

# CUADERNO DE TRABAJO

PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CONSUMO ECOLÓGICO  
EN LOS MUNICIPIOS ASTURIANOS

Guía para el trabajo en el ámbito municipal y comunitario



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD



## GRUPO DE TRABAJO

**Belén Álvarez Delgado** | *Plan Municipal de Drogas del Ayuntamiento de Lena.*

**Julio Bruno Bárcena** | *Estrategia NAOS en Asturias. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*

**Marta Millán Díaz** | *Federación Asturiana de Concejos (Oficina Técnica).*

**Isabel Allende Fernández** | *Servicio de Promoción de la Salud y Participación. Consejería de Sanidad.*

**Silvia Fernández Suárez** | *Técnica del Plan Municipal de Drogas del Ayuntamiento de Grado.*

**Ana Belén Díaz Fernández** | *Técnica del Plan Municipal de Drogas del Ayuntamiento de Mieres.*

**Marta Alonso-Buenaposada Veiras** | *Técnica del Plan Municipal de Drogas del Ayuntamiento de Gozón.*

**Lucía Piney Sánchez** | *Actividades infantiles y socioculturales del Ayuntamiento de Ribadedeva.*

---

Depósito Legal AS 00701-2018

Edita y promueve: Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública.

La propiedad del presente material pertenece al Gobierno del Principado de Asturias, reconociendo en todo momento los derechos de los autores del documento.

Los derechos de explotación de la obra quedan reservados al Gobierno del Principado de Asturias.

<b>1</b>	Introducción .....	5
<b>2</b>	Marco normativo y administrativo .....	6
<b>3</b>	La alimentación, la nutrición y la actividad. Algunas referencias	
	3.1. Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Saludable en los municipios asturianos.....	7
<b>4</b>	Conceptos básicos sobre alimentación saludable, nutrición y actividad física.....	11
<b>5</b>	Objetivos en la elaboración de programas de promoción de una alimentación saludable y una vida activa .....	13
<b>6</b>	Ámbitos de actuación .....	15
<b>7</b>	Poblaciones diana .....	19
<b>8</b>	Metodología de la intervención.....	20
<b>9</b>	Conclusiones, recomendaciones y criterios para la intervención	
	9.1. Conclusiones del estudio realizado en los municipios asturianos.....	22
	9.2. Recomendaciones y criterios para la intervención .....	23
<b>10</b>	Recursos de apoyo.....	26
<b>11</b>	Bibliografía y webgrafía .....	27
<b>12</b>	Anexos	
	Anexo 1. Recursos de apoyo.....	30
	Anexo 2. Compendio de buenas prácticas	
	2.1. Buenas prácticas en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS .....	33
	2.2. Premios de la Estrategia NAOS y en el ámbito infantil, juvenil y familiar .....	34
	2.3. Iniciativas en el ámbito municipal de Asturias.....	34
	Anexo 3. La producción agroecológica: otra forma de alimentar al mundo .....	36
	Anexo 4. Ficha-inventario de recursos del entorno .....	40



## 1

## INTRODUCCIÓN

Para todas las administraciones públicas, incluida la administración municipal, promover comportamientos saludables y entornos facilitadores se ha convertido en uno de los retos más importante para preservar la salud de la población.

La obesidad y el sobrepeso son ya una epidemia de magnitud creciente. En España, entre las personas adultas, 1 de cada 5 son obesas y más de la mitad está en sobrepeso, en relación a su masa corporal idónea. Entre los niños y las niñas el 10% son obesas y una de cada cuatro está en sobrepeso. Las series epidemiológicas señalan la tendencia creciente a la obesidad y el sobrepeso en la población y evidencian que el exceso de peso corporal se inicia en edades cada vez más tempranas. En Asturias alrededor del 54% de la población está por encima de su peso normal y, cuando nos referimos a la infancia, el 18,3% de los niños y niñas asturianas está por encima de su peso normal: 9,9% en obesidad y 8,4% en sobrepeso.

Entre las principales causas de esta epidemia está la alimentación desequilibrada y la deficiente actividad física. Los factores ambientales obesógenos, como los disruptores endocrinos, el entorno industrial y comercial, educativo y cultural son determinantes. Se trata de un fenómeno multifactorial en que factores socioeconómicos, ambientales y culturales determinan la información que reciben las familias y la ciudadanía, y son responsables de un modo de consumo basado en un tipo de alimentación inadecuada en cantidad y calidad y un exceso de sedentarismo. En función del grado de exposición a estos factores y de la vulnerabilidad de las personas (herencia), se generan desigualdades en la alimentación, nutrición y metabolismo, cuya principal consecuencia es la obesidad y el aumento del riesgo de enfermedades crónicas, que son la principal causa de mortalidad, como ocurre con las enfermedades coronarias, el cáncer, la diabetes y los accidentes cerebrovasculares, entre otras.

Los cambios ocurridos en el modo de vida y de consumo asociados, requieren la atención desde las administraciones públicas para informar al consumidor/a y facilitar comportamientos saludables en una actuación previsoras. Por ello, los Estados miembros de la OMS se han propuesto promover una alimentación saludable y equilibrada, estableciendo recomendaciones para limitar los consumos de sal, grasas y azúcares libres en la ingesta, entre otras medidas, para afrontar la epidemia de diabetes, obesidad infantil y juvenil.

En sintonía con lo anterior, este cuaderno se propone aportar a la gestión de los responsables municipales apoyo y orientación para desarrollar las políticas de promoción de la salud en el ámbito de la alimentación, la nutrición equilibrada y la actividad física, de acuerdo con las recomendaciones de Salud Pública.

## 2

## MARCO NORMATIVO Y ADMINISTRATIVO

La Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición es la principal norma de referencia en que se sustenta el desarrollo de la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS). Esta Estrategia tiene como meta **invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.**

Dentro de la Estrategia NAOS, en Asturias, se vienen desarrollando diversas actuaciones dirigidas a la población infantil, como el "Programa de Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias", la asesoría nutricional y otras relacionadas con la promoción de la actividad física.

Ley 33/2011 de 4 de octubre general de salud pública, orienta las actuaciones de promoción de la salud en todos los ámbitos.

La Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS elaborada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, junto con las CCAA y sociedades científicas y aprobada el 18 de diciembre de 2013. En esta estrategia se pretende avanzar en la intervención integral en salud y promover las acciones comunitarias, y su coordinación, en los diferentes entornos (sanitario, social, educativo). Se inscribe en el marco de la Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud (SNS) (1) y tiene su vigencia hasta 2020.

La Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, en la que se define la metodología a seguir, basada en el trabajo intersectorial y el uso y potenciación de los recursos comunitarios (activos).

La Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local regula las competencias de los municipios y, en materia de salud, atribuye a las Entidades Locales las competencias de **protección de la salubridad pública y promoción del deporte e instalaciones deportivas y de ocupación del tiempo libre.**

La 6ª fase de la Red Europea de Ciudades Saludables (2014-2018) y su implantación en España a través de la Resolución de 6 de junio de 2017, de la Secretaría General de Sanidad y Consumo, por la que se publica Convenio de colaboración para el año 2017, con la Federación Española de Municipios y Provincias, para la potenciación de la red española de ciudades saludables y la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.

La Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, por otra parte, dentro de las actuaciones de los Planes Municipales sobre drogas y fomento de hábitos saludables desarrolla diversas convocatorias anuales de promoción de la salud vinculadas a los Planes Municipales de Drogas y al apoyo a entidades y servicios.

## 3

## LA ALIMENTACIÓN, LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD. ALGUNAS REFERENCIAS

La valoración de la dieta española realizada por el Gobierno concluye que:

- En general, el consumo medio de energía y nutrientes excede en un 80% el consumo recomendado.
- En España se consumen carnes y derivados en exceso, mientras que el consumo de cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas y leguminosas es insuficiente.
- El consumo medio de grasas muestra un porcentaje de ácidos grasos saturados y ácidos grasos poliinsaturados superior a las recomendaciones, y este índice ha empeorado en los últimos 40 años.
- El consumo de sal y de azúcares añadidos a los alimentos está por encima de parámetros saludables.

En Asturias tampoco se cumplen las recomendaciones actuales para una alimentación saludable, apreciándose un exceso de proteína de origen animal, principalmente carne y lácteos y un consumo insuficiente de verduras, hortalizas y frutas.

En lo que respecta a la actividad física, la Encuesta de Salud para Asturias 2012, revela que más de un tercio de las personas encuestadas no realiza ejercicio físico en el tiempo libre (34,3%) y un 46,6% sólo lo hace de manera ocasional. El sedentarismo es más frecuente en mujeres que en hombres, y mayor en las edades avanzadas, y se observó un gradiente inverso con la posición socioeconómica, afectando más a las clases sociales más bajas.

En la **población infantil**, los estudios regionales ponen de manifiesto el predominio de un comportamiento sedentario entre los niños y las niñas, pasando dos terceras partes del tiempo de ocio sin realizar actividad física y casi la mitad delante de pantallas. El porcentaje de sedentarismo es mayor en las niñas que en los niños. La Encuesta Nacional de Salud señala:

- I. El 12,1% de la población de 5 a 14 años se declara sedentaria, es decir, no realiza actividad física alguna en su tiempo libre.
- II. El porcentaje de sedentarismo es el doble en niñas (16,3%) que en niños (8,2%), incrementándose con la edad tanto la frecuencia como el diferencial por sexo.
- III. En el grupo de 10 a 14 años, el 7,6% de los niños tiene un estilo de vida sedentario, frente al 19,7% en niñas.

### 3.1. Promoción de la actividad física y la alimentación saludable en los municipios asturianos

Para conocer las intervenciones que se están desarrollando en los municipios asturianos en relación con la promoción de la alimentación saludable y la actividad física, se envió un cuestionario a los 78 ayuntamientos, al que respondieron 33.

Del estudio, se destaca la disparidad de actuaciones de promoción de la alimentación saludable y la actividad física en función del tamaño del municipio, (los inferiores a 5.000 habitantes son los que registran menos actuaciones) y de la existencia de personal adscrito a los *Planes Municipales sobre Drogas* u otros programas de intervención promovidos por el Gobierno de Asturias. El 56,25% de las 33 Entidades Locales (18), cuentan con personal adscrito a los planes municipales sobre drogas.

Respecto a la existencia de **estrategias/planes o programas** de salud promovidos desde los 33 municipios que se analizan, 7 pertenecen a la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud y 6 a la Red Española de Ciudades Saludables. El abanico de **Programas relacionados con la alimentación**, es amplio y está centrado en talleres/charlas/cursos de alimentación saludable dirigidos a colectivos diversos (infancia, mayores, personas usuarias del Programa de Salario Social).

En algunos municipios, los programas incluyen actuaciones que combinan la alimentación saludable y la actividad física simultáneamente, para mejorar los hábitos de vida de la ciudadanía. Muchos de estos programas son promovidos desde las áreas de Servicios Sociales Municipales. Las actividades de **promoción de la actividad física**, se incluyen dentro de las áreas de deportes y Patronatos Deportivos Municipales. También son frecuentes la geronto-gimnasia y actividades de envejecimiento saludable ofertadas desde los programas de Tiempo Propio y Rompiendo Distancias. Además, se organizan otras actuaciones como las rutas urbanas, paseos, senderismo, fomento del uso de los parques biosaludables...

El 28,13% (9) de los municipios, cuentan con un **órgano interno encargado de asesorar y tomar decisiones** sobre la formulación e implementación de políticas y programas alimentarios y de promoción de la actividad física. Este órgano se presenta de formas diversas tales como Mesas Intersectoriales, Consejos de Salud de Zona y Consejos Municipales de Salud.

Entre los factores que **dificultan el desarrollo de programas/actuaciones** relacionadas con la alimentación saludable y la actividad física, se destacan la escasez de recursos humanos y económicos, el envejecimiento de la población y su dispersión geográfica, que dificulta su participación activa debido a los problemas de desplazamiento desde las zonas rurales. Se señalan también, la escasa participación en las actividades comunitarias y la falta de percepción social de los problemas que generan los malos hábitos alimenticios y la vida sedentaria.

Respecto a los **factores que ayudan**, se destaca el apoyo institucional a este tipo de políticas/programas, que facilita mayores recursos y oferta para su desarrollo, así como la colaboración de los gobiernos locales con el autonómico y estatal y la implicación del resto de agentes comunitarios (centro de salud, agentes sociales, asociaciones, etc.). Se propone también una mejor regulación legal.



El 46,88% de los 33 municipios están implicados en alguna actividad, principalmente en el Programa “Alimentación saludable y de producción ecológica en los comedores escolares de Asturias”, que se viene desarrollando desde el año 2009 ofreciendo diferentes apoyos a los centros educativos: asesoría nutricional, cuadernos de menús escolares, creación/mantenimiento de los huertos escolares, oferta formativa dirigida al profesorado, etc.

Según los datos de la Consejería de Educación y Cultura en Asturias existen 456 centros educativos: 71 IES y Centros de Secundaria, 64 centros concertados privados, 12 colegios de educación especial, 26 colegios rurales agrupados, 183 Colegios públicos de primaria, 9 colegios públicos de educación básica y 91 de Educación Infantil, de los que 65 son EEI públicos de 0-3, gestionados por la Consejería de Educación y Cultura. Para todos ellos existe una política nutricional consensuada entre las Consejerías de Sanidad, Educación y Agro ganadería.

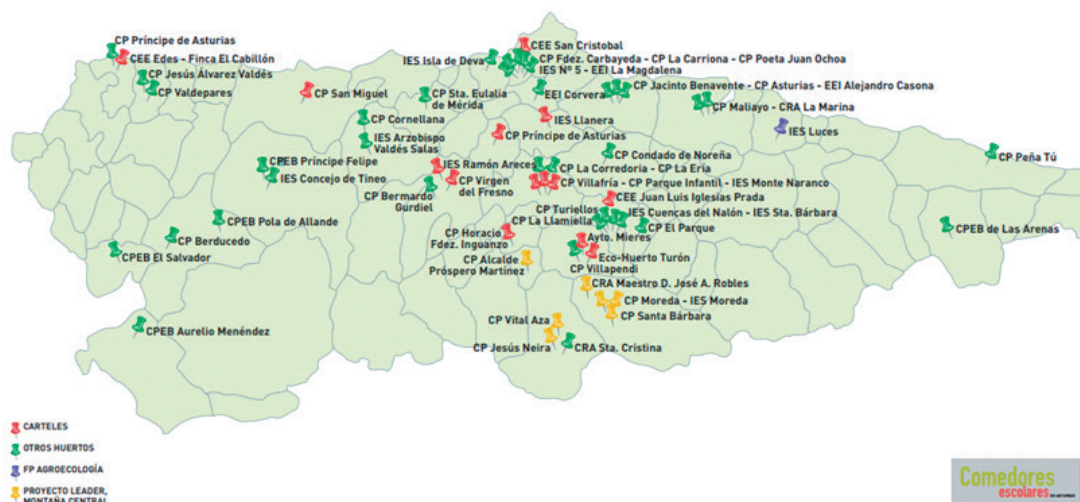
En las respuestas analizadas se citan 55 comedores escolares de Educación Primaria y 18 con catering incluyendo los de Educación Infantil, adheridos al programa “Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias – Asesoría menú”. Algunos de estos centros no siguen aún criterios adecuados debido a causas diversas que deben solucionarse.

Entre las **buenas prácticas que se vienen realizando en relación con la alimentación saludable y la actividad física**, cinco Ayuntamientos han sido objeto de uno o varios galardones, bien dentro de la estrategia NAOS o en otro tipo de convocatorias que se detallan más adelante.

Solamente uno de los municipios que responden cuenta con **comedor social municipal**, pero sin asesoría nutricional. No obstante, también en los municipios de Oviedo y Gijón hay cocinas económicas, gestionadas por asociaciones benéficas que cuentan con ayudas municipales. Estos comedores suponen un recurso importante para las personas más desfavorecidas y desde ellos se debería promover que accedan a una alimentación sana, y equilibrada.

En el 51,52% de los municipios existen **huertos ecológicos** y otros 3 tienen previsto tenerlos. Algunos son huertos escolares y otros urbanos. Estos recursos aportan grandes beneficios educativos, de sostenibilidad, son asequibles y dan apoyo a sectores desfavorecidos, y pueden suponer una herramienta educativa importante y de promoción de mayor salud física y mental. En el apartado de la Estrategia NAOS en [www.astursalud.es](http://www.astursalud.es), se puede consultar el mapa de huertos escolares existentes en la región.

Gráfico 1. Mapa de huertos escolares en los centros educativos de Asturias.



Fuente: Consejería de Sanidad. 2014. [www.astursalud.es](http://www.astursalud.es)

Respecto al **sector de la hostelería**, los cuestionarios demuestran que es un sector con el que se realizan menores intervenciones desde los municipios, La mayor parte de las actuaciones en este ámbito, recogidas en los cuestionarios, se refieren a jornadas, charlas, oferta de menús o pinchos saludables, pero realizadas de manera puntual sin continuidad en el tiempo.

El 54,55% de los municipios que remitieron el cuestionario, afirman realizar o haber realizado **actividades de fomento de la alimentación saludable y actividad física dirigida a familias**. Sobre todo talleres de cocina saludable y charlas donde se aborda la importancia de la alimentación y estilos de vida saludables dirigidos a infancia y personas adultas, así como marchas, rutas y carreras.

En cuanto a la **coordinación con los agentes sanitarios** para el desarrollo de actividades de fomento de la alimentación saludable y actividad física, el 62,50% de los municipios que remiten la encuesta, confirman la existencia de esta coordinación, aunque, en algunos sitios de forma más continua a través de estructuras de participación (mesas intersectoriales, consejos de salud de zona y de área...) y en otros de una forma más puntual en el marco de alguna intervención.

## 4

**CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**

Algunas recomendaciones nutricionales básicas con evidencia científica publicada por NAOS, para adecuar la ingesta nutricional y reducir el riesgo de enfermedades, generalmente crónicas y/o degenerativas, se recogen en el siguiente cuadro:

*Cuadro 1. Parámetros básicos nutricionales y de actividad física.*

- **Ingesta diaria de sal debe ser menor de 5 gramos al día en personas adultas.** Actualmente está en 9-10 gramos/día.  
Según la OMS, la reducción del consumo de sal en la población es una de las formas más sencillas, eficaces y coste-efectiva de reducir la prevalencia actual de enfermedades cardiovasculares.
- **El aporte diario de energía procedente de grasas saturadas debe ser menor del 10% del total de la energía** y el procedente de ácidos grasos trans debe ser inferior al 1%. Actualmente la energía procedente de grasas supone del 40%-50% de la ingesta energética.
- **El consumo diario de energía a partir de azúcares libres debe ser menor del 10%.** La reducción por debajo del 5% tendría beneficios suplementarios.
- **El consumo diario de frutas y verduras debe ser mayor de 400 gramos.**  
Un alto consumo de fibra dietética en la dieta reducen el riesgo de ganancia de peso, obesidad y de enfermedad coronaria. La cantidad recomendada de frutas y verduras, debe suponer más de 20 g/día de fibra en mujeres y más de 25 g/día en la dieta de los hombres.
- **Se recomienda que los cereales integrales no azucarados, las verduras, legumbres y frutas sean las fuentes preferentes de carbohidratos en la dieta.**
- **Práctica de actividad física:** la “actividad física” no debe confundirse con “el ejercicio”. La actividad física es un término más amplio que abarca no sólo el ejercicio, sino otras actividades que conlleven un movimiento corporal, como pueden ser el transporte activo, las actividades domésticas, las actividades recreativas o el trabajo físico.

**La recomendación mínima de la OMS sobre actividad física tiene el objetivo de:**

- Aumentar el porcentaje de adultos/as que alcancen un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana o 75 minutos de actividad física de intensidad elevada, o una combinación equivalente.
- Aumentar el porcentaje de menores y adolescentes que alcancen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a elevada o al menos cinco días por semana.

Fuente: Consejería de Sanidad. Elaboración propia. Datos del informe del Comité Científico de AECOSAN 2015.

Gráfico 2. Composición del Plato saludable.

Verduras + hortalizas + cereales son la base de una alimentación sana. En nuestro menú

# Plato saludable ;-)



diario las verduras/hortalizas y la fruta deben ocupar la mitad del mismo: 5 raciones todos los días. Los diversos cereales (preferiblemente integrales) deben ser una cuarta parte y las proteínas SÓLO la cuarta parte restante. Tenga en cuenta que las fuentes de proteína incluyen: cereales, legumbres, carnes, pescados productos lácteos y huevos.

