



ENTREVISTA Ó PEDIATRA Dr IGNACIO PORRIT

▪ ¡Bos días doutor! Como estivemos traballando sobre a alimentación gustaríanos facerlle unha entrevista para o noso xornal escolar sobre este tema. ¿Sería tan amable de respondernos brevemente a unhas preguntas que preparamos os nenos e nenas de 3º B?

Sí, sí claro, por suposto.

▪ ¿Parécelle que os nenos e nenas desta zona teñen unha alimentación rica e equilibrada? Se non é así como pensa que podería mellorarse?

Bueno, parece que comedes menos froitas, verduras e legumes das que deberíades comer. Dixéronme que tamén comedes moitas “golechadas”*. Todo esto habería que modificalo na casa, vós poderíades axudar se no colexio aprendedes como ten que ser unha boa alimentación.

▪ A tódolos nenos e nenas nos gustan os doces: chucherías, bollería, chocolates, xelados, etc. ¿Canto podemos comer destes alimentos? ¿Por qué non son saudables?

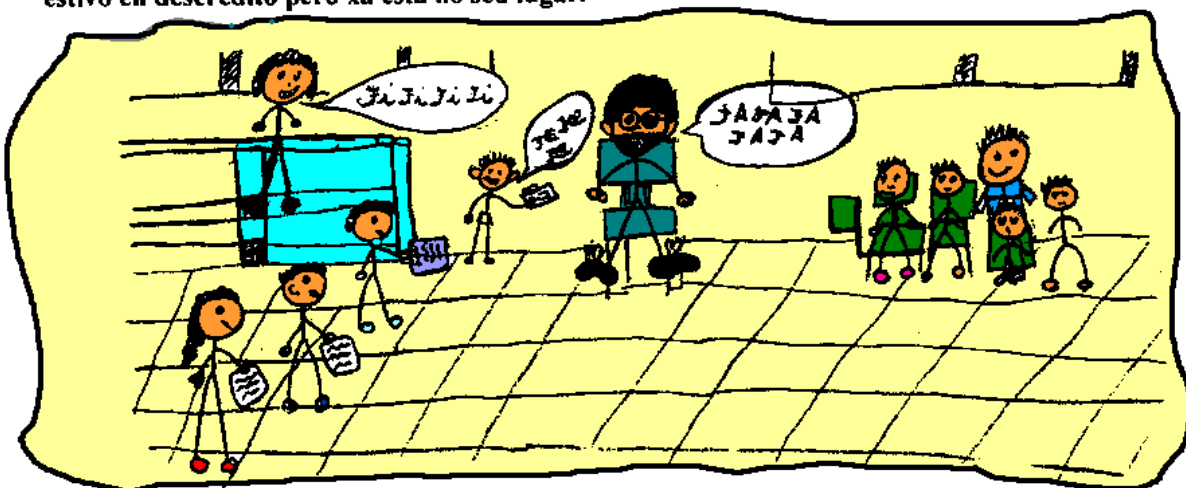
Pois porque... son alimentos que nunca deberían substituír a outro tipo de alimento. Un neno que come ben podería tomar “golechadas” e un neno que non come ben non debería tomalas, contrariamente o que moitos pensan... que...”como non me come isto polo menos lle dou aquilo”. Xeran moitas caries porque teñen azúcares moi refinados e cómense moitas veces ó longo do día. Os expertos din que se deberían comer tódalas chucherías da semana dunha atacada (risas) e despois limpar ben os dentes. ¿Vale?

▪ ¿Vostede cre que podemos comer, con tranquilidade, carne de tenreira debido a enfermidade das “vacas tolas”? Tamén nos gustaría saber se é necesario comer carne a miúdo.

Vostede me fai unha pregunta moi delicada... Ben, eu non son o Badiola pero me interesei bastante polo tema iste, afortunadamente xa nos deixaron de dar a vara cada vez que aparece unha vaca con encefalopatía, a min non me gusta chamarlle vacas tolas ¿eh? (risas). Ben, en principio penso que a tenreira que chega ó mercado ten toda a garantía. O único que non hai que comer son os materiais isos que din que son de risco: o cerebro, o espiñazo ... e incluso hai xente que non quere tomar nin figado, nin riles...

O sea que sí, eu creo que hai que tomar a carne coa tranquilidade máis ou menos total.

En canto o que me preguntades de se é necesario comer carne a miúdo direivos que non, hai que tomar proteínas de orixe animal porque son as que máis valor biolóxico teñen. A carne, o peixe e os ovos son os alimentos de orixe animal que é conveniente tomar tódolos días, peixe azul tamén que estivo en descrédito pero xa está no seu lugar.



* *Golechadas*: caramelos, gominolas, gusanillos, xelados, chocolates, bollería...





- Tamén nos gustan os bocadillos de embutidos ¿Son sans?

Agora co tema das vacas tolas todo o mundo está pensando no que é san e no que non é. Dende logo, hai certos embutidos que se poden comer con seguridade; estes deben ser de calidade, estar debidamente gardados e conservados e que non teñan, a ser posible, moitas especias. Eu , a verdade é que acostumo a recomendar queixos, pavo, xamón cocido, xamón serrano (se é posible de Salamanca ou jabugo (risas)). E despois certos embutidos como a mortadela, o chourizo... me inhiho como fan os políticos, eu disto non falo porque non sei que dicir ¿vale? E dende logo as hamburguesas e as salchichas, nestes intres, a min me dan moito respecto, menos as que se fan nas carnicerías ¿vale?

- ¿Qué debemos tomar para facer un almuerzo completo?

