

Día Nacional
de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



**28 DE
MAYO**



**Comer
sano es
divertido,
la obesidad
infantil no.**

fesnad

www.fesnad.org



Con la colaboración de:



¡come sano y muévete!

Salud y Obesidad

- La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como “**la pandemia del siglo XXI**”. En España, el 53% de la población adulta padece sobrepeso y obesidad

El 33% de los niños menores de 2 a 17 años padece sobrepeso y obesidad

- La obesidad y el sobrepeso constituyen un importante factor de riesgo para la salud física, psicológica y social

Física: desarrollo de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, lesiones articulares o cáncer

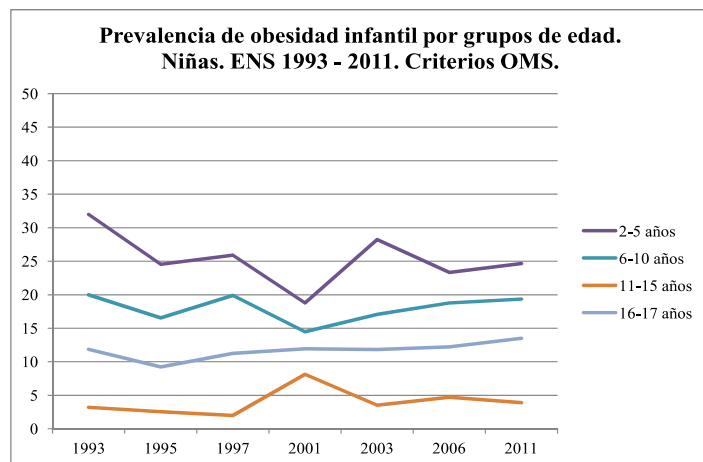
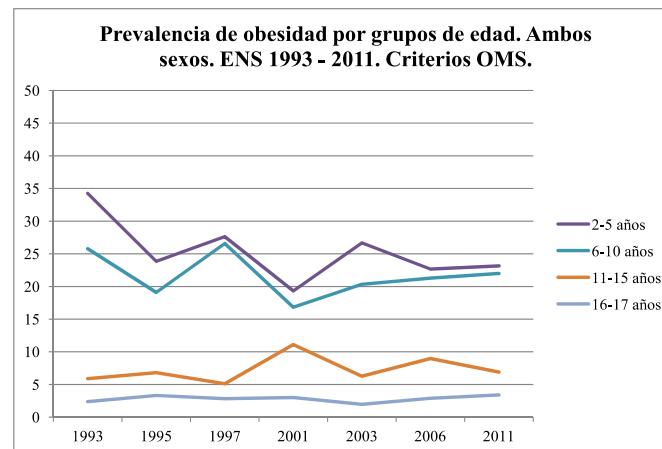
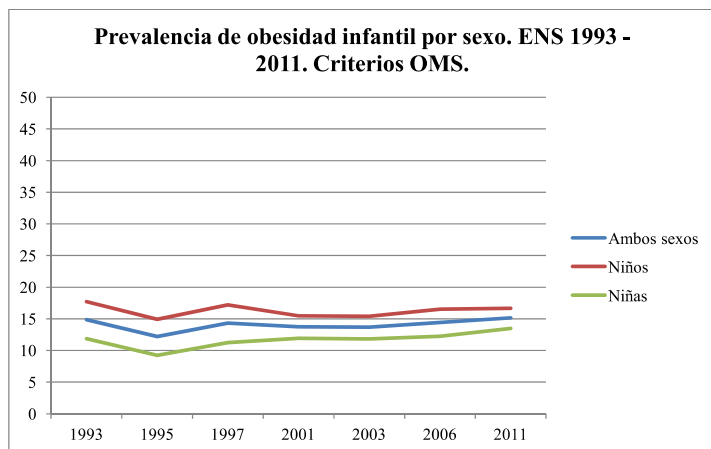
Psicológica: trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, alteración de la imagen corporal, depresión o ansiedad

Social: discriminación social y educativa, aislamiento

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Evaluación y Seguimiento de la Estrategia NAOS



Evaluación y seguimiento de la estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013.

