

Alimentación saludable + Actividad física



En esta ocasión os presentamos algunas iniciativas que trabajan para promover en la sociedad hábitos de alimentación saludable, y que se fundamentan en una alimentación equilibrada y actividad física.

La Dieta Mediterránea: un estilo de vida

La Dieta Mediterránea es un estilo de vida, no sólo un patrón alimentario, que combina alimentos frescos, locales y de temporada, las recetas y formas de cocinar propias de cada lugar, las comidas compartidas, celebraciones y tradiciones, junto a la práctica de un ejercicio físico moderado pero diario, que hacen de ella un excelente modelo de vida saludable.

Ha sido transmitida de generación en generación desde hace muchos siglos, aunque ha ido evolucionando, incorporando sabiamente nuevos alimentos y técnicas, fruto del intercambio intercultural. La Dieta Mediterránea ha sido, y continua siendo, un patrimonio cultural evolutivo, dinámico y vital.

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. Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado. Quizás un ingrediente básico sea también su sociabilidad.

Puedes descargar: [10 recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea](#) (Fuente: *Fundación Dieta Mediterránea*)

[Cuestionario KIDMED. Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia](#)

Para ayudaros a valorar la calidad de 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.

Estrategia NAOS

En el año 2005 desde el *Ministerio de Sanidad y Consumo*, a través de la *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)* se 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 la 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. La información contenida en la Pirámide NAOS persigue difundir la adquisición de hábitos alimentarios saludables e impulsar la práctica regular de actividad física entre la población. Además, puedes aprender con el [Juego de la Pirámide NAOS](#) qué alimentos debes consumir y qué actividad física debes practicar para adoptar estilos de vida saludable.

2. [Programa PERSEO](#). Dada la preocupación por la elevada prevalencia de obesidad en nuestro país, en el año 2006 los Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas (más Ceuta y Melilla), pusieron en marcha el *Programa PERSEO* (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad).

Dado que los hábitos de vida se forman durante los primeros años de la vida, la escuela constituye un lugar óptimo para desarrollar programas de educación y promoción de la salud. Este programa piloto consistía en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares para promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.

Todavía podéis encontrar en su página web, algunos documentos y herramientas útiles para las familias y los alumnos:

- [Guía de alimentación saludable para las familias](#)
- [Menús saludables](#)
- [Calculadora de calorías de los principales alimentos](#)
- [Alimentación saludable cuaderno para los alumnos.](#)
- [Por preguntar que no quede comer y crecer](#) (“cuento” para los mas peques)

3. [Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos](#). La salud y el bienestar, presentes y futuros, de la población en edad escolar están profundamente condicionados por el tipo de alimentación recibida y

el mantenimiento de un peso saludable. Como apunta la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* en su Iniciativa global de salud en la escuela, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

El documento de consenso constituye una herramienta de consulta para el personal que gestiona el servicio del comedor escolar en los centros educativos, para proporcionarles información sobre los requisitos que deben tener los menús escolares para cubrir los requerimientos nutricionales de los estudiantes y contribuir a que sigan una dieta equilibrada; y sobre qué alimentos y bebidas se recomiendan que formen parte de la oferta alimentaria de los centros escolares por su valor nutricional. [Descárgalo en pdf](#)

4. [Plan Cúidate + 2012](#). Durante el año 2011 se puso en marcha una acción de concienciación y sensibilización de la población en relación a la **importancia de reducir la ingesta de sal**, como medida de prevención de la hipertensión arterial y otras enfermedades. En el año 2012 se ha continuado con esta iniciativa de divulgación y difusión de información, con nuevos contenidos sobre las **grasas de los alimentos** y los riesgos que para la salud puede tener su consumo excesivo. También se han incluido, consejos y referencias para promover la adopción entre la población, de hábitos saludables de vida como es la práctica regular de actividad física o ejercicio físico.

El [Plan Cúidate + 2012](#) se ha desarrollado a través de una página web con información y consejos para conocer más sobre la sal y las grasas. Un programa completo de recursos y herramientas orientativas para que conozcas y disfrutes de todas las fórmulas que te permitirán disfrutar de una vida más saludable (el Plan Cúidate +). Y la sección *Fórmula +* que incluye un juego para que los interesados pongan a prueba sus conocimientos sobre la información contenida en la web.

También se ha desarrollado un aplicación para móviles, con los mismos contenidos de la página web, en la que tras su descarga y un sencillo registro, los usuarios recibirán notificaciones diarias con breves flash informativos sobre alimentación, ejercicio físico y hábitos saludables que podrán consultar cuando deseen o dispongan de tiempo.

Disponibles app en [Apple store](#) y [Google play](#)

Equipo Editorial *Familia y Salud*

Fecha de publicación: 16-05-2013
