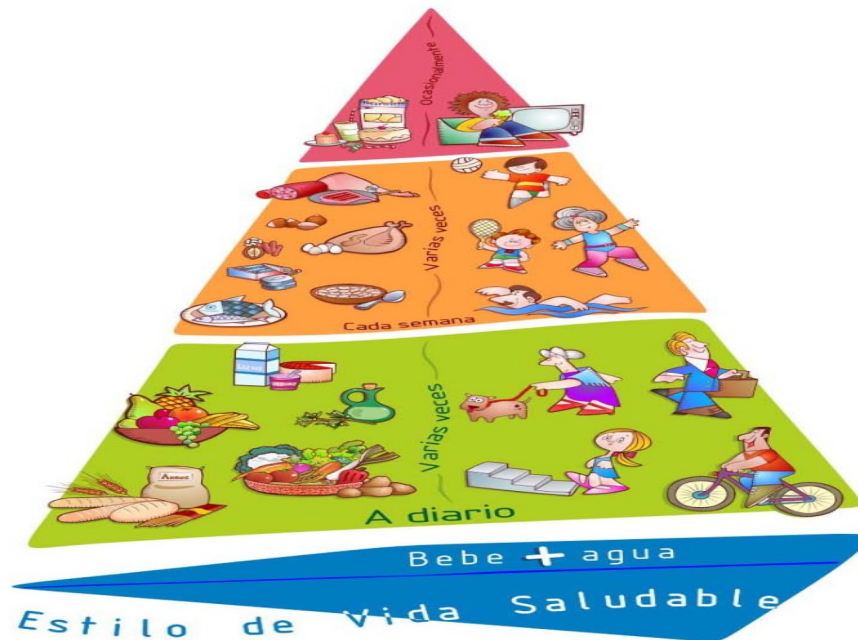


'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN

Pirámide NAOS®



'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN

**PLAN ESTRATÉGICO
NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN
DE LA OBESIDAD INFANTIL
(2022 - 2030)**

**EN
PLAN
BIEN**

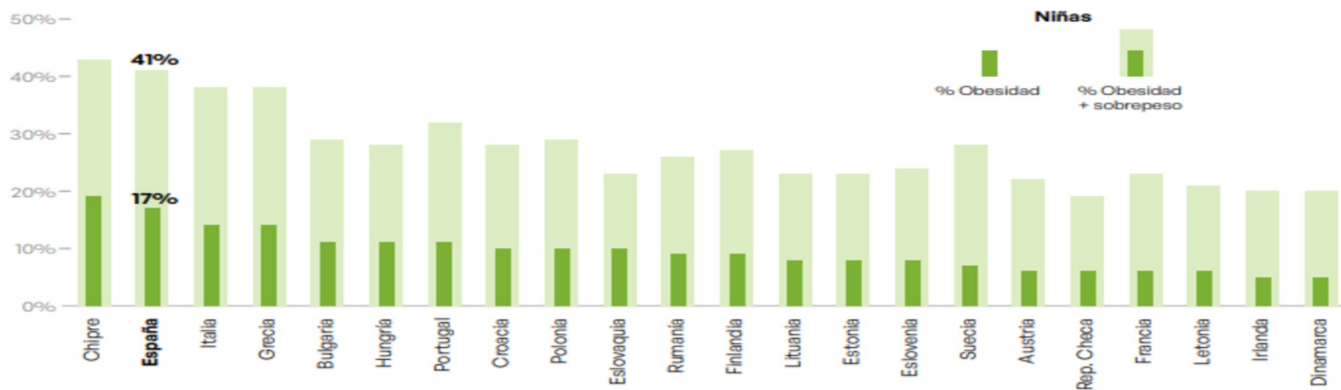
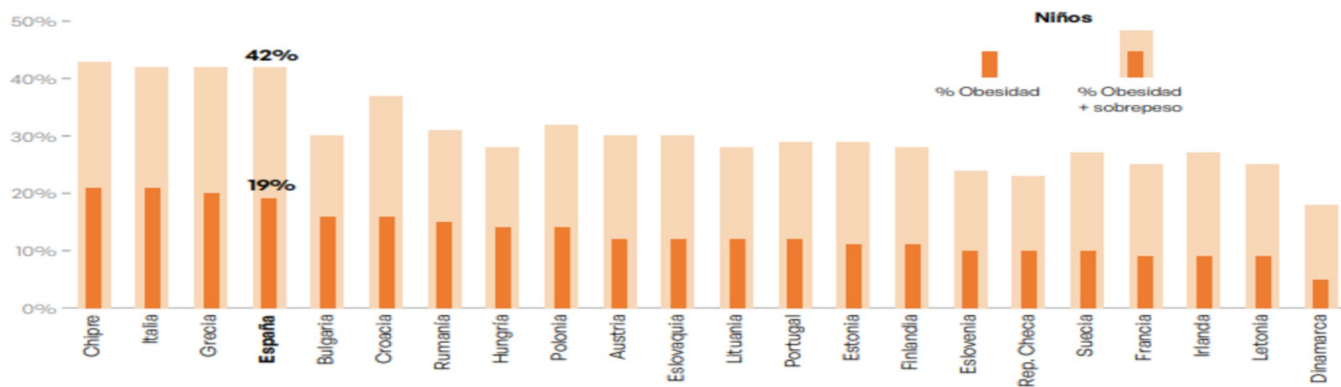
Resumen ejecutivo



