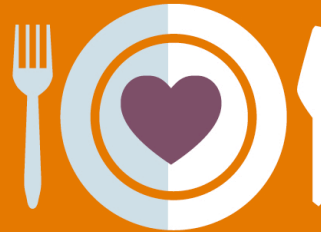


2015

AGENDA DEL CAMBIO  
Compromiso N° 36:  
Comer poco es un problema,  
y comer mal otro añadido

#AgendaDelCambio



COMER POCO ES UN PROBLEMA,  
Y COMER MAL OTRO AÑADIDO  
PLAN PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN



JUNTA DE EXTREMADURA

**JUNTA DE EXTREMADURA  
CONSEJERIA DE SANIDAD Y POLITICAS SOCIALES**

**AGENDA DEL CAMBIO**

---

**DOCUMENTO BASE DE LA MEDIDA 36:**

**COMER POCO ES UN PROBLEMA Y COMER MAL OTRO  
AÑADIDO**

**Índice**

1.- DIAGNÓSTICO .....	2
2.- DESARROLLO DE LA MEDIDA.....	4



## 1.- DIAGNÓSTICO

Tanto la malnutrición como el sobrepeso son dos problemas que afectan a nuestras sociedades actuales, unido a nuevos hábitos de consumo alimentario y a la pérdida o alejamiento de la dieta mediterránea en detrimento de dietas menos saludables.

Estudios recientes están alertando de que los ciudadanos no están concienciados de la importancia de la alimentación en la salud ya que, según advierten, muchos "siguen comiendo mal", en parte por una falta de voluntad y por una baja percepción del riesgo que conlleva la obesidad. No es extraño, según la última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad (2012) alertaba de que la obesidad infantil comienza a ser uno de los problemas de salud pública más importante en España, donde un alto porcentaje de menores de 18 años presentan sobrepeso y obesidad.

Como consecuencia de esto se hace necesario intervenir de manera urgente en la adquisición y concienciación de los menores para recuperar el consumo de productos de nuestra dieta mediterránea.

Teniendo en cuenta el ámbito de intervención de la Dirección General, planteamos como medida la realización en los CAM (Centro de Atención a Menores) y en los "pisos de acogida" de menores la realización de acciones orientadas a concienciar, elaborar, y desarrollar actividades para que los propios menores confeccionen sus menús diario de manera saludable, en base a los conocimientos transmitidos por personal cualificado. Esta misma actuación puede ser extensible a los Programas de Atención a Familia, para que se conciencie a las familias de la necesidad de una alimentación saludable.

En la última década la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), se ha ido incrementando de forma importante, en amplios sectores de la población, especialmente en las clases desfavorecidas y en los más jóvenes.

Aunque existen múltiples causas que han influido en este proceso, se sabe que una parte importante está relacionada con los cambios de hábitos en torno a la alimentación y la práctica de actividad física en la población.

La importancia de este problema radica en los efectos que el exceso de peso tiene sobre la salud ya que está relacionado con múltiples enfermedades crónicas prevalentes en nuestra sociedad (cardiovasculares, diabetes, hipertensión, EPOC, distintos tipos de cáncer problemas osteomusculares, etc.), que no sólo disminuyen la calidad de vida de nuestra población sino también su esperanza de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) consciente de la magnitud del problema y de sus repercusiones, ha elaborado sucesivas y diferentes estrategias sobre alimentación, actividad física y salud al objeto de dar alta prioridad a este problema y establecer las directrices generales de prevención y

control (resoluciones de las Asambleas Mundiales de la OMS, de los años 2000 y 2002 respectivamente).

La Comisión Europea, como órgano ejecutivo de la Unión, presentó en mayo de 2007, en el Libro Blanco para una Estrategia Europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad.

Esta Estrategia se centra en acciones con eficacia demostrada y trata de establecer medidas concretas que puedan adoptarse a escala comunitaria. Su objeto fundamental es que la mala alimentación y la falta de actividad física dejen de ser las principales causas de enfermedades evitables y fallecimientos prematuros en Europa.

