

Seguimiento de hábitos de vida de 400 niños

Pediatras del Servicio Navarro de Salud (SNS) y profesores de Medicina y Dietética y Nutrición de la Universidad de Navarra integran el Proyecto Sendo (Seguimiento del Niño para un Desarrollo Óptimo). Lo impulsaron hace un año de manera piloto y ya integran a más de 425 niños (la mayoría, navarros, pero también de otras comunidades) de entre 4 y 8 años. Para participar en el proyecto, hay que tener 4 o 5 años y rellenar un cuestionario (sobre qué desayuna el niño, cuántas horas duerme...). Por participar, reciben un obsequio y, todos los años, un boletín con información sobre salud con un lenguaje sencillo (más datos en proyectosendo.es).



Y EL PRÓXIMO LUNES...

■ Cómo hablar a los niños sobre sexualidad y cómo prevenir la violencia machista durante la adolescencia. Opiniones de expertos y testimonios de familias.

LAS CLAVES

10%

DE LAS CALORÍAS DIARIAS Es la cantidad de azúcar que se recomienda en niños y adultos.

El azúcar del zumo de naranja natural. Muchos padres exprimen naranjas a diario para dar a sus hijos vitamina C. Sin embargo, el zumo de dos naranjas equivale a siete terrones de azúcar. Se recomienda comer la fruta en trozos: carece de azúcar y contiene más fibra.

Ni zumos de caja ni refrescos. Estos dos tipos de bebida contienen una gran cantidad de azúcar (una Coca-Cola equivale a diez terrones), la misma cantidad que un tetrabrik individual de naranja.

Diabetes, colesterol... El incremento de la obesidad y el sobrepeso en niños están trasladando a esa edad enfermedades que antes eran de adultos (hipertensión, colesterol, diabetes tipo 2...).

Los Mangado-De la Rosa comen en el colegio o el trabajo y se reúnen alrededor de la mesa en la cena y fines de semana. Intentan comer fruta y verdura, aunque no renuncian a algunos caprichos



El pamplonés Álvaro Mangado Cruz y su mujer, la madrileña Raquel de la Rosa Fernández, con sus cuatro hijos –David (de 7 años), Javier (3), Judit (12) y Josué (15)–, en su casa del barrio de la Chantrea. La familia muestra algunos alimentos que desayuna y almuerza. JESÚS GARZARON

Una cena variada y en familia

EL frigorífico de los Mangado-De la Rosa está lleno de yogures, queso, fiambres, embutidos, frutas, verduras... y hasta un bote de cristal con masa madre para amasar su propio pan. Y todo en grandes cantidades para una familia numerosa de seis miembros: los padres y los cuatro hijos, tres chicos de 15, 7 y 3 años (Josué, David y Javier) y una niña de 12 (Judit). Al mediodía, todos comen en el comedor del colegio o en el trabajo, excepto la madre que lo hace en casa. Pero ningún día perdonan la cena en familia. "Es el momento en que nos reunimos todos y contamos cómo nos ha ido el día. Me esfuerzo para que sea variada y complementa a lo que han comido en el colegio". Así lo asegura Raquel de la Rosa Fernández, madrileña de 40 años, vecina de Pamplona desde los 23 y profesora de inglés en el IES Padre Moret (Irubide) de la Chantrea. En el mismo barrio en el que viven y en el que se mueve el resto de la familia: los niños van al colegio Irabia-Izaga y el padre, el pamplonés Álvaro Mangado Cruz, de 45 años, es maestro de 1º y 2º de Primaria en el mismo centro escolar.

El desayuno, coincide el matri-

monio, es uno de los momentos de más prisas del día. "Hay que levantarse, desayunar rápido y vestirse para ir al colegio. Por eso, entre semana simplificamos: leche con galleta o cereales". La fruta cortada en trozos, añaden, la reservan para los fines de semana. Para almorzar, continúan el relato, los niños suelen llevar bocadillos de algún embutido (chorizo, jamón...) y la niña, una bolsa con frutos secos. "He leído que tienen Omega 3 y así le ayudan para mantener mejor la atención durante las clases", explica Raquel de la Rosa en el sofá de su casa, mientras los pequeños juegan por el suelo del salón.

Su marido, además de maestro en los primeros cursos de Primaria, es uno de los coordinadores del comedor escolar de los ni-

ños de Infantil y 1º y 2º de Primaria (3-7 años) de su colegio. Por eso, está muy al tanto de los menús. "Cada vez son más saludables. Quizá, antes había más fritos. Pero ahora, las guarniciones suelen de ser verduras. Y se hacen menús especiales para los alumnos con alergias, intolerancias...", cuenta. Su labor, insiste, es intentar que los niños terminen las raciones de los platos, que estén bien sentados y se comporten con educación a la mesa.

Merienda por la calle

Los padres y los niños vuelven juntos a casa a las cinco de la tarde (excepto el mayor, que, a veces tiene entrenamientos de fútbol). Y lo hacen caminando. Durante el trayecto, los pequeños van merendando lo que les ha llevado la madre (fruta, bocadillos, galletas...). "Y algún día también cajas de batidos de chocolate. Ya sé que tienen mucha azúcar, pero es tan cómodo...", se disculpa.

Para la cena, suele preparar ensaladas de diferentes tipos (con lechuga, tomate, atún, aceitunas...), pasta, tortillas o huevos fritos o pasados por agua, anillas de calamar al horno... "Intento variar. Como no siempre tenemos

pan, porque prefiero hacerlo yo, hay días que pongo para picar unos panecillos comprados con tomate, ajo... o biscotes integrales". De vez en cuando, De la Rosa cocina bizcochos y galletas de avena para tener para unos días. "Aunque también compramos galletas y bollería industrial en el supermercado. ¡Hay poco tiempo para preparar todo en casa!", se lamenta esta profesora que da clase a alumnos de ESO y que también tiene el título de maestra de Infantil y Primaria.

Los viernes por la noche dejan de lado la dieta saludable y organizan el plan de las '3 p' (película, pizza y palomitas). "¿Que si se ponen de acuerdo con la película? Bueno, intentamos que vean algunas clásicas como *Sonrisas y lágrimas*, que les encantó, y que no sean todas de súper héroes", se ríe la madre. Pero nunca, aseguran, toman refrescos en casa. "Solo cuando hay cumpleaños". Durante el fin de semana, suelen preparar platos más elaborados: como lasaña de carne o pescado, lentejas, costillas de cerdo al horno... Raquel de la Rosa corre desde hace unos años. "Porque me desestresa y me ayuda a mantenerme en forma. Además, es un buen ejemplo para los niños", justifica.

SU FRASE

Raquel de la Rosa

MADRE DE 4 HIJOS Y PROFESORA

"Me esfuerzo para que la cena sea variada y complementa a lo que han comido en el colegio"

Leer el etiquetado de los productos.

Para elegir los que lleven menos azúcares, grasas saturadas y sal. Compruebe el listado de ingredientes y las harinas (aparecen por orden, según la cantidad que lleve el producto)



Alimentos integrales y vegetales.

Se recomienda pan, galletas, pasta, arroz... integrales. Y se aconseja comer fruta (como postre, almuerzos, meriendas...) y verdura (plato principal, guarnición...)



Menos azúcar.

Se aconseja reducir el consumo de azúcar libre (la que añade el fabricante y aparece en el etiquetado) y la que está presente en los zumos (aunque sean naturales, como el de naranja) y miel



Ejercicio diario.

Se recomienda hacer ejercicio físico todos los días (extraescolares deportivas y actividades de ocio activo y en familia). Los niños son muy sedentarios y pasan mucho tiempo con las pantallas

