



Invertir la tendencia de la obesidad

estrategia  
para la nutrición, actividad física  
y prevención de la obesidad



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

## Reto para la salud pública

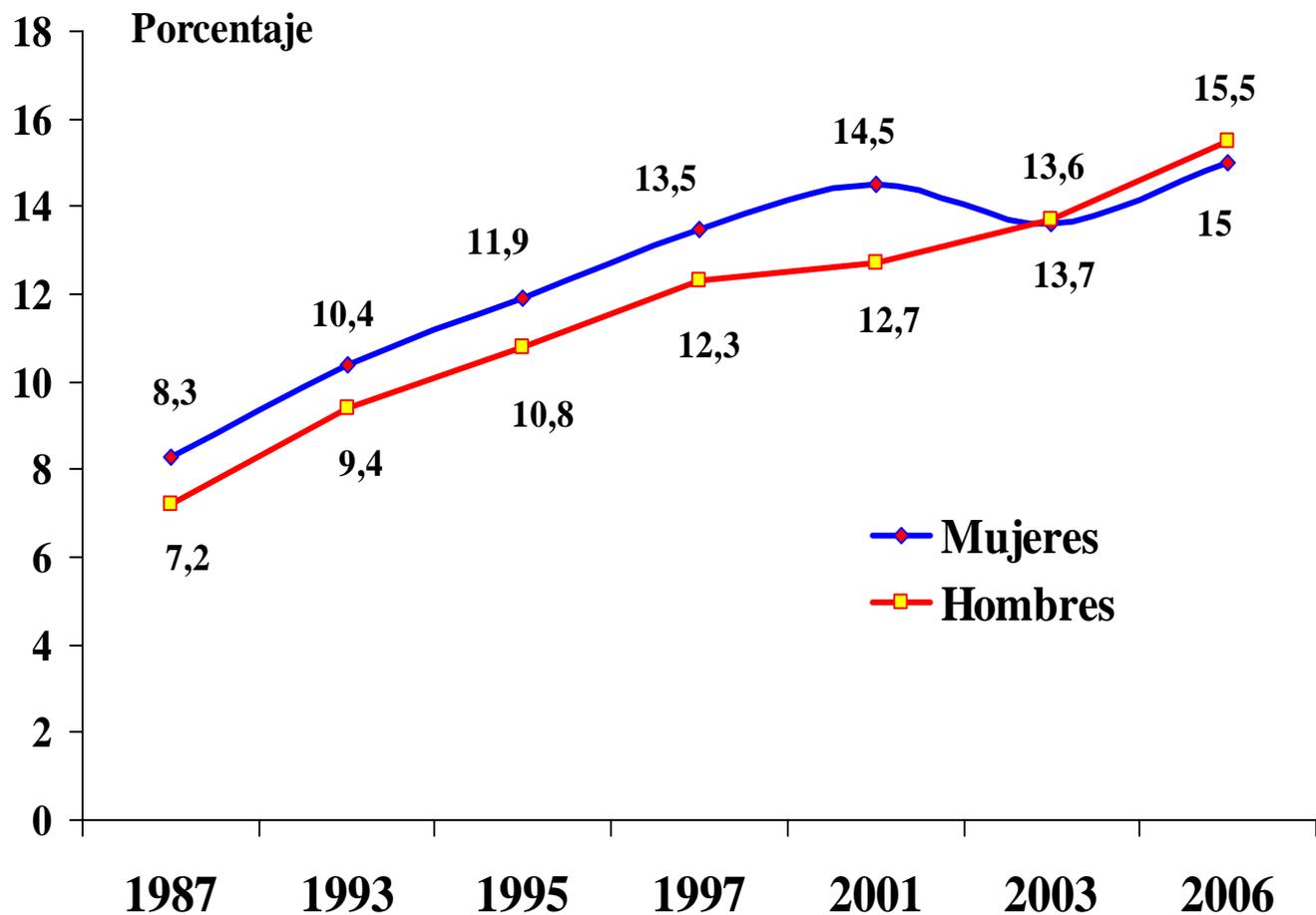
- ✓ Seis de los siete factores de riesgo identificados por la OMS como determinantes de las enfermedades crónicas están relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico, y ambos pueden ser modificados (WHR, 2002).
- ✓ 2/3 casos de DM tipo 2, 1/3 casos de infartos e ictus, 1/2 casos de hipertensión y 1/4 casos de osteoartritis están asociados a un exceso de peso (OMS, 2004)
- ✓ La gran prevalencia a nivel mundial ha motivado que la OMS declare que la obesidad tiene carácter de epidemia y representa uno de los grandes retos para el siglo XXI

## Los costes

- ✓ Los costes directos e indirectos de la obesidad se estimaron en 32,8 miles de millones de € por año en los 15 países de la UE (2002).
- ✓ En España, se estima que la obesidad es responsable del 7% del gasto sanitario: 2,5 millones de € por año.
- ✓ En la mayoría de los países europeos la obesidad es más común entre los grupos sociales más deprimidos, con menores ingresos, educación y acceso a la sanidad.

Fry J, Finley W. The prevalence and costs of obesity in Europe.  
Proceedings of the Nutrition Society, 2005

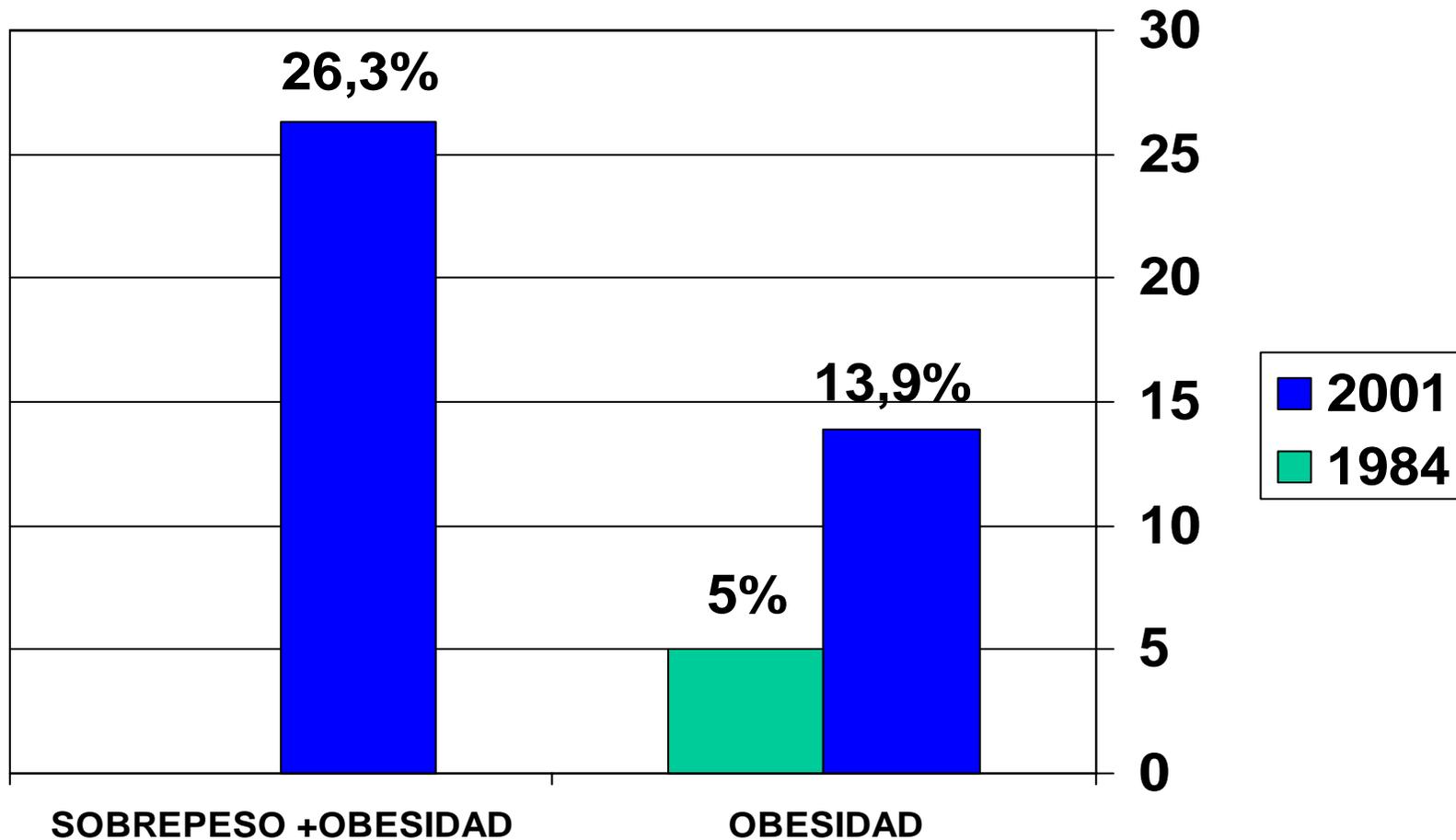
## Prevalencia de obesidad en España en la población de 18 y más años, 1987-2006.



