

## Nutrición y Salud Pública

# IV Edición del Día Nacional de la Nutrición (DNN) bajo el lema “Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor”

C. Gómez Candela, V. Loria Kohen, T. Lourenço Nogueira, M. Marín Caro, J. R. Martínez Álvarez y colaboradores DNN

### Resumen

*En las primeras etapas de la vida, la nutrición tiene una marcada influencia tanto en el desarrollo de las potencialidades del hombre así como en la prevención de enfermedades.*

*Para que la adquisición de una conducta alimentaria sana tenga impacto preventivo tiene que empezar en la edad infantil, puesto que los hábitos adquiridos y practicados a lo largo de los años son muy difíciles de erradicar.*

*Sobre la base de que 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 se desarrolló la IV edición del DNN bajo el lema “Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor”.*

*Con este eje temático, se desarrollaron un conjunto de actividades encaminadas a transmitir a los niños la importancia de seguir una correcta alimentación y fomentar el ejercicio físico como cuestiones clave en su salud. Además, se ha tratado de concienciar, a su vez, a padres y educadores sobre la importancia de estos aspectos para el correcto desarrollo del niño.*

*Consideramos que este evento ha tenido una excelente repercusión y aceptación por el público y los medios. Esta jornada al llevarse a cabo sólo un día no pretende ser una herramienta de educación alimentaria que modifique hábitos, pero pretende concienciar a la población y a las autoridades sobre la problemática actual en nutrición y, así mismo, crear en los medios de comunicación la responsabilidad de una información precisa y adecuada en relación a la nutrición.*

**Palabras clave:** Crecimiento. Nutrición. Hábitos Alimentarios. Día Nacional de la Nutrición.

### Summary

*In the first stages of life, nutrition plays an important role in the development of man abilities and prevention of diseases.*

*The learned habits throughout the years are very difficult to change or eradicate when it is necessary, so a healthful nourishing behaviour must begin in the childhood for obtaining a preventive impact in health.*

*The idea that the correct feeding and the practice of physical activity are essential factors to children good health and their adequate development until adult ages, promoted the 4th DNN edition, which slogan was "Exercise and good food for a better future".*

*This slogan generated some activities to make the children conscious of the importance of ha-*

*ving a good nutritional behaviour and encourage the practice of physical exercise, as the keys to get a better health.*

*In addition, the objective of the DNN was to alert parents and educators of rule of these aspects in children development.*

*We considered that this event has gotten an excellent impact and acceptance by population and communications media. Given that DNN is an event of just one day, we do not purpose to do of it a nutrition education tool to modify habits, but that could be used to awake the population and the authorities about the actual nutrition problems, as well as to generate a precise and adequate nutrition informations to be transmitted effectively by the media.*

## Introducción

Es indiscutible que, en las primeras etapas de la vida, la nutrición tiene una marcada influencia tanto en el desarrollo de las potencialidades del hombre como en la prevención de enfermedades, incluso en la edad adulta (1).

El crecimiento y el desarrollo son el resultado de la interacción de factores genéticos aportados por la herencia y las condiciones del medio ambiente en que vive el individuo. Si las condiciones de vida (físicas, biológicas, nutricionales, psicosociales) son favorables, el potencial genético podrá expresarse en forma completa y el niño crecerá hacia su meta genéticamente programada tomando su "canal" o "carril de crecimiento". En caso contrario, bajo condiciones ambientales desfavorables, el potencial genético se verá limitado, dependiendo de la intensidad y la persistencia del agente agresor (2).

De los factores ambientales que pueden influir en el crecimiento, el más importante es la nutrición, un aporte adecuado de nutrientes en cantidad, calidad y proporción es fundamental para lograr alcanzar toda la potencialidad genética respecto al crecimiento y desarrollo.

