

**Con motivo del Día Nacional de la Nutrición – 28 de Mayo**

## **La población infantil española no consume la cantidad de verduras recomendadas por la OMS**

- Evitar el sobrepeso y la obesidad infantil, así como mejorar la alimentación de los más pequeños es una de las preocupaciones de la industria del vegetal congelado (ASEVEC), un producto 100% español y que llega al consumidor totalmente limpio y troceado.
- Un taller de cocina infantil, organizado por la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados, ha reunido a una clase de 22 niños de 10 años de un colegio madrileño para mostrar lo fácil y divertido que puede resultar aprender a cocinar platos saludables con verduras congeladas.

**Madrid, 24 de Mayo de 2017.-** La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) incide en la importancia de mejorar la alimentación infantil, así como la necesidad de reducir los índices de obesidad y sobrepeso en edades tempranas siguiendo una dieta saludable y equilibrada, ajustándola a las necesidades de los menores.

Por este motivo, **ASEVEC** ha celebrado un encuentro poniendo el foco en la alimentación infantil, y en concreto, en el desarrollo de propuestas gastronómicas ricas y divertidas para los más pequeños, a base de verduras congeladas. El acto se enmarca en torno al **Día Nacional de la Nutrición**, que se celebra el 28 de mayo, cuyo lema para esta edición es “**Este año te llevamos al huerto**” que tiene como objetivo precisamente, promocionar el consumo de frutas y verduras.

El encuentro, en el que se han dado cita las 12 empresas que integran la Asociación - que suponen el 95% de los fabricantes de verduras congelada de España - ha sido inaugurado por **José Félix Liberal**, presidente de **ASEVEC**, quien ha desvelado que “*el consumo de verduras en España tiene una evolución conservadora; y aunque es uno de los países con mayor consumo en Europa, está por debajo de las recomendaciones de las guías alimentarias*”. Sobre todo, “*atendiendo al bajo consumo en la población infantil y juvenil, inferior al que presenta la población adulta*”, añade.

El **presidente** de la **Asociación** ha remarcado que “*las verduras deben ser el alimento más abundante en la dieta de cualquier persona, ya que son especialmente ricas en vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes*”. Con este tipo de encuentros, se busca hacer especial hincapié en que “*cuidar la alimentación es clave para poner fin a una de las lacras que azotan a la población, el sobrepeso y la obesidad*” ha concluido **Liberal**.

La jornada, también ha contado con la participación de **Carmen Villar Villalba**, Jefa de Servicio de la Vocalía Asesora de la **Estrategia NAOS**, de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (**AECOSAN**) quien ha destacado que:

“*Las recomendaciones de organismos internacionales de salud, como la OMS y la FAO recomiendan un consumo de 400 g diarios de frutas y verduras para prevenir*

*enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad. Sin embargo según diferentes estudios, que se pueden consultar en el Observatorio de la Nutrición y Estudio de la obesidad de la Agencia Española de Consumo Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), los datos de consumo de fruta y verdura en la población infantil y adolescente están por debajo de estas recomendaciones”, asegura Villar.*

*“Los colegios son un entorno clave para enseñar a los niños a establecer hábitos de alimentación saludables que se mantengan a largo plazo. Las intervenciones en la escuela llegan a grandes grupos de niños de todas las clases sociales, y los mensajes aprendidos pueden transmitirse a la familia ayudando a modificar comportamientos”. Por ello, iniciativas como el Programa Escolar de Consumo de Frutas y Verduras y Leche promovido por la Comisión Europea y coordinado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, y las recomendaciones sobre la frecuencia de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos que se establecen en el Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos elaborado por la AECOSAN, “son instrumentos cuyo objetivo principal es promover el aumento del consumo de frutas y verduras en la población infantil”, añade Carmen.*

Asimismo, también se ha contado con la intervención de **Luján Soler**, nutricionista y miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Dietistas Nutricionistas de Madrid (**ADDINMA**), *“Entre las ventajas que proporcionan las verduras y hortalizas destaca su bajo aporte de calorías y su elevada capacidad de saciedad, por lo que contribuyen a prevenir la obesidad. Además, las verduras congeladas son fáciles de cocinar y encontrar en el mercado”,* añade.