Encuesta Nacional de Salud. Peso y talla autodeclarados

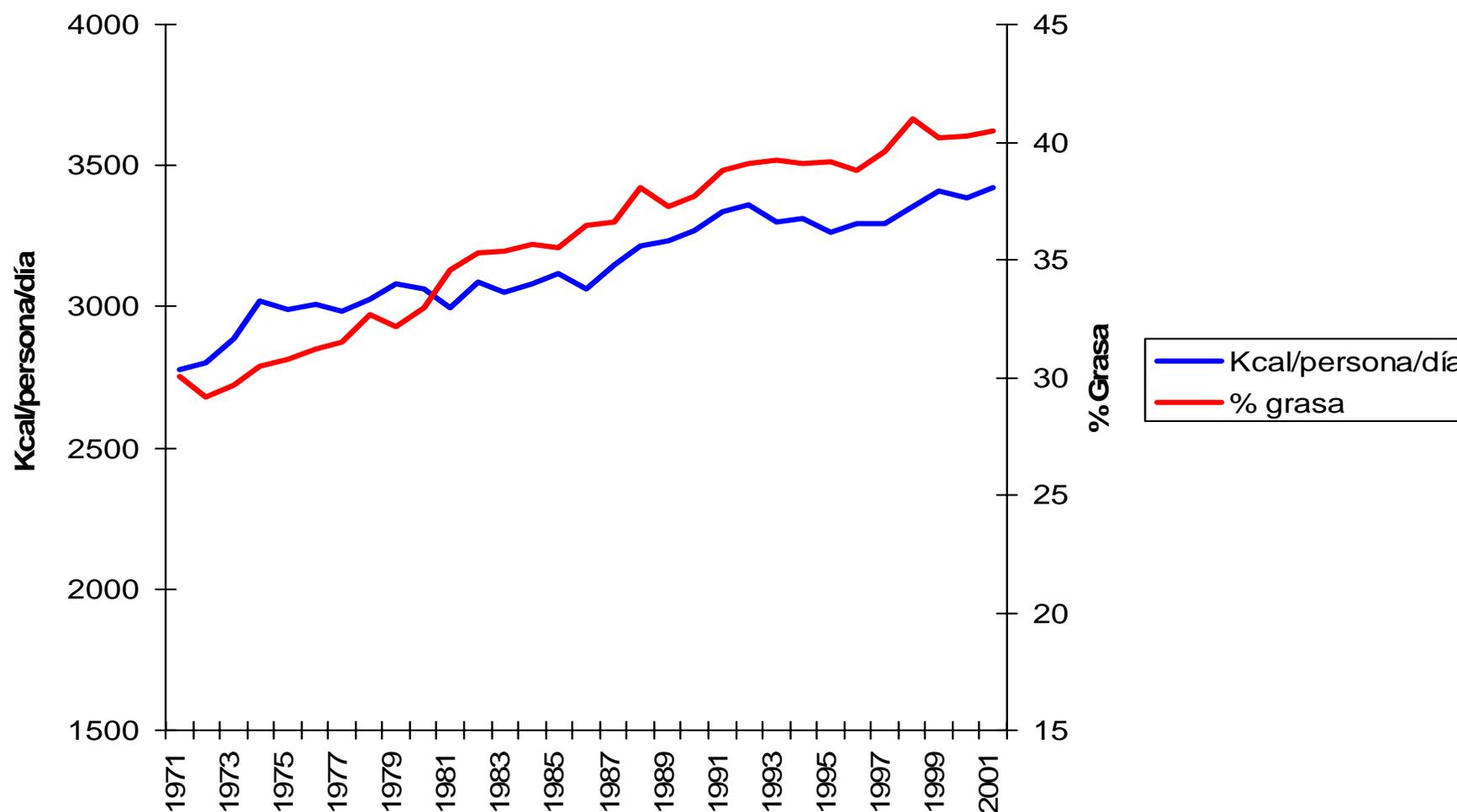
# OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTO-JUVENIL

Entre 2-24 años



Fuente: Estudio Enkid, 1998-2000

## Evolución de la ingesta energética por persona y día y porcentaje de energía procedente de grasas en España, 1970-2001



Gutiérrez-Fisac JL, Regidor E, López E, Banegas JR, et al.  
*Cad Saude Pub* 2003; 19 (Sup. 1): S101-10.

## Epidemia de sedentarismo

- ✓ Más de 2/3 de los adultos europeos no cumplen las recomendaciones de actividad física (Eurobarómetro 2003).
- ✓ El 55% de los españoles declara no hacer nada de actividad física en su tiempo libre (ENS, 2003).
- ✓ 2/3 niños españoles practican menos de una hora al día de actividad física (enKid, 2001).
- ✓ El 89% de la población infantil ve la tele todos los días y pasan una media de 2,5 horas diarios viendo la tele y 30 minutos más jugando con videojuegos (AIMC, 2004).



estrategia  
naos

Invertir la tendencia de la obesidad

**Presentada el  
10-Febrero-2005**

estrategia  
para la nutrición, actividad física  
y prevención de la obesidad





**CORTES GENERALES  
DIARIO DE SESIONES DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS  
PLENO Y DIPUTACIÓN PERMANENTE**

**Año 2006 VIII Legislatura Núm. 183  
PRESIDENCIA DEL EXCMO. SR. D. MANUEL MARÍN GONZÁLEZ  
Sesión plenaria núm. 172  
celebrada el miércoles, 31 de mayo de 2006**

**“... Iniciamos hoy el debate sobre política general que conocemos como el del Estado de la Nación. (...)  
En los meses inmediatos, Señorías, abordaremos dos de los principales problemas de salud de los más jóvenes: el consumo de alcohol por los menores de edad y la obesidad infantil...”**

***D. José Luis Rodríguez Zapatero*  
PRESIDENTE DEL GOBIERNO**

## UNA ESTRATEGIA INTEGRAL



Comunicación

Educación

Facilitar acceso  
a opciones  
saludables

Seguimiento  
y  
Evaluación

An aerial photograph of a coastline. A large bay is on the left, and a smaller bay is on the right. The land is green and brown, and the water is blue. The text is overlaid on the left side of the image.

