



## DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

XI EDICIÓN

*“Enseñar a comer es enseñar a crecer”*

28 DE MAYO DE 2012

Colaboran.



Col·legi Oficial de  
Dietistes-Nutricionistes  
de les Illes Balears



Contenido:

- ¿Qué es el Día Nacional de la Nutrición?
- Papel de la familia en la educación alimentaria. Eje central del XI Día Nacional de la Nutrición
- **Programa de actividades en Baleares**
- Qué es la FESNAD
- Qué es el CODNIB
- Qué es COAPA

**Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Baleares**

Manuel Moñino

[info@codnib.es](mailto:info@codnib.es) tlf. 607621822

**Confederación de Asociaciones de Padres y Alumnos de Baleares**

Fernando Martín

[coapabalears@gmail.com](mailto:coapabalears@gmail.com) 971208484.



## ¿QUÉ ES EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN?

---

El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa de la **Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)**, y que quiere ser referente para todos aquellos que estén preocupados por un tema de vital importancia para el bienestar social y sanitario de la población: la nutrición.

Después de 10 años de andadura, el Día Nacional de la Nutrición celebra su XI edición con la colaboración de distintas sociedades científicas, instituciones, industria farmacéutica y agroalimentaria.

Las acciones educativas en alimentación y nutrición, son claves para la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar. El propósito es que los niños quieran comer sano, sepan cómo hacerlo, hagan lo que puedan para tener hábitos alimentarios saludables y busquen ayuda cuando la necesiten para resolver aspectos de su alimentación y salud.

En este proceso educativo la familia es un pilar fundamental, por este motivo el próximo 28 de mayo el Día Nacional de la Nutrición estará dedicado al papel que puede desempeñar la familia en la adquisición de los buenos hábitos alimentarios bajo el lema ***“Enseñar a comer es enseñar a crecer”***.

### Objetivos del Día Nacional de la Nutrición.-

- Crear un foro de debate público sobre nutrición con el fin de concienciar e informar a la población sobre su importancia para conseguir una buena salud y mejorar la calidad de vida.
- Llamar la atención de la administración pública sobre la necesidad de fomentar hábitos alimentarios saludables en la población, en sus diferentes ciclos vitales y, en especial, en niños, adolescentes y ancianos.
- Hacer reflexionar a los medios de comunicación sobre la necesidad de informar con responsabilidad sobre cuestiones relacionadas con la nutrición.
- Poner de manifiesto la importante labor que llevan a cabo los profesionales de la nutrición.



## **PAPEL DE LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA. EJE CENTRAL DEL XI DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN**

---

Nosotros decidimos cómo vivir y disfrutar de la comida; pero cuando comemos con los niños, debemos saber que la alimentación se convierte en escuela del crecer.

### **Enseñar a comer:**

es comunicar conocimientos, habilidades, ideas o experiencias sobre qué alimentos comer.

### **Enseñar a crecer:**

es comunicar conocimientos, habilidades, ideas o experiencias para adoptar hábitos y actitudes. Un crecimiento no solo físico, sino también emocional, intelectual y personal.

Tradicionalmente el papel de los abuelos siempre ha sido el de dar amor, ejemplo, protección y experiencia en las diversas facetas de la vida del niño.

### **¿Por qué son tan importantes?**

- Tienen con los nietos una relación menos rígida.
- Pueden colaborar de forma muy eficaz porque suman un valor: la complicidad.
- Son una valiosa correa de transmisión, tan solo hay que coordinarse con ellos.
- Las muestras de afecto, la compañía juguetona y las formas de autoridad son gestos que refuerzan el desarrollo psíquico de los nietos.

### **Reglas del juego en esta relación**

- **Abuelos y abuelas:** comentar con los padres las normas y rutinas familiares. Respetar la forma en la que los hijos educan a los nietos, sin críticas negativas ni excesivos consejos.
- **Padres y madres:** no sobrecargar a los abuelos y respetar su tiempo de ocio. Confiar en ellos y tener muy claro el rol que desempeña cada uno: los padres y madres educan y los abuelos apoyan.



## ¿Cómo enseñar a comer para enseñar a crecer?

1. **Implicándoles en el diseño de los menús** de la casa: les ayuda a entender por qué unos días se come lo que les gusta, y otros no.
2. **Dejándoles participar en la compra** y explicándoles por qué elegimos toda la variedad de alimentos.
3. **Metiéndolos en la cocina:** hace que entiendan que la comida lleva trabajo y que valoren más lo que comen.
4. Enseñándoles a **poner la mesa** (y si se rompe algún vaso, no pasa nada): les ayuda a entender que ello dignifica la alimentación.
5. Recuperando **la comida en familia** y dedicando ese tiempo a preguntarles y escucharles: les ayuda a expresarse y a darse a conocer.
6. Hablándoles de la **cultura gastronómica propia**, explicándoles el origen de las recetas tradicionales.
7. Convirtiendo los momentos de las comidas en **espacios de pausa:** lo agradecen y lo incorporan a su concepto de alimentación.
8. **Dando ejemplo.** Eres el espejo en el que se miran, la forma más sencilla de aprender.
9. Procurando que el momento de la comida sea **un momento de paz y no de riña.** Les ayuda a acudir a la mesa con mayor ilusión.
10. Hacerles **descubrir nuevos sabores y texturas:** mejora su empatía con los alimentos.

