

## **1. Denominación del proyecto**

### **Día Nacional de la Nutrición (DNN)**

El Día Nacional de la Nutrición es una marca registrada con número 2980734, iniciativa que comenzó a realizarse en el año 2002 con carácter anual. La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), responsable de esta iniciativa ha contado hasta la fecha con la colaboración de otras organizaciones farmacéuticas, agroalimentarias y administraciones. La FESNAD tiene como objetivo primordial el beneficio público y el desarrollo de las Ciencias de la Alimentación, Nutrición y Dietética, especialmente en lo que se refiere al fomento de áreas de trabajo como la investigación, la formación y la educación, así como la práctica clínica y comunitaria, junto a todos aquellos aspectos que supongan un avance científico en estos campos. El fin es conseguir una interacción completa de todas las sociedades-asociaciones que se dedican a las Ciencias de la Nutrición-Alimentación desde distintos ámbitos y la ciudadanía, compartiendo entre todos, consensos-mensajes avalados científicamente sobre temas fundamentales para la correcta alimentación-nutrición de la población española.

El DNN <https://www.fesnad.org/?seccion=dinamico&subSeccion=bloque&idS=3&idSS=57> (ANEXO 1) se celebra ininterrumpidamente el día 28 de mayo (salvo excepciones). Se ha contado con la colaboración de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) hasta 2010 y posteriormente con la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) hasta su decimoséptima convocatoria en 2018. El DNN se ha realizado como actividad independiente en los dos últimos años.

## **2. Director /es del proyecto**

Los directores del proyecto han sido las Juntas Directivas de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), desde su inicio.

Actualmente, la FESNAD está constituida por las siguientes Sociedades/Asociaciones: Asociación Española de Enfermeras de Nutrición y Dietética (ADENYD), Asociación Española de Licenciados, Doctores y Graduados 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 (SEÑ), Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE), representadas en el quinquenio 2015-2020 por:

**Presidencia:** Dra. Ascensión Marcos, en representación de la **SEÑ**

**Vicepresidencia:** Dra. M<sup>a</sup> Julia Ocón Bretón, en representación de la **SEEN**

**Secretaría:** Dra. Victoria Arija, en representación de la **SENC**

**Tesorería:** Msc. Mercedes López-Pardo, en representación de la **ADENYD**

### **Vocalías:**

Dra. Isabel Polanco, en representación de la **SEGHNP**

Dr. Antonio Villarino, en representación de la **SEDCA**

Dr Ignacio Sánchez, en representación de la **ALCYTA**

Msc. Rosana Ashbaugh, en representación de la **SENPE**

En la celebración del DNN han participado otras Sociedades que formaron parte de FESNAD: Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA), representada como coordinadora por la Dra. Carmen Gómez-Candela desde 2002 hasta 2005, la Asociación Española de Dietistas Nutricionistas (AEDN), liderada por Giuseppe Russolillo y perteneciente a FESNAD hasta 2015 y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), también dentro de FESNAD hasta 2015 y representada entonces por la Dra. Susana Moreneo, Las dos primeras no existen en la actualidad.

A continuación, se citan las Juntas Directivas anteriores desde su fundación:

### **Junta Directiva Fundacional, 1 de julio de 2002-2005**

Presidencia: Dra. Carmen Gómez Candela, en representación de la Asociación Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA).

Tesorería: Dr. Luis Serra Majem, en representación de la SENC.

Secretaría: Dr. Jesús Román Martínez Álvarez, en representación de la SEDCA.

Vocalías:

Dr. Giuseppe Russolillo, en representación de la AEDN.

Dr. J. Alfredo Martínez Hernández, en representación de la SEN.

D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup>. Dolores Romero de Ávila, en representación de la ALCYTA.

Dr. Lucio Cabrerizo, en representación de la SEEN.

D<sup>a</sup>. Lourdes de Torres, En representación de la ADENYD.

Dra. Isabel Polanco Allué, en representación de la SEGHNP.

D. Abelardo García de Lorenzo, en representación de la SENPE.

#### **Junta Directiva 2005-2010:**

Presidencia: Dr. J. Alfredo Martínez Hernández, en representación de la SEN.

Tesorería: D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup>. Dolores Romero de Ávila, en representación de la ALCYTA.

Secretaría: Dra. Isabel Polanco Allué, en representación de la SEGHNP.

Vocalías:

Dr. Abelardo García de Lorenzo, en representación de la SENPE.

D<sup>a</sup>. Mercedes López - Pardo, en representación de la ADENYD.

Dr. Lucio Cabrerizo, en representación de la SEEN.

Dr. Giuseppe Russolillo, en representación de la AEDN.

Dr. Antonio Villarino, en representación de la SEDCA.

Dra. Carmen Gómez Candela, en representación de la SENBA.

Dr. Luis Serra Majem, en representación de la SENC.

#### **Junta Directiva 2010-2015:**

Presidencia: Dr. Jordi Salas Salvadó, en representación de la SENPE.

Vicepresidencia: D<sup>a</sup>. María Dolores Romero de Ávila Hidalgo, en representación de la ALCYTA.

Secretaría: Dr. Giuseppe Russolillo Femenias, en representación de la AEDN.

Tesorería: Dr. Antonio Villarino Marín, en representación de la SEDCA.

Vocalías:

Dra. Rosaura Farré, en representación de la SEN.

Dra. Isabel Polanco Allué, en representación de la SEGHNP.

