

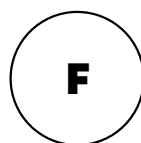


Un almuerzo principal. El pan blanco de los emparedados ha dado paso al integral, pero sigue siendo el más socorrido.

NUTRICIÓN

EL RECREO YA NO ES LO QUE ERA

EL CRECIENTE INTERÉS POR LA VIDA SANA HA TRANSFORMADO EL PICOTEO DE MEDIA MAÑANA DE LOS NIÑOS. FRENTE A LOS BOCADILLOS Y ZUMOS DEL PASADO, GANAN TERRENO LOS SÁNDWICHES INTEGRALES Y LA FRUTA. ANALIZAMOS QUÉ TIENEN DE BUENO Y DE MALO LOS TENTempiés DE AYER Y DE HOY.



Forma parte de la rutina matinal de todos los niños en edad escolar: desayunar, vestirse, preparar la mochila e introducir en ella un *snack* para consumir en el recreo. La escena se viene repitiendo desde siempre, aunque con ingredientes distintos: como reflejo de un interés cada vez mayor de la sociedad por la alimentación saludable, el picoteo de media mañana ha cambiado en los últimos años. Sin embargo, los niños de hoy no están tan sanos como esa concienciación por el bienestar podría sugerir. Según el *Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española (ENPE)*, impulsado en 2015 por la Fundación Eroski, la tasa de obesidad de los menores de 6 a 9 años se incrementó en un 22,8% desde 2000. El dato nos pone a la cabeza de Europa, solo por detrás de Chipre.

UNA MIRADA AL PASADO.

Los aperitivos de antes eran, en general, menos procesados. Andrea Marqués, nutricionista y experta en Dietética y Gastronomía, lo explica así: “Algunos productos no tenían tantos aditivos ni conservantes. Esto se puede ver en los panes congelados que se comercializan en la actualidad. Por otra parte, los bocadillos podían incluir rellenos menos saludables, como embutidos, aunque unos eran más sanos que otros, como el jamón”. En la actualidad, hay padres muy comprometidos con garantizar una adecuada alimentación para sus hijos, pero otros no lo están tanto, o no disponen de suficiente información. Hoy en día existen muchas opciones, y padres preocupados que le dan a su hijo una pieza de fruta, frutos secos en un táper pequeño o medio sándwich integral con un poco de jamón. Pero luego está el polo opuesto, aquellos que recurren a los ultraprocesados. “Esta es la lucha que tenemos los nutricionistas. Padres que les dan a los niños paquetitos de galletas con mucho azúcar, bollería industrial con grasas saturadas y zumos con azúcar añadido”, describe la experta.

La comida del recreo supone, como mínimo, el 10% del aporte calórico diario. Que los niños piquen algo entre clases es mejor que si no lo hacen.

En décadas pasadas se daba prioridad a la comida casera. “Hoy, aunque los productos ultraprocesados están sometidos al marco de la seguridad alimentaria, incorporan una serie de compuestos químicos que a veces, si se consumen en exceso, pueden actuar como inductores endocrinos o alterar el metabolismo; si se acumulan, pueden ser perjudiciales para el organismo. Deberíamos evitar los ultraprocesados siempre que podamos”, aconseja Marqués.

UN BOCADO NECESARIO.

La comida del recreo supone, como mínimo, el 10% del aporte calórico diario. Por más que en los últimos años se esté cuestionando la idoneidad de hacer cinco comidas al día, que los niños piquen algo a media mañana es mejor que si no lo hacen. “En jornadas que pueden empezar a las ocho o nueve de la mañana y se prolongan hasta la hora de comer, sí es necesario, sobre todo en niños que desayunan mal en casa”, advierte Andrea Marqués. Ahora bien, también es preciso que esa opción matinal sea lo más saludable posible. Algunas alternativas respaldadas por los nutricionistas son las siguientes: si el menor no ha desayunado bien, sería conveniente darle una pieza de fruta para que tenga el aporte necesario de vitaminas; mejor fresca que en zumo, para no añadir más azúcar. Otra opción es meterle en la mochila un puñado de frutos secos, que contienen grasas saludables y omega 3, y vienen muy bien para la actividad cerebral. Incluso se puede incluir un pequeño lácteo o, si sabemos que el niño tiene apetito, medio sándwich de pan integral relleno de un poquito de jamón serrano o jamón cocido, o de media lata de atún que le aporte proteínas de calidad. En cambio, convendría evitar el chorizo, el salchichón y otros embutidos con exceso de grasa.