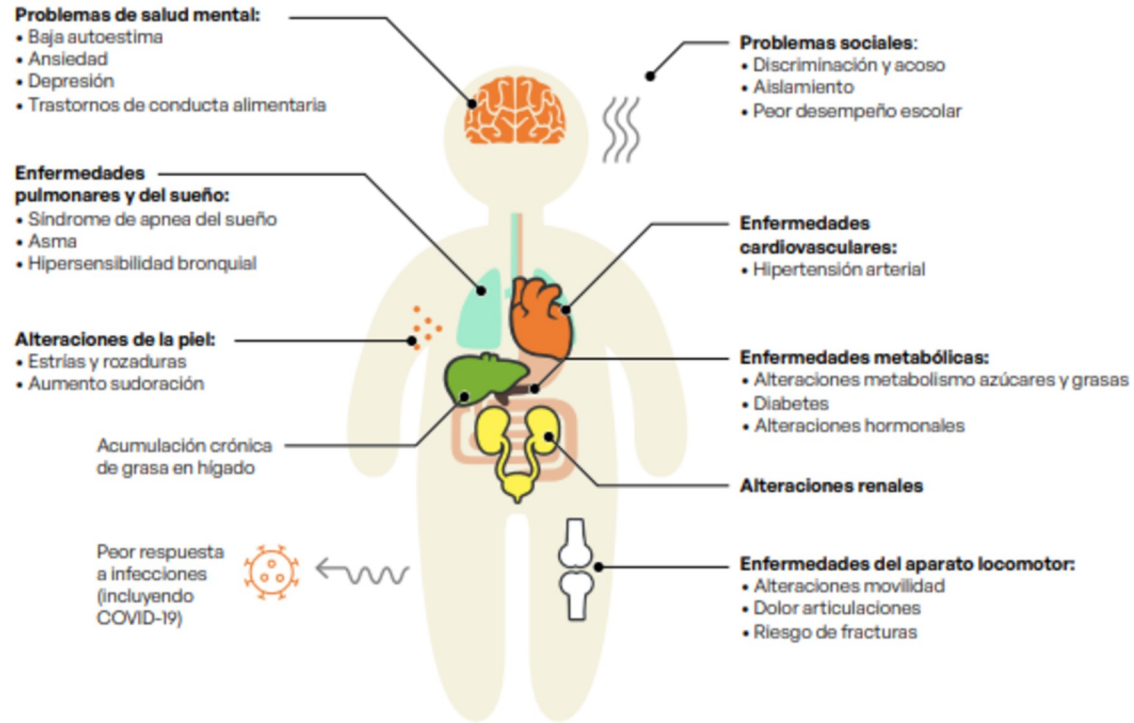
'ENAPAS. A familia como motor de cambio' NUTRICIÓN

Tasas comparadas de obesidad y sobrepeso infantil (6-9 años) por sexo en los países de la Unión Europea de la Iniciativa COSI

Fuente: COSI 2015-2017. OMS Europa.

