



## Clece cierra curso en los colegios de Salamanca hablando de hábitos saludables en vacaciones

19-07-2018

Clece Restauración finalizó el curso en los 69 colegios de Salamanca que gestiona, promoviendo una alimentación saludable con acciones de sensibilización; el proyecto ha incluido la colaboración de dos residencias de mayores que han dado consejos a los más pequeños favoreciendo el conocimiento intergeneracional.

Con el fin de curso escolar llega también el cierre de los comedores escolares que, durante todo el año, cumplen junto a las familias, un papel fundamental en la alimentación de los más pequeños para que adquieran hábitos saludables y tengan una dieta equilibrada. Coincidiendo con el final de curso, Clece Restauración, encargada de la gestión de 69 comedores escolares en colegios de Salamanca, ha realizado diferentes labores de sensibilización con consejos y recomendaciones que recordarán a las familias la importancia de mantener una alimentación equilibrada y saludable en vacaciones.

Entre otras acciones, Clece terminó el curso escolar con un proyecto intergeneracional para explicar a los más pequeños la pirámide alimentaria. En el proyecto colaboraron los mayores de las residencias 'La Piedad' en Fuenteguinaldo y 'San José' en Ledrada que, junto con su terapeuta crearon pirámides alimentarias, además de colaborar en un vídeo de sensibilización con consejos sobre alimentación para los escolares.

Con las pirámides realizadas en colaboración con las residencias se organizó además un taller formativo impartido en colegios. En el mismo, cada escolar eligió una serie de alimentos y creó diferentes frases. Entre los alumnos participantes eligieron las frases más educativas que también fueron grabadas en vídeo. Ambas experiencias, en residencias y colegios, quedaron reflejadas en un vídeo que se ha difundido en 69 comedores escolares de Salamanca, llegando a más 4.000 niños.

*"El objetivo ha sido explicar las distintas familias de alimentos, las raciones semanales recomendadas de cada una de ellas, ya que cada edad necesita diferentes cantidades de comida y evitar una dieta inadecuada que lleve a la obesidad infantil o a una vida sedentaria"* explica **Silvia Sanz Martínez**, dietista-nutricionista del departamento de Seguridad Alimentaria y Nutrición de Clece.

## Recomendaciones intergeneracionales para una alimentación saludable

De la acción de sensibilización llevada a cabo, mayores y niños han compartido recomendaciones como las siguientes:

- “Como somos líquido, tenemos que beber mucha agua”.
- “Las legumbres tienen mucho hierro y son muy saludables”.
- “Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas y minerales y tenemos que comer 5 al día”.
- “Los lácteos son buenos para la salud porque tienen calcio y te ayudan a crecer”.
- “El ejercicio físico ayuda a fortalecer los músculos y a mantener el cuerpo sano”.

En cuanto a las recomendaciones para mantener una alimentación saludable en verano se destacó que...

- Hay que beber agua de manera regular todos los días. El exceso de calor y la sudoración propios del verano pueden provocar una deshidratación si no consumimos la cantidad adecuada, que son de 2 a 3 litros al día.
- Mejor optar por platos fríos, son más apetecibles y están compuestos en su mayoría por vegetales: gazpacho andaluz, salmorejo cordobés, vichyssoise, ajo blanco, melón con jamón, ensaladas de legumbres, pasta o arroz.
- Consumir frutas de temporada como melón, sandía, cerezas, ciruelas, arándanos, frambuesas, moras...

Además de estos consejos se dio una recomendación general: *“es importante, durante todo el año, pero aún más en verano que pasemos más tiempo al aire libre. Por otra parte es importante asegurar y mantener la cadena de frío de los alimentos que lo precisen utilizando bolsas isotérmicas para llevarlos de la tienda a casa. Si se rompe la cadena, podemos enfrentarnos a una intoxicación alimentaria. Igualmente, si vamos a hacer un picnic se recomienda llevar nevera portátil con placas de hielo para mantener un clima frío y cubrir bien los alimentos para que no se mojen”.*

Consejos sencillos y útiles para mantener una alimentación saludable y disfrutar este verano.