota humana de recuperarse tras un tratamiento contra la bacteria *Clostridium difficile*, causante de diarreas severas.

Munita, director del Núcleo Milenio para la Investigación Colaborativa en Resistencia Antimicrobiana (MICROB-R), que se inaugura mañana en el marco de la semana mundial de la conciencia del uso de los antibióticos, destaca que para poder dimensionar la magnitud de la resistencia a los antibióticos en Chile, este centro analizará cómo surge la resistencia, cuánto antibiótico se está usando a nivel hospitalario y también en agricultura, ganadería y salmonicultura, y qué determina que ciertas bacterias resistentes se propaguen en nuestro país.

Teléfonos Android: WhatsApp borra todos los chats que no estén en Google Drive

El programa WhatsApp está aplicando desde ayer su nuevo sistema de almacenamiento de copias de seguridad, siguiendo el acuerdo suscrito con Google. Este permite que los usuarios guarden una copia de sus datos utilizando Google Drive, sin limitación de espacio y con la posibilidad de poder transferirla entre sus distintos dispositivos Android. De esta forma, será más fácil guardar los chats y trasladarlos, por ejemplo, a un nuevo teléfono. Todos los mensajes, así como los archivos multimedia que no ejecuten la copia de seguridad, serán eliminados, aunque cada dispositivo puede guardarlos también, si está configurado para ello. Para los usuarios de iPhone, la compañía tiene ya un acuerdo con Apple que permite almacenar el contenido de sus chats a través de iCloud.



Los polos se están calentando más rápidamente que el resto de la Tierra: Groenlandia es ahora 5 °C más cálida en invierno y 2 °C en verano.

Leve aumento de temperatura: Deshielo de los polos podría ser "irreversible"

Mientras los científicos habían asumido hasta ahora que los casquetes polares de Groenlandia y de la Antártida sobrevivirían con un aumento contenido de entre 1,5 y 2 °C, el análisis de un equipo del departamento de Geociencias de la U. Free de Bruselas estima que incluso un calentamiento global modesto como ese podría causar un daño irreversible, contribuyendo a la elevación del nivel del mar. De hecho, ese aumento sería prácticamente el límite para evitar nuevos efectos dramáticos en los polos, según la investigación. Además, concluyen que tanto Groenlandia como la Antártida alcanzarán un "punto de inflexión" cuando la temperatura aumente hasta 2 °C, lo que "implica que los cambios en los casquetes polares serán potencialmente irreversibles".



La importación, exportación, venta, transporte y uso de productos derivados del tigre y del rinoceronte siguen estando prohibidos.

Tras anunciar flexibilización: China da pie atrás y no venderá productos de tigres o rinocerontes

China va a mantener la prohibición total del comercio de productos procedentes del tigre y del rinoceronte, tras la indignación provocada por el anuncio de su flexibilización, informó ayer una alta autoridad responsable.

El gobierno había anunciado a fines de octubre que la venta de productos como el hueso de tigre o el cuerno de rinoceronte iba a ser autorizada bajo determinadas circunstancias "particulares", como la investigación científica, la venta de obras de arte o la investigación de tratamientos médicos. Esta decisión provocó la indignación de las asociaciones de defensa de los animales salvajes, algunas de las cuales hablaron incluso de "sentencia de muerte" para estas especies en peligro.



El nuevo código consiste en un gráfico con coloración gradual, como muestra la imagen.

Semáforo o Nutri-score:

España usará colores para identificar calidad nutricional de alimentos

Un código de colores estampado en las etiquetas de los productos identificará la calidad nutricional de alimentos y bebidas en España. El sistema usará una escala que va del verde (productos más saludables) al rojo (para los de menor calidad nutricional) en base a su contenido de azúcares, grasas saturadas, sal, colágeno, fibra y proteínas. Aunque algunas empresas ya están adoptando la medida de forma voluntaria, se espera que el llamado Nutri-score sea obligatorio dentro de un año. El código ya lleva seis meses operando en Francia, y está pendiente de introducirse en Bélgica y Portugal.

El objetivo, según la ministra de Sanidad y Consumo de España, es que los consumidores tomen mejores decisiones para seguir una dieta más saludable.