

## LA FUNDACIÓN ALIMENTUM DISTRIBUYE LA TERCERA EDICIÓN DEL CALENDARIO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- El objetivo de este material lúdico-educativo es, como desde su primera edición, promover hábitos de vida saludables entre los más pequeños de la casa

**Madrid, 16 de diciembre de 2008.**– Por tercer año consecutivo, y ante la buena acogida que el Calendario de Buenos Hábitos Alimentarios dirigido a la población infantil ha tenido entre niños, padres y educadores, la Fundación Alimentum (antes Fundación IAB) ha actualizado sus contenidos en esta 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 y de vida en general entre la población, especialmente en los segmentos infantil y juvenil, mediante materiales adaptados a estas edades», explica la directora de la Fundación Alimentum, Carmen Cobián.

El Calendario 2009 de Buenos Hábitos Alimentarios está dirigido a la población infantil entre 6 y 10 años y presenta varias novedades con respecto a las ediciones anteriores. Aparte de las modificaciones propias que conlleva el cambio de año, incorpora mejoras significativas respecto al diseño y amplía sus contenidos. También intenta dar respuesta a las demandas transmitidas por quienes disfrutaron de la edición anterior de este material.

Entre las novedades fundamentales destacan la incorporación de un espacio específico dedicado a transmitir la importancia de realizar actividad física de forma habitual para mantener un ritmo de vida saludable, con ‘apuntes’ que refuerzan este mensaje a lo largo de todo el Calendario; sencillas recetas gastronómicas (aperitivos, meriendas y tentempiés) en cuya elaboración pueden participar los más pequeños de la casa, para familiarizarse con los alimentos y los útiles de cocina.

La iniciativa pretende transmitir la idea de ‘Alimentación variada y equilibrada + actividad física regular = salud’. «De ahí que insistamos en el mensaje de que no hay alimentos buenos ni malos, en la necesidad de mantener una dieta variada y equilibrada, y en evitar el sedentarismo», señaló Carmen Cobián. «Por otra parte, al implicar a los niños en la cocina se les abre una puerta al

descubrimiento no sólo de nuestros alimentos, sino también de nuevos sabores, texturas, aromas y colores».

Otra de las novedades más significativas del Calendario 2009 es la convocatoria de la primera edición del Concurso de Dibujo '*¿Qué es para ti una vida saludable?*', con el que se pretende involucrar a los profesores de educación primaria en este asunto. La Fundación Alimentum ha dotado el concurso con un total de 3.000 euros que se distribuirán entre un primer premio y dos accésit para financiar proyectos que promuevan hábitos de vida saludable desde los centros educativos.

En el Calendario de 2009 se mantienen las secciones Consejo del mes –apunte para llevar una vida sana y adquirir unos correctos hábitos alimentarios–; Ilustración –caricatura divertida y humorística sobre el consejo del mes con una frase explicativa; Sabías qué –nota curiosa y de interés relacionada también con el consejo del mes–; Manos a la obra –reto propuesto para contribuir a la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios–; y la Adivinanza/chiste relacionado con el contenido del Calendario.

Un año más, esta iniciativa ha sido posible gracias a la colaboración del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Además, 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.

**Para más información:**

Eugenia Garrido.

Dpto. Comunicación.

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

Tel.: 91 745 37 80 ext. 2