



El 'Gastrobús' ha hecho su parada en la localidad de Adra para inculcar a los más jóvenes hábitos de vida saludables. Situado en la explanada del Puerto, este autobús educativo, que celebra su segunda edición y que ha estado viajando por toda España desde el pasado mes de abril, ha recibido a cientos de niños y niñas, así como público en general.

El portavoz del equipo de Gobierno, José Crespo, la concejala de Salud, Patricia Berenguel; y la edil de Urbanismo, María Dolores Díaz, han visitado este 'Gastrobús'. En él se encontraban pequeños del CEIP Pedro Mena, que han aprendido qué tipo de alimentos son los recomendables dentro de una dieta sana y equilibrada. Mediante juegos ya adivinanzas, los niños y niñas han conocido la dieta mediterránea y la importancia de establecer en su vida hábitos de alimentación saludable. Además, han podido degustar una variedad de frutas, siendo este tipo de alimentos los que deben aparecer en su menú diario.

El 'Gastrobús' es una iniciativa del Ministerio que pone en marcha, bajo el lema #alimentosdespaña, una segunda edición cuyo objetivo es divulgar el valor de una alimentación variada y equilibrada para fomentar un estilo de vida saludable entre la población. Desde el mes de abril al mes de octubre de 2019, está recorriendo más de 85 localidades españolas de Murcia, Alicante, Valencia, Zaragoza, Cantabria y Almería. El 'Gastrobús Mediterráneo' es una unidad móvil en la que se realizan distintas actividades y que cuenta en su interior con zonas de proyección audiovisual y sala para talleres y degustaciones.

Decálogo de la alimentación mediterránea

Los jóvenes han conocido el 'decálogo del modelo de alimentación mediterránea' en la que la norma número uno es la utilización del 'oro líquido', es decir, el aceite de oliva, como principal grasa de adición. Además, este decálogo recoge la importancia de consumir alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y hortalizas siendo los frescos y de temporada los más recomendables; también el pan y alimentos procedentes de cereales, productos lácteos, la carne magra, pescado y huevo. El decálogo recalca, además, que es fundamental hidratarse y beber entre 1,5 y 2 litros al día y, por supuesto, realizar una actividad física al día de al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.

Adra, 31 de octubre de 2019