



El conseller de Salut, Boi Ruiz, en el 'stand' de la Agència de Salut Pública de Catalunya con la piràmide alimentícia. / JORDI SOTERAS

SAIUD

¿Cómo impulsar una dieta sana para reducir la obesidad infantil?

Comer cinco piezas de fruta o verdura al día y hacer ejercicio moderado, entre las recomendaciones más necesarias. En el Salón, varios talleres educativos insisten en las bondades de la comida mediterránea

C. R. / Barcelona
Manzanas vendidas como chucherías, judías verdes enmascaradas con patatas o pescado en forma de filete rebozado. Trucos de la abuela para combatir el gusto infantil por la comida, una de las grandes asignaturas pendientes de los padres. A muchos les tiembla el pulso a la hora de diseñar un menú donde abunde el verde y el *fast food* quede relegado al ostracismo hasta nuevo aviso.

Lo cierto es que los últimos datos no son nada halagüeños: según un estudio de la Fundación Thao, tres de cada diez niños de entre tres y 12 años padece de ex-

Tres de cada diez niños de entre tres y 12 años padece exceso de peso, una cifra nada halagüeña

ceso de peso. Una lacra que no ha hecho más que extenderse en los últimos años.

Por ello, el Festival de la Infancia tiene en la alimentación saludable uno de sus principales ejes temáticos. En su afán por conju-

gar extremos tan opuestos como la diversión y el aprendizaje, el Salón cuenta con numerosas actividades lúdicas organizadas por los expositores para mostrar los

beneficios que conlleva seguir una dieta sana, variada y equilibrada de una manera entretenida y amena tanto para los niños como para los padres.

Igual no todas las familias saben que lo recomendable es comer tres piezas de fruta y dos de verdura al día, además de hacer de tres a cinco días por semana

ACTIVIDADES

El ojo humano en la vista de un niño

La Fundación IMO desgrana los entresijos de la visión, mientras que otro taller explica la donación de órganos

C. R. / Barcelona
Viaje a través del ojo. La Fundación IMO ha preparado una divertida *gincana* para que los más pequeños conozcan un sentido indispensable para la vida. El espacio emula la estructura de un ojo a tamaño gigante. A través de ella, los niños podrán completar un divertido circuito de pruebas en el que experimentarán el mismo recorrido que sigue la luz, desde la superficie de la córnea hasta el cerebro.

Para que los más pequeños se diviertan, comprendan el significado del trayecto y entiendan cómo funciona la visión y las partes del ojo, se les guiará durante el circuito con paneles informativos.

Además, la Fundación IMO, comprometida con la prevención de la salud ocular de los más pequeños, ofrece revisiones optométricas gratuitas a los niños y niñas de dos a 10 años. De hecho, la prevención resulta clave para detectar y solucionar posibles problemas o anomalías oculares. Además, un diagnóstico precoz también mejora el rendimiento académico.

En el terreno de la salud también destacan los talleres de la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales, que explicará a los más pequeños los valores de la generosidad y el altruismo que supone la donación de órganos. El objetivo es muy claro: aprender y formarse de una forma divertida y entretenida.



Un niño desciende por el tobogán de la Fundación IMO. / JORDI SOTERAS

de ejercicio físico moderado. Consejos que se aprenden en el espacio de la Agència de Salut Pública de Catalunya. Una pirámide con los alimentos más y menos adecuados para el cuerpo con una escala intermedia sirve de hoja de ruta a seguir para mantener una dieta sana y equili-

La Asociación de Celíacos informa a los padres de los platos que pueden cocinar sin gluten

brada, basada en los productos de temporada de la cocina mediterránea.

Otro de los stands que mejor funcionan es el del FC Barcelona. Si Marc Bartra o Cesc Fàbregas enseñan a los más pequeños, igual la verdura y el pescado saben mejor. Por ello, el club azulgrana promueve la campaña *Som el que mengem*, que incide en la necesidad de una alimentación sana y de la práctica del deporte para el completo desarrollo físico y mental. Como no podía ser de otra manera, un campo de fútbol adorna el área para impulsar también el deporte y el trabajo en equipo.

Además, la Asociación de Celíacos de Cataluña participa en el Festival con diversos talleres de cocina específicamente destinados a los niños y niñas que tienen intolerancia al gluten y que, por tanto, no pueden comer una amplia gama de alimentos que contienen esta proteína de origen vegetal.

En la Granja, los niños también aprenderán de dónde sale la carne o la leche e incluso podrán ordeñar gracias a Llet Nostra.