

# **DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN**

## **IV EDICIÓN**

*“Ejercicio y buena alimentación  
para un futuro mejor”*

**28 DE MAYO DE 2005**

### **Contenido:**

---

- 1.- ¿Qué es el Día Nacional de la Nutrición?
- 2.- La alimentación infantil, eje central de la IV Edición del DNN
- 3.- Programa de actividades de la IV Edición
  - 3.1.- Concurso infantil “Los niños te recomiendan que te alimentes bien...y seas más activo”
  - 3.2.- Charlas y actividades al aire libre para niños
- 4.- Patrocinadores y colaboradores
- 5.- Qué es la FESNAD

### **PARA MÁS INFORMACIÓN:**

#### **Gabinete de Prensa del Día Nacional de la Nutrición:**

**Eva de Uña / María González**  
**Weber Shandwick**  
Pº de la Castellana, 52, 7ª pl. 28046 Madrid  
Tel: 91 745 86 00 / Fax 91 745 86 22  
euna@webershandwick.com



## 1.- ¿QUÉ ES EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN?

---

El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa que pone en marcha 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 tres años de andadura, el Día Nacional de la Nutrición celebra su IV edición con la colaboración de distintas sociedades científicas, instituciones, industria farmacéutica y agroalimentaria.

La correcta alimentación y la actividad física son cuestiones fundamentales para la buena salud del niño y para su adecuado desarrollo en la edad adulta. Por este motivo, el próximo 28 de mayo de 2005 el Día Nacional de la Nutrición estará dedicado a la nutrición infantil bajo el lema “**Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor**”.

Este año, los mensajes y las actividades que se van a llevar a cabo durante este día van dirigidos especialmente a la población infantil, a los padres y a los educadores; sin olvidar a los profesionales de la salud, a las administraciones públicas, a las instituciones y a los medios de comunicación.

### 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 alimenticios 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.

## 2.- LA ALIMENTACIÓN INFANTIL, EJE CENTRAL DE LA IV EDICIÓN DEL DNN

---

Las cifras recientes de **sobrepeso y obesidad infantil y juvenil** (de 2 a 24 años) en España presentan un panorama preocupante. El **13,9% de esta población es obesa** y el **26,3% tiene sobrepeso**.

Ante esta situación, la administración pública ha reaccionado elaborando la **Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)**, cuya principal finalidad es mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física entre todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil y juvenil.

Esta preocupación por parte de la administración pública es compartida por todos los profesionales sanitarios, no sólo a nivel nacional sino en toda **Europa**, donde la situación es similar en la mayoría de los países y donde también se están tomando una serie de medidas para prevenir la obesidad. Precisamente, respecto a la **población infantil**, nuestro país presenta una de las **cifras más altas**, sólo comparable a las de algunos otros países mediterráneos. En niños españoles de 10 años, la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia.

La **FESNAD**, sensibilizada ante esta situación y como representante institucional de las sociedades de nutrición, alimentación y dietética, ha querido llamar la atención sobre este problema **proponiendo que la alimentación infantil sea el eje central de la IV Edición del Día Nacional de la Nutrición**. Desde su posición, y en representación de los profesionales de la nutrición, **la FESNAD asume y sustenta el compromiso con la promoción de la alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico** como garantía de salud y bienestar para la población en el futuro, así como las iniciativas de salud pública que se desarrollen en este sentido.

Sentando las bases de una nutrición saludable desde la infancia se puede corregir esta tendencia a la obesidad y el sobrepeso, además de prevenir una serie de enfermedades que se pueden desarrollar en la edad adulta. Precisamente, las **mayores cifras de obesidad** se detectan en la **prepubertad** y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

Es justamente en esta etapa cuando se están **formando los hábitos alimentarios** y, por este motivo, las **actividades** del Día Nacional de la Nutrición se han centrado en esta franja de edad con **charlas de nutrición en colegios el día 27 de mayo y actividades lúdicas al aire libre el 28 de mayo**. La intención de FESNAD es que los propios profesionales de la nutrición formen a los niños para que tomen conciencia de la importancia de una alimentación sana y el ejercicio físico para mantener una buena salud. Con esta iniciativa, además, se quiere hacer reflexionar a la administración pública sobre la necesidad de la **educación nutricional en los colegios**, materia que debería estar integrada dentro del currículo escolar.