<http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/web/indicadores/indicadores.shtml>

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Estudio ALADINO

Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad

- Se realizó durante el curso escolar 2010/2011 en 7.659 niños y niñas de 6 a 9 años de edad pertenecientes a todas las Comunidades Autónomas de España, incluyendo Ceuta y Melilla.
- **Objetivo**
 - Conocer el porcentaje de niños que padecen sobrepeso/obesidad o déficit ponderal
 - Analizar los factores asociados al exceso de peso
- **Método**
 - Recogiendo datos proporcionados por los niños, sus familias y los centros escolares
 - Tomando medidas antropométricas en una muestra representativa de escolares españoles

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Estudio ALADINO

Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad

- Se observó una prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños y niñas españoles de 6 a 9 años en de un **44,5%***
 - 26,2% sobrepeso y 18,3% obesidad
- **1 de cada 2 niños tiene exceso de peso**
 - Problemas de salud y pérdida de calidad de vida de los niños cuando sean adultos
 - Aumento de los costes sanitarios y de salud pública

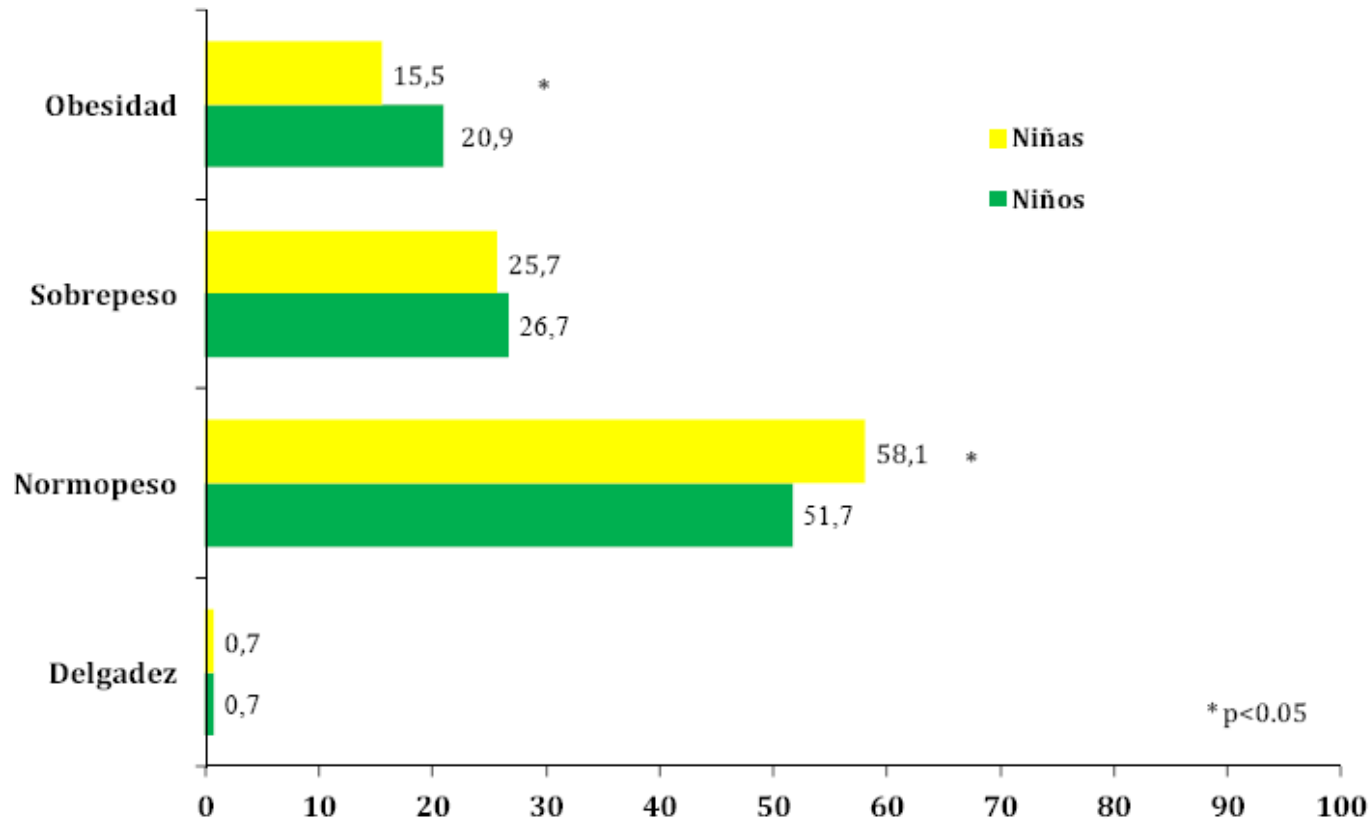
Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

* Según los estándares de crecimiento de la OMS.

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Situación ponderal en función del sexo

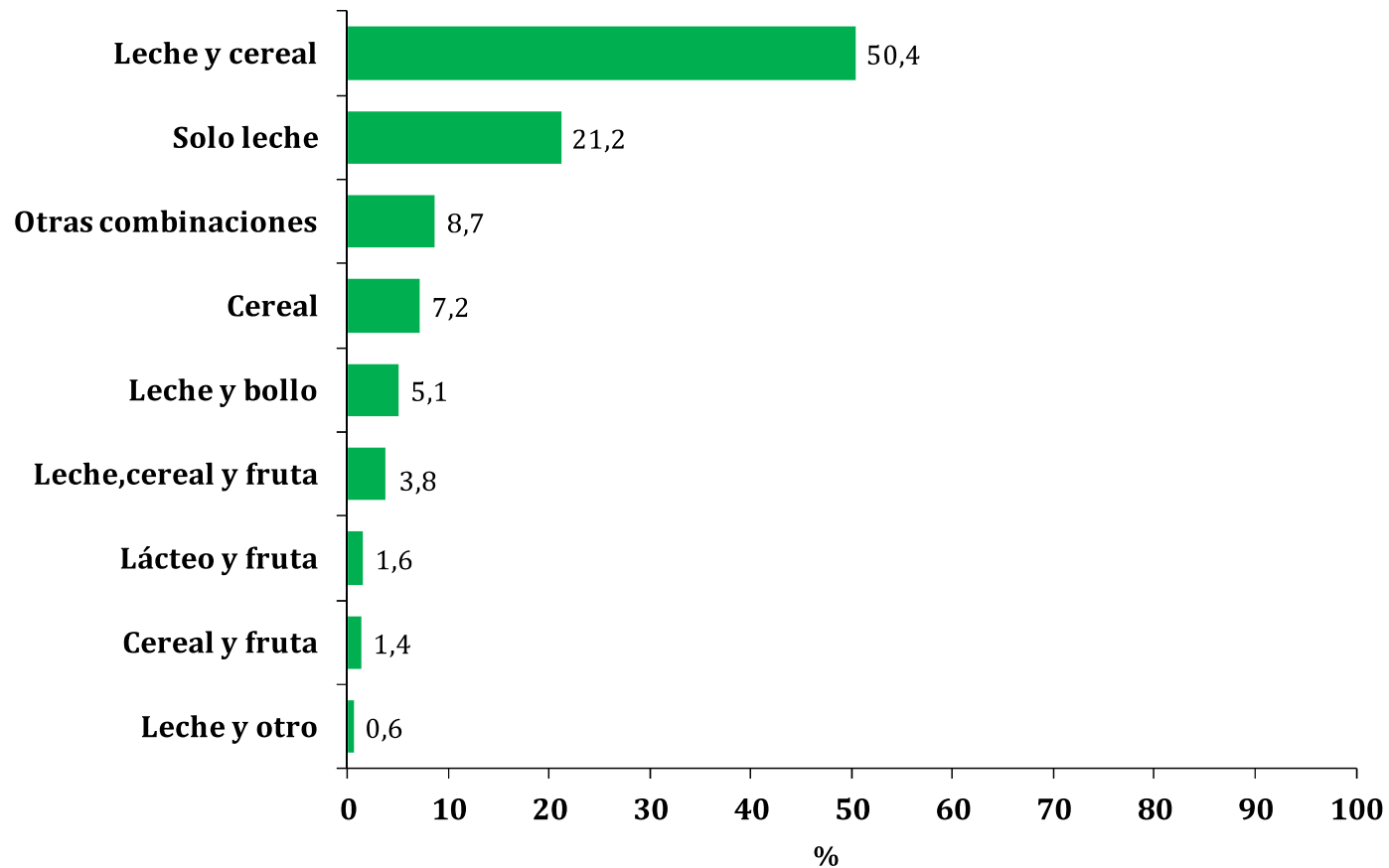


Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Características del desayuno

