

La Fundació Agrupació enseña a 80 alumnos de la Escuela Miracle de Tarragona cómo deben comer para llevar una vida saludable

Convocatoria de prensa: GINCANA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN TARRAGONA

Fecha: Miércoles 13 de mayo de 2015

Horario: De 9.00 a 11.00 horas

Lugar: Escuela Miracle. (Plaça Cardenal Arce Ochotorena s/n) **TARRAGONA**

Tipo de acto: Gincana infantil-familiar

Organiza: Fundació Agrupació

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

- **Con la Gincana de la dieta mediterránea, alumnos de tercero, cuarto y quinto de primaria de este centro aprenderán jugando cuáles son los valores tradicionales de los alimentos.**
- **Declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2010, la dieta mediterránea está considerada por los expertos como el mejor antídoto contra la malnutrición y la obesidad.**

11 de mayo de 2015 -. El próximo **miércoles 13 de mayo**, la Fundació Agrupació celebra en **Tarragona** la **Gincana de la dieta mediterránea**, una de las actividades más consolidadas de la entidad. En la jornada, que se llevará a cabo en la **Escuela Miracle entre las 9.00h y las 11.00h**, participará un total de **80 alumnos de tercero, cuarto y quinto de primaria** de este centro. La actividad está destinada a enseñar a los niños qué deben hacer para llevar una dieta sana y equilibrada a través de juegos y talleres de cocina.

“Los estudios demuestran que los niños y niñas que hoy en día padecen obesidad tienen un 70% de probabilidades de continuar siendo obesos cuando se hagan mayores”, afirma la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. En la actualidad, **sólo un 8% de los niños come las 5 raciones de fruta y verdura recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Las grasas, la sal y el azúcar se encuentran aún 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.

Consumir productos frescos dejando de lado las grasas saturadas constituye la base de la dieta mediterránea, un estilo de alimentación que los expertos describen ya como el mejor antídoto contra la malnutrición y la obesidad.

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.