

Nutrición en la infancia

# Mitos y verdades acerca de la alimentación adecuada para los chicos obesos

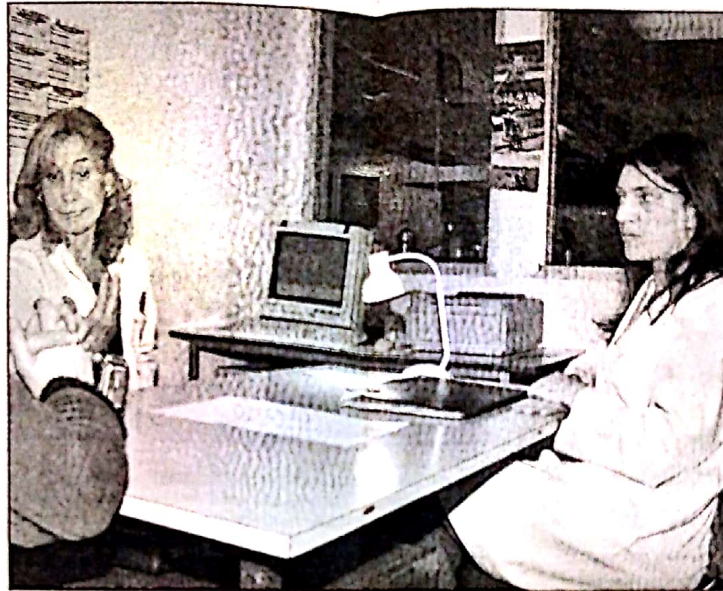
El peso debe normalizarse de acuerdo a la talla del niño. Al o sumo, se recomienda que baje 0,1% por semana. Los especialistas acuerdan que el tratamiento es crónico y a largo plazo. Todo lo que debe saberse para llevar una vida saludable, desde la niñez.

**E**specialistas en Nutrición recomiendan que los chicos obesos reciban un tratamiento alimenticio saludable, rico en proteínas, vitaminas y minerales; cuyo objetivo no sea el descenso de peso a corto plazo sino lograr una conducta alimentaria responsable, que permita que el niño aumente por la talla y no por excesos de kilos.

El crecimiento de la obesidad infantil en el mundo está dado por una serie de factores (ver aparte) que están marcados por la actividad comercial, el marketing y las conductas culturales de cada país.

Las licenciadas a cargo del Servicio de Alimentación del Hospital Materno Infantil, Silvana Pinto y Claudia Guridi destacaron que "la obesidad es una enfermedad crónica o sea que el tratamiento será crónico y a largo plazo. Pero durante la infancia no buscamos que haya pérdida de peso sino que traten de ir normalizando el peso para la talla, a lo sumo se recomienda bajar un 0,1% por semana, pero no más. No es momento para buscar estos resultados cuando el niño está creciendo".

Las especialistas dieron una serie de recomendaciones y pautas de alimentación para que el niño, que es



Las licenciadas a cargo del Servicio de Alimentación del Hospital Materno, Claudia Guridi y Silvana Pinto dieron una serie de recomendaciones.

afectado psicológica y físicamente por esta enfermedad crónica, pueda lograr un tratamiento responsable y que le ofrezca bienestar a largo plazo.

## ¿Sabías que...?

- Hasta los dos años no se le debe quitar nunca las grasas animales (lácteos) al niño, porque éste necesita ácidos grasos esenciales para el desarrollo del cerebro.
- Es importante evitar el consumo de grasas después de los dos años cuando hay sobrepeso, eligiendo lácteos (leche o yogur) descremados, que contienen hasta más calcio

que los enteros.

- La grasa del aceite no debe quitarse nunca de la alimentación por más exceso de peso que haya, ya que son ácidos esenciales que el cuerpo no puede sintetizar y que si se buscan en la alimentación.
- Antes de cocinar las carnes, los padres deben recortar las grasas visibles y, en el caso del pollo, extraerle la piel, es decir, quitar las grasas saturadas.
- Otra conducta a tener en cuenta es desayunar con pan en vez de galletitas, dado que éstas últimas presentan una grasa "mala".

➤ Si bien es sano ingerir un pedazo de pan, es importante moderar la cantidad ya que no es lo mismo que el niño consuma una flauta de 200 calorías en el desayuno, a que sume tres flautitas más durante el almuerzo. Lo ideal es que ingiera este alimento una vez al día porque "el niño que lo come cuando se levanta, para el almuerzo no será necesario... sino vicio", según se advirtió.

➤ Los cumpleaños de sus compañeros de escuela son la excepción. Ese es exactamente el ámbito en el cual, el chico debe consumir todo lo que desee para gozar plenamente del momento.

➤ Los menores "gorditos" con sobrepeso pueden comer frituras una vez por semana.

➤ Los chicos deben ingerir buenas combinaciones de alimentos.

➤ Es sabido que los niños obesos deben comer 6 veces al día (cuatro comidas diarias con el agregado de dos colaciones).

## Realidades que "engordan"

-La carencia de recursos económicos: comprar fideos es más económico que el arroz.

-La falta de tiempo de los padres para preparar la comida: la madre que trabaja, cuando llega, "hace fideos o pide empanadas o piza". Para las profesionales, el poco tiempo que tiene la mujer es "un problema", porque lógicamente elaborar una tarta de verdura, por ejemplo, lleva su tiempo.

-La influencia publicitaria: los chicos se fanatizan con los juguetes y figuritas que vienen en determinados envoltorios de alimentos y que, por lo general, no son sanos para los niños que están en edad de crecimiento.

Las nutricionistas comentaron que en este caso, las mamás que trabajan fuera de sus hogares, les compran estos productos para "darles el gusto". También señalaron que las amas de casa acceden al pedido para que "las dejen tranquilas".

-Vida sedentaria: debido al avance de las nuevas tecnologías y al paralelo crecimiento de la inseguridad en las calles, los padres suelen dejar a sus niños que pasen horas frente a la computadora o el televisor, sin darles la posibilidad de que paseen o den vueltas manzana en bicicleta, como se solía hacer décadas atrás.

Como antídoto, las nutricionistas recomiendan que en las sociedades de fomento se intensifiquen las actividades físicas y que les ofrezcan -al menos- recreación, deporte y salud.

-Los malos hábitos: estas conductas están dadas por el exceso de comida y las extrañas combinaciones.

Como ejemplo, podría mencionarse a las escasas preparaciones con verduras: debido a que la mayoría de los hombres opta por las carnes, algunas mujeres suelen evitar cocinar vegetales, alimentos esenciales para la adquisición de hierro, proteínas y vitaminas.

Es importante que las mamás cocinen las verduras de la heladera y las preparen con salsa blanca.

## Las buenas y malas combinaciones

- No comer carnes ni pastas más de una vez al día.
- Una plato principal durante el almuerzo o cena podría ser: un corte de carne roja o blanca para adquirir proteínas y hierro, acompañado por una guarnición de vegetales crudos o cocidos (que proveen vitaminas, minerales, fibras), con la cuota de aceite (por los ácidos grasos esenciales) y terminar con frutas.
- Otra elaboración podría ser consumir hidrato de carbono complejo durante la cena, si es que en el almuerzo el niño no los ingirió. De esta manera, el arroz, las pastas rellenas, la polenta, entre otros alimentos, deben acompañar la grilla alimentaria del chico.
- El postre de leche es más aconsejable para ingerir durante el desayuno y la merienda.
- Cada plato principal debe finalizar con el consumo de frutas.
- Evitar que consuman harinas durante todas las comidas.
- Los niños con sobrepeso pueden empezar con caldos de verdura mientras la mamá prepara la comida. De esta manera se evita que posteriormente deseen repetir la porción del alimento a consumir en el almuerzo o cena.

## Vecinales

### Las Heras

La sociedad de fomento "Juan Gregorio de Las Heras" realizará el próximo 10 de setiembre a las 10, su asamblea anual ordinaria en la sede de Heguilor 2745. En la oportunidad se tratará la memoria y balance, renovación total de autoridades.

### Barrio Regional

El 29 de setiembre la asociación vecinal de fomento del barrio Regional llevará a cabo la asamblea general ordinaria desde las 18,30. Tendrá lugar en la sede de Primera Junta 6521, donde se tratará la memoria y balance del último período; se renovará parcialmente la comisión directiva, se brindarán varios informes como también el de revisiones de cuenta confeccionado por la contadora.

La Ciudad y La Zona

# Consideran que serían beneficiosos para el sector turístico Impulsan Tribunales Arbitrales de Consumo

La organización no gubernamental Consumidores Argentinos está trabajando en el proyecto. Explicaron que el modelo funciona con éxito desde 1998 en Capital Federal.

La aplicación en la provincia de Buenos Aires, y por traslación en Mar del Plata, del sistema de Arbitraje de Consumo está siendo impulsada por la organización no gubernamental Consumidores Argentinos, que considera que se trataría de una opción eficiente de resolución de conflictos para distintas áreas, como la turística.

