



EL XERAL ORGANIZA UNAS JORNADAS SOBRE NUTRICIÓN

La dieta de los más pequeños

Los expertos dicen que los niños deben mejorar su alimentación. "En general no desayunan", advierten

M. Fontán / VIGO

Los buenos hábitos alimenticios deben establecerse desde la infancia. Éste fue uno de los mensajes que se quiso transmitir ayer en la primera jornada del ciclo "Alimentación, salud y comedores escolares", que tuvo lugar en el Centro Social Caixanova. Los expertos advirtieron de que los niños y adolescentes vigueses no comen todo lo bien que deberían e insistieron en los beneficios de una dieta sana y equilibrada para evitar la obesidad y los problemas de salud que ésta conlleva.

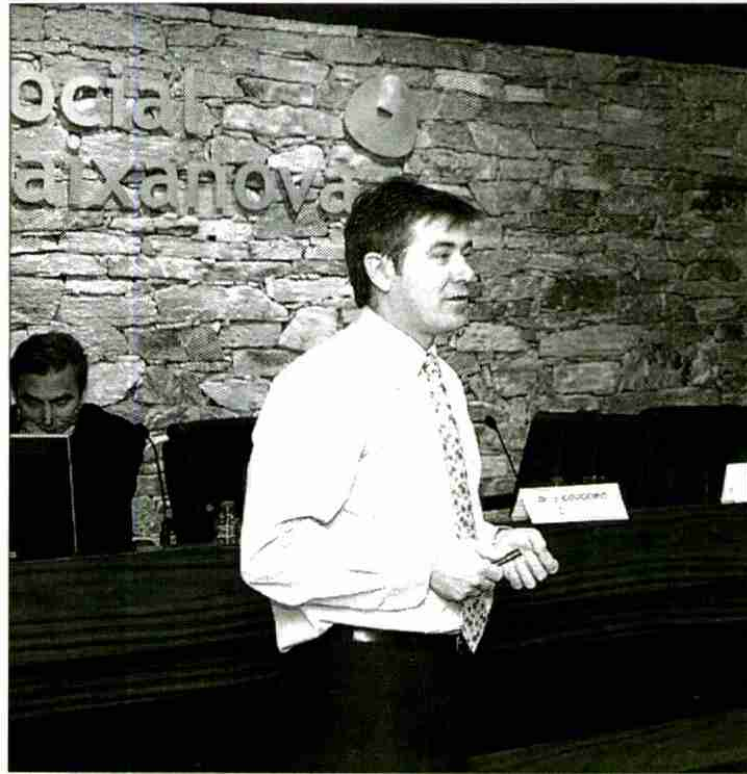
"En muchos casos existe una mala alimentación; nos encontramos con que los niños en general no desayunan y comen en exceso, y esto acaba afectando a su rendimiento escolar", afirma el pediatra del Xeral José Antonio Couceiro, uno de los especialistas que intervino en las jornadas organizadas por la Fundación para la Investigación, Desarrollo e Innovación del Complejo Hospitalario Xeral-Ciés (Fichuvi).

En el caso de los niños más pequeños, es más fácil y lógico que padres y profesores (en el caso de que vayan a comedores escolares) influyan sobre su alimentación. El problema llega con la adolescencia, cuando los

jóvenes "empiezan a tener dinero en el bolsillo" y a decidir qué comer. "A veces se les deja optar por lo que nosotros denominamos 'comida vacía', que es aquella que es pobre en nutrientes y en fibra", explica Couceiro.

Carne y pescado

Las jornadas que comenzaron ayer, y que están dirigidas principalmente a responsables de comedores escolares, asociaciones de padres y representantes del sector hostelero y de restauración, continúan el día 25. Las próximas conferencias se centrarán básicamente en los aspectos nutricionales y en los efectos de la carne y del pescado sobre la salud.



El pediatra José Antonio Couceiro, ayer, en su intervención. / GAMESELLE

Diabetes y comedores escolares

Una alimentación saludable es básica en el día a día de cualquier pequeño. Y mucho más si se trata de un niño diabético. "El tratamiento para esta enfermedad está basado en tres pilares fundamentales: una dieta sana, ejercicio e insulina", explica Luis Chamorro, facultativo del servicio de Pediatría del Xeral. Este especialista considera que

padres y profesores deben tener en cuenta aspectos como que el niño diabético no puede tomar azúcar y que los azúcares que debe ingerir a lo largo del día deben dividirse en seis tomas. "Pueden comer sin problemas en un comedor escolar; si es mayor ya conoce los hábitos que debe adoptar y si es más pequeño puede haber un profesor que lo con-

trole", dice este médico, quien advierte de que la incidencia de esta dolencia aumenta. "En 2001 en Vigo hubo una incidencia de 21 casos por cada 100.000 habitantes", señala. Chamorro afirma que a los adolescentes en ocasiones les cuesta adoptar las limitaciones que tiene su dieta. "Es una edad compleja", reconoce el facultativo.