

programa perseo

informa



programa
perseo
estrategia
naos
¡Come sano y muévete!

Pirámide NAOS

sobre los
estilos de vida saludables

Los niños y niñas en edad escolar son un grupo de población que debe recibir una especial atención en cuanto a su alimentación. Tiene que estar muy bien organizada debido a que se encuentran en un periodo de crecimiento y de formación de huesos y músculos.

Por otro lado, llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios para la salud, tanto físicos como psicológicos. Si la actividad física se incluye y planifica como una rutina de los niños y niñas, lo incorporarán a sus hábitos de vida y les acompañará para siempre.

Dado que esta es la etapa de la formación de hábitos, si establecemos unos hábitos saludables, tanto de alimentación como de actividad física, les protegeremos contra un gran número de enfermedades.

Pirámide NAOS

La Pirámide NAOS, es un material didáctico elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en el marco de la Estrategia NAOS; Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, en la que gráficamente y a través de sencillos consejos se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos

Alimentación- ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, los dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.



Alimentación- varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.



Cada semana

Alimentación- a diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



A diario

Agua

El agua es fundamental en la nutrición.

Estilo de vida

de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico. La información contenida en esta pirámide persigue difundir la adquisición de hábitos alimentarios saludables e impulsar la práctica regular de actividad física entre la población.

Actividad física- ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.



Actividad física - varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.



Actividad física - a diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.



Agua

Deben beberse al menos entre uno y dos litros diarios de agua.

Debe + agua

a Saludable

La alimentación saludable, adecuada, placentera, variada y suficiente, acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico son claves en la prevención, alivio o tratamiento de muchas enfermedades.

Una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Hay relación entre la actividad física y la esperanza de vida y está claro que hacer ejercicio de forma regular y ser una persona físicamente activa proporciona un evidente bienestar y sensación de salud que se traduce en una mejor calidad de vida.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la edad adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También ayuda a prevenir enfermedades degenerativas, como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

Cuanto antes se incorporen estos hábitos, mayores serán los beneficios obtenidos. De ahí la importancia de establecerlos en la etapa escolar, que es cuando todas estas actividades se pueden incorporar a la forma de vida más fácilmente.

No podemos olvidar que el apoyo de la familia es un factor clave en la adquisición de estos hábitos. La mejor forma de enseñar es con el ejemplo.

La pirámide NAOS orienta sobre la alimentación y el tipo de actividades físicas más recomendables, aplicables tanto a niños como a adultos.

¡Hay que alimentarse de forma adecuada y moverse con frecuencia! Cada uno de nosotros debe revisar sus hábitos y adoptar cambios que permitan conseguir un estilo de vida que incluya una alimentación sana y más actividad física diaria.



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo