

Verónica Sánchez: "La verdura ha de ser el 50% de lo que va en el plato"

La nutricionista recomienda a los padres de un colegio de la Pola "retos realistas" para llevar una alimentación más sana

Pola De Siero, Mariola Menéndez 18.10.2017 | 03:27

Verónica Sánchez, ayer, con las familias, en el taller de nutrición.**M.M.**

- Fotos de la noticia

Las familias de los alumnos del Colegio Público Hermanos Arregui de Pola de Siero también van a la escuela. Para los padres empezó ayer con un taller sobre nutrición y hábitos saludables, que impartió la dietista-nutricionista Verónica Sánchez. Explicó que uno de los errores más comunes es tomar demasiada cantidad de alimentos con azúcares añadidos, incluidos cereales o yogures azucarados.

También es habitual comer poca verdura, tanto en frecuencia como en cantidad. Sánchez apunta que hay que incluirla "tanto en la cena como en la comida y tiene que suponer el 50% del plato". Aconseja "poner retos realistas", que se puedan cumplir. Por ejemplo, "si habitualmente no tomas fruta, no vas a comer tres piezas al día de repente. Vale más marcar un reto de comer una al día, para ir normalizando su consumo". Otro

quebradero de cabeza para las familias es lograr que los niños coman más fruta y verdura, así que les aconseja llevarlos a hacer la compra y que ayuden en la cocina para que se familiaricen con estos alimentos, incluso, con juegos, pero no obligarles.

Éste es el segundo año que el colegio "Hermanos Arregui" desarrolla este programa de orientación familiar, en el que se abordarán temas de interés como las etapas evolutivas, autoestima, comunicación, resolución de conflictos, límites y normas y ocio en familia. También hay talleres de bienestar físico y gestión de emociones y uso de las nuevas tecnologías. Está destinado a familias de alumnos de Primaria y lo hacen extensible al otro colegio público de la Pola. La directora, Eva Iglesias, destacó que en el taller participaron 11 padres y madres.

