

El Magrama reanuda los talleres de promoción y fomento de la dieta mediterránea en niños y adolescentes



Noticias

Aprenderán sobre los diferentes alimentos que componen este modelo de alimentación, además de conocer sus beneficios y nutrientes y la importancia de seguir un estilo de vida saludable

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente ha puesto en marcha, coincidiendo con el inicio del curso escolar, la segunda edición de los talleres 'Mediterraneamos', para la promoción y fomento de la dieta mediterránea entre niños y adolescentes.

En las distintas sesiones que se desarrollarán en diversos colegios, los alumnos de primaria y secundaria aprenderán sobre los diferentes alimentos que componen este modelo de alimentación. También conocerán sus beneficios y nutrientes, y la importancia de seguir un estilo de vida saludable unido a la práctica de ejercicio físico.

Los talleres se desarrollarán hasta el próximo 30 de noviembre en las ciudades de Zaragoza, Logroño, Pamplona, Madrid, A Coruña, Sevilla, Mallorca, Gran Canaria y Barcelona. Se estima que sean cerca de 40.000 escolares los que participen en la iniciativa.

CAMPAÑA EN INTERNET

Paralelamente, y en el marco de la campaña 'Mediterraneamos', el Departamento ha lanzado la **segunda edición del concurso 'Rapea tu receta'**, en el que podrán participar grupos de jóvenes entre 13 y 16 años enviando vídeos de una receta rapeada a partir de una base musical y realizada con ingredientes vinculados a la Dieta Mediterránea.

El grupo ganador recibirá un cheque de 500 euros para su centro escolar destinado a la compra de material escolar o a la realización de actividades educativas. Además, grabará un video con el cantante Rush Smith que, posteriormente, publicará en su canal de *Youtube*.

Todos los detalles de los talleres, bases del concurso e información sobre la dieta mediterránea se encuentran en la web de la campaña www.mediterraneamos.com [1]. En la web también aparecen los videos participantes y la plataforma de votación.

A través de los perfiles en redes sociales del Ministerio en *Twitter*, *Youtube* y *Facebook*, y en la página de 'Mediterraneamos' en *Tuenti*, se ofrece información sobre la campaña, además de publicarse fotografías de los talleres, las bases del concurso e información sobre la Dieta Mediterránea.

"COME SANO, HAZ DEPORTE"

El Ministerio también ha promocionado la **Dieta Mediterránea en los campeonatos escolares de España** con el eslogan "Come sano, haz deporte", a través de un stand institucional instalado en los centros deportivos en los que se llevaron a cabo las competiciones. Allí, un monitor experto en nutrición ha informado a los jóvenes deportistas sobre los beneficios que aporta una alimentación variada y equilibrada, unido a la práctica deportiva.

Durante este verano se han realizado también, por segundo año consecutivo, los **campamentos "Mediterraneamos en el vivero"**, en los que se han organizado actividades relacionadas con la

Dieta Mediterránea, los hábitos de vida saludables y la educación medioambiental. En la pasada edición, cerca de 400 niños participaron en la iniciativa durante los meses de julio y agosto.

AÑO INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Estas iniciativas del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente se enmarcan en el Año internacional de la Dieta Mediterránea y pretenden orientar e informar al público infantil y juvenil sobre la importancia de seguir una alimentación equilibrada.

Esta orientación es importante si se tiene en cuenta que, según las cifras del estudio de prevalencia de la obesidad infantil Aladino, prácticamente uno de cada dos niños españoles de entre 6 y 9 años (un 44,5%) tiene exceso de peso, lo que podría derivar en problemas de salud y pérdida de calidad de vida en la etapa adulta.

La campaña #mediterraneamos es también otra de las iniciativas llevadas a cabo por el Departamento como medida de reorientación y apoyo a la situación provocada en el sector hortofrutícola por el embargo ruso.

Más información:

http://www.alimentacion.es/es/campanas/semana_de_la_dieta_mediterranea/infantiles-juveniles-2014/default.aspx [2]

<http://www.mediterraneamos.es/> [3]

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

Enlaces:

[1] <http://www.mediterraneamos.com/>

[2] http://www.alimentacion.es/es/campanas/semana_de_la_dieta_mediterranea/infantiles-juveniles-2014/default.aspx

[3] <http://www.mediterraneamos.es/>