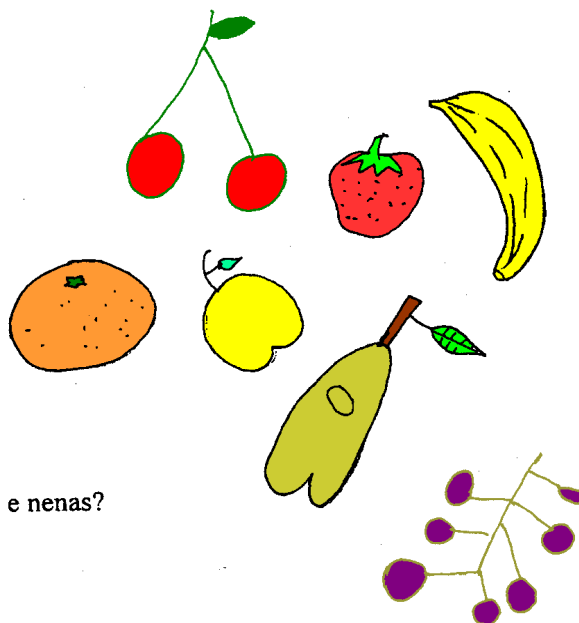
Ben, aínda que se di que se debería tomar de tódolos grupos da roda dos alimentos, un bo desaiuno debe levar : leite fundamentalmente, e insisto no leite porque se non tomades leite pola mañá nunca ides tomar o medio litro de leite mínimo que se debe tomar a vosa idade, medio litro ó día mínimo ¿eh?, dous litros non , porque fariades caca dura ¡plop! (risas) na taza do water. O sea , debería levar lácteos, cereais (pan , galletas, krispis...) e non digamos xa unha cousa que se chama muesli que leva un pouquiño de froitos secos que é algo a introducir nas dietas dos rapaces, sobre todo as noces, porque dan certo tipo de vitaminas e teñen antioxidantes. O sea, leite, cereais, froita e se é posible meterlle algo de proteínas de orixe animal, por exemplo un pouco de xamón de iork ou de pavo, ou se non tomades suficiente leite, un iogur e un cachiño de queixo ¿vale?

- ¿E cal é o alimento máis axeitado para tomar a media mañá?

Lácteos ou froita.



mmm que rica froita.



- ¿Cales son as bebidas mellores para a saúde dos nenos e nenas?

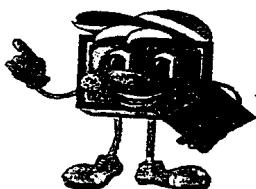
Pois ... auga, zumes naturais feitos no momento e leite.

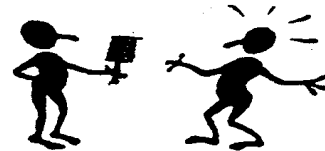
- ¿Qué alimentos son os máis sans para tomar a miúdo?

Lácteos, froita e vexetais en xeral (verduras, hortalizas e legumes) que abundan pouco na vosa dieta ¿de acordo? En Galicia de proteínas e grasas imos sobrados.

- ¿De que alimentos non debemos abusar?

Dos dulces porque son calorías con pouco poder de formación de tecidos e xeneran caries e obesidad. E despois grasas saturadas, non abusar dos fritos e dos alimentos con moita grasa (neste momento estase abusando do porco, por exemplo) haberá que sacarlle a grasa que é o sitio dos animais onde se depositan moitas das “trapalladas” que se lle dan os animais para engorde, etc.





- ¿Qué alimentos nos poden producir colesterol?

O que xenera o colesterol non é tanto o alimento como unha conxunción de factores:

- Factores xenéticos: existe unha tendencia familiar a ter colesterol
- Factores externos: -Baixo contido en fibra na alimentación. Esta fibra arrastraría o exceso de colesterol.
- Facer pouco exercicio.
- Consumir en exceso alimentos ricos en colesterol, como pastelería industrial, grasa animal, ovos, ...

- ¿Por qué debemos tomar moito leite a diario?

Porque estades nun momento de crecemento importante e tedes que aportarlle calcio ós ósos, pero non é moito leite senón entre medio litro e un litro, un maior consumo pode producir estreñimento coas súas consecuencias negativas.

As espinacas tamén teñen moito calcio e ferro, é dicir, se non sodes moi leiteiros tedes que facer como Popeye ¿De acordo?

- ¿Hai que tomar tódolos días froita?

Sí, catro veces ó día.

- ¿En que momento do día debemos comer máis?

No desaiuno.

- ¿É saudable comer entre horas?

Podemos facer un fraccionamento das comidas máis adecuado según as persoas (ata cinco ou seis veces coma os diabéticos). Pero ademais de comer nas comidas non é bo picar entre horas, engorda e non é san.

- ¿É bo dormir a sesta despois de comer?

A vosa idade a min paréceme, que non. O que pasa e que a sesta, as veces, é un suplemento da noite, pero un neno que faga unha vida normal: levántase pola mañá, vai ó colexio, come, ve un pouco de tele ou mellor fai os deberes (nun sitio adecuado para facelos, non en calquera lugar e rodeado de corenta mil historias que o distraigan) e despois pola tarde merenda, xoga e máis tarde toma unha cea lixeira e durme as horas suficientes (sobre unhas 10 horas), non tiña porque durmir a sesta.

- E finalmenté doutor ¿ podería darnos, brevemente como conclusión, uns consellos básicos para que tiveramos unha boa alimentación?

- Escoitar o que vos din os que saben destas cousas.
- Cambiar os hábitos alimentarios, se é necesario, pero esto débese facer en familia, como todo, porque se un pai ou unha nai non comen peixe probablemente vós comades moi pouco peixe e así con outro tipo de alimentos como os vexetais. Dende a escola pódese influir nos nenos e nenas para que repercutan na casa e modifiquen certas conductas.
- Comer de todo e variado.
E con esto e un bizcoito...

