



Good food, Good life

Nota de Prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 28 de mayo, 2024

Balance del programa de intervención nutricional a 1.000 niños
en el Hospital Sant Joan de Déu

El 44 % de los niños con sobrepeso u obesidad mejoran su peso con Nutriplato

- Al inicio del estudio, 6 de cada 10 participantes necesitaba mejorar el patrón alimentario o tenía una dieta de muy baja calidad. Un año después e independientemente de su peso, han consolidado buenos hábitos alimentarios.
- Tras doce meses en el programa Nutriplato, el 53 % de los niños y niñas acabaron comiendo verdura dos veces al día de forma regular, frente al 32 % que lo hacía antes. También aumentaron el consumo de legumbres, frutos secos, pescado, cereales integrales y aceite de oliva virgen.
- Aunque buena parte de los participantes finaliza el programa comiendo dos raciones de fruta al día, el consumo de las tres raciones recomendadas sigue siendo una asignatura pendiente.

Los niños y niñas, de entre 3 y 12 años, que han participado en el *Programa de intervención nutricional con Nutriplato*¹ en el Hospital Sant Joan de Déu, han adquirido mejores hábitos alimentarios y aumentado considerablemente el consumo de frutas y verduras. Además, el 44 % de los que iniciaron el programa con sobrepeso u obesidad mejoraron su peso en relación con la altura al finalizar el estudio², según los datos del índice de masa corporal (IMC). Son algunas de las principales conclusiones del informe final del seguimiento llevado a cabo por el hospital para comprobar la eficacia de Nutriplato –desarrollado por el centro hospitalario y Nestlé– en una muestra de 1.000 niños.

Según los datos, el índice de masa corporal (IMC) de los participantes con sobrepeso u obesidad disminuyó ya desde la segunda visita; una tendencia que se mantuvo hasta el final. En concreto, el 25 % de los menores con sobrepeso acabaron las sesiones con un peso normal. Por su parte, de los que empezaron el programa con obesidad, el 15 % pasó a sobrepeso y el 3 % logró finalizar el seguimiento con el peso adecuado a su talla y edad (normo peso).

“En estas edades, es muy importante dar herramientas para fomentar unos buenos hábitos alimentarios, como Nutriplato, y promover un estilo de vida saludable, que pueda ayudar a disminuir el riesgo de aparición de sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc.”, destaca el Dr. Javier Martín de Carpi, jefe del Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu.

“Uno de los datos más relevantes del programa es que hemos observado que los niños con sobrepeso u obesidad que mejoraron el peso en relación con la altura, disminuyeron su índice de masa grasa a la vez que aumentaron la masa muscular. Es una buena noticia poder estudiar datos de composición corporal más allá del peso y de la talla ya que nos da información más completa de la evolución de nuestros participantes”, remarca Mireia Termes Escalé, dietista-nutricionista del mismo Servicio.

El programa de intervención nutricional consiste en fomentar el uso de Nutriplato, una herramienta práctica y sencilla -desarrollada por Nestlé y el centro hospitalario- e inspirada en el *Plato de Harvard*. Nutriplato está adaptado a la dieta mediterránea y pensado para la población infantil. Se trata de un plato de tamaño real que, con colores y divertidas imágenes, marca las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deberían estar presentes en las dos comidas principales del día: la comida y la cena. *“Queríamos contrastar científicamente la eficacia del Método Nutriplato y ahora podemos confirmar, con datos, que es una herramienta útil. El 66 % de los menores necesitaba mejorar el patrón alimentario o tenía una dieta de muy baja calidad al inicio del programa. Al acabarlo, los resultados demuestran la eficacia de Nutriplato ya que los menores han mejorado sus hábitos y la calidad de su dieta”,* explica Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España.

Nutriplato, embajador de la dieta mediterránea

Según el informe, al principio del programa, solo el 32 % de los participantes comía verdura de forma regular dos veces al día. Al finalizarlo, más de la mitad de los niños (53 %) ha adquirido o consolidado este buen hábito. *“Además, hemos observado es que los niños con sobrepeso u obesidad que mejoraron el IMC al finalizar el programa presentaron una mayor adherencia al consumo de verduras 2 veces al día de manera regular, en relación con el resto de los participantes de este grupo. Sin duda, el exceso de peso tiene un origen multifactorial, entre los que se encuentra, entre otros, el nivel de actividad física, el sedentarismo o la ingesta calórica. En relación con este último punto, hemos visto que, paralelamente a la incorporación de más verdura en la dieta, la ingesta de otros alimentos de peor calidad nutricional ha disminuido”,* apunta Dámaris Martínez Chicano, dietista-nutricionista del Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu.

SUBEN

VISITA INICIAL

VISITA FINAL



Verdura 2 raciones/día de forma regular	32 %	53 %
Fruta 2 raciones/día	27 %	35 %
Frutos secos al menos 2-3 veces/semana	29 %	41 %
Legumbres más de 1 vez/semana	63 %	72 %
Cereales integrales mínimo 3 veces/semana	19 %	32 %
Aceite de oliva virgen o virgen extra	91 %	96 %

Por otro lado, también aumenta positivamente el consumo de frutos secos, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva virgen o virgen extra.

Como contrapartida y aunque la ingesta de fruta mejora – el 35 % acaba el programa comiendo dos raciones al día frente al 27 % que lo hacía en la primera visita–, sigue siendo una asignatura pendiente consumir las tres raciones diarias de fruta tal y

como marcan las recomendaciones. De hecho, únicamente el 7 % de los participantes alcanza este objetivo al finalizar el programa.

Por último, los datos muestran que la adherencia a la dieta mediterránea entre los participantes mayores de 9 años fue inferior a la de los de menor de edad. *“Fomentar y adquirir unos buenos hábitos alimentarios en edades tempranas es clave. En este sentido, es una satisfacción el trabajo que hemos hecho con Nutriplato ya que ayuda a sentar las bases de una alimentación saludable desde los primeros años de vida”*, concluye la responsable de Nutrición de Nestlé España, Laura González.

¹ El Programa Nutriplato ha incluido un total de 1018 participantes con una edad media de 3 a 12 años. El 51,5 % eran niños y el 48,5 % niñas.

² El programa de intervención nutricional llevado a cabo en el Hospital Sant Joan de Déu ha incluido desde visitas presenciales de seguimiento a controles telefónicos y un taller práctico. Durante las visitas, el equipo recogió datos antropométricos, de composición corporal mediante bioimpedanciometría y de hábitos alimentarios a través del Cuestionario Kidmed, entre otros. Durante las visitas, también se realizó educación nutricional, usando como herramienta principal Nutriplato y la Guía Nutriplato que se les entregó a las familias al inicio del programa.