

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

– by Diario Balear

0

Email Like 10 Twitter 1 g+ 2 Share Share



Palma 16 de Abril 2015, autor: Joan Tur

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.

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.