



El *coaching* nutricional llega a los colegios de la mano de Intur Restauración Colectiva y Habits

05-06-2018

La salud y la alimentación son dos ámbitos estrechamente ligados. Y especialmente en la etapa escolar. Conocer qué sucede en el cuerpo de los niños y niñas durante la fase de crecimiento y cuáles son las necesidades nutricionales específicas propias de cada etapa es clave para garantizar su adecuado desarrollo, tanto físico como intelectual.

Por ello, Intur Restauración Colectiva y la empresa especializada en alimentación saludable Habits han unido sinergias para poner en marcha un innovador programa de *coaching* nutricional dirigido a escolares, familias y docentes, con el fin de integrar a toda la comunidad educativa en el reto de convertir la alimentación en una asignatura más. Una iniciativa que permite a las madres y padres conocer cómo, a través del menú, es posible mejorar tanto la salud como el rendimiento académico de sus hijos e hijas. Y es que, tanto desde Intur Restauración Colectiva como desde Habits, creemos que ir todos juntos de la mano nos permitirá dar con la fórmula de la salud y el bienestar físico y emocional de nuestros comensales.

En su vertiente educativa, en el ámbito del proyecto 'Más que un comedor, más que un plato' los comedores de Intur Restauración Colectiva se transforman en una verdadera aula más del colegio, donde los alumnos van a aprender, no sólo acerca de lo que comen, sino la importancia de cómo lo comen. Las nuevas pautas de comportamiento en el comedor conseguirán una mejor ingesta, digestión y por ende una mejor nutrición de los escolares.

Todo esto se llevará a cabo dentro de un esquema novedoso de *coaching* en el que los alumnos podrán mejorar su hábitos en la mesa y los padres tendrán las pautas necesarias para reforzar estos nuevos hábitos en casa. Esta interacción con los padres se llevará a cabo a través de la implantación de 'tutorías de nutrición' con la dietista - nutricionista **Pilar Esquer**, que dirige este proyecto para Intur Restauración Colectiva.

En su vertiente nutricional, las mejoras en los menús de Intur, pasan por seguir los últimos estudios científicos sobre alimentación y nutrición, así como por incluir desde la base la sostenibilidad como filosofía vertebradora de todo el proyecto. Como novedad, los nuevos menús, además de adaptarse a las estaciones para respetar al máximo la naturaleza, se han diseñado para acompañar la

salud de los estudiantes en momentos de demanda extra por exámenes, condiciones climatológicas, pruebas físicas, etc.

Eliminar el azúcar de las elaboraciones culinarias, reducir la ingesta de aditivos y alimentos procesados, aumentar de forma gradual la ingesta de hidratos de carbono complejos y reducir los simples y priorizar las proteínas saludables como los pescados, aves y legumbres, limitando el consumo de carnes rojas, quesos y fiambres son algunos de los consejos que propone este programa, pionero y único, que reafirma el compromiso de Intur Restauración Colectiva con la alimentación saludable y equipara la nutrición al resto de materias pedagógicas que se imparten en los centros. Y es que más que una materia, pretendemos que sea todo un reto y una apuesta de valor.

Contacta con **Intur Restauración Colectiva** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

Noticias Relacionadas

- Intur ratifica su compromiso con la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
- Intur colabora con la ONG Rastro Solidario, donando el aceite generado en sus cocinas
- Intur introduce en sus comedores escolares talleres sobre el pescado de proximidad
- “Para nosotros, el proyecto educativo es la ‘perla’ de Intur Restauración Colectiva”