



BOLETÍN EPS Y COMUNITARIA 7

ALIMENTACIÓN SANA Y SOSTENIBLE
Actualizado Noviembre 2025

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)



En la última campaña del Día Mundial de la Obesidad (4 de marzo) la World Obesity Federation hace un llamamiento a que centremos nuestra atención en que los gobiernos, los sistemas sanitarios, los sistemas alimentarios, los medios de comunicación y los entornos en los que trabajamos y vivimos están fallando y son los que contribuyen al aumento de la obesidad en todo el mundo. Durante demasiado tiempo, el mundo ha mirado la obesidad a través de una lente estrecha, colocando la carga en las personas. Pero “come menos, muévete más” no es una solución fija para lo obesidad.

Necesitamos transformar los sistemas alimentarios para ofrecer dietas saludables:

- A favor de una mayor regulación gubernamental para reducir el consumo de alimentos y bebidas poco saludables, incluyendo:
 - Políticas fiscales como impuestos a las bebidas azucaradas
 - Etiquetado nutricional en la parte frontal del envase y declaraciones nutricionales obligatorias
 - Restricciones a la comercialización de productos insalubres
- Por acciones para aumentar el acceso equitativo a alimentos saludables a lo largo de la vida, incluyendo:
 - Protección, fomento y apoyo de la lactancia materna
 - Políticas públicas de compras y servicios alimentarios saludables
 - Reformulación de alimentos y bebidas para una dieta sana

- La mayoría de las personas tienen información sobre los principios de la alimentación sana.
- **El entorno no les ayuda a hacer buenas elecciones:**
 - Presión de la publicidad.
 - Productos ultraprocesados de acceso fácil y a precios muy competitivos.
 - Falta de políticas “realistas” para conciliar la vida laboral y familiar.
- **Es probable que la prevención de la obesidad en la infancia y adolescencia tenga los mayores beneficios para la salud y sea el mayor reto para romper el ciclo intergeneracional de la obesidad y las desigualdades en torno a la alimentación.**



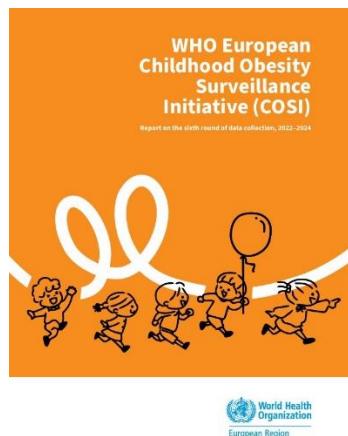
Para acceder a los recursos que te ofrecemos clica en los enlaces.

[Plan de aceleración para la prevención y la gestión de la obesidad a lo largo de la vida. OMS, 2022.](#)

¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil?



[Informe Regional Europeo de Obesidad de la OMS, 2022-2024 Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil \(COSI\)](#)



[Estrategia de Salud Pública, 2022.](#)
[Ministerio de Sanidad](#)



[Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil \(2022-2030\)](#)



ESTRATEGIA NAOS

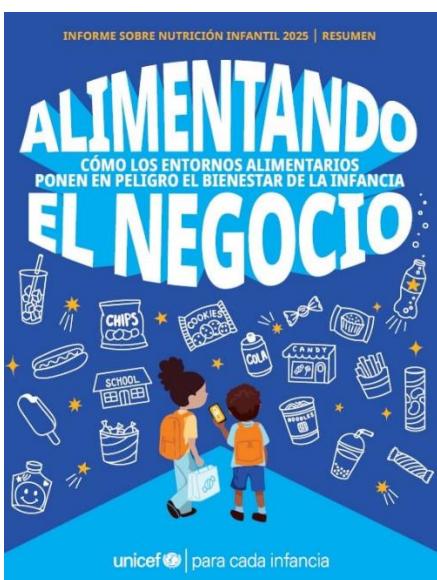


¡come sano y muévete!

