LA ALIMENTACION DEL ESCOLAR

Las maestras saben (y también los maestros) que hay muchos niños españoles cuya alimentación deja mucho que desear. No siempre se trata de un problema económico. Con frecuencia contribuyen desfavorablemente viejas costumbres, prejuicios adquiridos, dificultades de adquisición de alimentos variados y en condiciones.

UN MENU COMPLETO

Así, pues, para evitar errores, ante todo, ¿cuál debe ser la comida de un escolar? Señora he aquí la primera regla: es casi tanto o más importante la calidad de los alimentos que ingiere un niño que su cantidad. Al hablar de calidad se sobreentiende que nos referimos al valor biológico de los nutrientes.

Si desean datos concretos, aquí va. Un escolar debe ingerir cada semana los siguientes alimentos: patatas, 1.300 gramos; legumbres, 200 gramos; frutas, tomates, etc., 700 gramos; vegetales verdes, 700 gramos; huevos, cinco unidades; carne y pescados, 910 gramos; pan y harinas, 2.500 gramos; aceite y grasas, 400 gramos; leche, 5.500 gramos y azúcar, 300 gramos.

En el desarrollo mental y físico influyen mucho las proteínas. Cada escolar debe tomar de tres gramos deproteínas por kilo de peso. Conviene que contengan todos los aminoácidos esenciales.

EL VINO

La costumbre de dar vino a los niños es antiquísima. Incluso en algunos lugares se da al recién nacido unas gotas de aguardiente. Y todavía en ciertos pueblos se desayunan los pequeños con sopas en vino. En cuanto la propaganda actual cara al público de elixires a base de vino quinado, también procede de antiguo, pero amplificada gracias a los modernos métodos de audivisión y a la potencia económica de las casas productoras.

Sin embargo, el vino y, mudigamos las bebidas alcohólicas de alta graduación! son peligrosas para los niños en todos los órdenes. Y deben prohibírselos hasta los doce años, pesto es: al escolar!

El niño es un ser en formación físico, psíquico y moral. El sistema nervioso va perfeccionándose con la edad. Todas esas torpezas al andar, al coger las cosas, al articular palabras, la insensibilidad mental ante ciertos estímulos, son clases demostraciones de que su sistema nervioso está incompleto, es todavía inmaduro.

El alcohol es un tóxico del sistema nervioso. Por otra parte al alcohol puede afectar a su tubo digestivo, a su hígado. Todo depende de la dosis, de la cantidad que se les dé.

LOS POSTRES

En la dietética infantil, hay un tema, que le interesa mucho a los niños, y del que, sin embargo, aún no hemos tratado. Me refiero a los postres. Generalmente a los postres de dulce. El más conocido de todos es el flan. Y, ¿a quién niño no le gustan las natillas? Otros dulces, muy del gusto de los niños, son la crema de San José, las croquetas de sémola, los tentetillos, el merengue o la valvilla. No hay tiempo para dar todas las recetas. Para la composición, los ingredientes vienen a ser los mismos: huevos, leche, azúcar, almidón u otra fécula. El aroma lo proporciona la canela, el limón, la vainilla.

Si se fijan Mam, todos estos postres son en realidad pastillas dulces, con un espesante a base de cereales, y con unos nutrientes muy generosos en proteínas: la leche y los huevos.

El azúcar y la fécula son nutrientes energéticos, que proporcionan calorías que hacen engordar. La leche y los huevos son especialmente interesantes por su riqueza en proteínas de elevada calidad. Son elementos plásticos que proporcionan materiales para el crecimiento físico y mental de los colegiales.

EDUCACION ALIMENTARIA

La educación alimentaria del escolar español ha cursado en tres etapas en nuestra patria. La primera la llamada etapa "social", se inicia hacia 1918, cuando algunos corazones generosos, ante la indiferencia del ambiente, organizan el "desayuno escolar". Jacinto Benavente, hijo de un pediatra lanzó la llamada. La segunda etapa se inicia después de la guerra civil, cuando se comprobó que faltaba calcio, proteínas y vitaminas en la alimentación de los niños. La ayuda americana permitió el reparto en las escuelas de un vaso de leche y luego queso y mantequilla (30 gramos). Esta subrealimentación, mal comprendida al principio, surtió efecto: la talla del escolar aumentó un promedio de 4,47 centímetros y el peso se incrementó en 3,87 kilos. En octubre de 1954 se creaba el servicio escolar de alimentación, que rápidamente se extendió a casi la totalidad de las escuelas españolas. La tercera etapa es la actual, el citado servicio ahora se llama SEAN (Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición). Sus prestaciones alcanzan a más de treinta mil escuelas y a más de tres millones y medio de niños. Funcionan más de cinco mil comedores escolares.