Dr. Luis Serra Majem, en representación de la SENC.

D<sup>a</sup>. Herminia Lorenzo Benítez, en representación de la ADENYD.

Dra. Pilar Riobó, en representación de la SEEN.

Dr. Carlos Iglesias, en representación de la SENBA.

Dr. Manuel Gargallo, en representación de la SEEDO.

### **3.Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.**

#### **Objetivos**

Esta actividad, tiene como objetivo hacer llegar al consumidor mensajes veraces y de fácil comprensión que le permiten adoptar las mejores pautas para llevar hábitos de vida saludables.

A través del DNN transmitimos a toda la sociedad la importancia de cuidar la alimentación-nutrición para obtener como resultado una buena salud. El DNN fomenta la erradicación de la obesidad y el sobrepeso, tratadas como epidemia en países desarrollados, con un aumento sustancial del gasto sanitario. La obesidad afecta la calidad y esperanza de vida del ciudadano/a, produciendo un impacto metabólico negativo que aumenta la resistencia a la insulina, la grasa corporal y abdominal, así como biomarcadores inflamatorios (citoquinas), lo que se asocia al desarrollo del síndrome inflamatorio, con incremento de múltiples enfermedades crónicas. Además, en la actualidad hay estudios científicos que señalan un mayor riesgo de gravedad de la COVID-19 (Martínez-Ferran et al. 2020. doi: 10.3390/nu12061549), debido a un fallo en el sistema inmunitario en obesidad y síndrome metabólico (Sharma. 2020: doi:10.1016/j.mayocp.2020.06.046; Jackson-Morris et al. 2020: doi:10.1080/16549716.2020.1804700). De hecho, el 70% de obesos con COVID requieren cuidados intensivos con ventilación mecánica asistida (Obesity. 2020: doi: 10.1002/oby.22831).

Por todo ello, consideramos de gran interés esta actividad, expresando un llamamiento en colaboración con la administración pública, que permita educar al ciudadano/a en estos aspectos y hacer llegar a los medios, mensajes claros y con información fidedigna, hecha con responsabilidad y base científica.

#### **Material y métodos**

Se realiza una evaluación previa de las necesidades del consumidor vinculadas a la alimentación, se establecen reuniones previas específicas de la Junta Directiva de FESNAD donde, tal como se refleja en sus actas, se estudia y trata la mejor manera de realizar el DNN en cada una de las jornadas previstas. Entre las actividades realizadas cada año con motivo de la celebración del DNN están:

#### **Identificación y consenso sobre el lema anual**

Escoger un lema que impacte en la población de forma positiva para la consecución de una buena salud alimentaria. Durante estas diecinueve ediciones se han tratado diferentes temas, en las primeras, vinculados a la salud en general y posteriormente a promover el consumo saludable de grupos de alimentos fundamentales dentro de una dieta sana y equilibrada. En el último quinquenio, el lema general ha sido **“HÁBITOS PARA TODA LA VIDA”**. Por ello, se han incluido iniciativas específicas sobre el ejercicio físico y la hidratación.

## **Creación de Materiales.**

- ❖ Carteles conmemorativos.
- ❖ Presentaciones digitales.
- ❖ Dípticos/trípticos
- ❖ Publicaciones que documentan científicamente cada uno de los eventos.

Toda la documentación elaborada por FESNAD para el DNN se puede encontrar y descargar en la página web de FESNAD ([www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)). Esta documentación se ha hecho con el fin de poder organizar, de manera digital las conferencias, charlas, puntos de información y encuentros con los profesionales de la salud que cada participante considere.

## **Búsqueda de recursos**

- a) Recursos económicos: Se realizan contactos con diversas organizaciones para conseguir aportaciones que hacen este evento sostenible. La iniciativa DNN ha sido deficitaria en varias ocasiones. Estos han sido subsanados por las arcas de la propia FESNAD, mayoritariamente por los beneficios obtenidos de anteriores convocatorias del DNN. Este hecho, no ha impedido seguir adelante con la ilusión del proyecto.
- b) Recursos humanos: Participación presencial o digital de diversas entidades que de forma desinteresada retransmiten los contenidos y mensajes del DNN:
  - Contactos con centros sanitarios y ayuntamientos principalmente para desarrollar actividades propias dirigidas al ciudadano/a.
  - Implicación directa de los miembros de las sociedades de FESNAD para realizar actividades por toda la geografía nacional en su ámbito laboral.
  - Implicación de asociaciones o colegios profesionales para realizar acciones de cara a sus colegiados y asociados.
  - Colaboración de las oficinas de farmacia como punto de información al ciudadano/a
  - Colaboración de empresas agroalimentarias de cara a transmitir los mensajes del DNN a sus trabajadores.

Cualquier beneficio económico, si existiera, repercute directamente en las arcas de FESNAD para realizar posteriores ediciones del Día Nacional de la Nutrición.

## **Organización de eventos**

Durante la jornada del DNN, diversas entidades repartidas por todo el territorio español, colaboran de forma desinteresada, utilizando todos los recursos facilitados por FESNAD en el desarrollo de actividades, desde puntos de información físicos hasta

charlas divulgativas. Además de la FESNAD y las Sociedades que lo forman, en los DNN han participado Centros de Investigación, Hospitales, Farmacias, Universidades, Ayuntamientos, diversas empresas y centros comerciales, todos con el mismo mensaje redactado por FESNAD.

