



¡Por una alimentación saludable!

El Grupo AN participa en un proyecto europeo que busca potenciar buenos hábitos alimenticios entre los escolares

Desarrollar medidas que sirvan para mejorar la alimentación de niños y adolescentes y reducir el despilfarro de comida entre el alumnado son los principales objetivos de School Network, proyecto del EIT Food en el que el Grupo AN participa junto al centro tecnológico AZTI y las universidades de Helsinki y Queen de Belfast. Se basa en la realización de diferentes actividades con el alumnado que, tras contestar en una aplicación en qué medida aprecian distintos alimentos, reciben la charla de una profesional de la nutrición y un taller impartido por cocineros. Los escolares interiorizan así teoría y práctica para ser capaces de conocer mejor los alimentos que consumen. El Grupo AN, junto con Azti, se ha centrado en el ciclo de Educación Primaria, fundamentalmente con chicos y chicas de 8 y 9 años. En las últimas semanas, dos colegios navarros han comprobado su funcionamiento.

PAMPLONA

Texto y fotos: JAIME GONZÁLEZ

De entre los proyectos en los que el Grupo AN está inmerso con otros socios del EIT Food, uno de ellos, School Network, se dirige a

potenciar los hábitos saludables entre los niños y adolescentes. Proyecto que se desarrolla durante dos años y en el que, además de la cooperativa, participan Azti, centro tecnológico de Vizcaya, la Universidad de Helsinki, en Finlandia, y la Universidad Queen

de Belfast, Irlanda del Norte. Cada uno de los socios se encarga de realizar una parte del proyecto y de desarrollar actividades coordinadas destinadas a educar y concienciar a los alumnos en costumbres alimenticias más beneficiosas para la



Sobre estas líneas, a la izquierda, Diego Supervía, de la Fundación Grupo AN, orienta al alumnado de 4º curso de Jesuitas Pamplona sobre el uso de la aplicación; a la derecha, dos estudiantes completan el cuestionario. Abajo, un ejemplo de pregunta sobre hábitos alimenticios; en la parte derecha, la dietista Cristina Fernández Miqueleiz, en Casa Gurbindo, en un momento de su explicación a los niños y niñas del colegio La Balsa, de Arróniz.



salud. De esta forma, la Universidad de Helsinki se está centrando en el ciclo de preescolar; la Universidad Queen de Belfast, en Educación Secundaria; y el Grupo AN, junto con Azti, se encarga del desarrollo de herramientas que se aplican con el alumnado de Educación Primaria. En las últimas semanas de 2018 se ha llevado a cabo una prueba piloto en algunos centros escolares, con el fin de extender el programa a otros colegios durante 2019. El colegio Karmengo Ama, de Amorebieta, en Vizcaya, fue el elegido para el primer test. A continuación, se ha probado con dos centros navarros: La Balsa, colegio público de la localidad de Arróniz, y Jesuitas, en Pamplona.

¿CÓMO COMEN LOS NIÑOS DE PRIMARIA?

El papel del Grupo AN consiste, en primer lugar, en validar y difundir una herramienta desarrollada por Azti. Se trata de una aplicación web que, con formato de juego de

preguntas y respuestas, busca conocer la percepción que tienen los niños acerca de los alimentos y también saber cuáles son sus costumbres diarias en relación con la comida y la bebida. Los escolares reciben una explicación previa para no tener problemas a la hora de completar el cuestionario que, a lo largo de 12 rondas, les pregunta, por ejemplo, el número de vasos de agua que toman al día, las veces que consumen lácteos a lo largo de una semana, cuándo ingieren carne procesada o en qué medida les gustan las

chucherías. Son preguntas sencillas de responder y acompañadas de fotografías que muestran claramente los alimentos a los que se refieren. Al completarlas y, en función de las respuestas, aparecen unos consejos en la pantalla con algunos de los hábitos que se podrían mejorar y una felicitación por aquellas cosas que los niños ya hacen bien. Por último, un mensaje recuerda a los alumnos que comer sano les ayuda a crecer fuertes y felices y les recomienda desayunar y tomar lácteos todos los días, comer fruta, verdura y cereales cada día, que se atrevan a probar comidas nuevas, que sólo tomen chuches de vez en cuando y que practiquen deporte. Los resultados se registran y servirán para compararlos cuando los escolares vuelvan a completar el cuestionario unos días después, tras haberse realizado el resto de las actividades.



Algunos de los productos utilizados en las sesiones para que los estudiantes aprendan cómo se elaboran un pisto de verduras y una brocheta de frutas.

