

Con motivo del Día Mundial de la Obesidad – 12 de noviembre

Consumir verduras congeladas a diario combate el sobrepeso infantil y evita adultos enfermos

- **La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda que, incorporar verduras congeladas a la dieta diaria y practicar más ejercicio reducirían la obesidad, especialmente entre los más pequeños.**
- **Javier Angulo, nutricionista especializado en Dietética y alimentación, incide en la importancia de aumentar el consumo de verduras desde edades tempranas y en educar a los niños dando ejemplo con buenos hábitos alimenticios.**



Madrid, 10 de noviembre de 2016.- La **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados**, coincidiendo con el Día Mundial de la Obesidad, quiere incidir en la necesidad de poner fin a la obesidad y el sobrepeso infantil a través de una mayor actividad física y una dieta equilibrada a base de verduras.

La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en el mundo no ha dejado de crecer tanto en adultos como en niños, alcanzando cifras epidémicas en este siglo XXI, según la Organización Mundial de la Salud. Los datos son alarmantes. Una de cada tres personas tiene sobrepeso y 42 millones de niños menores de cinco años entran en esta categoría, once millones más que en el año 2000. El 11% de los hombres y el 15% de las mujeres de la población mundial son considerados obesos. En España, el 26,2% de los niños entre 6 y 9 años tiene sobrepeso y un 18,3% obesidad.

ASEVEC, sumándose a los actos conmemorativos del **Día Mundial**, quiere hacer especial hincapié, tal y como afirman las entidades mundiales, en que cuidar la alimentación es clave para poner fin a una de las lacras que azotan a la población. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. Cada año mueren a consecuencia del sobrepeso y la obesidad más de 2,6 millones de personas en el mundo.

Se recomienda aumentar el consumo de verduras congeladas en el día a día, ya que son especialmente ricas en vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes. Alimentos saludables que ayudarán a los más pequeños en el crecimiento y desarrollo de su organismo.

“Las verduras deben ser el alimento más abundante en la dieta de cualquier persona” afirma **Javier Angulo**, nutricionista y graduado en dietética y alimentación humana. Si no se cuida la alimentación y el estilo de vida desde edades tempranas, *“los niños con obesidad tendrán muchas posibilidades de desarrollar enfermedades como diabetes de tipo 2, hipercolesterolemia, hipertensión, fatiga no típica en niños, problemas oculares y articulares, caries o patologías digestivas”* afirma **Angulo**, *“son cuadros cada vez comunes en las consultas de pediatría”*.

A la hora de hacer la compra, afirma el **nutricionista** *“es fundamental que en la cesta haya una alta proporción de alimentos vegetales y una moderada cantidad de alimentos proteicos; no hay más trucos”*. Esto se traduce en más verduras, semillas, frutas y proteínas de calidad, así como legumbres o cereales integrales. No se debe abusar de aquellos alimentos excesivamente procesados y manipulados, y se deben evitar las harinas refinadas, los azúcares, bollería, refrescos... *“Debemos ser conscientes de que no todo vale si queremos llevar una alimentación saludable”* añade **Angulo**.

Las verduras congeladas son uno de los productos clave a la hora de preparar platos saludables y equilibrados ya que *“podemos consumirlas limpias, sin aditivos añadidos y con todas las vitaminas y minerales”* recomienda el **nutricionista**. Además, *“Están disponibles todo el año y permite cocinarlas en poco tiempo, lo que hoy en día es un verdadero lujo”* añade **Angulo**.

Desde **ASEVEC** añaden que, otro de los aspectos clave - relacionado con los alimentos que consumimos en el día a día - es el método por el cual se cocinan los platos. Lo más saludable a la hora de preparar los alimentos es cocer al vapor, saltear, asar y cocinar en la parrilla.

Además, existen otras técnicas de cocina muy sencillas que permiten preparar de forma rápida las verduras convirtiéndolas en un manjar para los niños. En este sentido, en el congelador no deben faltar las verduras congeladas, que pueden aportar diversidad, rapidez y comodidad a la hora de realizar platos con verduras.

Enseñar a los más pequeños buenos hábitos a la hora de comer

Según el último [estudio de CinfaSalud](#), avalado por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), siete de cada diez niños españoles comen frente a una pantalla, un ordenador o una tablet. Hábitos que fomentan el sobrepeso y la obesidad.

Para evitar que estas tendencias del día a día vayan a más, hay que educar desde edades tempranas en buenas prácticas a la hora de sentarse a comer. Una responsabilidad que es de los adultos, ya que los niños *“hacen todo lo que ven de sus padres, por lo que deben transmitir con el ejemplo”* afirma **Javier Angulo**. El nutricionista también señala la importancia de *“enseñarles desde pequeños nociones básicas en nutrición, ya que no vale con el desayuno cualquier cosa”*.

Fomentar la comunicación, las comidas en familia, la elección de alimentos adecuados, la práctica de ejercicio, pasar más tiempo al aire libre... *“son experiencias clave para prevenir la obesidad infantil”* concluye.

Por último, y para despertar el interés por las verduras entre los más pequeños, desde la **ASEVEC** recuerdan que la presentación de la comida es fundamental para conquistar a los más pequeños, y por ello, se ha de intentar ser imaginativos y buscar la manera de hacer lo más atractivos posibles los platos con verduras. También es bueno que los niños y adolescentes las conozcan y se familiaricen con ellas, acompañando a la hora de hacer la compra o ayudando en su preparación en la cocina.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

ASEVEC recomienda el consumo de esta verdura congelada, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Belén Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00