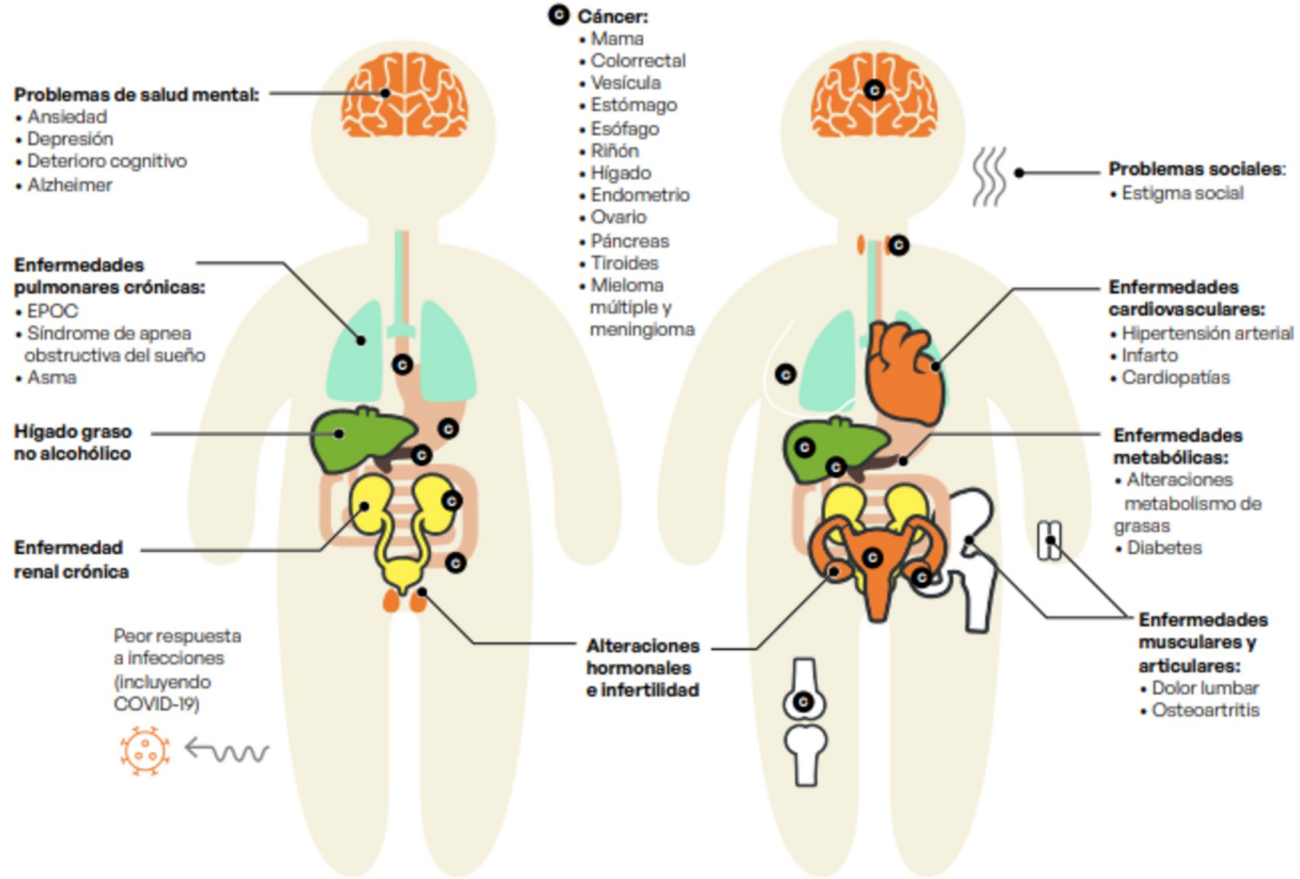


'ENAPAS. A familia como motor de cambio' NUTRICIÓN

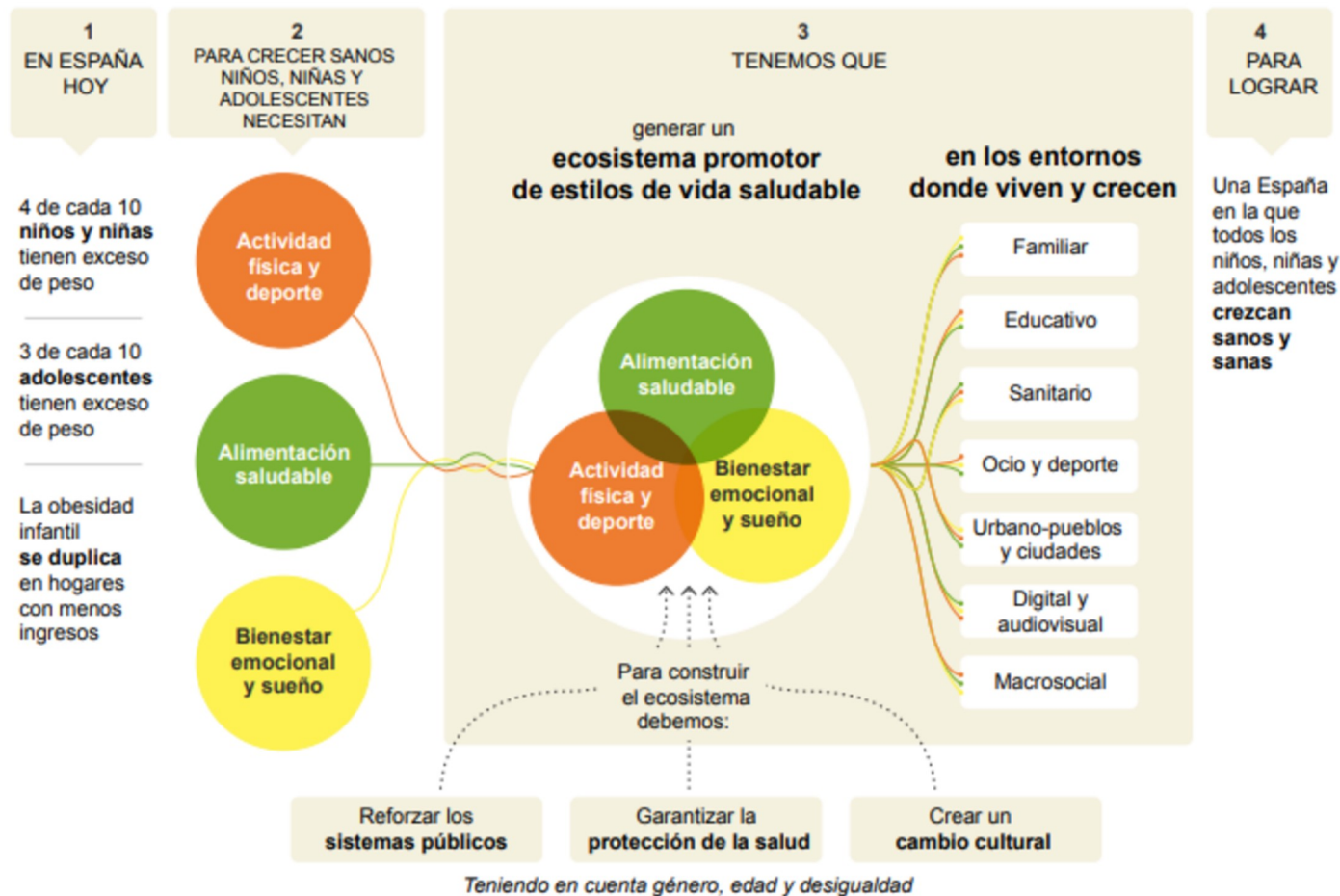


Fuente: Adaptado de Ebbeling et al. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. 2002.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio' NUTRICIÓN



'ENAPAS. A familia como motor de cambio' NUTRICIÓN



'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN



'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

1. Frutas

Las frutas frescas nos aportan **agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y cantidades variables de fibra.**

Es recomendable el **consumo preferente de frutas enteras**, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y una cantidad importante de azúcar, pero carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. No consumir más de un vaso de zumo de fruta natural al día.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, **deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día enteras, troceadas o trituradas (para facilitar su consumo) y de temporada.** Es importante que, al menos una de ellas, sea una fruta rica en antioxidantes: cítricos, kiwis, fresas, frambuesas, arándanos, etc.



La fruta entera es una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y otros fitonutrientes

3 o más piezas o raciones al día

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN



2. Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son una importante **fente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes**, por lo que es **recomendable consumirlas diariamente**, aprovechando la gran variedad de verduras y colores que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es **tomarlas en crudo, solas o en ensalada**. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes, sabor y textura.

Las preparaciones y caldos de verdura deberán consumirse en el día y evitar dejarlas a temperatura ambiente. Evitar los platos o purés de espinacas y acelgas en niños menores de 1 año y a partir de esa edad no consumir más de una ración diaria, que debe estar preparada próxima a su consumo.

Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día (bien higienizadas), priorizando las variedades de temporada.

