

Los niños que hoy son obesos tienen un 70% de probabilidad de continuar siéndolo

Publicado por consejos el 15/04/2015



Mañana jueves la Fundació Agrupació celebra en Girona una nueva edición de la **Gincana de la dieta mediterránea**, una de las actividades más consolidadas de la entidad. La finalidad es que los niños y niñas participantes, 63 alumnos de tercero, cuarto y quinto de primaria de la Escuela Fedac Pont Major de Girona, **aprendan a través de juegos y talleres de cocina las pautas que deben seguir para mantener una dieta saludable**. La jornada, que se llevará a cabo en la misma escuela, se iniciará a las 9.00h y se alargará hasta las 11.00h.



“Los estudios demuestran que **los niños y las 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 diarias recomendadas** por la Organización Mundial de la Salud (OMS). “Mientras juegan, les explicamos qué les aporta cada ingrediente y, sobre todo, por qué es importante que consuman ciertos alimentos”, añade Playà.

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.