MENUS DE COMPLEMENTO

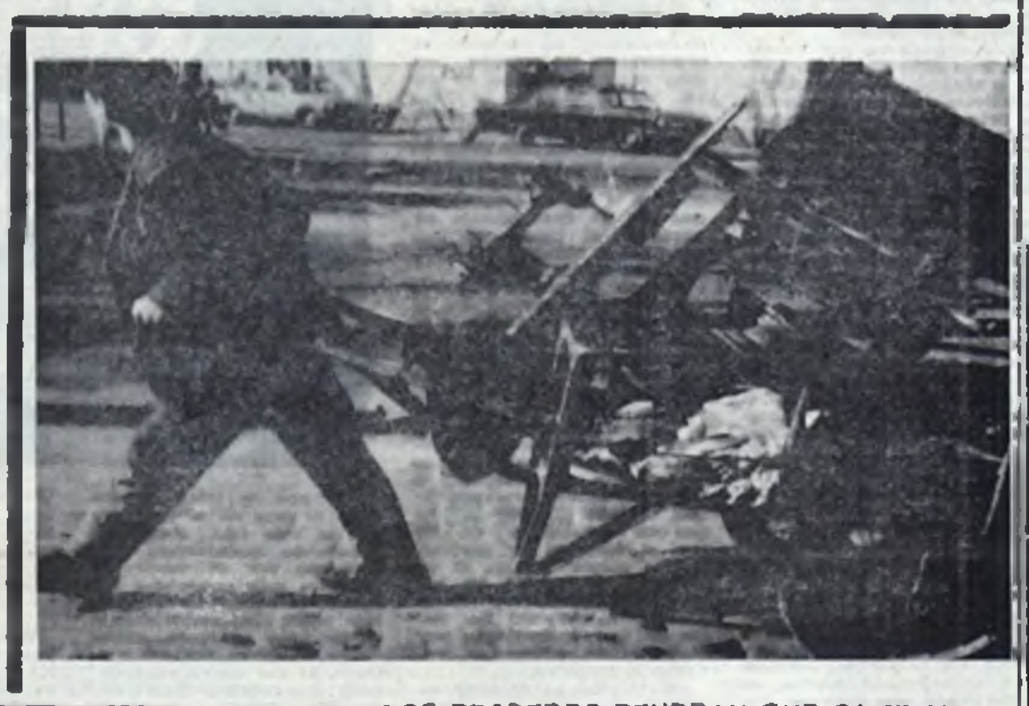
Ahora se procura dar a los escolares una alimentación completa y variada. Se tiene en cuenta la comida de cada región y lo que las familias pueden proporcionar a sus respectivos hijos. Partiendo de esa base, en los comedores escolares se preparan y ofrecen menús que sirven de complemento a las comidas caseras. Así, el niño puede recibir y recibe todos los nutrientes esenciales y complementarios que son básicos para su desarrollo físico y mental, ya que se ha visto que la buena alimentación, en especial las proteínas y sobre todo los aminoácidos esenciales, estimulan y desarrollan la inteligencia. Entre los alimentos que destacan por su riqueza en proteínas y aminoácidos esenciales, señalamos los huevos, que alcanzan un bastante barato en comparación a otros productos y también muy fáciles de preparar. Teniendo en cuenta todos estos factores, los nutriólogos que han confeccionado las minutas del SEAN (en colaboración con la FAO y UNICEF), en los informes generales calculados para niños de tres a doce años, el huevo figura en seis minutas, bien frito, en tortilla, duro o como elemento invisible, pero no menos nutritivo. En los 24 almuerzos reálicheles figura en trece minutas y en los veinte de las colonias escolares en trece ocasiones.