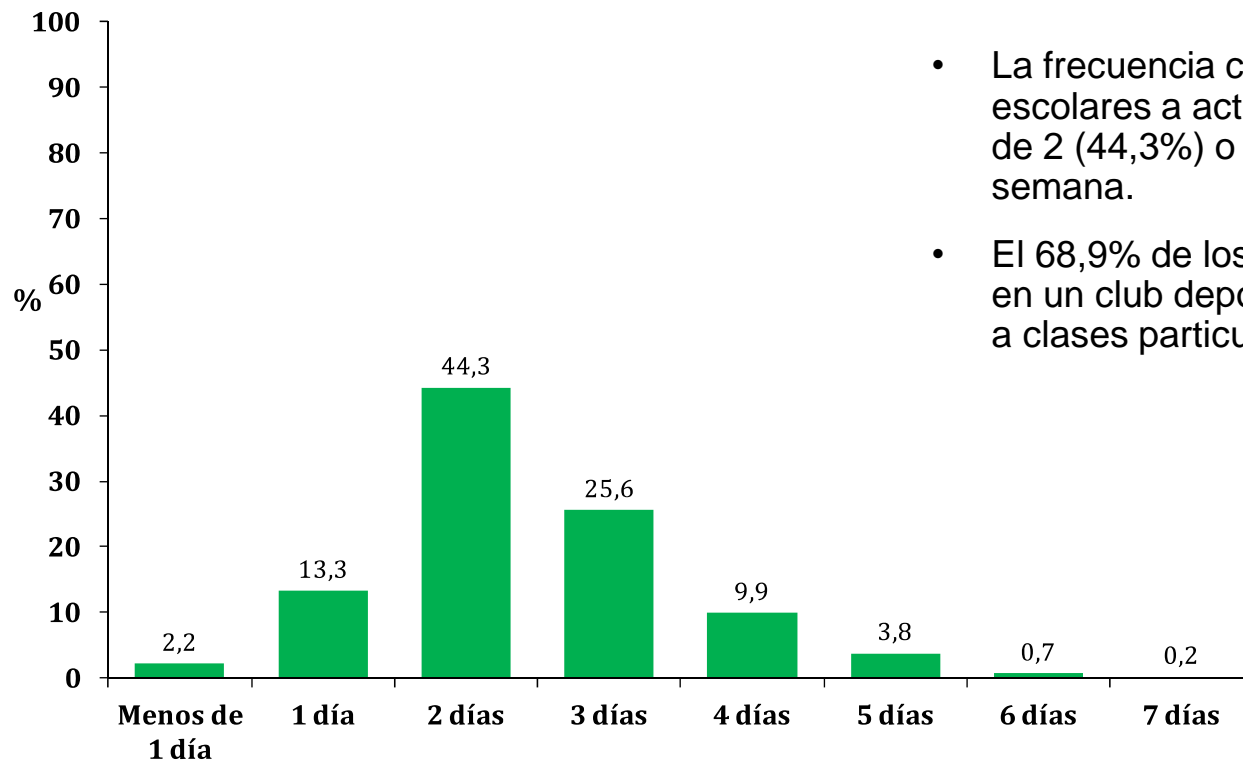


Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Actividades deportivas



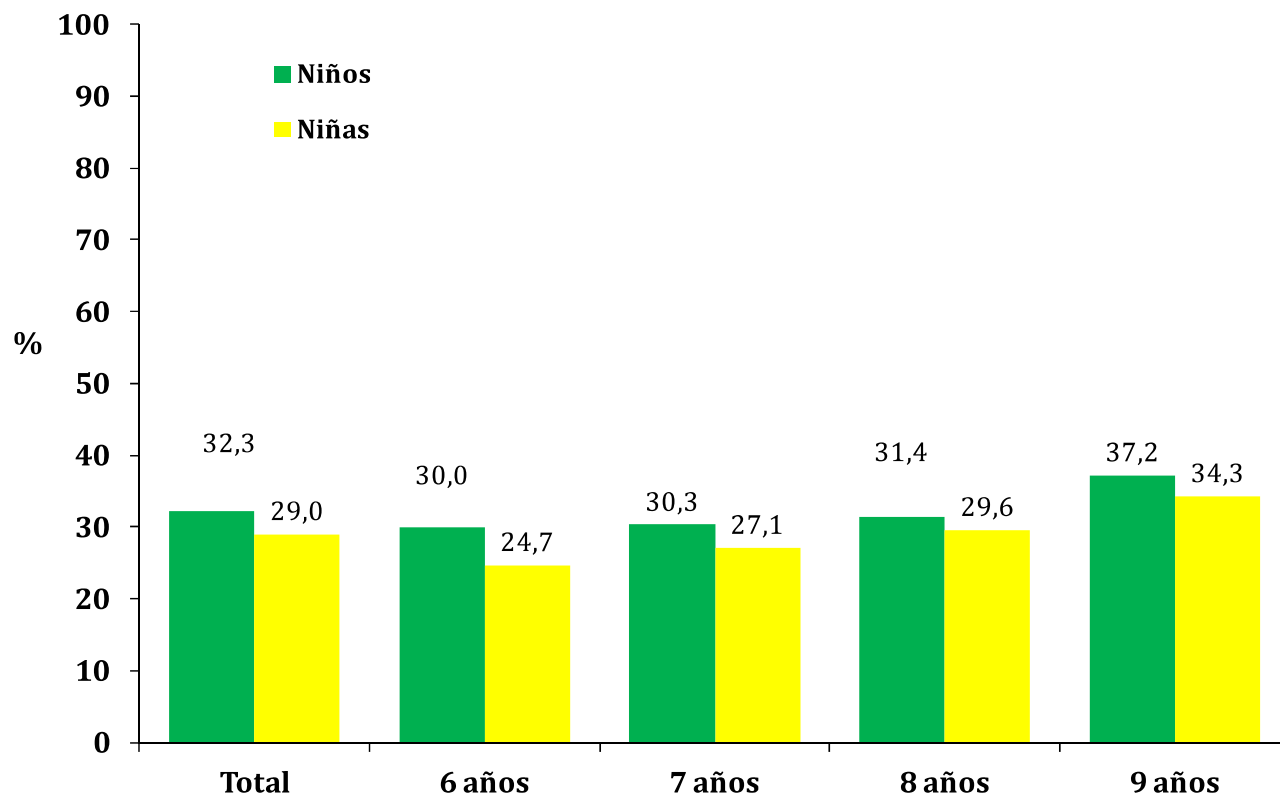
- La frecuencia con la que acuden los escolares a actividades extraescolares es de 2 (44,3%) o 3 (25,6%) veces por semana.
