El Magrama celebra unas jornadas sobre la leche y los productos lácteos



Noticias
“Bebe leche, toma lácteos, haz deporte” es el mensaje que se quiere transmitir a la población para mejorar la percepción del valor que aportan estos productos a los consumidores

El Ministerio de Agricultura, alimentación y Medio Ambiente celebrará los días 26 y 27 de septiembre, en el Parque del Retiro de Madrid, unas jornadas de promoción de la leche y los productos lácteos, aprovechando la jornada de alimentación y deporte que, simultáneamente, se va a llevar allí a cabo.

Bajo el lema *“Bebe leche, Toma lácteos, Haz deporte”*, se desarrollarán actividades informativas, talleres para los más pequeños, y acciones dinámicas a través de varios promotores.

Se informará sobre los beneficios de la leche y sus derivados y la gran variedad y cantidad de nutrientes que contienen los productos lácteos y que los convierten en un complemento importante en la dieta de los deportistas. También se ofrecerán degustaciones de diferentes productos aportados por la industria láctea para promover su consumo.

El objetivo esfomentar el consumo de lácteos entre los niños y los jóvenes debido a su importancia en una alimentación sana y equilibrada ya que la leche y los productos lácteos son algunos de los alimentos más importantes durante la etapa de crecimiento.

LA LECHE Y LOS LACTEOS EN EL DEPORTE

La leche y sus derivados son productos naturales que aportan todo lo que se necesita después de la actividad física. En forma líquida, es una estupenda bebida de recuperación tras un esfuerzo deportivo. También pueden consumirse yogures o quesos frescos, que aportan poca grasa, en la preparación del ejercicio.

Los aportes nutricionales de los productos lácteos son:

Carbohidratos; para ayudar a reponer los depósitos musculares.

Proteína: Para promover la recuperación y el crecimiento muscular.

Fluidos y electrolitos (en su forma líquida): Para reponer lo que se perdió por el sudor.

La leche y sus derivados, siempre que se opte por los menos grasos como yogures, cuajadas o quesos frescos, son saludables, ricos en nutrientes y contienen todo lo que el organismo necesita para rehidratar reponer energía y reparar las células musculares.

JORNADAS “¡COME SANO, HAZ DEPORTE!”

La campaña de promoción de los productos lácteos se celebrará en el marco de las jornadas “¡COME SANO, HAZ DEPORTE!” que, organizadas por el Ministerio, están dirigidas a la participación

del público en general: adultos, jóvenes y niños. Se celebrarán en el Paseo de Carruajes del madrileño Parque de “El Retiro”, en un espacio de 4.000 metros cuadrados.

En éste espacio se desarrollarán actividades gratuitas relacionadas con las siguientes modalidades deportivas: futbito, voleibol, badminton, baloncesto 3x3, patinaje en línea freestyle, gimnasia rítmica y tenis de mesa.

Además de la zona de juego y actividades, que serán coordinados por monitores y entrenadores federados, el espacio contará con una zona de información e inscripción y una zona de pre-calentamiento.

Los asistentes podrán visualizar el desarrollo de las distintas actividades a través de una pantalla gigante, y tendrán la oportunidad de consultar a los expertos allí presentes acerca de la alimentación que más se adapta a sus necesidades, y conocer su Índice de Masa Corporal (IMC).

Por su parte, en la zona de pre-calentamiento, los participantes, una vez inscritos, recibirán una “sesión preparatoria” de 10 minutos sobre los beneficios y ventajas de la Dieta Mediterránea y la práctica deportiva para lograr un estilo de vida saludable.

Esta es otra de las iniciativas que el Ministerio desarrolla dentro de su campaña “*#mediterraneamos 2015*” para el fomento de la Dieta Mediterránea entre los niños y adolescentes españoles. Esta campaña, en su tercera edición, incluye otras acciones promocionales como campamentos de verano, talleres en colegios o campeonatos nacionales de deporte.

Las redes sociales tendrán un papel importante de difusión, previamente a la celebración del evento, invitando a visitar los espacios organizados, como de incentivación al consumo durante el fin de semana de celebración de la promoción.

Lugar: Paseo de Carruajes del Parque de El Retiro, Madrid.

Horario: de 11:00 a 19:00 h el sábado, y de 11:00 a 15:00 h el domingo.

Para más información:

www.alimentación.es [1]:

http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/jornadas-de-la-leche-y-los-productos-lacteos/default.aspx [2]

http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/jornadas-alimentacion-deporte-2015/default.aspx [3]

www.mediterraneamos.es [4]:

http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/default.aspx [5]

Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural

Enlaces:
[1] http://www.alimentaci%c3%b3n.es/
[2] http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/jornadas-de-la-leche-y-los-productos-lacteos/default.aspx
[3] http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/jornadas-alimentacion-deporte-2015/default.aspx
[4] http://www.mediterraneamos.es
[5] http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/default.aspx