

'Helicobacter pylori'
post tratamiento

PASE A LA PÁGINA SALUD 2B

Winfrey con más de 700
mil lectores

PASE A LA PÁGINA ENTRETENIMIENTO 6B

IVÁN BARRIOS
ABRIRÁ EL
CONCIERTO DE
EL POTRILLO

El cantante chitreño interpretará algunos de los temas de su futura producción. 3B

MÚSICA. 3B
Viene 'El Choque Urbano'
VARIEDADES. 4B
Pintando con Olga Sinclair
PASATIEMPOS. 7B
Horóscopo y crucigrama



vivir [+]

La Prensa

IB MARTES 4 DE MARZO DE 2008

DE TODO UN POCO

Knut debuta
en el cine



BERLÍN, Alemania /DPA - El oso polar Knut, que hace un año cobró notoriedad mundial al ser el primer oso polar en nacer en cautiverio, en el zoológico de Berlín, debutó como actor en la película **Knut y sus amigos**, que se estrenó en la capital alemana. El largometraje, dirigido por Michael Johnson, muestra las peripecias de dos familias de osos polares en el Ártico.

James Bond
se va a Chile

SANTIAGO, Chile/EFE - El actor Daniel Craig, que encarna al espía James Bond, llegará a Chile después de la segunda quincena de marzo para filmar escenas de **Quantum of Solace** en el desierto de Atacama, en el norte de Chile. El rodaje involucrará a 210 profesionales extranjeros y otros 105 chilenos.

¿Qué hacer?



MÚSICA - Miércoles de jazz en Casa Góngora (San Felipe), con la presentación de la banda In Groupe en una función de fusiones, mañana, a partir de las 8:00 p.m. Los cupos para asistir son limitados y gratuitos, solo debe solicitarlos a los teléfonos: 506-5836 ó 506-5857.

EN DESTAQUE



SE DESPIDEN
DE PANAMÁ
ACTORES DE
TELENOVELA

El elenco de 'Pobre Millonaria' terminó las filmaciones el sábado pasado. 4B

DESARROLLO INFANTIL. RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES.

Salud y dieta escolar

Los nutricionistas advierten que ningún niño debe irse al colegio sin desayunar, y que estos deben llevar una merienda saludable.

Diana N. González
digonzalez@prensa.com

Entre los seis y los 12 años, la alimentación juega un papel clave en el desarrollo físico e intelectual de los niños. Por ello, el regreso a clases representa para los padres un desafío y una responsabilidad. Se deben enfrentar a los caprichos de sus hijos sobre qué les gusta comer, el rechazo de algunos al desayuno porque no les apetece comer tan temprano y evitar los desórdenes con la compra de sodas y golosinas.

OBESIDAD

De acuerdo con el Programa de Salud Escolar de la Región de Panamá, del Ministerio de Salud, las gaseosas, *snacks* y la comida chatarra que se venden en los quioscos de las escuelas son

causa primordial de que la obesidad se ubique entre los primeros lugares de morbilidad entre escolares.

Un estudio sobre conductas alimentarias y estilo de vida realizado en 2005 en las escuelas Pedro J. Sosa y Belisario Porras, indica la repercusión de estos alimentos en el sobrepeso y obesidad de los estudiantes.

En esta investigación, realizada por Joany De Gracia, de la Secretaría Nacional para el Plan Alimentario Nutricional, se revela que el 31% de los alumnos de la escuela Belisario Porras (corregimiento de San Francisco), lleva lonchera, mientras que el 69% no lleva. En la escuela Pedro J. Sosa (corregimiento de Calidonia), solo el 20% lleva lonchera.

En ambos colegios, niños menores de nueve años llevan como merienda *snacks*, jugos en

envases de cartón y un grupo minoritario lleva alguna fruta o emparedados. En tanto, los estudiantes de V y VI grado compran su merienda en quioscos.

RECOMENDACIONES

La nutricionista Ida María Solís aconseja a los padres que les sirvan como desayuno a sus hijos cereal con leche. Algunas sugerencias para ponerles en la lonchera son:

- *Galleta de soda, de sal, integral o de avena, y cereal.
- *Frutas que sean fáciles de comer (piña, mandarina).
- *Yogur
- *Emparedados. Varíe las combinaciones: queso amarillo o blanco, de pollo o pavo, y con huevo revuelto con tomate. Use distintos tipos de pan: integral, de pasitas o de moña.
- *Refrescos naturales.

VEA 2B