Puestos a planificar un picoteo saludable, sería buena idea intentar conjugarlo con los menús diarios del comedor escolar. Se elaboren en cocinas propias o en empresas externas, están sujetos a unos férreos estándares de calidad que fomentan la inclusión de frutas y verduras y limitan la presencia de fritos, pre-



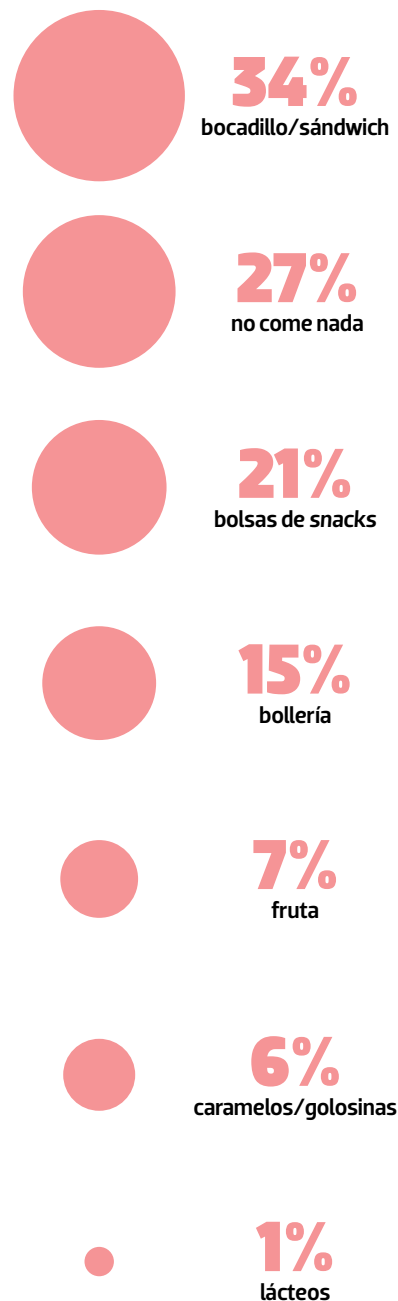
¿QUIÉN CONTROLA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EL COLEGIO?

Los menús que ofrecen los comedores escolares están controlados por las autoridades. Las comunidades autónomas han publicado reglamentos con directrices para que la alimentación de los alumnos sea sana y equilibrada. Existe también un documento de consenso de alimentación en el entorno escolar, aprobado por el Consejo Interterritorial de Salud en 2012 y adoptado por

varias comunidades. **La responsabilidad de lo que ingieran los niños en el recreo, sin embargo, recae exclusivamente en los padres.** En este sentido, son varias las iniciativas para formar a los progenitores, desde el Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana (PEPAS), que se inició en 2015 en La Rioja, a la *Guía de alimentación saludable en la escuela*, publicada por la Junta de Andalucía.



¿Qué comen los niños en el almuerzo?



cocinados o derivados cárnicos, como salchichas o hamburguesas. La nutricionista cita algunos ejemplos de cómo combinar los platos de la comida con el *snack* del recreo: “Si el niño va a comer un arroz con pescado y no va a ingerir verdura, deberíamos incidir más en que ese día se llevara fruta. La jornada en la que no vaya a consumir proteína animal porque tiene legumbres de plato único, debería llevarse algo más de proteína a media mañana. También podemos fijarnos en el postre del menú: cuando sea fruta, llevarles yogur, y viceversa”.

EDUCANDO EN HÁBITOS SALUDABLES.

Es razonable albergar la sospecha de que alejar a los niños de un almuerzo poco saludable hará que se atiborren de zumos y chuches fuera del centro escolar. Pero se ha demostrado que no es así. En 2009, investigadores estadounidenses convencieron a los alumnos de tres colegios para que dejaran de consumir bocadillos y refrescos, mientras que no dieron directriz alguna a los alumnos de otros tres colegios. Como revelan los resultados publicados en *Health*



Máximos responsables.

Los padres son los encargados de asegurar una alimentación saludable para sus hijos.

(Los porcentajes no suman 100% porque algunos niños comen varias cosas)

*Fuente: *Tendencias nutricionales en el horario de recreo en alumnos de ESO y Bachillerato*, de Jorge Granda Álvarez. Universidad Politécnica de Madrid, 2015.