- El 68,9% de los escolares estaba inscrito en un club deportivo o de danza o asistía a clases particulares deportivas.

Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Disponibilidad de ordenador, TV, consola, DVD en la habitación del escolar



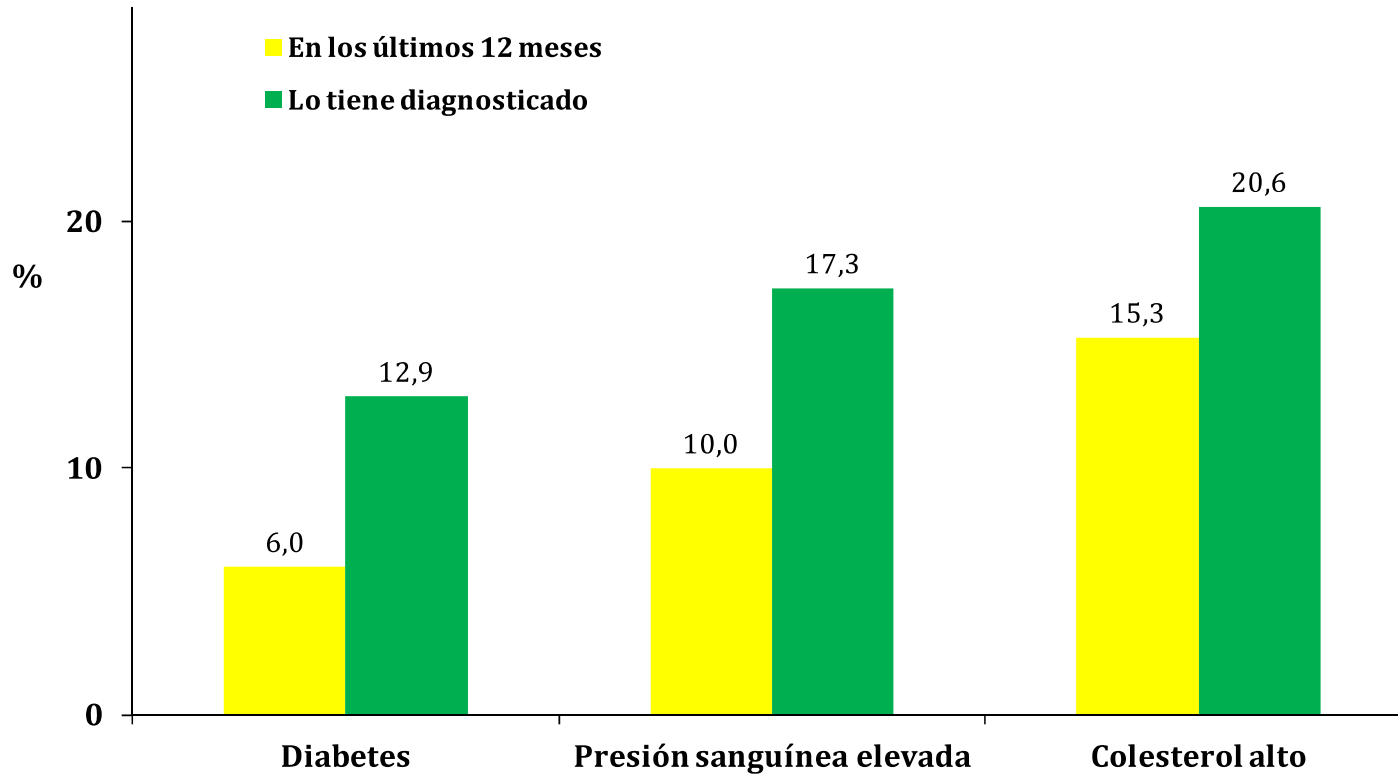
Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Características ambiente familiar

