

Tekst 2

Menú portátil

Especial Niños

Las tarteras¹⁾ son un buen recurso para quienes no almuerzan en casa. Para no renunciar a los alimentos ricos y saludables que se pueden elaborar en el hogar.



(1) La nueva hamburguesa infantil de McDonald's en Estados Unidos adelgazará de los 90 gramos actuales a 45 e irá acompañada por la mitad de las patatas fritas. Es, por ahora, la última cruzada contra la obesidad infantil.

(2) Las cifras no son buenas: a los niños les sobran kilos. Solo en España, el 26% padece sobrepeso, y el 19%, obesidad. Por este motivo, ya sea en casa, en el colegio o de excursión, hay que velar por la comida de los menores. La tartera, por cierto, también debe cumplir la premisa.

(3) ¿Qué tiene que contener este recipiente que permite transportar alimentos? “El menú de una tartera, al igual que el resto de comidas, debe intentar ser lo más equilibrado posible, es decir, que contenga la mayoría de los grupos de alimentos con el fin de aportar todos los nutrientes necesarios. 3 deberá hacer hueco para alimentos farináceos, verduras y hortalizas, frutas, lácteos, alimentos proteicos, grasas y agua como bebida”, explica Natalia Egea Castillo, dietista-nutricionista de la sección de gastroenterología, hepatología y nutrición infantil del hospital Sant Joan De Déu de Barcelona.

(4) Estructurar un menú lo más variado posible no es tarea fácil para los padres. En la tartera, las verduras y el pescado también han de estar presentes. “Una causa importante del rechazo de alimentos como el pescado es que los padres no lo toman con regularidad. Cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de dos raciones de verduras al día, es habitual pensar en el típico plato de verdura hervida con patata, la ensalada verde o el tradicional y repetitivo puré de calabacín. Evidentemente, si todos los días se recomienda al menos dos raciones de verduras y se preparan siempre de la misma forma, lo normal es que se produzca un rechazo frente a estos alimentos. Para la aceptación de determinados ingredientes en la dieta habitual de los más pequeños será necesario cocinar, recurrir a la imaginación y crear platos apetecibles”, explica Egea.

(5) Cada edad y cada persona tiene su propia tartera ideal. Ahora bien, en la mayor parte de ellas debe estar incluida una ensalada, en cualquiera de sus múltiples variantes. Imaginación al poder.

adaptado de: El País Semanal, 11-09-2011

noot 1 la tartera = de lunchbox

Tekst 2

- 1p 2 ¿Qué se puede concluir en base a los párrafos 1 y 2?
- A En España hay programas para combatir la obesidad de los menores.
 - B Es difícil controlar lo que comen los menores fuera de casa.
 - C Es fundamental que los menores cambien su dieta diaria.
 - D Los menores españoles comen demasiado comida basura/rápida.

Lee el párrafo 3.

- 1p 3 ¿Qué palabras faltan en el párrafo 3?
- A Al principio,
 - B En cambio,
 - C O sea,
 - D Por poco,

Lees alinea's 4 en 5.

- 2p 4 Waarom is het voor ouders moeilijk een zo gevarieerd mogelijk menu voor hun kinderen samen te stellen? Noem **twee** redenen.