

## El rincón del celiaco

### Alimentación saludable en el escolar



**Verónica Reolid Losa**  
Dietista-Nutricionista  
de la Asociación de Celiacos  
de Castilla-La Mancha

**E**mpieza el curso escolar, y los chavales vuelven con energías renovadas a las aulas.

Esa energía tiene que mantenerse a lo largo de los meses, para que el rendimiento físico e intelectual no sufra altibajos, y de alguna forma, una alimentación sana y completa junto con más hábitos saludables, sea el pilar fundamental para nuestros hijos.

Todo es cuestión de organizarse, de planificar un poco, de crear hábitos y costumbres familiares que sean la base de un futuro sano.

Habría que destacar la importancia de introducir frutas y hortalizas en la dieta diaria de cualquier persona. Son alimentos naturales que no han sufrido manipulación alguna en la industria y que garantizan la ausencia total de gluten. Esto los convierte en alimentos ideales para un celiaco. Además, este colectivo tiene que pagar precios muy elevados por adquirir productos específicos sin gluten y las frutas, verduras y las hortalizas se convierten en un excelente sustitutivo. Son alimen-



tos que aportan energía rápida e inmediata para el cerebro gracias al azúcar natural de las frutas, la fructosa. También son tan beneficiosos porque tienen fibra y, lo más importante, porque son la principal fuente de vitaminas y minerales. Estos nutrientes previenen enfermedades, fatiga, cansancio, falta de rendimiento y disminución en la absorción de otro tipo de nutrientes.

Cuanto más se consuma de estos alimentos, menor será el consumo de otros productos industriales como repostería, productos procesados o batidos azucarados. Por ejemplo, poder sustituir en la merienda un bollo prefabricado por una fruta en su estado natural, es un gran cambio positivo, al igual que en el desayuno, cambiar bollería

y repostería por fruta, fiambres no grasos y algo de pan con tomate...

En las últimas décadas estamos observando una bajada considerable en el consumo de frutas, verduras y hortalizas en pro de otros alimentos manufacturados de fácil acceso y escaso valor nutricional. Somos de los países que más exportamos frutas y hortalizas y, curiosamente, de los que menos consumimos. Ha influido mucho el fácil acceso a estos productos y sus precios tan bajos. Por ejemplo, en cualquier tienda de comestibles encuentras una oferta de tres bollos de chocolate por un euro. También influyen las prisas, es más rápido meter una pizza en el microondas que preparar un plato de verdura para cenar. Este tipo de con-

ductas alimentarias distan mucho de lo que puede considerarse una dieta equilibrada y saludable.

Para adquirir unos hábitos de alimentación saludable hay que empezar por la base, es decir, por la familia. Las conductas que un niño ve en casa son las que acaba adquiriendo, por eso es importante tener el frigorífico lleno de colores y que estén familiarizados con la amplia variedad de frutas y verduras. Los niños imitan lo que ven. Si ven a sus padres comer fruta, ellos acabarán haciendo lo mismo. También hay que implicarlos en el proceso de preparación: enseñarles a lavarlas, a pelarlas, a cortarlas... Presentar la fruta como alimentos atractivos a través de juegos, colores... Es mucho más sencillo de lo que parece, incentivar el consumo de frutas y hortalizas desde edades tempranas. Importante también que en las cantinas de los centros educativos tengan a la venta alimentos frescos en refrigeración en lugar de bolsas prefabricadas y productos industriales.



Tus copas donde siempre