ESTUDIO ALADINO 2023



Informe UNICEF sobre nutrición infantil 2025 : cómo los entornos alimentarios ponen en peligro la salud de la infancia



Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2017-2020

Código PAOS 2025 de Autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud



Iniciativa sobre nutrición y hábitos de vida saludables en el entorno escolar RD 315/2025

BOE	
LEGISLACIÓN CONSOLIDADA	
Real Decreto 323/2025, de 23 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 37/2025, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.	
Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes Última actualización: 30.04.2025	
INICIO	
Índice	
Páginas:	
CÁPITULO I. Disposiciones generales	
Artículo 1. Objeto	x
Artículo 2. Ámbito de aplicación	x
Artículo 3. Definiciones	x
Artículo 4. Fomento de una alimentación sana y de sostenibilidad para la convivencia, alimentación y dieta de alimentos y bebidas en entornos educativos	x
Artículo 5. Oficina estatal de alimentación y de sostenibilidad para la convivencia, alimentación y dieta de alimentos y bebidas en entornos educativos	x
Artículo 6. Protección de niños de alimentación y bebidas con un alto contenido en azúcar procesado refinada	x
Artículo 7. Protección de niños de productos procesados con un alto contenido en azúcar en su composición	x
Artículo 8. Regulación adicional de la alta ingesta de grasas hidrogenadas en productos elaborados	x
Artículo 9. Medidas para fomentar el acceso al agua de consumo	x
CÁPITULO II. Medidas dirigidas a la promoción de los menús escolares	x
Artículo 10. Requerimientos y criterios para la programación de los menús escolares	x
Artículo 11. Exigencias en menús escolares	x
Artículo 12. Requerimientos de los menús al sistema familiar	x
Página: 1	

El aumento del número de centros de salud acreditados IHAN por Comunidad Autónoma es un objetivo del Plan Estratégico Nacional de la Reducción de la Obesidad Infantil.



2. REVISIÓN HEMEROTECA (ARTÍCULOS Y REVISTAS)



Zhang X, LiuJ, Ni Y, et al. Global Prevalenceof Overweightand Obesityin Childrenand Adolescents: A SystematicReviewand Meta-Analysis. JAMA Pediatr. Publicado el 10 de junio de 2024. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.1576



Se reflexiona sobre los factores ambientales que determinan la nutrición y a nivel escolar destaca las comidas escolares poco saludables.

Ares Segura A. Los retos de la lactancia en un mundo complejo. An Pediatr. 2022; 96: 283-285 DOI: 10.1016/j.anpedi.2022.01.001



Manera Bassols M, Serrano Marchuet J. Alimentación saludable en la infancia: ¿qué ofrecer? (I). Form Act Pediatr Aten Prim. 2023;16;98-106.

Manera Bassols M, Serrano Marchuet J. Alimentación saludable en la infancia (II). Educación alimentaria: el rol de la persona adulta y las guías alimentarias. Form Act Pediatr Aten Prim. 2023;16;155-62.

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

Web de estilos de vida saludable. Alimentación



Plato saludable



Productos esenciales para una cesta de la compra saludable y sostenible

Campañas de Nutrición. AESAN



Educa NAOS:

- **Para los profesores**
- **Para los menores**
- **Para las familias**

Juegos



Alimentación segura durante el embarazo



Los primeros 1.000 días

¿Por qué son tan importantes?

Porque en España, casi la mitad* de niños y niñas padecen sobrepeso u obesidad

***4 de cada 10 niños y niñas**
(Según Estudio ALADIN 2015 en niños y niñas de 0 a 6 años)

Por eso, recuerda que en los primeros 1.000 días de tu bebé (embarazo, lactancia y los 2 primeros años):

la alimentación, la actividad física y otros hábitos saludables son claves para el desarrollo neurológico, del sistema inmune y su crecimiento.

270 días
Embarazo

Lleva una alimentación saludable
En el embarazo, controla el control de tu peso y el de tu bebé.
Come pensando en los 2 pero no comas por 2!

365 días
Primer año de vida

Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de tu bebé es la mejor preventión. Le aporta las principales defensas contra las enfermedades infecciosas, reduciendo el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas en el futuro.

365 días
Segundo año de vida

Es muy importante que le incorpores a la mesa familiar y al ocio activo. Porque de esta manera aprenderá a valorar los hábitos saludables. No olvides que lo que aprende hoy le beneficiará mañana y perdurará a lo largo de toda su vida.

