

DESARROLLADO POR EL HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU Y NESTLÉ,
ES PIONERO EN EUROPA Y ESTÁ INSPIRADO EN EL 'PLATO DE HARVARD'

El “Método Nutriplato” para combatir la obesidad infantil llega a España

- Nutriplato es un método ágil y sencillo para conseguir que los niños coman bien y ayudar a los padres en la mejora de los hábitos nutricionales de sus hijos. La clave está en mantener el equilibrio entre las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos.
- A partir de ahora, tanto las familias como los profesionales de la salud podrán disponer de un método de educación nutricional basado en la dieta mediterránea y diseñado especialmente para los niños.
- El Hospital Sant Joan de Déu está llevando a cabo un programa de intervención nutricional con este Método a 1.000 niños que deben mejorar sus hábitos alimentarios.

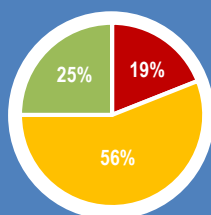
Esplugues de Llobregat, 12 de diciembre de 2017.— En los últimos años, la población española se ha alejado de la dieta mediterránea y ha adoptado hábitos más sedentarios provocando el aumento de trastornos como el sobrepeso y la obesidad tanto en adultos como en niños. De hecho, el último estudio Aladino 2015 revela que más de un 23% de los pequeños en España tiene sobrepeso y más de un 18% obesidad. En este contexto y con la voluntad de mejorar la calidad de vida de las personas y contribuir a un futuro más saludable, nace Nutriplato. Es un **método de educación nutricional**, que ayudará a las familias a saber qué deben comer los pequeños y en qué cantidades. Mantener las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos según la edad del niño es la clave de una alimentación equilibrada. Las verduras deben ocupar la mitad del plato y las carnes e hidratos de carbono un cuarto respectivamente. Sin embargo, en la realidad, estas proporciones están invertidas en la mayoría de los hogares españoles, siendo los hidratos de carbono los que ocupan más del 50% del plato de los pequeños de la casa en lugar de las verduras.

Este método de educación nutricional, que nace tras año y medio de intenso trabajo de un equipo multidisciplinar formado por 20 expertos del Hospital Sant Joan de Déu y de Nestlé, está inspirado en el reconocido *Healthy Eating Plate* de la Harvard School of Public Health. A diferencia del proyecto estadounidense, el Método Nutriplato se ha creado como un método integral basado en la dieta mediterránea y especialmente para los niños.

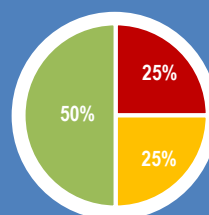
LA PROPORCIÓN ES LA CLAVE

- Durante la niñez es cuando se establecen los hábitos alimentarios que perdurarán hasta la edad adulta.
- Mantener las proporciones adecuadas de los grandes grupos de alimentos es la mejor garantía para tener una alimentación saludable y prevenir múltiples problemas de salud.

Así comen los niños



Así deberían comer



● Verduras y hortalizas ● Hidratos de carbono ● Proteínas

Con la voluntad de ayudar familias

El Método Nutriplato ofrece una serie de herramientas para mejorar los hábitos alimentarios de los niños con el objetivo de acompañar a los padres en todo el proceso de educación nutricional.

Consta de un **plato** didáctico de tamaño real que, con un atractivo diseño, marca las proporciones de los grupos de alimentos que deberían estar presentes en las dos comidas principales del día, la comida y la cena. Esta herramienta va acompañada de una **guía** que, de forma fácil y atractiva, muestra cómo usar el plato y cómo seguir el método de forma óptima. Los dietistas-nutricionistas que han desarrollado Nutriplato han incluido, entre otros contenidos, consejos sobre el tamaño óptimo de las raciones según la edad del niño y un recetario con menús equilibrados adaptados para cada etapa, de 4 a 6 años y de 7 a 12 años.





Con la voluntad de ayudar a los padres en este proceso de educación nutricional, se ha desarrollado la **web** www.nutriplatonestle.es, que acompañará a las familias en la mejora de los hábitos nutricionales de los pequeños. La web irá ampliando paulatinamente sus contenidos basados en consejos y material multimedia complementario.

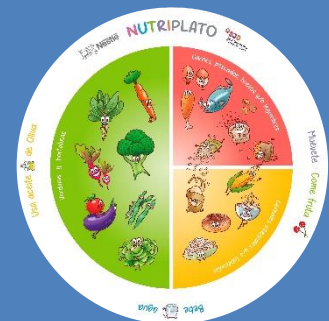
El objetivo del Hospital Sant Joan de Déu y Nestlé es llegar al máximo número de familias por lo que los padres podrán solicitar gratuitamente el Método Nutriplato a través de la web y recibirlo en casa sin coste.

El hospital evaluará la eficacia del Método

Por otro lado, la Unidad de nutrición clínica y dietética del Hospital Sant Joan de Déu está llevando a cabo un programa de intervención nutricional a mil niños con sobrepeso u otras patologías asociadas que deben mejorar sus hábitos alimentarios. Durante dos años, este hospital pediátrico de referencia pasará consulta dos veces por semana para evaluar si, aplicando el Método Nutriplato, los pequeños recuperan los hábitos de la dieta mediterránea o si, aquellos que lo necesitan, mejoran su índice de masa corporal. El equipo de profesionales espera disponer de los primeros resultados al finalizar el primer año de seguimiento. En una segunda fase, el reto es hacerlo extensivo a otros ámbitos como, por ejemplo, los centros de atención primaria.

NUTRIPLATO EN CIFRAS

-  Tiene la voluntad de llegar a 40.000 niños en una primera fase
-  Y a 10.000 profesionales de nutrición infantil
-  500.000 euros de inversión inicial
-  Fruto del trabajo de un equipo multidisciplinar de 20 expertos



DATOS EN ESPAÑA

- El 23,2% de los niños españoles tiene sobrepeso y un 18,1% obesidad según el último estudio Aladino 2015.
- El IV Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias revela que solo el 17% de los padres da la fruta recomendada a sus hijos y únicamente el 54% les ofrece la cantidad de verdura adecuada. Sin embargo, los niños consumen más del doble de la cantidad recomendada de hidratos de carbono y comen poca fruta y verdura.