

# EL DIARIO VASCO

SAN SEBASTIÁN, LUNES, 28 DE NOVIEMBRE DE 2005 AÑO LXXI. NÚMERO 22.871 / 0,95 EUROS

**AL DÍA** | El frío no deslució la VII Feria de la 'Errezilgo Sagarra', que reunió a cientos de personas **PÁG. 11**



**CULTURA** | La soprano navarra María Bayo vuelve hoy al Kursaal con obras barrocas **PÁGS. 44 Y 45**

**MUNDO** | El Código de Conducta Antiterrorista divide a la Cumbre Euromediterránea **PÁGS. 28 Y 29**

## La dieta de los niños de Gipuzkoa es escasa en leche, pan y frutas

■ Un estudio en comedores escolares detecta un excesivo consumo de carne

■ La obesidad se ha disparado y en Euskadi afecta al 9% de los jóvenes

PÁGS. 2 Y 3

**BEGOÑA ERRAZTI**  
PRESIDENTA DE EA

«Si Zapatero se asusta con el PP perderá una histórica oportunidad»

PÁGS. 20 Y 21

**deportes** REAL SOCIEDAD 2 | REAL MADRID 2



Nihat se lamenta de forma expresiva por una ocasión fallada en presencia del meta madridista Iker Casillas, que acabó atrapando el balón. (JOSE MARI LÓPEZ)

## La Real se dejó empatar

Lo que parecía una segura victoria de la Real ante el Madrid, gracias a la ventaja otorgada por los goles de Xabi Prieto y De Paula, se convirtió en un empate decepcionante porque los madrileños lograron dos tantos en los minutos finales tras fallos defensivos realistas. **PÁGS. 2 A 11**

**Triunfo de Chebii en un maratón donostiarra al que perjudicó el tiempo**

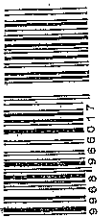
PÁGS. 22 Y 23

PÁGINAS	
AL DÍA	2
ESQUELAS	14
OPINIÓN	17
POLÍTICA	20
ECONOMÍA	26
MUNDO	28
BREVES	31
CULTURA	44
GENTE	49
AGENDA	50
CARTELETA	52
LECTORIO	53
TELEVISIÓN	54
TIEMPO	59

**HOY**  
La GUÍA INMOBILIARIA más completa de Gipuzkoa

**INMOBILIARIA**

Hoy se presenta la nueva estrella de la Real Sociedad.



9868 986017

| ALIMENTACIÓN |

## Al menos seis de cada diez escolares de Gipuzkoa hacen una dieta diaria pobre en leche, pan y fruta

► Un estudio sobre alimentación escolar propone actuaciones prácticas que involucran a profesores, padres, médicos y Administración

► La obesidad alcanza al 9% de la población infantil en el País Vasco

MARIO GARCÍA

**SAN SEBASTIÁN. DV.** Los niños y jóvenes en edad escolar de Gipuzkoa comen menos pan, leche y verduras de lo que exige una dieta equilibrada. Abusan, en cambio de la carne y productos cárnicos, de la bollería y de las chucherías y dulces. Es un resumen casi telegráfico del estudio que ha desarrollado la médico-nutricionista arrasatearra Esther Tellería, cuyas conclusiones han dado lugar a una guía práctica de la alimentación escolar, aún sin publicar.

En su opinión, «dos comedores escolares vascos han mejorado mucho en materia nutricional durante los últimos años, pero las carencias se centran en la información y en la búsqueda de un equilibrio con el resto de las comidas del día». Es una cuestión de «ajuste» que esta experta considera fundamental en la lucha contra la obesidad. «Sabemos lo que existe, los errores y lo que se nos viene encima y es la hora de actuar, de poner los medios, y para ello hace falta implicar a todos», resume.

Sus datos coinciden básicamente con el preocupante informe EnKid sobre hábitos alimentarios entre niños y jóvenes de Euskadi, que se dio a conocer hace apenas tres meses y que, entre otras cosas, destacaba que el 80% de los chavales entre 2 y 24 años no hace una dieta equilibrada. La conclusión de estos malos hábitos es el alarmante aumento de la obesidad. En Euskadi se ha disparado de tal forma el número de jóvenes con exceso de peso que en quince años se ha duplicado la incidencia. Los últimos datos

señalan que la obesidad afecta ya al 9% de los niños y jóvenes.

Y aunque la alarma es más que preocupante, la situación en el País Vasco es mejor que en el resto de España, cuya tasa media se sitúa en un 14%.

Según señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se relaciona con el 60% de las enfermedades no contagiosas (diabetes, hipertensión, cáncer...) y este porcentaje se incrementará hasta el 73% en 2020.

