

## **La AEP pone en marcha a la Tropa Supersana para fomentar hábitos saludables desde la infancia**

La AEP pone en marcha a la Tropa Supersana para fomentar hábitos saludables desde la infancia

Con el lema “Alimentación, Ejercicio, Prevención... ¡Activaos!”, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha puesto en marcha la campaña “Únete a la tropa súper sana. Descubre tus poderes” para ayudar a las familias –padres y niños- a enfrentarse a los enemigos de la salud Infantil como la obesidad, el sedentarismo o los virus. Esta iniciativa de la AEP está dirigida a adoptar hábitos de vida más sanos, y a concienciar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable desde las primeras etapas de la vida.

Para ello, la AEP ha diseñado una serie de materiales informativos (cómic, vídeo, página web...) donde se da vida a un nuevo superhéroe, Álex, cuya misión es luchar con los villanos que atacan la salud de los niños y buscar a nuevos miembros que se unan a la “Tropa Supersana”. “A través de un lenguaje sencillo, cercano y divertido, queremos transmitirles a los padres y a los niños las claves prácticas del estilo de vida saludable, basado en la Alimentación, el Ejercicio y la Prevención, para contribuir a su salud no sólo durante la etapa infantil, sino también durante la adulta”, explica el profesor Serafín Málaga, presidente de la Asociación Española de Pediatría. Así, esta campaña responde al compromiso de la organización con la divulgación sanitaria y la educación en salud.

### La Historia de Álex

A través de los cómics, que se pueden descargar desde la web [www.tropasupersana.es](http://www.tropasupersana.es), y las redes sociales (@tropasupersana y [www.facebook.com/tropasupersana](http://www.facebook.com/tropasupersana)), Álex narrará sus historias para luchar contra los villanos de la salud: desde Mr. Sillón (el sedentarismo), que atrapa a los niños frente a las pantallas de televisión y los videojuegos; hasta Mr. Glotonetix (la obesidad) que roba los desayunos, o el ejército de virus comandado por Mr. Sarampión y Ms. Paperas. Además, los niños podrán descargarse los personajes para pintar.

La AEP también recuerda a los padres que “un héroe no nace, se hace”, para lo que cuenta con un apartado específico en el que irá proporcionando información práctica sobre hábitos saludables en torno a estas tres cuestiones: la alimentación, el ejercicio y la prevención. Por último, los pediatras podrán solicitar un póster de Álex para sus consultas en el que tendrán todas las “coordenadas digitales” de la campaña.

El superpoder de la Alimentación: la importancia del desayuno

Los pediatras recomiendan que padres y niños coman de forma variada (incluyendo verduras y frutas) y equilibrada para tener una buena salud. “En los últimos años, hemos observado un cambio en el patrón alimenticio. Ha disminuido el consumo de pan y hortalizas y ha aumentado el de zumos y refrescos. También hemos advertido un consumo de proteínas muy por encima de las recomendaciones”, advierte el doctor José Manuel Moreno, coordinador del Comité de Nutrición. Así recuerda que los menores deben comer “cereales, pan y pasta a diario; poca sal y pescado 3 o 4 veces a la semana”. En cuanto a las bebidas, apunta al agua como la bebida principal y la importancia de beber diariamente “de dos a tres raciones de leche (400 a 600 ml)”.

Según datos del Estudio Aladino 2013, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el 43% de los escolares del estudio presentaba exceso de peso (es decir obesidad o sobrepeso). De ellos, sólo un 4,2% hacía un desayuno “recomendado” formado por lácteos, cereales y frutas, mientras que el 56,5% desayunaba sólo lácteos y cereales, y el 28,5% sólo lácteos. “El desayuno es una comida imprescindible”, destaca el doctor Moreno. Por ello, el primer cómic de la Tropa Supesana, “El misterio del desayuno que desaparecía”, se ha dedicado a resaltar la importancia de desayunar para poder realizar la actividad diaria.

