

SEGUNDA CATEGORÍA

PRIMER PREMIO

NO ES TAN FÁCIL LA DIETA EQUILIBRADA

Alejandra Rodríguez Medina

C. Calasancio

Vitoria (Álava)

Ahora se habla mucho de la dieta equilibrada. Rica en vitaminas, minerales y nutrientes. Que contribuye a mantener nuestro cuerpo saludable. Pero hay muchas personas en el mundo que no pueden elegir lo que pueden comer, su dieta es muy poco variada.

Addis es un niño que vive en Etiopía. En una población pequeña. Tiene once años, su pelo es negro al igual que su piel. Sus brazos y piernas son bastantes delgadas pero en cambio su tripa está bastante hinchada. El médico dice que tiene esa enfermedad que llaman “raquitismo”. Su dieta consiste en leche, mijo y maíz; muy pocas veces come carne. Addis siempre tiene hambre porque hace mucho ejercicio al cabo del día. Se levanta pronto porque el colegio está bastante lejos de donde él vive y tiene que ir andando. Antes de ir al colegio tiene que traer leña y agua a su madre. Le gusta ir al colegio porque allí tiene buenos amigos con los que juega y además porque allí les dan de comer algo más variado que en casa. En el colegio les ponen verduras y fruta. Addis se lo come todo como la mayoría de sus compañeros. En el cole de Addis no se estropea nada de comida porque si sobra algo siempre hay alguien dispuesto a repetir. Muchos niños sólo hacen una comida al día porque sus padres no tienen con que alimentar a todos sus hijos.

Después del colegio Addis regresa a casa como siempre andando, cuando llega cuida de sus hermanos pequeños. El es un niño afortunado en su país porque sabe que tiene la cena asegurada. Su padre tiene unas cuantas vacas aunque están mucho más flacas que Addis ya que los pastos

escasean. En Etiopía hay una gran sequía desde hace unos cuantos años, por eso el ganado no tiene pastos y las cosechas son muy pobres. Addis todas las noches cena lo mismo: un cuenco de leche con una torta de maíz que su madre hace y que le sabe muy buena; lo malo es que no se puede repetir porque son muchos los que tienen que comer.

Addis no se queja y cuenta a sus hermanos lo bien que se pasa en el cole y las cosas que come allí. Addis no quiere cuidar ganado como su padre, esa forma de vivir no tiene futuro. Mira a su padre que tiene cuarenta años y parece un viejo. El profesor de su colegio tiene la misma edad que su padre y a él le parece que está más joven. Le gusta escuchar las historias viejas de sus antepasados cuando no escaseaba ni la caza ni la comida y las lluvias eran copiosas; pero él sabe que no se puede dar marcha atrás.

De mayor quiere ser médico para ayudar a todos esos niños de su país que pasan hambre. En el colegio le hablan de niños de otras partes del mundo que van al médico porque no quieren comer porque se ven gordos. Se ríe y no lo entiende pues él siempre tiene hambre. Por la noche rendido del ajetreo del día se acuesta junto a sus hermanos y sueña que algún día será médico y viajara alguno de esos países donde en las casas abunda la comida.

En cambio otras personas pueden comer todo lo que les plazca porque en los lugares donde viven hay toda clase de alimentos y todo el mundo dispone de dinero suficiente para comprar todo tipo de alimentos. En una dieta equilibrada tiene que haber alimentos que nos proporcionen vitaminas, minerales, fibra, hidratos de carbono, grasas y proteínas pero no se puede comer la misma cantidad de todos los grupos porque nos podríamos encontrar con el problema de la obesidad y todas las enfermedades que arrastra como por ejemplo la hipertensión, diabetes....

Para compensar una alimentación excesiva hay que quemar calorías haciendo deporte.