Con la celebración del Día Nacional de la Nutrición dedicado a la alimentación infantil, la FESNAD quiere transmitir a la sociedad que el esfuerzo conjunto de la administración pública, los profesionales sanitarios, los expertos en alimentación, nutrición, educación y actividad física y el sector privado (empresas de alimentación y bebidas, de distribución y restauración) puede mejorar la situación.

Igualmente, con motivo de la celebración de este Día, la FESNAD quiere **ofrecer a los padres y educadores una serie de pautas sencillas relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico en la edad infantil:**

- Recordar la **importancia de la lactancia materna** durante los 6 primeros meses de vida por sus propiedades como alimento completo que permite al bebé un crecimiento y maduración óptimos.
- Establecer un horario regular para las comidas del día y evitar que el niño pique entre horas.
- **Elaborar menús variados.** Para ello, puede ser de utilidad planificar el menú semanalmente intentando incluir la mayor variedad posible de los principales alimentos.
- **Elegir las raciones adecuadas** a la edad del niño.
- Hay que realizar las comidas en familia, siempre que sea posible, y **dar ejemplo en el ámbito familiar sobre una correcta alimentación** adoptando hábitos alimenticios saludables.
- Es importante **enseñarle a no comer frente al televisor.**
- **No hay que usar la comida como incentivo**, alivio al aburrimiento o castigo.
- Es necesario **animar al niño a probar nuevos sabores** para aumentar la variedad en su alimentación.
- Hay que **hacerle partícipe de la preparación de las comidas** para aumentar su interés por los alimentos.
- Hay que **animarle a realizar ejercicio físico**, ya que es el complemento perfecto de una alimentación equilibrada para estar sano y proporciona numerosos beneficios. Igualmente, es importante fomentar entre los padres el **ocio activo** con sus hijos.



### 3.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA IV EDICIÓN

#### 3.1.- CONCURSO INFANTIL “Los niños te recomiendan que te alimentes bien y...seas más activo”

---

Una de las actividades que se han puesto en marcha con motivo de la IV Edición del Día Nacional de la Nutrición es la convocatoria de un concurso nacional entre niños de 3º y 4º de primaria (de 8 y 9 años de edad) para que elaborasen un **Decálogo de Alimentación Sana y 5 consejos para llevar una vida más activa**.

La propuesta ha sido muy bien acogida por los niños, que han realizado en clase dibujos y mensajes relativos a la importancia de mantener unos hábitos de vida sanos, cómo alimentarse de forma variada y realizar ejercicio físico a diario.

A través de esta novedosa iniciativa, ya que por una vez son los niños los que aconsejan a los mayores, los alumnos han reflejado sus conocimientos sobre nutrición y una serie de conceptos importantes como la variedad y el equilibrio, el papel de las frutas y verduras y la importancia del desayuno, entre otros.

La organización del Concurso se ha realizado gracias a la colaboración de la Asociación “5 al Día”, una de las instituciones participantes en el Día Nacional de la Nutrición, que ha hecho una preselección de colegios entre aquellos que están adheridos a su campaña de promoción del consumo de frutas y hortalizas frescas.

Con el trabajo de estos alumnos se ha elaborado el **cartel infantil del Día Nacional de la Nutrición**, en el que se recogen sus consejos sobre alimentación y actividad física que se distribuirá entre los niños durante las actividades de este día.

El Premio de este concurso consiste en un cheque para adquirir material deportivo para el colegio y los tres centros ganadores han sido los siguientes:

- Colegio Público Errando Vilar  
Alumnos de 3º y 4º de primaria  
Almassora (Castelló)
- Colegio Público Alcalde Juan Blanco  
Alumnos de 3º y 4º de primaria  
Los Santos de Maimona (Badajoz)
- Colegio A Gándara  
Alumnos de 3º y 4º de primaria  
Monforte (Lugo)



### 3.2.- CHARLAS y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE PARA NIÑOS

---

El programa de actividades de la IV Edición del Día Nacional de la Nutrición tiene unos protagonistas especiales este año: los niños. La divulgación de hábitos alimentarios sanos junto a la promoción de actividad física son los principales objetivos de las actividades que se van a poner en marcha.

