

## **75 jóvenes mallorquines aprenden con la Fundació Agrupació cómo deben comer para evitar la malnutrición y la obesidad**

### **Convocatoria de prensa:**

GINCANA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN PALMA DE MALLORCA

**Fecha:** Lunes 20 de abril de 2015

**Horario:** De 10.00 a 12.00 horas

**Lugar:** Plaça del Mercat de Pere Garau. (Plaça Pere Garau, s/n) **PALMA DE MALLORCA**

**Organiza:** Fundació Agrupació

TALLER DE ALIMENTACIÓN "COCINA PARA JÓVENES ATREVIDOS"

**Fecha:** Martes 21 de abril de 2015

**Horario:** De 9.30 a 11.00 horas

**Lugar:** Mercado de Santa Caterina (Plaça Navegació, s/n) **PALMA DE MALLORCA**

**Organiza:** Fundació Agrupació

**Para confirmar asistencia de prensa y más información:** Fundació Agrupació, Lidia de la Fuente, 93 419 06 30 ([ldelafuente@ecofirma.es](mailto:ldelafuente@ecofirma.es))

- La entidad celebrará el **lunes 20 de abril** la Gincana de la dieta mediterránea, una actividad con la que los niños y niñas de 4º, 5º y 6º de primaria del CEIP Anselm Turmeda aprenderán jugando cuáles son los alimentos necesarios para mantener una dieta equilibrada.
- Un día después, **30 alumnos del Centro Educativo IES Aurora Picornell de entre 14 y 16 años** participarán en los Talleres de alimentación para jóvenes, donde aprenderán a cocinar plantas saludables.

*16 de abril de 2015* -. En la actualidad, **sólo un 8% de los niños come las 5 raciones de fruta y verdura diarias** que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para mantener una alimentación saludable. Las grasas, la sal y el azúcar se encuentran en dosis elevadas en la dieta de la población infantil y juvenil, un hecho que provoca que la obesidad sea importante dentro de este colectivo. Conscientes de esta problemática, la Fundació Agrupació celebra los próximos **20 y 21 de abril** dos actividades destinadas a **enseñar a los más pequeños las pautas que deben seguir para mantener una dieta equilibrada y saludable.**

### **Gincana de la dieta mediterránea**

El primero de estos encuentros tendrá lugar **el lunes 20 de abril en la Plaça del Mercat de Pere Garau entre las 10.00h y las 12.00h.** Se trata de la **Gincana de la dieta mediterránea**, una de las actividades más consolidadas de la

Fundació. En total participarán unos **45 alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria del CEIP Anselm Turmeda**, que pasarán de prueba en prueba haciendo manualidades, jugando y cocinando recetas sencillas y saludables.

**“A través de juegos y talleres de cocina, les enseñamos cuáles son los alimentos constituyen la base de la dieta mediterránea, explicándoles qué les aporta cada ingrediente y por qué es importante que los consuman”**, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. Declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2010, la dieta mediterránea está considerada por los expertos como el principal antídoto contra la malnutrición y la obesidad. **“Cuando un niño es obeso, tiene un 70% de posibilidades de padecer obesidad cuando sea mayor. Por esto es importante aprender la importancia de comer sano ya en las primeras etapas de la vida”**, asegura Playà.

### **Taller para jóvenes atrevidos**

Un día después será el turno de los más jóvenes. **Entre las 9.30h y 11.00h, 30 alumnos del Centro Educativo IES Aurora Picornell de entre 14 y 16 años** se trasladarán al **Mercado de Santa Caterina** para participar en el **taller *Cocina para jóvenes atrevidos***. Durante la jornada, los jóvenes cocinarán un primer y un segundo plato y harán sus propios postres mientras les enseñan cuáles son los alimentos básicos de una dieta saludable. **“Queremos transmitir a los más jóvenes que la cocina es una actividad más divertida y fácil de lo que pueden pensar”**, asegura Playà.

Una vez finalizado el taller, se les entregará un recetario para que puedan poner en práctica en su casa todo aquello que hayan aprendido durante la sesión.

### **Sobre la Fundació Agrupació**

La **Fundació Agrupació** nació en el año 1993 para canalizar la acción social de **Agrupació** y convertir en hechos la sensibilidad y la implicación con sus 340.000 socios asegurados y con toda la sociedad, especialmente con la gente mayor, la infancia y la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hábitos saludables para evitar, retardar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal.

De esta manera, la Fundació trabaja acerca de la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, a la vez que da apoyo a proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.