gan
GASTRONOMÍA + NUTRICIÓN

Tirada: 960.974

ADN

Sección: La Vida
Página: 12
Fecha: 06/09/2010

La Vida
lavida@adn.es

Xpresate
«Soy un usuario de PC convertido a Mac, y no lo cambio por nada»
Truman EN ADN.ES

SANIDAD EDUCACIÓN

Escolares saludables

¿SE DEBE VETAR BOLLOS Y REFRESCOS?

Los expertos creen que el camino no es prohibir alimentos, sino educar en nutrición

Saray Marqués
ADN

Ver a un escolar con un bollo en el recreo pronto será cosa del pasado.

La Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, aprobada el viernes en el Consejo de Ministros, cambiará el ambiente del comedor del colegio, con menús ideados por expertos, alternativas para celíacos, alérgicos o diabéticos e información nutricional para los padres. Y también en los pasillos, donde la expendedora dejará de ofrecer "alimentos y bebidas que no cumplan una serie de criterios nutricionales".

Tras su paso por el Congreso y el Senado, se prevé que la ley entre en vigor en 2011. Su objetivo: prevenir la obesidad y el sobrepeso de los menores, que según la Encuesta Nacional de Salud se sitúa en el 9,13 y el 18,48%, respectivamente.

El Ministerio de Sanidad quiere "un marco legislativo fuerte y de referencia para todo el territorio". Los expertos ven positiva la batalla, pero con matices: "Yo no prohibiría los refrescos, pondría al lado una fuente de agua, para que se elija", subraya la nutricionista Geles Duch.

LOS PADRES, RESPONSABLES

Para Duch, sin embargo, la pelea corresponde a los padres más que al Estado: "Estos se preocupan de que sus hijos se laven los dientes, pero no de que coman bien... Para eso hay que cocinar". Así, según Duch, "los niños de hoy pueden llegar a vivir menos que sus padres, por primera vez en la historia". Y todo porque, "aferrados al espejismo de la dieta mediterránea, hemos acabado terceros de la UE con más obesidad".

"Exceso de azúcar, de grasa y de sedentarismo" son para Duch los factores que más perjudican a los escolares. En este sentido, Rosa Ortega, catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, sitúa la falta de actividad en cabeza: "Hace 30 años los chicos se movían más. Sus genes no han cambiado, pero su actividad, sí, con lo que su organismo está en una situación atípica y poco saludable". Ortega no cree que todos lleven un deportista dentro, por lo que pide a los padres, más que apuntarles a fútbol o baloncesto, hacerles ir y venir andando de clase o subir y bajar las escaleras.

MÁS CEREALES Y FRUTAS

Por otro lado, Ortega ve en la dieta de los niños de hoy un claro déficit de cereales, frutas y verduras: "De los primeros se aconsejan seis raciones al día y de los segundos, al menos dos, que es lo que muchos alumnos toman a la semana". Son alimentos "que sacian y no aportan calorías; al ingerirlos, se dejan de desear otros hipercalóricos".

Ortega, como Duch, no es partidaria de "listas negras de alimentos" sino de "educar en la dieta correcta". La industria aludida se manifiesta en la misma dirección e insiste en que no se han fijado "los criterios nutricionales" que dejarán a un producto fuera del colegio. En su defensa, Anfabra, que agrupa a los fabricantes de refrescos, alega: "Su presencia en centros escolares no es representativa".

Dos niños, durante una clase sobre alimentos de la Fundación SHE en Cardona (Barcelona). ADN

"Qué pocas croquetas comemos ahora"

Isabel Carvajal es directora del colegio Santa María del Camino de Madrid, desde 2007 adscrito al proyecto SHE (*Science, Health and Education*), auspiciado por el cardiólogo Valentín Fuster: "Al principio los alumnos decían 'Qué pocas croquetas comemos ahora, desde que vino Fuster...', ahora fuerzan a sus padres a hacer deporte", explica Carvajal. Este curso, 15 centros de Cataluña y Madrid se sumarán a SHE. Más de 400 se integran ya en el programa 5 al día (www.5aldia.org) para la promoción del consumo de frutas y verduras. Y, poco a poco, surgen iniciativas para que la ruta a clase sea en bicicleta (www.conbicialcole.com) o andando, con propuestas municipales, como el Bus a pie de San Vicente del Raspeig (Alicante).

Frutas en un taller escolar.

Xpresate
adn.es
www.adn.es/lavida

Las claves

En el patio, mucho mejor con bocadillos

Según Jesús Román, autor de 'El libro blanco de la alimentación escolar', "un bollo de vez en cuando no es malo; relleno es peor". Una pasta y un zumo comercial (400 Kcal) sacian menos que un bocata de jamón, un vaso de leche semi y una naranja (350 Kcal).

En el comedor, menú variado y equilibrado

Según Román, un 3% de los niños en un comedor son diabéticos, obesos, celíacos o alérgicos y necesitan menú especial. "En esto se avanza, pero el menú de todos suele tener poca legumbre, verdura, fruta y pescado; la empresa se elige por el precio".

En casa y clase, más formación nutricional

Para Román, prohibir en el cole "no impide al niño cruzar a la tienda de enfrente". Por eso reclama que la educación nutricional esté en el currículo y se vea en casa: "Nada de dejarles no desayunar y hacerles de cena una salchicha con tomate, que es rápido".

SUCESOS

Búsqueda de víctimas, ayer.

Un año para reparar Nueva Zelanda tras el terremoto

Nueva Zelanda necesitará un año para reconstruir las zonas afectadas por el terremoto de 7,2 grados en la escala de Richter, que la madrugada del sábado causó un muerto, decenas de heridos y graves daños materiales, según dijo ayer el primer ministro, John Key.

El seísmo que sacudió el sur del país destruyó más de 500 tiendas, y el 20% de las viviendas quedaron inhabilitables. El Ejecutivo amplió el toque de queda hasta la pasada noche, con tal de garantizar la seguridad ciudadana en las zonas más afectadas y prevenir los actos de pillaje. Y es que la policía ya ha detenido a varias personas que intentaban robar en comercios tras el suceso.

Mientras, los equipos de rescate seguían trabajando ayer, con la ayuda de perros adiestrados, en la búsqueda de posibles víctimas entre los escombros. AGENCIAS

En breve

Otro castigo a la iraní condenada a muerte

TEHERÁN. Sakineh Mohammadi Ashtiani, la iraní condenada a ser lapidada por adulterio, puede recibir 99 latigazos tras publicarse una foto de ella sin el velo islámico, según *The Observer*. La mujer lleva cuatro años en prisión.

El pozo de BP deja de verter petróleo al mar

WASHINGTON. EE UU ha asegurado que el pozo de fuel de BP que ha derramado 4,9 millones de barriles al mar ya no es una amenaza para el Golfo de México. Una nueva válvula instalada ha sido la solución.

strategycomm
agencia de comunicación