Fuente: Consejería de Sanidad. 2015.

# 5

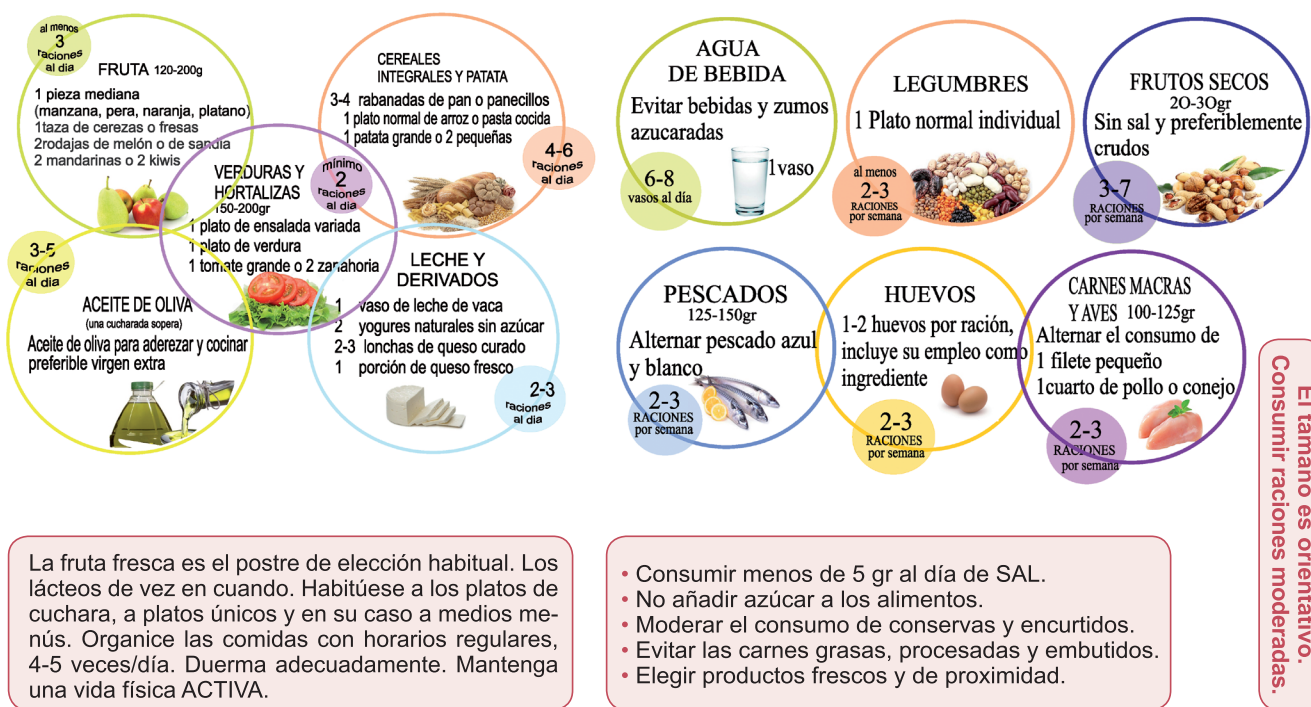
## OBJETIVOS EN LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA VIDA ACTIVA

Entre los objetivos de los planes y programas públicos para promover una alimentación y nutrición adecuada y saludable de la población se incluyen los siguientes:

- **Concienciar a la población de la influencia de la alimentación y el ejercicio sobre la salud.** Transmitir los conocimientos veraces (fiabes) al respecto, desarrollando una estrategia concreta de educación para la salud en torno a la alimentación y la práctica de ejercicio físico.
- **Adecuar el aporte calórico a las necesidades de las personas,** teniendo en cuenta aspectos en relación con la edad, sexo, la condición física y de salud.
- **Promover una dieta equilibrada, variada y basada en productos frescos de proximidad.**
- **Promover la reducción del hábito sedentario en la población general,** especialmente la escolar, a través de programas globales (instalaciones, metodología, materiales deportivos, etc.) que acerquen y faciliten la práctica saludable del ejercicio de acuerdo con las peculiaridades de cada zona y grupo de población.
- **Reducir el consumo de alimentos de alta densidad energética.** Disminuir las grasas, sobre todo las grasas saturadas y trans. Las grasas saturadas, suponen un importante factor de riesgo cardiovascular y proporcionan más calorías por gramo que ningún otro componente alimentario, por lo que reducir su consumo es la mejor forma de reducir el exceso de calorías.
- **Aumentar el consumo de verduras y hortalizas y de frutas frescas que deben suponer 5 raciones diarias en conjunto en la dieta.**
- **Aumentar el consumo de alimentos ricos en carbohidratos complejos, fibra y vitamina.** Se trata de aumentar los cereales no azucarados, preferiblemente integrales, de vegetales (incluidas legumbres) y frutas. Además, así se aumenta el aporte de nutrientes como carotenos, vitamina C y fibra.

- **Reducir la ingesta de sal.** El objetivo es reducir la prevalencia de hipertensión arterial y la mortalidad secundaria a hemorragias cerebrales. (3-6 g NaCl/día).
- **Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de bollería y productos con azúcar añadido.**
- **Generar un hábito de distribución regular del horario de las comidas.**
- **Aumentar la actividad física en la vida cotidiana,** cuantificándola en base al gasto calórico que represente y a los sustratos energéticos utilizados según la modalidad e intensidad de la actividad.
- **Promover el desarrollo global de las principales cualidades físicas** (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación) a través de programas de ejercicio, de acuerdo con las deficiencias más frecuentemente observadas en grupos concretos de población (infanto-juvenil, menopausia, mayores...).
- **Promover la producción y la distribución de alimentos ecológicos y de proximidad<sup>2</sup>.** La producción local de alimentos exentos de contaminantes contribuyen a la sostenibilidad ambiental y a la alimentación saludable.

Gráfico 3. Raciones recomendadas de diversos grupos de alimentos en un adulto activo.



Fuente: Consejería de Sanidad 2018.

<sup>2</sup> Méndez Rodríguez, G. La producción agroecológica: otra forma de alimentar al mundo cuidando el planeta. *Obesidad infantil. Alimentación, actividad física y medio ambiente. Reflexiones de un grupo de trabajo. Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, 2016. pugnas 48-49.* Servicio de publicaciones, Archivos Administrativos, Documentación y Participación Ciudadana. D.L: AS 01052-2016.

## 6

**ÁMBITOS DE ACTUACIÓN A NIVEL DEL MUNICIPIO**

Para crear entornos que faciliten la alimentación saludable y la práctica de actividad física, la Estrategia NAOS propone actuaciones en varios ámbitos de intervención: familiar y comunitario, escolar, diseño e instalaciones urbanísticas municipales, ámbito laboral, producción industrial, de hostelería y comercio y sanitario a través de la Atención Primaria.

**A. Ámbito familiar y comunitario**

A nivel comunitario, se trata de dar a conocer y divulgar los mensajes básicos sobre la alimentación y la práctica de actividad física adecuados, a través de acciones de información, sensibilización y formación, con participación de colectivos clave, como las asociaciones, los expertos/as, y los medios de comunicación, para llegar mejor a la población, especialmente infantil y juvenil. La promoción de la actividad física y la alimentación saludable, se deben integrar en todas las políticas municipales, en los programas y servicios del Ayuntamiento.

Gráfico 4. Infografía de una vida activa.



Fuente: Consejería de Sanidad. 2017.

En cuanto al ámbito familiar, su papel es fundamental. La familia es un contexto de ejemplo, imitación y consolidación de las conductas, valores y estilos de vida de las personas con las que se convive. Tanto la práctica de la actividad física como los comportamientos sedentarios comienzan a establecerse en la infancia, al igual que los hábitos de alimentación.

Para que la familia pueda influir educar en hábitos saludables, es básico que disponga de conocimientos suficientes para elaborar menús equilibrados y fomentar la vida activa. Para conseguir estos objetivos, existen materiales dirigidos a la educación, a la información para el consumo (OMICs) y a la participación de las familias y el profesorado en el medio educativo.

Un objetivo importante cuando se habla de alimentación saludable, es **promocionar la lactancia materna**. En madres y bebés sanos la leche materna es la alimentación más saludable, y proporciona todos los nutrientes necesarios al bebé durante los primeros seis meses de vida y se recomienda su continuidad hasta los dos años de edad. A nivel municipal se puede promover y fomentar la lactancia materna y apoyar a los grupos de autoayuda para facilitar esta práctica y el autocuidado de las mujeres embarazadas con la alimentación y la actividad adecuada.

Gráfico 5. Ámbitos de actuación de la Estrategia NAOS.



Fuente: Estrategia NAOS. Presentación de Indicadores de la Estrategia, modificada.

### B. Ámbito de gestión urbanística

Las actuaciones vinculadas al *diseño y la gestión urbanística* merecen una atención especial, debido a la gran influencia que pueden tener en la promoción de la actividad física. Es clave la disponibilidad y la accesibilidad a entornos comunitarios saludables para que favorezcan la movilidad: eliminación de barreras arquitectónicas, construcción de vías peatonales y cicleta-



bles, creación de espacios verdes, huertos comunitarios, instalaciones y servicios deportivos y medidas para facilitar el acceso a los mismos de las personas con menos recursos.

### C. **Ámbito escolar**

Desde el 2009 el “*Programa Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Centros Escolares de Asturias*”, promueve los criterios y las recomendaciones NAOS ya señaladas. El programa incluye la asesoría nutricional para el apoyo a la confección de los menús, la formación del personal de cocina, así como charlas y talleres formativos para las familias y profesorado que deseen participar. Cuenta también con diversos materiales de apoyo cuadernos de menús para los comedores, y folletos informativos.

La Ley Orgánica para la mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), señala la importancia que la actividad física tiene en el comportamiento infantil y juvenil para prevenir la obesidad y favorecer una vida activa, saludable y autónoma, y la necesidad de asegurar su práctica dentro de la jornada escolar. Desde una perspectiva de promoción son posibles múltiples intervenciones de promoción de la actividad física municipales y escolares en clave de prevención para reducir la obesidad o favorecer el mantenimiento de un peso corporal adecuado.