En las últimas décadas las sociedades desarrolladas han presentado cambios en los hábitos alimentarios que se han asociado a un determinado patrón de morbimortalidad. Por ello el objetivo de la nutrición infantil se ha ampliado, incluyendo también la prevención de aquellas enfer-

medades crónicas con mayor prevalencia en la edad adulta como son la obesidad, la diabetes, la hipercolesterolemia y la hipertensión arterial, determinados cánceres o la cardiopatía isquémica. Todo esto hace que sea fundamental la adopción en los primeros años de vida de unos hábitos alimentarios correctos (3).

El crecimiento es un fenómeno continuo, pero el ritmo y los cambios que se suscitan son diferentes en las distintas etapas de la vida. El período escolar comprendido entre los 7 y los 10 años está caracterizado por un crecimiento lento y estable, pero, en lo que respecta a los hábitos alimentarios es fundamental, ya que la alimentación se hace más independiente del medio familiar. Suelen desayunar rápida y escasamente (o no hacerlo) y muchos comen en el colegio, donde la supervisión sobre las cantidades ya no es tan estricta. A esta edad se ven muy influidos por los compañeros y la importancia de la imitación juega un papel esencial. Además, en el curso del proceso de socialización el niño consigue incorporar nuevos hábitos alimentarios que actúan, a su vez, sobre las prácticas alimentarias de su familia (4). Es por ello que esta etapa es fundamental ya que se consolidan los hábitos, y en este proceso tienen una importancia capital los factores educativos tanto en el seno de la familia como de la escuela.

Para que la adquisición de una conducta alimentaria sana tenga impacto preventivo tiene que empezar en la edad infantil, puesto que los hábitos adquiridos y practicados a lo largo de los años son muy difíciles de erradicar.

La sociedad moderna se caracteriza por disponer de más alimentos de los que es posible consumir y no existe prácticamente limitación alguna respecto a la variedad de alimentos consumibles, ni siquiera a la posibilidad de adquirirlos. De la mano de esta sobreabundancia, se suma la inactividad, cada vez los niños pasan más horas frente al televisor y la consola y menos en actividades deportivas. En los países desarrollados, la desnutrición primaria por aporte insuficiente de alimentos prácticamente ha desaparecido. La obesidad es el cuadro de malnutrición por exceso más frecuente y los trastornos del comportamiento alimentario empiezan a adquirir una relevancia importante (5).

Entonces, es fundamental que el niño aprenda que su estado de salud depende, en parte de su comportamiento alimentario y que mejorar los hábitos dietéticos le permita lograr un mejor estado nutricional en la edad adulta.

Sobre la base de que 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 se desarrolló la IV edición del DNN bajo el lema “**Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor**”.

Con este eje temático, se desarrollaron un conjunto de actividades encaminadas a transmitir a los niños la importancia de seguir una correcta alimentación y fomentar el ejercicio físico como cuestiones clave en su salud. Además, se ha tratado de concienciar, a su vez, a padres y educadores sobre la importancia de estos aspectos para el correcto desarrollo del niño.

## Objetivos

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 (6-9).

Los objetivos del Día Nacional de la Nutrición han sido:

- 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 cabo los profesionales de la nutrición.

## Material y métodos

La temática y público al que se dirigía la IV edición ha motivado que se hayan modificado y adaptado las iniciativas que tradicionalmente se realizaban en pasadas ediciones. Además, al caer el 28 de mayo en sábado hubo que trasladar la mayoría de las actividades al viernes 27, día lectivo en los colegios. Las actividades desarrolladas fueron:

## Concurso “Los niños te recomiendan que te alimentes bien y... seas más activo”

En el mes de marzo de 2005 se realizó la convocatoria para el Concurso nacional “Los niños te recomiendan que te alimentes bien y ....seas más activo” entre niños de 3º y 4º de primaria, en el que se animaba a los alumnos a aconsejar al resto de los niños cómo alimentarse equilibradamente y realizar más actividad física. Las respuestas del Concurso sirvieron para elaborar un decálogo de alimentación saludable y cinco consejos para llevar una vida sana. A su vez, este decálogo se convirtió en el cartel del Día Nacional de la Nutrición y se fue entregado a todos los niños participantes.

El Concurso se realizó en colaboración con la Asociación “5 al Día”, que convocó a 40 colegios inscritos a su programa nutricional anual. En esta iniciativa ha contado con la participación de 15 colegios y más de 1.500 niños.

El concurso se llevó a cabo durante los meses de marzo a mayo, el premio, un cheque para adquirir material deportivo para el colegio, recayó en tres centros:

- Colegio Público Errando Vilar, de Almassora (Castellón)
- Colegio Público Alcalde Juan Blanco, de Los Santos de Maimona (Badajoz)
- Colegio A Gándara, de Monforte (Lugo).

## Charlas de Nutrición en colegios y unidades de pediatría

El viernes 27 de mayo se impartieron más de 500 charlas en toda España, en 375 colegios y en 40 Unidades de Pediatría (en algunas provincias no se celebró el mismo día 27 de mayo debido a fiestas locales).

Las charlas fueron impartidas por más de 280 especialistas (dietistas, farmacéuticos, médicos y pediatras), que explicaron mediante la conferencia infantil y el tríptico-cartel la importancia de alimentarse correctamente y realizar actividad física. En esta actividad han participado aproximadamente 20.000 niños. La IV Edición del Día Nacional de la Nutrición ha contado con una alta participación de especialistas, duplicando la cifra alcanzada el año anterior.

## Encuesta de hábitos alimentarios

Para valorar los hábitos alimentarios entre la población de 8 y 9 años, se entregó en los colegios

en los que se impartieron las charlas de nutrición, un cuestionario de 14 preguntas cerradas de opción múltiple y una frecuencia habitual de consumo de alimentos, de la que se obtuvieron interesantes resultados.

### Jornada al Aire Libre

El sábado 28 de mayo tuvo lugar por la mañana una Jornada al Aire Libre en varios puntos de España con el objetivo de reforzar de forma lúdica dos mensajes importantes: buena alimentación y ejercicio físico.

Se desarrollaron actividades educativas impartidas por especialistas, dedicadas tanto a niños como a sus padres o acompañantes, que estuvieron apoyadas por las fichas didácticas, los globos y los juegos que cada organizador preparó para la ocasión. Algunas de las actividades desarrolladas fueron:

#### ACTIVIDAD 1. "DESAYUNO SALUDABLE"

##### Objetivo:

- Despertar el interés por tomar un desayuno saludable.
- Conocer los grupos de alimentos que debe contener un desayuno saludable

#### ACTIVIDAD 2. "ASOCIACIÓN DE LOS ALIMENTOS CON SU FUNCIÓN"

##### Objetivo:

- Asociar alimentos con su principal función.
- Concienciar a los niños sobre la importancia de los alimentos en la prevención de enfermedades y para el desarrollo de una vida saludable.

#### ACTIVIDAD 3. "DE LA PIRÁMIDE AL PLATO"

##### Objetivo:

- Identificar alimentos que estructuran una comida saludable basándose en la pirámide.

Esta iniciativa se desarrolló en diversas ciudades:

- Madrid, Parque Juan Carlos I
- Barcelona, Turó Parc y Parque de la Ciudadela.
- Pamplona, Parque Yamagochi
- Vitoria, Plaza de Santa Bárbara
- Zaragoza, Plaza del Paraíso
- Girona, Parc del Migdia
- Palma de Mallorca, en el municipio de Llucmajor, Arenal y Radies
- Reus (Tarragona), Parc Sant Jordi

### Premio del Día Nacional de la Nutrición

Por IV año consecutivo, se ha convocado este Premio entre 100 empresas y 670 periodistas de diversos medios de comunicación.

### Plan de Medios

La cobertura generada con motivo del Día Nacional de la Nutrición ha reflejado algunos de los mensajes clave como la concienciación sobre la importancia de la alimentación equilibrada durante la infancia o la relevancia de la actividad física. Además, los medios han dedicado su atención a informar sobre el programa de actividades, tanto la charla de nutrición en colegios como la jornada al aire libre.

Los materiales editados para esta edición se han adaptado, tanto en contenidos como formato, a las necesidades apropiadas a los niños de 8 y 9 años, principal grupo de población al que se han dirigido las actividades:

- **Tríptico:** Cartel del Día Nacional de la Nutrición: realizado en un formato doble para adaptar los contenidos a nuestros principales públicos. El cartel contiene un decálogo de alimentación saludable y consejos para realizar actividad física hecho por los niños (a través de un concurso nacional) y el folleto tiene información sobre nutrición infantil destinada a padres y educadores.

- **Distribución:** en todas las charlas de nutrición impartidas en colegios y en la jornada lúdica al ai-



re libre. También se ha enviado a los medios de comunicación.

- **Impresión:** 25.000 ejemplares

- **Charla sobre nutrición “CÓMO COMO”:** Una conferencia que contiene mensajes básicos sobre alimentación equilibrada y promoción de la actividad física mediante ilustraciones que reflejan la vida diaria de un niño. Los contenidos han sido supervisados por FESNAD y la adaptación pedagógica ha sido realizada por un experto en educación infantil.



– Distribución: el CD con la charla se ha entregado a todos los participantes (283) y también se ha distribuido adicionalmente entre los pediatras que lo han solicitado tras finalizar el Día Nacional de la Nutrición.

- **Cuestionario sobre alimentación en los niños:** destinado a valorar los hábitos entre la po-





blación de 8 y 9 años, se han entregado en los colegios en los que se ha realizado la charla de nutrición.

• **Fichas educativas para la Jornada lúdica al Aire Libre:** material didáctico para jugar con los niños durante esta Jornada, a la vez que se educan en tres conceptos clave:

- Desayuno equilibrado: componer entre una variedad de alimentos un desayuno adecuado.
- De la Pirámide al plato: adecuar un menú diario a las recomendaciones de la pirámide de los alimentos:
- ¿Para qué sirven los alimentos? Informar sobre las funciones de los alimentos.

Distribución: estos materiales didácticos se han distribuido en las 8 ciudades que han organizado a jornada al aire libre.

Tirada: 3.000 ejemplares de ficha didáctica.

• **Página web:** [www.diadelanutricion.com](http://www.diadelanutricion.com) y [www.fesnad.com](http://www.fesnad.com). En estas dos páginas webs el usuario podía encontrar información actualizada del Día Nacional de la Nutrición y descargar todos

los materiales realizados y ha recibido durante el mes de mayo 4.123 visitas y ha conseguido más de 45.000 páginas vistas (10).

Para el desarrollo del DNN se contó con los siguientes patrocinadores y colaboradores:

*Patrocinadores*

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

*Colaboradores*

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

**Discusión**

Desarrollar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y, por lo tanto, de educación para la salud, exige la participación activa de la población como estrategia metodológica. Si esta participación no se produce, será muy difícil consolidar comportamientos saludables, o conseguir intervenciones colectivas sobre las condiciones de vida tendentes a disminuir los factores de riesgo y mejorar la calidad de la misma.

No es adecuado responsabilizar exclusivamente al individuo de sus problemas de salud, ya que los riesgos ligados a las conductas individuales, en la mayoría de los casos, están determinados socio-culturalmente. En otros muchos casos su origen se debe, fundamentalmente, a la estructura socio-económica. Todos los problemas de salud, ya sean individuales o colectivos, tienen un determinante social, económico y cultural y, por tanto, hay que buscarles solución también en el ámbito de la sociedad.

Para poner en marcha los programas de educación para la salud en alimentación y nutrición es necesaria la coordinación entre los distintos sectores de la Administración, así como la cooperación entre esta, la industria alimentaria y los consumidores. La escuela constituye un elemento clave de cualquier política educativa en alimentación, siendo un buen lugar para estimular el trabajo conjunto y coordinado entre alumnos, docentes, familiares y profesionales sociosanitarios (11).

