

24 de septiembre de 2008

**EL CONSUMO DE CARNE SE CONSIDERA ELEVADO****Expertos denuncian la falta de vitaminas y proteínas de los menús escolares**

MADRID, 24 Sep. (EUROPA PRESS) -

La Asociación Española de Pediatría (AEP) ha denunciado que los niños que comen a diario en el colegio no reciben el aporte necesario de vitaminas, proteínas y grasas, y han señalado a su vez que la mayoría de los menús de los comedores escolares se caracterizan por contener mucha carne, muy poca fruta, y verduras, así como "una cantidad de pescado totalmente insuficiente".

La secretaria general de AEP, la doctora Isabel Polanco Allúe, destacó además la mala estructuración de las comidas y señaló que "la media de ingestión de fruta es de 3,4 veces semanales, la de verduras es de poco más de dos veces semanales -- sumando las veces que aparece como primer plato y las que se utiliza como guarnición--, las legumbres se consumen 1,4 veces a la semana y el pescado en 1,3 ocasiones".

En este sentido, añadió que en su lugar, el consumo de carne se considera elevado, por lo que los menús presentan un exceso de grasa y de proteínas, frente a una cantidad insuficiente de carbohidratos.

Por otro lado, los pediatras consideran imprescindible que los centros educativos ofrezcan dietas especiales a aquellos niños que las necesiten por causas médicas. "Leer un libro de dietética o copiar un menú no garantiza la correcta preparación y, por lo tanto, un seguimiento adecuado de la dieta o la ausencia de peligro", destacó la doctora Polanco.

Además, la experta matizó que el comedor escolar "no debe ser un restaurante dedicado a repartir comida, sino un instrumento de educación sanitaria", ya que así se pueden modificar los hábitos alimentarios de la población.

Según recomiendan, una dieta equilibrada en la infancia debe distribuirse a lo largo del día en 4 ó 5 comidas: el desayuno, que ha de contener el 25 por ciento del aporte calórico; la de media mañana o almuerzo, que debe incluir el 30 por ciento; la merienda, entre el 15 y el 20 por ciento, y la cena, entre un 25 y 30 por ciento.

Por su parte, el presidente de la AEP, el profesor Alfonso Delgado, señaló que "la comida en familia, sobre todo en el medio urbano, prácticamente ha desaparecido o se limita a los fines de semana". "Los platos tradicionales se han sustituido por alimentos más prácticos y sencillos, generalmente a base de carbohidratos más simples, proteínas animales y exceso de grasas", añadió.