Es preferible que al menos una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra cocinada, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

Consumir 2 ó más raciones al día, una de ellas en crudo, como ensalada variada

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN



Deberíamos consumir de 2 a 3 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica

3. Leche y derivados

Los lácteos (leche, leches fermentadas y yogur, quesos frescos y tiernos, etc.) son una **importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12)** y, principalmente, son una excelente **fente de calcio**, mineral de gran importancia para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El yogur natural y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los **alimentos probióticos**. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos añadidos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con malabsorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc. Especial interés de los lácteos procedentes de animales alimentados con pasto natural y en un marco de bienestar animal.

Deberíamos **consumir de 2 a 3 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica**. En la población adulta es recomendable el consumo de lácteos bajos en grasa, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares. Existen en el mercado algunos lácteos enriquecidos o modificados útiles en determinadas situaciones fisiológicas o alteraciones.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

4. Carnes y embutidos

3 raciones a la semana, priorizando carnes blancas, de bajo contenido en grasa y de producción sostenible

La carne es una **fente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc**. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. La carne procesada se refiere a la carne que ha sido transformada a través de un proceso de salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procedimientos para mejorar su sabor o su conservación.

La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro aportado por los cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

¿Son las carnes rojas más nutritivas que las blancas?

El color no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. **El color de la carne proviene de una proteína que contiene hierro (mioglobina).**

Es asumible el consumo de **3 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras** y de **animales de pastura o aves criadas en libertad**. Se considera una ración de carne de 100 a 125 g de peso neto. **Los embutidos, las carnes rojas y las carnes procesadas deberían consumirse ocasionalmente**, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol, sodio y otros elementos que podrían afectar a nuestro estado de salud y por su gran impacto en los gases de efecto invernadero. En todo caso, existen alternativas saludables que no hacen imprescindible el consumo de carnes.



'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

5. Pescados y mariscos

3 o 4 veces
a la semana

El consumo
de pescado
es importante
en todas las
edades, mejor
fresco, de
temporada y
bien cocinado



Los pescados son una buena **fuentes de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo**, y son **ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3**, especialmente los pescados azules. Los **ácidos grasos poliinsaturados omega-3** son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.), en las nueces, semillas de chía y en algunos alimentos enriquecidos. Estos ácidos grasos **reducen colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular** y otras acciones positivas, como su potencial antiinflamatorio y anticoagulante.

El consumo de pescado es importante en todas las edades. Durante el embarazo y primera infancia es preferible el consumo de pescado blanco y, en menor cantidad, pescado azul de pequeño tamaño. Durante estas etapas se debe evitar el consumo de pez espada, tiburón, atún rojo y lucio. Como recomendación general, sería conveniente el consumo de **3 a 4** raciones semanales de pescado, con preferencia de nuestro entorno y procedente de pesca sostenible. Es muy importante **controlar la presencia de anisakis** u otros parásitos en el pescado; **deben consumirse bien cocinados** (superar los 60 °C en la parte central de la pieza durante al menos 2 minutos). En caso contrario, será necesaria la congelación previa a -20 °C, durante 5 días. En este sentido, se aconseja especial precaución con preparaciones de sushi, boquerones en vinagre, pescados ahumados, ceviches, etc. El pescado que se compra **congelado** tiene un **valor nutricional equivalente al pescado fresco**, aunque diferentes cualidades organolépticas.

Los mariscos son una gran **fuentes de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc**. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, energía y grasas saturadas.



'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

6. Huevos



Son un alimento de gran interés nutricional que nos **aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio)**. Los huevos aportan además **nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales** como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio) no condiciona su valor nutricional. Es conveniente priorizar el consumo de huevos camperos (número 1ES en la cáscara) o ecológicos (número OES en la cáscara), también con la posibilidad de incorporarlos a platos de cuchara.

El **consumo de 3 a 5 huevos a la semana** es una buena alternativa nutricional a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

7. Legumbres

Al menos
de 2 a 4
raciones
a la semana

Las legumbres
nos aportan
hidratos de
carbono,
proteínas, fibra,
vitaminas y
minerales



Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan **hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales y diversos fitocomponentes**. Son una **buena fuente de proteínas** y, si mezclamos las legumbres con cereales y verduras, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad. Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación.

El papel de las legumbres en la **prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol** es destacable y son una referencia clave en el modelo de Dieta Mediterránea.