Las “**Unidades Didácticas Activas**” (UDAs) y “**Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico**” (DAME 10). Elaboradas en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS son ejemplos de referencia que se citan aquí.

De acuerdo a la Ley 17/2011 de seguridad alimentaria, las actividades promovidas por la industria en los centros escolares, de promoción o publicidad de campañas de alimentación, nutricionales o deportivas están reguladas y requieren para su autorización por Educación del informe preceptivo de la Consejería de Sanidad.

### D. **Ámbito empresarial**

La Estrategia NAOS formula como objetivos de las acciones en este ámbito actuaciones de promoción de la autorregulación empresarial, mediante:

- a) La reformulación de productos más saludables que contribuyan a una alimentación sana y equilibrada. Los acuerdos de reformulación se realizan a nivel Estatal o Autonómico con los sectores corporativos correspondientes.
- b) Acuerdos de colaboración para que se realice una oferta de servicios más saludable a través de las empresas de hostelería y cadenas de restauración.
- c) Promover la adhesión empresarial al código PAOS de publicidad de alimentos dirigidos a menores.

Se han suscrito convenios de autorregulación a nivel nacional con las principales organizaciones de los sectores de la industria alimentaria y de bebidas y empresas de distribución comercial, y con el sector de la hostelería y restauración. Son ejemplos los realizados con el sector de la panadería y de los pequeños productores de embutidos (CEDECARNE) para la

reducción progresiva del porcentaje de sal utilizado en la elaboración del pan y de grasas y sal en productos procesados cárnicos.

A nivel local, el conocimiento de estos convenios puede ayudar en las acciones que se lleven a cabo en este ámbito y en las actividades de educación para el consumo. En lo que se refiere a la hostelería y restauración hay un amplio campo de intervención, que comienza con la información y sensibilización a la población y al sector. Podrían ser objetivos a incorporar por parte del sector hostelero, entre otros:

- Ofertar frutas, ensaladas y verduras, facilitando la disponibilidad de estos productos en sus establecimientos.
- Proporcionar información nutricional sobre el aporte calórico y nutritivo de los productos ofertados, además de la legalmente regulada sobre alérgenos.
- Reducir las grasas saturadas, azúcares simples y sal, comprometiéndose a disminuir paulatinamente la aportación de grasas saturadas, azúcares añadidos y sal a las comidas.
- Reducir las raciones gigantes y no incentivar el consumo de raciones o porciones individuales gigantes.
- Ofertar platos únicos como son los compuestos de legumbres y verduras más cereales o proteínas en sus menús.
- Ofertar medios menús como alternativa al menú completo.

El apoyo municipal a la producción y comercialización de productos agroecológicos locales y la promoción de etiquetas con información nutricional en los alimentos, para facilitar la identificación de los más saludables es una actuación que también puede facilitar el acceso a alimentos saludables de proximidad.

### **E. Ámbito sanitario**

Los equipos de atención primaria tienen en su cartera de servicios las actuaciones comunitarias y de promoción de la salud.

Los ayuntamientos en colaboración con la red de Atención Primaria de Salud, también pueden realizar intervenciones para promover la alimentación saludable y la actividad física con carácter general y en grupos específicos: personas con diabetes, embarazadas, mayores, aquellas que están en situación de desventaja económica y educativa, la población migrante, la que habita la zona rural, las mujeres, los mayores, la población en exclusión social.

Uno de los servicios más relevantes que ofrecen los centros de atención primaria en Asturias es la asesoría nutricional, que en muchas localidades podría participar en los proyectos de fomento de la alimentación promovidos por los ayuntamientos.

La “prescripción de activos” en la consulta, que implica la comunicación y coordinación entre el centro de salud y el ayuntamiento -y de ambos con el resto de agentes sociales- puede potenciar dichos activos y facilitar el acceso de toda la población a los mismos.

## 7

**POBLACIÓN DIANA**

La promoción de la actividad física y la alimentación saludable, debe abarcar a toda la población, pero hay grupos que por sus características o circunstancias necesitan mayor atención.

En la Estrategia NAOS se considera prioritaria la población infantil y joven y los grupos más desfavorecidos; las mujeres embarazadas, las personas mayores y especialmente los mayores de 70 son también poblaciones sensibles. En todo caso, se trata de evitar las desigualdades en salud, teniendo en cuenta el enfoque de género y desarrollando acciones específicas con las personas y grupos que puedan tener más dificultades para acceder a los recursos.

Los servicios y recursos de uso público relacionados con la alimentación, como los comedores educativos, sociales, laborales, residenciales y de las instituciones sanitarias, deben ser objeto de intervención preferente. Por ello además de la ciudadanía, las familias y sus hijos, importa señalar aquellos sectores de población esenciales para una actuación transversal que incluya a los y las profesionales y personal directivo del sector educativo, del sector sanitario, del sector de la hostelería, de los centros y servicios residenciales, de los comedores sociales, de los empresarios y empresarias del comercio de alimentación y del sector de la producción entre otros.

# 8

## METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

Gráfico 6. Principios de actuación.



Fuente: Consejería de Sanidad. Presentación Indicadores Estrategia NAOS, modificado.

Las intervenciones de promoción de la alimentación saludable, deben basarse en los valores y principios de promoción de la salud que las definen: intersectorialidad, equidad, participación, capacitación. Incorporarán, asimismo, conocimientos específicos, contrastados y rigurosos sobre alimentación y actividad física y, además, deben utilizar la metodología de planificación, desarrollo y evaluación común a cualquier otra intervención pública.

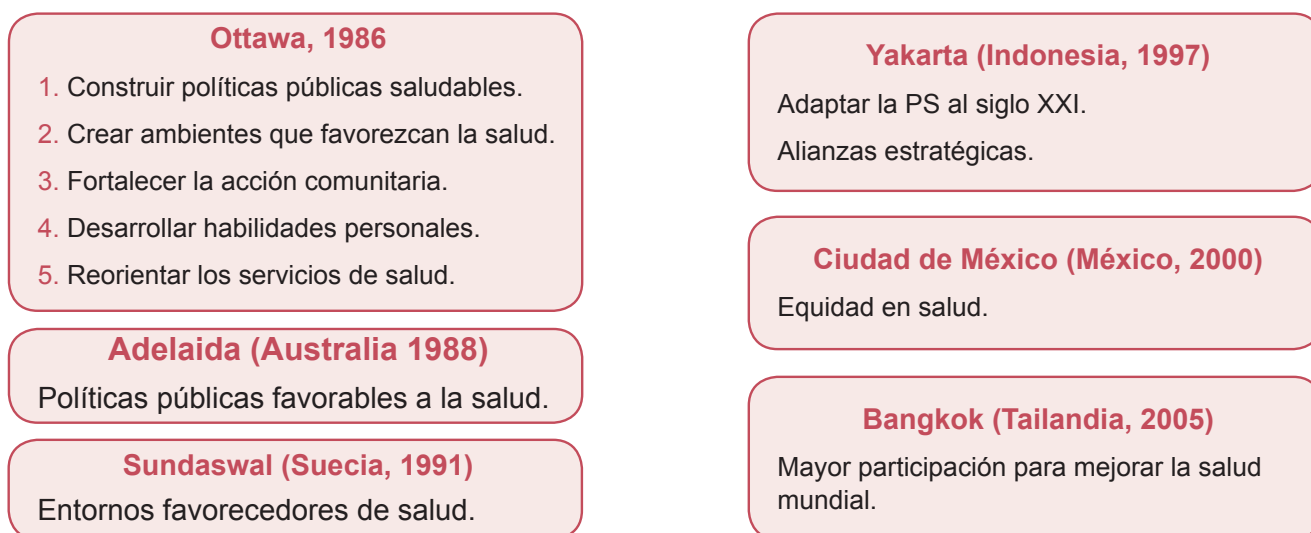
La Intervención comunitaria en salud persigue el desarrollo de una comunidad saludable, contando con la participación activa de la ciudadanía en su transformación y la del entorno. La Estrategia

de Promoción de la Salud plantea como un requisito la creación de una Mesa de Coordinación Intersectorial, junto con la identificación y potenciación de los recursos comunitarios para la salud (activos).

En el mismo sentido, la Consejería de Sanidad, propone la “**Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias**”, para impulsar un Sistema de Gobernanza Local en Salud basado en el trabajo cooperativo de los distintos sectores de la comunidad, que analizan los problemas y buscan las soluciones contando con los recursos comunitarios.

Para el desarrollo de los proyectos es necesario planificar, aplicar y evaluar las intervenciones de modo sistemático, coherente y globalizado. Los proyectos/planes de acción, han de concretar la población con la que se va a intervenir y las acciones que se llevarán a cabo. Deben expresar claramente los resultados que se esperan en forma de objetivos de resultados y especificar los recursos con los que se va a contar, la temporalización y la metodología de la evaluación. La evaluación debe estar integrada en todas las fases de la intervención. Para ello es necesario contar con un Sistema de Información que permita recoger la información relevante sobre el programa (características de la población diana, actividades, cuestionario para hacer seguimiento de la participación y/o de los efectos del programa...), utilizando soportes como fichas y cuestionarios.

*Gráfico 7. Líneas estratégicas de la promoción de la salud.*



*Fuente: Tomado de M. Carmen Davo. Universidad de Alicante.*

Font Mayolas<sup>3</sup> propone una serie de instrumentos útiles para facilitar la evaluación en las tres fases del proceso de intervención que describen: Planificación de la intervención, proceso de la intervención y resultados de la intervención.

<sup>3</sup>Font Mayolas, S; Gras, M.E; PLANES, M. Programas preventivos de las drogodependencias. Guía de evaluación. Diputación de Barcelona. (2010).