A destacar:

- ❖ Conferencias
- ❖ Puntos de información
- ❖ Entrega de materiales informativos.
- ❖ Carreras populares conmemorativas del DNN.

## **Divulgación**

- Rueda de prensa cada 28 de mayo para dar inicio a la nueva jornada y comunicar el lema, los estudios y materiales aportados.
- En nuestra página web y las páginas de cada una de las sociedades que componen FESNAD.
- En las revistas de cada una de las sociedades.
- En los congresos y jornadas que celebran cada año las sociedades de FESNAD y las sociedades afines o colaboradoras.
- A través de los colegios profesionales y sus medios de difusión.
- En las oficinas de farmacia.
- Por medio de las empresas colaboradoras.
- En la prensa escrita nacional y la de cada una de las autonomías, que reflejan las actividades que se han realizado con este motivo en sus territorios.
- En las radios y televisiones nacionales y regionales.
- En los medios digitales.
- A través de las redes sociales.

## **Recogida de alimentos con el Banco de alimentos como vertiente social y solidaria**

Si bien es cierto que hasta el año 2019 las actividades realizadas estaban vinculadas a la difusión; el pasado mes de abril con motivo de las alarmantes noticias de las ya conocidas “colas del hambre” y el desabastecimiento de los bancos de alimentos, desde ALCYTA, (asociación miembro de FESNAD) se presentó un proyecto solidario cuyo único fin era AYUDAR vehiculizando donaciones de organizaciones agroalimentarias al Banco de Alimentos de Madrid (ONG acreditada por la Fundación Lealtad y certificada por la Comunidad de Madrid como entidad garantía) y comedores sociales del Ayuntamiento. FESNAD, con esta nueva primera iniciativa abrió las puertas hacia el compromiso social. Desde la organización se realizó un seguimiento de las propuestas de donaciones: condiciones de mantenimiento de los alimentos en el transporte y almacenaje (refrigeración, congelación, temperatura ambiente) fechas de entrega, fechas de consumo preferente-caducidad y espacios necesarios para el almacenamiento. (ANEXO 2).

## 5. Identificación de las actuaciones realizadas

Diecinueve Jornadas de celebración del DNN que dieron comienzo en el 2002 siendo Coordinadora de la Junta Directiva de la FESNAD, la Dra. Carmen Gómez Candela en representación de SENBA, y han continuado hasta la actualidad con las sucesivas presidencias (Dr. Alfredo Martínez: 2005-2010, Dr. Jordi Salas: 2010-2015 y Dra. Ascensión Marcos: 2015-2020).

- ❖ **2002-** La **I Edición del Día Nacional de la Nutrición (DNN)**, se celebró bajo el lema: **“COME DE TODO Y GANARAS EN SALUD”** y fue el germen del trabajo posterior y que a fecha de hoy ha visto diecinueve celebraciones nacionales dedicadas a la correcta nutrición como bien común.
- ❖ **2003-** La **II Edición del DNN**, se celebró bajo el lema: **“APRENDE A COMER, VIVIRÁS MEJOR”**, se planteó valorar el nivel de conocimientos sobre alimentación que tiene la población española. Se analizaron datos procedentes de 6077 encuestas realizadas en 111 puntos de información.
- ❖ **2004-** La **III Edición del DNN** se celebró bajo el lema: **“PARA UNA LARGA VIDA Y DE CALIDAD CUIDA TU ALIMENTACIÓN”**, centrando la actividad educativa en los grupos de riesgo especialmente los ancianos, niños, mujeres gestantes, hospitalizados y población marginal. Se crearon documentos y presentaciones destinadas a conferencias y simposios.
- ❖ **2005-** La **IV Edición del DNN** se celebró bajo el lema: **“EJERCICIO Y BUENA ALIMENTACIÓN PARA UN FUTURO MEJOR”**. Las actividades organizadas este año tuvieron como objetivo concienciar a niños, educadores y padres sobre la importancia de la alimentación en la infancia y su influencia en el correcto desarrollo durante la juventud y la edad adulta. Se desarrollaron actividades encaminadas a transmitir a los más pequeños la importancia de seguir una correcta alimentación y fomentar en ellos el ejercicio físico, como cuestiones clave en su salud, y concienciar, a su vez, a padres y educadores.
- ❖ **2006-** La **V Edición del DNN** con el lema **“DENTRO Y FUERA DEL HOGAR CUIDA TU ALIMENTACIÓN”**. Este año se seleccionó la **restauración colectiva** como eje temático y, por este motivo, se organizó una serie de actividades encaminadas a concienciar a los profesionales de la restauración sobre la importancia de la alimentación y su influencia en el estado nutricional de la sociedad que, cada día más, come fuera de su casa.
- ❖ **2007-** La **VI Edición del DNN** con el lema **“ALIMENTOS FUNCIONALES: ALIMENTA TU BIENESTAR”**, se eligieron los alimentos funcionales como tema central, ya que en el mercado aparece una gran cantidad de nuevos alimentos promovidos por la industria farmacéutica y alimentaria que merecen una consideración especial por sus propiedades no siempre bien conocidas ni aplicadas.



