

El Gobierno Vasco diseña un plan de 1.000 días para enseñar a comer de forma más sana

Martes, 31 de octubre 2017

Euskadi presenta un ambicioso plan para mejorar la alimentación en comedores escolares y empresas reduciendo la ingesta de sal y azúcares libres para luchar contra la obesidad. El objetivo es obtener los primeros resultados positivos en 1.000 días e incide, como piedra angular, en los comedores escolares. Los promotores del plan tienen claro que influir en el consumo de los centros educativos ayuda de forma notable a mejorar los hábitos alimentarios de la población.

Aumentar en un 20% el número de jóvenes y niños y niñas que consumen fruta y verdura diariamente y reducir el consumo de sal y azúcar en el mismo porcentaje. Estos son los grandes objetivos del 'Plan de alimentación saludable' que ha presentado este lunes el Gobierno Vasco y que aspira a obtener los primeros resultados positivos en 1.000 días.

En pleno debate sobre los menús que se sirven en los comedores escolares, el consejero de Salud, **Jon Darpón**, ha presentado el programa para frenar la obesidad, que anunció a primeros de año como uno de los objetivos de la legislatura. Acompañado de los viceconsejeros de Política Alimentaria y de Educación, **Bittor Oroz** y **Olatz Garamendi**, respectivamente. Darpón ha explicado que en el diseño del plan gubernamental han participado más de 50 profesionales de empresas y entidades de múltiples sectores que influyen de forma activa en las conductas de alimentación de las personas.

"La alimentación es un importante determinante del estado de salud y del bienestar de las personas. Está aceptado que para un 30% de los casos de cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedad isquémica del corazón y, por supuesto, obesidad, determinadas conductas alimentarias pueden suponer un factor de protección o un factor de riesgo. Actualmente, el 95% de las enfermedades crónicas en Euskadi están relacionadas con los hábitos alimentarios, ciertas deficiencias nutricionales o la falta de ejercicio", ha declarado el consejero. A partir de este planteamiento, el plan se marca como meta conseguir resultados positivos en 1.000 días.

Los grandes objetivos, desde una posición realista son:

1. Aumentar en un 20% el índice de jóvenes, niñas y niños que consumen fruta y verdura de forma diaria. Es decir, conseguir que el 60% de las personas jóvenes consuma fruta y que el 22% consuma verdura todos los días
2. Reducir el consumo de sal de 9,6 gramos al día por persona, que es la media actual, a 7,5 gramos.
3. Rebajar la ingesta de azúcares libres de 100 a 80 gramos diarios.

Para lograrlo, se buscarán adhesiones al plan en sectores como la hostelería, restauración, industria alimentaria, distribución, instituciones, organismos, a fin de conseguir potenciar mejoras en la reducción de sal, azúcar y grasas añadidas en distintos productos o para incentivar el consumo de frutas y verduras, entre otros. Para ello, se ha elaborado un [procedimiento de adhesión](#) al que se puede acceder a través de la página web del Departamento de Salud.

Comedores escolares y empresas

Una piedra angular del plan son los comedores escolares. *"Hoy en día alrededor del 50% de los niños y jóvenes comen a diario en los comedores escolares. Por ello, se considera que influir en el consumo que tiene lugar en estos entornos puede contribuir de forma notable a mejorar los hábitos alimentarios de la población infanto-juvenil",* ha dicho Darpón.

Para ello, se impulsará el proyecto 'Puesta al día 360º de comedores escolares', que consiste en fundamentalmente en conseguir que la elaboración y presentación de los platos de verduras y frutas más atractivos. Así, se exigirán menús saludables en los pliegos de contratación de las cocinas centrales que sirven a las escuelas y se hará seguimiento para que se cumpla.

En el entorno laboral, también se va a actuar ya que son muchas las personas que comen cada día en el centro de trabajo, ya sea porque disponen de servicio de comedor o catering o porque llevan su propia comida de casa. Por ello, se va a impulsar un programa de orientación a las empresas para acordar medidas centradas en mejorar no solo lo que se come, sino también cuándo .

También se pretende trabajar junto al sector de la hostelería, para lo que se va a elaborar una guía multimedia que oriente a los establecimientos para disponer de este tipo de oferta saludable en este sector. En cuanto a las máquinas expendedoras de

productos, el objetivo es que al menos el 50% de los productos ofertados cumplan con los requisitos de la Estrategia Naos (Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad). Por último, se va a formar a profesionales de la salud para homogeneizar las pautas generales que ofrecen para una alimentación saludable e incorporar la alimentación como factor de mejora de la salud y prevención de patologías.

Una app lúdico pedagógica

Para poner en marcha todas estas iniciativas se constituye una comisión integrada por representantes de los distintos departamentos e instituciones participantes, así como un foro consultivo y de participación, *“como cauce de diálogo permanente de los sectores interesados en trabajar en pro de la alimentación saludable en Euskadi”*. Tanto la comisión como el foro contarán con el apoyo de una unidad de gestión, que coordinará la puesta en marcha, dinamización, desarrollo, evaluación y seguimiento del programa.

Para motivar el conocimiento y la práctica de hábitos de vida saludables entre las y los jóvenes es la creación de una 'app' lúdico pedagógica y una cuenta de twitter *“que comience a agitar la red y ejerza una labor pedagógica y de impulso mediático de la alimentación saludable”*.

Fuente: [El Diario Vasco](#)

Noticias Relacionadas

- [La UE redacta un informe con pautas para tener unos comedores escolares más saludables](#)
- [Trece millones de euros para fomentar el consumo de frutas y verduras en los colegios](#)
- [Un proyecto propone a los alumnos servirse la comida para autogestionar su saciedad](#)
- [El plan de choque de Amsterdam para frenar una obesidad infantil que ha aumentado el 12%](#)
- [¿Cómo hace Japón para ser el país desarrollado con el índice de obesidad más bajo del mundo?](#)
- [Alicia educa en alimentación sana y sostenible a los 700 alumnos del colegio 'Oms i del Prat'](#)