#### Día 27 de mayo

##### Charlas de nutrición en colegios

- Durante la **mañana del 27 de mayo** los colegios van a recibir una visita muy especial. Los especialistas en nutrición y pediatría van a dejar sus consultas y centros de trabajo para ofrecer una conferencia sobre nutrición a niños de 8 y 9 años.
- En toda España, se van a celebrar **más de 350 charlas de nutrición** en colegios, donde los especialistas tratarán de poner de relieve la importancia de la formación nutricional de los niños desde la escuela.
- **17.000 niños** de 8 y 9 años participarán en las charlas con motivo del Día Nacional de la Nutrición.
- Durante la charla se irán explicados **conceptos básicos sobre nutrición** que todos los niños han de conocer, como la importancia de la leche materna, las cuatro comidas del día, los grupos de alimentos y sus funciones, la importancia de la higiene y la conveniencia de practicar ejercicio físico diariamente para crecer sanos y fuertes.
- Además, para completar esta actividad se repartirán previamente **cuestionarios** que cada niño completará junto a su familia que servirán para hacer un análisis sobre los hábitos alimentarios de esta población y que serán recogidos y analizados con el fin de publicar después sus resultados estadísticos.
- En estas charlas, se distribuirán más de **20.000 folletos informativos** sobre nutrición, además del **cartel que recoge el Decálogo de Alimentación Sana y 5 consejos para llevar una vida más activa** hecho por los niños.
- Esta actividad también se desarrollará en **30 Unidades de Pediatría** de diversos hospitales españoles, con el fin de que los niños ingresados también reciban esta charla sobre nutrición y hábitos de vida sanos.



## Día 28 de mayo

### Jornada al aire libre

Otra de las citas importantes durante esta edición es la jornada al aire libre que se organizará en diversos **parques y plazas** de algunas ciudades españolas. En un ambiente festivo, se organizarán **juegos y actividades** para que los niños en compañía de sus padres aprendan de forma divertida cómo alimentarse de forma sana. Se tratarán aspectos importantes como el desayuno, las funciones de los alimentos o la pirámide de la nutrición y se reforzará de forma lúdica **dos mensajes clave: alimentación saludable y ejercicio físico**.

Las ciudades en las que se va a desarrollar esta iniciativa son: Madrid, Barcelona, Zaragoza, Pamplona, Vitoria, Girona, Reus (Tarragona), Castilleja de Guzmán (Sevilla) y Lluçmajor (Palma de Mallorca).

### IV Premio del Día Nacional de la Nutrición

Un año más, el Día Nacional de la Nutrición ha convocado sus Premios en los que se valora la mejor información de nutrición en medios de comunicación y la mejor campaña de divulgación sobre alimentación fomentada por empresas e instituciones. Los premiados de la IV edición, seleccionados por el Jurado, han sido:

- En la **modalidad de medios de comunicación**: Sra. Dña. Alejandra Rodríguez Pérez, Suplemento Salud, El Mundo.
- En la **modalidad de empresas e instituciones**: Danone, por las iniciativas desarrolladas por el Instituto Danone.



## 4.- PATROCINADORES Y COLABORADORES

---

Para conseguir los objetivos expuestos, además de FESNAD, se han involucrado en este proyecto otras entidades y empresas:

### **Patrocinadores:**

- Novartis
- Nutricia
- Abbott Laboratories
- Roche Vitaminas
- Nestlé
- Grifols
- Danone

### **Colaboradores:**

- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria
- Asociación para la promoción de consume de frutas y hortalizas “5 al Día”
- Asociación Española de Pediatría



## 5.- 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 con una importante representatividad y experiencia. Dichas sociedades son:

- ✓ Asociación Española de Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD).
- ✓ Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN).
- ✓ Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA).
- ✓ Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
- ✓ Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).
- ✓ Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición (SEN).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- ✓ Sociedad Española de Nutrición Enteral y Parenteral (SENPE).