



El consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, participa en un *Desayuno saludable* con motivo del Día Mundial de la Alimentación

La Comunidad trabaja en nuevas iniciativas para enseñar a los niños a comer de manera saludable

- Uno de los objetivos es priorizar al consumo de fruta y alimentos bajos en grasas animales, propios de la dieta mediterránea
- Enfermeras de centros de salud formarán en este curso a 33.000 escolares sobre las ventajas del desayuno sano

16 de octubre de 2015.- La Comunidad de Madrid, a través de las consejerías de Sanidad y de Educación, está trabajando en nuevas iniciativas para educar a los escolares en hábitos saludables y, especialmente, en aprender a alimentarse de una manera equilibrada, que favorezca un buen desarrollo en su etapa de crecimiento, y asimismo reduzca el riesgo de padecer obesidad.

Así lo anunció hoy, Día Mundial de la Alimentación, el consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, acompañado del director general de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, Juan José Nieto, durante su participación en una sesión de Desayuno Saludable, en el Colegio Público Madrid Sur (distrito Puente de Vallecas). La Dirección General de Salud Pública, a través de los Servicios de Área de Salud Pública, desarrolla este programa, que en esta ocasión, estuvo amenizado con una representación de títeres sobre hábitos saludables, a cargo de enfermeras del Centro de Salud Ángela Uriarte.

Sánchez Martos ha destacado la buena acogida del programa *Desayunos Saludables*. “1º Desayuna, Después Cómete el día”, puesto en marcha en 2005 para inculcar a los niños el hábito de un desayuno sano y desarrollado por la Dirección General de Salud Pública a través de los Servicios de Área de Salud Pública. El consejero ha avanzado que se están planificando actuaciones para educar a la población infantil y extender la dieta mediterránea tradicional, priorizando el consumo de frutas, verduras y alimentos bajos en grasas animales y reduciendo, a la vez, el consumo de bollería industrial. Además, el consejero recordó la conveniencia de que los padres desayunen con sus hijos, dediquen tiempo tanto para preparar el desayuno como para compartir en familia ese momento del día.



La Consejería de Sanidad prevé formar durante el presente curso escolar a 33.000 alumnos de Educación Infantil y Primaria, de 385 centros educativos de la Comunidad de Madrid, a través de las sesiones formativas de los desayunos que imparten enfermeras de los centros de salud en 45 municipios de la región.

En estas actividades, los escolares toman un desayuno completo compuesto de un vaso de leche entera, dos rebanadas de pan acompañadas de aceite de oliva virgen extra y una pieza de fruta.

Sanidad recuerda que la falta del desayuno reduce la capacidad de concentración, y es un factor de riesgo de obesidad, mientras que la ingesta regular de una primera comida saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes en la edad adulta.

MENÚ SALUDABLE PARA COLEGIOS Y ESCUELAS INFANTILES

Otro de los aspectos en los que viene trabajando la Consejería de Sanidad es favorecer un menú escolar saludable y equilibrado, mediante el Servicio de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar, al que están inscritos 255 colegios y escuelas infantiles de la Comunidad de Madrid. A través de una web (www.madrid.org/menuescolar), expertos en nutrición trasladan al centro información y consejos sobre la idoneidad de la comida que se sirve en el comedor.

También, se están realizando diversas actuaciones en el ámbito universitario, en el marco de la Red Madrileña de Universidades Saludables (Remus), que coordina la Consejería de Sanidad, y entre ellas la elaboración de un estudio sobre hábitos de alimentación de los universitarios o la puesta en marcha el próximo año de talleres de alimentación saludable.

Coincidiendo con el Día Mundial de la Alimentación, Sanidad insiste en llevar una dieta saludable, y especialmente en la comida infantil, fomentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, patatas, verduras, leguminosas, etc.). También hay que hacer especial hincapié en la ingesta de frutas y verduras y limitar los alimentos con mayor valor energético pero escaso contenido en otros nutrientes, equilibrando de esta manera las calorías que se consumen.