

Martes, 7 de octubre de 2008

GALERÍAS GRÁFICAS

CANALES

BLOGS

PARTICIPACIÓN

HEMEROTECA

BOLETÍN

ESPECIALES

MAPA WEB

granadahoy.com

REVISTA DE **RdA** ANDALUCÍA

BUSCAR EN GRANADA HOY

BUSCAR EN

Ask



PORTADA

GRANADA

PROVINCIA

DEPORTES

OCIO Y CULTURA

ANDALUCÍA

ACTUALIDAD

OPINIÓN

TV

RDA

TECNOLOGÍA

SERVICIOS

RSS

Granada Hoy

RdA

RDA 89

Aprender a comer

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Aprender a comer

Especialistas constatan que los niños cada vez comen más y peor. Educación intensifica el control de los comedores de los centros para que los menús sean saludables. Algunos escolares educan a sus padres

TOMÁS MONAGO | ACTUALIZADO 03.10.2008 - 13:36

12 comentarios

15 votos



En el curso pasado, los responsables de un centro escolar andaluz repararon en que había un niño que no comía nada en la hora del almuerzo. Extrañados por esta situación, consultaron el caso con sus padres y no tuvieron que indagar mucho para saber qué ocurría. El niño tomaba ocho raciones de Actimel al día, un producto lácteo probiótico que ayuda a las defensas del organismo pero también con valor saciante. "Así lo único que se consigue es generar malos hábitos y, además, al niño le van a faltar nutrientes esenciales para su desarrollo", resume Luis Morán, uno de los nutricionistas que asesora a los colegios andaluces en menús saludables.

El caso del niño consumidor de Actimel no deja de ser una anécdota. Es más: es raro. La situación la explica, de forma gráfica, Ramón Cañete, jefe de Pediatría del Hospital Reina Sofía de Córdoba. **"Yo lo que observo es una reacción pendular. Cada vez me llegan más a la consulta casos de niños con mucho apetito, y no lo contrario. La proporción puede ser de 20 a 1"**. Los más jóvenes, por tanto, comen más, al menos en la experiencia de este médico. ¿Y peor? Responde el especialista en nutrición infantil Ángel Gil Hernández, catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada: **"No se come peor, porque ahora las fuentes de proteínas las tenemos más accesibles y hace unas décadas había bastante malnutrición proteico-energética. Ahora se invierten los términos y se consume un exceso de proteínas y grasas, y menos fibra"**. Y, además, los hábitos sedentarios de hoy no ayudan a quemar ese exceso. "Es un problema de equilibrio entre la ingesta y el gasto", dice Gil Hernández, que sentencia: "Buena nutrición y ejercicio, ese es el resumen de los diez mandamientos; por muy equilibrada que sea la alimentación, si no va acompañada de un gasto físico no vale absolutamente para nada".

En Estados Unidos, más de un 30% de la población infantil es obesa o tiene sobrepeso. La cifra no ha dejado de crecer desde 1980 y es en este último año cuando, por fin, la cifra se ha estabilizado. Allí la guerra contra esta epidemia comienza a dar sus primeros frutos. Aquí habrá que esperar, ya que las estrategias contra esta plaga son de hace pocos años y según los expertos hasta dentro de una década no llegarán los primeros resultados. Según los datos de la última encuesta nacional de salud, de 2006, un **18% de los niños españoles tiene sobrepeso**, cuando en 1984 esta cifra se reducía a sólo el 4%. Andalucía está por encima de la media: tiene un 29%.

¿Qué hacer? Desde las administraciones públicas se incide, sobre todo, en la educación nutricional en los colegios y más concretamente en los comedores escolares. En 2007, la Asociación Española de Pediatría denunció, tras un estudio en 33 centros de toda España, que



Personal de apoyo ayuda a dar de comer en el colegio Nuestra Señora del Patrocinio, en Sevilla. / JUAN CARLOS VÁZQUEZ



Colegio con servicio de catering. / VICTORIANO MORENO



El revuelo suele ser habitual en los comedores y los profesores deben estar vigilantes. / JUAN CARLOS VÁZQUEZ

ARTÍCULOS RELACIONADOS

[Algunos datos y falsos mitos](#)[Embutidos y dulces, calorías vacías](#)[Propuesta de menú semanal](#)[Libros recomendados](#)

LA CALLE

[Una ley de enchufes contra la crisis](#)

ESPIRALES

[De crecimiento sostenible](#)

AUTOPISTA 61

[Hamburguesas de alce](#)

A CIENCIA ABIERTA

[El inquisidor ilustrado](#)

CONSULTE A LOS EXPERTOS

[El consultorio: la manía de no tirar nada](#)

LA RECETA POR RAFAEL MORALES, CHEF DEL RESTAURANTE LA ALQUERÍA

[Un plato sano y sabroso de conejo](#)

