



MÁLAGA

Sur. Un alto porcentaje de los escolares malagueños realizan su principal comida en los comedores de sus respectivos centros educativos. Por esa razón, en los últimos años la mayoría de los padres se preocupa mucho más de lo que almuerzan sus hijos, independientemente de que lo haga en un colegio público o privado. Y en casi todos los progenitores está el recuerdo de la gastronomía tradicional como bálsamo para su tranquilidad.

Los comedores de colegios tienen un papel muy importante que decir en cuanto a la educación de los más pequeños, ya que estos comienzan a adquirir los hábitos alimentarios a partir de los dos años de edad.

La vuelta a la alimentación tradicional, con un mayor consumo de frutas y verduras, es la constante lucha de los expertos nutricionales, ya que cuando los padres gratifican a un niño lo llevan a una pizzería y eso sólo sirve para crearle malos hábitos alimenticios que perduran cuando el niño crece.

Hay quien considera que con la comida, los padres están enseñando a sus hijos muchas cosas, entre ellas unos buenos hábitos. Y si no influyen en ellos, el día de mañana esos niños comerán mal.

Enfermedades de adultos como la hipertensión, la obesidad, la arterioesclerosis o la diabetes tipo dos están ligadas a una alimentación infantil poco cuidada. Para evitarlos, desde hace décadas los expertos en nutrición tienen clara su apuesta por la dieta mediterránea como la más idónea.

ENFERMEDADES

Obesidad e hipertensión son dos grandes epidemias del siglo XXI que no dejan de escalar puestos en la lista de causas de muerte evitables. Prevenir el exceso de peso en la infancia es una urgente necesidad a la luz de unos datos alarmantes, como que la prevalencia de la obesidad infantil es del 9,13% y que el 18,48 % de la población española de entre 2 y 17 años presenta sobrepeso. Esto significa que uno de cada cuatro niños españoles -el 27,61%- tiene exceso de peso y, lo que es peor, que este sobrepeso se inicia cada vez a edades más tempranas. Se quiere evitar que los críos obesos sean adultos obesos, con el consecuente aumento de costes sanitarios que comprometería la eficiencia del sistema público.

La obesidad aumenta de manera sustancial el riesgo de padecer diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas prevalentes en nuestra sociedad. Tanto es así que el exceso de peso se ha convertido en la segunda causa de mortalidad prematura y evitable después del tabaco.

Para batallar contra la obesidad en la infancia se han puesto en marcha hace ya algunos años un programa de promoción

MENÚS Los padres se preocupan cada vez más de lo que almuerzan sus hijos en sus respectivos centros educativos

El papel de los comedores escolares



del consumo de frutas y verduras en colegios auspiciado por la Comisión Europea y denominado "Fruta en la escuela". Contemplaba la distribución gratuita de frutas y verduras en los colegios durante el próximo curso escolar junto a medidas educativas que refuerzan la importancia de consumir estos alimentos y un programa de evaluación y seguimiento que permita analizar su eficacia.

CONSECUENCIAS

Y, en esta ocasión, los datos hablan por sí solos. La ingesta escasa de frutas y verduras genera un 19% de los casos de cáncer

gastrointestinal y un 31% de los casos de cardiopatía isquémica, produciendo 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo, el 5% del total.

El plan contra la hipertensión quiere reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la isquemia cardiaca y la enfermedad cerebro-vascular, muy relacionadas con la hipertensión y con la ingesta de sal. La OMS estima que más de la mitad de los casos de estas dos enfermedades se deben a la presión arterial elevada. En la población española la prevalencia de la hipertensión arterial se sitúa en el 35%, tasa que es aún más elevada en edades avanzadas.

COMIDA BASURA

La comida basura desaparecerá de los centros escolares. Así lo estipula la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, aprobada el pasado año en el Congreso de los Diputados, que prohíbe la

venta de alimentos y bebidas con alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos de tipo "trans", sales y azúcares. El acuerdo político supone el primer paso para la sustitución de la bollería industrial, los refrescos y paquetes de caramelos por una nueva oferta nutricional, más rica en bocadillos tradicionales, ensaladas de frutas y yogures.

La legislación busca un cambio de costumbres alimentarias que contribuya a poner freno al fenómeno de la obesidad de España, que en la población infantil está alcanzando cifras muy serias. Aunque la situación difiere de unas autonomías a otras de

manera sustancial. La ley obligará, de entrada, a un cambio de estrategia comercial para las empresas que se dedican a abastecer las máquinas de chucherías y tentempiés; pero, sobre todo, repercutirá en las que sirven los menús escolares.

El texto legal busca garantizar la seguridad alimentaria a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la granja a la mesa. Regula, por ello, desde cuestiones como la publicidad a otras más ligadas a la calidad.

Por ejemplo, exige a las empresas suministradoras menús sanos y equilibrados; y las obliga a proporcionar a los centros escolares dietas alternativas para niños con necesidades especiales, como los celíacos, con intolerancia al gluten. Las empresas de catering, por su parte, deberán disponer de especialistas en nutrición que diseñen los menús y vigilen que cumplen con todos los parámetros.

Los expertos dicen que la dieta mediterránea es la más idónea

Muchas dolencias tienen su origen en una mala alimentación