Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alimentación saludable y actividad física

Como todos los años este mes se celebran actividades **a favor de la alimentación saludable** desde todas las instituciones. Y nuestra web *Familia y Salud* se suma a estas iniciativas dedicando a éste tema las próximas semanas. Consideramos que los buenos hábitos de vida se inician en la infancia y que nosotros, padres y pediatras, somos responsables de que nuestros niños crezcan sanos y felices desde pequeños. Una buena alimentación es un pilar importante para ello. Queremos en los próximos días proporcionaros información e ideas que os puedan ser útiles al respecto. **¡Seguidnos en la web y desde redes sociales!**

DIETA MEDITERRÁNEA

La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario que combina ingredientes de la agricultura local, con recetas y formas de cocinar propias además de las comidas compartidas, celebraciones y tradiciones. Todo esto va unido a la práctica de ejercicio físico moderado pero diario favorecido por el clima benigno.

Numerosos estudios ponen de manifiesto que este estilo de vida es beneficioso para la salud y el bienestar de las personas.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino consumido generalmente durante las comidas.

10 recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea:

- Utiliza el aceite de oliva.
- Consume en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

- El pan, la pasta y el arroz deben tomarse a diario.
- Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados.
- Consume todos los días productos lácteos.
- Las carnes rojas deben consumirse con moderación y como parte de guisos.
- Consume pescado en abundancia.
- La fruta fresca debe ser el postre de comidas y de cenas.
- El agua es la principal bebida.
- Realiza actividad física todos los días.

Más información: Fundación Dieta Mediterránea

Para ayudaros a valorar la calidad de la dieta de vuestra familia os proponemos que rellenéis un sencillo cuestionario. Es importante que lo realicéis de forma conjunta con vuestros hijos y seáis sinceros al responder.

Si la puntuación que conseguís no es muy alta podéis aprovechar los propios apartados del cuestionario como objetivos para mejorar la calidad de vuestra dieta o la de vuestros hijos.

Cuestionario KIDMED. Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia

ESTRATEGIA NAOS

En el año 2005 el *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad* puso en marcha la **Estrategia NAOS** (***Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad***), con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

Entre las iniciativas desarrolladas destacamos:

1. **La Pirámide NAOS**. Material didáctico en el que gráficamente y a través de sencillos consejos se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico.

2. **Programa PERSEO**. En el año 2006 se puso en marcha el denominado Programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad). El principal objetivo del Programa PERSEO es promover la adquisición de hábitos de alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades. Este programa consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares, dirigidas al alumnado de entre 6 y 10 años, implicando asimismo a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.

3. **Activilandia:** Se trata de una herramienta divulgativa que tiene como objetivo sensibilizar e informar sobre cómo poder adquirir ciertos hábitos saludables para poder prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil. Y contribuir a que los niños y las familias con niños modifiquen algunos hábitos (o pautas) y adopten estilos de vida más saludables.

- Promover una alimentación saludable, variada, con menos calorías y equilibrada.
- Reducir el sedentarismo fomentando la práctica de actividad física habitual o regular.
- Promocionar la salud y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Activilandia es una iniciativa divulgativa de la estrategia NAOS. Es el primer **Parque Temático Virtual** dedicado específicamente a promover Alimentación, Hábitos saludables y Ocio. ¡Te invitamos a conocerlo!

Está dirigido a los **niños de entre 6 y 12 años**, sus padres o tutores y todos los miembros de la comunidad educativa. Se trata de una plataforma virtual, que visualmente adopta la forma de un niñ@ en movimiento y que combina contenidos lúdicos y educativos en formatos audiovisuales: Juegos digitales, videos, música, descargas, animaciones 2D y 3D, concursos…, con el objeto de informar, motivar cambios y adquirir nuevos comportamientos, más saludables, en la vida diaria de los usuarios a través de información y consejos para realizar una alimentación variada y equilibrada, juegos y actividades en familia, en la escuela, en el parque con amigos, deportes, baile, etc. En este enorme *Parque Virtual* el acceso es libre y todo se puede explorar y descubrir fácilmente: sin desplazamientos, sin horarios, sin pagar entrada y accesible para todos desde el ordenador, la tableta, el móvil o incluso una Smart TV.

Además, como el objetivo es adquirir hábitos saludables la web consta con un sistema de alertas y avisos para limitar el tiempo de uso que aparece a los 45 minutos de que el usuario haya entrado en la web, evitando un consumo excesivo de las tecnologías.

Más información:

- Vídeo Activilandia
- Plan Colegios Activilandia

Fecha de publicación: 13-05-2014