

[Descargar imágenes](#)

## Las 5 claves del comedor escolar para mantener unos hábitos saludables en verano

- Aproximadamente un tercio de los niños y adolescentes españoles tienen problemas de salud asociados a un exceso de peso.
- Las buenas prácticas de alimentación que siguen los comedores escolares suponen un punto de partida para resolver esta problemática.
- Contar con un menú para cada día de la semana, priorizar la dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable y fijar unos horarios para comer en compañía son algunos buenos hábitos que previenen de estas situaciones.

**Madrid, 3 de agosto de 2023.-** Uno de cada tres menores entre 8 y 16 años viven con obesidad y sobrepeso en España según apunta el '[Estudio PASOS 2022](#)', coordinado por la Fundación Pau Gasol, la asociación de los hermanos Pau y Marc Gasol para prevenir la obesidad infantil. Se trata de una cifra alarmante que pone de manifiesto el problema de alimentación que tienen los niños y adolescentes en nuestro país.

Desde la [Sociedad Española de Nutrición \(SEN\)](#) aconsejan que una solución a este reto pasa por hacer del comedor escolar un actor clave en el fomento de hábitos saludables que ayuden a prevenir estas situaciones. Por ello, Mediterránea Group, el líder español en servicios globales de restauración colectiva ha elaborado una guía de buenas prácticas para que los jóvenes tengan una correcta alimentación durante este verano:

- **Establece horarios de alimentación regulares:** determinar un momento fijo para cada una de las comidas del día hace que el organismo se acostumbre y sepa cuándo debe prepararse para una próxima ingesta. Así, reducimos las posibilidades de despertar el apetito en un momento inoportuno y evitamos caer en los típicos tentempiés poco saludables entre horas.
- **Elabora un menú para cada día de la semana:** contar con una planificación de cada una de las comidas es el método más efectivo para hacer que la alimentación de los jóvenes sea equilibrada. Principalmente, porque permite hacer un seguimiento detallado de los distintos alimentos y asegurar así que ingieren los nutrientes que necesitan.
- **Sustituye los productos procesados por alimentos frescos:** es fundamental limitar el consumo de productos con alta presencia de grasas saturadas, azúcares y sal. Para ello, prioriza la incorporación de productos frescos, de temporada y cercanía, que harán que la comida sea más saludable y nutritiva, a la par que sostenible.
- **La dieta mediterránea como pilar de la alimentación:** es un modelo recomendado por nutricionistas y pediatras debido a los muchos beneficios que reporta para la salud, ya que dota de gran protagonismo a las frutas y las verduras y reduce el consumo de procesados. Adicionalmente, contempla un gran abanico de alimentos, lo que se traduce en múltiples posibilidades a la hora de ofrecer distintos tipos de elaboraciones.

- **Fomenta una alimentación en comunidad:** al igual que en el comedor escolar, resulta importante que los pequeños estén acompañados a la hora de comer. Se trata de un momento para socializar que, en el caso de las comidas en familia, son un aliciente para asegurarse de que comen todo lo que se les ha servido en el plato y de que refuerzan unos buenos hábitos de cara a prolongarlos en el futuro.

*“Para abordar de manera satisfactoria el problema de la obesidad infantil es crucial que los jóvenes realicen actividad física, abandonen el sedentarismo y tengan hábitos de alimentación saludables. En este sentido, el comedor escolar es un gran aliado porque ofrece una alimentación de calidad y equilibrada cuyas buenas prácticas permiten garantizar un crecimiento saludable”,* apunta Rocío Royo, Directora de Nutrición y Dietética de Grupo Mediterránea.

#### Sobre Grupo Mediterránea

Grupo Mediterránea es una compañía con 35 años de experiencia prestando servicios globales de restauración en hospitales, centros sociosanitarios, empresas, colegios y universidades. Bajo Grupo Mediterránea engloba sus marcas: Mediterránea, Aliment Art, El Antiguo Convento de Boadilla y Casa Burgos. Ofrece la gestión integral de restaurantes corporativos, cafeterías, córners, comedores, servicios de vending y eventos, incluyendo el diseño y ejecución de reformas de estos espacios. Mediterránea Group cuenta con una cartera de más de 1.300 clientes, un volumen de 250.000 comidas diarias servidas y 11.500 empleados en cuatro países (España, Portugal, Chile y Perú). En los últimos años la compañía ha incrementado notablemente su volumen de negocio, alcanzando una facturación de 260 millones de euros en 2022.

#### Contacto de prensa

Alfonso Garrido

[alfonso.garrido@evercom.es](mailto:alfonso.garrido@evercom.es)

618 96 48 00