

Vuelta a clases: recomiendan “meriendas saludables”

09/03/2021

Desde hace un tiempo, se plantea la idea de que en los kioscos o buffet de las escuelas se vendan comidas saludables, teniendo en cuenta la importancia de una buena nutrición para todos, pero especialmente para los más chicos. Sobre este tema, dialogó con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael la licenciada en Nutrición Verónica Lesjak.

La profesional explicó que es muy importante educar al chico desde el núcleo familiar. “Es muy importante la merienda, es una de las cuatro comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y la mencionamos mucho cuando hablamos de una alimentación saludable. Es importante también la colación, que es un aporte nutritivo entre comidas, es una comida más pequeña que también se utiliza para fortalecer y llegar de buena manera a la comida principal y no tan ansioso o con tanta desesperación, como cuando uno hace muchas horas de ayuno”, dijo.

Considera que la merienda es fundamental “para tener un buen rendimiento tanto escolar, mental, físico y debe ser variado el aporte nutricional”. “La alimentación saludable es un proceso voluntario y consciente, se educa y lo podemos trabajar, y la nutrición es un proceso involuntario y van los dos de la mano. Lo que nosotros debemos es orientar al niño, al adolescente o joven, no dejarlo librado al azar, a lo que consiga de pasada o a lo que pueda agarrar en casa y llevarse para ‘comer algo’, o pasar toda la tarde o toda la mañana únicamente con el mate”, destacó.

El agua es fundamental y a ella habría que acompañarla con fruta, por lo que es muy bueno que los niños lleven una en la mochila o que en los kioscos de las escuelas vendan las ensaladas. Son muy bueno también los lácteos, las leches vegetales. Considera que en los kioscos es bueno que los

chicos tengan la posibilidad de elegir, que no haya únicamente golosinas.

Día Mundial de la Obesidad

Ayer se conmemoró esta fecha, pues –expresó Lesjak– debe ser “un día de conciencia, concientización, de muchos factores porque la obesidad es multifactorial, es un estado inflamatorio del cuerpo, entonces es una enfermedad que no tiene un tratamiento único sino que va a depender de cada organismo y de cada paciente”.

Las estadísticas informan de un 40% de niños con sobrepeso u obesidad, y un 60% de adultos, lo cual marca la gravedad de este problema. Como informó Diario San Rafael, la pandemia fue un factor determinante, pues el encierro llevó a muchas personas a comer más harinas y azúcares. “Hay que hacer mucho hincapié en la alimentación, sobre todo de los más pequeños y de la familia”, remarcó.