- ❖ **2008-** La **VII Edición del DNN**, bajo el lema **“TU DIETA ES TU VIDA CUÍDALA, LAS DIETAS MILAGRO NO EXISTEN”**, la FESNAD quiso concienciar a la población de que no existen milagros y que usar estrategias variadas y argumentos pseudocientíficos para convencer a la población de que consume dietas extrañas que se caracterizan por ser muy restrictivas en energía y desequilibradas en algunos nutrientes, además de excluir de la dieta numerosos alimentos necesarios para el organismo, es muy peligroso.
- ❖ **2009-**La **VIII Edición del DNN**, con el lema **“HOY NO COMO EN CASA”**, la FESNAD realizó una campaña informativa para concienciar a la población de que, aunque no comamos en nuestro hogar, es posible seguir una dieta sana y equilibrada. La edición contó con una gran cobertura por medios de comunicación.
- ❖ **2010-**La **IX Edición del DNN**, bajo el lema **“ALIMENTA TU INFORMACIÓN”**, la FESNAD quiso concienciar a la población de la importancia de saber cómo interpretar correctamente el etiquetado nutricional de los alimentos y ofrecer recursos didácticos a la ciudadanía para leer y entender la información nutricional de los productos alimenticios.
- ❖ **2011-**La **X Edición del DNN**, con el lema **“PON EJERCICIO EN TU PLATO”** se centró la jornada en la importante relación entre el ejercicio físico y comer bien, con el fin de difundir la importancia de la alimentación y el ejercicio físico para nuestra salud y calidad de vida.
- ❖ **2012-**La **XI Edición del DNN**, con el lema **“ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER”** se quiso resaltar el papel que puede desempeñar la familia en la adquisición de los buenos hábitos alimentarios. Se centró especialmente en el papel de los abuelos como transmisores de costumbres de alimentación y de cuidadores de las tradiciones familiares.
- ❖ **2013-** La **XII Edición del DNN**, con el lema **“COME BIEN PARA ENVEJECER MEJOR”**, se difundieron los resultados de la Encuesta sobre Estilos de Vida y Longevidad para reforzar el mensaje del lema y de esa forma, hacer ver la importancia de una alimentación adecuada para disfrutar de una vida larga y saludable
- ❖ **2014-** La **XIII Edición del DNN**, con el lema **“COMER SANO ES DIVERTIDO, LA OBESIDAD NO”**, se realizó un llamamiento de atención a la población y principalmente a los padres y madres con hijos menores entre 6 y 10 años, para alertar sobre las cifras de obesidad infantil en España, dar a conocer los datos sobre hábitos alimentarios y de estilos de vida que se desprenden del Estudio Aladino, así como ofrecer consejos que favorezcan una alimentación saludable y una práctica de actividad física que ayude a combatir la obesidad infantil de los niños y las niñas, para cuidar de su salud.
- ❖ **2015-** La **XIV Edición del DNN**, con el lema **“COMER BIEN ES EL MEJOR TE QUIERO”**, dirigido a resaltar la importancia de seguir una alimentación saludable durante el embarazo y en período de lactancia. El tema se deriva del incremento sobre el conocimiento que cada vez aporta más evidencia científica de la importancia que tiene la alimentación de la madre y de su bebé sobre la salud

de ambos, durante el embarazo, e incluso antes y también durante la lactancia materna, entre otros factores y estilos de vida saludables. Cada vez hay más evidencia de que las funciones metabólicas del feto se van adaptando al medio que le rodea a lo largo de la gestación, con lo cual, la situación nutricional de la madre puede condicionar el riesgo que tendrá su hijo de padecer ciertas enfermedades en la vida adulta, como obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

- ❖ **2016 -La XV Edición del DNN**, con el lema **“LA HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES SALUD”** En este año, el mensaje se dirigió hacia la necesidad de realizar una hidratación adecuada y difundir la importancia que cobra la hidratación en nuestro día a día, un hábito que debemos de mantener durante toda la vida. En este año se introdujo una iniciativa en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, así como unos talleres infantiles en hipermercados y supermercados para la promoción de unos buenos hábitos.
- ❖ **2017 -La XVI Edición del DNN**, con el lema **“ESTE AÑO, TE LLEVAMOS AL HUERTO”**, estuvo dedicado a promocionar las frutas, hortalizas y verduras, con el fin de educar a la población sobre una dieta saludable. Además, se continuó como el año anterior una marcha popular en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, y la promoción en hipermercados y supermercados.
- ❖ **2018- La XVII Edición del DNN**, con el lema **“LEGUMBRES TU OPCIÓN SALUDABLE TODO EL AÑO”**. En esta ocasión se hizo un merecido reconocimiento a este grupo de alimentos promocionando su consumo, puesto que las legumbres desempeñan una función crucial en la alimentación saludable, en la producción sostenible de alimentos y, sobre todo, en la seguridad alimentaria. En esta edición, al igual que las dos anteriores se organizó una marcha popular en colaboración con el ayuntamiento de Madrid.
- ❖ **2019 - La XVIII Edición del DNN**, con el lema **“LÁCTEOS, TENLO CLARO”**, se diseñaron infografías específicas diseñadas específicamente para el desarrollo del tema y dirigidas a la prevención de enfermedades, a través de un consumo de lácteos para conseguir un envejecimiento saludable.
- ❖ **2020 -La XIX Edición del DNN**, se organizó bajo el lema: **“CEREALES, VAMOS AL GRANO”**. Con motivo de la COVID-19, todas las actividades que históricamente se organizaban con carácter presencial se modificaron. Por ello, se elaboró toda la documentación para descargar en la página web y organizar, de manera digital las conferencias, charlas y encuentros con los profesionales de la salud. El DNN incorporó además una vertiente social. Por ello, nos planteamos un nuevo objetivo, incrementar en 10.000 kg de alimentos los almacenes del Banco de Alimentos de la Comunidad de Madrid. Dicho objetivo se superó con creces, llegando a más de 25.000 kg.