ALIMENTO INVISIBLE

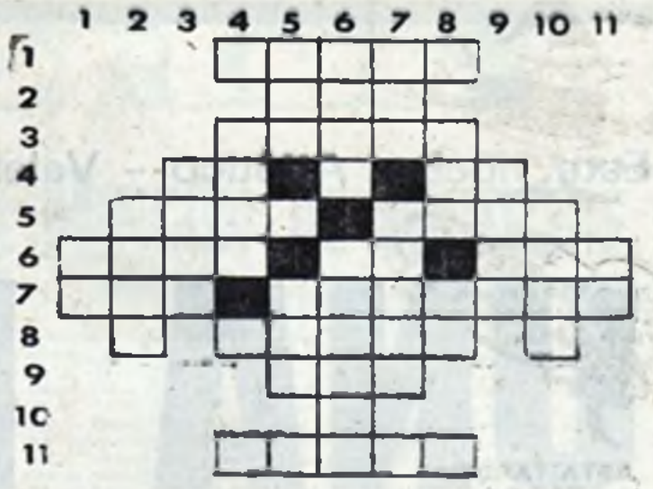
Se llama alimento invisible a todo aquel que se ve potencialmente, que no lo vemos, pero que, sin embargo, forma parte como condimento, como vehículo como compuesto. Tal ocurre con los huevos en las croquetas, en las albóndigas, en las canelillas, en muchísimas salsas y sopas y casi todos los dulces.

El pediatra Emilé dice que el huevo es el alimento de más valor, y añade: "La mayoría de los niños tomarán un huevo fresco para el desayuno y otro para el almuerzo, a la edad de cinco a diez años fríelo, simplemente la edad escolar.

Intervie APARICIO



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES. — 1: Mamífero rumiante cornudo algo mayor que la cabra. — 2: Muestra dolorida. — 3: Ligera. — 4: Interjección. Nota musical. — 5: Argumento que prueba o convence con evidencia manifiesta. Escala. — 6: Vestido. Valenciana alienada. Pasión. — 7: Ligua. Cidades de aceite de hígado. — 8: Cualidad. — 9: Pronombre. — 11: Renuevo que empieza a desarrollarse.

VERTICALES. — 1: Deidad griega. — 2: Cada una de las partes en que se divide un libro para su clasificación. — 3: Pedazo de hierro subiente de adagio muy trabajo con las faldas de esta planta. — 4: Altura pegajosa y prolongada. — 5: Voz usada en el juego del escondite. Tanto. — 6: Partes de los dos próximos a la cintura en el mar. Ligera, sugestiva. — 7: Ordenada pelo de un gatos. Mamífero carnívoro doméstico. — 8: Parte de un libro. Al revés, entregue. — 9: Dirigía a cualquier dama. — 10: Mar de Rusia. — 11: Hacia.

SOLUCION AL ANTERIOR

HORIZONTALES. — 1: Perla. — 2: Ros. — 3: Pasar. — 4: Ta, oT. — 5: Mena, Ami. — 6: Gala, Al, Tea. — 7: Ola, Fibrita. — 8: Alori. — 9: Ana. — 11: Merma.

VERTICALES. — 1: Ge. — 2: Mota. — 3: Tela. — 4: Pena. — 5: Ari, Eia. — 6: Rosa, Albéar. — 7: Téa, Alora. — 8: Ros, Nil. — 9: TRL. — 10: Rula. — 11: Ea.

El tiempo en España

TORMENTOSO

Tiempo previsto para hoy: Los mapas previstos para hoy dan el anticiclón en las Azores, que se prolonga al Golfo de Vizcaya, Francia y Europa Central. Hay una borrasca en Argelia y otra sobre Andalucía, correspondiendo esta con otra existente en los niveles altos, lo que mantiene inestable la atmósfera peninsular en su mitad Sur. Los vientos soplarán rachados, de componente Este, y para hoy se esperan bancos de nubes y nieblas en el Cantábrico, cielo nuboso en la vertiente mediterránea, la Mancha y el Centro, y muy nuboso en Andalucía y Estremadura. Se formará niebla tormentosa en el cuadrante Sur Occidental de la Península y en forma ya más aislada en la mitad inferior y regiones del Segura, Levante y Ebro. En Baleares, poco nuboso. En Canarias, nuboso.

EN LA RIOJA

DATOS FACILITADOS POR EL OBSERVATORIO DE LOGROÑO

Máxima, 29 grados, a las 17 horas. Mínima, 14,2 grados, a las 5,30 horas. Media, 21,6 grados. Presión atmosférica, 730, estacionaria. Humedad relativa: Máxima, 88 por 100, a las 8 horas, y mínima, 38 por 100, a las 17 horas. Salió el Sol y Luna y 40 minutos. Sale el Sol a las 4,33 horas y se pone a las 7,20.

