

Pilar Laguna Murcia

Formar a los niños en nutrición logrará unos adultos saludables

El Hospital Virgen de la Arrixaca, de Murcia, se ha tomado en serio la formación de los niños en hábitos de vida saludables y ha organizado charlas y actividades lúdicas para explicarles las cualidades de los alimentos y la necesidad de una nutrición equilibrada.

El Hospital Virgen de la Arrixaca, de Murcia, quiere extender su compromiso con la prevención y promoción de la salud, involucrando a buena parte del personal sanitario; por eso ha organizado la Semana de los Hábitos Saludables, que se ha enfocado a la alimentación y ha puesto especial énfasis en los niños.

La educación infantil es esencial para mejorar los hábitos de vida, defiende el endocrinólogo Juan Madrid: "Actuar sobre los más pequeños, enseñarles qué son los alimentos y cómo hay que consumirlos es muy importante para forjar generaciones saludables".

La Consejería de Sanidad de Murcia ha alertado de que un 30 por ciento de los niños de la comunidad padecen sobrepeso y un 10 por ciento obesidad, un problema que va en aumento en la población infantil al sustituir los platos tradicionales por otros que imponen la televisión y la publicidad. Estos nuevos preparados son cómodos de consumir porque ya están cocinados, pero sus aportes calóricos son muy superiores a lo necesario, tienen exceso de sal y existe una desproporción entre las proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Madrid asegura que si los niños comen bacon, pizzas, salchichas, sandwiches, patatas, cortezas, bollería industrial o precongelados, no es porque les gusten más que otras viandas. "Yo mismo he invitado a merendar a adolescentes y les he puesto pan tostado, jamón, tomate, aceite de oliva, tortilla de patatas, queso y fruta pelada. Se lo han comido en cinco minutos, y eso significa que les gusta, pero hay gente que dice que no tiene tiempo para prepararlo. Sin embargo, crear buenos hábitos alimenticios es tan importante que debemos sacar el tiempo necesario".

José María Xandri, nutricionista del centro, ha transmitido en pocas palabras y con dibujos animados esta filosofía a los niños ingresados, minutos antes de degustar un espectacular buffet donde las ensaladas y las frutas alternaban con guisos de cuchara.

El alimento que más conflictos provoca es la verdura; para hacerla más atractiva, se ha vestido de gala con imaginativos adornos para atraer a los más pequeños, que también han disfrutado del espectáculo Con las manos en la pasta del grupo de payasos de hospital Pupa Clown.

Además, los niños han participado en una marcha saludable en la que también han corrido el personal hospitalario y los alumnos de varios centros escolares. Otras actividades que se han organizado para fomentar los hábitos saludables ha sido

elaborar pan en el aula hospitalaria y la visita a la pirámide alimentaria instalada en la entrada del centro. Durante toda la semana los menús de los pacientes ingresados en el hospital han sido dirigidos por cocineros de restaurantes de la comunidad y se ha celebrado un desayuno saludable para el personal hospitalario. También se ha impartido un ciclo de charlas sobre nutrición. Las actividades se han completado con el lanzamiento de un CD interactivo con todo lo que hay que saber sobre la obesidad, su prevención y tratamiento.