



El plan catalán contra la obesidad: más fruta en el cole

Agricultura reparte a 298.300 niños piezas para desayunar



ANA JIMÉNEZ

El apoyo al consumo de fruta en las escuelas, clave para revertir su poca presencia en la dieta

CARLA PALAZZI
Barcelona

Comer más frutas y verduras para reducir o evitar la obesidad infantil. Este es el principal objetivo del plan de consumo de frutas y verduras en los colegios que la Generalitat de Catalunya pondrá en marcha en febrero.

La iniciativa pasa por el reparto de tres piezas de fruta al mes durante seis meses a 298.300 alumnos de entre 3 y 12 años. Los colegios, que se apuntan voluntariamente al plan, reciben de forma gratuita piezas de frutas y verduras para que los niños las consuman a la hora del desayuno o la merienda dentro del recinto escolar. La fruta siempre es fresca y de temporada. El año pasado se repartieron peras, manzanas, mandarinas, naranjas, ciruelas, albaricoques, cerezas, fresas, plátanos, uvas, nísperos, zanahorias y tomates cherry.

Lo que la Generalitat persigue es fomentar hábitos alimenticios sanos entre los más pequeños.

El 45% de los niños catalanes tienen sobrepeso o son obesos, lo que supone un riesgo para su salud

Los niños catalanes consumen menos fruta de lo recomendable. De media, se estima que el consumo actual está en 200 gramos al día, cuando la aconsejable es ingerir entre 400 y 600 gramos. Datos facilitados por el Departament d'Agricultura indican que el 60% de los estudiantes en Catalunya de 10 a 18 años come una pieza de fruta al día o ninguna; el 10% no come fruta durante la semana y sólo el 1% toma dos raciones al día.

Se conocen bien los beneficios de la ingesta de productos hortofrutícolas, aunque reviste especial importancia que estos lleguen a los escolares. El mensaje asociado a su consumo es fácilmente comprensible: la fruta y la verdura aporta nutrientes, vitaminas, minerales y fibra. El plan catalán incide en sus propiedades cardioprotectoras y su bajo con-

tenido en grasa. Que hay que actuar sobre este grupo de población se corrobora con los datos: el 26% de los niños catalanes entre 6 y 10 años tiene sobrepeso y el 19% es obeso. Con todo, la preocupación es global: en Europa, hay 5,1 millones de niños obesos y 22 millones con sobrepeso. Padece obesidad en la infancia puede tener graves consecuencias para la salud: enfermedades coronarias, diabetes de tipo 2, osteoartritis o incluso algunos tipos de cáncer. En el peor de los escenarios, las consecuencias pueden derivar en graves discapacidades o incluso en muerte prematura.

Este plan para fomentar el consumo de fruta y verdura es una iniciativa de la Unión Europea (UE) que se aplica en casi todos los Estados miembros. En Catalunya lo coordina el Departament d'Agricultura. La mayor parte de la financiación para llevar a cabo el proyecto viene de la UE. En Catalunya se destinó más de un millón de euros en el 2014.

Pero no todo el trabajo se queda dentro del colegio. Los hábitos de alimentación empiezan en casa. Este plan también pretende concienciar a los padres de la necesidad de una alimentación sana. Para este curso escolar están previstos 380 talleres en los centros educativos y en el Salón de la Infancia. En ellos se incluye a los niños, los profesores y los padres.

Tal como dicta la normativa europea, cada cinco años es necesario que se evalúe el plan, que esta vez llega a su séptima edición. Así, tras el curso 2011-2012 se realizó una encuesta dirigida a niños, padres y profesores. El 80,7% de las familias declaró que la aceptación del chaval para comer frutas y verduras aumentó. En el 73% de los casos, también mejoró la alimentación de la familia. Y el 47% de los niños afirmó que come más fruta después de participar en el programa.●

Barça y Espanyol apadrinan la campaña

■ El jugador del FC Barcelona Marc Bartra y el del RCD Espanyol Gerard Moreno son la imagen del plan para el consumo de fruta en los colegios. Los dos futbolistas comparten el póster promocional del proyecto con el lema "En el colegio, la fruta no tiene rival". Los directivos de ambos equipos firmaron el pasado octubre un convenio para fomentar una alimentación más saludable mediante el deporte y una dieta equilibrada. Los presidentes, Josep Maria Bartomeu y Joan Collet, se comprometieron a que sus entidades trabajarán juntas para desarrollar proyectos que den a conocer productos alimenticios catalanes, la dieta mediterránea y el fomento de hábitos de consumo saludable. El año pasado los responsables de la campaña publicitaria fueron Messi, Iniesta, Xavi, Suárez y Neymar.