# 1. Mayor conocimiento e investigación

- ✓ I Convención NAOS.
- ✓ Estudio de dieta total.
- ✓ Base de datos española de composición de alimentos (BDECA).
- ✓ Informe de grupos de expertos Estrategia NAOS.
- ✓ Estudio epidemiológico ENRICA.
- ✓ Centros de investigación biomédica en red (CIBER).



## 2. Ciudadanos mejor informados



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



estrategia naos

## 2.1 CAMPAÑAS DE COMUNICACIÓN



**PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL TIENE PREMIO: ESTAR SANO.**



www.msc.es

Por el bienestar de todos



iCome sano y muévete!

II Convención NAOS



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición



estrategia  
naos

## 2.2 PUBLICACIONES





MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

estrategia **naos**

# 2.2 PUBLICACIONES

Estas son algunas de las propuestas saludables de la Estrategia NAOS:

- Hacer ejercicio al aire libre, al menos, 30 minutos de ejercicio moderado. Cambiar al empleo que sea posible, fomentar entre quienes trabajen en la oficina de ajustar la computadora y hacer pausas durante el día y zonas deportivas para acceder a ellas para disfrutar de un poco de actividad.
- Comer de todo, una alimentación variada y equilibrada basada en alimentos saludables.
- El agua es la mejor bebida. Tomar entre uno y dos litros al día.
- Desayunar siempre y de la forma más completa posible.
- Cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria.
- Reducir el consumo de grasas, especialmente de origen animal.
- Tomar, como máximo, 5 raciones al día de frutas, verduras y hortalizas.
- Reducir el consumo de productos ricos en azúcar como las galletas, los dulces y los refrescos.
- Reducir la sal en las comidas y utilizar el potasio en su lugar, al yogur.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en las distintas opciones relacionadas con la alimentación: comer, decidir el menú y cocinar.



...recuerda que en [www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es) puedes seguir disfrutando de otras muchas sorpresas relacionadas con tu alimentación. Podrás repetir todas las veces que quieras porque son 100% saludables. ¡Que te aproveche!

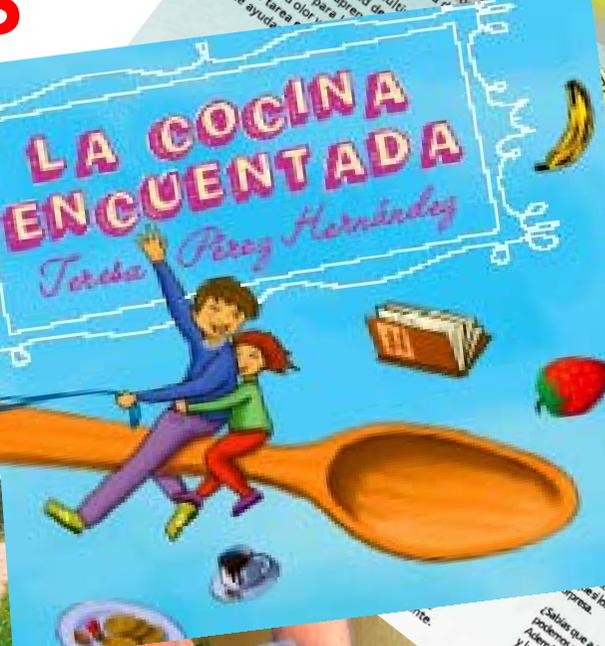
**¡Vive la vía: Muévete!**



Las Vías Verdes son espacios seguros, fáciles y accesibles para disfrutar a pie, en bicicleta, con patines, en sillas de ruedas, con cochecitos de bebé... Cada cual a su ritmo y a su manera estas rutas permiten adentrarse en la naturaleza de forma respetuosa y sin contaminar. Sómete a la Estrategia NAOS e incorpora a tus hábitos alimenticios cotidianos un poco de ejercicio. En las Vías Verdes vivirás una experiencia magnífica.

Practicar un poco de deporte todos los días ayuda a reducir los riesgos cardiovasculares, a mantener un peso saludable y a tener un tono corporal adecuado. Si además este deporte se realiza al aire libre y en contacto con la naturaleza, las ventajas son mucho mayores. Mantén las vías verdes no solo cuidas tu salud, también estás contribuyendo a preservar la salud de nuestro planeta. El Total es lo que cuenta.

**LA COCINA ENCANTADA**  
Teresa Pérez Hernández



**TODOS LOS ALIMENTOS TODOS LOS SABORES**

Existen diferentes grupos de alimentos que hemos de incorporar de forma equilibrada a nuestra dieta...

En nuestro país, se cultivan una gran variedad de frutas. Tenemos que aprender a disfrutar del sabor su sabor y a aprovechar los beneficios que aporta. Esta tarea nos ayudará a mantenernos sanos.

**ACIDOS**  
Entre los alimentos de sabor ACIDO, podemos destacar las naranjas y los limones. El zumo de estas frutas nos aporta las vitaminas necesarias para mantenernos sanos.

**ALIMENTATE**  
pirámide NAOS



Lo primero que debes saber es que comer alimentos saludables es una tarea que todos debemos hacer. No se trata de comer siempre lo mismo, ni siempre lo que más nos gusta. Lo que más nos importa es encontrar el equilibrio. La mejor manera de hacerlo es comer cosas que nos gusten y que sean saludables para nuestro cuerpo. Una alimentación equilibrada es nutritiva y agradable porque de esta forma nos estimulamos el apetito y nos hace sentir bien.

**EL MUNDO DE LOS SABORES**  
El mundo de los sabores es muy amplio y variado. Podemos encontrar alimentos con sabores dulces, salados, amargos y ácidos. Cada uno de ellos aporta diferentes nutrientes y beneficios para nuestra salud.

**ACIDO Y AMARGO**  
Los alimentos ácidos y amargos nos ayudan a tener una buena salud. Estos sabores nos ayudan a reconocer los sabores y a disfrutar de ellos. Además, los alimentos ácidos y amargos nos ayudan a mejorar la digestión y a mantenernos sanos.

...recuerda que en [www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es) puedes seguir disfrutando de otras muchas sorpresas relacionadas con tu alimentación. Podrás repetir todas las veces que quieras porque son 100% saludables. ¡Que te aproveche!

