JOSE NAVARRO

Comedor escolar abierto el verano pasado.

Cerca de 40 entidades urgen comedores para niños en riesgo

▶ Hoy está previsto que registren en el Ayuntamiento un manifiesto, preocupados por la exclusión social

VICTORIA BUENO

■ Cerca de 40 colectivos ciudadanos y entidades sociales han firmado un manifiesto que bajo el título «No al cierre de comedores escolares», registrarán hoy en el Ayuntamiento de Alicante para urgir a los responsables políticos a mantener abiertos los comedores siempre que haya algún niño en riesgo de exclusión social.

Las noticias acumuladas por este diario a lo largo de la semana pasada, relativas a la actividad de numerosos maestros en la Zona Norte que atienden personalmente a escolares que no van clase estos días porque ya no hay beca de comedor ni tienen en casa almuerzo para llevar como sus compañeros, han generado un movimiento social al que se han adherido más de quince asociaciones vecinales, otras tantas entidades sociales y federaciones de padres de alumnos.

Preocupados por esta situación de pobreza «que afecta especialmente a niños y jóvenes», los firmantes reclaman, además, un plan complementario programado con suficiente antelación «para que en los periodos vacacionales se realicen actividades en los distritos escolares en que existan y sean detectadas bolsas de problemas graves económicos y familiares». No se limitan al alimento, y apuntan también a «clases de recuperación y cursos de idiomas, explotando los recursos existentes al máximo».

«Tenemos el testimonio de profesionales de la educación, de la salud y de servicios sociales y de los firmantes, que atestiguan la gravedad de una situación que se va a agravar con el cierre de los colegios en verano», advierten.

Tienen una página en facebook y una web que permite adherirse a la campaña: https://comedoresabiertosalicante.wordpress.com/.

Por su parte, el portavoz de los comedores sociales de San Gabriel y presidente de los vecinos de La Prosperidad, remite una cuenta corriente ante el interés de particulares por colaborar: ES-17-2100-2937-6902-0002-2732 de La Caixa.

Finalmente, el edil de Acción Social aporta el dato de que al menos 444 niños en riesgo de exclusión social se integrarán en campamentos de verano este año.

Emilio Martínez de Victoria

Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada. Para comer sano no hay que complicarse la vida y en este sentido ninguna de las llamadas dietas milagro ayuda, sólo hay que volver a nuestra cocina tradicional. Así lo explicó Emilio Martínez en el contexto del reciente congreso nacional de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral.

«No hay una dieta válida, sólo hay que comer menos y moverse más»

PINO ALBEROLA

P Usted asegura que comer sano es fácil. ¿Y eso cómo se hace?

R Para empezar nos tenemos que olvidar de todas las cosas de las que todo el mundo habla acerca de la nutrición. Y es que sobre este tema, como en el caso del fútbol, todo el mundo tiene una opinión. El único secreto para comer sano es volver a la dieta tradicional, que es fácil de seguir, variada, divertida y sabrosa. No hay que hacer grandes florituras para comer bien, sólo hay que seguir nuestra cultura, ya que en los últimos años nos hemos acercado a otras culturas que no nos pertenecen.

P ¿La falta de tiempo no es un problema para comer sano? ¿Quién puede cocinar unas lentejas un lunes?

R Pero puedes tomar lentejas el fin de semana y entre semana ensalada, guisantes... Lo que ocurre es que la cultura culinaria de hoy en día es baja y la gente tiende a comprar los productos precocinados de cuarta y quinta gama, echarlos en el microondas y comérselos.

P ¿Cuál es el problema de las malas dietas, la cantidad o la calidad?

R Las dos cosas. Tenemos el chip de que no comes bien si no comes grandes raciones. Además, desde los años 50 las grandes multinacionales de la alimentación han ido aumentado las raciones. También existe un problema cualitativo, los alimentos procesas contienen mucha sal, muchos azúcares añadidos, conservantes, colorantes...

P ¿Qué deberíamos desterrar de nuestras neveras si queremos comer sano?

JOSE NAVARRO

Emilio Martínez, durante su visita a Alicante.

R No se trata de eliminar nada. No hay alimentos prohibidos ni permitidos, sólo hay que tomarlos con una frecuencia adecuada. Por ejemplo, los que son ricos en grasa o azúcares añadidos hay que tomarlos de vez en cuando. Frecuentemente, hay que consumir cinco piezas de frutas y verduras, carnes blancas, pescado azul, cereales integrales...

P ¿Hay alguna dieta de esas «milagro» que merezca la pena seguir?

R Ninguna. El secreto es que uno se mueva más y coma menos. Para el año 2030, y pese ese a todas las dietas que existen, las proyecciones son escalofriantes en cuanto a obesidad y no sólo en Europa, también en España.

P La cocina está de moda por la gran cantidad de reallity que se hacen en torno a los fogones, ¿ayuda esto a fomentar una buena nutrición?

R Sí, siempre es bueno que se hable de estos temas, pero este tipo de programas tienen más de show que de aprender, aunque es importante que la gente se implique.

P Destierre algunos mitos sobre la alimentación.

R Por ejemplo aquellas dietas que son ricas en omega, 3 antioxidantes.... o en las que predomina un determinado alimento, como el melón o la alcachofa no sirven para nada.

QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS

Lo primero es una nutrición adecuada. Pero uno de cada 12 niños en el mundo no la tiene. Sufren desnutrición aguda. Necesitan urgentemente que alguien lea esto y decida ayudarles.

LOS NIÑOS TE NECESITAN A TI

AYÚDALES ENVIANDO UN SMS CON LA PALABRA

NUTRIR AL 28010

(Donativo 1,20€ íntegro a Acción contra el Hambre)

quenecesitan.org

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE ACF INTERNATIONAL