

Consumir vitaminas de forma natural, jugar al aire libre o limitar las pantallas, propósitos saludables de los pediatras de AP para 2023

- El exceso de peso afecta a cuatro de cada diez niños y niñas y tres de cada diez adolescentes en España
- Familia y Salud, la web de divulgación de AEPap, plantea un propósito saludable por cada mes del año, como consumir verduras, legumbres o lácteos, recuperar la calle para el juego, cocinar en familia o limitar el uso de pantallas

Madrid, 12 de enero de 2023.- El comienzo del año siempre es buen momento para plantearse propósitos, en especial en materia de salud y bienestar para mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes. Por ello, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), a través de su web de divulgación para familias, [Familia y Salud](#), va a difundir mensajes durante todo el año 2023 sobre aspectos a mejorar en la nutrición infantil y los hábitos de vida de niños, niñas y adolescentes para prevenir la obesidad. “Conseguir que la infancia y la adolescencia crezca de forma sana supone promover estilos de vida saludable: una vida activa, una alimentación sana, bienestar emocional y buenos hábitos de descanso”, señala la Dra. Esther Serrano Poveda, coordinadora de Familia y Salud.

Entre los propósitos saludables, que se desarrollarán en cada uno de los 12 meses de 2023, destacan consumir vitaminas de forma natural “sin pastillas”, aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres o lácteos, cocinar en familia, jugar al aire libre o limitar el tiempo de uso de las pantallas, además de asegurar el correcto descanso.

Se trata de propósitos encaminados a combatir el exceso de peso, que afecta a cuatro de cada diez niños y niñas y tres de cada diez adolescentes en España y, con cifras similares, en muchos países del mundo. Así se refleja en el [Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil \(2022-2030\)](#), presentado por el Gobierno en 2022, lo que hace especialmente necesarias medidas de fomento de la alimentación y el ocio adecuados. La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), que ha participado de forma activa en la elaboración de este plan, junto con otras sociedades científicas, recomienda redoblar los esfuerzos, tanto por parte de las familias como de las administraciones central, autonómicas y locales para alcanzar el objetivo marcado en este proyecto: reducir el sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en España en un 25% durante la próxima década sin dejar a nadie atrás.

“Desde hace años, en las consultas de Pediatría de Atención Primaria estamos preocupados por la evolución del exceso de peso en los menores. De ser algo casi anecdótico, la obesidad infantil ha pasado a ser un problema que vemos cada día”, explica la Dra. Serrano Poveda. “La clave para atajar este fenómeno es trabajar con las familias, formarlas y conseguir que inculquen a sus hijos unos hábitos correctos”, apunta la doctora.

De ahí que Familia y Salud dedique este año a difundir e informar sobre todos estos hábitos que ayuden a mantener una buena salud en todos los miembros de la familia. Para ello se ha ideado esta campaña que se irá desarrollando centrada en un objetivo por cada del año. Se basa en acciones que eviten el sedentarismo y promuevan un estilo de vida activo.

Los objetivos de la campaña **En marcha hacia una vida sana** son los siguientes:

- **Enero:** conoce y consume vitaminas de forma natural y sin pastillas.

- **Febrero:** objetivo: comer más legumbres.
- **Marzo:** cocinemos en familia.
- **Abril:** vamos a hacer un plato saludable.
- **Mayo:** hoy jugamos en la calle.
- **Junio:** limitar el tiempo de uso de pantallas.
- **Julio:** duerme sano, crece sano.
- **Agosto:** este mes, a pasear todos los días.
- **Septiembre:** les dedico tiempo de juego.
- **Octubre:** no me olvido de la leche o de los lácteos.
- **Noviembre:** fruta y verdura, todos los días.
- **Diciembre:** repasar y mantener lo conseguido.

La campaña completa puede consultarse en este [enlace](#).

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBÉS– Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / Ana García

686 16 97 27 / 664256702

rosaserrano@berbes.com / mardelasheras@berbes.com