

Este lunes se celebra el Día Nacional de la Nutrición

La Comunidad informa a los madrileños de los efectos saludables de la dieta mediterránea

- Celebra mañana en el Hospital Santa Cristina una charla sobre consumo de legumbres, que irá acompañada del diseño de un menú semanal
- El 11 % de los madrileños se declara obeso y el 32 % no consume diariamente una ración de fruta

27 de mayo de 2018.- La Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con el Servicio de Nutrición y Estilos de Vida de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, imparte mañana lunes en el Hospital Universitario Santa Cristina (de 11 a 13 horas) una charla informativa, dirigida al ciudadano en general, con el título 'Hábitos para toda la vida. Legumbres: tu opción saludable todo el año', con motivo del Día Nacional de Nutrición, que se celebra este 28 de mayo.

En este encuentro se pretende poner de manifiesto la importancia del consumo de las legumbres y sus beneficios para la salud cardiovascular, gastrointestinal y de ayuda a controlar el peso corporal. Las legumbres son fuente fundamental de fibra alimentaria, minerales, vitaminas del grupo B y proteínas que son el complemento perfecto a los cereales. Sanidad recomienda el consumo de tres raciones por semana.

Esta charla irá acompañada de una actividad que consiste en el diseño de un menú semanal con la ayuda de los ponentes, que servirá para asentar las bases de complementariedad y estructura de un menú saludable, variado y equilibrado.

La Comunidad de Madrid insiste en los efectos saludables de la dieta mediterránea, basada en un alto consumo de verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales y legumbres. En conjunto, estos alimentos constituyen más de la mitad de la dieta, lo que resulta positivo por su aporte de fibra, minerales, vitaminas antioxidantes y otros componentes que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de las enfermedades degenerativas. Se basa igualmente en el consumo de aceite de oliva y pescado y un moderado consumo de lácteos y carnes.

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad lleva a cabo diversas iniciativas para fomentar una alimentación saludable desde la infancia y en el marco del Plan de Prevención del Sobrepeso Infantil. Entre otras, durante

este año se están distribuyendo desde las consultas de Pediatría de los Centros de Salud de la Comunidad de Madrid unos manuales con recomendaciones dietético-nutricionales en las distintas etapas del crecimiento dividido en cinco documentos, uno por cada grupo de edad: Lactantes (6-12 meses), Preescolares (1-3 años), Preescolares (4-6 años), Edad Escolar (6-12 años) y Adolescentes (12-15 años).

Con este material se facilita a los padres información sobre los conceptos clave para instaurar unos hábitos de vida saludable en la población infantil y adolescente, incluyendo recomendaciones sobre alimentación equilibrada y la práctica de actividad física.

EL 11 % DE LOS MADRILEÑOS SE DECLARA OBESO

El último informe de la Dirección General de Salud Pública, a través del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo asociados a Enfermedades No Transmisibles (SIVFRENT), indica que el 10,8 % de los madrileños se declara obeso, cifra que aumenta al 44,5 % con respecto a la prevalencia global de sobrepeso y obesidad.

Además, el informe indica que el 43,4 % de la población es sedentaria durante la actividad laboral y el 50,1 % no cumple las recomendaciones de realización de actividad física en tiempo libre.

En cuanto al consumo de alimentos presenta baja ingesta de fruta y verdura y alta de productos cárnicos: más del 32 % de la población no ingirió fruta diariamente (proporción que se incrementó al 43,6 % en los jóvenes de 18 a 29 años), mientras que el 43% (de los hombres) consumió dos o más raciones de productos cárnicos y derivados.