LA CARTA, POR MARÍA JOSÉ AGUILAR

[Antequera, a la vanguardia](#)

guerra contra la obesidad infantil éste era un dato bastante desesperanzador. En Andalucía, coincidiendo también con el lanzamiento del Plan contra la Obesidad Infantil, la Consejería de Educación endureció las condiciones con las empresas de catering para que la dieta fuera más equilibrada. Especialmente en Sevilla, provincia elegida para poner en marcha el programa. **“El contrato nutricional es más estricto que el que antes había; nos están pidiendo un plato de verduras al día, sea cruda o cocinada, legumbres unas dos veces por semana pescado también dos veces, y carne sólo una; nos dicen que las proteínas necesarias no tienen por qué estar sólo en la carne, también pueden ser vegetales y proceden de las legumbres o las leguminosas”.** Es lo que afirma Juan Luis Celis, técnico de calidad de Serunió, empresa líder en el sector en España y también en Andalucía.

Esto es aplicable para los colegios públicos, pero no para los privados. John Allan Levy es responsable de la empresa Colecatering, que opera en 40 guarderías y colegios de Sevilla, ninguno dependiente de Educación. “Nosotros tenemos un dietista en plantilla, que es quien revisa los menús; ponemos un día a la semana legumbres, verduras, pasta, patatas guisadas, sopa de fideos, arroz... Yo creo que en los públicos se están pasando, con verduras y más verduras. **¿Tú has comido cuando eras pequeño pan integral? ¿o yogur desnatado?”.** **Estos dos productos han sido recientemente incorporados a la dieta.** De pan integral, por ejemplo, las raciones son dos o tres a la semana, pero para el año que viene está previsto que su integración en el menú sea diaria.

“Hemos sustituidos las croquetas por el pez espada, ya que aquellas ya las comen en su casa por la noche”. La afirmación de María José Alfaro, encargada del comedor en el colegio de Infantil y Primaria Nuestra Señora del Patrocinio de San José de La Rinconada (Sevilla), es sintomática. **En los centros se incide más en lo saludable para así compensar los excesos en el ámbito familiar o, incluso, para que el propio niño eduque a sus padres.** Algunos profesores, incluso, han constatado que los alumnos llegan a pedir fruta en casa. “Cuando consiguen comer algo que no les gusta les hace ilusión. Es común que llegue un niño y diga: ¡Señorita, me he comido la lechuga!”, dice Alfaro.

El colegio Nuestra Señora del Patrocinio tiene cocina propia. Es minoría, ya que sólo 316 de los 1.406 comedores en centros públicos son de gestión propia, y **la tendencia de la Consejería es la de contratar cáterings.** Pepa Sanz, la cocinera, sirve una tortilla a la francesa y una lechuga, ayudada por dos pinches. Es el segundo plato. El primero ha sido arroz con pollo. **Mientras, profesores y trabajadoras de la empresa Ecoeduca vigilan a los niños, con edades comprendidas entre los 3 y los 11 años. “Nuestro trabajo es enseñarles a comer, no darles de comer, para que sepan pedir las cosas, usar las servilletas, que estén siempre bien sentados”**, afirma Verónica, una de las empleadas, que añade que el objetivo es que al menos tomen la mitad del plato. A los más reticentes se les da de comer directamente, y los más rebeldes tienen a una persona pendiente de ellos. De cualquier incidencia los padres son informados por escrito. “Le damos un papel al niño para que se lo den y es más eficaz; a las reuniones va muy poca gente”.

En algunos centros los padres, incluso, han protestado porque, afirman, sus niños llegan a casa con hambre. Según los dietistas consultados, el proceso de adaptación al nuevo menú puede durar un mes aproximadamente, y ésta es la causa de que a veces genere un cierto rechazo. “Son sólo cinco de las catorce tomas importantes de comida y hay que cuidarlas mucho”, afirma el especialista en nutrición Luis Morán. La mayor parte de la responsabilidad, por una cuestión puramente estadística, recae en los padres, y más si se tiene en cuenta que sólo un 13,9% de los niños andaluces almuerza habitualmente en un comedor escolar. **El sociólogo Enrique Martín Criado, autor del libro Conflicto sobre lo sano (Consejería de Salud, 2005), afirma que no existe un problema de falta de información. Los padres saben qué les conviene a los niños.** “La cuestión está en la posición de la madre frente a los hijos para negociar con ellos y eso depende de la configuración familiar; cuando ella tiene doble jornada y él participa poco en las labores del hogar se recurre más a los productos precocinados. Eso no significa que dé mal de comer a los niños, sino que tiene dificultades para hacerlo bien”.