**Soluciones**

- La despensa alborotada: **CESTA ROJA:** Pan, Arroz, Mantequilla, Patatas, Aceite de oliva, Espaguetis.
- CESTA AZUL:** Huevos, Yogures, Queso, Salchichón, Pata de Jamón, Garbanzos.
- CESTA AMARILLA:** Papino, Pera, Uvas, Coliflor, Zanahoria, Tomate.
- Sopa de letras: Verduras, Frutas, Agua, Ejercicio, Vitaminas, Legumbres, Pescado.
- Las 7 diferencias: Oreja, Mancha, Calcetín, Barba, Cuchara, Gorro, Botón.
- Verdadero o falso: Verdadero - Falso - Falso - Falso - Verdadero - Verdadero
- Salteado semántico: Variedad, Minerales, Equilibrio, Ejercicio, Merienda, Nutritivo.



**Todos a la Mesa con**



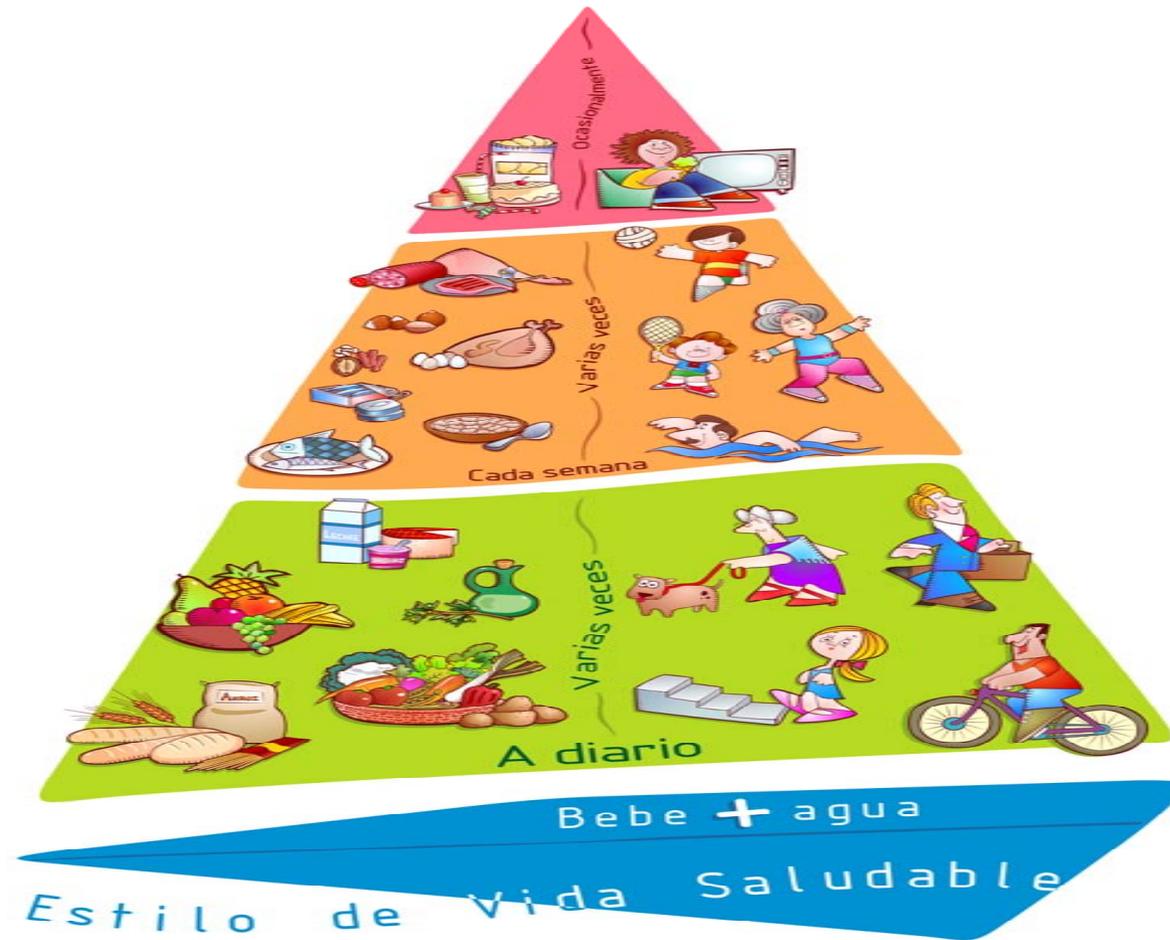
Aprende a alimentarte bien con el menú que te han preparado Remy y sus amigos

Consejos, juegos, pasatiempos y más sorpresas... ¡los mejores ingredientes para la diversión!

NAOS

iCome

# Pirámide NAOs®





MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



estrategia naos  
¡come sano y muévete!

Mapa Web

Contactar

Alimentación saludable y actividad física

Estrategia NAOS

# Nutrición y Estrategia NAOS



¡come sano y muévete!



## 2.3 [www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)

Alimentación saludable y actividad física

Estrategia NAOS

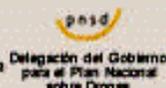


Fallo de los I Premios Estrategia NAOS



### II Convención NAOS

Los días 20 y 21 de febrero se celebrará la II Convención NAOS en la AESAN.





¡come sano y muévete!

- ▶ Pirámide NAOS
- ▶ Nutrición y alimentación saludable
- ▶ Alimentación y actividad física a lo largo de la vida
- ▶ Muévete para estar sano
- ▶ Para saber más
- ▶ Para estar al día

**¡Come Sano y Muévete!**



Alimentación y actividad física a lo largo de la vida.

[ver más](#)



▶ test

¿crees que tu alimentación es sana? ¡compruébalo!

[ver más](#)

para saber más

TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS



**Padres obesos hijos obesos?**

Seguro que muchos padres y madres que sufren de obesidad se

han planteado en algún momento si su enfermedad afectará también a sus hijos e hijas. ¿Es la genética un factor decisivo? ¿Se puede hacer algo por evitarlo o hay que asumir lo inevitable?

- ▶ [¿Qué son las proteínas?](#)
- ▶ [¿Cómo leer etiquetas?](#)
- ▶ [Prevenir la obesidad](#)
- ▶ [¿Padres obesos, hijos obesos?](#)
- ▶ [Lo básico en nutrición](#)
- ▶ [Cuando el problema está en los padres](#)
- ▶ [La permisividad de los abuelos](#)
- ▶ [Niños y adolescentes](#)
- ▶ [En la variedad está el gusto](#)
- ▶ [Imprescindible: un buen desayuno](#)

**RECOMENDACIONES**



Romanos claudicatum destas tropatorum. Veteresque et claudicater escilae destas tropatorum enneas semperes tuas esperas caesaris et romanorum pretoriam



Romanos claudicatum destas tropatorum. Veteresque et claudicater escilae destas tropatorum enneas semperes tuas esperas caesaris et romanorum

[ver más](#)