Es recomendable que consumamos al menos de **2 a 4 raciones** (60-80 g/ración en crudo, (150-200 g/ración en cocido) **a la semana** de legumbres, preferiblemente acompañadas de verduras de hoja verde.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

8. Cereales

De 4 a 6
porciones
al día

Coma
preferentemente
cereales de
grano entero o
preparaciones
integrales

Los cereales suelen constituir una parte destacada de nuestra alimentación, y en este sentido nos proveen de una **importante fuente de energía**.

Los cereales más importantes en nuestra alimentación son el **trigo, el maíz, el arroz, la avena y el centeno**. Con ellos se pueden elaborar alimentos como el **pan** o las **pastas** (fideos, macarrones, etc.), entre otros.

Los **alimentos integrales** o elaborados con harinas de grano entero (pasta, arroz, pan, harinas) son más **ricos en fibra, vitaminas, minerales y otros fitocomponentes que los refinados**. Priorizar su consumo en todos los formatos.

Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general merecería tratarse en un grupo específico por su gran interés nutricional (limitar el consumo de snacks de patatas fritas y otros preparados comerciales de patatas procesadas).

'ENAPAS. A familia como motor de cambio' NUTRICIÓN



La ingesta recomendada de variedades locales de frutos secos, sin sal o azúcar, es de 3 a 7 raciones a la semana

9. Frutos secos

La principal característica de los frutos secos es su **alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra**. Son una **buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal**.

El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón y otras funciones del organismo.

Los frutos secos son, además, una **f fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes**. Además, por su contenido relativamente elevado en **fibra vegetal**, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir trastornos intestinales. La **ingesta recomendada** de variedades locales de frutos secos al natural, sin sal o azúcar, es de **3 a 7 raciones a la semana** (una ración son 25 g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sin contraindicaciones.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio' NUTRICIÓN

10. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas

Los **azúcares de absorción rápida**, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por **aportar energía y aumentar la palatabilidad** de los alimentos y bebidas.



El **consumo de estos azúcares** debe ser **muy moderado**. La ingesta elevada de alimentos y bebidas con un elevado contenido en azúcares añadidos puede **favorecer el sobrepeso, la caries dental y otras patologías**. En la actualidad se aconseja, siguiendo la directriz de la OMS, no superar el aporte del 10% de la energía diaria a partir de los azúcares libres (los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas). Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares libres, aconsejando un consumo ocasional de todo este grupo de productos azucarados, que podrían ser sustituidos por sus equivalentes **sin azúcares añadidos**.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

11. Aceites y grasas

Las grasas son **esenciales para nuestra salud** porque intervienen en la composición de las membranas celulares y nucleares y forman parte de compuestos de importancia en el organismo. Aún así, las grasas y aceites deben **consumirse con moderación** debido a su elevado aporte energético.

Son mucho **más saludables las grasas de origen vegetal no refinadas**, sobre todo el aceite de **oliva virgen extra**, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen extra, de primera presión en frío, tanto para cocinar como para el aliño

Por lo tanto, debemos **limitar el consumo de grasas saturadas** presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería, bollería y grasas lácteas de carácter convencional. Evitar los productos elaborados con aceites refinados de coco, palma y palmiste, priorizando los que incorporen aceite de oliva, girasol, colza o grasa láctea. Evitar los alimentos con grasas trans.

Además, es importante **evitar un consumo excesivo** de **margarinas** y otros **untables ricos en grasas procesadas** de cualquier procedencia. Se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen extra, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, tanto para cocinar como para el aliño.



'ENAPAS. A familia como motor de cambio'

NUTRICIÓN

12. Agua

El consumo recomendado es de un litro a dos litros de agua al día



El agua es **imprescindible para el mantenimiento de la vida**, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un adecuado aporte de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El **consumo recomendado** es de un litro a dos litros de agua al día, en función de la edad y situación personal. Debe ser la prioridad en nuestra ingesta de líquidos. Su aporte debe facilitarse y asegurarse en niños, ancianos, con ocasión de ambiente caluroso o práctica deportiva.