Diagnósticos en familiares del escolar

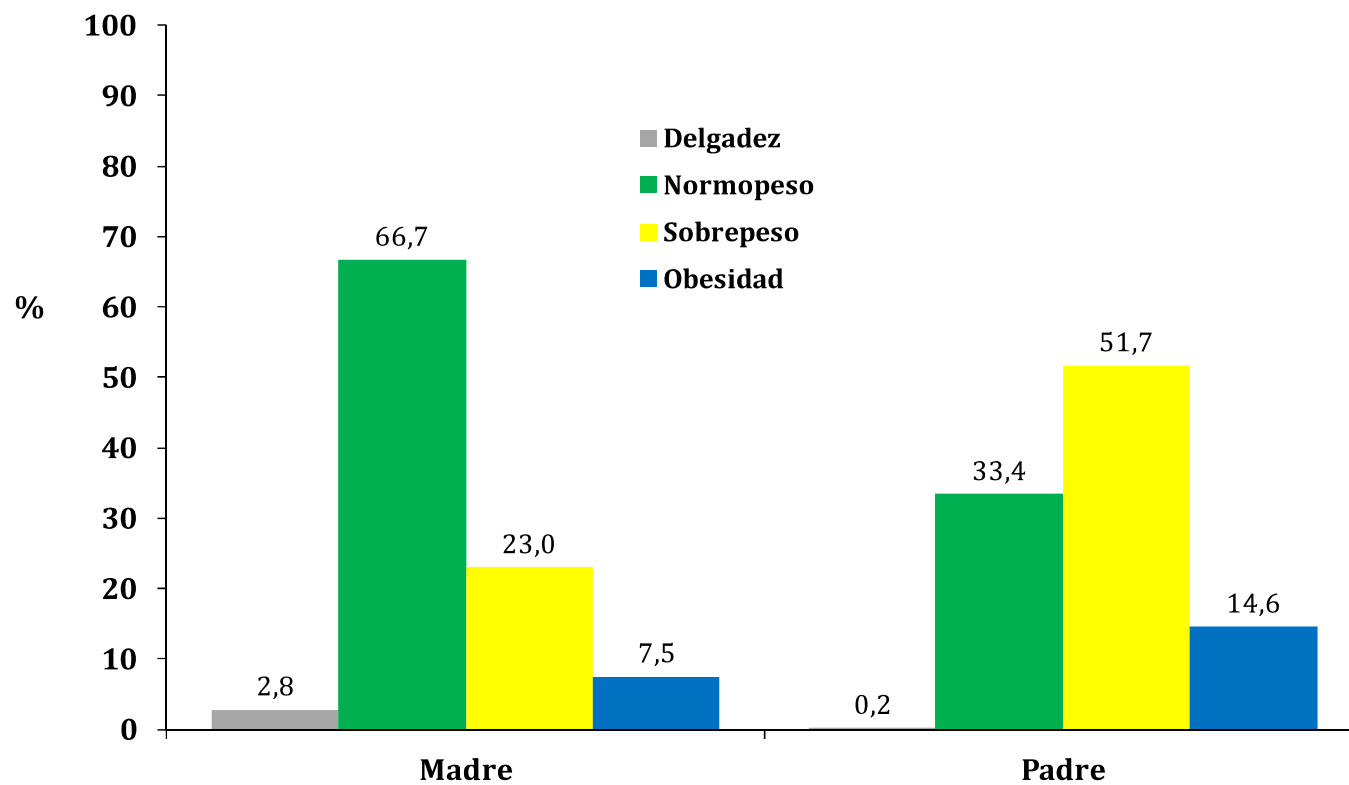


Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Situación nutricional de los padres y madres de los escolares



Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Estudio ALADINO

Resumen de resultados

- **44,5% de los escolares presentan exceso de peso (sobrepeso + obesidad)**
 - A partir de los 7 años aumenta la prevalencia de sobrepeso
- **Hábitos alimentarios en el desayuno**
 - Sólo el 8,8% incluyó fruta o zumo natural
 - Sólo el 3,8% incluyó un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural
 - El 73, 1% no toma nunca pan integral

Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2013

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Estudio ALADINO

Resumen de resultados

- **Actividad física y estilo de vida**
 - Más del 90% de los escolares se desplaza en coche, autobús escolar o transporte público en distancias superiores a 2 km
 - El 68,9% de los niños juega 1 hora al día al aire libre
 - 65,1 % dedica 1 hora diaria a tareas escolares en casa
 - 84,7 % disponen de un ordenador personal
 - 68,2% dedica 1 hora a ver la TV
 - 30,7% dispone de ordenador, TV, consola o DVD en su habitación

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Estudio ALADINO

Resumen de resultados

- **Ambiente familiar**

- El 51,7% de los padres presentan sobrepeso
- El 42% de los padres y madres alcanzaron estudios secundarios
- 1 de cada 5 madres se dedica a las labores del hogar

- **Ambiente escolar**

- El 94,2% de los centros escolares dispone de instalaciones deportivas
- El 86,1% dispone de servicio de comedor

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Estudio ALADINO

