

Los consejeros de Sanidad y Educación presentan el Diario Saludable en vísperas del Día Mundial de la Alimentación

La Comunidad promueve la dieta sana y el ejercicio físico entre escolares de cinco años

- Los menores registrarán en un documento con pegatinas si cumplen los hábitos saludables durante seis semanas
- El proyecto implica también a las familias, el profesorado y los sanitarios en la adquisición de hábitos saludables
- La iniciativa, que se celebrará en noviembre, se enmarca dentro del Plan de Prevención de Sobrepeso Infantil del Gobierno regional

15 de octubre de 2018.- La Comunidad de Madrid pondrá en marcha en el mes de noviembre el Diario Saludable, una iniciativa dirigida a promover la alimentación sana y los hábitos saludables entre los más pequeños, concretamente escolares de cinco años, así como concienciar a sus familias de la importancia de estas conductas para prevenir el sobrepeso.

El consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, y el de Educación, Rafael van Grieken, han presentado hoy este proyecto en el CEIP Estados Unidos de América, coincidiendo con la celebración, mañana, del Día Mundial de la Alimentación.

El proyecto, impulsado por la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, pretende reforzar entre los escolares de tercero de Educación Infantil los hábitos saludables en materia de alimentación, ejercicio físico y uso adecuado de las pantallas (televisión, ordenador...) en el marco del Plan de Prevención de Sobrepeso Infantil de la Comunidad de Madrid.

La actividad Diario Saludable se dirige a todos los colegios de la región (públicos, privados y concertados) y contará con la implicación y colaboración del profesorado del centro, las familias y los profesionales sanitarios, para lo que la Consejería de Sanidad ha editado 80.000 guías.

La actividad se centra en un diario o cartilla muy visual con recomendaciones saludables para la infancia, que incluye ilustraciones con tablas para adhesivos a modo de juego bajo el lema 'Si como bien y me muevo, gano el juego', que entrega y explica el profesorado en clase. Los menores deben pegar en los casilleros varios adhesivos cada día, a medida que cumplan las recomendaciones de tomar cinco raciones de fruta y/o verdura al día; practicar

una hora de actividad física, y no destinar más de dos horas de tiempo a la televisión, ordenadores o videoconsolas.

El cuaderno se supervisará semanalmente y se pondrá la pegatina de la medalla como prueba superada. La acción concluye en la sexta semana y en todos los casos recibe a modo de premio un imán alusivo a la actividad.

Tanto los profesionales sanitarios como docentes serán informados en los próximos días de la iniciativa con el objetivo de que se refuerce la adquisición de hábitos saludables.

La Consejería de Educación tiene previsto enviar cartas informativas a las familias y los menores deberán contar con la ayuda de sus padres o madres para el seguimiento de la actividad.

Coincidiendo con cualquier visita planificada (revisión del niño sano) o no planificada, los padres junto al niño podrán llevar el Diario Saludable al Centro de Salud, para obtener de nuevo recomendaciones adicionales y refuerzo positivo sobre hábitos nutricionales saludables.

La actividad se dirige a los niños de cinco años, dado que los expertos consideran que la adquisición de hábitos saludables se interioriza en las edades más tempranas. En la infancia (a partir de los cuatro años) se observa que se inicia la tendencia a la obesidad.

Por su parte, la Consejería de Sanidad tiene previsto poner en marcha nuevas iniciativas de prevención del sobrepeso de los menores, dirigidas a los estudiantes de 3 a 16 años con actividades de educación para la salud.

A estas actuaciones hay que añadir los materiales con consejos de alimentación saludable en todas las edades de la etapa infantil que se distribuyen desde las consultas de Enfermería y Pediatría de los Centros de Salud, el Programa de Desayuno Saludable que contó en el pasado curso académico con la participación de cerca de 30.000 alumnos o el programa de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar.

OBESIDAD Y HÁBITOS SALUDABLES

La Dirección General de Salud Pública cuenta con diversos sistemas de vigilancia sobre el exceso de peso en la población. Según el estudio ELOIN (Estudio Longitudinal de Obesidad Infantil) que realiza seguimiento a un grupo de más de 2.500 niños madrileños, la prevalencia de exceso de peso (sobrepeso más obesidad) se sitúa en 23,7 % para niños de 4 años, y 27,7 % a los 6 años de edad, una cifra por debajo de la media nacional (31,9 % y 36,5 % respectivamente según la Encuesta Nacional de Salud).

El Estudio ELOIN también detalla que el 35,2 % de los menores de 6 años cumple la recomendación de tomar más de una ración de verduras, el consumo de frutas de tres raciones al día lo cumple el 15,1 % y, en términos generales, se exceden en el consumo diario de embutidos en lugar de ingerirlo de manera ocasional. Además, el 57 % de los niños salen a jugar fuera de casa al menos dos horas diarias, porcentaje que asciende al 70 % en fin de semana, y el 90,6 % de los niños suele ver la televisión o usar ordenadores o videoconsolas todos o casi todos los días, de los que el 24,2 % dedican al menos dos horas (el máximo recomendado).