Los deportistas y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, especialmente en ambientes cálidos, deben aumentar el consumo de agua, otros líquidos y alimentos ricos en agua y componentes bioactivos, como las frutas y verduras. El **agua, las frutas, verduras y hortalizas frescas y algunas preparaciones culinarias** como el gazpacho, sopas, consomés, purés, macedonia de fruta fresca o infusiones son los **elementos colaborativos para asegurar una buena hidratación**, en el contexto de una **alimentación saludable**, según la pirámide de hidratación saludable de la SENC.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN

13. Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza



Las **bebidas fermentadas**, como el **vino**, la **cerveza**, el **cava**, la **sidra** o el txakoli deben **consumirse con moderación** y debería ser una **opción personal y responsable** en adultos. El **consumo moderado de vino, cerveza** y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica en el contexto de la Dieta Mediterránea, en adultos, **podría contribuir a disminuir el riesgo cardiovascular y proteger de otras enfermedades**, aunque esta afirmación está en permanente revisión por parte de la comunidad científica.

Sin embargo, el consumo de estas bebidas puede incrementar el riesgo de algunas enfermedades, comportamientos incívicos y accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia y en la infancia y adolescencia. Nunca deben consumirse bebidas alcohólicas si se va a conducir un vehículo o a realizar actividades delicadas o de riesgo. En presencia de enfermedad o consumo de fármacos, consultar siempre con el médico. Priorizar su consumo en las comidas y con las comidas.

La cerveza o el vino sin alcohol son una buena opción para aquellas ocasiones en las que se quiera limitar completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía. En caso de consumir bebidas fermentadas con contenido alcohólico, **no deben sobrepasarse las 2 unidades al día en varones adultos y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres adultas**. 1 unidad=1 copa de vino (80-100 ml) o 1 botellín de cerveza (200 ml).

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN

Fundación DIETA ATLÁNTICA | |



ALIMENTOS DE TEMPORADA **MAYO**

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN

Fundación DIETATLÁNTICA | |

Abundancia de alimentos de temporada, locales, frescos y mínimamente procesados.

Abundancia de alimentos procedentes de vegetales: verduras y hortalizas, frutas, cereales (pan con grano entero), patatas, castañas, nueces y leguminosas

Abundante consumo de pescados y mariscos frescos, congelados o en conserva

Consumo de leche y derivados lácteos, en especial quesos.

Consumo de carne de cerdo, vacuno, caza y aves.

Consumo de vino, normalmente con las comidas, y en cantidades moderadas.

Uso de aceite de oliva para aliñado y cocinado.

Preparación culinaria preferente: cocción, guisado y brasa.

'ENAPAS. A familia como motor de cambio'
NUTRICIÓN



La Salud y el Deporte
Nutrición, descanso y hábitos saludables

Decálogo para niños

- 1º** Lo primero que debes saber, 5 veces al día hay que comer: desayuno consistente, eso siempre tendrás presente. Algo a media mañana, más tarde una comida variada. Después vendrá la merienda, y si no quieres reprimenda, olvida las excursiones a la nevera, y haz una cena ligera.
- 2º** Come despacio, masticando, no es necesario que el plato esté rebosando. Una buena cantidad, la apropiada para tu edad.
- 3º** Métete en la cabecita, lo que tu cuerpo necesita. Beber suficiente agua, no tener olvidado el pescado, fruta y verdura comer a diario. Mi consejo es que esto te aprendas, tan bien como el abecedario.
- 4º** Leche, queso y yogures, todos los días debes tomar, pero tampoco es bueno abusar. Te lo recuerdo otra vez, mira el punto tres.
- 5º** Ya sé que están deliciosas y acostumbrarse es muy fácil, pero de chucherías y bollería, alimentarse es tontería.
- 6º** La higiene diaria es fundamental. No conviertas la ducha, cada día en una lucha. Lavarse los dientes es cosa sana, hazlo siempre antes de ir a la cama.
- 7º** De otra cosa has de ser consciente, de dormir lo suficiente. Esa es la base, para poder rendir en clase. Si al menos 9 horas has dormido, fíjate lo que te digo, ¡también habrás crecido!
- 8º** Haz mucho Deporte y entrena con regularidad, te sentirás mentalmente fuerte y mejorarás una barbaridad. Ver mucho la tele y ser el "as" del videojuego, suelen pasar factura luego.
- 9º** Da igual el Deporte que elijas, siempre es bueno que te exijas. Respeta al árbitro y al adversario y juega limpio a diario.
- 10º** Las ventajas de ser deportista, no caben en una lista. Estarás de acuerdo conmigo, en que además haces amigos. Si no ganas esta vez, tampoco nada has perdido: vida sana, competir y pasar un rato divertido.