Sergio Procelli, integrante de la mencionada ong, explicó a LA CAPITAL que la creación de estos tribunales en el interior del país será posible a partir de una modificación de la ley 24.240, de Defensa Del Consumidor, que ya cuenta con media sanción en la legislación nacional.

"Lo que nosotros estamos haciendo es preparar el terreno para poder aplicar lo más rápidamente posible en la provincia de Buenos Aires" añadió y explicó que la iniciativa fue tomada por la senadora Adela Segarra, del Frente para la Victoria.

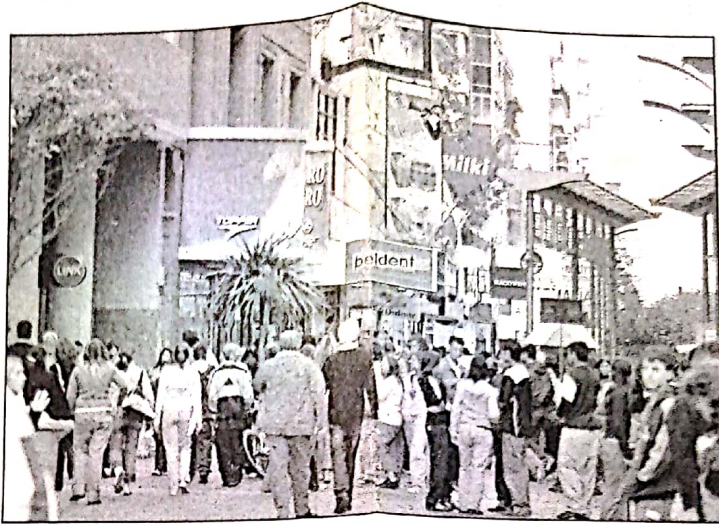
Más adelante precisó que el sistema arbitral de consumo implica la conformación de tribunales a los que pueden apelar tanto los proveedores de servicios como los consumidores o el propio Gobierno ante una situación de conflicto.

En el caso de Mar del Plata, entendió que la alternativa sería válida para la industria turística, dado que el funcionamiento de este tipo de tribunales le otorgaría a la ciudad una ventaja competitiva respecto de otros destinos.

Procelli aclaró que el modelo, que desde 1998 se aplica en la ciudad de Buenos Aires, no es compulsivo sino voluntario: los proveedores deben manifestar previamente que se encuentran adheridos al sistema.

Como beneficio de someterse a esta autoridad, reciben lo que se conoce como "valor agregado de confiabilidad". Además, esta vía de resolución del conflicto es considerada mucho más rápida y económica que el sistema judicial tradicional.

El tribunal está integrado por represen-



tantes de los proveedores, las organizaciones de defensa del consumidor y el Ejecutivo y su laudo tiene efecto de cosa juzgada: es ejecutable como una sentencia.

## Reforma legislativa

Para poder aplicar este esquema debe modificarse la ley 24.240, de Defensa Del Consumidor, en cuyo artículo 59 se contempla el funcionamiento de los tribunales arbitrales.

Allí se especifica que "la autoridad de aplicación propiciará la organización de tribunales arbitrales, que actuarán como amigables componedores o árbitros de derecho según el caso, para resolver las controversias que se susciten con motivo de lo previsto en esta ley".

El texto, tal como existe actualmente, añade que dicho organismo "podrá invitar para que integren estos tribunales arbitrales, en las condiciones que establezca la reglamentación, a las personas que teniendo en cuenta las competencias, propongan las asociaciones de consumidores y cámaras empresarias".

Actualmente está en debate un proyecto que añade a estos dos párrafos otros conceptos, en los que se aclara que los tribunales "tendrán asiento en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y en todas las ciudades capitales de provincia" y que "regirá el procedimiento del lugar en que

actúa el tribunal arbitral"

De esta manera se permitiría la creación de modelos similares en todo el territorio nacional, algo que la ong Consumidores Argentinos propicia activamente.

## Beneficio turístico

"En nuestra ciudad este procedimiento revestiría singular importancia si se aplicara a cuestiones turísticas -continúa-. Lo que se está haciendo es garantizarle al visitante que ante un conflicto con su agencia de viaje, hotel o servicio podrá resolver el inconveniente inmediatamente".