1/6 MESES

La Organización Mundial de la Salud y otros organismos recomiendan que las lactantes sean amamantadas en exclusiva durante los primeros 6 meses y junto con otros alimentos complementarios hasta los 6 meses de edad o más.

6/12 MESES

Aparte de los 6 meses de edad, las necesidades nutricionales de un bebé aumentan para apoyar su rápido crecimiento y desarrollo.

Alimentos frescos y de temporada
(frutas, verduras, cereales, legumbres, pescados...)

Alimentos con altos contenidos en sal, azúcares y grasas
Cuidado ya que engordan y tienen efectos nutricionales negativos.

Y para la sed: agua



































































































































































































































































































































<img alt="Illustration of a pregnant woman holding a bowl of fruit." data-bbox="



cuentos para fomentar una alimentación saludable

1

LA PEQUEÑA ORUGA GLOTONA

0-3 años. Eric Carle. Editorial KÓKINOS

La oruga era muy pequeña, pero tenía un hambre enorme. Así que se pasó todo este cuento comiendo, atravesando página tras página. Un libro agujereado de verdad por la muy glotona



2

LA COMIDA. PRIMEROS DESCUBRIMIENTOS

0-2 años. Amélie Falière. Editorial Blume Naturart

Libro de solapas. ¡Un rábano! ¿Sabes cómo crece? Levanta la solapa y verás cómo brota una semilla en el suelo, aparecen las hojas y crece la raíz para convertirse en una hortaliza rosada y crujiente. También aparecen la patata, la zanahoria, el tomate, el puerro...

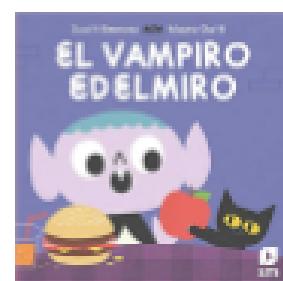


3

EL VAMPIRO EDELMIRO

a partir de 3 años. Scott Emmons. Editorial SM

Un divertido cuento en rima para animar a los más peques a probar alimentos nuevos y educarlos en comer sano y variado.



4

¡PUAAAJ! UN CUENTO PARA MOTIVAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4-8 años. Juan Llorca y Melisa Gómez. Editorial BEASCOA

Se acerca el cumpleaños de Amaia. Es un día muy especial porque lo celebra con todos sus amigos y su familia. Pero unos días antes aparecen los Puaj, unas pequeñas criaturas que no paran de preguntar cosas sobre la comida.



5

LA REBELIÓN DE LAS VERDURAS DE EDITORIAL

4-8 años. David Aceituno y Daniel Montero.

Editorial LUMEN

¡Las verduras dicen basta! Hartas de niños llorones y quejicas que no se terminan el plato, las verduras han decidido reivindicar su lugar en el mundo.

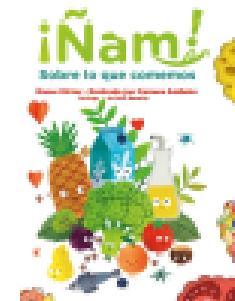


6

¡ÑAMI!. SOBRE LO QUE COMEMOS

A partir de 8 años. Diana Oliver. Editorial Andana

Este álbum ofrece datos útiles y atractivos sobre la importancia de la alimentación, para ayudar a los jóvenes lectores, y a las familias, a tomar conciencia sobre lo que comemos para poder elegir con argumentos.



Familia y salud. Alimentación



Esta página ofrece múltiples recursos escritos por profesionales y dirigidos a padres.

Familia y salud. Cocinando en familia.

