

## LA FUNDACIÓN ALIMENTUM PRESENTA LA TERCERA EDICIÓN DE LA AGENDA ESCOLAR DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- El objetivo de este material lúdico-educativo sigue siendo, como desde su primera edición en 2007, favorecer el desarrollo de hábitos de vida saludables entre los jóvenes

**Madrid, 16 de septiembre de 2007.**– Por tercer año consecutivo, y ante la buena acogida que la Agenda Escolar de Buenos Hábitos Alimentarios dirigida a la población juvenil ha tenido entre jóvenes, padres y educadores, la Fundación Alimentum (antes Fundación IAB) ha actualizado sus contenidos y llevado a cabo una nueva edición.

«Numerosos estudios apuntan que el crecimiento de la obesidad y el sobrepeso infantil en España va en aumento. Conscientes de esta situación, nuestra intención es promover buenos hábitos alimentarios entre la población, especialmente en los segmentos infantil y juvenil mediante materiales adaptados especialmente para ellos», explica la directora de la Fundación Alimentum, Carmen Cobián.

Durante los últimos meses, la Fundación Alimentum ha trabajado en las modificaciones propias que conlleva el cambio de año, ha incorporado mejoras significativas respecto al diseño y ha ampliado sus contenidos. En líneas generales, se ha intentado también dar respuesta a las demandas transmitidas por quienes disfrutaron de la edición anterior de ambos materiales.

La Agenda Escolar 08/09 de Buenos Hábitos Alimentarios está dirigida a la población juvenil entre 11 y 15 años y presenta varias novedades con respecto a las ediciones anteriores. Entre las más significativas destaca la incorporación de un espacio específico, así como de apuntes explicativos a lo largo de toda la Agenda, sobre 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 el mensaje de la no existencia de alimentos buenos y malos, y la necesidad de mantener una dieta variada y equilibrada», señaló Carmen Cobián.

En la edición de este año también incluye como cierre a cada mes, un pasatiempo relacionado con el contenido y objetivo de la Agenda, se amplía el

número de recetas (una cada mes) y se crea el apartado, ‘¿Qué sabes de...?’. Esta sección precede al calendario de cada uno de los meses y en ella se da a los jóvenes información básica sobre alimentos de la dieta mediterránea.

Por otro lado, 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», apuntó Carmen Cobián.

Los contenidos han sido desarrollados con el apoyo y la supervisión de representantes del sector de alimentación y bebidas, expertos del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid y representantes del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.

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.

[comunicacion@fundacionalimentum.org](mailto:comunicacion@fundacionalimentum.org)

Tel.: 91 745 37 80 ext. 2