# 9

## CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y CRITERIOS PARA LA INTERVENCIÓN

El análisis de la situación en Asturias respecto al desarrollo de actuaciones de Promoción de la alimentación saludable y la vida activa genera las siguientes conclusiones y recomendaciones:

### 9.1. Conclusiones del estudio realizado en los municipios asturianos

- Las actuaciones de promoción de la salud alimentaria y la nutrición y de la vida activa están presentes en numerosos municipios asturianos, si bien son dispersas y poco homogéneas.
- Se demandan más recursos técnicos y económicos en todos los municipios, especialmente en los de menor tamaño: < 5.000 habitantes, con escasas posibilidades de implantar políticas de alimentación saludable y vida activa.
- Debe aumentar la labor informativa sobre la estrategia NAOS y la asesoría nutricional en aquellos centros que no se encuentren adheridos a la misma.
- Los municipios con responsabilidad en la gestión de comedores escolares a través de los servicios de catering, deberían seguir las recomendaciones de la Consejería de Sanidad para la elaboración de los pliegos de prescripciones técnicas, publicados en [www.astursalud.es](http://www.astursalud.es).
- Las líneas de actuación de la Estrategia NAOS, tanto en los centros escolares como en otros sectores pueden ser referente de las actuaciones que se desarrollen desde los municipios.
- Además de los huertos escolares, se debe impulsar los huertos urbanos, facilitando la participación de las poblaciones más desfavorecidas.
- La Asesoría Nutricional es una herramienta importante en todo tipo de comedores sociales.
- Se debería llegar a las familias y personas más vulnerables, integrando las intervenciones en las actuaciones que se realicen, con las personas/familias perceptoras de Salario Social Básico y Servicio de Ayuda a Domicilio.

- Trabajar de forma más continuada con el sector hostelero y de restauración en aras a conseguir una oferta gastronómica paulatinamente más saludable.
- Plantear intervenciones en otros entornos como puede ser el empresarial, tratando de impulsar la promoción de la salud en el lugar de trabajo, y las empresas del sector alimentario, impulsando a nivel local los productos procedentes de la agricultura ecológica y potenciando los proyectos empresariales locales innovadores en el ámbito de la alimentación y la actividad física.
- Potenciar las estructuras de participación comunitaria en salud, donde exista una mayor coordinación entre los agentes locales, teniendo en cuenta que la puesta en marcha de estas estructuras precisa contar con un apoyo técnico del que suelen carecer los municipios pequeños.

## 9.2. Recomendaciones y criterios para la intervención

1. **Pensar en términos de Promoción de la Salud**, como *“el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control de su salud y la mejoren”* (OMS 1984), teniendo en cuenta la actuación sobre los determinantes de la salud y la implicación de la población en su conjunto y con un enfoque de equidad para llegar también a quienes más lo necesitan.
2. **Encuadrar las intervenciones municipales en un marco estratégico**. Se trata de vincular las iniciativas locales con planes, directrices, estrategias de ámbito **estatal**, que recogen las directrices supranacionales, **regional**, como son los programas de comedores escolares de NAOS, la red Asturias Actúa, el Plan de drogas y **municipal**: englobando Plan de drogas, de salud, de infancia, de Movilidad Urbana Sostenible...
3. **Integrar las acciones y programas en el Ayuntamiento**, de modo que no se produzcan contradicciones y que se aprovechen todas las oportunidades para desarrollar intervenciones de promoción de la salud y actividad física en aquellos ámbitos de responsabilidad municipal en los que resulte procedente, como pueden ser los programas de Salario Social y Servicio de Ayuda a Domicilio. Es clave buscar complicidad política y técnica para asegurar el compromiso con las políticas de promoción de la salud. La coordinación de las acciones, y su transversalidad, es un importante elemento de calidad.
4. **Intervenciones comunitarias**: diseñar, desarrollar y evaluar las acciones desde la propia comunidad, promoviendo la implicación de los agentes locales y la ciudadanía. Crear o potenciar los espacios locales de participación en salud, tanto formales: mesas Intersectoriales, consejos de salud, como informales, contando con la representación local y de las entidades autonómicas más relacionadas (Consejería de Sanidad, FACC).

*Cuadro 2. Tipos de intervención en promoción y educación para la salud en el ámbito local.*

<b>Consejo y asesoramiento</b>	Dirigido a personas que acuden a una consulta profesional para plantear una demanda o buscar solución a determinados problemas. Es una intervención breve realizada, habitualmente, aprovechando una oportunidad en la atención individual.
<b>Educación para la salud individual</b>	Serie organizada de consultas educativas programadas que se pactan entre el profesional y el usuario.
<b>Educación para la salud grupal y/o colectiva</b>	Intervenciones programadas dirigidas a un grupo homogéneo de paciente y/o usuarios con la finalidad de mejorar su competencia para abordar determinado problema o aspecto de salud. También se contemplan las intervenciones dirigidas a colectivos de la comunidad, desarrollando talleres, cursos o sesiones para aumentar su conciencia sobre los factores sociales, políticos y ambientales que influyen sobre la salud.
<b>Información y comunicación</b>	Incluye la elaboración y utilización de distintos instrumentos de información (folletos, carteles, murales, cómics, grabaciones, calendarios...) y la participación en los medios de comunicación (prensa, radio, TV, internet) especialmente de carácter local.
<b>Acción y dinamización social</b>	Para el desarrollo comunitario, modificación de normas sociales y el trabajo cooperativo en redes, alianzas y plataformas con asociaciones y grupos de distintos tipos.
<b>Medidas de abogacía por la salud en la promoción de salud local</b>	Para el desarrollo de estrategias intersectoriales, modificaciones organizativas de los servicios y puesta en marcha de medidas legislativas, económicas y/o técnico-administrativas.

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

[www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm)

5. **Conocer la comunidad:** Estructura de la población, agentes sociales, recursos relacionados con la alimentación, el consumo y la actividad física, datos de salud...
6. **Conocer los recursos disponibles y cómo obtener otros:** acceso a subvenciones y otros recursos; alianzas con organismos autonómicos.
7. **Optar por las mejores intervenciones:**

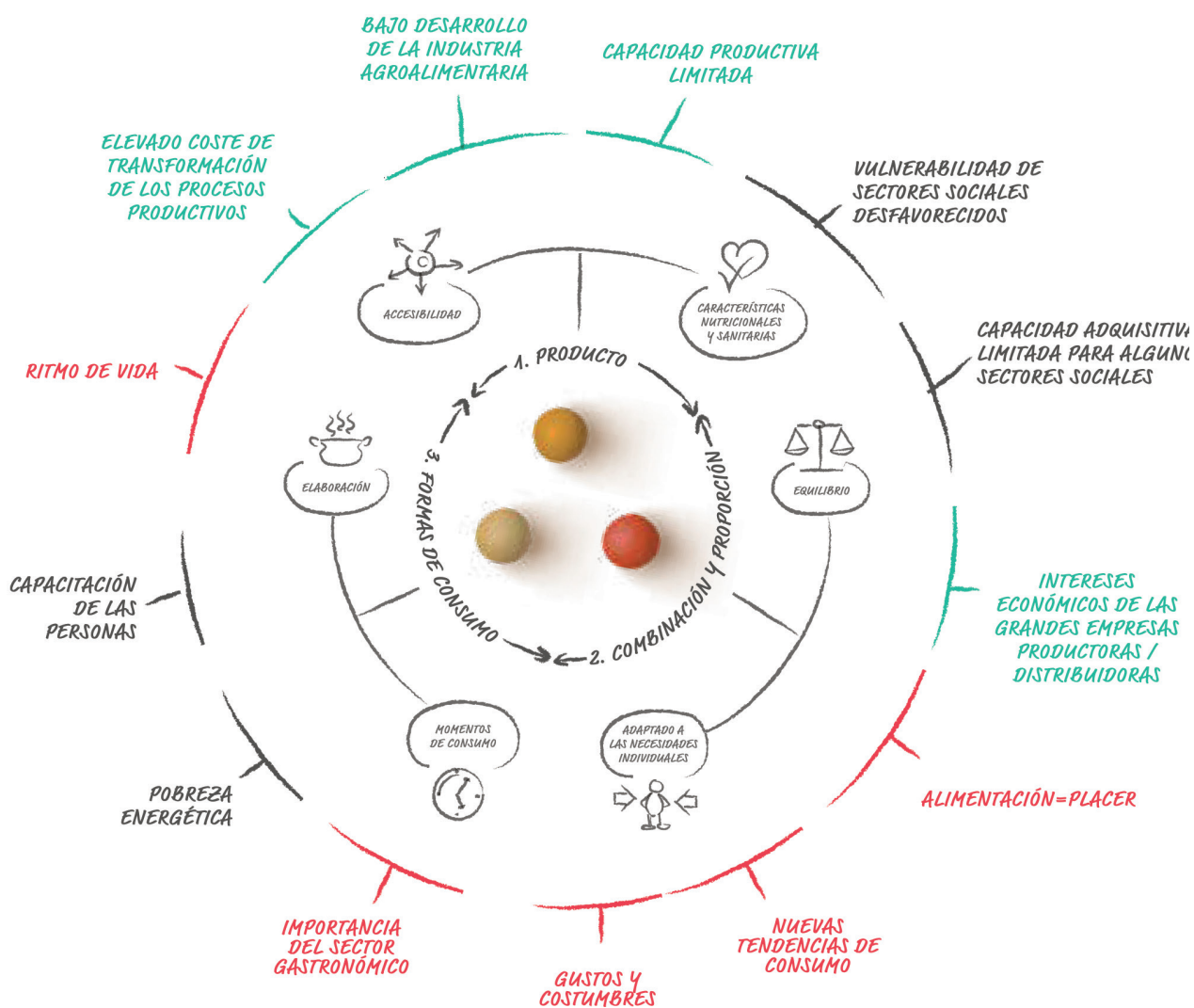
A medida: Dentro de cada ámbito de actuación se pueden realizar diferentes intervenciones: sesiones informativas, difusión de materiales informativos, talleres, campañas o programas. Se trata de elegir la más adecuada, en función de las necesidades detectadas, los recursos disponibles y el acceso a la población diana.

Orientadas a la calidad: Que cumplan el mayor número de criterios de calidad posible. Al menos, basadas en la mejor evidencia disponible, planificadas y evaluadas. Informar a la comunidad sobre el proceso y los resultados de las intervenciones.



Los condicionantes de una alimentación saludable en la población son múltiples. Cuando sea posible, realizar intervenciones multi-componente en distintos ámbitos. Tener en cuenta que las actuaciones más eficientes en este campo son las que combinan la promoción de la actividad física y la alimentación saludable.

Gráfico 8. Condicionantes de la alimentación saludable.



Fuente: Gobierno Vasco. Iniciativas para una alimentación saludable en Euskadi 2017.

# 10

## RECURSOS DE APOYO

Entre los recursos de apoyo a que se puede acudir para el desarrollo de programas, planes o actuaciones de promoción de la salud alimentaria y la actividad física se encuentran **recursos económicos y financieros, recursos técnicos y recursos documentales**.