Todas las recomendaciones realizadas en las sucesivas celebraciones del DNN están refrendadas por abundante bibliografía recogida de documentos nacionales e internacionales que figuran en la página web de FESNAD. Muchas de ellas proceden de trabajos científicos realizados por los miembros de FESNAD.

## **6. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.**

Esta iniciativa ha sido y es fruto del consenso entre profesionales de la nutrición, así como de las Sociedades Científicas que componen la FESNAD en su lucha contra la obesidad infantil.

La obesidad es una enfermedad crónica cuya incidencia y prevalencia están aumentando tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Es considerada por la OMS desde 1998 como una epidemia global. Constituye un problema de salud pública en las sociedades occidentales donde el nivel de vida y los medios pueden incitar al consumo de alimentos procesados con alto valor energético. Las estrategias de prevención de la obesidad en la infancia deben establecerse en la escuela y la familia, las dos instituciones clave que ejercen mayor influencia en el niño. Es preciso animar a los profesionales de la salud, familias, educadores, cuidadores, comunicadores y a la población general, a que participen activamente en la promoción de hábitos alimentarios saludables, para evitar el desarrollo de la obesidad en la edad adulta. Las sociedades científicas y los gestores sanitarios también deben implicarse en esta importante misión, ya que la prevención de la obesidad es responsabilidad de todos.

El Ministerio de Sanidad y Consumo lanzó en el año 2005 una campaña, enmarcada en el programa NAOS (Estrategia Nacional de Nutrición, Actividad Física, Prevención de la Obesidad y Salud), promoviendo hábitos de alimentación saludables y el abandono de la vida sedentaria, con el objetivo de invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad infantil y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas no transmisibles. La estrategia NAOS se apoya en una imagen positiva, evitando inculcar en el niño conceptos de alimentos buenos o malos, sino de dietas equilibradas o desequilibradas.

FESNAD a través de la celebración anual del DNN sigue participando en todos los niveles de actuación para la prevención de la obesidad, en sintonía con la estrategia NAOS. La implicación de todas las Sociedades que componen la Federación se traduce en la siempre deseada sinergia que potencie los resultados de esta estrategia.

### **Niveles de actuación para la prevención de la obesidad en las que está implicado el DNN.**

#### **Administración**

Entre otras actividades debe:

- Elaborar programas de actividad física como prevención de la obesidad.
- Formar e informar a los profesionales relacionados con la salud y la educación, así como a la población en general sobre los beneficios de la prevención de la obesidad, promocionando el consumo de alimentos saludables, y reduciendo el sedentarismo.
- Exigir el etiquetado riguroso del contenido de los alimentos procesados que incluya los macro y micronutrientes, y su porcentaje de aporte en energía, grasa (tipos de

ácidos grasos), hidratos de carbono y proteínas (calidad y procedencia) en relación con la ración diaria, así como los componentes bioactivos y los aditivos que contienen.

### **Servicios de asistencia sanitaria.**

Entre otras actividades deben:

- Promocionar la información y formación de los profesionales de la salud en la prevención y tratamiento de la obesidad y sus comorbilidades.
- Promocionar hábitos dietéticos y de actividad física saludable para la población general.
- Para los pacientes, promocionar programas conductuales y de hábitos de vida saludables. Prevenir y/o actuar sobre las comorbilidades.

### **Industria alimentaria y de restauración**

Deben:

- Mejorar la calidad nutricional de los alimentos y promocionar los de bajo contenido en grasa saturada, sal y azúcar.
- Ayudar a los consumidores a ejercer una elección informada de los alimentos y menús.

### **Medios de comunicación**

Deben:

- Reducir o eliminar la publicidad para el consumo de alimentos de alto poder energético y bajos en nutrientes.
- Promocionar unos estilos de vida saludables, desde el punto de vista nutricional y de actividad física.

### **Escuela**

Es un punto clave en la prevención de la obesidad infantil.

Debe:

- Promocionar en el currículum la educación nutricional y la actividad física.
- Mejorar la calidad nutricional de los menús ofertados en el comedor escolar, que debe ser un punto de encuentro para la educación.
- Eliminar máquinas expendedoras de alimentos y bebidas de baja calidad nutricional dentro del recinto escolar.
- Estimular la realización de ejercicio físico a todos los alumnos/as con una actividad adecuada a la edad y estado físico, fomentando las actividades no competitivas.
- Promocionar y facilitar ir andando o en bicicleta a la escuela. Incluir actividades deportivas después del horario escolar.

### **La familia**

Para la prevención y el tratamiento de la obesidad hay dos acciones aparentemente sencillas: **comer menos y ser físicamente más activos.**

La estructura y el ambiente familiar son determinantes para el niño. Hay que tener en cuenta que muchas veces los padres minusvaloran el exceso de peso o no se preocupan de la composición de los alimentos que ingieren

Como máximo responsable del niño, la familia

Debe:

- Mejorar sus conductas y conseguir un estilo de vida saludable.
- Mejorar la dieta aumentando el consumo de frutas y verduras, cereales integrales, legumbre y pescado, disminuyendo la grasa saturada, las grasas trans, la sal y los azúcares refinados.
- Promocionar el desayuno como una comida principal. Fomentar la comida en familia.
- Fomentar el ejercicio físico seguro.
- Evitar el uso abusivo de la TV, ordenador y otras actividades sedentarias.

