

El programa PANGEl, desarrollado por la FEN y la Real Academia de Gastronomía, en colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional y la AESAN fomenta hábitos saludables entre los menores de 3 a 6 años

## Cómo aprovechar el confinamiento para enseñar a los niños a comer bien y disfrutar de ello

- Adquirir hábitos y estilos de vida saludables, a través de conocimientos y experiencias, es más efectivo en edades tempranas
- Hay que educar el gusto, el tacto y el olfato de los niños para que disfruten comiendo aquello que es saludable. **“Solo comeremos lo que debemos cuando nos guste”**
- Uno de los objetivos de PANGEl es transmitir a los niños la importancia de una alimentación variada, equilibrada, sana (moderada), social, solidaria y sostenible
- Desayunar todos los días, beber 6-8 vasos diarios de agua o tomar al menos 3 lácteos diarios son algunas de las recomendaciones para los más pequeños
- En las diferentes unidades didácticas, además, los niños aprenden a identificar los principales grupos de alimentos, a incorporar las frutas y verduras en su dieta o a valorar la importancia de comer una cantidad adecuada de cada alimento entre otras

**Madrid, 30 de abril de 2020.** Enseñar a los niños y niñas a comer bien y a disfrutar de ello es uno de los objetivos de [PANGEl](#), el Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEl) *El gusto es mío*, es desarrollado por la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#) y la **Real Academia de Gastronomía (RAG)** y cuenta con la colaboración de la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)** y del **Ministerio de Educación y Formación Profesional**. Hoy en día, con los niños confinados en sus casas, la educación cobra gran protagonismo y surge una oportunidad para educar a los más pequeños en el conocimiento de los alimentos, de las distintas técnicas culinarias y en la adquisición de hábitos alimentarios saludables con el apoyo de padres y profesores. El Programa PANGEl es una de las principales iniciativas desarrolladas a partir de la aprobación de la Resolución del Parlamento Europeo “Informe sobre el Patrimonio Gastronómico Europeo: aspectos culturales y educativos”, impulsado igualmente por la FEN y la RAG.

PANGEl, indican responsables de la FEN, tiene como principal objetivo la adquisición de hábitos saludables desde la infancia y fomentar el consumo de alimentos saludables característicos de la Dieta Mediterránea, con la implicación de las familias y el profesorado. “Este proyecto pionero constituye un material innovador, renovado y con un enfoque gastronómico que mejorará la cultura alimentaria de nuestro país desde los más pequeños”, continúan desde la FEN. Los expertos inciden en el hecho de que adquirir hábitos y estilos de vida saludables y educar el gusto, es más efectivo en edades tempranas, de ahí que PANGEl esté destinado a niños de entre 3 y 6 años.

PANGEI no busca únicamente facilitar conocimientos teóricos sobre alimentación y nutrición, aseguran los promotores del proyecto, “sino educar el gusto, el tacto y el olfato (el poder de los sentidos) para que los niños disfruten comiendo aquello que es saludable”. Por ello, el proyecto combina contenidos teóricos y sobre todo sensoriales.

Este programa es una herramienta formada por materiales educativos en soporte papel y digital donde los niños, con la ayuda de sus familias y profesores van a aprender, a jugar y a cocinar. Así, la propuesta metodológica de PANGEI se basa en la participación del niño y las personas de su entorno y utiliza elementos como el juego y el cuento, muy útiles ahora que los padres están pasando más tiempo con sus hijos. Una parte muy importante de este programa son los “talleres del gusto”. Una colección de vídeos, que complementan las unidades didácticas, donde un cocinero (Juan Pablo Felipe), una nutricionista y simpáticos personajes (tipo “muppets”), Martín y Nutriñeco, preparan recetas y repasan de forma amena los contenidos del programa.

PANGEI está formado por 10 unidades con sus correspondientes actividades, y dispone también de material específico destinado al profesorado para que lo utilice de manera online con sus alumnos.

En las diferentes unidades didácticas, los niños aprenden a identificar los principales grupos de alimentos, a incorporar las frutas y verduras en su dieta, a valorar la importancia de comer una cantidad adecuada de cada alimento, a no desperdiciar la comida, a descubrir en qué consiste una dieta saludable y cómo conseguirla e incluso técnicas para cocinar.

Para los más **mayores** se encuentran disponibles unos contenidos transversales. Además, tanto el programa PANGEI como los contenidos transversales, están también disponibles en inglés, por si queremos, también, repasar con ellos estos contenidos y practicar este idioma.

### **Algunos consejos**

Es fundamental desayunar todos los días y hacerlo correctamente tomando, al menos, tres alimentos distintos: lácteos, frutas y panes o cereales, preferiblemente integrales.

El agua es también muy importante y se aconseja ingerir alrededor de 6-8 vasos diarios. También lo son las verduras, hortalizas y frutas. Hay que comerlas todos los días, en total 5 raciones entre los tres grupos (por ejemplo, 3 piezas de fruta y 2 platos de verduras).

Se aconseja el aceite de oliva (preferiblemente virgen extra) y el de girasol. El aceite de oliva virgen extra es el mejor para cocinar y añadir a los platos, por eso es el que hay que usar a diario, aunque de forma moderada.

Los lácteos, como la leche, el queso y los yogures naturales, ayudan al crecimiento y a tener huesos fuertes. Se aconseja consumir alrededor de 3 raciones todos los días, sobre todo en el desayuno y la merienda. Y en cuanto a las carnes, se recomiendan las magras (pollo, pavo o ternera). Los embutidos deben tomarse de vez en cuando, y en cuanto a los dulces, solo de forma ocasional, prácticamente con carácter festivo. Y no nos

olvidemos ya desde esas edades de las legumbres, de las pastas o el arroz, preparadas de forma divertida y saludable.

Enseñar a los niños a comer bien y de forma equilibrada es fundamental, aseguran desde la FEN, que recuerdan que “serán estos pequeños quienes, cuando crezcan, enseñen a sus hijos a alimentarse correctamente”. Igualmente, ir despertando el interés y destreza en las habilidades culinarias, es una garantía de una mejor dieta en el futuro. Y desde luego, a través de la adquisición también de conocimientos y experiencias en higiene de los alimentos y seguridad alimentaria. Aprovechemos estos momentos de convivencia para desarrollarlos.

El programa [PANGEI](#) es una iniciativa de la [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](#) y la [Real Academia de Gastronomía \(RAG\)](#), desarrollada inicialmente en el año 2015 con la colaboración del [Ministerio de Educación y Formación Profesional](#) y la [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AECOSAN\)](#).

### **Sobre la Fundación Española de la Nutrición**

La [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](#), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

### **Para más información:**

**Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)**

[prensa@fen.org.es](mailto:prensa@fen.org.es)

Tel. 91 447 07 59 / 629 27 90 54

[www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)