## Conclusiones

La IV edición del Día nacional de la nutrición ha estado dedicada a la nutrición infantil bajo el lema: "ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor". Con este eje temático se han desarrollado un conjunto de actividades encaminadas a transmitir a los niños y a sus padres la importancia de seguir una correcta alimentación y fomentar el ejercicio físico como cuestión clave en su salud.

Esta jornada al llevarse a cabo sólo un día no pretende ser una herramienta de educación alimentaria que modifique hábitos, pero pretende concienciar a la población y a las autoridades sobre la problemática actual en nutrición y, así mismo, crear en los medios de comunicación la responsabilidad de una información precisa y adecuada en relación a la nutrición.

---

**CORRESPONDENCIA:**  
Dra. C. Gómez Candela  
Unidad de Nutrición Clínica y Dietética  
Hospital Universitario La Paz  
Paseo de la Castellana, 261  
E-28046 Madrid  
carmengomez candela@telefonica.net

## Bibliografía

1. Zarlenga M. Desarrollo neuromadurativo en los primeros años de vida. En: Torresani, M<sup>a</sup> E (ed.). "Cuidado nutricional pediátrico". Buenos Aires, Argentina: Edición Eudeba, 2001, 21-29.
2. Diaz M. Evaluación del crecimiento. En: Lorenzo J, Guidoni ME, Díaz M (eds.). "Nutrición Pediátrica", Buenos Aires, Argentina: Edición Corpus, 2004, 21-40.
3. Riechman RE, Pascual CM. Alimentación del niño y del adolescente. En: Vázquez C, De Cos AI, López Nomdedeu C (eds.). "Alimentación y Nutrición 2<sup>o</sup> edición, Manual Teórico- Práctico. España: Edición Díaz de Santos, 2005, 197-214.
4. Pedrón Giner C, Hernández Rodríguez M. Alimentación del niño preescolar y escolar. En: Hernández Rodríguez M (ed.). "Alimentación Infantil. 3<sup>o</sup> edición". Madrid: Edición Díaz de Santos, 2001, 73-78.
5. Calañas Continente A. Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas. En: Vázquez C, De Cos AI, López Nomdedeu C (eds.). "Alimentación y Nutrición 2<sup>o</sup> edición, Manual Teórico- Práctico. España: Edición Díaz de Santos, 2005, 240-250.
6. Gómez Candela C, Marín M, Lourenço T, Loria V, de Cos AI y colaboradores DNN. Instauración del Día Nacional de la Nutrición. *Nutr Clin Diet Hosp* 2006; 3(26): 9-12.
7. Ruiz de las Heras A, Russolillo G, Gómez Candela C, Román J, Zazpe I y colaboradores DNN. Conocimientos de la población española sobre alimentación. Análisis de una encuesta. *Nutr Clin Diet Hosp* 2006; 3(26): 13-17.
8. Gómez Candela C, Marín M, Muñoz E, Lourenço T, Loria V, de Cos AI, Román J y colaboradores DNN. Hábitos alimentarios de la población española que participó en el Día Nacional de la Nutrición edición 2002. *Nutr Clin Diet Hosp* 2006; 3(26):18-27.
9. Pérez C, Marín M, Gómez Candela C, Martínez J, de Cos AI, Loria V, Lourenço T, Aranceta J y colaboradores DNN. Riesgo de malnutrición en la población anciana española: a propósito del día Nacional de la Nutrición 2004. *Nutr Clin Diet Hosp* 2006; 3(26):28-37.
10. Informe de resultados, Plan de medios y cobertura. Día nacional de la nutrición IV Edición. 28 de mayo de 2005.
11. Costa Alcaraz A, Merelles Tornero A, Sanchez García A, Ruano Casado L. La educación nutricional desde la atención primaria. En: Vázquez C, De Cos AI, López Nomdedeu C (eds.). "Alimentación y Nutrición 2<sup>o</sup> edición, Manual Teórico- Práctico. España: Edición Días de Santos, 2005, 320-324.