Se recomiendan dos raciones de verdura diaria (y tres de frutas). Si en adultos la proporción es de 150 a 200 gramos de verduras (pesadas en crudo y limpias), para la edad infantil se recomiendan de 80-150 gramos de verduras.

*“Los dietistas nutricionistas, -asegura Soler- recomendamos un conjunto de buenos hábitos para que los niños, desde sus primeros años, disfruten de una vida saludable”. Entre ellos, “es fundamental aprender a comer y masticar despacio, beber agua, realizar ejercicio físico a diario, asearse, descansar las horas suficientes. Realizar, al menos cuatro comidas: desayunar, comer, merendar y cenar. Disfrutar, en general, del hábito de comer, pero sin castigos, ni premios con alimentos. Se acabó lo de a la cama sin cenar...”,* concluye.

Según los resultados del estudio **ALADINO** de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España *“de entre los posibles factores asociados a la obesidad, están presentes de forma significativa los relacionados con la alimentación y la poca práctica de actividad física”* comenta **Carmen**.

De los 10.889 escolares que participaron en el Estudio de 2015 realizado por **AECOSAN**, el 93 % de los niños declaraban que desayunaban a diario, y la prevalencia de obesidad fue mayor entre los que no desayunaban. El tiempo medio de sueño fue de 10,2 horas, y se halló mayor prevalencia de obesidad en aquellos niños que dormían menos tiempo.

Además, se observó que, disponer de televisión, ordenador o videojuegos en la habitación, también se asocia a la prevalencia de obesidad: el porcentaje de niños con televisor o DVD en su habitación es del 37 % entre los que tienen obesidad, y del 22 % entre los que tienen normopeso. Además, el porcentaje de niños que dedican dos o más horas diarias a los medios de ocio pasivo (ordenador, videojuegos, etc.) entre semana es mayor entre los que tienen obesidad (29 %) que entre los que tienen normopeso (22 %).

Para evitar adultos con sobrepeso, colegios y familias tienen mucho que decir y hacer. No solo es importante elegir bien los alimentos, sino que también se debe tener en cuenta la forma en la que se elaboran las preparaciones, cuidando los métodos de cocción, las grasas que se utilizan, las cantidades utilizadas, así como evitar picar entre horas, los snacks, y las comidas rápidas.

La nutricionista **Luján Soler** se muestra totalmente partidaria de que la nutrición forme parte de su enseñanza en las aulas. *“Los niños son esponjas y se muestran receptivos desde sus primeros años, por lo que se les puede inculcar hábitos saludables a través de juegos didácticos, cuentos, vídeos, obras de teatro... Simular realizar la compra, ver de dónde vienen los alimentos, cómo prepararlos, etc. Y por supuesto, que estén alineados todos los alimentos a su alcance, tanto en el comedor como en los kioscos o máquinas expendedoras...”*, finaliza.

### **Los niños a la cocina**

En el Día Nacional de la Nutrición, **ASEVEC** ha querido poner de manifiesto su apuesta por una alimentación saludable, recordando la necesidad de integrar las verduras en el menú diario de los más pequeños, tanto en casa como en el colegio. Por ello, en una *masterclass* sobre verdura congelada patrocinada por Findus, 22 niños de 10 años, de un colegio de Madrid disfrutaron durante toda una mañana entre fogones, aprendiendo a preparar divertidos platos de verduras congeladas, que finalmente degustaron.

En esta divertida jornada, también hubo un momento para compartir con los blogueros más cocinillas de la blogosfera. Nada menos que 26 blogueros aceptaron el reto de crear platos de verduras congeladas destinados a los niños en esta II Edición de #Miverduracongelada. Y de estos, tras una difícil decisión del jurado, *La Cocina de las Ideas*, *BLW Aprendiendo a Cocinar* y *Kids and Chic* resultaron los ganadores de esta iniciativa.

### **Acerca de ASEVEC**

*Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra, a nivel nacional, a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuesta actualmente por doce compañías de implantación nacional, supone el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.*

*España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 686.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.*

### **Más información**



**M. Fernández** [mfernandez@achcambre.es](mailto:mfernandez@achcambre.es)

**B. Sasiambarrena** [bsasiambarrena@achcambre.es](mailto:bsasiambarrena@achcambre.es)

**Tel:** 91 745 48 00