



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

I CONVENCIÓN NAOS

María Teresa Martínez Remírez
MADRID, 28 de marzo de 2007

PLAN DE ACCION

Para la mejora de la nutrición y el ejercicio físico

OBJETIVOS:

- Fomentar una Correcta Nutrición
- Implementar la Actividad Física

DIANA:

- Cada individuo, logrando un cambio en sus costumbres

CONVENIOS

- Con el Ayuntamiento de Vitoria, La Universidad de Navarra y la Universidad del País Vasco. 2004

Encuesta común en ambas ciudades y conocimiento de las costumbres en nutrición y ejercicio físico.

Creación del **OBSERVATORIO DE NUTRICIÓN**

- Con el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Navarra. 2007

PUNTOS FUERTES:

- Verduras y ensaladas, 2 ó más/día 39%; 1/día 53%
- Lácteos, 2 ó más/día 75%
- Legumbres, 2 ó más /sem 54%, 1/sem 40%
- Huevos 3 ó menos/sem 75%
- Aceite de oliva (cocina) 85%

PUNTOS DÉBILES:

- Sobrepeso y obesidad 40% (obesidad 7%)
- Fruta, 3 ó más/día 37%, 1 ó 2/día 53%
- Embutidos ocasionalmente 52%
- Pescado, 4 ó más/sem 22%
- Agua, más de 6 vasos/día 31%
- Ejercicio físico, > 60 min/día 42%
- Deporte, < 1h/sem 58%

EJES DE ACTUACIÓN:

- Información y divulgación a la población sobre temas nutrición
- Quién realiza la compra de alimentos
- Los extranjeros, valorar nuevos alimentos como base de la dieta
- Los escolares, control de dietas de comedores escolares y Talleres infantiles de nutrición.
- Ejercicio físico para adultos.
- Ejercicio físico a los mayores de 65 años

INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN GENERAL A LA POBLACIÓN

Ciclo de conferencias en centros cívicos



QUIEN REALIZA LA COMPRA DE ALIMENTOS

Fomentar el consumo de los productos frescos

Dirigido a quién compra y decide que se come en casa

CLASES DE COCINA CON PRODUCTOS FRESCOS



En los MERCADOS

QUIEN REALIZA LA COMPRA DE ALIMENTOS

Fomentar el consumo de los productos frescos

Dirigido a quién compra y decide que se come en casa

**CONSULTA GRATUITA DE DIETISTA
en los mercados**

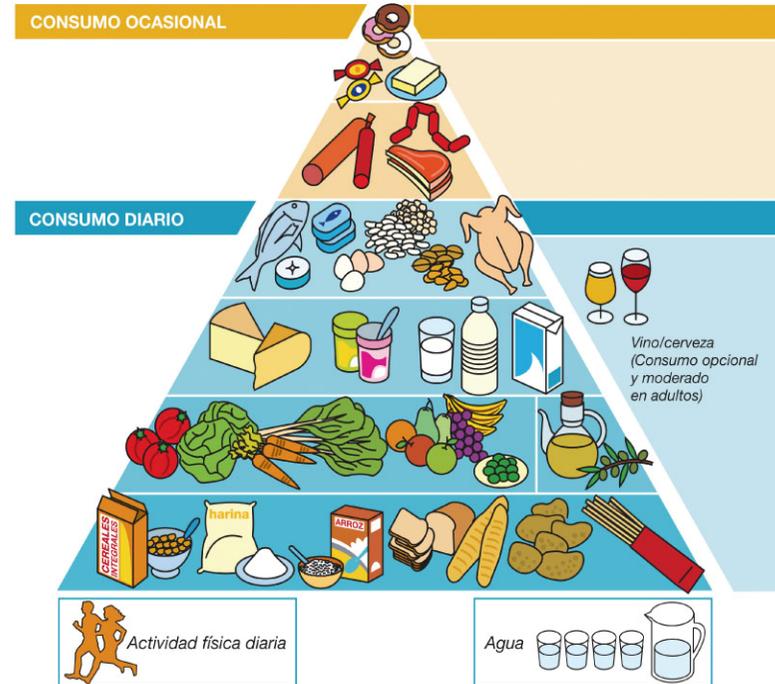


CHARLAS EN LOS MERCADOS

A LOS EXTRANJEROS EN COLABORACIÓN CON CRUZ ROJA



Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



“Llegan a un medio donde la comida muy calórica es barata
y se puede caer en el exceso”.

Cursos de formación de 6 horas a grupos en colaboración con
CRUZ ROJA

“DIALOGO DE CULTURAS”

Ciclo de Charlas de nutrición y elaboración de platos típicos de distintos países

País	Cocinero	Menú
COLOMBIA	Restaurante	Colada Morada Cazuela de pescado y gambas
ECUADOR	Asociación	Ensalada de frutas Ceviche de gambas
PERU	Asociación	Ocopa a la arequipeña Causa a la limeña
BRASIL	Particular del país	Caipirinha Brigadeiro
PAISES DEL ESTE	Particular, búlgaro	Shospaska salata Calabacines en salsa de yogurt
PAISES ÁRABES	Restaurante	Ensalada pebna Homos

A LOS EXTRANJEROS



“DIALOGO DE CULTURAS”



A LOS ESCOLARES

CONTROL DE DIETAS

**El 45,2% de los
escolares come en los
colegios**



Niños y adolescentes

Sobrepeso 10,9 %

Obesidad 1,5 %

Se han analizado los menús que se sirven a los 23 centros escolares.

