

SOCIEDAD

Una dieta variada y sana para alimentar la mente y cuidar el cuerpo

12.09.10 - 02:23 - I. G. | GRANADA.

La pediatra Cristina Campoy ha regresado este verano alarmada por las tasas de obesidad infantil de Andalucía que apuntan los estudios científicos y que corrobora una simple ojeada al paisaje humano de nuestras playas: más de la mitad de los niños tiene sobrepeso. «Durante el verano nos descuidamos, los adultos y los niños, por hacernos la vida más cómoda. Los niños se levantan tarde, comen a deshoras...», reconoce esta profesora de la Universidad de Granada especialista en nutrición infantil. A su juicio, la vuelta al cole es una oportunidad para retomar hábitos saludables.

Empezando por el desayuno, que como mínimo debe incluir un vaso de leche y unos cereales o una tostada. Puede ser un buen momento para tomar la primera de las cinco piezas de fruta diarias recomendadas para una dieta sana y que, admite esta especialista, es una ración «insólita» entre los niños españoles.

En el almuerzo que los niños toman a media mañana, hay que evitar dejarse llevar por la pereza dándoles dinero para que compren lo que quieran... porque casi con toda seguridad será un bollo industrial cargado de azúcar y grasas saturadas o una bolsa de snacks, una auténtica bomba de calorías con exceso de sal. En ambos casos, productos que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Lo aconsejable es la fruta o el bocadillo de toda la vida; eso sí, que no llegue a media barra de pan ni el contenido sea excesivamente graso.

Los refrescos y los zumos envasados se pueden tomar «de forma puntual», pero en ningún caso deben formar parte de la dieta cotidiana de los niños: tienen demasiada azúcar, provocan picos glucémicos y quitan el apetito. «Los niños tienen que aprender a beber agua», concluye.

En cuanto a los comedores escolares, la doctora Campoy admite que cada vez ofrecen un servicio de mejor calidad, pero con dos matices. Por un lado, subraya, los padres deben enterarse a través del personal del comedor de qué y cuánto comen los niños. Por otro lado, es básico tener en casa los menús para poder planificar las meriendas y las cenas y dar a sus hijos una dieta completa y equilibrada. «Hay que intentar suplir lo que no comen a mediodía por la noche y analizar el conjunto de la semana», resalta.

Comida divertida

Los hábitos saludables, subraya la experta, no se adquieren en un día: hay que insistir, dar a probar nuevas recetas, presentar las comidas más 'difíciles' de forma divertida... Sólo si la dieta de los niños incluye una gran variedad de alimentos podemos estar seguros de estar aportándoles todos los nutrientes que necesitan para crecer tanto física como intelectualmente.

La doctora Campoy recomienda aportar las raciones suficientes de fruta, verdura y legumbres; no abusar de la carne roja y tomar pescado tres veces por semana. En esta época, tampoco hay que olvidar otros nutrientes fundamentales. «Los niños llegan de la playa con las pilas recargadas, con su dosis extra de yodo, por el agua del mar, y la vitamina D del sol. Pero no podemos descuidarnos».

Hierro, zinc y yodo

Hay periodos en los que los niños experimentan «estirones», como ocurre entre los 3 y los 5 años, de los 8 a los 10 y en la adolescencia, y tienen necesidades especiales, por ejemplo de hierro, presente en el hígado, el paté o las legumbres y que se absorbe mejor acompañado de la vitamina C de la naranja.

Además, los escolares necesitan alimento para su cerebro, en forma de ácidos grasos omega 3 (en el pescado, las nueces y las leches enriquecidas), el zinc (verduras) y el yodo (sal yodada). Una dieta completa y variada, resalta Cristina Campoy, ayuda a los escolares a prestar atención, mejora la función cognitiva y aumentar la capacidad de aprendizaje.

TAGS RELACIONADOS

dieta, variada, sana, para, alimentar, mente, cuidar, cuerpo

ANUNCIOS GOOGLE

¿Quieres Dejar de Fumar?

Descubre como dejar el cigarillo en el sitio Help!

Help-eu.com/fumar-mata

Oposiciones Granada

Oposiciones Bombero de Granada Sistema Exclusivo de Preparación

Cursos Oposiciones Bombero.com

Kellogg's

All Bran te ayuda a que te sientas de mejor humor por la mañana.

www.kelloggs.es/allbran/

Alimentación Sana

Visita el nuevo blog McDonald's para aclarar todas tus dudas.

Comprometidos contigo.com/Mcdonalds

ENLACES VOCENTO

El Correo
nortecastilla.esLa Rioja.com
DiarioVasco.com