

La nutrición también se aprende en la escuela gracias a empresas como Albie

Hay que erradicar el sistema de premios asociado a la comida poco saludable y potenciar más la asociación positiva con alimentos saludables

Renata Domingo Contenido patrocinado

22-09-23 | 00:01

0



La nutrición también se aprende en la escuela.

La salud de una sociedad descansa en gran medida en lo que comemos. Cada bocado que tomamos es una oportunidad para fortalecer nuestra salud y bienestar, o para socavarlos. La nutrición es un pilar fundamental de la salud y va más allá de simplemente saciar el hambre. Hablamos de equilibrar los nutrientes que ingerimos para asegurar un estado óptimo de salud. En esta odisea nutricional, la malnutrición, ya sea por exceso o por defecto, es una poderosa fuerza que puede dictar el destino de una sociedad.

La malnutrición no discrimina entre países desarrollados y en desarrollo. No es solo una cuestión de acceso a la comida, sino de acceso a alimentos nutritivos y educación sobre nutrición. Sorprendentemente, incluso en naciones con economías prósperas, la malnutrición es una realidad alarmante. Los alimentos ultraprocesados y la falta de educación nutricional están llevando a un preocupante desequilibrio en la ingesta de nutrientes.

En este deseo de un cambio de paradigma nutricional, los colegios se convierten en un campo crucial. Es aquí donde se puede sembrar la semilla de un futuro más saludable. Empresas de restauración colectiva como Albie están liderando este cambio, no solo proporcionando comidas saludables, sino también un proyecto educativo que integra la nutrición en el tejido mismo de la enseñanza. Este proyecto no solo conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, sino que también destaca la necesidad de ejercicio, el consumo de frutas y verduras, y los riesgos del sedentarismo.

Juan José Canabal, director de Operaciones de Albie, destaca la necesidad imperante de abordar la malnutrición, tanto en los casos de exceso como de carencia de alimentos nutritivos. Advierte que la malnutrición, en cualquiera de sus formas, puede transformarse en una carga para la salud pública en el futuro. La obesidad infantil, un claro indicador de malnutrición, está afectando a un asombroso 40% de la población infantil. Pero no solo se trata de la apariencia física, también afecta emocionalmente, predisponiendo a los niños a problemas de autoestima y depresión en su vida adulta.

Albie, comprometida con la sociedad y en especial con la infancia, se ha propuesto educar a través de la comida. No solo se trata de proporcionar el menú adecuado, sino de educar de forma activa y sin imposiciones. La asociación positiva con alimentos saludables es clave en esta tarea educativa. Los "equipos de los genios" de Albie, con nombres divertidos como ManuChef, MeryCookie y SaraSweet, hacen que la nutrición sea divertida e interesante para los niños, utilizando experimentos y relatos curiosos sobre nutrientes esenciales como la vitamina C.

Para vencer la resistencia a las verduras, Albie apunta a desafiar la evolución, ayudando a los niños a superar su predisposición genética a rechazarlas. Proyectos como "De Menos a Más" permiten una introducción gradual de estos alimentos en los menús escolares, fomentando la exploración y la familiarización en lugar de la imposición.



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

En última instancia, se trata de establecer una relación positiva y educativa con la comida desde la infancia, promoviendo la curiosidad y la experimentación. Albie no solo se centra en proporcionar comidas nutritivas, sino en sembrar el conocimiento que hará florecer una sociedad más saludable en el futuro. ¡Una nutrición sabia y sabrosa es la clave para alimentar el mañana con vitalidad y bienestar!