

Los estudiantes aprenden hábitos saludables de alimentación

La Asociación albaceteña Instituto de Salud y Conciencia organiza las conferencias

• Insisten en la importancia de realizar cinco comidas al día, teniendo en cuenta que dos tercios de las calorías se deben de dar en la primera mitad (desayuno, almuerzo y comida).

Vico, ambas enfermeras y estudiantes de Nutrición y Dietética, que se acercan hasta los institutos que lo solicitan para dar a conocer los beneficios de una alimentación saludable y los efectos que produce en la salud una alimentación inadecuada.

Ana Barnés explicó a *La Tribuna* que hablan de los nutrientes básicos con el objetivo de que los jóvenes tengan energía para el desempeño de las actividades académicas, para el correcto desarrollo y para prevenir enfermedades que dependen de los hábitos alimentarios. En este sentido, explican los nutrientes esenciales y se



Estudiantes del Instituto de Aguas Nuevas asisten a la charla ofrecida por enfermeras. / A.B.

detienen en la pirámide de alimentación, recordando a los estudiantes que todos los alimentos que incluye ésta, menos el pescado, se pueden encontrar de forma local. Asimismo, insisten en la importancia de realizar cinco comidas al día (desayuno, almuerzo,

comida, merienda y cena), teniendo en cuenta que dos tercios de las calorías se deben de dar en la primera mitad del día.

Los primeros en recibir esta charla sobre nutrición fueron los alumnos del Instituto de Educación Secundaria de Aguas Nuevas,

y en los próximos días lo harán los del IES Julio Rey Pastor y del IES Alto de los Molinos, de la capital albaceteña. Otra de las conferencias programadas tendrá lugar en Naturalba, en el número nueve de la calle San Julián, el día 22 de febrero, a las 19 horas.

N. GARCÍA / ALBACETE

Los estudiantes de Secundaria conocen hábitos saludables de alimentación a través de unas charlas organizadas por la Asociación Instituto de Salud y Conciencia de Albacete, que son ofrecidas por Ana Barnés y Mari Cruz