Por último, entendió que este cambio sería "una ventaja competitiva para seguridad del turista, que suele tener poco tiempo y prefiere aprovecharlo para descansar, no para quejarse o hacer denuncias"

## El Hogar de Tránsito para Mujeres se llamará doctora Gloria Galé

El Honorable Concejo Deliberante aprobó el proyecto del concejal Héctor Rosso de Acción Marplatense y su par la edil Cristina Coria del Frente, para imponerle el nombre de la doctora Gloria Galé al Hogar de Tránsito Para Mujeres Víctimas de la Violencia Doméstica.

La doctora Gloria Galé fue una destacada docente de la Facultad de Psicología y Escuela de Servicio Social perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata y ha participado en numerosos congresos y encuentros nacionales e internacionales sobre violencia. Asimismo fue miembro fundadora del grupo para el conocimiento de la mujer Nueva Dimensión y del Centro de Apoyo a la Mujer Maltratada (CAMM), cuyo objetivo primordial es la asistencia y prevención de la violencia contra la mujer, habiendo a través de los años obtenido el apoyo y reconocimiento de la sociedad marplatense.

"Este es un justo homenaje donde se reivindica a una persona que cuando la cuestión del maltrato de la mujer era un tema que se mantenía oculto en la sociedad, ya que por cuestiones culturales nadie quería hablar y quedaba encerrado entre cuatro paredes, la doctora Galé salió a denunciar y a buscar políticas desde el Estado para reparar las situaciones que se planteaban", dijo el concejal Rosso.

La contadora Cristina Coria del Frente por su parte agregó que "además en su nombre se busca homenajear a otras mujeres de nuestra ciudad que anónimamente comenzaron a trabajar para hacer visible este problema, y para que las autoridades e instituciones comenzaran a ocuparse de esta problemática implementando, consecuencia de este trabajo, distintos programas de los cuales uno ha sido sin dudas, el Hogar de Tránsito para Mujeres Víctimas de la Violencia Doméstica"

**ORACION AL ESPIRITU SANTO**  
Espíritu Santo, Tú que me aclaras todo, que iluminas todos los caminos para que yo alcance mi ideal. Tú que me das el don divino de perdonar y olvidar el mal que me hacen y que en todos los instantes de mi vida estás conmigo, yo quiero en este cortodiálogo, agradecer por todo y confirmarte una vez más que nunca quiero separarme de ti, por mayor que sea la ilusión separarme de ti, agradezco por todos mis seres materiales. Deseo estar contigo y todos mis seres queridos en la gloria perpetua. Gracias por tu misericordia para conmigo y los míos (La persona deberá rezar esta oración tres días seguidos sin decir el pedido). Dentro de tres días será alcanzada la gracia por más difícil que sea). Publicar en cuanto se reciba la gracia.  
A.G.A.L.H.O.

**Gracias Ceferino Namuncurá**  
A.G.A.L.H.O.

**Gracias San Expedito**  
Por la gracia recibida Silvia

**Gracias Espiritu Santo**  
Por la gracia concedida R.D.P.

gún remanente de pintura y volvimos a hacer los trabajos, pero no sabemos cuánto va a durar".  
También en este caso consideraron que la solución pasaría por mayor presencia de agentes de control en la zona, tanto policiales como municipales. Recordaron que "además de ser un delito contra la propiedad privada, la Municipalidad prohíbe ese tipo de acciones así que deberían coordinar tareas para poder controlarlo de forma más efectiva".

**GRACIAS SAN EXPEDITO**  
Por la gracia recibida E.T.A.

## Graffiti sin control

Una variante que últimamente estaría asociada a la nocturnidad marplatense es motivo de reiteradas quejas por parte de vecinos de la ciudad: el pintado de graffiti que, más allá de su valor estético, atentan contra la propiedad privada.

Un ejemplo de lo anterior lo plantearon los propietarios de un edificio ubicado en Arenales al 2700, quienes son víctimas reiteradas de jóvenes que durante las noches salen a realizar pintadas sin que nadie los detenga.

"Con gran esfuerzo económico de parte de los copropietarios pintamos todo el frente del edificio -relató uno de los vecinos-. Duró tres días. El sábado a la mañana nos encontramos con que durante la noche habían pintado todo con graffiti. Nos había quedado al-

**Suplemento Especial a publicarse en el**  
Diario **La Capital** de Mar del Plata  
**Participe en el Día de la Industria**  
PUBLICA 2 DE SEPTIEMBRE DE 2006  
RESERVE SU AVISO  
RECEPCION HASTA EL 31/08/2006 INCLUSIVE  
472-1059 / 475-7603 / 155-384857  
E-mail: mvigliancho@ecolan.com.ar