Dave es un chico de once años, es de piel blanca, su pelo es pelirrojo, muy pecoso y con sobrepeso. Para ser precisos, le sobran unos 15 kilos. Vive en Estados Unidos. Por las mañanas coge el autobús para ir al cole, antes ha desayunado en abundancia: leche con cereales, zumo y unas tortitas

untadas con crema de cacahuete. El autobús le deja en la puerta del cole donde pasa cinco horas. A mitad mañana hay un descanso de media hora para almorzar. En la cafetería Dave suele comerse un par de bollos untados con cacao. Dave tiene pocos amigos porque con el gordo de clase nadie quiere estar. A veces sus compañeros le gastan bromas pesadas pero él ya está acostumbrado y las aguanta con resignación. En los bolsillos de Dave no faltan nunca los caramelos y en la mochila lleva unas cuantas chokolatinas para sus amigos todos los días. Piensa que si les lleva algo le querrán más. Cuando regresa a casa, por supuesto en autobús, Dave se dispone de nuevo a comer. Sus padres no están en casa porque su jornada laboral no coincide con el horario que tiene Dave. Antes cuando era más pequeño le cuidaba una canguro; ahora ya se cuida él solo. Cuando abre la nevera está llena de comida. En ella no faltan las pizzas y las hamburguesas porque es la comida favorita de Dave. Su madre casi siempre le deja comida preparada, él solo tiene que calentarla en el microondas. Pero Dave muchas veces no come las comida de mamá porque le gusta más otro tipo de comida, entre ella figuran las patatas fritas, los helados y los bollos. Muchas veces la comida que prepara mamá va a la basura. Cuando su mamá regresa por la tarde siempre le pregunta que qué tal la comida. Dave siempre responde que estaba muy rica. Su mamá le encuentra casi siempre sentado frente al televisor o al ordenador. Dave apenas hace deporte. El otro día le tocaba la revisión médica que hace todos los años. El doctor le ha dicho que así no puede seguir, que durante este último año ha cogido más de cinco Kilos. Dave está a dieta, el doctor le ha prohibido los dulces, los fritos, las hamburguesas. Además tiene que hacer deporte por lo menos tres días a la semana. Su mamá le ha apuntado a un gimnasio. Él va a disgusto pero va. Pero a escondidas sigue comiendo lo que más le gusta porque en casa no hay nadie para controlarle. Todos los meses tiene que ir a pesarse pero Dave no adelgaza a pesar de que va tres días al gimnasio. El doctor se ha puesto serio y le ha dicho que tiene que comer menos y mejor. Es un niño y el doctor le ha tenido que decir que como siga así va a tener problemas con su salud y que aún está a tiempo para cambiar su forma de alimentación. Dave

no se puede imaginar con quince kilos menos porque siempre ha estado rellenito, además esta claro que él no puede dejar de comer sus bollos.

Dave está harto de ver en la televisión a personas que anuncian productos maravillosos para adelgazar. Salen luciendo su cuerpo moreno y atlético. Piensa que si con la dieta del doctor no adelgaza puede probar con algún producto de esos que anuncian en la tele que en poco tiempo te quedas maravilloso. Y si no obtiene resultado con esos productos algún día puede someterse a una operación de reducción de estomago. Como veis Dave tiene solución para todos sus problemas. Es un niño y no ve las graves consecuencias que puede traer si tomas algunos de esos productos milagro. Tampoco ve el peligro de una operación o de una liposucción.

Dave sigue comiendo lo que más le gusta: hamburguesas, patatas fritas, pizzas, bollos y pos supuesto sigue engordando.

Muchos países tienen grandes recursos naturales: ganados, cultivos y minerales, pero una gran mayoría de sus habitantes pasan hambre. ¿Por qué los gobiernos consienten eso?

La falta de comida y las malas condiciones higiénicas causan muchas enfermedades en el mundo y sobre todo entre los niños. Si la producción de alimentos ha aumentado en el mundo ¿por qué hay gente que sigue pasando hambre?

