



DESAYUNO, EDUCACIÓN Y DIETA MEDITERRÁNEA

Dr. J.M. Ruiz Liso

FUNDACION
CIENTIFICA

CAJA RURAL de SORIA

En el anterior artículo “*La Dieta Mediterránea, Patrimonio de la Humanidad*” hacíamos hincapié en la responsabilidad de la sociedad, y en concreto de la nuestra, para conseguir que este tipo de alimentación y cultura se difundiera, expandiera y cumpliera desde la más temprana edad.

Pensemos que una madre lactante que se alimenta con los productos de la Dieta Mediterránea (D.M.) está cumpliendo dos acciones de altísimo nivel para la salud del bebé. Por un lado, la lactancia materna como el mejor seguro de bienestar y la mayor fuente de beneficios a largo plazo (físicos, psíquicos y de inteligencia) para ese ser que comienza su vida en el planeta; si además, la madre se alimenta con D.M. está generando una antioxidación permanente frente a las agresiones “medioambientales” –incluyo todos los procesos- propias de ese periodo postnatal que inciden sobre los recién nacidos.

Pues bien, la educación para la salud y concretamente en la alimentación, considero debería ser una asignatura en todos los ciclos y cursos de los escolares. Este apartado SÍ que sería de gran valor en la controvertida asignatura de “Educación para la Ciudadanía”. ¿Hay algo más importante que inducir y promover la salud a través del conocimiento en nuestros escolares?. Lo más importante que podemos transmitir a nuestros descendientes son el conocimiento de unas normas elementales de vida para fomentar su salud y bienestar psíquico, físico, social y yo añado también medioambiental.

Es triste, muy triste, contemplar como hay numerosos escolares que acuden a los centros educativos sin desayunar, o bien –en el camino a clase- compran algún producto basura que rebosa colesterol. ¿Cuántos profesores de Educación Física han tenido que llevar a algún alumno a un Centro Sanitario por pérdida de conciencia? El 99,9% de ellos se debía a una falta de ingestión de alimentos; no habían ingerido alimento alguno desde la noche anterior y el motor humano precisa también de gasolina súper.

Esa gasolina para producir energía la proporciona el desayuno clásico de nuestra D.M. compuesto de un buen vaso de leche, una pieza de fruta consumida de forma sólida o en zumo y un cereal que debe variar para no ser monótono desde una tostada de pan con aceite de oliva, a los americanizados copos de cereales de mayor coste económico pero igualmente enriquecidos en fibra y antioxidantes. Hay quienes me preguntan por los churros en el desayuno. ¿Son saludables?. Ustedes mismos. El churro “español” clásico es una mezcla de harina y agua que se fríe en aceite hirviendo. Si la harina es de trigo y el aceite de oliva creo que la respuesta no puede ser más positiva. Ahora bien; los churros no deben freírse en grasas animales ni de coco o palmiste.

Hay padres y profesores que te indican que es frecuente que muchos escolares rechacen la leche en el desayuno. La respuesta y las alternativas son muy claras. La leche se puede sustituir por el equivalente en yogur u otro lácteo tanto natural, como con frutas, como con saborizantes- en la actualidad controlados por la normativa de la U.E. sin ningún riesgo- . Otros te dicen si es nocivo agregar cacao a la leche, a lo que tenemos que contestar con un NO rotundo. Un vaso de leche con cacao de marcas “registradas” aporta también micronutrientes y algunos antioxidantes -en algunos casos- que enriquecen el desayuno. Lo mismo podemos decir de añadir azúcar y/o miel a estos desayunos fundamentales para dar energía al motor del escolar.

Llevo muchos años organizando Desayunos Saludables en Colegios e Institutos y créanme que son fundamentales para resolver muchos problemas en alimentación y pautas nutricionales.

Mucho más importante que una lección de matemáticas es que el escolar se conozca a sí mismo, valore lo que come y por qué lo come y a través de una comunicación de conjunto con ellos por este tipo de desayunos con una alternancia de preguntas y respuestas, sinceramente conozca porqué debe tomar unos alimentos y otros deben restringirse tan solo para las ocasiones.

Hay que tener presente que el concepto de enfermedad no lo entienden. El planteamiento debe ser dinámico y si me permiten interactivo, de tal forma que comprueben que pueden alcanzar metas adecuadas a su sexo y edad..

En nuestro caso utilicé muchas veces a Fermín Cacho y a Abel Antón como grandes atletas con los que conversaron y debatieron sobre alimentación del deportista y salud para alcanzar grandes metas. Si desde pequeños les hacemos ver el prototipo del campeón o del deportista que alcanza metas porque cumple con unos postulados de alimentación y actividad deportiva, ajustado a sus

posibilidades siempre, estaremos en la línea y objetivos para conseguir unas nuevas promociones de ciudadanos sanos que se alejen de tabaco, drogas y alcohol.

En cada provincia, ciudad, pueblo, etc... tengo la seguridad que pueden acudir los profesores y las asociaciones de padres de alumnos, a deportistas y atletas –no es preciso que sean de élite- que se verán reconocidos e incluso agradecidos si les piden que acudan a sus centros escolares; además, siempre tendrán a algún médico preocupado por estos temas que generosamente acudirá para complementar y resolver sus dudas y las de sus alumnos.

¡Merece la pena!. Profesores y AMPAs, sinceramente, hagan la prueba y verán los resultados.
www.fundacioncajarural.es (descarga gratuita de libros, decálogos y programas de salud)