



# CODNIB y las Federaciones de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos de Baleares, por la prevención de la obesidad infantil

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

fesnad

Con la colaboración de:

## Colaboradores



COMER BIEN NOS ACERCA A LA SALUD



	OB	DM-II	ECV	Cáncer
Alimentos ricos en energía	↑			
Grasas saturadas (AGS)		↑	↑	
Colesterol			↑	
Pescado y sus aceites			↓	
Acido oleico (OLIVA)			↓	
Frutos secos (sin sal)			↓	
↑ HdC complejos (↑fibra)	↓	↓		
Cereales y derivados integrales			↓	
↑ sodio (SAL)			↑	
Frutas y Hortalizas	↓	↓	↓	↓
Zumos y Refrescos azucarados	↑			
Sobrepeso y obesidad		↑	↑	↑
Actividad física regular	↓	↓	↓	↓
Sedentarismo	↑	↑		

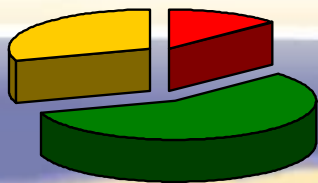
FUENTE: WHO/FAO expert panel. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series 916. Geneva: WHO; 2003.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SUFICIENTE



COMPLETA



Alimentación  
VARIADA



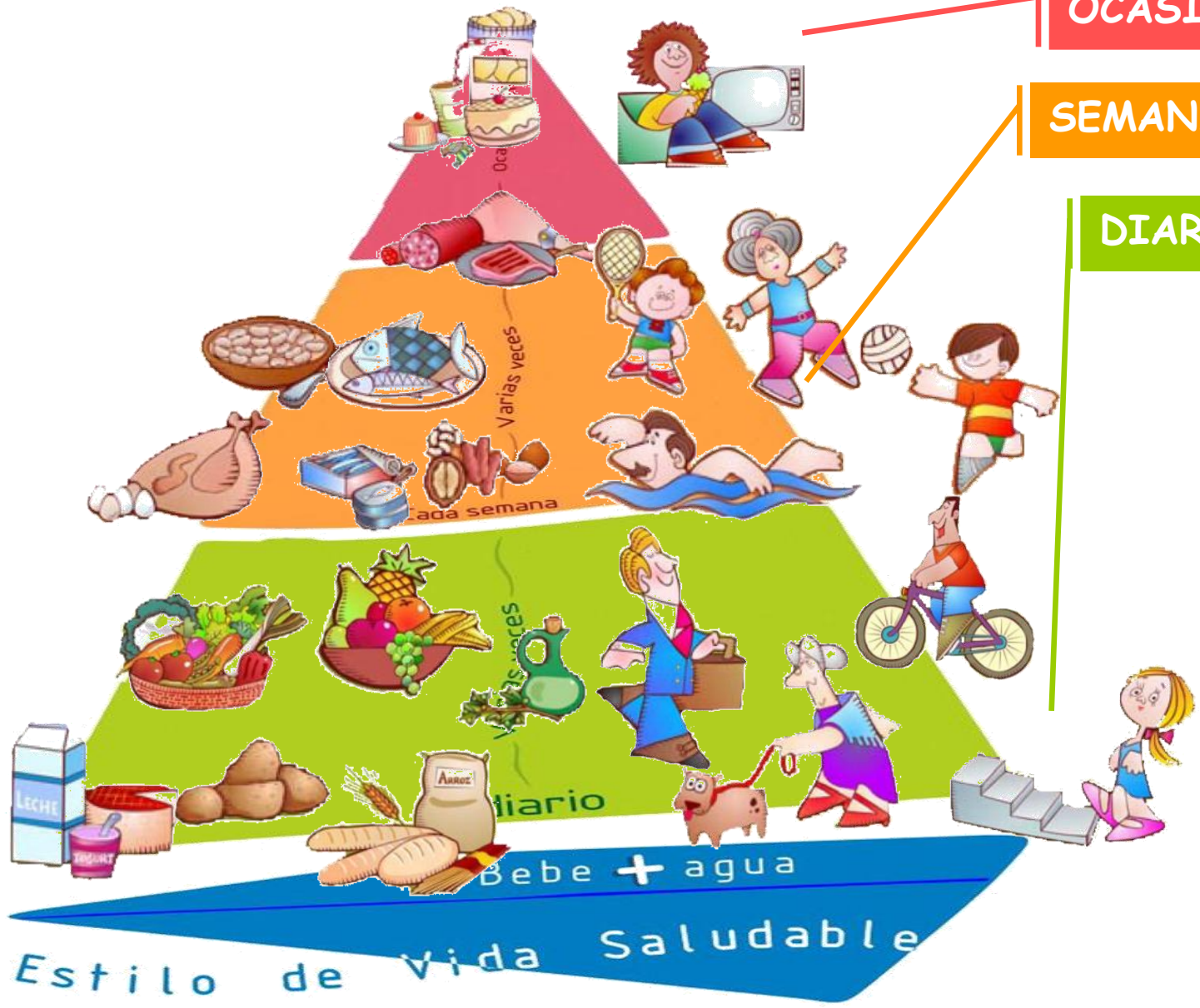
Alimentación  
EQUILIBRADA



OCASIONAL

SEMANAL

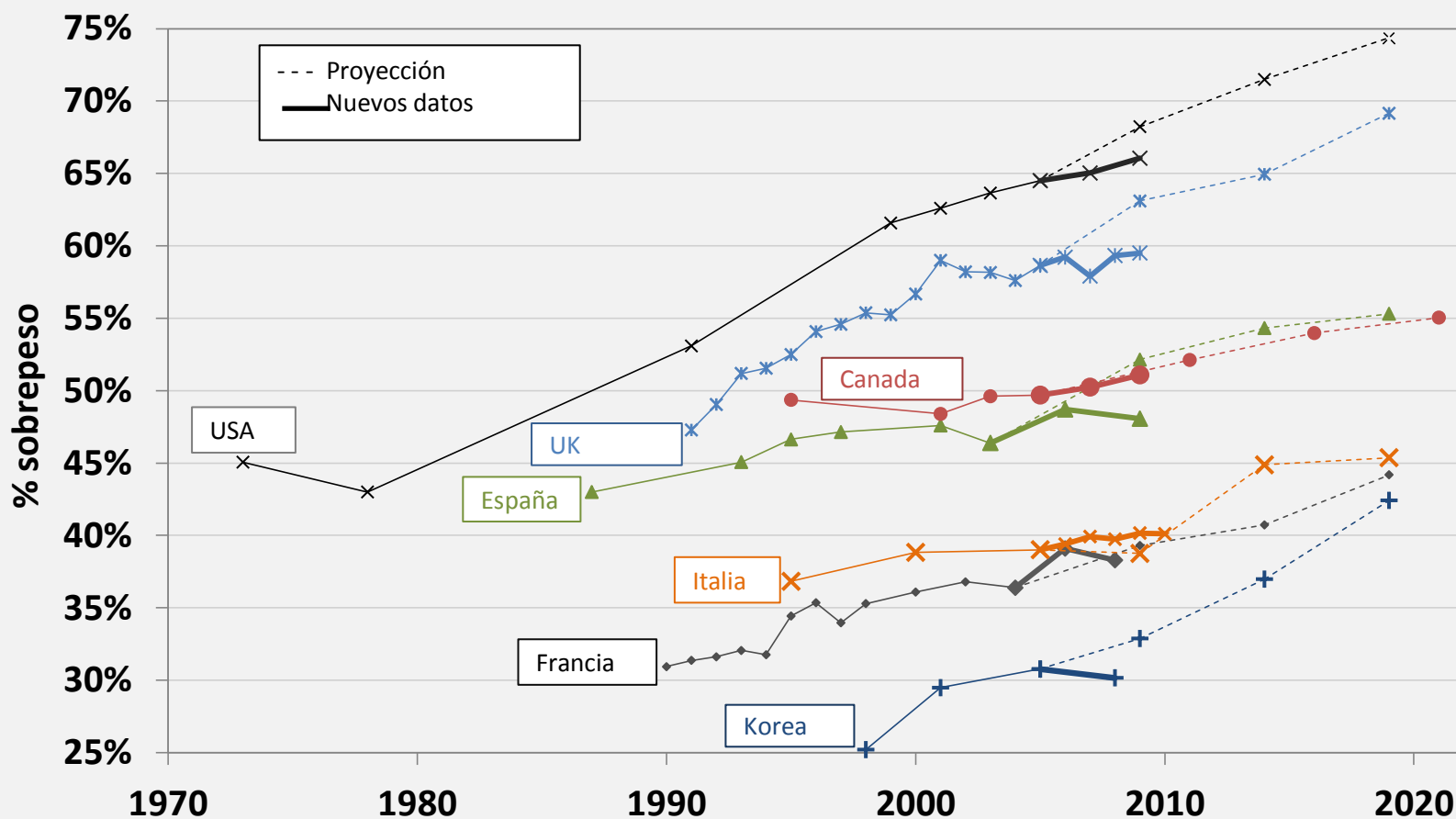
DIARIO



¿HACIA DÓNDE VAMOS?