Cristina Campoy, médico y profesora en el Departamento de Pediatría de la Universidad de Granada, cree que a los padres les falta paciencia y les pide que no desesperen. Por ejemplo, en el colegio Nuestra Señora del Patrocinio fracasó la crema de verduras, rechazada mayoritariamente. **Fue sustituida por verdura rebozada y esta vez sí hubo éxito.** La forma de presentar los platos también influye. Y si a la primera no hay éxito hay que insistir, no hasta la saciedad, pero sí hasta que el niño haya probado algo al menos. “Hasta los tres años, el propio niño sabe de sus necesidades de forma natural, pero a partir de entonces es más influenciado y se da un fenómeno de imitación de lo que ve en el ámbito familiar y también fuera de él. **A partir de esa edad, jamás hay que preguntarle qué quiere comer,” dice Luis Morán.**

Hasta tal punto tiene importancia la alimentación en niños que ya se están detectando afecciones en adolescentes propias de adultos y asociadas a la obesidad. **Por ejemplo, la diabetes tipo 2 o la hipertensión.** “Suelen ser efectos secundarios de la obesidad, y se calcula que alrededor de un 25% de los niños obesos suelen presentar algún síntoma de este tipo, lo cual es una barbaridad”, asegura Ángel Gil Hernández, que trabaja en un proyecto europeo para conseguir sustancias bioactivas que controlen el apetito. Ahora se investiga si, además de enfermedades, la buena o mala alimentación también tiene consecuencias en el desarrollo cognitivo. Cristina Campoy coordina el proyecto europeo Nutrimenthe, precisamente destinado a demostrar que determinados nutrientes inciden de forma fundamental en la capacidad intelectual futura del individuo, incluso en el periodo de gestación. Especialmente

importante, en este sentido, es el DHA, un ácido graso del tipo Omega 3 que es considerado por los expertos como una "ventana crítica". Según Campoy, la carencia de este nutriente, muy presente, por ejemplo, en pescados, produce "alteraciones en el desarrollo cognitivo, que tienen como consecuencia dificultades en la toma de decisiones, en el lenguaje o en la ejecución de cálculos matemáticos". Campoy cita, en este sentido, una investigación en el Reino Unido, dirigida por John Stein, que consiste en inyectar altas dosis de DHA en jóvenes internos en prisiones para mejorar su conducta social. "Está demostrado que ese nutriente y otros ácidos grasos esenciales son fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central, que es verdad que se constituye fundamentalmente desde el nacimiento hasta los tres años, pero no está completo hasta los diez años". Es lo que afirma Ángel Gil, que insiste en la necesidad de que en las edades más pequeñas se nutra lo suficiente a los niños de lípidos y vitaminas, presentes sobre todo en los alimentos proteicos: carnes, leche pescado y huevos; y de minerales como hierro y zinc, en lo que son ricos los cereales. "Por eso el pan es tan fundamental en nuestra dieta; muchos creen que el pan engorda, y eso será así o no en el contexto del menú".

Más allá de los condicionamientos genéticos, la clave está en los hábitos. No es lo mismo sacar al niño a pasear en bicicleta que dejarlo en casa viendo la televisión o jugando a la consola. Luis Morán lo expresa así: **"Tenía un profesor en mi facultad que decía que si un niño tiene a dos padres que son obesos tiene muchas posibilidades de serlo también él. Y de que el perro también lo sea"**.

12 comentarios 15 votos     

12 COMENTARIOS

12 Madre preocupada 07.10.2008, 08:21

¿Educación controla la alimentación en los comedores? Pues que vayan al C. P. Olivar de Quinto, en Montequinto y vean la situación de nuestros niños. Hay 270 niños para comer en tres turnos en un comedor de 90 metros, con un tiempo de 20 a 25 minutos para comer niños de tres años. Solución de la delegación de educación. . . . que los pequeños de 3 años coman en los pasillos del colegio. Así controla Educación la alimentación de estos niños.

11 monitora de comedor 06.10.2008, 17:28

Soy mnitora de comedor y estoy harta de los padres que van a lo fácil y nos dejan el trabajo sucio a nosotras. Tengo un niño obeso que no come en el comedor, vaya contradicción! pero en casa todo es bollería, fritos, hamburguesas y pretende que yo le haga comer verdura!!! Respecto a la celiaquía si se tiene en cuenta en la escuela porque yo tengo un niño con su menú especial elaborado por un dietista y lo más semejante posible al de sus compañeros para no sentirse discriminado.

10 Padrecontiempo 06.10.2008, 12:03

A mis hijos no les gustan la verduras, procuro hacer los potajes con mucha verdura y muele quetemuele, a mis hijos no les gusta algunas variedad diferente de pescado, he encontrado que los boquerones en vinagre les encanta, tengo otros remedios ; es cuestión de imaginación y de tiempo, los expositores no estan para que tus hijos lo elijan.

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Acepto las [cláusulas de privacidad](#)

[ENVIAR COMENTARIOS](#)

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

[GALERÍAS GRÁFICAS](#) | [CANALES](#) | [BLOGS](#) | [PARTICIPACIÓN](#) | [HEMEROTECA](#) | [BOLETÍN](#) | [ESPECIALES](#)

[MAPA WEB](#)

[PORTADA](#) | [GRANADA](#) | [PROVINCIA](#) | [DEPORTES](#) | [OCIO Y CULTURA](#) | [ANDALUCÍA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [OPINIÓN](#) | [TV](#) | [RDA](#) | [TECNOLOGÍA](#) | [SERVICIOS](#)