Juanita tiene once años vive en una fabela de Caracas en Venezuela. Su país es un país que tiene petróleo y que cuenta con abundantes recursos naturales. Es un país que tiene una gran riqueza pesquera y agrícola. Un país en vías de desarrollo. En Caracas hay edificios muy lujosos pero también hay barrios marginados donde la pobreza se halla por todas partes. En un barrio de esos vive Juanita.

Es alta y delgada, lleva el pelo recogido en dos trenzas. Vive en una casa donde no hay agua corriente, a veces la luz eléctrica se corta. Su padre es un asalariado, muchas veces no tiene trabajo. Cuando tiene trabajo no falta en su casa la comida: pan, leche, fruta, verduras, pescado, carne, dulces. Cuando su padre no tiene trabajo, en casa sólo hay dinero para la bebida de su padre. Su padre no es un borracho pero está amargado porque

ve que no hay futuro para sus hijos. Muchas veces piensa que la única salida es la emigración. Emigrar a Europa, mejor dicho a España, que allí hablan el castellano como en Venezuela. Él tiene algunos conocidos en España que mandan dinero a sus familias y así pueden vivir más dignamente. Cuando escasea el trabajo, entre trago y trago empieza a soñar como puede ser su vida en España. Se hace en su cabeza el cuento de la lechera: primero emigrará él y cuando ahorre irá trayendo a toda su familia con él pero es sólo un sueño porque nunca se decide a emigrar.

Juanita muy pocas veces ha pasado hambre de verdad pero sabe que muchas de sus amigas se han visto obligadas a mendigar en la gran ciudad de Caracas para comprar comida. Juanita va todos los días al colegio porque ella quiere encontrar cuando sea mayor un buen trabajo y salir de su barrio.

Muchas veces cuando sale del colegio se queda mirando los escaparates y sueña con tener alguna de las cosas que hay dentro de ellos. Piensa que algún día ella tendrá una televisión así podrá ver las telenovelas y una lavadora, claro que para eso tiene que salir de su barrio. Desde esta parte de la ciudad donde están los centros comerciales, los hoteles, las carreteras llenas de coches todo se ve de otra forma, que cerca está todo al alcance de su mano pero no lo puede conseguir.

De regreso a casa va dejando el lujo porque es así como lo ve ella. Poco a poco va subiendo la cuesta y los pisos se tornan chabolas de madera, hojalata e incluso de cartón. En una de ellas vive Juanita y como siempre los domingos Juanita va a la iglesia. Pide a Dios que no le falte trabajo a su padre para que en casa no falta comida.

Estamos hartos de oír en la televisión: somos lo que comemos. Enciendes la tele y a todas horas hay programas de cocina. ¿Es qué los españoles estamos abandonando nuestros buenos hábitos a la hora de comer? Por lo que tengo entendido la dieta mediterránea es una de las más equilibradas del mundo. En España contamos con productos muy variados: buenas carnes y pescados, vinos y aceites, verduras y frutas. Los españoles estamos muy bien alimentados porque además sabemos cocinar muy bien los

productos con los que contamos. Hasta hace casi nada apenas contábamos con problemas de sobrepeso.

Ana es una niña de once años. Vive en Vitoria. En su casa nunca falta la comida. Cada día de la semana se come una comida diferente: pasta, legumbre, arroz y verduras suelen ser los primeros platos. Carnes y pescados los segundos platos. Yogures y frutas los postres. La mamá de Ana prepara la comida con mucho mimo porque es para su familia que es lo que más quiere en este mundo. Cuando sobra comida no lo tira a la basura. Lo guarda en un envase de plástico y lo mete al frigorífico para el día siguiente.

A veces Ana abusa de las chucherías aunque ella no tiene, de momento, problemas de sobrepeso. Entre semana hace gimnasia en el colegio y durante el fin de semana suele andar en bici o con los patines o va de paseo. Pero las *chuches* le han provocado dos caries y es muy jovencita.

En casa de Ana comen y cenan juntos toda la familia. Ana a veces no quiere comer el pescado, que no le gusta mucho pero su mamá con mucha paciencia se lo hace comer porque sabe que es muy importante para el crecimiento de Ana y de este modo se acostumbra a comer pescado.