# Tasas de sobrepeso y tendencias



OCDE análisis de estudios nacionales

# 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



\* Según los estándares de crecimiento de la OMS.



# Obesidad Infantil. Estudio ALADINO 2011



## Prevalencia de obesidad y exceso de peso



Varones

Mujeres



Sobrepeso v obesidad calculados con los estándares de crecimiento de la OMS. Sobrepeso: + 1 DE; Obesidad: + 2 DE.

# Baleares

- Estudio EPOIB (2005)
  - 2.053 alumnos de 1º de EP, 6º de EP y 4º de ESO de 87 colegios e institutos (5-15 años)
  - 19% presentaban exceso de peso
    - 10% sobrepeso
    - 9% obesidad
- **Encuesta Nacional de Salud 2011-2012**
  - **Edad 2-17 años**
  - **35% presentaban exceso de peso - España 28.2 %**
    - 26% sobrepeso
    - 9 % obesidad

# Estudio ALADINO

- 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



# Desayuno en Baleares (EPOIB2005)

- El 90% desayunan habitualmente.
  - **El 39 lo hacen de una manera adecuada.**
  - 20% de las chicas de 14-15 años acuden al centro escolar sin desayunar.
- 
- El 66% no toma más de una fruta diaria
  - 75% no come verduras más de una vez al día.
  - El 33% acuden cada semana a un fast food.
  - El 20% toman refrescos a diario

# Estudio ALADINO

## • 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

# Actividad Física en Balears

- El 50 % alumnos van al colegio caminando.
- **52 % hacen AF regularmente**
- 24 % de las chicas no realiza ninguna actividad deportiva extraescolar(31% -14-15 años).
- **> 2 horas diarias a ver la TV, videojuegos o al ordenador, mas en fines de semana; 50 % de 14-15 años les dedican 4 horas o más.**

# 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 o obesidad
- Menores ingresos familiares



# Factores que favorecen la obesidad infantil

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



# 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

# 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)

# 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

# Ambiente Obesogénico en la Comunidad

- Escasez de espacios para práctica deportiva y ocio activo
- Oferta de **alimentos a cualquier hora** y en cualquier lugar ricos en energía y con escaso o nulo aporte nutritivo
- Influencia de los medios de comunicación, industria alimentaria, moda, marketing y publicidad en los cambios sufridos en los hábitos de vida



# 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.

Día Nacional  
de la Nutrición

**2014**  
XIIIª EDICIÓN



# Comedores escolares en Baleares

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



**fesnad**

Con la colaboración de:



Colaboradores



# Informe CODNIB 2013

- Se evaluaron 38 menús escolares de una muestra que representa al menos el 22% de los centros escolares de Baleares, pudiendo llegar al 45%.
- **Se evidencia el incumplimiento de la normativa sobre comedores escolares.**
- **El 80% de los menús evaluados no cumplen la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición.**
- **Sólo 1 de cada 10 menús cumple con la normativa específica de Baleares.**
- **40% carecen de supervisión alguna**

# Informe CODNIB 2013

- > 50% no cumplen la frecuencia para frutas y hortalizas, ni promocionan los alimentos integrales, legumbres y pescados;
- *el 50% abusan de los precocinados, preparaciones cárnicas grasas (45%), frituras (32%), del predominio de pescados fritos (36%) y de la coincidencia de dos preparaciones fritas (29%) o alimentos muy grasos con guarniciones fritas (37%).*
- Cuando el menú es supervisado por dietistas-nutricionistas, aumentan los integrales, pescado, e información de ensaladas, recomendaciones de cenas (75% frente a 9%).
- **Esto puede comprometer la seguridad nutricional de grupos vulnerables, que a su vez se ve agravada en el actual contexto de crisis , por su mayor riesgo de padecer malnutrición, obesidad y enfermedades crónicas.**



# 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

# La familia como agente de cambio



Alimentación en el hogar,  
gestión del ocio  
sedentario, refuerzos  
positivos, constancia,  
coherencia...