BUENOS HÁBITOS, TEORÍA Y PRÁCTICA

La experiencia con los dos



Roberto Echeveste demostrando cuál es la mejor manera de cortar las verduras. A la derecha, alumnos de Arróniz preparan una brocheta de frutas.

colegios navarros continuó con la charla de una profesional de la nutrición y con un taller de cocina, que los estudiantes de 4º de Primaria de Jesuitas de Pamplona recibieron en sus propias aulas, y los del colegio La Balsa de Arróniz, alumnos de tres cursos de Primaria, completaron en las instalaciones de Casa Gurbindo, en la capital navarra. La dietista-nutricionista Cristina Fernández Miqueleiz fue la encargada de dirigirse a los escolares, a los que explicó las diferentes características de los alimentos, distinguió cuáles son buenos para la salud y cuáles perjudiciales y les enseñó a interpretar las etiquetas para que conozcan a qué se corresponden los diferentes apartados de la información nutricional: “cuanta más larga sea la lista de ingredientes que contiene un alimento, peor”, les dijo. Los niños participaron activamente en ambos casos, interesándose por la composición de algunos alimentos

¡Comer sano nos ayuda a crecer fuertes y felices!

1. Desayuna y toma Lácteos todos los días
2. Come Fruta, Verdura y Cereales cada día
3. Atrévete a probar comidas nuevas
4. Las Chuches, sólo de vez en cuando
5. Juega y haz deporte







Consejos que muestra la aplicación una vez completado el cuestionario.

y sorprendiéndose al descubrir que, por ejemplo, un refresco convencional tiene el equivalente a 7 azucarillos o que el cacao en polvo está compuesto al 80% por azúcar. A continuación, turno para la parte práctica, para lo que entraron en acción el chef Roberto Echeveste, de Casa Gurbindo, ayudado por la también cocinera Cristina Ruiz. De una manera muy didáctica, explicaron a los alumnos cuál iba a ser su labor en la elaboración de un menú que, posteriormente, todos degustarían:

minihamburguesas de pollo con pisto de verduras y brochetas de frutas. Para elaborarlo, productos del Grupo AN: además de la carne, calabacín, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, manzana, pera y mandarinas. Con las manos bien limpias y los delantales bien ajustados, los alumnos se pusieron manos a la obra distribuidos por grupos y guiados por los cocineros. Roberto y Cristina les enseñaron a cortar los ingredientes en diferentes formas, haciéndolo con cuidado y de manera colaborativa. Todos iban relevándose a la hora de convertir, en primer lugar, los pimientos y el calabacín en pequeños tacos que, posteriormente, iban aportando a una gran cazuela. Así, entre todos, se fue cocinando poco a poco el pisto que acompañaría a las hamburguesas. Mientras los chefs daban los últimos toques a la elaboración, los escolares tuvieron que completar encargándose del postre: una vistosa brocheta de frutas que ellos mismos montaron

En la cazuela, las hamburguesas de pollo y el pisto de verduras, listos para degustar, como hacen poco después las niñas de la imagen de la derecha.





Tras la explicación de los cocineros, los alumnos comienzan a preparar por equipos los ingredientes con los que se elaborará el pisto de verduras.

después de cortar la fruta en porciones. Y por fin llegó el momento de probar el resultado: un menú saludable que los alumnos habían contribuido a crear. Para muchos era la primera vez que tenían una experiencia así. Y fue precisamente el haber sido partícipes de la elaboración lo que hizo que comieran con más ganas y que apreciaran mejor el menú y sus distintos ingredientes. Incluso algunos de aquellos que, a priori, aseguraban que no les gustaba el pisto, lo probaron cambiaron de opinión. Para completar el taller de cocina, Roberto Echeveste y Cristina Ruiz enseñaron a los niños la diferencia que supone una buena presentación de los platos y, además, la importancia que tiene la limpieza y la organización cuando se cocina.

SEGUIMIENTO Y COMPARACIÓN

El proyecto tiene una parte final que se completa unos días después de haber realizado esas actividades: en las jornadas posteriores, los escolares

trabajan con materiales y anotan qué comen cada día y, a continuación, vuelven a realizar el cuestionario de la aplicación para comprobar en qué medida todo aquello que han aprendido y experimentado les ha servido para modificar alguno de los hábitos alimenticios. Se trata de que,



Imagen principal de la aplicación web que completan los escolares

con las preguntas y respuestas de la propia aplicación, la información y los consejos de la dietista-nutricionista y las explicaciones y enseñanzas de los profesionales de la cocina, aprendan a distinguir los alimentos saludables de aquellos que no lo son tanto. Así han transcurrido las experiencias piloto de este

proyecto, con la idea de extenderlo a otros centros escolares durante 2019.

IMPORTANCIA DEL PROYECTO

La dieta saludable y equilibrada durante la niñez y la adolescencia está directamente relacionada con un correcto crecimiento y desarrollo cognitivo de las personas y puede tener un papel fundamental en la prevención de las enfermedades crónicas en la edad adulta. Pero, aunque esto es bien sabido, los estudios demuestran que una parte muy importante de los niños y adolescentes europeos no cumplen con estas pautas. De hecho, las cifras recientes apuntan a un preocupante número de niños obesos en Europa. Al mismo tiempo, se ha detectado que las formas tradicionales de inculcar hábitos saludables no acaban de calar. De ahí la importancia de desarrollar iniciativas que, como este proyecto School Network, traten de conseguir mediante herramientas originales, que los escolares adopten costumbres dietéticas más saludables. ■

Los pequeños cocineros echando a la cazuela los ingredientes que han preparado para el pisto. A la derecha, detalle de la fruta para la brocheta.