### El modelo de Zarautz

El estudio de la nutricionista guipuzcoana, avalado por su trayectoria profesional durante quince años, constata las carencias alimenticias de los jóvenes, aporta soluciones de fácil aplicación para prevenir la obesidad infantil y llama a padres, profesores, médicos y Administración a movilizarse contra la «plaga del siglo XXI». Todo ello lo ha reflejado Esther Tellería en una guía práctica, denominada *Libro blanco sobre la alimentación escolar*. Ha contado con el consejo y las aportaciones de otros profesionales médicos, de farmacéuticos y hasta de veterinarios, según reconoce la autora.

El informe tiene como punto de origen el colegio público Orokietta Herri Eskola de Zarautz, donde se ha desarrollado un ambicioso proyecto sobre alimentación. Es uno de los pocos colegios de Euskadi que cuenta con un comedor propio gestionado por los padres y madres y donde se elaboran las comidas con productos que se adquieren diariamente.

Dentro de la investigación, un apartado recoge las carencias y

abusos en la alimentación de los alumnos.

Percebe, en primer lugar, un «escaso consumo de leche», concretamente un 57% menos de lo aconsejable, que es medio litro al día. La leche aporta minerales, proteínas y vitaminas y en los comedores escolares se aprecia «una cierta tendencia a sustituir la leche por derivados lácteos excesivamente azucarados». Tampoco hacen los jóvenes el consumo debido de pan. El 77% de los alumnos comen menos de la ración recomendada diariamente, unos 200 gramos al día, lo que equivale a una barra. «Esta cantidad no es excesiva, si eliminamos los productos de bollería en la dieta», matiza la nutricionista. Se percibe también un escaso consumo de frutas y verduras, cuando lo recomendable es un plato al día de verdura cocida, dos raciones de ensalada y tres de fruta. «Los escolares deben tomar estos alimentos porque contienen fibra, que regula el tránsito intestinal, oligoelementos, minerales y vitaminas», señala Tellería.

La otra cara de la moneda es el excesivo consumo de carne y productos cárnicos (lo ideal es una sola ingesta de carne o pescado al día); de bollería industrial (el 70% abusa de estos productos), y de refrescos, chucherías y chocolates. El consumo de arroz, pasta y legumbres se mantiene, según las encuestas, dentro de los parámetros recomendados: una ración al día, más dos o tres veces como acompañamiento o guarnición.

### Una 'hoja de ruta'

«Comer bien es fácil: hay que comer de todo en pequeña cantidad, respetando los distintos grupos de alimentos y de la forma más diversificada posible», asegura la nutricionista guipuzcoana. Pero esta definición, en lo que concierne a los jóvenes, supone en no pocos casos un cambio de mentalidad a la hora de consumir los alimentos y la implicación de padres, profesores, médicos e instituciones, según afirma la especialista.

Para ello, propone un protocolo de actuación u *hoja de ruta*, con varias etapas. Por una parte, sugiere una política de información y comunicación en las escuelas.



Alumnos de un colegio en el comedor. (J.M. RODRÍGUEZ)

«Es preciso buscar un equilibrio entre la comida de la escuela y las de casa»

«Los niños deberían comer cada día 200 gramos de pan, o sea, una barra»



## El Alzheimer

Dentro del programa DIEZCAUSAS, en [diariovasco.com](http://diariovasco.com) abrimos un foro de comentarios y opiniones entorno al Alzheimer.

Además, ponemos a disposición de los internautas una selección de webs de interés.

Coméntalo y participa

[www.diariovasco.com](http://www.diariovasco.com)

EL DIARIO VASCO

**DIEZCAUSAS**

EL DIARIO VASCO kutxa

Gipuzkoa Foru Elkarteak  
Euzko Legebiltzariak

**METEOROLOGÍA | P. 4 |**

Las carreteras recuperan las normalidad al comenzar a remitir el temporal de nieve y lluvia



**HERRIZ HERRI | P. 8 |**

La lluvia no pudo con los actos festivos de Eibar, Tolosa, Ormaiztegui, Usurbil, Azkoitia y Errezil

**Cómo comer cuando se hace deporte**

M.G.

¿Hay que reponer energía después de hacer deporte tomando azúcar o dulces? El estudio de Esther Tellería aporta algunas indicaciones para antes y después de la práctica deportiva. Previene que los denominados azúcares de rápida absorción (dulces, caramelos, galletas, etcétera) acaban convirtiéndose en grasa más que en glucógeno, que constituye esa «gasolina súper tan necesaria en el deportista». En cambio sí cumplen esta función los carbohidratos complejos (cereales), que «colocan mejor» el azúcar en el músculo y en el hígado. Por otro lado, rechaza el uso de suplementos vitamínicos. «Si un deportista toma más vitaminas en forma de suplementos sintéticos que las que necesita, no sólo no aumenta su capacidad física, sino que en algunos casos puede provocar problemas secundarios».