En esta línea, en España, el Ministerio de Sanidad puso en marcha en el año 2005, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición la "Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la obesidad", también conocida como Estrategia NAOS".

En este contexto la Estrategia para la promoción de alimentación y actividad física saludable está orientada a promover acciones que favorezcan la adquisición de hábitos saludables en alimentación y actividad física, prevenir la obesidad y el sobrepeso en la infancia y adolescencia y disminuir la prevalencia de población sedentaria adaptando estrategias a cada grupo poblacional y apoyar todas la iniciativas que se orienten hacia estos objetivos

## 2.- DESARROLLO DE LA MEDIDA

### 2.1. PRINCIPIOS REGULADORES DE LA ESTRATEGIA

1. Tener impacto en el conjunto de la población y en grupos de población específicos.
2. Combinar los esfuerzos de todos los socios estratégicos.
3. Promover y facilitar una visión compartida del desarrollo de estrategias y esfuerzos con todos los grupos de interés implicados. "Reducir las desigualdades en salud actuando en grupos desfavorecidos.
4. Conseguir las capacidades necesarias para lograr el éxito. Basarse en intervenciones de evidencia científica demostrada. Reconocer la necesidad de innovar, investigar, evaluar y tener continuidad a lo largo del tiempo.

## **2.2. AMBITOS DE ACTUACIÓN : haciendo entornos saludables**

las intervenciones tendrán distintos ámbitos de actuación con un enfoque intersectorial siendo fundamental que se integren en los escenarios de sociabilidad más habituales y cotidianos.

- **Ámbito familiar y comunitario**
- **Ámbito educativo**
- **Ámbito sanitario**
- **Ámbito empresarial**

### **Ámbito familiar y comunitario**

- Informar a la población sobre los beneficios de realizar una alimentación saludable y la práctica de actividad física regular desde la infancia.
- Promover la educación nutricional y la actividad física en la comunidad.

### **Ámbito educativo**

- Promover en la comunidad educativa la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos favorables hacia una alimentación saludable y la práctica diaria de actividad física.

### **Ámbito sanitario**

- Aumentar la sensibilización y formación de los profesionales sanitarios de pediatría respecto al sobrepeso, obesidad y sedentarismo.
- Reforzar a los profesionales sanitarios en el abordaje del exceso de peso en sus aspectos: preventivo y terapéutico.
- Fomentar la investigación.

### **Ámbito empresarial**

- Fomentar la calidad y el equilibrio nutricional de las comidas preparadas por empresas para comedores escolares.

## **2.3. COORDINACIÓN**

Los esfuerzos para lograr cambios de comportamiento son más efectivos cuando se actúa a diferentes niveles: sociedad, instituciones, organizaciones, grupos de interés. Las iniciativas para prevenir la obesidad requieren un esfuerzo de los grupos de interés implicados y muchos colaboradores.

No se pueden llevar a cabo sin garantizar la implicación todos ellos para obtener u resultados en los ámbitos de intervención descritos anteriormente.

- Dirección General de Salud Pública
- Dirección General de Infancia y Familia
- Dirección General de Educación
- Dirección General Deporte
- Ayuntamientos
- Asociaciones
- Otros

## **2.4. DESIGUALDADES EN SALUD**

La prevalencia de la obesidad es más elevada en grupos de población más desfavorecidos y está asociada a un bajo nivel educativo. Las intervenciones encaminadas a hacer que las opciones más saludables sean fácilmente accesibles deben proteger especialmente a los que lo necesitan, contribuyendo de esta manera a reducir las desigualdades en salud.

## **2.5. EVALUACIÓN**

### **Vigilar evaluar y medir**

El seguimiento es una actividad incluida en la gestión de las iniciativas y programas de alimentación y actividad física saludable para asegurar que se realizan de acuerdo al diseño y objetivos previstos.

La evaluación de la medida será un proceso sistemático para comprobar el impacto de las actuaciones que se implementan en ella .compartir los éxitos y las lecciones aprendidas y comunicar los resultados Se tendrá en cuenta la selección de indicadores propuestos por la Estrategia NAOS para toda España.