Su abuela siempre le dice que tiene que comer de todo, no sólo de lo que le gusta. En el colegio de Ana una vez al año hacen unas jornadas organizadas por el ayuntamiento para enseñar a los niños a comer adecuadamente. La abuela de Ana le dice que el desayuno tiene que ser como la de un rey, la comida como la de un príncipe y la cena como la de un pobre. Ana no entiende las palabras de la abuela pero ella se las explica de otra manera diciendo que la comida principal es el desayuno por eso tiene que ser muy completo y equilibrado y que la cena siempre ligera. Algunas de las amigas de Ana se quedan a comer en el comedor escolar porque sus papás trabajan. Hoy en día la comida que se sirve en los comedores escolares es bastante equilibrada y los cuidadores están pendientes de que los niños se alimenten bien.

Ana tiene una hermana que tiene quince años, la verdad que a la hora de comer muchas veces no es muy buen ejemplo para Ana ya que muchos alimentos no les quiere comer porque dice que engordan. Menos mal que la mamá de Ana siempre está pendiente para que se alimente bien.

Muchas adolescentes influenciadas por la cultura de la imagen, la moda, las modelos delgadísimas entran en una espiral de engordar y adelgazar. Algunas de ellas incluso dejan de comer o sólo comen ciertos tipos de alimentos. El otro día en la televisión salió una chica que desde hace cinco años tiene anorexia, estaba esquelética. Se encontraba en una clínica porque no podía comer y lo hacía a través de una sonda. Tenía problemas en el riñón y había perdido la mayoría de los dientes. Ana se quedó muy impresionada y llamó a su hermana para que viese la tele.

La abuela de Ana tiene la tensión arterial alta y diabetes. Su médico le controla mucho el peso por eso le ha puesto una dieta: poca sal y poca azúcar. También tiene que hacer ejercicio físico claro está adecuado a su edad. Por eso la abuela de Ana siempre dice a sus nietas que hay que alimentarse bien para llegar a mayores con una buena salud.

El papá de Ana no tiene problemas de peso, está bastante delgado pero en los análisis que le hacen todos los años en el trabajo sale que tiene los triglicéridos altos. Ana no sabe lo que son los triglicéridos, sólo sabe que su papá ya no come tanto embutido como antes, ni langostinos, con lo que le gustan a él. Eso quiere decir que no se puede comer mucho de un determinado grupo de alimentos piensa Ana.

Ana es una niña feliz no pasa hambre como Addis, no tiene problemas de sobrepeso como Dave y todos los días en su casa hay comida mientras que en casa de Juanita a veces no. Ana de mayor no sabe si será médico como Addis, le gustaría vivir en su barrio de siempre mientras que Juanita sueña con salir de su barrio y quiere tener un peso normal cosa que Dave lo ve como un imposible.

Mientras que en las sociedades subdesarrolladas o en vías de desarrollo se mueren de hambre en los países desarrollados los problemas son otros; sobrepeso, hipertensión, anorexia, bulimia...

Las medidas para solucionar los problemas son diferentes.

Los países subdesarrollados tendrían que recibir toneladas de alimentos, medicinas, semillas, herramientas, tractores para combatir el hambre.

Los países desarrollados tendrían que recibir educación para comer adecuadamente y no tirar los alimentos ya que hay personas que pasan hambre.

Tanto en los países subdesarrollados como en los desarrollados las enfermedades tienen mucho que ver con la forma de alimentarse.

En los subdesarrollados la carencia de vitaminas provoca raquitismo, escorbuto... el agua en mal estado, gastroenteritis y diarrea que en muchos casos puede ser mortal al no tener medicinas con que hacerlas frente.

En los países desarrollados al comer más de lo que gasta nuestro cuerpo, las enfermedades son de corazón y trastornos alimentarios con bulimia, anorexia. Sin olvidar que al no estar contentos con nuestro cuerpo a veces en nuestra mente se instala la depresión.