

# Lo que comen los adolescentes

**Los propios chavales recogerán los datos de su dieta.- Más de la mitad tiene sobrepeso u obesidad**

**E. DE B.** - *Madrid* - 21/11/2011

[http://www.google.com/reader/link?url=http://www.elpais.com/articulo/sociedad/comen/adolescentes/elpepusoc/20111121elpepusoc\\_14/Tes&title=Lo+que+comen+los+adolescentes](http://www.google.com/reader/link?url=http://www.elpais.com/articulo/sociedad/comen/adolescentes/elpepusoc/20111121elpepusoc_14/Tes&title=Lo+que+comen+los+adolescentes)

Que el sobrepeso y la obesidad son un problema entre los jóvenes y adolescentes españoles (más del 40% está por encima de su peso saludable) no es un secreto. Y que cambiar los hábitos alimenticios de estos no es fácil, tampoco. Por eso el proyecto TAS de la [Fundación Alicia](#) (las siglas corresponden a Tú y Alicia con la Salud), financiado por Kraft Fundación va a intentar un nuevo abordaje.

- [Sanidad alerta de problemas de sobrepeso en el 40% de los niños y jóvenes](#)

Para empezar, se van a recoger los datos de lo que comen, aportados por 30.000 adolescentes de 14 y 15 años de 100 colegios. Pero esto es solo el primer paso. Al recopilar la información se obliga a los afectados a reflexionar sobre sus hábitos nutricionales. Y esa es la clave que se quiere explotar.

"Cada vez hay más evidencias de que participar en el diseño de las estrategias de mejora de sus hábitos es la manera más efectiva de motivarlos a seguirlas", ha afirmado Elena Roura, responsable del departamento de Salud y Hábitos Alimentarios de la Fundación Alicia.

Además, para ayudar a cambiar las pautas de comportamiento, se realizará un programa de formación de profesores y durante el tiempo del proyecto, que acaba de empezar y terminará en 2004, habrá herramientas online a disposición de los colegios participantes.

Fundación Alicia es una ONG privada y un centro de investigación dedicado a la innovación en la cocina que tiene el objetivo de promover estilos de vida saludable: buena alimentación y actividad física. Se creó en 2003. Entre sus asesores están los médicos e investigadores Valentín Fuster, Josep Baselga y Ramón Gomis.