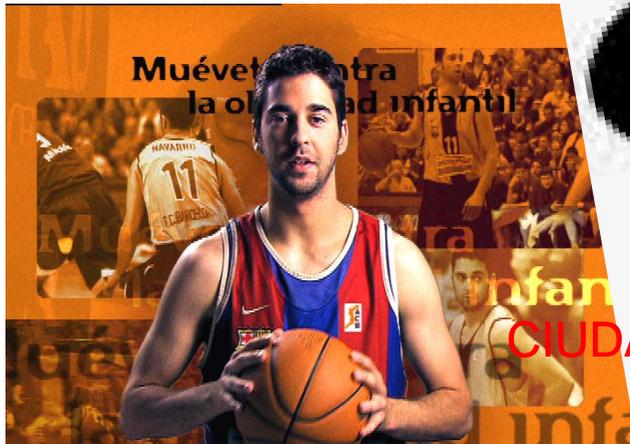
**Pirámide Naos**



- ▶ **Descubre qué es**
- ▶ **Juega con la pirámide nutricional**



## 2.4 CONVENIOS DE COLABORACIÓN



CIUDADANOS MEJOR INFORMADOS

15 años



# 3. Más educación



## Programa PERSEO

- ✓ Programa piloto de promoción de hábitos alimentarios saludables y actividad física desarrollado por los Ministerios de Sanidad y Educación, dirigido a alumnos de Educación Primaria entre 6 – 10 años, y a sus familias.
- ✓ Se desarrollará en 64 centros (14.000 niños) de Canarias, Andalucía, Galicia, Extremadura, Murcia, Castilla y León, Ceuta y Melilla.
- ✓ Se ha constituido una Comisión de expertos para su diseño y una Comisión gestora (institucional) para el desarrollo y seguimiento.
- ✓ Financiado por el Plan de Calidad del Sistema Nacional de Salud

# Programa PERSEO

Se desarrolla en dos fases:

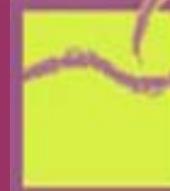
- ✓ Fase de evaluación: de hábitos, actitudes, conocimientos y parámetros antropométricos antes y después de la fase de intervención
- ✓ Fase de intervención: promoción de alimentación y actividad física saludables a través de material didáctico específico, sesiones informativas a familias, formación del profesorado, sensibilización de la población afectada y colaboración de los profesionales sanitarios.



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición



estrategia  
naos

## Evaluación

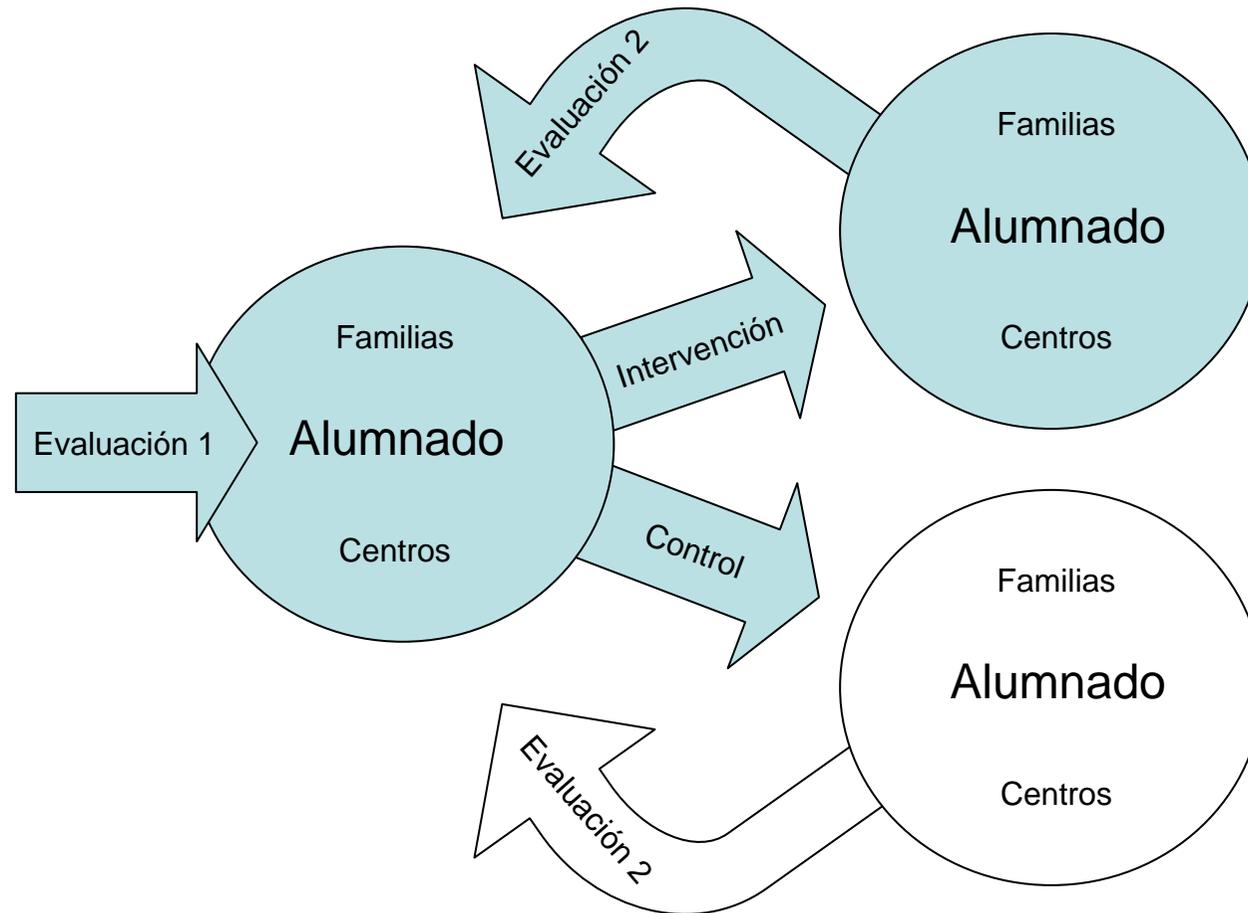
Formación enfermeros  
y dietistas

Protocolo de  
mediciones

Cuestionarios  
alimentación y  
actividad física

Fichas recogida de  
datos

Hoja notificación a las  
familias





MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



estrategia **naos**

Charla familias  
Guías para familias  
Alimentación  
Actividad física

### Intervención

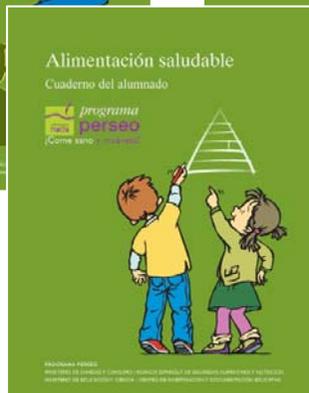
Material didáctico:  
Alimentación  
Actividad física  
  
Guías Profesorado  
Alimentación  
Actividad física  
  
Formación profesorado



Guía sobre obesidad infantil para profesionales de atención primaria

Revisión menús  
Recomendación menús  
Guía elaboración menús  
Guía escuela saludable

**El programa implica la distribución de un gran número de documentos y materiales a Centros escolares, centros de salud, farmacias y familias**



## PERSEO: Actividades futuras

El Programa Perseo continúa durante el curso 2007/2008, estando prevista la realización de:

- ✓ Sesiones informativas para las familias en los centros escolares de intervención a cargo de profesionales sanitarios designados por las Comunidades Autónomas.
- ✓ Encuestas para el profesorado en relación al programa y a la aplicación de los materiales didácticos.
- ✓ Cursos de formación para el profesorado sobre talleres gastronómicos.
- ✓ Curso acerca de la evolución de las actuaciones realizadas, para el profesorado que ha intervenido en el programa.
- ✓ Evaluación del alumnado tanto en lo relativo a parámetros antropométricos como a conocimientos, hábitos y actitudes. La evaluación se llevará a cabo en centros escolares de intervención y de control.
- ✓ Edición de un cuaderno de recomendaciones estivales sobre alimentación y actividad física saludables, como actividad de refuerzo.
- ✓ Edición de boletines informativos temáticos dirigidos a familias, educadores y sanitarios.