La nutricionista aconseja desayunar dos o tres horas antes de la práctica deportiva o hacer la comida tres o cuatro horas antes del esfuerzo.

las, que incluye charlas para padres y alumnos y la creación de un grupo de trabajo integrado por padres, profesores y personal del comedor, donde se analizaban las sugerencias para los desayunos y cenas que pudieran compatibilizarse con el almuerzo del comedor.

Además, Tellería sugiere que se incluya la nutrición como una materia más en el plan de estudios de los centros escolares. «Es posible conseguir un cambio de hábitos sin coste económico», resume la nutricionista, y lo ejemplifica: «En el colegio de Zarautz, por ejemplo, los chicos apenas comían fruta; se entraba al comedor por turnos y a los que les tocaba esperar se les daba una pieza de fruta para mitigar la espera, y todos se la comían. Y en otro momento se les camuflaba en forma de macedonias, de batidos e incluso en la ensalada».

**ESTHER TELLERÍA | MÉDICO NUTRICIONISTA**



La nutricionista arrasatearra, Esther Tellería, autora de una guía de alimentación escolar. (LOBO ALTUNA)

**«El que desayuna bien se protege contra la obesidad»**

**«Nuestro organismo está programado para comer cada dos horas y lo ideal es hacer cinco ingestas diarias», afirma**

M.G.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se ingieren diariamente para mantener una alimentación sana y evitar el sobrepeso y la obesidad. Es lo que piensa la médico nutricionista Esther Tellería y asegura que comer bien no es tan difícil, pero precisa un cambio de mentalidad.

– La mitad de la población española sufre sobrepeso.

– Porque se come muy mal, que no es lo mismo que comer mucho, y se hace una vida cada vez más sedentaria. Falta actividad física.

– Si le dicen: «no como demasiado y engordo».

– Es porque comen mal. La cuestión no es comer todo para estar delgado, sino saber cómo comer.

– ¿Pero es tan difícil saber comer bien?

– Es supersencillo. Los pilares básicos: pocas grasas, comer de todo, lo más diversificado posible y hacer ejercicio.

– Hay quien decide ser expeditivo: a tope de ejercicio o como lo mínimo.

– Ni una cosa ni la otra. En nutrición lo importante es la constancia. No se trata de que se deje de comer durante un mes, porque al siguiente se recupera lo que se ha perdido. La cuestión es aplicar el sentido común para mantener los resultados.

– Hay quien come una vez al día.

– Mal hecho. No se asimilan bien los nutrientes. Nuestro organismo está programado para que comamos cada dos horas. Cuando se deja pasar mucho tiempo sin ingerir alimentos se genera hipoglucemia, ansiedad, debilidad, malnutrición...

– ¿Cuántas comidas se deberían hacer cada día?

– Cinco ingestas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Eso sería lo ideal.

– ¿En qué porcentajes?

– Depende. Si con el desayuno se respeta el 25% de las calorías diarias podríamos saltar la ingesta de media mañana. Comida y cena, 30%, respectivamente, y merienda, un 15%.

– Desayuno. Si no estamos muy acostumbrados a los huevos fritos con bacon, ¿cómo alcanzar ese 25% de valor calórico?

– Con leche, cereales y fruta. El

desayuno es muy importante. El que desayuna bien se protege de la obesidad. Hacer una dieta equilibrada pasa por un desayuno equilibrado.

– Comida. ¿Convencional o de sandwich?

– Convencional, claramente. El sandwich conduce al poco tiempo al picoteo y, además, a la malnutrición. Es que, en general, no se come ni por placer ni para estar delgado: se come por necesidad. Y cada ingesta tiene que aportar todos los nutrientes que se gastan y se necesitan. Eso es lo que hay que enseñar a los niños desde el colegio.

– Hay partidarios y detractores de la fruta para finalizar una comida.

– Eso es un ejemplo de mala información. Lo recomendable son tres piezas de fruta al día y no importa en qué momento se tome. Antes o después de la comida o cuando venga en gana.

– ¿La cena ideal?

– Tiene que compensar lo que se ha ingerido en la comida. Si al mediodía se ha comido carne, pescado o huevo, por la noche podría ser un plato de arroz o pasta, con fruta y con leche. Pero también podría ser una sopa de verdura, un pescado al horno, fruta y leche. Y dos o tres horas antes de irse a la cama.

– Otro tópico. ¿La naranja por la noche es buena o mala?

