

Preocupación entre los responsables médicos vallesanos por la dieta de los jóvenes y adolescentes

Menos bollería y más bocata

PACO MONJA

El bocata es bueno, puede ser aún mejor, pero está en minoría. La Dra. Carlota Arroyo, del ABS (Área Básica de Salud) Granollers-Centre, recalca con este mensaje algunos de los aspectos generales que las familias y los jóvenes tienen que tener en cuenta a la hora de decidir qué podrán desayunar a la hora del patio. Esta y otras cuestiones formarán parte, el próximo viernes, día 30, de la III Jornada organizada por el Institut Català de la Salut sobre el tema "La alimentación saludable de jóvenes y adolescentes", que tiene como objetivo "transmitir unos cuantos conceptos claros sobre este tema, para que puedan ser asumidos por todos", remarca la Dra. Arroyo. Es ampliamente sabido que buena parte de la sociedad que puede y tiene acceso a la posibilidad de una buena alimentación (como pasa en el caso de las sociedades avanzadas) lo hace mal, ya que se apuesta por productos de baja calidad o alimentos que, si se comen en exceso o con asiduidad, no son buenos para la salud.

Entre todos los sectores de población, la juventud forma parte de un grupo que merece la atención especial por parte de aquellos que tienen la obligación de alertar sobre algunos de los peligros que comporta una alimentación deficiente y en este caso, los hábitos y las costumbres familiares, señalan los expertos, tiene mucho que decir. No hay más que darse cualquier día una vuelta por el patio de los colegios o mirar la mochila de los más jóvenes, para observar hasta qué punto realizan mal algunas de las comidas del día, destacando el desayuno.

ESTUDIO ENTRE ALUMNOS DE CENTROS DEL VALLÈS

Muchos de ellos marchan de casa sin tiempo apenas para comer nada y lo máximo que hacen es dar buena cuenta de algunos productos de bollería industrial que, si se consumen en exceso y habitualmente, no son todo lo saludables que el creci-



Xavier Solanas

Los jóvenes deben de alimentarse saludablemente.

miento y desarrollo de los más jóvenes necesita. A la hora del patio pasa, así parece reflejarlo también un estudio realizado para estas jornadas por los responsables del ABS Granollers Centre que dirige el Dr. **Enric Doménech** con alumnos del EDUCEM, Estel y EMT, tres cuartos de lo mismo. Los datos los evaluarán el día 30 y servirán para reflejar una situación que se constata dando una vuelta por la Porxada allá a las 11 de cada día, donde se concentran los jóvenes estudiantes a la hora del bocadillo. Muchos de ellos echan mano de las pas-

tas y bollería-pastelería que compran en los establecimientos correspondientes, estando el bocata en franca minoría.

Para la Dra. Arroyo, "el bocata, que se prepara rápidamente y resulta fácil de hacer", puede resultar una buena solución para la hora del patio, "ya que un buen 'pa amb tomàquet amb una mica d'oli' es sano, está rico, gusta a casi todo el mundo...". Y la guinda la pondría también, en este caso, el consumo de fruta, "que se como poco por falta de hábitos". Los más pequeños tienen desde hace años la ocasión de estar al día en estos temas

Santi Santamaría y su cocina tradicional

El cocinero del restaurante Can Fabes de Sant Celoni, **Santi Santamaría**, hará el próximo día una parada en sus quehaceres cotidianos —estos días más mediático que nunca, al estar en la cresta de la ola por sus declaraciones al entorno de algunos aspectos críticos relacionados con la innovación en la cocina y algunos de los productos y técnicas que utilizan reputados compañeros como **Ferran Adrià**— para asistir a estas jornadas sobre alimentación saludable que tendrán lugar en sala de actos de la Rectoría de la Plaza de la Iglesia de Granollers. El reconocido cocinero (tres estrellas de la Guía Michelin), siempre ha defendido la cocina tradicional, aquella que muchas veces tiene su base en el mercado de cada pueblo y zona, y en la despensa de cada casa, abogando por la calidad de los productos y por el seguimiento de las costumbres familiares (aquella que muchas veces pasa de padres a hijos), que tan buenos resultados da a nivel de salud, bolsillo, tranquilidad al saber lo que comemos... Una apuesta que lleva también a la educación de los más jóvenes, para que se formen en este sentido con responsabilidad y conocimiento.

JORNADAS

EL ABS Granollers-Centre organiza el día 30 una jornada práctica para profundizar en la necesidad de avanzar en la educación de una alimentación saludable

DRA. CARLOTA ARROYO

"Un buen 'pa amb tomàquet amb una mica d'oli' es sano, está rico y gusta a casi todo el mundo"

gracias al control que se hace desde muchos comedores de las escuelas, donde se les educa en valores relacionados con una buena alimentación saludable, para evitar así la presencia —como empieza a pasar con casos sorprendentes— de niños obesos, que son más cada vez y también más jóvenes, "algo, afirma la responsable de esta jornada, que preocupa cada vez más a los médicos". Un fenómeno que tiene su origen en la llamada 'comida basura' que tanto parece gustarles. El déficit de lácteos y proteínas, parece, tiene mucho que decir.

La Jornada sobre "La alimentación saludable de jóvenes y adolescentes" se iniciará a las 9 de la mañana y ofrecerá también la oportunidad de escuchar una conferencia a cargo de **Gemma Salvador**, de la Dirección General de Salud Pública que hablará de los puntos débiles en la alimentación de niños y jóvenes, así como las estrategias que se han de seguir para incrementar su implicación en el proceso alimentario. **Santi Santamaría** realizará la introducción al Taller de almuerzos y **José Enrique Campillo**, Catedrático de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Extremadura y autor del libro "El mono obeso" hablará del tema "Alimentación y salud en la infancia y la adolescencia, la obesidad en los menores".

La jornada será clausurada por el Dr. pediatra **Genís Tura**, de Granollers, experto en educación infantil con muchos años de experiencia en el ABS Granollers Centre, de donde se jubilará próximamente al cumplir estos días los 65 años, recibiendo así el reconocimiento de sus compañeros de profesión.