

LA FUNDACIÓN ALIMENTUM PRESENTA LA CUARTA EDICIÓN DE LA AGENDA ESCOLAR DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- El objetivo de este material lúdico-educativo sigue siendo, como desde su primera edición, favorecer el desarrollo de hábitos de vida saludables entre los jóvenes

Madrid, 10 de septiembre de 2009.– Por cuarto año consecutivo, la Fundación Alimentum ha actualizado los contenidos y llevado a cabo una nueva edición de la Agenda Escolar de Buenos Hábitos Alimentarios. La acogida de esta iniciativa, dirigida a la población juvenil entre 11 y 15 años, es cada vez mayor entre jóvenes, padres y educadores.

Numerosos estudios apuntan que el crecimiento de la obesidad y el sobrepeso infantil en España va en aumento. Consciente de esta situación, y conocedora de que, si bien este problema tiene un origen de carácter multifactorial, las causas fundamentales están estrechamente relacionadas con los hábitos de vida uno de los objetivos de la Fundación Alimentum es la promoción de estilos de vida saludables. Especialmente en los segmentos infantil y juvenil mediante materiales adaptados específicamente para ellos.

«Los primeros años de vida son esenciales para inculcar un estilo de vida saludable, fomentando los buenos hábitos alimentarios y la práctica habitual de actividad física, dos de las mejores armas para prevenir y atajar estas enfermedades, como revelan numerosos estudios e investigaciones llevadas a cabo en los últimos años», explica la directora de la Fundación Alimentum, Carmen Cobián.

Como en ediciones anteriores, la Agenda Escolar 09/10 de Buenos Hábitos Alimentarios dedica un espacio específico, así como apuntes explicativos a lo largo de todas sus páginas, a la importancia de realizar de forma habitual actividad física para mantener un ritmo de vida saludable. «El mensaje que queremos transmitir desde la Fundación a la sociedad en general es: ‘Alimentación variada y equilibrada + actividad física regular = salud’. En este sentido, insistimos igualmente en que no existen alimentos buenos y malos, y en la necesidad de mantener una dieta variada y equilibrada», señala Carmen Cobián.

La Agenda se estructura en torno 8 secciones claramente diferenciadas. La sección ‘¿Qué sabes de...?’, en la que se da a los jóvenes información básica sobre alimentos de la dieta mediterránea, junto a una sencilla receta gastronómica precede al calendario de cada uno de los meses. Como cierre, vuelve a estar la sección de ‘Notas’, ampliada en esta edición y en la que se vuelve a incluir un pasatiempo relacionado con el contenido y objetivo de la Agenda.

Se mantienen las secciones de Ilustración (caricatura divertida y humorística sobre el consejo del mes con una frase explicativa), Consejo del mes (apunte para llevar una vida sana y adquirir unos correctos hábitos alimentarios), Sabías qué (nota curiosa y de interés relacionada con el consejo del mes) y Manos a la obra (reto propuesto para contribuir a la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios); y el espacio ‘Que no se me olvide...’ en el que a modo de pequeños *ticks* se anotan algunas reglas básicas para llevar una vida saludable, haciendo especial hincapié en la importancia de seguir una alimentación equilibrada y la necesidad de realizar ejercicio físico diario, sin olvidar los consejos de higiene y de cuidado y respeto al medioambiente.

«Con una orientación claramente didáctica, con esta Agenda Escolar pretendemos conseguir que los jóvenes se familiaricen con los términos relacionados con la nutrición y la alimentación, comprendan su significado y, sobre todo, tomen conciencia de lo importante que es seguir una alimentación adecuada y realizar habitualmente actividad física», apunta Carmen Cobián.

Un año más, esta iniciativa ha sido posible gracias a la colaboración del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Esta actuación se enmarca dentro de la Estrategia Global de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la alimentación, la actividad física y la salud, adoptada en el año 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud, y por ende, responde a los principios y actuaciones de la Estrategia NAOS, Nutrición, Actividad Física, prevención de la Obesidad y mejora de la Salud, a través de la que se está implementando la acción mundial en España.

Para más información:

Eugenia Garrido.

Dpto. Comunicación.

Tel.: 91 745 37 80 ext. 2

comunicacion@fundacionalimentum.org