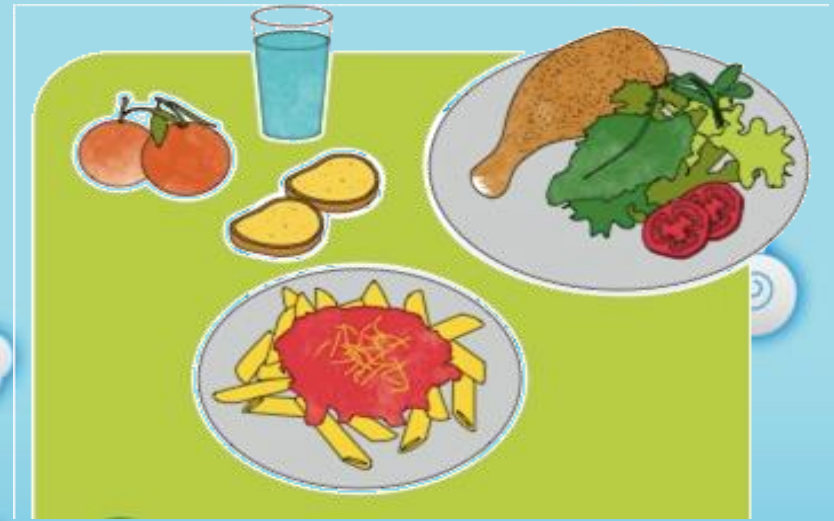
# Desayuno completo y diario





# En el cole...

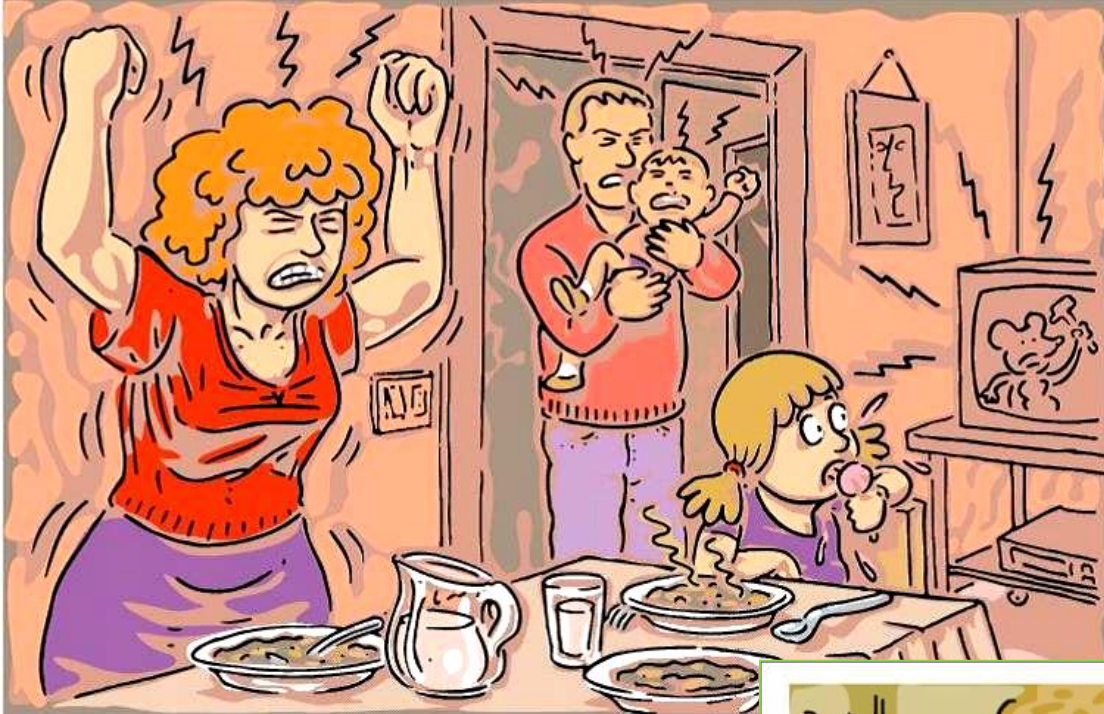




## AMBIENTES SALUDABLES Y PROMOTORES DE SALUD: EN CASA Y EN EL COMEDOR ESCOLAR



**Alimentos clave:  
legumbres, integrales,  
verduras, frutas, pescados y  
carnes magras. Recetas  
tradicionales**



Actitudes relajadas

Coherencia  
y negociación





Por la tarde...



## EN LA CENA...



**Alimentos clave:  
integrales, verduras,  
frutas, pescados, huevos  
y carnes magras.  
Recetas tradicionales**





# Fomentar el ocio activo



Y mejor si es en familia



# 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».



# Muchas gracias



Con la colaboración de:

## Colaboradores

