

Los dietistas-nutricionistas defienden que la calidad del comedor escolar es "determinante" para prevenir la obesidad

FOTO: SERUNION - ARCHIVO

MADRID, 7 Jun. (EUROPA PRESS) -

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas ha defendido que la calidad de los comedores escolares resulta "determinante" en el desarrollo de los niños y adolescentes en edad escolar y en la prevención de la obesidad.

Así han reaccionado en un comunicado tras la polémica por el programa sobre comedores escolares en Canarias de '¿Te lo vas a comer?', presentado por el cocinero Alberto Chicote en 'La Sexta'. "La salud de niños y adolescentes en lo que respecta a la alimentación es también responsabilidad de los centros educativos, a través de las empresas de restauración colectiva, contratadas para el diseño y elaboración de los menús", defienden los nutricionistas.

"No se trata solo de 'dar de comer sano' sino 'de enseñar a comer sano'. Para ello, en el ámbito escolar es clave la intervención de un dietista-nutricionista en un equipo multidisciplinar junto con los profesionales de educación física, psicólogos y pedagogos, familias, personal docente y de cocinas", explica su presidenta, Alma Palau.

La experta recuerda que "está en juego" la salud de las futuras generaciones. "Tal y como advierte la OMS, la falta de una alimentación adecuada y de actividad física son causas del sobrepeso y obesidad infantil, que aumentan el riesgo de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes o problemas cardiovasculares", argumenta.

Según datos de la OMS, el 40 por ciento de niños españoles sufre sobrepeso y obesidad. "El periodo escolar abarca una etapa importante en el desarrollo de la persona de los 0 a los 17 años. Las necesidades nutricionales van cambiando y es necesaria una alimentación adaptada a cada etapa". Por ello, los dietistas-nutricionistas recomiendan que el menú diario incluya todos los grupos de alimentos, con importante presencia de verduras, legumbres y fruta fresca. En especial y en la medida de lo posible, dar preferencia a productos frescos de temporada y de proximidad", añade.

En cuanto a las carnes, considera que debería ser "moderado" el consumo de procesados habituales en los colegios como salchichas, albóndigas y hamburguesas; "como mucho una vez al mes y solo una de ellas". Además del cuidado de la materia prima, la forma de cocinar es otro aspecto que determina la calidad de la alimentación.

Alma Palau comenta que "los fritos tendrían de limitarse al mínimo a favor de cocinados a la plancha, al horno y guisados".

<https://amp.infosalus.com/actualidad/noticia-dietistas-nutricionistas-defienden-calidad-comedor-escolar-determinante-prevenir-obesidad-20190607162913.html>

☰

Infosalus

ACTUALIDAD

7 DE JUNIO DE 2019

Los dietistas-nutricionistas defienden que la calidad del comedor escolar es "determinante" para prevenir la obesidad

f t w e