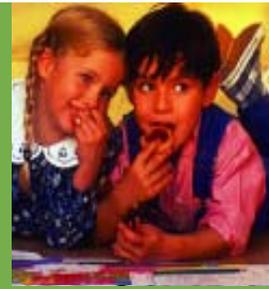
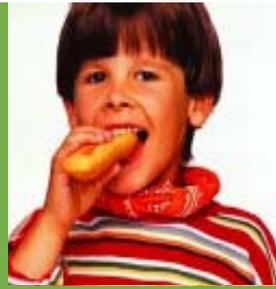


## 4. Mayor acceso a opciones más saludables



## OBJETIVOS A LOGRAR

- ✓ Mejorar la información nutricional
- ✓ Mejorar la composición de los productos
- ✓ Reducir el marketing y publicidad de alimentos dirigido a menores
- ✓ Regular las alegaciones nutricionales y de salud
- ✓ Promover el consumo frutas y verduras



CÓDIGO DE AUTORREGULACIÓN DE LA PUBLICIDAD  
DE ALIMENTOS DIRIGIDA A MENORES,  
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y SALUD



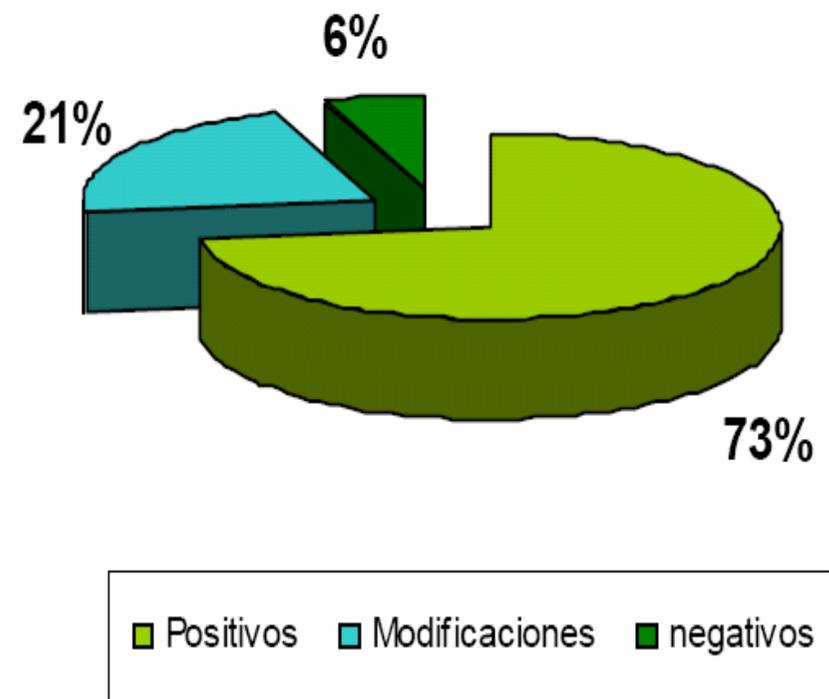
# CÓDIGO (PAOS)



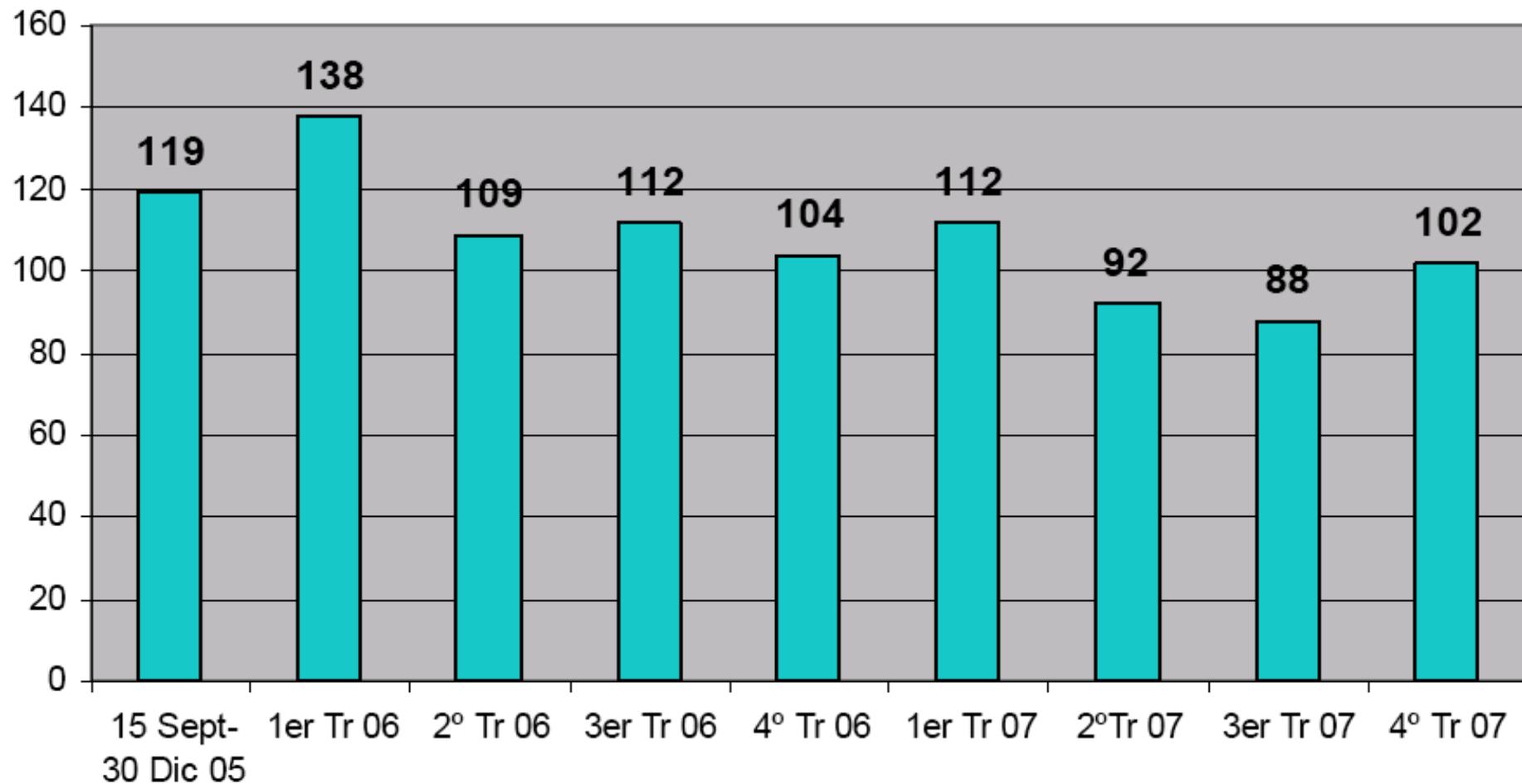
## Consulta previa o *copy advice*

CONSULTAS PREVIAS SOBRE PUBLICIDAD DE ALIMENTOS DIRIGIDA AL PÚBLICO INFANTIL	De 15 sept'05 a 31 dic'07
Positivas	712
Con modificaciones	202
Negativas	62