Factores asociados a mayor riesgo de desarrollar obesidad

- Ser **varón**
- Mayor **peso al nacer**
- **No desayunar**
- Polideportivo lejos de casa
- Realizar la comida principal en casa en lugar de en el colegio
- Padres que consideran inseguras las rutas de ida y vuelta al colegio
- Más tiempo dedicado a **actividades de ocio sedentarias**
- **Dormir un menor número de horas**
- Hijos de padres fumadores y/o con sobrepeso u obesidad
- Menores ingresos familiares

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.





Factores que favorecen la obesidad infantil

Alimentación inadecuada, escasa actividad física, ambiente obesogénico en el hogar, en la escuela y en la comunidad

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Alimentación inadecuada

- **Excesiva ingesta de calorías**
 - Alimentos con alta densidad energética y de fácil acceso
- **Mayor tamaño de las raciones**
- Elevado aporte de:
 - **Azúcares**
 - **Dulces y bebidas con azúcares añadidos**
 - **Grasas saturadas**
 - **Comida rápida, precocinados, bollería industrial**
 - **Proteínas de origen animal**
 - **Carnes grasas y embutidos**
- Escaso aporte de alimentos de origen vegetal:
 - **Legumbres, cereales integrales, verduras y frutas**

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional
de la Nutrición

2014
XIIIª EDICIÓN



Escasa Actividad Física

- Uso del coche o autobús para ir al colegio
- Escasa disponibilidad de espacios habilitados para el juego de los niños en las ciudades
- **Falta de tiempo o comodidad de los padres**
 - Los juegos al aire libre, las excursiones, los deportes, etc. son sustituidos por actividades sedentarias (tv, ordenador, videojuegos)

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Ambiente Obesogénico en el Hogar

