

Un curso exprés de buena alimentación

No comemos bien. Además, la adhesión a la dieta mediterránea de países como España es cada vez menor. Pero además de no comer bien y de introducir en nuestra dieta productos poco convenientes, no hacemos ejercicio ni aplicamos nociones higiénicas y medioambientales a nuestra rutina alimentaria.

Para intentar enseñarnos a solucionar esta situación y reconducirnos a la buena senda alimentaria, el Parque de las Ciencias acogerá hasta agosto de 2014 la exposición *Nutrición, Impulso vital*, en colaboración con la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut). "Queremos dar a conocer los hábitos de vida saludables que se basan en tres binomios fundamentales: alimentación y nutrición; actividad física y descanso y higiene y respeto al medio ambiente", explica el presidente de la Finut y catedrático de la Universidad de Granada, Ángel Gil.

Entre las novedades que incluye la muestra está la pirámide Finut, una nueva aportación de los expertos. "Hace mucho tiempo que la pirámide alimentaria era un triángulo en el que en la base se ponían los alimentos que hay que consumir más y en el pico los que menos. Ahora le hemos dado un nuevo enfoque y se ha convertido en una auténtica pirámide en tres dimensiones que incluye la alimentación pero también la actividad física, la higiene alimentaria y un medio ambiente adecuado. Sin estos tres binomios no podemos vivir con buena esperanza de vida", matizó.

Además, cumplir estas normas de hábitos de vida saludables llevan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo II, las enfermedades cardiovasculares y hasta el cáncer.

La exposición busca llegar también a los más pequeños para evitar que sigan subiendo las cifras de obesidad infantil, muy elevadas en España y Andalucía. "Tenemos que reeducarnos para educar a las generaciones futuras, por lo que queremos dar a conocer a los niños en edad escolar nuevos enfoques para que aprendan estas claves de forma amena". Porque hay que saber que una persona que come poco y que no hace ejercicio puede estar obesa y otra que come variado pero que realiza actividad física está bien de peso.

También alertan de los fallos cuando se hacen dietas o se piensa en que comemos sano y bien. "Muchas veces no se hace con corrección", aseguró Gil.

La muestra está dividida en dos plantas y es interactiva. Al entrar hay una línea del tiempo con las aportaciones de las diferentes civilizaciones a la alimentación con los productos incluidos en cada época y su dieta. Después se pasa a un pasillo en el que se muestran los diferentes grupos de alimentos con su historia, sus raciones recomendadas y hasta calorías: legumbres, cereales, frutas y hortalizas, aceite y grasas, leche y derivados, legumbres, pescados y mariscos, carnes y huevos. También dicen qué alimentos hay que comer poco (tocino, embutido, paté, nata, mantequilla, helado, chocolate, margarina, crema de avellanas, crema de cacahuete, azúcar, bollería y golosinas). Tras pasar por la plaza de la pirámide donde se explican las raciones recomendadas de los alimentos, y pasar por el pasillo del ejercicio y medio ambiente, toca el turno de subir de planta para pasar a la parte más práctica de la exposición, los talleres.

Lo primero que encuentra el visitante es una tahona donde se enseñará a fabricar pan, sus ingredientes y el beneficio de este alimento universal. Después se pueden hacer catas de vino y de aceite y pasar por el expositor de los tratamientos de los alimentos.

La muestra abre un año dedicado a la nutrición en el Parque de las Ciencias y será una de las actividades del XX Congreso Mundial de Nutrición que se celebrará en Granada del 15 al 20 de septiembre. La inauguración contó ayer con el respaldo del alcalde de la ciudad, la delegada del Gobierno de la Junta y el rector de la UGR, entre otras autoridades.