Recogemos en anexo una relación de instituciones y sitios web dedicada a distintos aspectos del fomento de la alimentación saludable y la actividad física. La actuación Intersectorial es clave en el éxito de actuaciones a largo plazo. En el desarrollo de este tipo de actuaciones de promoción de la salud, con frecuencia se encuentran en el propio municipio recursos institucionales de otras administraciones con las que se hace imprescindible una actuación sinérgica y transversal. Entre ellos señalamos: los servicios sanitarios públicos, los centros educativos y de servicios sociales dependientes de la Comunidad Autónoma o concertados con la Administración Pública.

## 11

## BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Ministerio de Sanidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). Agencia española de Seguridad Alimentaria. 2005.
- Informes del Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) sobre objetivos y recomendaciones nutricionales y de actividad física frente a la obesidad en el marco de la Estrategia NAOS. [www.aecosan.es](http://www.aecosan.es)
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Guía de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. 2014.  
<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Memoria del procedimiento de detección de buenas prácticas en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.  
<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/MemoriaBuenasPracticasEstrategia.pdf>
- Consejería de Sanidad del Principado de Asturias. Observatorio de Salud en Asturias. Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad, 2016.  
<http://obsaludasturias.com/obsa/guia-de-salud-comunitaria/>
- Mosquera Tenreiro, Carmen (Coord.) Obesidad infantil. Alimentación, actividad física y medio ambiente. Reflexiones de un grupo de trabajo. Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, 2016.
- Mosquera Tenreiro, C (Coord.) et al. Programa de Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias. Consejería de Sanidad. Gobierno del Principado de Asturias. 2011.
- Pineault, R y Daveluy, C. La planificación sanitaria. Ed. Masson, Barcelona. 1989.
- Granizo, C y gallego, J. Criterios de Calidad en Promoción de la Salud. Gobierno de Ara-

gón. Departamento de Salud y Consumo. Disponible en pdf en:

[http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13\\_SaludPublica/19\\_Promocion\\_Salud/RAPPS/CRITERIOS\\_RAPPS.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/19_Promocion_Salud/RAPPS/CRITERIOS_RAPPS.pdf)

- Mozaffarian D. 2. Population approaches to improve diet, physical activity, and smoking habits: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2012 Sep. 18; 126(12):1514-63. Originally published online August 20, 2012.
- Alvira Martín, F. Metodología de la Evaluación de Programas: Un enfoque práctico. Ed. Lumen. Buenos Aires. (1997).
- Font Mayolas, S; Gras, M.E; PLANES, M. (2010). Programas preventivos de las drogodependencias. Guía de evaluación. Diputación de Barcelona.
- Paradas, C y de la Riva, F. Los proyectos. Cómo convertir sus ideas en acción sin liarse como la pata de un romano. Cuaderno práctico 2. 2ª edición actualizada. CRAC-ACUDEX.

#### Otra webgrafía de consulta:

- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm) Página de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS).
- <http://www.familiaysalud.es> Página desarrollada por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, ha sido premiada por el trabajo y documentos que realizan, engloba diferentes áreas, una de ella VIVIMOS SANOS donde tienen apartados específicos de alimentación, ocio y actividad física, salud emocional. <http://www.aepap.org/>
- <https://www.esmartcity.es/>
- El proyecto PASTA (Physical Activity Through Sustainable Transport Approaches), está financiado por la Unión Europea y promueve la actividad física y la movilidad sostenible, conectando transporte y salud. Comunica un estudio de transporte activo, salud, cambio climático y energía en 7 ciudades europeas (Barcelona, Roma, Londres, Viena, Zúrich, Örebro y Amberes) [http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematicos/per\\_perfiles/centres\\_educatius/menus\\_escolars/programa\\_revisio\\_programacions\\_menus\\_escolars\\_catalunya\\_preme/documents/arxiu/apats\\_escolars\\_castella.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/apats_escolars_castella.pdf)
- Acompañar las comidas de los niños. Consejos para comedores escolares y para las familias. <http://www.comedoressaludables.org/>
- Información sobre alimentación para población infantil, mayor y personas con discapacidad. Guía consejo dietético Atención Primaria. [http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/alimentacion\\_equilibrada\\_actividad\\_fisica/consejo\\_dietetico.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/consejo_dietetico.pdf)
- <http://www.sancyd.es/luis/tablas/99041.pdf>

- Mayores Activos. Alimentación para personas mayores y personas con discapacidad. Guía práctica. Dirigida a profesionales de centros de personas mayores y de personas con discapacidad Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. 2014.
- [http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Food/A.HRC.19.59.Add.5\\_SP.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Food/A.HRC.19.59.Add.5_SP.pdf)
- Informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación, Sr. Olivier De Schutter. Sobre los beneficios económicos y sociales de la producción ecológica. ONU 2010.
- Para fuentes metodológicas y de intervenciones se recomienda también ver Anexos de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS en <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

# 12

## ANEXOS

### ANEXO 1. Recursos de apoyo

#### A. WHO. Nutrición y seguridad alimentaria.

[http://www.who.int/foodsafety/areas\\_work/es/](http://www.who.int/foodsafety/areas_work/es/)

#### B. FAO-WHO. CODEX. Código Alimentario Internacional.

<http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/home/es/>

#### C. Salud Pública y Alimentación en Europa.

[http://ec.europa.eu/health/newsletter/114/focus\\_newsletter\\_es.htm](http://ec.europa.eu/health/newsletter/114/focus_newsletter_es.htm)

[https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/platform\\_es](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform_es)

[https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/high\\_level\\_group\\_es](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/high_level_group_es)

#### D. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estilos de vida saludables.

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>

##### a. Encuesta de Salud de España.

<https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/>

##### b. Estrategia de Promoción de la Salud en el ámbito local.

I. *Dame 10*. Descansos Activos mediante Ejercicio Físico, Actividades físicas diseñadas para ser desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista, sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado.

II. *UDAs (Unidades Didácticas Activas)*. Material curricular desarrollado para el área de Educación Física que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor.

III. *Recomendaciones de actividad física y tiempo de pantalla*.

[https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla\\_resumen\\_Recomendaciones\\_ActivFisica.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla_resumen_Recomendaciones_ActivFisica.pdf)

- c. **Criterios de buenas prácticas en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional Salud.** (Formularios de selección y baremación de intervenciones. Anexo 4 y 5 Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención).  
<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

### **E. Estrategia NAOS.**

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)

- a. **Observatorio de la Nutrición y la obesidad.**  
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/observatorio.htm>
- b. **Decálogo come sano y muévete.**  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material\\_didactico\\_familias.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_familias.htm)
- c. **Código PAOS.**  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo\\_Codigo\\_PAOS\\_2012\\_espanol.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo_Codigo_PAOS_2012_espanol.pdf)
- d. **Premios Estrategia NAOS.**  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/Premios\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/Premios_NAOS.htm)
- e. **Premios “Consumópolis” de AECOSAN y el Servicio de Consumo de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo de Asturias.**
- f. **Desde Educa NAOS, las familias pueden acceder a una selección de folletos, documentos, vídeos... sobre alimentación saludable y actividad física, que tienen como finalidad de ayudarles a transmitir a sus hijos hábitos de vida saludables que perduren en su futuro. Familias.**  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material\\_didactico\\_familias.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_familias.htm)

### **F. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente.**

<http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/default.aspx>

### **G. Consejería de Sanidad del Principado de Asturias.**

- a. **Servicio de Promoción de la Salud y participación. Plan de Drogas. Asesoramiento técnico y apoyo. Estrategia NAOS en Asturias.**
- b. **Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo (ASAC). Centros de Formación para el Consumo (CFC). Asturias.**  
<http://www.educastur.es/-/centros-de-formacion-para-el-consumo>
- c. **Observatorio de Salud para Asturias.**  
Herramienta para evaluar la equidad en el desarrollo de intervenciones <http://obsaludasturias.com/equidad/web/formulario>

- d. **Red Asturias actúa.**  
<http://obsaludasturias.com/obsa/asturias-actua/>
- e. **Atlas de datos por zonas y concejos de Asturias** (atlas sobrepeso, atlas diabetes, atlas riesgo cardiovascular).
- f. **Encuestas y registros de salud para Asturias.**  
[www.astursalud.es](http://www.astursalud.es)
- g. **Materiales del “Programa de Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Centros Escolares de Asturias”.** En el desarrollo del programa se han elaborado otros materiales propios, con un enfoque más integral y unas recomendaciones nutricionales más concretas ligadas a la situación de Asturias y a los objetivos del programa.  
<http://movil.asturias.es/portal/site/astursalud/menuitem.2d7ff2df00b62567dbdf-b51020688a0c/?vgnnextoid=6c07711a4e886210VgnVCM10000097030a0aRCRD>
- Documento del *“Programa de alimentación saludable y de producción ecológica”*.
  - Guía *“Comer en la Escuela Infantil. Recomendaciones de 0 a 3 años”*.
  - Folleto *“Plato Saludable”*, dirigido al alumnado y a las familias.
  - Folleto *“El desayuno es lo primero”*, dirigido al alumnado y a las familias.
  - *“Cuaderno de Menús Escolares de Asturias-2014”*, dirigido a los centros escolares.
  - *“Cuaderno de Menús Escolares de Asturias-2015”*, ambos elaborados por los propios centros escolares que participaron más activamente en el programa.
  - *“Qué es la Agricultura Ecológica”*, dirigido al alumnado de primaria.
  - *“Conoce la Agricultura Ecológica”*, dirigido al alumnado de ESO.
- H. **Consejería de desarrollo rural y recursos naturales de Asturias.** Convocatorias de subvenciones “fruta en la escuela”. Coparticipe del Programa de comedores escolares.
- I. **COPAE (Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias).** Ofrece información sobre iniciativas agroecológicas para la educación ambiental y la producción ecológica en Asturias.  
[http://copaeastur.org/index.php?option=com\\_wrapper&view=wrapper&Itemid=2&lang=es](http://copaeastur.org/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=2&lang=es)
- J. **Federación Asturiana de Concejos.**  
[www.facc.info](http://www.facc.info)
- K. **Criterios de Calidad en promoción de la salud. La experiencia de la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS)** Cristina Granizo; Javier Gállego Diéguez. Dirección General de Salud Pública Zaragoza, 2013.  
[http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestar-SocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13\\_SaludPublica/19\\_Promocion\\_Salud/RAPPS/CRITERIOS\\_RAPPS.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestar-SocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/19_Promocion_Salud/RAPPS/CRITERIOS_RAPPS.pdf)



**L. Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS): elaboración y evaluación de proyectos.**

[http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestar-SocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13\\_SaludPublica/19\\_Promocion\\_Salud/RAPPS/RAPPS\\_FICHA\\_CALIDAD.xls](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestar-SocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/19_Promocion_Salud/RAPPS/RAPPS_FICHA_CALIDAD.xls)

**M. Paradas, C y de la Riva, F. Los proyectos. Cómo convertir sus ideas en acción sin liarse como la pata de un romano.** Cuaderno práctico 2. 2ª edición actualizada.

CRAC-ACUDEX. Disponible pdf en:

[http://redasociativa.org/crac/download/cuadernillos/cp2\\_losproyectos.pdf](http://redasociativa.org/crac/download/cuadernillos/cp2_losproyectos.pdf)

**N. SIPES.** Repositorio de proyectos y materiales de promoción de la salud.

<http://sipes.msc.es/sipes2/indexAction.do>

**O. Portal de Promoción de la Salud en el Trabajo.**

<http://www.insht.es/portal/site/PromocionSalud/menuitem.2e7e1d6c79942ab0610d-8f20e00311a0/vgnnextoid=541e8581a9b2c210VgnVCM1000008130110aRCRD>

**P. Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.** Disponible en pdf en:

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/escolar.pdf>

**Q. Programa Gustavo:** dentro del programa NAOS se puso en el 2008 este convenio de autorregulación firmado entre la AESAN, la Fundación Dieta Mediterránea y Accor Services. En el siguiente enlace se puede consultar el decálogo que deben seguir los restaurantes:

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/II\\_Convenccion\\_NAOS\\_Felix\\_Lobo.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/II_Convenccion_NAOS_Felix_Lobo.pdf)

## ANEXO 2. Compendio de Buenas Prácticas

### 2.1. Buenas prácticas reconocidas en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS.

A partir de la evaluación de intervenciones implementadas en las comunidades autónomas, se han identificado buenas prácticas para la promoción de la alimentación saludable y la actividad física en distintos ámbitos. Entre ellas se mencionan las siguientes:

1. Por un Millón de Pasos (Andalucía).
2. Tipi-tapa (Paso a paso) (Guipuzkoa).
3. Niñ@s en movimiento (Valencia).
4. L`escola al mercat (Baleares).
5. Alimentación sana, actividades escolares y familiares (La Rioja).
6. Alimentación sana y de producción ecológica (Asturias).
7. Comedores saludables (Andalucía).

## 2.2. Premios de la Estrategia NAOS. Buenas prácticas en el ámbito infantil, juvenil y familiar.

- a) **Escuela municipal de Salud del Ayuntamiento de Tineo**, que ha sido receptora de este premio a la promoción de la alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario en 2016 y de sus accésits en años anteriores.
- b) **Activa't als parcs**, de la Agencia de Salud Pública de Barcelona - Premio Estrategia NAOS 2012 a la promoción de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario. Es un programa de ejercicio físico y de salud que se practica al aire libre y que quiere incentivar el ejercicio físico para hacer salud, manteniendo una vida activa.
- c) **Comedores saludables**, de la Consejería de Salud y Bienestar Social, la Consejería de Educación y la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD). Se ofrecen unos hábitos de alimentación equilibrados, y criterios para valorar desde un punto de vista nutricional la adecuación de los menús que se ofrecen en los comedores colectivos.
- d) **Escaleras es salud**, de la Junta de Andalucía - Campaña "Sube por las escaleras", incluida dentro del programa "Energía Viva", con la intención de fomentar hábitos saludables y respetuosos con el medio ambiente.
- e) **Irún Sasoian**, Ayuntamiento de Irún. Gobierno vasco. Dentro de esta iniciativa existe el programa Ikas Saso, dirigido a los jóvenes, que persigue fomentar la actividad física y la evitación de la conducta sedentaria.
- f) **Los Círculos de la Vida Saludable**, del Gobierno Canarias. Han incorporado un nuevo programa de alimentación "Programa PIPO", que actualiza las recomendaciones para los diferentes grupos de edad, desde el periodo de recién nacido hasta los 18 años.
- g) **Niñ@s en movimiento**, del Hospital Universitario Vall d'Hebron premiado en el ámbito sanitario. Los programas "En Movimiento" están diseñados para el tratamiento holístico del sobrepeso y de la obesidad, van dirigidos a peques (4-6 años), niños (7-12 años) y adolescentes (13-18 años), así como a sus familiares.
- h) **Programa Forma Joven**, de la Junta de Andalucía. Asesoran a los jóvenes sobre elecciones saludables, dentro de los espacios que ellos frecuentan.
- i) **Programa SII** (Salud Integral), de la Fundación SHE (Science, Health and Education) promoción de la actividad física en el ámbito escolar. Está dirigido a niños y niñas de 3 a 16 años y, además, incluye hábitos e información para mantener una vida saludable desde las familias.

## 2.3. Iniciativas en el ámbito municipal de Asturias. Se citan algunas actividades reconocidas que pueden servir de referencias en materia de alimentación y actividad física:

- **Ayuntamiento de Tineo.**  
Escuela municipal de salud. Receptora del Premio NAOS ya citado.

- **Ayuntamiento de Carreño.**  
WII FENIX: Juegos y ejercicios para mayores aprovechando las NNTT (III Concurso nacional mayores 2011). Aula de la vida (UNICEF 2016).  
Promoción de la accesibilidad universal municipios (Premio Reina Leticia 2016).
- **Ayuntamiento de Gijón.**  
Ciudad Europea del Deporte (2016).  
Proyecto "*Movimiento Equilibra*" (2017-2018) dirigido a incentivar la participación ciudadana activa y los hábitos saludables en la ciudad, así como dar apoyo a los proyectos y empresas que trabajen en los ámbitos de la salud, deporte y alimentación a través del Foro de Inversión Equilibria.
- **Ayuntamiento de Navia.**  
Ciudad Europea del Deporte (2017).
- **Ayuntamiento de Taramundi.**  
*Huerto escolar intergeneracional.* Premio en la categoría de Derecho a un entorno familiar adecuado (2010) en el V certamen de derechos de la infancia y política municipal.
- **Ayuntamiento de Gozón.**  
*Verano activo y programa Actinu:* Campamentos de verano donde se da la importancia de la alimentación saludable y la promoción de la actividad física entre niñas y niños.
- **Ayuntamiento de Grado.**  
Convenio de colaboración con la Asociación de Mujeres de Grado para la realización de cursos de cocina saludable con el fin de promocionar la alimentación sana y la prevención de la obesidad en el ámbito familiar.
- **Ayuntamiento de Lena.**  
Proyecto "*Lena en Movimiento*". Talleres de actividad física dirigidos a personas mayores, mujeres y estimulación psicomotriz para bebés.  
Proyecto "*Cuídate 10*". Proyecto cuyo objetivo es la promoción de hábitos saludables de actividad física y alimentación en la población de Lena y potenciar la participación de la población en actividades de promoción de la salud.
- **Ayuntamiento de Mieres.**  
*Conoce Mieres de forma saludable:* programa dirigido a menores en edad escolar que complementa la salud, la necesidad de caminar a diario y la alimentación adecuada, con el descubrimiento del entorno inmediato y su valor cultural y turístico.  
*Por nuestra salud, pásame:* programa dirigido a menores en edad escolar que tiene como objetivo sensibilizar sobre la problemática del abandono de animales, teniendo en cuenta los valores de respeto y convivencia. Complementa la salud, la necesidad de caminar a diario y la posibilidad de disfrutar del bienestar que proporciona hacerlo con un perro, propio o de la protectora.
- **Ayuntamiento de Piloña.**  
Piloña Saludable y la Mesa Intersectorial de Salud, trabajan de forma continua y con actividades diversas para concienciar a la población sobre la importancia de mantener estilos

de vida saludables implicando a diferentes sectores de la comunidad desde productores a consumidores.

Oferta de huertos ecológicos dirigidos a personas beneficiarias del Salario Social Básico.

- **Ayuntamiento de Valdés.**  
Talleres participativos dirigidos a personas con estilos de vida sedentarios o con patologías crónicas para que adquieran buenos hábitos de actividad física y nutrición.
- **Ayuntamiento de Castrillón.**  
*Rincones Saludables.* Talleres de alimentación saludable y actividad física dirigidos al alumnado de ESO.
- **Ayuntamiento de Colunga.**  
*Taller de cultivo ecológico:* Dirigido a personas beneficiarias del Salario Social Básico. Programa de salud familiar.

### **ANEXO 3. La producción agroecológica: otra forma de alimentar al mundo cuidando del planeta**

*Méndez Rodríguez, G. La producción agroecológica: otra forma de alimentar al mundo cuidando el planeta. Art. del cuaderno Obesidad infantil. Alimentación, actividad física y medio ambiente. Reflexiones de un grupo de trabajo. Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, 2016.*

La actividad agraria cubre una de las principales necesidades del ser humano: la alimentación. Sin embargo vivimos tiempos en que este papel de la agricultura queda relegado, se prima su capacidad de producción de materias primas, y se ha olvidado que su papel principal era alimentar a las personas potenciando su equilibrio celular, es decir, potenciando que la población crezca y se reproduzca con salud.

La agricultura es la actividad humana que más superficie ocupa en el planeta, y, por tanto, la de impactos más extensos a nivel territorial, para lo bueno y para lo malo. También es el elemento central de las culturas y las economías locales. Entre otros datos, las actividades agrícolas y los cambios en el uso del suelo son responsables de las emisiones de gases de efecto invernadero (más del 30% de total). La población campesina representa un 60% del total de la población mundial, de la cual solamente un 5% es de los países del norte; el 70% de la población campesina son mujeres.

Frente al modelo industrial y globalizado de agricultura que se ha ido imponiendo y que prima la capacidad de producción y el mercado, cada vez más movimientos y colectivos impulsan un cambio del sistema de producción hacia formas ecológicamente sostenibles en relación a los recursos naturales y socialmente justas en relación al manejo de esta producción de alimentos.

## La producción ecológica

Si revisamos la bibliografía encontramos multitud de definiciones acuñadas para el término producción ecológica:

*“La agricultura ecológica se puede definir de manera sencilla como un compendio de técnicas agrarias que excluye el uso, en la agricultura y ganadería, de productos químicos de síntesis como fertilizantes, plaguicidas, antibióticos, etc., con el objetivo de preservar el medio ambiente, mantener o aumentar la fertilidad del suelo y proporcionar alimentos con todas sus propiedades naturales”<sup>1</sup>.*

La agroecología (producción ecológica) consiste en la aplicación de los principios de la ecología a la agricultura, con el fin de que ésta sea ambientalmente sostenible –a nivel del cultivo y a nivel de las sociedades locales que lo producen– considerando el contexto socioeconómico del lugar. Es un pilar de la soberanía alimentaria.

Es un tipo de agricultura alternativo a las prácticas convencionales, por lo general basadas en el abuso del agua, los productos químicos y los monocultivos. Busca la sostenibilidad y la productividad mediante la aplicación del conocimiento ecológico en el diseño y manejo de los agro-ecosistemas, sistemas agroalimentarios sostenibles que se basan en principios como el reciclaje de nutrientes, la diversidad, las sinergias o la integración. Es decir, el tratamiento del espacio de cultivo como un lugar vivo, que tiene valor como fin en sí mismo.

En definitiva, estas prácticas agroecológicas buscan regenerar el entorno sin atender contra él. Como consecuencia de ello, se minimiza el impacto ambiental y la toxicidad de los alimentos.

## Cualidades de los alimentos ecológicos

Entendemos como productos ecológicos certificados aquellos alimentos que se han producido siguiendo el Reglamento (CE) 834/2007 del Consejo y el Reglamento (CE) 889/2008 sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos y están sometidos a los controles de los organismos certificadores. En el Estado español, los términos protegidos son biológico y ecológico, o sus abreviaturas bio y eco. Cualquier alimento que incorpore en su contenedor o envoltorio alguno de estos términos debe estar certificado por un organismo de control, lo que indicará que el sistema de producción cumple la normativa.

*“La producción ecológica fundamenta sus metodologías operativas en obtener alimentos de alta calidad. Y en ese sentido, las técnicas agroalimentarias de producción ecológica tienen unos marcados efectos positivos sobre la calidad final de los alimentos, por un lado inciden en la disminución de la contaminación por sustancias nocivas y, por otro lado, tienen una relación directa sobre la composición nutricional y equilibrada de los alimentos, así como en la mejora de las cualidades organolépticas (sabor, textura, olor...)”<sup>2</sup>.*

Cuando hablamos de la calidad de un alimento, consideramos sus potencialidades nutritivas y sus efectos sobre la salud, pero también debemos tener en cuenta aspectos como la manera de producirlo, de elaborarlo, de comercializarlo y de consumirlo, es decir además de los valores internos al producto, hay que considerar los aspectos socioeconómicos y medioambientales con los cuales está relacionado.

Según estudios de M<sup>a</sup> Dolores Raigón, Doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universidad Politécnica de Valencia y Presidenta de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, en los últimos 25 años la composición de frutas y verduras convencionales ha sufrido pérdidas considerables en el contenido en vitaminas y minerales que oscilan entre un 12% en calcio para el plátano, hasta un 87% de vitamina C en fresas. *“Las causas principales de estas pérdidas son el empobrecimiento de los suelos, el empleo de variedades comerciales en detrimento de variedades locales, el almacenamiento y el transporte durante largo tiempo sin maduración natural debido a las largas distancias que deben recorrer los alimentos y el empleo de tratamientos químicos, tanto en el cultivo como en la conservación”*. La alternativa a esta pérdida nutricional pasa por los alimentos ecológicos y locales.

También se sabe que el contenido de agua en los alimentos frescos convencionales, por el empleo de sales fertilizantes nitrogenadas, puede variar entre el 5 y 30% más que en los alimentos ecológicos. El abuso de los fertilizantes nitrogenados de síntesis en agricultura convencional puede provocar la presencia de residuos (nitratos y nitritos) en vegetales y, si se acumulan en grandes cantidades, pueden tener efectos cancerígenos. Además el empleo de fertilizantes de síntesis repercute sobre la calidad del producto durante su conservación, y pueden influir de forma importante en la producción de pérdidas durante el tiempo de almacenaje, debido a que un exceso de nitrógeno produce tejidos blandos con escasos niveles de materia seca.

Varias investigaciones realizadas en la Universidad de Newcastle<sup>4,5</sup> concluyen que existen diferencias notables entre los alimentos ecológicos y los tradicionales, apuntando que los alimentos ecológicos tienen un mayor nivel de compuestos antioxidantes beneficiosos para el organismo humano y un menor contenido en productos fitosanitarios y metales tóxicos.

Según el equipo de investigación, los alimentos ecológicos tendrían entre un 19% y un 69% más de antioxidantes que los alimentos tradicionales y, explican que, tomando dos raciones de frutas o verduras ecológicas, equivaldría, en cuanto a los beneficios que aporta, a tomar cinco raciones de frutas y verduras tradicionales.

La alimentación basada en productos ecológicos, mucho más sanos y de menor impacto ambiental, constituye una alternativa a la alimentación convencional<sup>5</sup>.

En la actualidad la agricultura orgánica-biológica está experimentando un gran crecimiento debido al aumento de concienciación en agricultores/as y ganaderos/as por el cambio del modelo productivo industrial al ecológico. Existe también un cambio en los hábitos de consumo,

con una mayor preocupación por la salud y cada vez hay un mayor conocimiento entre la relación existente entre salud y alimentación ayudado entre otros por el aumento de información y por las alarmas alimentarias que desgraciadamente aparecen en el sistema agro-alimentario. Se modifican los hábitos de consumo, debido a una mayor conciencia ecológica por parte de éstos, que reconocen los impactos de la agricultura convencional y son conocedores de los beneficios de la agricultura ecológica sobre el ecosistema y sobre la biodiversidad. Los grupos y cooperativas de consumo agroecológico son una realidad cada día más presente a nivel local. Se trata de experiencias que demuestran que es posible llevar a cabo otro modelo de consumo, que tenga en cuenta criterios sociales y medioambientales.

### **Razones para consumir productos ecológicos locales**

- Son saludables, sin aditivos, libres de OGM, sin residuos de productos químicos de síntesis.
- Son sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.
- Son alimentos de calidad (mayor frescura y sabor).
- Son respetuosos con la salud de los agricultores y las agricultoras y de las personas que consumen estos alimentos.
- Ganamos soberanía alimentaria.
- Ahorramos energía y se reducen las emisiones de CO<sub>2</sub>, ya que el consumo de productos ecológicos debe ir parejo con el consumo local.
- Enriquecemos la economía y evitamos el despoblamiento de las zonas rurales ya que este tipo de producción genera más puestos de trabajo.

### ANEXO 4. Ficha-inventario de recursos del entorno

Nombre del municipio		Nº total de habitantes	
Nº de centros urbanos y Nº total de habitantes		Nº de poblaciones rurales y Nº total de habitantes	

Entornos naturales e infraestructuras gratuitas al aire libre					
Playas		Sendas verdes		Otras	
Nº de parques			Nº de parques con aparatos biosaludables		
Km. de carriles bici			Km. de ciclorutas señalizadas		
¿Hay límite de velocidad de vehículos de motor (30 km.) para facilitar el uso de la bicicleta en el medio urbano?					
¿Hay espacios peatonales, restringidos y espacios para caminar?					
Financiación que recibe para mejorar los entornos: euros/año					

Población: (Niños/as: hasta los 11 años inclusive. Adolescentes: hasta los 17 años inclusive. Jóvenes: hasta los 30 años inclusive. Adultos: hasta los 65 años inclusive. Personas mayores: más de 65 años).

Población urbana hombre/mujer		Población rural hombre/mujer	
Total de niños/as		Total de niños/as	
Adolescentes-jóvenes		Adolescentes-jóvenes	
Personas adultas		Personas adultas	
Personas mayores		Personas mayores	
<b>Población urbana TOTAL</b>		<b>Población rural TOTAL</b>	



Centros e instalaciones deportivas públicas y privadas					
Nº de centros deportivos públicos		Nº de centros deportivos privados		Nº centros públicos de gestión privada	
Piscina cubierta		Piscina cubierta		Piscina cubierta	
Piscina aire libre		Piscina aire libre		Piscina aire libre	
Campo fútbol		Campo fútbol		Campo fútbol	
Pistas deportivas		Pistas deportivas		Pistas deportivas	
Sala de aparatos		Sala de aparatos		Sala de aparatos	
Sala de ejercicios		Sala de ejercicios		Sala de ejercicios	

Nº de usuarios de instalaciones deportivas/año				
	Hombres	Mujeres	Niños/chicos	Niñas/chicas
Centros públicos				
Privados				
Mixtos				

Equipos deportivos federados	Nº de niños/ chicos	Nº de niñas/ chicas	Nº de hombres	Nº de mujeres	Mixto Si/No	
Fútbol						
Baloncesto						
Ciclismo						
Natación						
Atletismo						
Natación sincronizada						
Patinaje						

<b>Cursos y actividades de ocio activo y mantenimiento</b>	Hombres	Mujeres
Pádel, tenis, skate		
Gimnasia mantenimiento, pilates, zumba y acuagym...		
Natación, aprendizaje...		
Senderismo, ciclismo, montañismo, patinaje....		
Bailes, danzas, juegos tradicionales...		
Marchas y salidas programadas		
Otras actividades en entornos naturales: vela, surf, balón-play, juegos...		
Programa de actividades para colectivos vulnerables (pacientes derivados, discapacidad...)		

<b>Actividades programadas desde el Ayuntamiento con la ciudadanía</b>	Sí	No
Salidas programadas en bicicleta		
Marchas programadas por caminos y sendas		
Programa para niños/as recreativo de juegos tradicionales, bailes...		
Programa de actividades recreativas intergeneracionales		
Programa de uso de los aparatos biosaludables		
Actividades activas en el día mundial de la actividad física		
Actividades activas en el día mundial contra el tabaco		
Actividades activas semana de la salud		





Gobierno del Principado de Asturias

Consejería de Sanidad

---