Resultado de las consultas previas



## Copy Advice PAOS

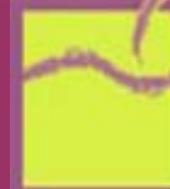




MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

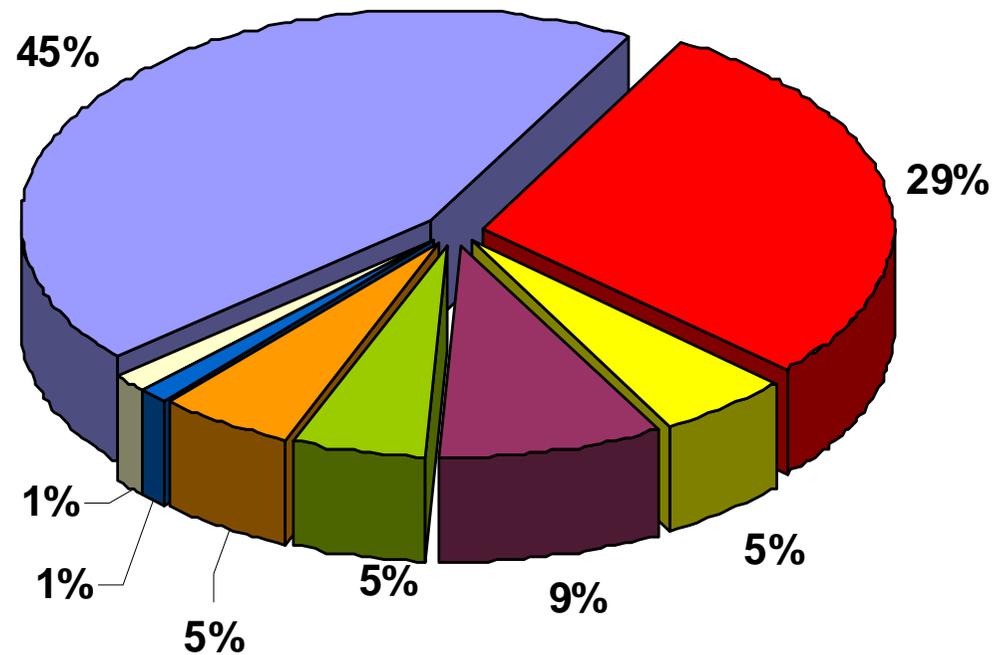


agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición



estrategia  
naos

## MOTIVOS CONSULTAS PREVIAS NEGATIVAS



- |   |  |
|---|--|
| Personajes famosos                            | Principio de legalidad                           |
| Promociones: mostrar producto                 | Promociones: condiciones no visibles             |
| Presión de ventas: mayor aceptación           | Educación nutricional: consumo inmoderado        |
| Educación nutricional: sustitutivo de comidas | Educación nutricional: hábitos de vida saludable |

*¡Come sano y muévete!*

II Convención NAOS

## Reclamaciones presentadas ante el Jurado de la publicidad

		De 15 sept'05 a 31 dic'07	
<b>RESULTADO</b>	<b>Aceptación de la reclamación por la empresa reclamada</b>	<b>3</b>	
	<b>Acuerdo de mediación entre el reclamante y la empresa reclamada</b>	<b>1</b>	
	<b>Resolución del Jurado</b>	Estimación total	<b>3*</b>
		Estimación parcial	<b>2*</b>
		Desestimación	<b>1</b>
	<b>Actualmente en tramitación</b>	<b>---</b>	

## Proyecto Gustino.

- ✓ Proyecto conjunto entre AESAN, Fundación Dieta Mediterránea y la red de restaurantes de Accor Services.
- ✓ Permite facilitar el acceso de los consumidores a menús saludables y difundir recomendaciones sobre estilos de vida saludables.
- ✓ Los ticket-restaurant de Accor llevarán impreso el decálogo que deben cumplir los restaurantes adheridos al programa, para que sean conocidos por los usuarios que dispondrán de varias vías para informar sobre posibles incumplimientos.
- ✓ En caso de recibir varias reclamaciones, un equipo se desplazará al establecimiento para valorar si deben seguir en el programa.

## Decálogo restaurantes Gustino

1. Al menos uno de cada tres primeros platos serán a base de verduras, hortalizas o legumbres.
2. Se ofrecerán hortalizas, verduras o legumbres como alternativa de guarnición de los segundos platos.
3. Al menos una de cada tres opciones de postre será fruta fresca, zumos naturales y/o frutos secos.
4. Existirán siempre platos de pescado como opción de segundo plato.
5. utilizar técnicas que no aporten más grasas como las cocciones alimentarias al vapor, horno, parrilla, salteado, plancha, etc.
6. Existirá la opción de elegir medio menú o menú completo a base de medias raciones.
7. Al sentarse, se ofrecerá una botella de agua en las mesas y las bebidas alcohólicas podrán pedirse por copas y no sólo botellas completa.
8. Se ofrecerá aceite de oliva virgen para los aderezos.
9. Se ofrecerá pan integral como alternativa al pan blanco.
10. No habrá saleros sobre las mesas y, cuando se solicite ésta, se dará en sobres monodosis.

# The WHO Counteracting Obesity Award 2006

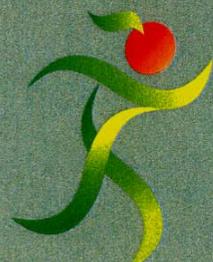
On the occasion  
of the WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity,  
held in Istanbul, Turkey from 15 - 17 November 2006,  
the WHO Regional Office for Europe presents

*The Strategy for Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Obesity (NPOS), Spain*

with the **WHO Counteracting Obesity Award 2006**, for activities in

*promoting public-private partnerships in action against obesity*

The award is in recognition of the valuable contribution made to  
addressing the challenge of obesity in the WHO European Region.

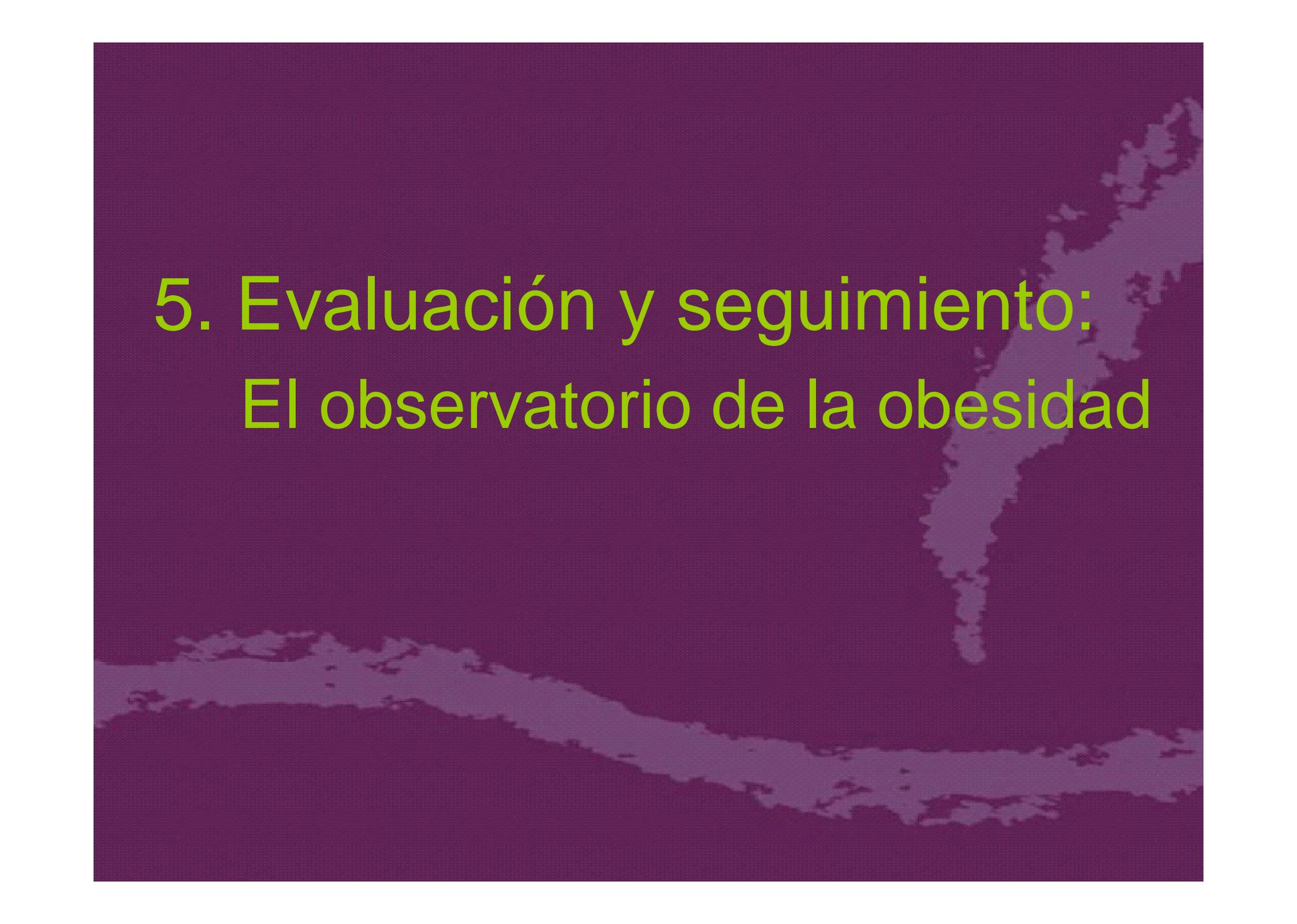


**WHO European Ministerial Conference  
on Counteracting Obesity**

*Diet and physical activity for health*

**Istanbul, Turkey, 15-17 November 2006**

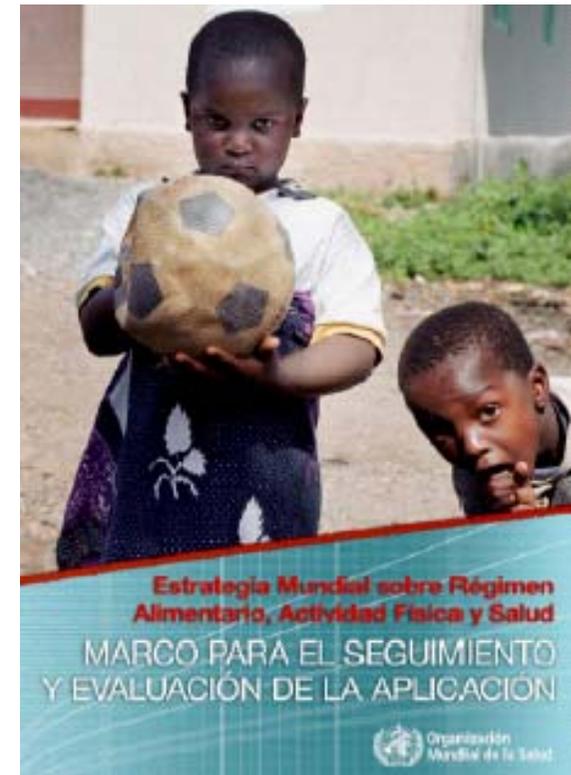
Dr Marc Danzon  
WHO Regional Director for Europe  
16 November 2006



# 5. Evaluación y seguimiento: El observatorio de la obesidad

**OBJETIVO:** *“Cuantificar y analizar periódicamente la prevalencia de obesidad en la población española y medir los progresos obtenidos en la prevención de esta enfermedad”*

- ✓ Convenio de colaboración con la OMS para definir indicadores que permitan evaluar las políticas de prevención de la obesidad
- ✓ Reunión técnica con OMS sobre evaluación de políticas de prevención. Madrid, octubre, 2007
- ✓ Constitución del Observatorio de la obesidad
- ✓ Iniciativa de OMS-Europa sobre vigilancia de la obesidad infantil cada 2 años





## 6. Prevención de la obesidad a nivel internacional

## Acción a nivel internacional

- ❑ Conferencia Ministerial Europea de la OMS contra la Obesidad. Estambul, 15-17 de noviembre de 2006.
- ❑ Resolución del Consejo de la Unión Europea sobre Promoción de la Salud a través de la Nutrición y la Actividad Física. Bruselas, 30-31 de mayo de 2007.
- ❑ Libro Blanco de la Comisión Europea sobre una Estrategia para Europa en Nutrición, Sobrepeso y Obesidad y enfermedades relacionadas. Bruselas, 30 de mayo de 2007.
- ❑ 2º Plan de Acción Europeo de la OMS sobre Nutrición y Alimentación, 2007-2012. Belgrado, 17-20 de septiembre de 2007.

# 7. Balance de tres años

An aerial photograph of a coastal region. A large, dark bay is visible on the right side, with a narrow isthmus connecting it to the rest of the land. The land is a mix of green and brown, suggesting a mix of forest and cleared areas. The water in the bay is dark, and there are some white patches that could be sandbars or small islands. The overall scene is a natural landscape with a significant body of water.

- ☺ Ha situado la obesidad como **uno de los grandes problemas de salud** que preocupan a los españoles y ha entrado en la agenda política.
- ☺ **Su filosofía positiva genera consenso**, facilitando la colaboración y generando sinergias por un fin de interés social.
- ☺ Destacada **capacidad de movilización de los agentes sociales y económicos** implicados, públicos y privados, aprovechando la experiencia y conocimientos de otros colectivos, y no sólo del sanitario.
- ☹ Recursos económicos y humanos **limitados**.
- ☹ Se ha dado un gran primer paso, pero **aún queda mucho camino** por recorrer.