

El consejero de Sanidad presenta la campaña 'Crecer a lo Alto' que se difundirá en medios de comunicación, redes sociales y espacios públicos

La Comunidad pone en marcha una campaña para potenciar la dieta mediterránea y la actividad física en los adolescentes

- Se invita a los jóvenes a subir fotos en Instagram con un #Retosaludable y optar a premios cada semana
- La campaña se inicia este jueves pidiéndole a los adolescentes fotos con su fruta preferida
- El 17,6 % de los jóvenes de la región tiene exceso de peso y solo el 19 % consume las 5 raciones diarias de fruta y verdura recomendadas

20 de febrero de 2019.- La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid pone en marcha a partir de mañana jueves la campaña de comunicación 'Crecer a lo Alto' con el objetivo de promover la dieta saludable y la práctica regular de actividad física entre los jóvenes como principales medidas preventivas de la obesidad y enfermedades asociadas al exceso de peso. Así lo ha explicado hoy en rueda de prensa el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, acompañado por el director general de Salud Pública, Juan Martínez Hernández.

La campaña 'Crecer a lo Alto' se difundirá en radio, medios digitales, publicidad exterior en la red de Metro, Cercanías, centros comerciales y específicamente en redes sociales para trasladar los mensajes a los jóvenes de 14 a 16 años en los canales de comunicación que más utilizan. Sanidad pretende promocionar la alimentación saludable con el incremento del consumo de frutas y verduras en este grupo de edad y, a la vez, disminuir el sedentarismo.

La campaña busca de manera lúdica la implicación de los adolescentes en la adquisición de hábitos saludables. Para tal fin, cada jueves y, en principio durante un mes, se les invita a subir una fotografía a Instagram alusiva al reto saludable que se proponga, etiquetando la cuenta oficial @saludcmadrid de la Consejería de Sanidad y el *hashtag* de la campaña #Retosaludable

De tal forma, mañana jueves, se inicia con la siguiente llamada: '¡Sube una foto a Instagram con tu fruta preferida y enséñanos tu mordisco más sano!'

Las fotografías correspondientes a cada reto entrarán cada semana en un sorteo aleatorio de entradas a eventos culturales, de ocio o deportivos de la Comunidad

de Madrid gracias a la colaboración de Teatros del Canal, Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes, y WiZink Center.

La información está disponible en www.comunidad.madrid/servicios/salud/creceraloalto, que incluye además diversos aspectos sobre la alimentación adecuada: propuesta de recetas, dietas saludables y un espacio concreto sobre mitos, falsedades y realidades sobre alimentación y nutrición.

La nutrición es un determinante de relevancia en cualquier etapa de la vida, más aún en la población infanto-juvenil, en la que se puede intervenir más fácilmente para la adquisición de hábitos saludables.

Con esta campaña, la Consejería de Sanidad trata de dar respuesta al problema de salud pública que representa la obesidad en nuestra sociedad y de cara a conseguir que los futuros adultos sean capaces de conocer los beneficios de una dieta equilibrada, del consumo de frutas y verduras, y de la práctica de actividad física.

OBESIDAD EN LOS JÓVENES

Los indicadores relacionados con el balance energético de los últimos 20 años, siguen mostrando un patrón de dieta desequilibrada y sedentarismo, con un aumento global en este periodo del sobrepeso y obesidad tanto en hombres como en mujeres. De hecho, según el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Enfermedades No transmisibles Juvenil de la Dirección General de Salud Pública, el 17,6 % de los jóvenes de 15 a 16 años presenta sobrepeso u obesidad (21,5 % chicos y 13,2 % chicas). Aunque la tendencia es ascendente, el indicador regional está por debajo de la media nacional (18,67 %).

Valorando conjuntamente el consumo de fruta (sin incluir zumos) y verduras, grupos de alimentos cuyo consumo diario es uno de los principales objetivos nutricionales, se observa que el 52,5 % de los jóvenes no llega a consumir al menos 3 raciones al día, y sólo el 19,3 % ingiere la cantidad recomendada de 5 o más raciones al día.

Con respecto a la actividad física, un 11,3 % no realiza algún tipo de actividad en tres o más días a la semana y un 28,7 % no realiza actividad intensa 3 o más días a la semana.

Los programas de promoción de la dieta mediterránea y prevención de la obesidad constituyen una línea estratégica de la Dirección General de Salud Pública. Precisamente, en este curso académico se ha puesto en marcha una nueva iniciativa, Diario Saludable, para reforzar la alimentación saludable entre los escolares de 4 y 5 años, fomentando el consumo de frutas y verduras y promocionando la actividad física.

CERCA DE 30.000 PARTICIPANTES EN DESAYUNOS SALUDABLES

Además, cerca de 30.000 alumnos participan cada año en la campaña de 'Desayuno Saludable', que se realizan en los centros educativos para que los menores adquieran buenos hábitos alimentarios en la primera comida del día.

También hay que destacar las actividades del Aula de Salud Pública, iniciativa que apoya el trabajo de promoción de la salud, y que ha contado con la participación de 57 colegios y 3.655 alumnos el pasado año así como el Programa de asesoramiento nutricional del menú escolar *on line*, dirigido a los responsables de la supervisión de los menús escolares de 329 centros educativos (que participan actualmente).