

Nutricionistas visitan las aulas para enseñar a comer saludablemente y de temporada

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) arranca en el CEIP Les Arts su proyecto “Mengem Territori”, que engloba una serie de talleres, charlas y juegos de educación alimentaria y un concurso de dibujo de las frutas y verduras de la Comunitat por estaciones
- La iniciativa se desarrollará de septiembre a mayo en diferentes centros escolares de Educación Primaria
- Según el CODiNuCoVa el 18% de los menores valencianos padecen obesidad y 1 de cada 4 tiene una dieta de muy baja calidad y por ello es necesario invertir en campañas y proyectos de educación alimentaria donde estén involucrados nutricionistas titulados

València, 30 de septiembre de 2024- El Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) arranca “Mengem Territori”, un proyecto para fomentar la alimentación saludable y el consumo de productos frescos de temporada y proximidad entre los más pequeños. Esta iniciativa se ha estrenado con el alumnado del CEIP Les Arts (Valencia), que han acogido a las nutricionistas responsables del proyecto. Esta acción engloba una serie de talleres, charlas y juegos de educación alimentaria y finalizará con un concurso de dibujo de las frutas y verduras de la Comunitat Valenciana por estaciones.

Tal y como explica María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa, “tanto los niños y niñas como las familias tienen confusión respecto a qué es una alimentación saludable y cómo llevarla a cabo. A esto se suma el exceso de información no contrastada y las noticias falsas difundidas sobre todo a través de redes sociales a la que están expuestos. Por todo ello, vemos necesarios proyectos como este, en el que poder aprender de profesionales de referencia como los dietistas-nutricionistas”.

Y es que, la iniciativa surge con el objetivo de concienciar a los alumnos y alumnas de Primaria de la necesidad de mejorar su alimentación haciendo que su dieta sea más saludable, equilibrada y sostenible. “Para ello, hemos elaborado materiales didácticos y juegos infantiles que pueden ayudarles a conocer más de cerca qué alimentos corresponden a cada temporada en nuestra Comunitat”, explica Ferrer. Esta acción seguirá en marcha durante todo el curso escolar con visitas a otros centros escolares valencianos y con la elaboración de dibujos por parte del alumnado.

“Que nuestro alumnado conozca más de cerca las verduras y hortalizas de cada estación del año y las que son propias de la Comunitat Valenciana les aporta una mejora en sus hábitos de alimentación visibles. Estos aprendizajes tienen un impacto muy positivo demostrado en que vemos cómo todos los días los almuerzos que traen al centro son

mucho más saludables, incorporando diferentes tipos de alimentos y haciéndolo mucho más nutritivo y equilibrado”, cuenta Cristina Fernández Cardenete, jefa de estudios del CEIP Les Arts.

Los niños, la población que peor come en la Comunitat Valenciana

Y es que la educación alimentaria entre los más pequeños es fundamental para mejorar los hábitos saludables de la población. De hecho, tal y como muestra el estudio ENPIV (Evaluación Nutricional de la Población Infantil en Valencia) del CODiNuCoVa, “en la actualidad el 18% de los menores valencianos padecen obesidad y 1 de cada 4 niños y niñas tiene una dieta de muy baja calidad”. “Con estas charlas y talleres en los colegios pretendemos también incidir en que la alimentación en los hogares mejore y contribuir a que las cifras de sobrepeso y obesidad descendan en nuestra Comunitat”, concluye Ferrer.

“Así, hemos observado que el 86% de niños y niñas necesitan mejorar su alimentación. Además, un 65% no llega a las recomendaciones mínimas en consumo de fruta o verdura y 1 de cada 3 excede la cantidad máxima de azúcar que es deseable consumir”, explica María Alonso, dietista-nutricionista responsable de Proyectos del CODiNuCoVa.

Además, gracias a un estudio del Colegio de Nutricionistas que analiza los hábitos de alimentación según franjas de edad, los niños y los jóvenes continúan siendo la franja de población cuya alimentación es peor valorada por los expertos en Nutrición. Tal y como explica Alonso, “esto ocurre principalmente por la falta de tiempo para cocinar y planificar los menús en las familias. A esto, se suma la falta de educación alimentaria en estos hogares”, concluye.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es