



Arcasa presenta su pirámide de alimentación y hábitos saludables para el sector escolar

19-06-2018

Arcasa Escuelas, la división escolar de Arcasa, ha presentado una 'singular' pirámide de la alimentación siguiendo las recomendaciones que ofrecen las diferentes guías alimentarias para la edad de crecimiento, y la pirámide de hábitos y alimentación saludable de la *Agència de Salut Pública* de Catalunya.

La pirámide, presentada como la 'Pirámide de la construcción de la alimentación', destaca la importancia de diferentes ítems tal como las cinco raciones al día de fruta y verdura, el ejercicio físico diario, el agua como hidratación exclusiva... y como elemento diferencial respecto a las otras pirámides, incluye también el consejo de disminuir el aporte de sal y azúcar en la alimentación de los niños/as, reforzando los mensajes y las recomendaciones de las diferentes entidades, departamentos de salud e instituciones como la OMS (Organización Mundial de la Salud).

De esta forma Arcasa Escuelas se compromete a promover la salud de los niños mediante una buena alimentación y hábitos alimentarios, así como, para que vayan aprendiendo a conocer la importancia de cada uno de los alimentos que les ayudaran a lo largo de las diferentes etapas de crecimiento.

Dieta mediterránea y estilo de vida actual

En los últimos años ha habido un interés creciente respecto a la adquisición de hábitos de alimentación y de estilo de vida saludables debido a las crecientes cifras de obesidad y de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y estilos de vida inadecuados.

Ante la denominada 'epidemia del siglo XXI', que es la obesidad, la OMS estableció en 2004, la *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, para obtener un compromiso político sostenido y la colaboración de entidades públicas y privadas.

En esta línea, en Catalunya se inició la estrategia PAAS (*Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable*) paralelamente a la estrategia NAOS (*Estrategia para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad*), ésta a nivel nacional, liderada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan). Todo ello, puesto en marcha con el objetivo de lograr una alimentación y estilo de vida saludables entre la población y, especialmente entre los niños y niñas.

El estilo de vida del Mediterráneo es considerado uno de los más saludables del mundo, por su alimentación rica en productos de origen vegetal, unido a la práctica regular de actividad física favorecida por un clima agradable a lo largo de todo el año. Todo ello ha propiciado la longevidad de sus habitantes con una buena calidad de vida. El problema es que hoy en día, y debido a fenómenos como la globalización y otros factores como el ritmo de vida y las largas jornadas laborales, se está perdiendo esa idiosincrasia.

La dieta mediterránea se caracteriza por una alimentación abundante en frutas, verduras y cereales frescos y típicos de la región, el consumo diario de lácteos, el consumo moderado de carnes (preferiblemente formando parte de platos de verduras y cereales), el consumo elevado de pescado y huevos, el agua como bebida habitual, y el aceite de oliva como grasa principal de adición; la práctica de actividad física diaria como el andar y subir escaleras, también es un rasgo característico de nuestro estilo de vida.

Todo ello incide y está directamente relacionado con la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud. En la base de la pirámide de la alimentación se sitúan los alimentos que deben sustentar la dieta y deben ser consumidos con mayor frecuencia y se relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos alimentos que se han consumir con moderación.

Actualmente, el problema es que la alimentación de muchas familias sigue unas líneas más similares a una pirámide invertida, ya que los productos de origen animal y dulces, situados en el vértice, se consumen con frecuencia, mientras que los productos vegetales situados en la base se consumen con moderación. Este fenómeno de inversión de la pirámide tiene su origen en los citados cambios socioculturales que incluyen largas jornadas laborales de las personas adultas de las familias y priorizan el ocio sedentario. Estos cambios socioculturales provocan unos cambios de hábitos alimenticios y de estilo de vida que pueden tener repercusiones negativas para la salud.

Los expertos en el ámbito de la alimentación y de la nutrición consideran que, para poder mantener y promover el perfil alimentario del Mediterráneo, se debe adaptar la dieta mediterránea a los cambios sociológicos y culturales que se han producido en las últimas décadas, así como a los que se vayan produciendo. Es muy importante transmitir el mensaje que el modelo alimentario Mediterráneo es perfectamente compatible con el ritmo de vida actual.

Por todo ello, Arcasa Escuelas promueve un modelo alimentario que se compromete a seguir todas las recomendaciones necesarias y a divulgar y promover la salud entre los más pequeños. Es necesario que desde los primeros años los niños y niñas reconozcan la importancia de los alimentos que les ayudarán a crecer y desarrollarse a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Una buena alimentación, buenos hábitos alimentarios y unos menús equilibrados y nutricionalmente completos, son las bazas con las que los escolares se podrán asegurar en el futuro, un estilo de vida sano.

[Contacta con Arcasa](#) o [accede a su web a través de nuestro directorio de empresas](#).

Noticias Relacionadas

- [Arcasa contó con módulos Kitchening durante la obra de la cocina del Hospital de Meixoeiro](#)
- [Arcasa desarrolla dos nuevos e innovadores conceptos para clínicas y hospitales](#)
- [Arcasa Apetito lanza 'Win Vitalis', una línea de platos con textura modificada para residencias](#)