COCINANDO EN FAMILIA

Cocinar y comer sano Ver todos los artículos	¿Qué comemos mañana? Ejemplos de menús semanales, nutricionalmente equilibrados y con productos de temporada. ¡Tú eliges qué comer mañana, tú cocinas!
Recetas de familia Recetas de cocina tradicional, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. Para disfrutar con la cocina y comiendo en familia. (Elaboradas por Carmen de la Torre, madre y pediatra, le gusta cocinar). Ver todos los artículos	

Las pequerrecetas. Hospital Rey Juan Carlos (Madrid)



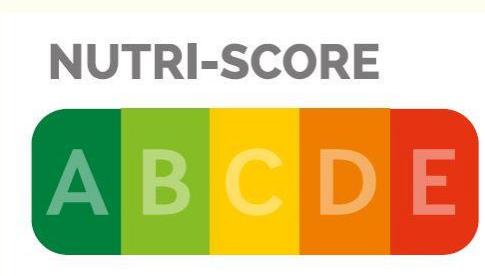
Hidratación también es salud

Come "de cuchara"

Alimentos ultraprocesados

Conoce la grasa

Información nutricional del etiquetado



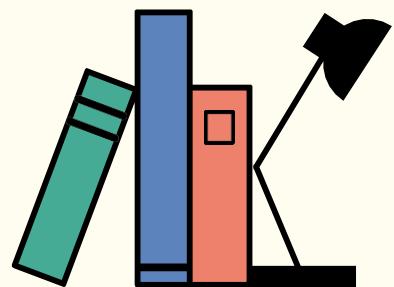
4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

XIX PREMIOS ESTRATEGIA NAOS

Con el objetivo de reconocer y divulgar aquellos programas o proyectos que fomenten una alimentación saludable y/o la práctica de actividad física, en cualquiera de los ámbitos de actuación de esta Estrategia: familiar y comunitario, escolar, laboral, sanitario y empresarial. Pueden presentar su candidatura al premio aquellos proyectos que no se han presentado nunca y también proyectos que hayan optado a estos Premios y/o que hayan conseguido un accésit en otras convocatorias pero que no han sido premiados.



5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)



Lactancia materna

La promoción de la lactancia materna es clave en la salud de la población y en la equidad en salud, por sus beneficios sobre la salud y bienestar de la infancia y de las mujeres, a corto y a largo plazo, y el impacto que tiene garantizar un buen inicio en la vida. Este es un curso básico para facilitar buenas prácticas en promoción, protección y apoyo a la lactancia materna.

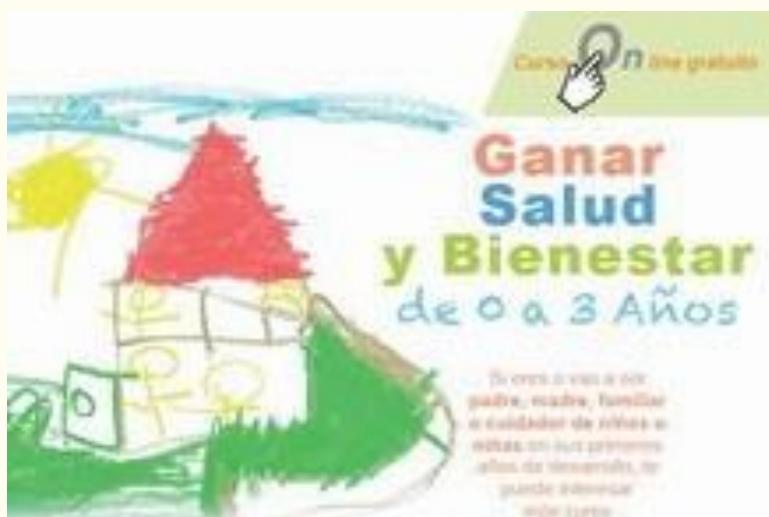
Metodología del consejo breve de salud sobre estilo de vida

Educación para la salud individual sobre estilo de vida

Educación para la salud grupal sobre estilos de vida

Programa de Parentalidad Positiva: Ganar Salud y bienestar de 0 a 3 años

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS reconoce la importancia de ofrecer a todos los niños y niñas un buen comienzo en la vida. El periodo de 0 a 3 años es clave para su desarrollo, ya que, durante los primeros años se estructuran las bases fundamentales de un individuo, como el lenguaje, los hábitos y habilidades sociales, las capacidades cognitivas y el buen desarrollo emocional o psíquico. Curso Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años: capacitación online para el desarrollo de actividades presenciales grupales



...para que
no te comas
el mundo

