



Intur Restauración Colectiva enseña a los más pequeños a combatir la obesidad infantil

09-05-2019

Intur Restauración Colectiva tiene en marcha un programa de *coaching* nutricional dirigido a escolares, familias y docentes que busca integrar a toda la comunidad educativa en el reto de convertir la alimentación en una asignatura más. El objetivo es concienciar a los niños y niñas sobre la importancia de una buena alimentación y un estilo de vida saludable.

La obesidad infantil es un problema que afecta a más de 41 millones de niños en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se trata del problema de salud pública más grave del siglo XXI, ya que es de carácter mundial y está afectando, progresivamente, a países de bajos y medianos ingresos, especialmente en el entorno urbano.

Tratar la obesidad infantil ha de ser, por tanto, una prioridad para todos los sectores educativos, y este es, precisamente, uno de los objetivos que Intur Restauración Colectiva pretende alcanzar con 'Más que un comedor, más que un plato'; un innovador programa de *coaching* nutricional dirigido a escolares, familias y docentes que busca integrar a toda la comunidad educativa en el reto de convertir la alimentación en una asignatura más.

En este marco, el equipo de Intur Restauración Colectiva y **Pilar Esquer**, nutricionista experta en el área de restauración colectiva, han puesto en marcha una serie de sesiones 100% prácticas en distintos colegios de la provincia, a fin de poner en valor la importancia de tomar conciencia sobre esta problemática.

Durante las sesiones, y tras la proyección de un documental que narra casos reales de alumnos, los expertos explican a los más pequeños los cambios nutricionales que se han sucedido a lo largo de los años, constatando la diferencia entre los productos que se consumían hace 20 años y los que compramos actualmente. En este sentido, una de las principales diferencias es el aumento excesivo de calorías que encontramos en los mismos productos, ya que, por ejemplo, hace dos décadas una hamburguesa contenía 333 calorías y un donut 140, frente a las 590 y las 350 que contienen ahora, respectivamente.

Además, poniendo en valor la importancia de realizar ejercicio físico, la nutricionista y el equipo de Intur Restauración Colectiva

ponen de manifiesto ante los niños y niñas las horas de trabajo físico que deberían realizar para compensar este aumento excesivo de calorías en los alimentos, ya que, según señalan, y poniendo un ejemplo extremo, *“si almorzamos un donut, comemos una hamburguesa con patatas y merendamos un refresco con galletas deberíamos trabajar un total de 5 horas y 20 minutos para quemarlo”*.

En definitiva, sesiones prácticas con ejemplos gráficos pensados para que los alumnos, en las que los comedores de Intur Restauración Colectiva se transforman en una verdadera aula, donde los más pequeños aprenden a mejorar sus hábitos de alimentación y adquieren conciencia de la importancia de una dieta sana y equilibra.

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

Noticias Relacionadas

- Intur Restauración Colectiva forma a sus monitores con talleres de lenguaje no sexista
- 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
- La cofradía del Grau de Castelló valora su proyecto con los comedores escolares de Intur