



MENÚ PARA ESTUDIANTES

Contra los suspensos, desayuno y bocadillo

LLEGAN A CLASE CON EL ESTÓMAGO VACÍO Y NO SE CONCENTRAN. AHORA, LOS NUTRICIONISTAS DEFIENDEN EL ALMUERZO ANTE AL FRACASO ESCOLAR.

El suspenso que el Informe PISA ha dado a la educación española, situándola por debajo de la media de la OCDE en matemáticas, comprensión lectora y cultura científica, con sólo Italia y Portugal por detrás de nosotros, ha suscitado durante los últimos meses un agrio debate que no ha logrado aclarar el porqué del fracaso.

Según los especialistas en medicina, uno de los motivos que puede incidir en esa deficiente calificación es que muchos niños y jóvenes españoles afrontan la jornada escolar sin estar correctamente alimentados, lo que repercute en un bajo nivel de concentración que reduce sustancialmente su rendimiento.

La receta para corregirlo, a juicio de muchos nutricionistas, es sencilla. Primero, habría que acabar con ese 12 por ciento de niños que no toman nada, ni tan siquiera un vaso de leche con cacao soluble, cuando salen de casa hacia el colegio por las mañanas. Y en segundo lugar, pasar a la acción, incluyendo en la cartera de los chavales, junto a los libros, un segundo desayuno en el que jueguen un papel destacado alimentos que han perdido su protagonismo en la dieta en los últimos años, como los ricos en antioxidantes y hierro. Según recomienda Jesús Román Martínez, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca): «Lo más saludable para los

niños a media mañana es un tentempié consistente en bocadillo de paté o jamón un vaso de leche o un batido y, si es posible, una pieza de fruta».

Para empezar, leche, cereales y fruta.

Las estadísticas no engañan: 12 de cada cien niños no desayunan nada a diario y sólo uno de cada tres lo hace correctamente, es decir, consumiendo lácteos, cereales y fruta. Además, sólo un 45 por ciento toma un segundo desayuno a lo largo de la mañana. Si a estos datos, que muchos nutricionistas consideran dramáticos, se suma que en la dieta de los chavales hay muy pocas frutas y hortalizas, que apenas comen legumbres y que sólo el 58 por ciento de ellos toma cacao con la leche, una buena fuente de flavonoides (antioxidantes de origen vegetal), se concluye fácilmente que su alimentación no es tan saludable como debería.

Más jamón y menos bollos. Precisamente por eso resulta tan necesario, según los especialistas, la toma de un pequeño almuerzo a media mañana. Además, su ingesta soluciona otro de los problemas que condicionan la alimentación en España: los horarios. A diferencia de otros países, donde se come poco después del mediodía, en el nuestro los niños comen hacia las 14.00 horas. Eso es un problema porque los escolares deben rendir muchas horas en el colegio sin haber ingerido nada o, en el mejor de los casos, con sólo un vaso de leche; por eso el desayuno ayudaría a solucionar las carencias alimenticias de dos de cada tres niños en edad escolar.

Para Jesús Román Martínez, resulta fundamental la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos y hierro a media mañana. Según su criterio, los padres deberían erradicar la bollería industrial y volver al bocadillo tradicional elaborado con queso, jamón o paté, un alimento muy rico en hierro que evita el cansancio y la anemia. «Y si se añadiese una fruta, ese segundo desayuno sería perfecto», asegura.

Además, según Jesús Román, las personas que desayunan y redesayunan ingieren al final del día menos cantidad de grasa y de calorías que los que no lo hacen, «por lo cual es también una buena forma de luchar contra la obesidad infantil». ■