

## La Fundació Agrupació celebra una yincana de la dieta mediterránea entre escolares de Tarragona

76 alumnos de 4º de primaria de la escuela Cèsar August participaron en ella el pasado 18 de octubre

*Sant Cugat del Vallès, 20 de octubre de 2017.-* La Fundació Agrupació celebró el pasado miércoles, 18 de octubre, una yincana de la dieta mediterránea en Tarragona con escolares procedentes de la escuela Cèsar August. La yincana se llevó a cabo en el marco de la actividad “Descubre el mercado”, con la que los escolares hicieron un recorrido por el mercado, deteniéndose en diversas paradas, como las de fruta y verdura. Formulándoles diversas preguntas, los escolares entendieron cuáles eran las frutas y verduras de temporada, las más vendidas, así como la procedencia de la mayor parte de ellas.



El objetivo de este programa, organizado conjuntamente con los ayuntamientos de las poblaciones escogidas, es el de promover la alimentación saludable entre los más pequeños, haciéndola divertida y sencilla. Para ello, durante la yincana se despliegan una serie de actividades lúdicas, como juegos, manualidades y la elaboración de recetas sanas, como brochetas de fruta o zumos, para su posterior degustación. En esta ocasión, han aprendido a preparar para posteriormente, degustar, zumos de naranja y zanahoria, hummus y macedonia de frutas, entre otros.

Adoptar la dieta mediterránea es sencillo y sano. Como punto de partida, se trata de abandonar las grasas saturadas y optar por el consumo de productos frescos. Como explica la directora de la Fundació Agrupació, Imma Playà: “El consumo diario de 5 raciones entre verduras y frutas es esencial en una buena dieta. Además, es importante que los alimentos sean de temporada y de proximidad, lo que beneficia, además, el consumo responsable”.

---

**CONTACTO CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN. Fundació Agrupació: Sandra López Lorente**  
[alejandra.lopezlorente@gacm.es](mailto:alejandra.lopezlorente@gacm.es) · 93 482 64 43 · [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

---

La **Fundació Agrupació** nació en 1993 para canalizar la acción social de Agrupació y convertir en hechos su sensibilidad e implicación con sus 380.000 asegurados y con toda la sociedad, especialmente con los mayores, la infancia, la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hábitos saludables para evitar, retrasar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. En este sentido, la Fundació trabaja sobre 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, al tiempo que apoya proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.