## Pequeños trucos para cada día

- No dejes que piquen nada antes de comer.
- Guarda los dulces y los chocolates en un lugar seguro e invita a los niños solo de vez en cuando.
- Enséñales a comer con agua. Los zumos, los refrescos y los productos lácteos azucarados en las comidas, déjalos para ocasiones especiales.
- Procura no poner el salero a su alcance y que disfruten de los sabores auténticos.
- Intenta que cada día prueben un alimento nuevo.

**¡Suerte en esta apasionante aventura!**



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN BALEARES

---

El Colegio Oficial de Dietistas – Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB) ha organizado mesas informativas en diferentes puntos de la Comunidad y junto con las Confederación de Asociaciones de Padres y Alumnos de Baleares y las Federaciones insulares Mallorca, Menorca e Ibiza, una serie de conferencias con el lema “Enseñar a Comer es Enseñar a Crecer” para resaltar el papel de las familias en la adquisición de hábitos alimentarios saludables en edades infantiles y juveniles.

### Conferencias

- Mallorca: 28 de mayo. Palma de Mallorca. Centro Cultural "SA NOSTRA". C/ Concepción 12. Sala A1. Horario 18.30 – 20.00. A cargo de María Colomer Valiente, vicepresidenta del CODNIB y de Fernando Martín, presidente de COOPA.
- Ibiza. 29 de mayo. Ibiza. Club Diario de Ibiza. Avd de la Paz s/n. Horario 20.00. A cargo de Paquita Torres y Sonia Torres, representantes de CODNIB en Pitiüsas y Conchi Romero presidenta de FAPA Ibiza.

### Mesas informativas (Mañana del 28 de mayo)

- Mallorca:
  - Hospital Son Espases. Hall de consultas externas.
  - Corte Inglés Avenidas. Soportales del Centro. Entrada Avenidas.
  - Hospital de Son Llatzer. Hall de consultas externas.
  - Hospital Comarcal de Inca. Entrada principal.
  - Fundación Hospital de Manacor. Entrada principal.
- Ibiza:
  - Hospital Can Misses. Hall de consultas externas.
  - Mercado Nuevo de Ibiza. C/ Extremadura.
  - Plaza nueva de Santa Eulalia del Rio.
- Menorca
  - Hospital Mateu Orfila. Hall de consultas externas.



## QUÉ ES LA FESNAD

---

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) es una Federación de Sociedades científicas de ámbito nacional cuya creación obedece a la necesidad de reforzar la actividad del colectivo profesional que se dedica a esta área profesional. Pretende ser una referencia científica que aporte datos contrastados en relación con su ámbito de trabajo. Estos objetivos lo son tanto a nivel nacional como internacional y ante organismos oficiales, medios de comunicación, profesionales y ciudadanos en general. La Federación es una Asociación voluntaria que constituyen diez sociedades científicas de ámbito nacional. El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears forma parte de este grupo a través de su pertenencia a la Asociación Española de Dietistas -Nutricionistas (AEDN).

## QUÉ ES CODNIB

---

EL Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears es una Corporación de derecho público que agrupa al colectivo de Dietistas-Nutricionistas colegiados en nuestra Comunidad al amparo de la Ley 4/2007, de 28 de marzo, de creación del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears

CODNIB tiene como objetivos organizar y ordenar la profesión, así como velar por la salud de la ciudadanía en aquellas prestaciones sanitarias relacionadas con la alimentación, nutrición y dietética, en congruencia con los intereses generales de la sociedad.

El Titulado en Nutrición Humana y Dietética es un profesional de la salud con titulación universitaria habilitado para el ejercicio de una Profesión Sanitaria Regulada tal y como se recoge la Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias.

**Contacto. Manuel Moñino. [info@codnib.es](mailto:info@codnib.es); 607621822**

## QUÉ ES COAPA

---

COAPA BALEARS es la Confederación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado de las Islas Baleares. Integra a las Federaciones (FAPAs) de Mallorca, Menorca, Eivissa y Formentera, y agrupa a más de 250 asociaciones de Padres y Madres de Alumnos en todo el territorio.

Entre sus objetivos está la mejora de la capacitación parental en todos los ámbitos que afectan a los aspectos educativos y el desarrollo de programas y actividades con ese fin.

**Contacto. Fernando Martín. [coapabalears@gmail.com](mailto:coapabalears@gmail.com); 971208484.**