

Estrategia NAOS y Vías Verdes: La vía de la salud

Napoleón Pérez Farinós
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Ministerio de Sanidad y Consumo



Obesidad: concepto

Enfermedad **crónica**

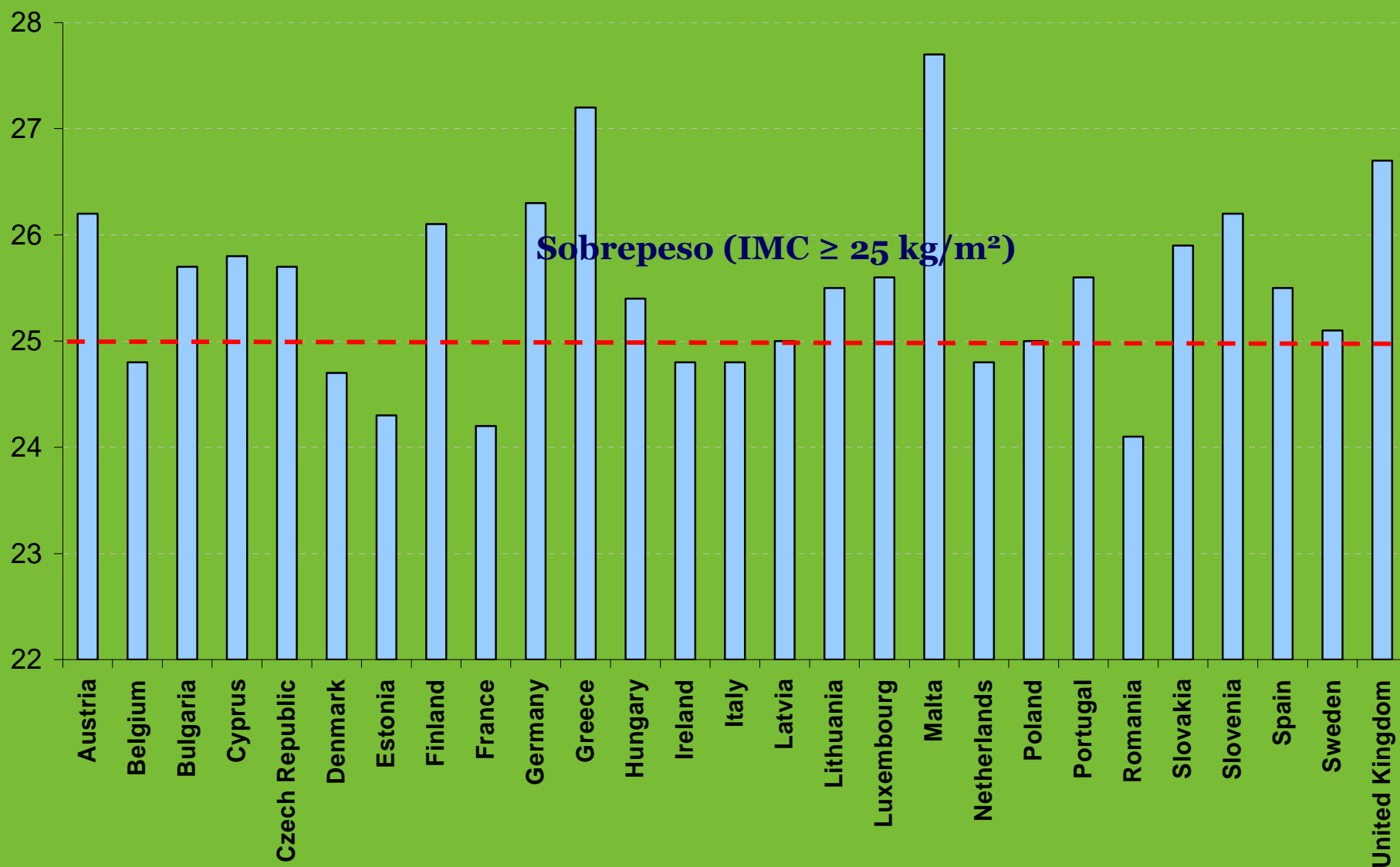


Aumento de la **masa grasa**



Incremento de **peso**

Indice de masa corporal medio en EU-27, 2005



Obesidad: clínica

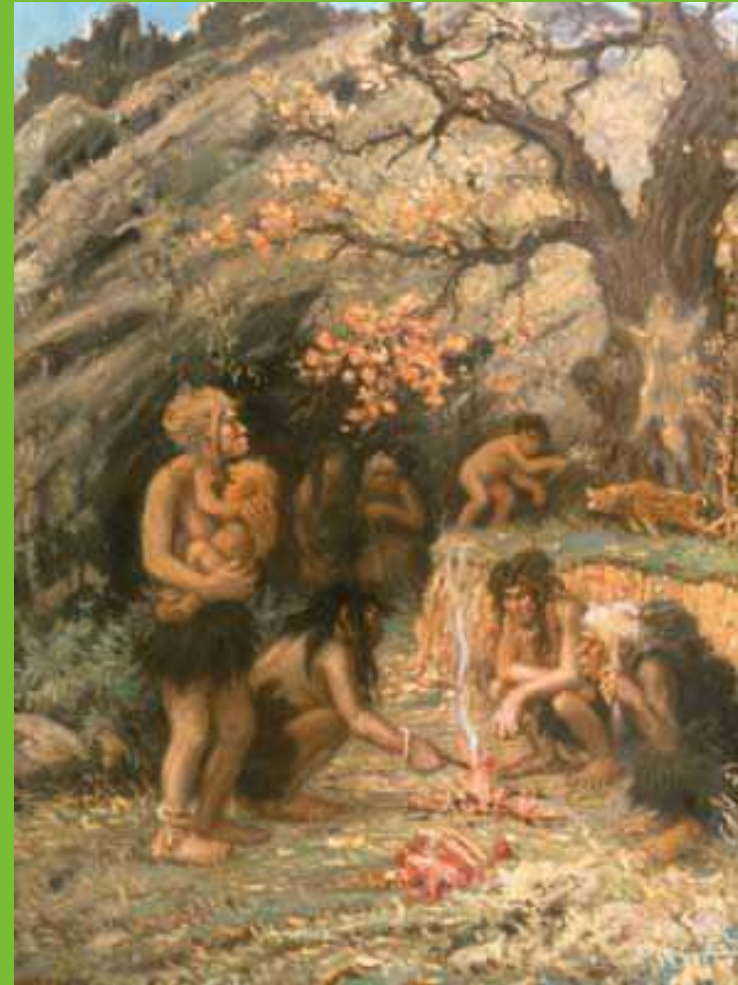
- Hipertensión arterial.
- Dislipemia.
- Diabetes mellitus tipo 2.
- Enfermedad cardiovascular.
- Enfermedad cerebrovascular.
- Enfermedad respiratoria.
- Enfermedad hepatobiliar y gastrointestinal.
- Cáncer.
- Enfermedad osteo-articular.
- Alteraciones de la piel.
- Alteraciones ginecológicas y obstétricas.

Obesidad: clínica

- La obesidad no es sólo un factor de riesgo, es una enfermedad en sí misma.
- El sobrepeso no genera sensación de enfermedad.
- No existe conciencia de enfermedad ni riesgo.
- Existe tolerancia social al sobrepeso.

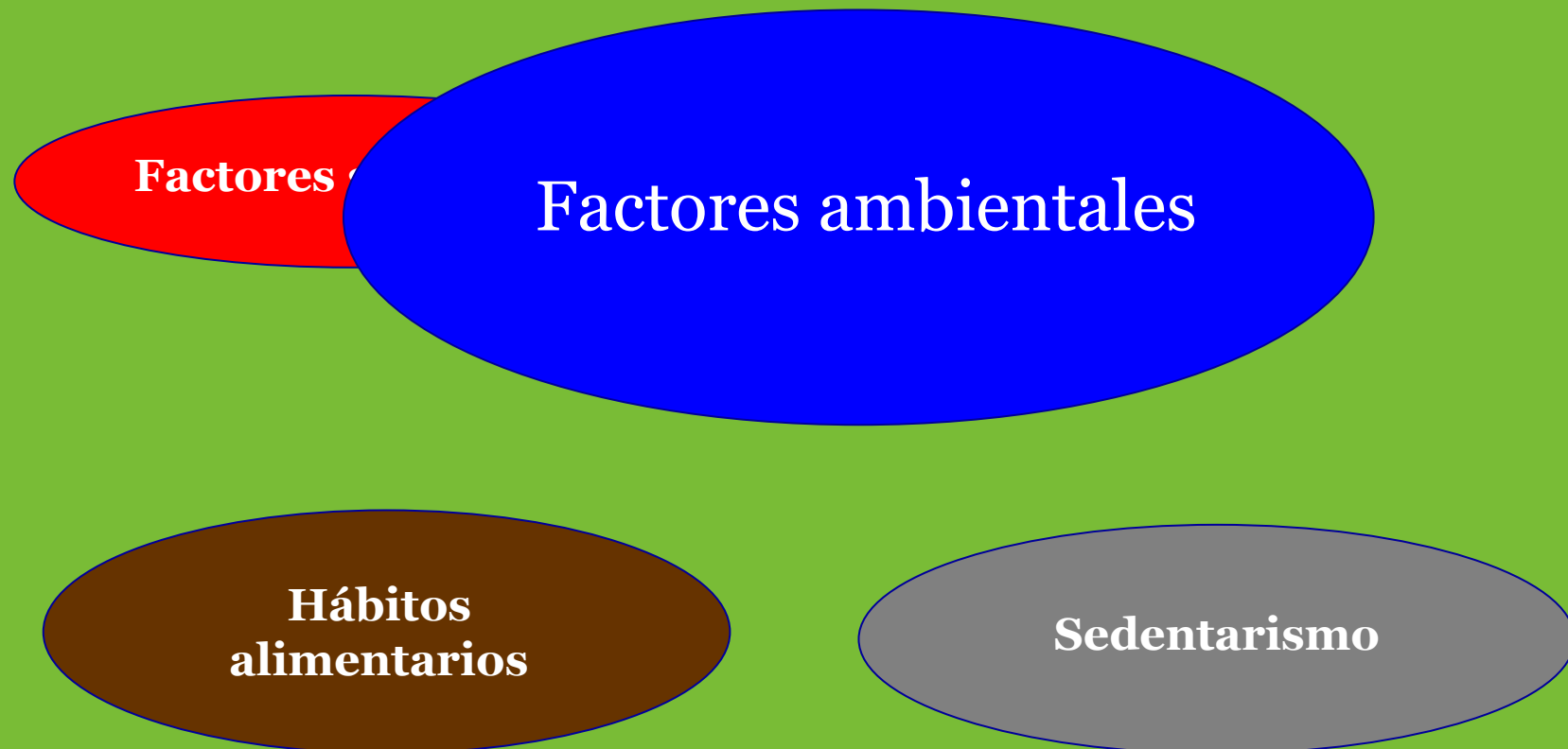
Obesidad: etiología

El organismo humano está mejor preparado para la economía que para tolerar la abundancia de calorías y el exceso de reposo.



Obesidad: etiología

Multifactorial



Obesidad: etiología

Estilos de vida relacionados con la obesidad

- Mayor consumo de alimentos hipercalóricos (dulces, carnes, embutidos, bebidas azucaradas).
- Disminución en el consumo de fruta y verdura.
- Ausencia de desayuno.
- Desequilibrio en la cantidad y distribución de los nutrientes.
- Sedentarismo en el trabajo.
- Sedentarismo en el ocio: televisión, videojuegos, internet.

Obesidad: etiología



VIAJ VERDES

estrategia
naos
¡come sano y muévete!

estrategia
naos

Invertir la tendencia de la obesidad

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



Estrategia NAOS

Objetivo general

Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad.

Reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.



Ámbitos de intervención





VIAJES VERDES

estrategia
naos
¡come sano y muévete!





VIAJ VERDES

estrategia
naos
¡come sano y muévete!



- Cuanta mayor **variedad de alimentos** exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es **equilibrada** y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- Los **cereales** (pan, pasta, arroz, etc.), las **patatas** y **legumbres** deben constituir la **base de la alimentación**, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
- Se recomienda que las **grasas** no superen el 30% de la ingesta diaria.
- Las **proteínas** deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales.

- Se debe incrementar la ingesta diaria de **frutas, verduras y hortalizas** hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, **5 raciones al día** de estos alimentos.
- Nunca prescindir de un **desayuno completo**, compuesto por **lácteos, cereales** (pan, galletas, cereales de desayuno...) y **frutas**, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo.
- **Moderar** el consumo de productos ricos en azúcares simples, como **golosinas, dulces y refrescos**.
- Beber entre uno y dos litros de **agua** al día.

Productos de la tierra

- **Oferta** en los establecimientos: restaurantes, hoteles, casas rurales, tiendas.

Alimentation & Equilibre
Ticket Restaurant®

Déjà 1 400 restaurateurs affiliés, pourquoi pas vous ? Rejoignez-les vite !

Le Programme Alimentation & Equilibre

Vous êtes restaurateur Adhérez au programme !

Vous êtes consommateur ?

Retrouvez les restaurateurs Alimentation & Equilibre

Les enseignes partenaires du programme

Le savez-vous ?

Découvrez le nouveau livre de recettes "mangez Equilibré" en cliquant ici

► Testez votre équilibre alimentaire

Productos de la tierra

- Celebrar promociones, jornadas y períodos monográficos: **potenciar y ensalzar** las virtudes de cada alimento.

Escaparate agrícola

Certamen La primera edición de la Feria del Campo reunió en Lorca a una decena de cooperativas y miles de visitantes para promocionar los productos de la huerta lorquina

La Feria de la Alubia congrega a 38 productores de alimentos de la región

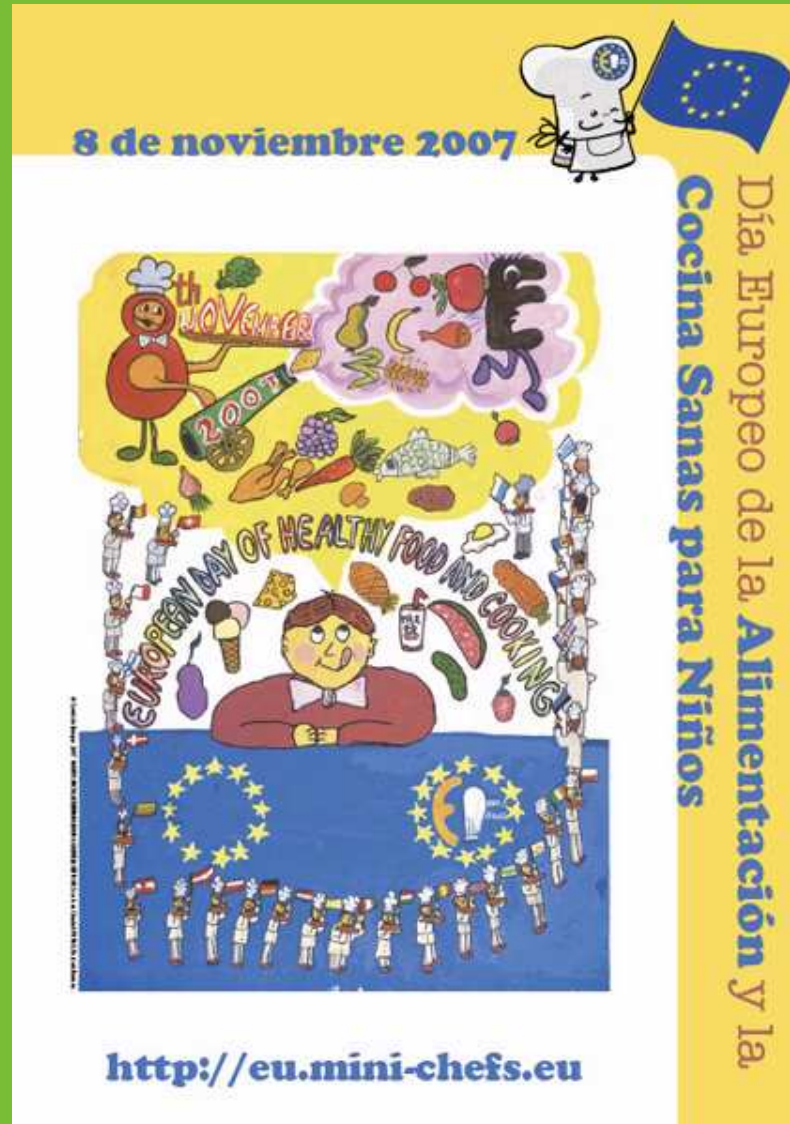


XII Jornadas Micológicas

- Los restaurantes ofrecerán un amplia variedad de menús micológicos.
- Quieren potenciar el turismo cultural y gastronómico.

XXXVI Festival Nacional de Exaltación del Cangrejo de Río

Colaboración con otros proyectos



Colaboración con otros proyectos



Andar es Vivir +[©]



Grupo Andar es vivir + de Canillejas



Iniciativa promovida por el Ayuntamiento de Madrid [infórmate](#)



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO CENTRADO EN CAMINAR

Está **dirigido a personas sedentarias** primordialmente, **tercera edad, prejubilados, mujeres, convalecientes**, etc. Adecuando sus horarios lo máximo posible para facilitar la participación de dichos sectores de población.

Fomenta la integración y pertenencia al grupo, logrando así objetivos que le dan un **importante carácter social**:

- Permite que personas que están solas se relacionen.
- Los y las componentes del grupo se preocupan los unos de los otros.
- El grupo crea presión en sus componentes sobre la asistencia diaria, intensidad del ejercicio, e incluso la indumentaria utilizada, entre otros.
- Caminar en grupo hace que sus componentes se sientan más seguros ante los diversos incidentes externos e internos que se pudieran ocasionar.
- Incentiva la convivencia.
- Complementa la atención primaria a sectores desfavorecidos.



Estrategia NAOS y Vías Verdes: La vía de la salud

www.naos.aesan.msc.es

www.aesan.msc.es

Napoleón Pérez Farinós
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Ministerio de Sanidad y Consumo

