Aproa acercará las frutas y hortalizas a los niños a través de las redes sociales

Noticias
La primera publicación del programa, 'Vuelta al cole, vuelta a los sano', se ha realizado de forma coincidente con el inicio de curso

La **Asociación de Organizaciones de Productores de Frutas y Hortalizas de Andalucía (Aproa)** ha puesto en marcha el programa Coexplay News, con el que pretende acercar las frutas y hortalizas a los niños y sus padres a través de una página web y las redes sociales Facebook, Bolc y Twitter.

En una nota, Aproa ha indicado que esta iniciativa funcionará durante el curso escolar 2015/16 y que la nutricionista de Coexplay, Ana Molina, difundirá periódicamente informaciones y consejos relacionados con la alimentación saludable, de forma coordinada con las festividades del calendario escolar.

La primera publicación del programa, 'Vuelta al cole, vuelta a los sano', se ha realizado de forma coincidente con el inicio de curso y pretende que los niños recuperen los hábitos de trabajo y la capacidad de concentración de la manera "menos traumática posible", tras "unas largas vacaciones en las que las rutinas se han visto alteradas"

En este sentido, Aproa recomienda hacer cinco comidas pequeñas al día para "evitar bajones de azúcar en sangre que disparen las ganas de dulce", y aumentar los alimentos ricos en ácidos grasos esenciales involucrados en la memoria, como las nueces, las almendras, el pescado azul o el aceite de oliva.

Asimismo, este colectivo propone incrementar el consumo de alimentos antioxidantes, como los ricos en vitamina C, vitamina E, carotenoides y polifenoles, así como de los alimentos ricos en fibra, como la alcachofa, la manzana o los cereales integrales, para evitar el "estreñimiento que a veces ocasiona el cambio de horarios y de rutina".

Redacción