

## 150 niños de entre 9 y 12 años aprenden a elaborar desayunos y meriendas saludables de la mano de Interporc



### ALBERTO HERRANZ

*Director de Interporc*

Más de 150 niños de entre 9 y 12 años del Colegio Sagrada Familia Sant Andreu (Barcelona) disfrutarán durante dos días de los talleres saludables organizados por la Interprofesional del Porcino de Capa Blanca (Interporc), con el objeto de que aprendan de manera divertida la importancia de llevar una dieta variada y equilibrada.

En estos talleres trabajarán a través del “método del plato”, una herramienta para aprender a crear platos equilibrados de una forma rápida y sencilla utilizando el plato de una forma visual, para repartir los diferentes tipos de alimentos en la proporción adecuada.

De esta forma, los niños tendrán que colocar alimentos en un plato consiguiendo así diferentes y óptimas posibilidades de desayunos saludables y con el contenido nutricional acorde a su edad. Después de trabajar de esta forma didáctica los desayunos serán los mismos niños los que darán alternativas para

realizar meriendas donde aplicarán todo lo aprendido. Una alimentación variada y equilibrada es uno de los pilares fundamentales para que los niños crezcan sanos y fuertes, y mantengan unos hábitos de vida saludables a lo largo de su vida, de ahí la importancia de estas acciones desarrolladas por la Interprofesional. La carne de cerdo de capa blanca es un alimento que encaja perfectamente en la alimentación de los más pequeños. Su aporte de proteínas y fósforo son necesarios para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos. Asimismo, otros micronutrientes como vitaminas del grupo B desempeñan un importante papel en el sistema nervioso e inmunitario. Por otro lado, la carne de cerdo de capa blanca contiene hierro, que contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, tan importante en la etapa escolar.

### RECETAS SALUDABLES DE LA MANO DEL CHEF PEPO

Igualmente, la Interprofesional del Porcino de Capa Blanca (Interporc) ha puesto en marcha, junto con el



guiñol Chef Pepo, el “I Taller Gratuito de Cocina Saludable en Familia”, en el que niños de 5 a 12 años aprenden a preparar sabrosas recetas con carne de cerdo de capa blanca en diferentes mercados de Madrid, Barcelona y Pamplona.

El primero de estos talleres tuvo lugar el sábado en el Mercado de Santa María de la Cabeza en Madrid y en él estuvo presente la vicealcaldesa de la capital, Marta Higuera, quién destacó que “realizar iniciativas que fomenten una alimentación sana, variada y equilibrada entre los más pequeños en los mercados es fundamental”.

Por su parte, Leonor Bueno, gerente del Mercado de Santa María de la Cabeza, señaló que “enseñar a los escolares a cocinar recetas saludables con carne de cerdo en entornos como los mercados es muy conveniente para que desde pequeños aprendan la importancia que tiene una correcta alimentación en su desarrollo”.

Con estos talleres Interporc pretende que los más pequeños de la casa se diviertan y aprendan la importancia de llevar hábitos de

vida saludables basados en una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico.

### LA CARNE DE CERDO, UN ALIMENTO ADECUADO PARA TODA LA FAMILIA PORQUE APORTA...

- **Potasio:** Contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal.
- **Fósforo:** Contribuye al mantenimiento de los huesos y los dientes en condiciones normales.
- **Zinc:** Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.
- **Hierro:** Contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños.
- **Vitamina B1:** Contribuye al funcionamiento normal del corazón.
- **Vitamina B3:** Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
- **Vitamina B6 y B12:** Contribuyen al funcionamiento normal

La carne de cerdo de capa blanca encaja perfectamente en la alimentación de los niños ya que aporta proteínas y fósforo que son necesarios para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos. Asimismo, es fuente importante de vitaminas como B1, B3, B6 y B12, que desempeñan un papel en la función normal del sistema nervioso; además las vitaminas B6 y B12 ayudan a la función normal del sistema inmunitario”.

El retraso de la introducción de carne en la alimentación durante la infancia se asocia con carencias de hierro, deficiencias que pueden afectar al rendimiento del niño en el colegio. La carne de cerdo de capa blanca contiene hierro, que contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, tan importante en la etapa escolar. ■