Valoración de menús: raciones de verdura, frutas, y pescado / semana.

- **Microbiología**

- Aerobios mesófilos

- Coliformes

- E. Coli

- Staphilococcus aureus c+

- Salmonella

- **Química**

- Valor calórico total

- Aporte calórico de proteínas, hidratos de C y grasa

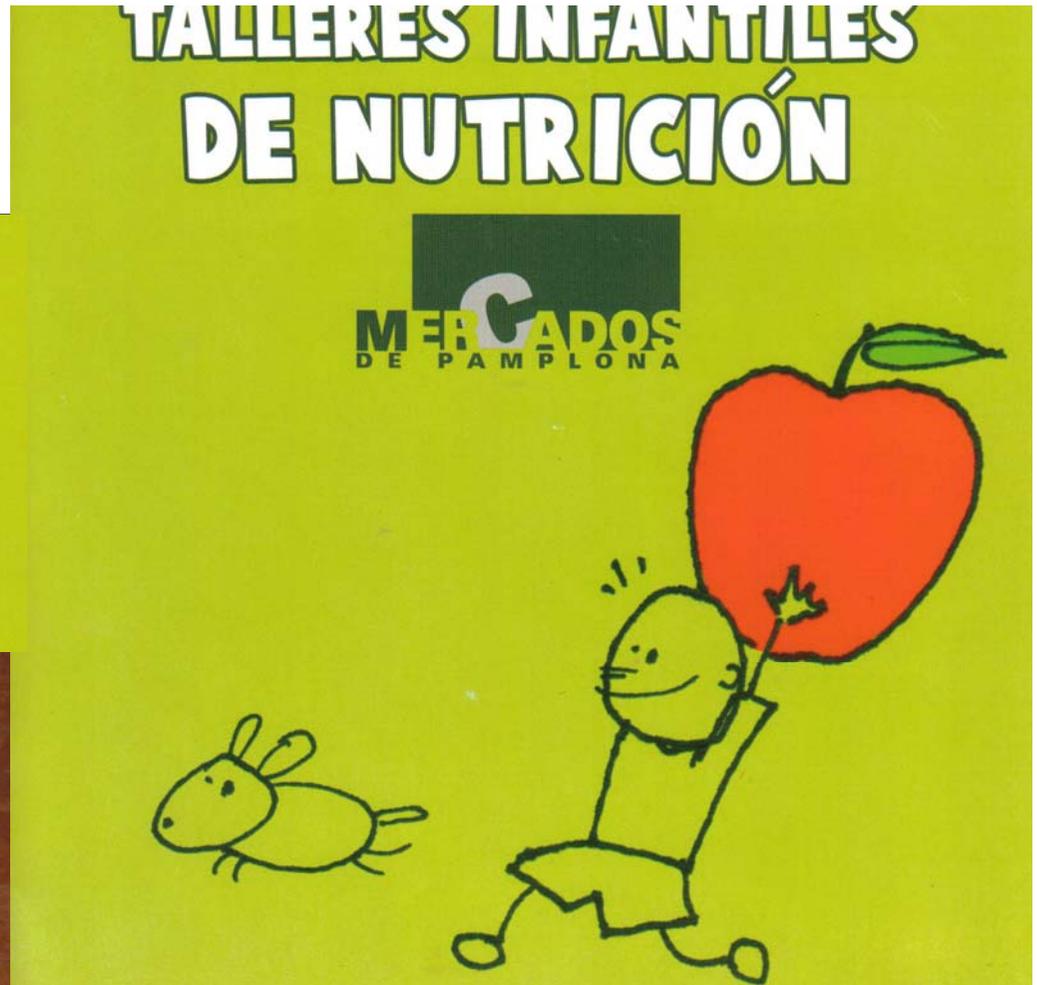
- % de energía aportado por grasas saturadas

- Contenido en Fósforo, sodio, zinc, magnesio, hierro, calcio y potasio

Ven a nuestros talleres y cursos
de cocina y descubrirás que
comer sano es divertido.

Aprende a hacer la compra y a cocinar
tu propio menú.

Si tienes entre 5 y 12 años apúntate a
nuestros talleres saludables.



A LOS ADULTOS: EJERCICIO FÍSICO



A LOS MAYORES: EJERCICIO FÍSICO



Más de 65 años:

- el 63% tienen sobrepeso + obesidad
- el 50% son sedentarias

Convenio con los gimnasios privados:

- gerontogimnasia 200 personas



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

I CONVENCIÓN NAOS

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN