



# 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 la 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.**





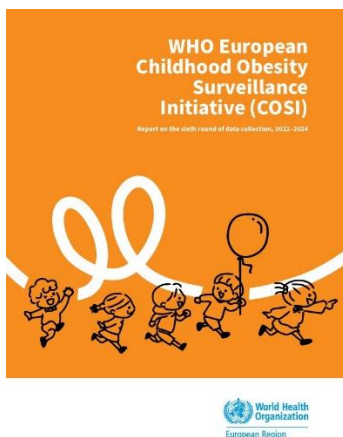
**Para acceder a los recursos que te ofrecemos clicas en los enlaces.**

**[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



## 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

|   |   |
|---|---|
| <b>BOE</b>  |   |
| LEGISLACIÓN CONSOLIDADA   |   |
| Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establece el nuevo marco de desarrollo de la Ley 17/2011, 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 Democracia Participativa   |   |
| BOE-A-2025-10000, de 15 de abril de 2025  |   |
| Resolución: 2025-10000  |   |
| ÍNDICE  |   |
| Propósito   | 1 |
| CAPÍTULO I. Disposiciones generales   | 2 |
| Artículo 1. Objeto  | 2 |
| Artículo 2. Ámbito de aplicación  | 3 |
| Artículo 3. Definiciones  | 3 |
| CAPÍTULO II. Opciones voluntarias y de sostenibilidad para la alimentación, adaptación y oferta de alimentos y bebidas en centros educativos  | 4 |
| Artículo 4. Opciones voluntarias y de sostenibilidad para la alimentación, adaptación y oferta de alimentos y bebidas en centros educativos   | 4 |
| Artículo 5. Fomento de centros de alimentos y bebidas con un alto contenido en frutas, verduras, hortalizas y legumbres   | 5 |
| Artículo 6. Fomento de centros de alimentos y bebidas con un alto contenido en cereales, legumbres y aceites saludables   | 5 |
| Artículo 7. Fomento de centros de alimentos y bebidas con un alto contenido en proteínas vegetales  | 5 |
| Artículo 8. Fomento de centros de alimentos y bebidas con un alto contenido en fibra  | 5 |
| Artículo 9. Fomento de centros de alimentos y bebidas con un alto contenido en agua de consumo  | 5 |
| CAPÍTULO III. Medidas dirigidas al etiquetado de los alimentos  | 6 |
| Artículo 10. Etiquetado y etiquetado para la información de los alimentos   | 6 |
| Artículo 11. Etiquetado de alimentos y bebidas  | 6 |
| Artículo 12. Información de los alimentos y bebidas   | 6 |

### 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, Liu J, Ni Y, et al. Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Systematic Review and 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**





## 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

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 contribuye al control de tu peso y el de tu bebé.

**Come pensando en los 2** (pero no comas por 2)

**Cuida que la alimentación sea segura durante tu embarazo**  
Evita alimentos que la fruta y la ensalada y elige siempre.

**Realiza una actividad física moderada**  
Píntalo en la espalda y míralo en la mano.

**Di adiós a los hábitos nocivos**

**En estos 1.000 días, la alimentación de la madre y del bebé (a partir de los 6 meses) debe ser siempre variada, equilibrada y en cantidades adecuadas.**

#### 365 días

Primer año de vida

**Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de tu bebé**  
Es la mejor prevención. Le aporta las primeras defensas frente a enfermedades infecciosas, reduciendo el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas en el futuro.

**La lactancia materna beneficia a los dos** favorece la salud del bebé, creando un vínculo afectivo y disminuyendo el riesgo de diabetes tipo 2.

**de obesidad y otras enfermedades crónicas en el futuro.**

**A partir de los 6 meses de edad, las necesidades nutricionales de un bebé aumentan** para facilitar su rápido crecimiento y desarrollo.

**Los bebés deben experimentar con una amplia variedad de sabores y alimentos saludables** adecuados: sigue los consejos de tu pediatra para la introducción de alimentos durante esta etapa.

**lee en la etiqueta nutricional el contenido de azúcares, sal y grasas.**

**El mantenimiento de la lactancia materna es una labor de todos:** la familia, los amigos y el entorno laboral.

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

**Alimentos con altos contenidos en sal, azúcares y grasas**

**¡Consulta el etiquetado nutricional!**

**Y para la sed: agua**

#### 365 días

Segundo año de vida

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

www.aecosan.msssi.gob.es



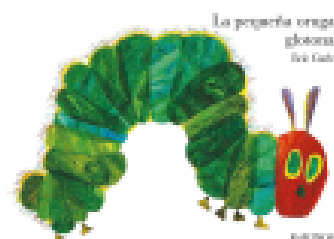
# cuentos para fomentar una alimentación saludable

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

## ¡ÑAM!. 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.



PLAN INTEGRAL DE  
OBESIDAD INFANTIL  
DE ANDALUCÍA



#RedSandia  
#PIOBIN

## Familia y salud. Alimentación



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

### Familia y salud. Cocinando en familia.



### Las pequerrecetas. Hospital Rey Juan Carlos (Madrid)



## Hidratación también es salud

## Alimentos ultraprocesados

## Come "de cuchara"

## Conoce la grasa

## Información nutricional del etiquetado



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

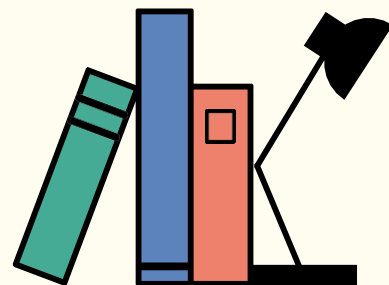
### XIX PREMIOS ESTRATEGIA NAOS

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

