

ALIMENTACIÓN**Las frutas y verduras pueden ser tan ricas como las «chuches»**

LOS ESPAÑOLES CADA VEZ COMEN PEOR POR CULPA DE LAS PRISAS Y DE LA FALTA DE CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN. ALGUNAS INICIATIVAS TRATAN, SIN EMBARGO, DE PALIAR ESTAS CARENCIAS DESDE LA INFANCIA

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Se cocina muy poco, se come muy rápido y todo se compra hecho», concluye un estudio elaborado por el Observatorio de la Alimentación presentado esta misma semana durante la celebración de la Feria Alimentaria 06'.

Los motivos de que los hábitos dietéticos de los españoles hayan empeorado notablemente en los últimos años son, esencialmente, la falta de tiempo para comprar y meterse en la cocina, así como de conocimientos sobre nutrición. Por otro lado, «la población escucha las recomendaciones y cree estar poniéndolas en práctica, pero no es así», afirma Jesús Contreras, director del estudio.

De hecho, un trabajo publicado en el último 'Pediatrics' pone de manifiesto, igual que otras investigaciones previas, que la mayoría de los padres no es capaz de admitir el sobrepeso o la obesidad de sus hijos, a pesar de saber reconocer estos problemas en otros pacientes. Según los autores de este seguimiento, esta 'ceguera' con los retoños propios dificulta la lucha contra el exceso de peso, un problema que ya es de los más serios entre los más pequeños.

«Los progenitores deben empezar por dar ejemplo en relación con la dieta, el ejercicio físico y las actividades de ocio», explican los responsables del trabajo. «Los hijos están pendientes de sus padres y harán lo mismo que ellos», rematan.

ATAJAR EL PROBLEMA

No es la primera vez que los expertos recomiendan a los adultos predicar con el ejemplo y empezar la educación nutricional desde edades tempranas sin quedarse en un plano puramente teórico. Los niños han de aprender a hacer la compra, comer junto a sus mayores siempre que sea posible y, por supuesto, 'hacer sus pinitos' en los fogones.

Para facilitar esta tarea, el Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha (IEDAR) ha puesto en marcha una valiosa iniciativa para inculcar, en los colegios y de forma divertida, una serie de hábitos de vida saludable basados en el seguimiento de una dieta sana y equilibrada y en la práctica habitual de actividad física.

Así, los centros escolares que participan en el programa 'Aprende a comer, aprende a cocinar' -que lleva cuatro años de andadura y que ya se ha llevado a cabo en Castilla La Mancha, Galicia, Castilla y León y Madrid- reciben material didáctico supervisado por Carmen Gómez Candela, nutricionista del Hospital La Paz (Madrid) y presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) y adaptado al lenguaje infantil por la editorial Everest.

Así, de manera sencilla y amena y como complemento de la asignatura de Conocimiento del Medio, los personajes más conocidos de Disney instruyen a los chavales de entre ocho y 10 años sobre la utilidad de los diversos nutrientes y de dónde obtenerlos, la importancia de comer de todo en cantidad adecuada y de que no hay alimentos malos, aunque sí hay algunos que deben tomarse con menor frecuencia. También se anima a los críos a probar nuevos sabores, a ayudar a sus padres a elaborar nuevas recetas y, en definitiva, a poner en práctica todo lo que aprenden en clase.

«Es muy importante que los niños se habitúen a comer saludablemente y para ello es esencial que conozcan el valor de los alimentos y la necesidad de que la dieta sea variada y equilibrada», recalca la doctora Gómez Candela. Pero, sin duda, la parte más divertida viene en la clase que les imparte un chef 'de' 'verdad' y ellos mismos tienen oportunidad de demostrar cuánto saben.

Hoy, en el colegio Amador de los Ríos de Madrid toca elaborar un sabroso yogur de mango con tropezones de fruta, espolvoreados con azúcar y cereales. Entre gritos, carreras, y alguna otra reprimenda de las educadoras, los críos van siguiendo las instrucciones que les da el cocinero profesional.

«Ahora me han explicado que las 'chuches' no se pueden comer todos los días y que hay frutas que están tan ricas como las golosinas», dice un 'trasto' de apenas nueve años que no ha parado de levantar la mano en toda la charla que antes les ha dado una especialista en nutrición para 'refrescar' sus conocimientos.

La situación de los ancianos preocupa a los especialistas

No sólo los más pequeños 'traen' 'de' 'cabeza' a los expertos en lo referente a su mala alimentación. Según un trabajo que se engloba dentro de la campaña Plenúfar de educación nutricional por el farmacéutico a las personas mayores, el 4% de este colectivo sufre desnutrición (más las mujeres que los varones) y nada menos que el 22% corre un serio peligro de desarrollar esta carencia. En el lado opuesto, prácticamente el 29% de los ancianos es obeso y, paradójicamente, el 87% dice sentirse bien nutrido y no padecer ninguna alteración relacionada con su dieta. Este conjunto de datos sugiere la necesidad de dirigir algunos esfuerzos para mejorar la alimentación de las personas mayores, ya que casi todas ellas únicamente hacen dos comidas completas al día, en lugar de cinco. Además, los lácteos han desaparecido por completo de la dieta habitual del 10% de la población mayor, al igual que las legumbres, las frutas y las verduras, que pocas veces se ingieren a diario. Finalmente, los farmacéuticos han detectado que nuestros mayores tampoco toman suficientes líquidos.