



ROBER SOLSONA

En busca de un saludable «fast food»

Empresas y centros tecnológicos se marcaron el reto de crear **prototipos de alimentos sanos pero atractivos para adolescentes** adictos a la comida basura — El resultado es un snack saludable, cereales para el desayuno y un producto cárnico bajo en grasa que contarán con una atractiva presentación

los conocimientos que los adolescentes tienen de la alimentación saludable, sus preferencias de consumo y en la identificación del riesgo de desórdenes alimentarios, obesidad o diabetes.

Falta de conciencia

Los estudios realizados a lo largo del pasado año demostraron que los jóvenes europeos desconocen lo que son hábitos saludables de alimentación, así como una falta de conciencia respecto a la relación entre nutrición y salud, ya que, debido a su edad ven muy lejano cualquier posible enfermedad y no les preocupa que se pueda prevenir comiendo sano.

Ante esta situación se concluyó que la única manera de mejorar estos hábitos era desarrollando nuevos alimentos saludables específicamente dirigidos a este grupo, tarea en la que participa Ainia.



La pregunta del día: ¿Cree que es posible cambiar los hábitos de alimentación de los jóvenes? abc.es/cvalenciana

IDERQUI

VALENCIA. Mañana, empresas y centros tecnológicos europeos se reúnen en el Centro de Investigación y Desarrollo Tecnológico del Sector Agroalimentario de Valencia (AINIA) para analizar los que son los primeros tres prototipos de alimentos atractivos para los adolescentes pero saludables. Se trata del fruto de un año de trabajo tras estudiar los patrones dietéticos y de actividad física, del estado nutricional y las preferencias y elección de alimento de los jóvenes europeos. La presentación consiste en un snack saludable, un producto cárnico bajo en grasa y cereales para el desayuno. Los tres son alimentos funcionales con los que se intentará superar el rechazo que la comida sana provoca en los adolescentes de hoy en día.

cionados con la salud y la necesidad de una buena nutrición no son efectivos entre estos colectivos, que encuentran la dieta mediterránea «cara y aburrida». Una intervención realista llevó a los expertos a no esperar a que los jóvenes se acercaran a los alimentos considerados sanos, sino acercar éstos a los jóvenes, y para hacerlo tenían que presentarlos de una manera atractiva, acorde a sus gustos y evitando el rechazo.

A finales de 2005 se puso en marcha el proyecto Helena (Healthy Lifestyle in Europe By Nutrition in Adolescent) un programa en el que participan 16 grupos de investigación, cinco centros tecnológicos y cuatro empresas de alimentación de diez países, que han trabajado en la evaluación

Test de aceptación sensorial

Durante el encuentro en Valencia se prepararán los test de aceptación sensorial para cada uno de estos productos que se presentarán a los adolescentes europeos el próximo mes y se seleccionarán aquellos que más se ajusten a los requerimientos y preferencias de este colectivo.

El origen de esta iniciativa es tan simple como el refrán que dice que «si la montaña no va a Mahoma, Mahoma irá a la montaña», ya que aunque todos los expertos coinciden en que la clave para promocionar la salud y prevenir enfermedades está en establecer un entorno que facilite una conducta saludable y un estilo sano, el problema es que los hábitos de vida de los niños, adolescentes y jóvenes del siglo XXI distan mucho de este modelo ideal para la salud. Es más, se ha constatado que todos los mensajes rela-

Los jóvenes consideran la dieta mediterránea «cara y aburrida» por lo que es muy difícil cambiar sus hábitos



Un joven devora una hamburguesa hipercalórica

CONSTRUCCIÓN DE COLEGIOS

«Faltan centros, es verdad que se construye, pero no lo suficiente, ni con una buena previsión»

INMIGRANTES

«No hay que mirarlos como chicos con problemas, solo hay que adecuar su nivel educativo al de aquí»

DECRETO DE ADMISIÓN

«Hasta ahora los hijos de padres de clase media-alta no podían estudiar en centros públicos»

EDUCACIÓN

«Ahora para que el niño no sufra no se le ponen límites, pero hay que consensuar normas y exigir que las cumplan»

municación entre padres, profesores y alumnos.

—¿Qué opina que los expertos responsabilicen a la familia y los actuales modelos educativos del incremento de conflictividad en los estudiantes?

—Es cierto que antes se los padres eran muy autoritarios y ahora demasiado permisivos y para que el niño no sufra no se le ponen límites, no somos capaces de decir hasta aquí hemos legado y esto es una realidad a la que hay que buscar soluciones. Yo creo que en la familia se tienen que establecer normas, que pueden consensuarse, pero que se tienen que cumplir y hacerlo desde la primera infancia, porque cuando antes preveníamos los problemas mejor. Deben entender que no pueden hacer todo lo que quieren y no se trata de ser autoritarios, sino de llevar las normas hasta el final.

—¿Qué opina de que los padres cuestionen la autoridad de los propios profesores tal y como denuncian los docentes?

—Creo que el profesor debe ganarse al alumno y evitar así los conflictos, si colabora con los padres no creo que tenga problemas, y si se plantea un conflicto con un padre, siempre tendrá el respaldo del resto.