

Acercar el mundo de las frutas y las hortalizas a la escuela fomenta su consumo

- **La Asociación Española de Dietistas Nutricionistas detalla para "5 al día" un informe publicado en la revista oficial de la *American Dietetic Association*. En este trabajo se analizan los diferentes estudios realizados entre 1990 y 2007 en Estados Unidos para determinar la relación entre la realización de actividades relacionadas con frutas y hortalizas y el aumento de su consumo por parte de los escolares**

Está demostrado que cuanto más se implica a los pequeños en la preparación y el proceso de compra de frutas y hortalizas, su predisposición a probar sabores nuevos es mayor, ya que se sienten parte del resultado final. Esto es precisamente lo que determina el informe presentado por la Asociación Americana de Dietética.

Según ha detallado la AEDN, esta organización estadounidense ha revisado los estudios científicos existentes entre 1990 y 2007 analizando el impacto nutricional en niños de los programas de intervención de educación alimentaria basados en el trabajo en huertos, tanto en el marco escolar como en el ámbito de actividades extraescolares.

El estudio analiza la respuesta de escolares de entre 5 y 15 años que han estado involucrados en este tipo de programas. De los 11 proyectos analizados se desprende que 4 de ellos hubo un aumento en el consumo de frutas y/o verduras, en 6 estudios el resultado fue un cambio en la preferencia por frutas y/o verduras, los escolares comenzaron a consumir aquellos productos que habían cultivado. Por último, en 3 estudios se detectó una mayor predisposición a probar sabores nuevos de frutas y hortalizas.

Además, aquellos estudiantes que habían participado en este tipo de actividades, tenían un mayor conocimiento y concienciación sobre la importancia de tener unos hábitos saludables.

La Asociación Española de Dietistas Nutricionistas ha concluido que con estos datos se evidencia que los programas escolares de educación alimentaria-nutricional pueden conseguir incrementos en el consumo hortalizas y frutas. Sobre todo, cuando la información teórica se complementa con talleres u otro tipo de actividades más prácticas que ayudan a afianzar lo aprendido en las clases a través del juego.

Esta es la línea de trabajo por la que la **Asociación "5 al día"** lleva apostando desde su creación en 2001. En este sentido, desde el año 2004 "5 al día" desarrolla su Programa Educativo en numerosos colegios de todo el territorio nacional, apoyado por la iniciativa "Apadrina un colegio", por la cual en muchos casos gracias al apoyo de nuestros socios y otras empresas afines "5 al día" acerca a numerosos escolares de toda España el mundo de las frutas y las hortalizas.

Mercasalamanca también considera de vital importancia la educación de la población infantil en este sentido. Por eso, este mercado de mayoristas respalda la difusión de todos aquellos contenidos que favorezcan que la alimentación saludable y, en concreto, la dieta mediterránea se instale en los hogares salmantinos.

Mercasalamanca puso en marcha el pasado año un Aula Gastronómica. Este proyecto se desarrolla junto a la asociación '5 al día' y pretende contribuir a la difusión de hábitos saludables en la alimentación de la población salmantina. El impulso de la dieta mediterránea, basada en la cocina de mercado y el consumo de productos frescos y de calidad, es la clave de su programación que, además, promoverá la participación de los colectivos más directamente implicados.



Además, para completar los conocimientos teóricos, "5 al día" se encarga de idear y organizar diferentes tipos de actividades dirigidas fundamentalmente al público infantil, aunque sin olvidar a otros grupos como trabajadores, amas de casa, personas mayores...

Estas actividades consisten en charlas y talleres en los que los asistentes reciben información práctica para llevar unos hábitos saludables en su día a día. Además, a través de los talleres infantiles los pequeños pueden experimentar con nuevos sabores y texturas, implicándolos en el proceso de elaboración y fomentando de esta forma el consumo de frutas y hortalizas de una forma lúdica y amena.

La Asociación "5 al día" es una asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución (como es el caso de [Mercasalamanca](#)), organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.

Entre sus acciones destacan actividades como el "Programa Educativo 5 al Día" o "Apadrina un Colegio", en los que se trata de implicar a los centros de enseñanza en la transmisión de los valores de una alimentación saludable y en la que ya participan más de 1.200 colegios de toda España.

La AEDN viene defendiendo la profesión del dietista-nutricionista desde hace más de 20 años en todo el territorio español. Desde entonces, AEDN se ha ido enfrentando a numerosos retos y ha promovido la aparición de la figura del dietista-nutricionista en España jugando un papel relevante en la aprobación de la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias y la creación de los Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas en España.

www.mercasalamanca.com

www.5aldia.com

Contacto Dpto Comunicación Mercasalamanca: 676 456 915.

Contacto Dpto Comunicación '5 al día': 902 365 125.