

Alba Lobo, nutricionista: “Los padres son los motores del cambio en la alimentación de sus hijos, si se preocupan se toman medidas”



Insuficiencia de verduras, exceso de carne, escasez de pescado, y abuso de los alimentos precocinados y de los postres azucarados, son algunos de los errores más frecuentes, según explica Alba Lobo, nutricionista de EVER HEALTH en los micrófonos de Onda Cero



Una alimentación equilibrada “no tiene que ser más cara, podemos buscar frutas y verduras de temporada, que siempre están a buen precio, legumbres, que es un alimento muy denso nutricionalmente, con muchas vitaminas y minerales, arroz y pasta”

NOTA DE PRENSA

Madrid. 16 de diciembre de 2019.- El papel de los padres en la alimentación de los pequeños es fundamental, ya que pueden convertirse en “los motores del cambio, si ellos se preocupan se toman medidas”, según ha afirmado, Alba Lobo, nutricionista de EVER HEALTH, en el programa de Onda Cero, Por fin no es lunes, dirigido por Jaime Cantizano.

La nutricionista de EVER HEALTH, que se encarga de validar mensualmente numerosos menús de escuelas infantiles y colegios, ha explicado que los directores de los mismos, le trasladan muchas preocupaciones de los padres respecto a la alimentación “y es lo que deben seguir haciendo para poder ir avanzando en una alimentación variada y equilibrada”.

Para Lobo, “se ha mejorado mucho en los centros escolares y estamos por el buen camino, no hay que alarmarse, solo debemos analizar profundamente la situación para saber dónde podemos mejorar”. Sin embargo, existen errores bastante comunes en los menús de los niños como: “la insuficiencia de verduras, que deberían formar parte prácticamente de todas las comidas, ya sea como plato principal o como guarnición; el exceso de carne, o la escasez de pescado”.

Asimismo, “se abusa de los alimentos precocinados, como croquetas, empanadillas o varitas de pescado y suspendemos siempre en los postres, en los que se incluyen postres azucarados, como natillas o yogures cuando debería ser prácticamente siempre fruta fresca”.

Por otra parte, la nutricionista de EVER HEALTH ha apuntado que “una alimentación equilibrada no tiene que ser más cara, podemos buscar frutas y verduras de temporada, que siempre están a buen precio, legumbres, que es un alimento muy denso nutricionalmente, con muchas vitaminas y minerales, arroz y pasta”. Además, tendrían que añadirse alimentos integrales, “que deberían

formar parte desde la infancia y que una vez que estos niños sean adultos no tengan que volver a aprender a comer introduciendo alimentos que no estamos acostumbrados a comer”.

Cerca del 34% de los alumnos de entre 0 a 12 años utiliza los servicios de comedor. Hablamos de 1,6 millones de niños de educación infantil y primaria, según datos del último informe “Las cifras de la Educación en España. Estadísticas e Indicadores 2019” del ministerio de Educación y Formación Profesional.