– Sólo está contraindicada para la gente que sufre cierta patolo-

**PERFIL**

- ▶ Esther Tellería Ormaetxea. Arrasate, 1962.
- ▶ Licenciada en Medicina por la Universidad del País Vasco.
- ▶ Especialista en Nutrición por la Universidad de Burdeos.
- ▶ Ejerce como nutricionista en Mondragón y Zarautz.

gía digestiva, que no tolera los cítricos o la lechuga por la noche. Pero son casos muy especiales. Para el resto de la población, especialmente los niños, no hay problema.

– La fruta ideal es la de temporada...

– Exacto.

– Y cada temporada tiene su fruta. Pero hoy en día no hay distancias y podemos saborear en invierno las cerezas de Chile o Argentina. ¿Algún problema?

– Ninguno. Es magnífico. No hay nada que lo contraindique. De todas formas, yo le doy mucha importancia a los productos autóctonos, que dan garantía de calidad. En un futuro próximo la gente tenderá a comer en los restaurantes los buenos productos de la tierra y será todo un lujo.

– ¿Los yogures con bifidos y otros aportes energéticos?

– Puro marketing. Prefiero un vaso de leche.

– ¿El zumo de tetrabrik?

– Excesivo azúcar, apenas tiene vitaminas y oligoelementos y aumenta el aporte calórico de la dieta, con el consiguiente riesgo de obesidad. El zumo, siempre natural.

– ¿Es exagerado todos los días un huevo?

– No.

– ¿Se adelgaza eliminando el pan?

– Hay que poner pan y eliminar bollería. El pan no tiene grasa.

– ¿Tanto engordan los frutos secos?

– Tienen un aporte energético elevado. Hay que tomarlos en cantidad moderada. Pero vienen bien porque tienen fibra y grasas que contribuyen a regular los niveles de colesterol. A los niños, por ejemplo, les vendría bien que, en vez de llevarse chucherías para el recreo del colegio, se llevasen tres o cuatro nueces, lo que les proporcionará energía y rendirán mucho mejor.

– Los congelados son más baratos. ¿Pierden valor nutricional?

– En relación a carnes y pescados sí que se pierden algo; en las verduras, en cambio no. Incluso la verdura congelada, al estar menos manipulada, posee más cualidades nutritivas.

**¡¡MULTAS!!**  
NO PAGUE SIN CONSULTARNOS  
POSIBLE CANCELACION  
**CONSULTING T&U**  
C/ Pedro Egua n.º 5 - 2.º Dcha. - DONOSTIA  
Tel. 943 456 335 - Fax: 943 474 764

**ALBANILERÍA, S.L.**  
EMPRESA ESPECIALIZADA EN REFORMAS  
CASERÍOS, PISOS Y EDIFICIOS ANTIGUOS  
Fontanería, electricidad,  
pintura y carpintería  
Presupuestos sin compromiso  
Tel. 686 127 824 - XABIER

**SEGURO SR. CORREDORES DE SEGUROS, S.L.**  
Consulte nuestros precios y condiciones para el seguro de su automóvil, motocicleta, furgoneta o camión.  
943 46 36 50 - 943 47 25 84

**POLICLINICA GIPUZKOA**  
**Servicio de Cirugía Plástica y Estética**  
**Dr. Alfredo Mtz. Florez**

**INMO F3**  
RED Inmobiliaria  
**LE OFRECEMOS TENER SU PROPIA INMOBILIARIA**  
• Rápida amortización de la inversión.  
• No se necesita experiencia previa.  
• Acceso a una red inmobiliaria de gran prestigio en Gipuzkoa.  
• Acceso a toda la cartera de productos y clientes de la red desde el primer momento.  
• Asesoramiento inicial y constante comercial y jurídico.  
• Servicio de confección de todos los contratos y facturas.

**¿Es Usted propietario de suelo?**  
Nosotros podemos ayudarle a obtener EL MEJOR PRECIO por él.  
Somos intermediarios especializados. Además, nuestro gestión le resolverá totalmente gratuito.  
Únanse y la informaremos sin compromiso

**EN MENDARO, DESDE 639 M<sup>2</sup>**  
**NAVES INDUSTRIALES**  
Parque Empresarial ESSER MENDARO  
903 153 879  
LÍMITE LA VENTA

– Prótesis Mamas. Anestesia local.  
– Orejas en soplillo. Anestesia local.  
– Párpados. Anestesia local.  
– Estiramiento facial. Anestesia local o general.  
– Liposucción.  
– Rinoplastia, Reducción de Mamas, etc...

**CANON ENTRADA 3.005 €**  
• 26 poblaciones disponibles.  
• Sin único puesto en cada población.  
• No espere a que sea tarde, infórmele.  
**WWW.INMOF3.COM**