Igualmente importante es “cuidar el entorno de la comida, es decir, comer en familia y sin televisión; así como, en la medida de sus posibilidades, fomentar que participen en hacer la compra, ayudar en la cocina, recoger la mesa”, explica el coordinador del Comité de Nutrición de la AEP. Por último, destaca que, en la lucha contra la obesidad y el sedentarismo, “el superpoder de la Alimentación se ve potenciado con el del ejercicio”.

El superpoder del Ejercicio: Mínimo, una hora al día

El ejercicio tiene el “superpoder” de mejorar la salud social, mental, ósea, cardiovascular y metabólica. “La realización de, al menos, una hora de ejercicio físico moderado o intenso en el niño se asocia a una mejora en la condición cardiorrespiratoria y muscular, mejora el riesgo de obesidad y sobrepeso, aumenta la densidad mineral ósea, y mejora la salud funcional y cognitiva”, resume el doctor Gerardo Rodríguez, coordinador del Comité de Actividad Física de la AEP. Además, la actividad física moderada-vigorosa se asocia a menores cifras de tensión arterial sistólica, menores cifras de triglicéridos, LDL colesterol e insulina en plasma y menor perímetro abdominal y adiposidad.

Por ello, este experto recomienda como mínimo una hora de ejercicio al día, “principalmente aeróbico, en equipo, divertido, que incorpore la carrera y la coordinación. Si puede ser al aire libre y con las medidas de protección y seguridad adecuadas”. Además, añade que “el deporte que deben practicar es el que más les guste y más asequible sea. Y, por supuesto, que los desplazamientos se realicen a pie si es posible (caminar al cole, subir escaleras, etc)”.

Por otro lado, ha llamado la atención sobre el “exceso de ocio sedentario que existe en la población pediátrica española, es decir, el tiempo que se dedica a los videojuegos, la televisión...”. De hecho, se estima que solo un 15-20 % de los niños españoles alcanzan las recomendaciones de ejercicio físico de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para conseguir un efecto saludable significativo en la mejora de la salud.

El superpoder de la Prevención: ¡Más vale prevenir!

Para “desarrollar el superpoder” de la prevención, el doctor David Moreno, coordinador del Comité Asesor de Vacunas de la AEP (CAV-AEP), apuesta, además de por una correcta alimentación y el ejercicio, por “fomentar hábitos saludables como la higiene personal y una correcta vacunación”. En este último punto, destaca que “España tiene las coberturas más altas de vacunación, aunque son mejorables a partir de los 3 años de edad”. Según los datos del Ministerio de Sanidad, “en torno al 10% de los niños no recibe la segunda dosis de la vacuna triple vírica a los 3 años, que protege frente al sarampión, las paperas y la rubéola; un 11 % no se vacuna frente a las Tdpa de los 4-6 años, una cifra que alcanza el 23 % en el caso de la vacuna de la Td a los 14 años. Igualmente, 1 de cada 4 niñas no recibe la dosis del papilomavirus a los 14 años”, recuerda el doctor Moreno.

Los niños han de vacunarse para protegerse de enfermedades que no están erradicadas. Se ha comprobado que si desciende el índice de vacunación de estas infecciones, aumentan los casos. Es lo que ocurre, por ejemplo, con el sarampión.

Por todo ello, el coordinador del comité de Vacunas señala que, además de lavarse las manos a menudo con agua templada y jabón, y cepillarse los dientes después de cada comida, hay que “seguir el calendario de vacunación para protegerte de muchas enfermedades que se pueden prevenir”. Asimismo, recomienda que ante la mínima duda sobre vacunación se consulte al pediatra y, de mirar en Internet, “hacerlo en páginas acreditadas y fiables”. “Uno de los mayores temores para un pediatra es que un niño padezca una enfermedad prevenible por la vacunación. Es nuestro deber como pediatras defender a los niños reivindicando una mayor inversión en prevención infantil y que no se practiquen medidas de recorte sanitario en esta materia”, concluye.

Galería de imágenes: Adjunto Tamaño Nota de prensa 3.37 MB

Facebook Like

Tweet Widget

Google Plus One

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Infantil](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>