### **El entorno**

Los responsables deben:

- Crear infraestructuras para la actividad física y el deporte seguro y su acceso fácil, rápido y económico.
- Promocionar la educación nutricional.

Las distintas jornadas del DNN han actuado en cada uno de estos puntos en colaboración con ayuntamientos, hospitales, centros de salud y de investigación, colegios de formación y profesionales, centros comerciales o farmacias donde se ha repartido información, impartiendo conferencias e información, así como la inestimable colaboración de la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN/AECOSAN) en perfecta sintonía con los mensajes de FESNAD. También la prensa ha sido cómplice de nuestras campañas difundiendo los mensajes de salud y prevención de la obesidad en todos sus medios de comunicación.

## **7. La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.**

En este apartado haremos un repaso sobre los DNN y sus resultados más significativos.

### ***DNN-2003 (ANEXO 3)***

Se realizaron 6077 encuestas de conocimientos sobre alimentación. Como datos más relevantes cabe destacar la importancia del desayuno, la de los hidratos de carbono formando parte de las comidas principales, efectos positivos de la fibra dietética sobre el intestino; también este tipo de efectos del aceite de oliva, ácidos grasos n-3 y probióticos. Se destacó el conocimiento más que aceptable sobre los alimentos transgénicos y productos desnatados. En todos los casos, los resultados acertados de la encuesta no bajaron del 80% e incluso en algunos casos se superó el 95%.

### ***DNN-2004 (ANEXO 4)***

Se contabilizaron 124 impactos en medios de comunicación, que fueron registrados por la agencia de comunicación de FESNAD.

Se expusieron los determinantes de salud, así como los grupos más vulnerables en cuanto al riesgo de malnutrición con especial atención a la tercera edad y las intervenciones en esta etapa para mejorar el “status nutricional” del anciano.

### ***DNN-2005 (ANEXO 5)***

En este caso el número de impactos en prensa fue de 120 y en la edición se realizó un recordatorio sobre los efectos positivos de combinar ejercicio físico y una buena alimentación para mantener una situación nutricional lo más saludable posible. Se diseñó un poster en el que los niños recomendaban a los adultos unas pautas de alimentación deseables.

### ***DNN-2006 (ANEXO 6)***

En esta edición, los impactos fueron 200 y se realizó un cuestionario de calidad de la dieta mediterránea. Por otro lado, se constató que en los locales de restauración no se ponían las cosas demasiado fáciles para seguir una dieta razonable y se evidenció que debe mejorarse la relación entre científicos y restauradores para mejorar los datos saludables.

### ***DNN-2007 (ANEXO 7)***

Este año, el DNN tuvo 160 impactos y hubo un total de 150 puestos de información sobre el evento, realizándose muchos encuentros en hospitales, centros de salud, universidades... consiguiéndose difundir la idea de que los alimentos funcionales son susceptibles de mejorar la salud y pueden servir para complementar una dieta correcta.

### ***DNN-2008 (ANEXO 8)***

Se obtuvieron 200 impactos con un total de 300 actividades en todo el territorio español. Se destacó que el 31% de las personas con sobrepeso u obesidad han seguido en alguna ocasión una dieta milagro. En el transcurso del evento se constató que no es conveniente el seguimiento de estas dietas. Se culminó con un decálogo de alimentación correcta y saludable.

#### ***DNN-2009 (ANEXO 9)***

En esta ocasión hubo 180 impactos con un total de 250 actividades y se evaluó la última encuesta nacional de salud respecto a la alimentación fuera de casa, pensando en una estrategia de mejora del entorno en cuestiones como: incremento de la disponibilidad, variedad y oferta de alimentos saludables y reducción del precio de estos; mensajes saludables en los puestos de compra, ubicación estratégica de elementos saludables, etc.

#### ***DNN-2010 (ANEXO 10)***

Se obtuvieron 220 impactos con un total de 290 actividades y en este evento se hizo un repaso sobre el concepto de etiquetado nutricional, cantidades diarias orientativas y los modelos de información complementaria en las etiquetas de los alimentos.

#### ***DNN-2011 (ANEXO 11)***

Este año se realizaron 285 actividades con un total de 220 impactos con la exposición de los hábitos de alimentación que deben llevarse a cabo con una actividad física correcta y equilibrada, haciendo mención muy específica sobre la correcta hidratación de las personas.

#### ***DNN-2012 (ANEXO 12)***

Tuvo un gran impacto mediático con 293 reseñas y realizando un estudio que nos llevó, después de 404 encuestas, a resaltar la importancia en la alimentación infantil que tienen los abuelos ensañándoles a comer y dándoles una dieta lo más saludable posible.

#### ***DNN-2013 (ANEXO 13)***

También se obtuvo una amplia difusión mediática con 194 impactos en la primera semana tras la rueda de prensa del DNN realizada por la FESNAD en la sede de AESAN. Durante los días anteriores hubo cerca de 200 impactos más.

#### ***DNN-2014 (ANEXO 14)***

En esta ocasión hubo un total de 332 impactos y se utilizaron los datos estadísticos del estudio a nivel infantil Aladino 2013, con un resumen donde se señalaba el deterioro de los hábitos dietéticos, un estilo de vida sedentario y reconociendo que existía un problema multidisciplinar y multifactorial que ponía en riesgo la salud de los pequeños con un aumento de la prevalencia de la obesidad.