- Poco tiempo en familia
- Comida delante del televisor
- Nevera y despensas repletas de alimentos hipercalóricos
- **Escaso control de la dieta de los niños**
- Técnicas culinarias inadecuadas



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Ambiente Obesogénico en la Escuela

- Insuficiente control de la calidad nutricional de alimentos y bebidas que se adquieren en el colegio
 - **Insuficiente educación nutricional**
 - Insuficiente actividad física
-
- *Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición que prohíbe la venta de alimentos y bebidas con alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans y azúcares.*

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Otros factores

- Disminución de las horas de sueño
- Pérdida progresiva de adherencia a las dietas tradicionales y saludables

Resumen

- Deterioro de los hábitos dietéticos
- Estilo de vida sedentario
- **Problema multidisciplinar y multisectorial**
Como no hay una única causa, la solución pasa por intervenciones en distintos ámbitos (familiar, educativo, empresarial, sanitario, laboral, comunitario).

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Recomendaciones Nutricionales

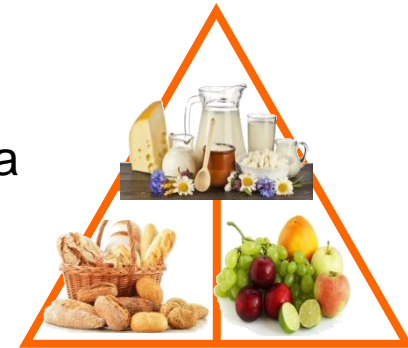
- **Desayunar todos los días**
- Consumir **3 piezas de fruta** al día
- Incluir **verduras** en comida y cena
- Tomar legumbres 2-3 veces a la semana
- Incrementar el consumo de cereales integrales y de pescado azul y blanco.
- Disminuir el consumo de carnes con grasa visible y piel, embutidos grasos
- Servir **raciones más pequeñas**
- **Evitar el abuso** de dulces, aperitivos de bolsa, bebidas y alimentos con azúcares añadidos, quesos grasos, salsas y alimentos precocinados
- Preferir **preparaciones caseras** utilizando preferentemente aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Desayuno Saludable

- El desayuno **es una comida muy importante** y contribuye a que los niños tengan más energía para desarrollar las actividades escolares
- Un desayuno equilibrado para los niños es el compuesto por
 - **Lácteo:** leche, yogurt, queso
 - **Cereal:** pan, galletas o cereales integrales
 - **Fruta:** una pieza de fruta, preferentemente entera
- Podemos completarlo con
 - **Grasas:** aceite de oliva o margarina
 - **Otros:** Mermelada, jamón york o pavo
- **Si los niños se acostumbran a desayunar bien estaremos ayudando a prevenir lo que hoy es una preocupación mundial: la obesidad infantil**



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Efectos beneficiosos de una dieta saludable en la infancia y adolescencia

- Crecimiento adecuado
- Buen **rendimiento escolar**
- **Huesos y músculos fuertes**
- Capacidad de combatir las enfermedades
- Adecuada cicatrización de las heridas
- Menor riesgo de padecer enfermedad del corazón, diabetes, cáncer y osteoporosis en el futuro
- Al igual que en los beneficios de la actividad física el realizar una dieta saludable también tiene como beneficio: «Mantener un peso corporal saludable»



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Actividad Física

- Invertir como mínimo **60 minutos diarios en actividades físicas** de intensidad moderada o intensa
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría **incorporar, como mínimo 3 veces por semana, actividades intensas** que refuercen, en particular, los músculos y huesos
- **Aumentar progresivamente la actividad para alcanzar el objetivo** indicado. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo de duración, la frecuencia y la intensidad

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Efectos beneficiosos de la actividad física

- Desarrollar un **aparato locomotor sano**
 - huesos, músculos y articulaciones
- Desarrollar un **sistema cardiovascular sano**
 - corazón y pulmones
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular
 - coordinación y control de los movimientos
- Mantener un **peso corporal saludable**

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.





Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



activilandia
¡Qué sano es divertirse!

El Parque Temático Virtual dedicado a la ALIMENTACIÓN, HáBITOS SALUDABLES y OCIO ACTIVO

www.activilandia.es

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

aecosan
agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

estrategia **naos**

naos

observatorio de la nutrición y de estilos de vida saludables

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.





**28 DE
MAYO**

fesnad

www.fesnad.org

Con la colaboración de:



Colaboran:

