



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



50 ANIVERSARIO
CENTRO NACIONAL
DE ALIMENTACIÓN

CAMPAÑA INSTITUCIONAL AESAN 2024

VOCALÍA ASESORA DE COMUNICACIÓN



CAMPAÑA INSTITUCIONAL AESAN 2024

- **Nombre de la campaña:** “POR UNA ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES”.
- **Objetivo de la campaña:** concienciar sobre la importancia de realizar desayunos, almuerzos de media mañana y meriendas saludables y sostenibles, con especial incidencia en el periodo infantojuvenil.
- **Público objetivo y alcance de la campaña:** es el conjunto de la sociedad española, si bien, se trabajará en la identificación de sectores poblacionales concretos que se consideren estratégicos, como son las familias con hijos en edad escolar, y la población infantojuvenil.



CAMPAÑA INSTITUCIONAL AESAN 2024

• **Objetivos específicos de la campaña:**

- Promover una alimentación saludable y sostenible en 3 momentos del día claves (desayuno, almuerzo de media mañana y merienda) ya que son una ventana de oportunidad para incluir en la dieta diaria alimentos menos aceptados por los niños, niñas y adolescentes, como son la fruta, las hortalizas, los cereales integrales o los frutos secos.
- Destacar la importancia del desayuno como una de las principales comidas del día, y las consecuencias de omitir esta comida de la dieta diaria.
- Inspirar a las familias para que el desayuno, el almuerzo de media mañana y la merienda sean tan variados como otras comidas del día, trasladando ejemplos o propuestas y animando a que se haga una programación semanal de los mismos.
- Informar de la importancia de incluir en estas comidas alimentos frescos, de proximidad y de temporada, para que además de cuidarnos, cuidemos al planeta.
- Evitar el consumo de alimentos procesados o ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas y sal, cuyo consumo debería ser siempre muy ocasional.
- Destacar la oportunidad que suponen estas comidas a la hora de educar a niños, niñas y adolescentes para que lleven una alimentación saludable y sostenible.



CAMPAÑA INSTITUCIONAL AESAN 2024

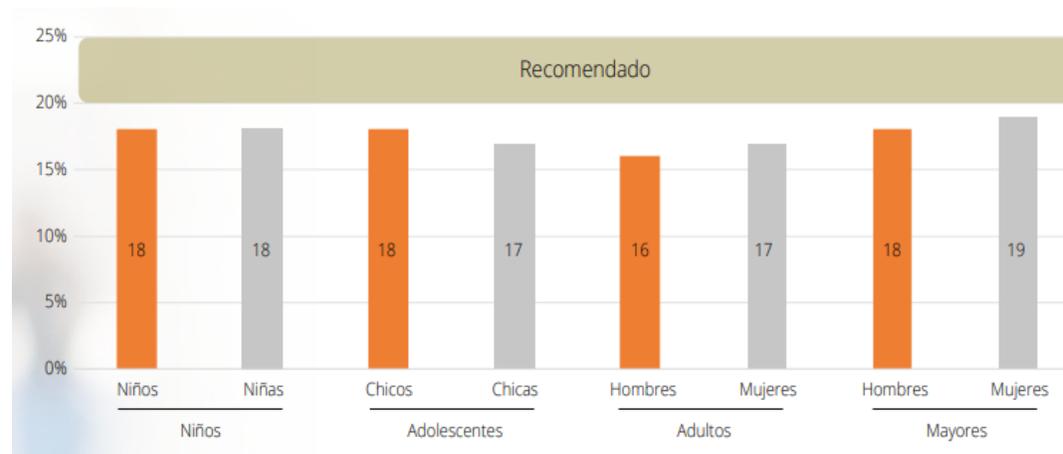
- **Trabajos a realizar por la empresa adjudicataria de la creatividad de la campaña:**
 - Vídeo de campaña
 - Adaptaciones a medios digitales
 - Cuña de radio
 - Campaña para redes sociales
- **Periodo previsto para la difusión de la campaña:** 2 semanas a concretar entre el 15 de septiembre al 15 de octubre.
- **Presupuesto:** 300.000 euros



Necesidades energéticas. Distribución por comidas

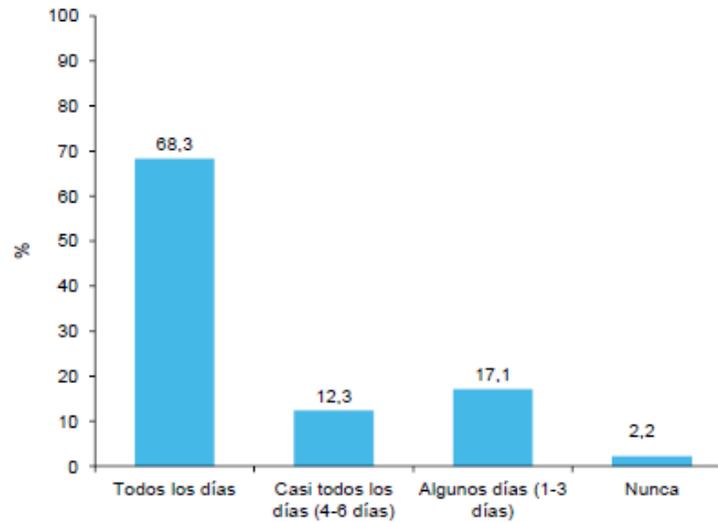


Es recomendable que la energía necesaria se reparta de la siguiente manera a lo largo del día: **25% en el desayuno (o bien, un 15% si se trata de un desayuno ligero y 10% en el almuerzo de media mañana)**, 35% en la comida del mediodía, **10% en la merienda** y el 30% restante durante la cena.

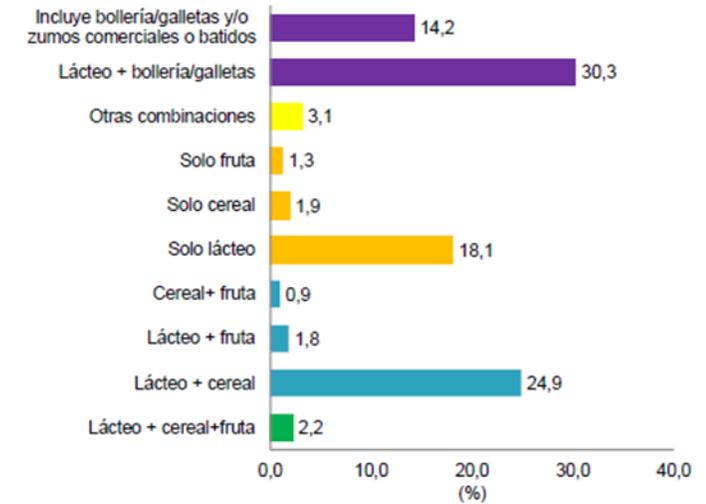


El hábito de desayunar se considera un indicador importante de salud
Omitir el desayuno se asocia con un mayor riesgo de desarrollar determinadas enfermedades
El sobrepeso/obesidad se asocia más a menudo con personas que omiten esta comida.
Existe una asociación positiva entre desayunar y la mejora del rendimiento intelectual, especialmente sobre la memoria

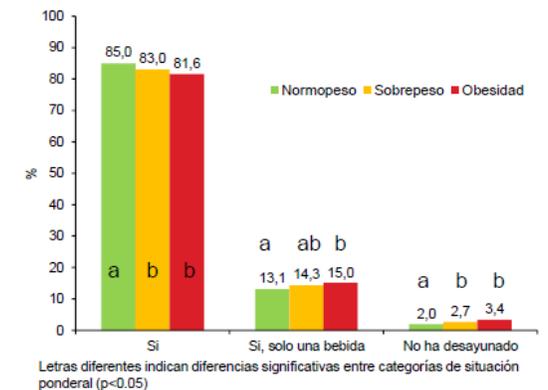
- **Estudio ALADINO 2019**



Los estudios realizados en España muestran que el desayuno de niños y adultos es claramente mejorable. **ALIMENTOS PROCESADOS** cuyo consumo debería ser ocasional forman parte del desayuno habitual de un porcentaje significativo de la población adulta y de población escolar



Relación estadísticamente significativa entre el no desayuno y una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad



a, b: Letras diferentes indican diferencias significativas entre categorías de situación ponderal (p<0,05)

- **Estudio cualitativo dirigido a comprender las percepciones de la población adolescente sobre alimentación, y hábitos de vida saludables, un porcentaje minoritario de los adolescentes afirman no desayunar, observándose una mayor frecuencia de no desayuno en las adolescentes de los grupos de discusión de barrio vulnerable (AESAN 2022)**

PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Fruta.

- Mejor entera que exprimida, y a ser posible, de temporada y si es posible de proximidad
- Los zumos de frutas no deben ser un sustituto de las frutas enteras

2. Cereales. Tostadas de pan integral, copos de avena, tortitas caseras...

- Minimiza en lo posible el consumo de harinas refinadas

3. Un lácteo. Leche, yogur, queso fresco...

- Evitar aquellos con azúcares añadidos y con alto contenido en sal

4. Grasas saludables. Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos...

5. Una bebida. Puede ser agua, café, té, bebida vegetal... ¡La que más guste!

El agua es la bebida principal en una dieta saludable. Siempre que sea posible, debe consumirse agua de consumo (corriente o del grifo) en lugar de embotellada

6. Puedes completar tu desayuno con algún alimento proteico: Hummus, pechuga de pavo, jamón ibérico, huevos...

Se recomienda priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal, frente a los alimentos de origen animal, como fuentes principales de proteínas en la dieta

7. Aunque no es frecuente incluir **verduras y hortalizas** en el desayuno

Podrían incluirse en forma de batidos, en tortillas, palitos de zanahoria, pepino, berenjena y pimiento asados...



MERIENDA



Se pueden ofrecer alimentos diferentes, entre los cuales hay que **priorizar la fruta fresca, los frutos secos, pequeños bocadillos de pan integral y los lácteos sin azucarar.**



Hay que **respetar el tiempo que necesita el niño y evitar las prisas y las presiones**



El **espacio de la merienda es ideal para descansar y disfrutar después de la escuela**



¡Démosle tiempo y valor a la merienda!

Desayuno y Meriendas de los escolares

- **Algunos consejos para la familia.** Una buena organización y previsión...
- **Ejemplos de desayunos y meriendas saludables**
- **Cuidado con los alimentos procesados y las bebidas azucaradas,** cuanto menos mejor