#### ***DNN-2015 (ANEXO 15)***

Con un total de 285 impactos mediáticos se realizó un repaso de las principales pautas de alimentación en las etapas de embarazo y lactancia, tanto a nivel de macro como

de micronutrientes, así como de cantidades recomendables y unos consejos generales de los hábitos alimentarios en gestación y lactancia.

#### ***DNN-2016 (ANEXO 16)***

Se obtuvieron 270 impactos y en este evento se realizó un estudio sobre la hidratación en las distintas etapas de la vida con unas recomendaciones y mensajes clave para evitar la deshidratación.

#### ***DNN-2017 (ANEXO 17)***

Se obtuvo un total de 255 impactos y se realizó un recordatorio sobre las cantidades recomendadas de frutas, verduras, y hortalizas con una especial mención a los momentos del día y estaciones del año más apropiados para cada una de ellas. También en el estudio se hizo un repaso sobre las verdades y mentiras que existen sobre ellas.

#### ***DNN-2018 (ANEXO 18)***

Con un total de 265 impactos se relataron las características, contenido nutricional e importancia de las legumbres, con un resumen final sobre la ingesta saludable de estas.

En este cometido se involucró al Presidente de la Asociación Española de Leguminosas, Dr. Alfonso Clemente, Científico Titular del CSIC trabajando en la Estación Experimental del Zaidín (Granada), quien redactó los textos y colaboró en la difusión y presentación del DNN a la prensa en la AESAN.

#### ***DNN-2019 (ANEXO 19)***

Se consiguió un total de 220 impactos, con un estudio detallado sobre la importancia de los lácteos en la alimentación y se finalizó con unas recomendaciones de la buena praxis del consumo de dichos productos alimentarios.

En esta ocasión, colaboró en los textos y la difusión y presentación del DNN en la AESAN el Dr. Javier Fontecha, Investigador Científico del CSIC, adscrito a el CIAL (Madrid).

#### ***DNN-2020 (ANEXO 20)***

Con un total de 192 impactos, además de dar a conocer no solo los cereales más clásicos en nuestra alimentación, se ha realizado este año una descriptiva de algunos cereales menos habituales, pero no por ello menos interesantes. Se han detallado las características nutricionales y dietéticas acabando con la exposición de un decálogo.

Asimismo, con motivo del DNN-2020 y debido a la circunstancia actual ocasionada por la COVID-19, se llevó a cabo una **campaña solidaria**, ya tratada en puntos previos. Como resultado, se entregaron 25000 kg de alimentos al Banco de Alimentos de Madrid y 400 kg al comedor social de la Latina del Ayuntamiento de Madrid.



## **7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.**

La continuidad de proyecto viene avalada por la trayectoria previa, en la que FESNAD ha ido realizando desde el año 2002 hasta la actualidad, la celebración del DNN, mediante eventos de carácter divulgativo dirigidos a la población general, a través de la implicación de profesionales intermedios que ampliaban el abanico de población a la que llegaba el mensaje de alimentación saludable, con un tema y lema concreto cada año, siempre con el objetivo de educar nutricionalmente a la población para evitar riesgo de sobrepeso/obesidad y así prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

El evento ha evolucionado durante el tiempo, teniendo en cuenta la situación socioeconómica y cultural del país, así como su sostenibilidad. Por ejemplo, a partir de 2015 se determinó disminuir la documentación en papel, por su coste de realización y difusión elevados, haciendo la divulgación de documentos sobre el DNN vía telemática a los profesionales relacionados con la nutrición para la educación nutricional de diversos ámbitos y poblaciones.

Cada etapa ha tenido su particular característica. Así, en el último quinquenio, bajo la Presidencia de Dra. Ascensión Marcos, con el apoyo, colaboración y acuerdo unánime de toda la Junta Directiva, se puso el énfasis en promocionar la actividad física y en realizar actividades de contacto directo con la comunidad, realizándose eventos al aire libre, o implicando directamente a la industria alimentaria en la aportación de alimentos al Banco de Alimentos.

En la actualidad, el nuevo presidente de FESNAD, Dr. Gregorio Varela, ha expresado su interés de seguir manteniendo y reforzando el DNN, incluyendo nuevas ideas en su celebración.

En cuanto a los fondos para el mantenimiento del evento, la FESNAD tiene actualmente una previsión de fondos adecuada para sufragar las actividades, además de contar con apoyo institucional y empresarial, que, hasta el momento, ha ido colaborando en la celebración del DNN.

## **8. El planteamiento innovador y original.**

Si bien es cierto que existen diversas efemérides que conmemoran su actividad en un día concreto, no existen “Días” similares en los que se ponga tan claramente en valor, el espíritu colaborativo de profesionales vinculados al sector de la educación nutricional y agroalimentario que, de forma altruista avalan y apoyan el mensaje y contenidos del DNN.

Estos profesionales son “prescriptores” de la actividad y trasladan un mensaje único y elaborado de cara a informar a sus allegados, alumnos, pacientes, compradores o consumidores.

1. No existen otros Días Nacionales vinculados a la Alimentación-Nutrición propiamente dicho.
2. No existen eventos nacionales similares en los que Sociedades y Asociaciones Científicas de prestigio colaboren conjunta y desinteresadamente para promover hábitos de vida saludables, sobre todo focalizados en promover una educación nutricional.

Debido al éxito del DNN y la necesidad de promover una efeméride vinculada a otra área, una de las asociaciones pertenecientes a FESNAD, ALCYTA, ha utilizado la base-proceso de este evento para crear el Día Nacional de la Seguridad Alimentaria (DNSA) que está avalado por FESNAD desde el año 2018. Esta efeméride tiene como único fin hacer llegar al consumidor mensajes vinculados a fomentar los hábitos necesarios para asegurar la calidad higiénico-sanitaria de los alimentos e informar a la población general de todos aquellos aspectos vinculados a la seguridad alimentaria en su día a día.

## **9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.**

El DNN está dirigido a todos los grupos de edad y economías. Tiene un carácter de sostenibilidad importante, potenciando la educación en nutrición saludable para toda la población. La transmisión de conocimientos culinarios y la compra ha recaído de forma histórica en la mujer, transmisora de la cultura alimentaria de los pueblos.

Es las carreras en las que está implicado el estudio de la Nutrición, la mujer está involucrada en mayor medida que el hombre. Cuando nos dirigimos hacia los grupos asociados en este campo encontramos claramente la participación del sexo femenino, quedando el hombre más distanciado.

Este es un aspecto que cambia cuando se observan los puestos de autoridades y direcciones de grupos, donde, sin embargo, el hombre es el que alcanza estos puestos de liderazgo.

Afortunadamente, esta tendencia está cambiando y en la actualidad, a modo de ejemplo, podemos ver cómo de las sociedades que están incluidas en FESNAD, en cuatro de ellas su Presidencia recae en la actualidad en manos de personas del sexo femenino.

- Sociedad Asociación Española de Enfermeras de Nutrición y Dietética (ADENYD): Dña. Carmen Martín Salinas,
- Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP): Dra. Enriqueta Román Riechmann,
- Sociedad Española de Nutrición (SEÑ): Dra. María del Puy Portillo Baquedano,
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Dra. Carmen Pérez Rodrigo.
- Y hasta 2017 también la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN): Dra. Irene Bretón. En la actualidad, es el Dr. Francisco Javier Escalada San Martín

Además, podemos ver cómo desde el principio de la existencia de FESNAD, la primera presidenta fue la Dra. Carmen Gómez Candela y después se han relevado en la presidencia hombres y mujeres, siendo hasta el momento cuatro juntas directivas, dos presididas por hombres y dos por mujeres, no solo basándose en la paridad sino en la reconocida valía de los que han ostentado los cargos.

Asimismo, la Junta Directiva de FESNAD durante este último quinquenio (2015-2020) ha estado liderada por una mujer (Dra. Ascensión Marcos) en representación de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ) y en la Junta Directiva han estado participando en los siguientes cargos:

Vicepresidencia: Dra. Irene Bretón (hasta 2017) y Dra. Julia Ocón (2019-2020), en representación de la SEEN.

Secretaría: Dra. Victoria Arijá, en representación de la SENC.

Tesorería: Dra. Isabel Polanco (2015-2017), en representación de la SEGHNP y Dña. Mercedes López-Pardo (2017-2020), en representación de ADENYD.

Vocalías: Dña. Rosana Ashbaugh, en representación de SENPE.

En la próxima Junta Directiva que se acaba de nombrar el 17 de diciembre de 2020, el liderazgo de la Presidencia recae en la SENC, a cargo del Dr. Gregorio Varela, y se contará con la Vicepresidencia a cargo de la SEGHNP, representada por la Dra. Rosaura Leis y la Secretaría, a cargo de ADENYD, representada nuevamente por Dña. Mercedes López-Pardo.

Independientemente de la distribución de géneros en los liderazgos y representaciones de las Sociedades/Asociaciones pertenecientes a FESNAD, todos los mensajes que se derivan de su trabajo, van dirigidos a la población general, y está claro, hoy en día, más que nunca, que la **nutrición, la alimentación es cosa de todos**.

A pesar de los malos momentos vividos y la situación preocupante que ha generado el ataque del Coronavirus SARS-CoV-2, culpable de la infección denominada COVID-19, se ha podido ver durante los tiempos de confinamiento, así como durante todos estos meses, cómo las familias se han reunido en torno a la cocina y todos juntos han estado preparando sus mejores platos y recetas para su alimentación.

Hemos aprendido que la NUTRICIÓN y la ALIMENTACIÓN es SALUD PARA TODOS y ha quedado patente que el virus ataca en mayor extensión a todos aquellos que padecen sobrepeso/obesidad y/o alguna enfermedad crónica no transmisible, así como las personas que se encuentran desnutridas.

Por ello, con todo lo que nos ha tocado vivir durante este último año, 2020, desde FESNAD, consideramos que ahora, más que nunca, es primordial superar las barreras de la desigualdad, todos juntos tenemos que luchar contra la expansión del Coronavirus, sea la cepa que sea, y el mejor modo es mediante una buena alimentación y una actividad física habitual que nos mantenga las defensas potenciadas para hacer frente al ataque de cualquier agente extraño que quiera invadir nuestro organismo. Esto es una guerra contra el virus y hay que estar al pie del cañón. No es tan difícil, es cuestión de PREVENIR, ELIMINAR LOS AGENTES OBESOGÉNICOS mediante una BUENA EDUCACIÓN NUTRICIONAL, y en este afán de aportar su conocimiento y multidisciplinaridad, la FESNAD lleva trabajando desde 2002 hasta la actualidad en PRO de la SALUD, motivo por el cual, se instauró desde sus comienzos el DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN (DNN).



Anexo 1