

Más pescado para crecer mejor

Eras de Santa Marina acoge el Día Thao para propiciar una dieta saludable entre los más pequeños

150 niños aprenden los beneficios de una alimentación equilibrada entre canciones, dibujos y juegos de piscina

ALBA ALONSO

PALENCIA. Las piscinas de Eras Santa Marina acogieron ayer el Día Thao en Palencia, una actividad que sirvió para concienciar a los niños que participan en la Escuela Municipal Recreativa de la importancia que el pescado tiene dentro de la dieta para llevar una vida sana. La Fundación Thao, que desde hace ya casi un año desarrolla su labor en la capital palentina, con la colaboración del Ayuntamiento y el Patronato Municipal de Deportes, tiene como objetivo promover hábitos saludables de ejercicio físico y alimentación en el día a día de los más pequeños. En concreto, durante el día de ayer, las actividades se centraron en el conocimiento del pescado y del marisco, unos alimentos que los niños no consumen tanto como deberían.

Un gran mural con forma de lago colocado en el suelo presidía ayer el frontón de Eras de Santa Marina. Entre canciones, los niños dispusieron allí los peces que previamente habían dibujado y recortado, para después intentar pescarlos con unas cañas que también habían fabricado ellos mismos.

Antes, Santiago Andrés, responsable de Viveros Merimar, junto con otro compañero, había llevado hasta allí diferentes ejemplares de pescados y mariscos. Él fue el encargado de enseñarles a diferenciar entre la sardina y la merluza, o el pescado de mar y el de río. «Me parece importante que los niños aprendan a llevar una alimentación equilibrada. Soy padre y soy consciente de que muchas veces es más fácil



El pescadero Santiago Andrés enseña ayer los diferentes tipos de pescado a los niños participantes en el Día Thao. :: VÍCTOR HERRERO

Alberto Sanz Coordinador
«Cuatro raciones a la semana son suficientes»

Alberto Sanz es el coordinador del Programa Thao de Salud Infantil en Palencia. Sanz destaca la importancia de este tipo de iniciativas para que los más pequeños aprendan a



llevar una vida más sana. «Prendemos convencer a los niños para que consuman al menos cuatro raciones de pescado a la semana. Actualmente, los estudios dicen que el consumo de pescado está muy por debajo de esa cantidad», afirma. «Queremos también que los pequeños conozcan el pescado, sus diferentes tipos, que vayan más allá de las figuritas empanadas», explica. También

se han llevado a cabo acciones que enseñan a los padres hábitos de alimentación saludables para compartir con sus hijos. «Hemos repartido dípticos en los que incluimos recetas para preparar el pescado, como una pizza de sardinas. Son formas de cocinar más atractivas, que hacen que los niños coman mejor», concluye el coordinador de este programa, que continuará sus actividades durante el próximo curso en los colegios.

cocinar un filete a la plancha, porque además se lo comen sin rechistar, pero debemos enseñarles a comer de forma saludable», afirmaba el pescadero. «Dentro de unos años, ellos serán quienes eduquen a sus hijos y será más fácil que lo hagan si están concienciados», agregó.

Tras esta particular clase, los niños pudieron acercarse al pescado y tocarlo para conocer mejor sus diferentes formas y texturas.

El buceo y las canciones, así como diferentes juegos dentro y fuera de la piscina, completaron este saludable día de diversión.

LAS OPINIONES

Hugo González 5 años

«A mí si me gusta mucho»

«Me gusta el pescado. He estado pintando y recortando peces», señalaba Hugo.



Andrés Jackson 7 años

«Como pescado para poder jugar a la consola»

Andrés Jackson también estuvo pintando y recortando en la mañana de ayer. «No me gusta mucho el pescado, pero lo como porque si no mi madre no me deja jugar a la consola», afirmaba este pequeño mientras reía. «A partir de ahora, comeré más pescado», aseguró Andrés con gracia y cierta picardía.



Susana Abarquero 5 años

«Le diré a mi madre que lo ponga en la comida»

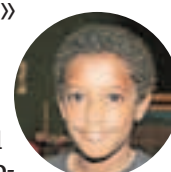
Susana tenía un pez pintado en la cara, como muchos de sus compañeros. «Me gusta el pescado, sobre todo rebozado», señaló. «Esta mañana me he divertido mucho», agregó la niña, que estuvo en la piscina. Las actividades parecen haber surtido efecto. «Le diré a mi madre que me ponga pescado para comer».



Abel Rivero 9 años

«Lo como porque tiene muchas vitaminas»

«Me encanta el salmón», explicaba Abel mientras curioseaba entre los ejemplares de peces procedentes del vivero. «Hay veces que no me apetece comerlo, pero no suelo protestar, porque sé que tiene muchas vitaminas, y es bueno para mí», afirma este niño, convencido de los beneficios de este alimento.



Ana Belén Rodríguez Monitora

«Ahora tienen más curiosidad por este alimento»

Ana Belén es monitora y se encarga de inculcar a los niños la importancia de una dieta equilibrada. «Creo que este programa es útil. Los niños no sabían muy bien qué era el marisco y ya lo tienen más claro. Ahora tienen más curiosidad por el pescado, y seguro que en casa lo comerán mejor», afirma esta joven.



SOCIEDAD ANONIMA DEL UCIEZA
En cumplimiento de lo dispuesto en el Artículo 289 del Texto Refundido de la Ley de Sociedades de Capital, se hace público que la Junta General Extraordinaria de Accionistas celebrada el día 28 de junio de 2011, acordó MODIFICAR el Objeto Social de la entidad, quedando modificado el Artículo 2º de los Estatutos Sociales.
Palencia, a 28 de junio de 2011.
EL PRESIDENTE DEL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN
Fdo.: José Antonio Cavia Sánchez