“El apetito está relacionado con saber identificar un alimento, con que te guste verlo, su textura... Con el sentido del gusto se nace, pero también se educa”.

CINCO ‘SNACKS’ DE MENOS DE 120 CALORÍAS

La nutricionista Andrea Marqués aporta cinco opciones bajas en calorías. Podrían combinarse dos o tres de ellas para conseguir una media mañana saludable de menos de 200 calorías:

- Seis u ocho tomatitos cherry: 20 Kcal.
- Dos mandarinas: 80 Kcal
- Dos porciones de chocolate negro (70% de cacao o más): 92 Kcal.
- Un puñado de almendras o nueces: 120 Kcal.
- Un yogur natural: 73 Kcal.

Education & Behaviour, al término del experimento, los alumnos a quienes se les habían retirado los aperitivos menos recomendables admitieron que no habían tenido un consumo compensatorio de estos en el hogar.

Un picolabis sano educa al niño en los hábitos saludables y acostumbra su sentido del gusto a comidas que ayudan a cuidar su organismo. “Sabemos que a los niños les cuestan comer ciertos alimentos y aceptan mejor otros. Eso hay que tenerlo en cuenta”, dice Juana María González Prada, dietista-nutricionista. “El apetito está relacionado con saber identificar el alimento, que te guste verlo, la textura... Las comida tiene que estar rica. Con el sentido del gusto se nace, pero también se educa”, concluye.

Estos hábitos influyen directamente en la tasa de sobrepeso y obesidad infantil. Es responsabilidad de los padres que los niños lleven una alimentación saludable, pero en casas donde se come mal, los menores comen mal. “En general, los niños que proceden de hogares donde se consumen muchos alimentos ultraprocesados, van a llevar al colegio bollería industrial o galletas, y van a tener tasas de obesidad más altas”, explica Andrea Marqués. Es de esperar que la tendencia contraria, la de unos padres cada vez más informados y preocupados por la vida sana, termine imponiéndose. Más aún en España, donde el apego a la dieta mediterránea debería garantizar una alimentación sana y equilibrada.

CÓMO MEJORAR LOS TENTEMPÍÉS CLÁSICOS

MUCHOS DE ESTOS ALMUERZOS HAN ACOMPAÑADO A LOS NIÑOS DURANTE DÉCADAS. SIN EMBARGO, NO SIEMPRE SON LA OPCIÓN MÁS RECOMENDABLE. TE PROPONEMOS CINCO ALTERNATIVAS SALUDABLES.



Bocadillo de mortadela

Esta opción tiene un alto contenido en grasas saturadas (precuroras de colesterol) y en calorías (266 Kcal/100 g de mortadela).



Bollería industrial

Contiene gran cantidad de grasas saturadas y azúcares. La mayoría de estos productos posee una media de 450 calorías por 100 g, y pueden llegar a las 600.



Zumo envasado

Aunque hay productos más saludables que otros (como los 100% exprimidos), la mayoría de los zumos envasados y néctares llevan gran cantidad de azúcares.



Bollería con chocolate

Posee un elevado contenido en grasa saturada, calorías y azúcares añadidos. Un donut, por ejemplo, contiene 200 Kcal, 21 g de azúcar y 12 g de grasa.



Lácteo bebible

Alto contenido de azúcar e hidratos de carbono de absorción rápida. Además, su efecto saciante es inferior a otros productos, por lo que el niño seguirá teniendo apetito.

Medio sándwich vegetal con pan integral

Con esta variedad aportamos micronutrientes (vitaminas y minerales) y fibra, que perderíamos con el pan blanco.



Galletas o bollería caseras

Elaborar estos productos en el hogar te asegura emplear grasas saludables, como aceite de oliva. Además, puedes añadirle fruta y frutos secos.



Pieza de fruta

Si quieres que tu hijo disfrute de todos los beneficios de la fruta, la mejor opción es la fresca. Baja en calorías y rica en vitaminas y minerales.



Bocadillo de pan integral con chocolate negro

Si se quiere disfrutar del cacao, la mejor opción pasa por unir pan integral con unas onzas de chocolate negro: cuanto más puro, mejor.



Trozo de queso

Si eliges un lácteo, apuesta por un trozo de queso. Para acompañar, unos colines integrales. Otra alternativa es queso fresco con un puñado de frutos secos.

