

MURCIA

Una golosina llamada manzana

Padres de los niños de la guardería La Cometa aprenden a alimentarlos de forma sana. El Ayuntamiento extiende a las escuelas infantiles privadas su programa sobre comida equilibrada

MARÍA SOLER/MURCIA

Los padres acudieron ayer a clase y ocuparon los sitios en los que normalmente se sientan sus hijos para recibir una lección sobre buena alimentación. Dentro de la clase de las tortugas y sentados en sillas de colores que no superaban el medio metro de altitud, una treintena de padres aprendieron cómo alimentar de forma sana y equilibrada a sus retoños.

La Concejalía de Sanidad ha apostado por la buena alimentación en los niños y, por ello, ha ampliado su programa de información a las guarderías privadas del municipio. Ayer le tocó el turno a la escuela infantil La Cometa, en la avenida Juan de Borbón. Allí, Begoña Patiño, directora de este proyecto, y Esperanza Navarro, experta en nutrición, dieron una pequeña lección a muchas madres, algunos padres y dos o tres abuelas.

Según indicó Patiño, «esta iniciativa ha surgido porque los casos de obesidad van creciendo de forma muy rápida, siendo España uno de los países de Europa donde más niños obesos existen. Un niño obeso desemboca en un adulto obeso y con enfermedades cardiovasculares, **diabetes** e hipertensión». Además, aportó un recorte de un periódico donde se leía un dato alarmante: «El 16% de los niños de 6 a 12 años padece obesidad», por lo que Patiño insistió en que «la mejor inversión es enseñarle a comer correctamente».

Por su parte, la nutricionista Esperanza Navarro propuso una batería de consejos que los padres escuchaban atentamente: mostrar a los niños la gran variedad de alimentos que existen para que ellos elijan cuáles les gustan más, enseñar que no se puede comer entre horas ni saltarse ninguna de las cinco comidas diarias, ofrecer un menú compuesto por un plato principal, una ensalada, pan y una pieza de fruta...

Navarro insistió en lo perjudiciales que son la bollería y los dulces: un niño necesita 1.250 kilocalorías diarias y un solo bollo contiene 208, lo que supone el 17% de lo que deben ingerir diariamente. Por ello, pidió a los padres que enseñen a sus hijos que la mejor golosina es una pieza de fruta madura. La directora de la guardería también tomó buena nota de estos consejos e indicó que «los menús sufrirán cambios acordes a este programa».

Tras la charla, comenzó el turno de preguntas: que si la leche de soja es buena, que si importa el orden de los alimentos en las comidas, que si hay que forzar a los niños a comer bien, que si se puede hacer una merienda cena... Ahora, es el turno de los padres que serán únicos que podrán impedir que sus hijos sean obesos.