CURSILLOS DE CRISTIANDAD

HOY, SABADO, A LAS ONCE DE LA NOCHE,

clausura del cursillo número 14 de mujeres, en Colegio Marianistas (Puente Madre)

LOS TRAPEROS TENDRAN QUE CAMBIAR DE PROFESION

HAMBURGO (DaD). — Con la llamada carretilla asociada a un carro, tirada por un perro o un pony, andaba por las calles gritando lastimeramente por material viejo. El réquiebla de una campanilla o el sonido de una flauta anunciaban su aproximación. Del cuadro ambulante de las ciudades en la República Federal de Alemania, el trapero casi ha desaparecido. El negocio no vale la pena ya: los gráficos de papel viejo están hechos; los altos hornos redujeron su consumo de chatarra; ropa y vestidos viejos son entregados en la puerta de la casa por las organizaciones benéficas, y la presencia y demanda de papel viejo han subido tanto que los comerciantes al por mayor del ramo se interesan por el mismo. Se juntan anualmente más de dos millones de toneladas de periódicos, cajas de cartón, cartas de teléfono, diccionarios, etc., que en su mayoría son transformados en las fábricas de papel en la República Federal de Alemania. Donde se se presenta mucho papel viejo se han instalado contenedores que son recogidos por camiones.

BAILE DE LOS "PANTALONCITOS CALIENTES"

STUTTGART (DaD). — Esto probablemente no lo habrá habido jamás. El que una prenda de vestir masculina llevara a la creación de un nuevo baile. Así sucedió en una academia de baile en Stuttgart, en la República Federal de Alemania, en el presente verano. "Come and do the hot pants" invita el vocalista por el micrófono y ya van formando las jóvenes parejas. Al compás de dulces ritmos levantan los brazos, doblan la rodilla meneando las caderas y coqueteando con la "espalda prolongada". El baile de los pantalonciitos calientes exige condición y una buena talla, sobre todo de las señoritas. Las señoras, en cambio, esconden sus piernas todavía bajo falda de cuero. Punto culminante del baile es un salto giratorio, después del cual las parejas chocan suavemente con los traseros, golpeando luego sus muslos, parecido a como se acostumbra en los bailes populares bávaros.

✝

Primer Aniversario

EL JOVEN

ARTURO CAPARROS SOMALO

QUE FALLECIO EL DIA 8 DE JULIO DE 1971, VICTIMA DE ACCIDENTE, A LOS 22 AÑOS DE EDAD

habiendo recibido los Santos Sacramentos

R. I. P.

Sus padres, don Antonio Caparrós y doña María Somalo; hermanos, Manuel, Ángeles y José Antonio; hermanos políticos, don Valentín Collado, don Fernando García y doña Josefina Martínez, y demás familia, ruegan una oración por el eterno descanso de su alma y la asistencia al FUNERAL DE CABO DE AÑO que se celebrará MAÑANA, DOMINGO, día 9, a las DIEZ Y MEDIA, en la iglesia parroquial de Santa Teresita, por cuyo piadoso favor les quedarán muy agradecidos.

Logroño, 8 de julio de 1972.

✝

LA SEÑORA

Doña Feliciana Ocón del Campo

FALLECIO EL DIA 6 DEL ACTUAL EN MURILLO DE RIO LEZA, A LOS 86 AÑOS DE EDAD

habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica de Su Santidad

R. I. P.

Su desconsolado esposo, don Alfredo Latorre; hijos, doña María Concepción y doña María Teresa; hija política, don José Luis García Prieto; nieta, María Concepción; hermanos, doña Agustina, don Marcos y doña Nieves (viuda de don Juan Luis Pastor); hermanos políticos, don Antonio Ruiz, doña Pierdaisa Martínez, doña Teófila (viuda de don Pedro Fernández), don Juan, don Macario (viudo de doña Gregoria Rodríguez), don José María y don Jesús Latorre, doña Petra Fernández (viuda de don Bonifacio Latorre) y doña Victoria Sáinz; sobrinos, primos y demás familia, participan a sus amistades tan sensible pérdida y les ruegan una oración por el eterno descanso de su alma, por cuyo piadoso favor les quedarán muy agradecidos.

Murillo de Río Leza, 8 de julio de 1972.

Los actos se celebraron el día 8 del actual.