

EN BREVE

Tres días para visitar la sede del TSJ en Burgos

JUZGADOS

:: **M. J. P.** El Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León celebrará la apertura del curso judicial el próximo 18 de octubre, con una ceremonia oficial en la que se impondrá la Cruz de Primera Clase de San Raimundo de Peñafort al magistrado Juan Sancho Fraile, presidente de la sección tercera de la Audien-

cia Provincial de Burgos. Será el acto oficial más importante de los celebrados en el rehabilitado Palacio de Justicia de la avenida de la Isla desde que fue inaugurado el edificio por el ministro Alberto Ruiz-Gallardón el pasado mes de julio. Con motivo de la apertura del año judicial, el TSJ ha organizado tres jornadas en las que los ciudadanos podrán visitar el edificio. Se han fijado los días 22, 23 y 24 de octubre para esta actividad, y las visitas se han programado de 9:00 a 14:00 horas.

Un fallecido al colisionar su coche en Astorga

LEÓN

:: **I. H. B.** Un hombre de 79 años, M. C. A., perdió ayer la vida en un accidente de tráfico registrado a las cinco de la tarde en las inmediaciones del polígono industrial de Astorga (León). Según informó el Servicio de Emergencias Castilla y León 112, el turismo que conducía la víctima chocó con un camión en el kilómetro 325 la carretera N-VI, a la altura del polígono industrial.

Manipula los datos para evitar una denuncia

BURGOS

:: **M. ORIVE.** La Guardia Civil de Burgos ha imputado en una localidad de Las Merindades (Burgos) al gerente de una empresa, de 34 años de edad, los delitos de falsificación de documento público y de usurpación de estado civil. Inculpó falsamente a un antiguo trabajador, quien estaba fuera de España cuando se produjeron los hechos, para evitar ser sancionado.

Recuperación tras el fuego de Castrocontrigo

LEÓN

:: **EL NORTE.** El director general de Medio Natural, José Ángel Arranz, mantuvo un encuentro con los presidentes de las juntas vecinales afectadas por el incendio de Castrocontrigo para analizar el plan de recuperación de los montes. El Plan de Medidas tiene tres líneas: la extracción de madera quemada, medidas contra plagas y que eviten la erosión del terreno, informa Ical.



La ponente, Olatz Izaola, en el centro, acompañada de la redactora María Jesús Pascual y la responsable de comunicación de El Árbol, Mónica Díez. :: ANTONIO QUINTERO

Las cinco que nutren el cerebro

La experta Olatz Izaola insiste en que no hay que saltarse una sola comida

La ponente del ciclo de la salud dio las pautas para una alimentación infantil equilibrada

:: M. J. PASCUAL

VALLADOLID. La investigadora y experta en nutrición infantil Olatz Izaola Jauregui no dejó de insistir a padres y abuelos que acudieron ayer a la cuarta conferencia del ciclo de nutrición de El Árbol que tengan bien presente el número cinco: las cinco ingestas de comida diaria que son el combustible necesario para nutrir no solo el cuerpo, sino el cerebro de los niños. «No

quiere decir que los niños vayan a ser más inteligentes si realizan una buena dieta, pero es verdad que una buena alimentación les ayudará a que su cerebro tenga los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento. Hay alimentos, señaló, que ayudan a fortalecer la retina o que previenen las anemias, principalmente en la adolescencia. Y, respecto de los minerales, apuntó que

«Cuidado con los refrescos y los zumos azucarados, ayudan a la obesidad y la diabetes»

el hierro de las lentejas es de difícil absorción, de manera que es conveniente acompañarlo de un zumo de naranja o un cítrico. La vitamina C, 'fija' el hierro. Durante la ponencia, que se desarrolló en el salón de Fuente Dorada de Caja España-Caja Duero, Izaola, que está diplomada en Nutrición Humana y Dietética, subrayó la importancia de no saltarse una sola comida y, en especial, el desayuno. «Es preocupante», indicó, «el elevado porcentaje de niños que no desayunan: así es muy difícil que lleguen despiertos a clase y que rindan bien, que atiendan». En este sentido, mencionó el 'Estudio en Kid', una serie de encuestas realizadas a una población de entre 2 y 20 años y que han puesto en evi-

dencia que solo el 5% de los niños hacen un desayuno completo; un 8% no desayuna nunca; un 8% toma zumo de fruta y solo un 5% come una fruta entera. Para la ponente, hay que enseñar a los niños a comer desde muy pequeños, a «implicarles con la comida, desde ir al súper a escoger fruta o pescado, a ayudar a cocinar los alimentos». El objetivo, «crear un hábito saluda-

«La merienda es un hábito que tiene que durar toda la vida, no solo en la infancia»

ble que perdure cuando sean adultos; no podemos pretender que aprendan a comer cuando ya son adolescentes, que cada vez se saltan más comidas». Aconsejó también que el hábito de la merienda se mantenga durante toda la vida y, por el contrario, evitar que los niños abusen de los refrescos y zumos azucarados, «que ayudan a la obesidad y la diabetes».

Rescate

¿Cómo conseguir que los niños coman bien? Apuntó la especialista que es conveniente que, si utilizan el comedor escolar, seguir el plan nutricional que facilitan en el centro y completarlo en la cena, lo que denominó «comida de rescate». Lo importante es seguir

En las cinco ingestas de comida diarias, hay que evitar la monotonía en la presentación y en la variedad de los alimentos. «Tenemos que buscar estrategias, como camuflar el pescado en la tortilla y tener paciencia para enseñarles a comer esos alimentos por separado. Muchas veces los niños comen por imitación, y hay que aprovecharlo».