

BOLETÍN 4: SALUD Y NUTRICIÓN, MARZO 2025

Buenos días familias.

Este mes dentro del programa de Escuelas Promotoras de Salud y Programa de Impulso de Vida Activa nos centramos en la alimentación.

La obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública a nivel internacional y se asocia, junto con el sobrepeso, con numerosos problemas de salud, tanto en la infancia como en la edad adulta. [España encabeza el ranking europeo de obesidad infantil](#)

Desde el CRA Alto Gállego pensamos que podemos ayudar a paliar este problema, formando tanto a los niños como a las familias. Introduciendo pequeños cambios en nuestra alimentación podemos mejorar notablemente.

Actualmente existe un movimiento que ha cobrado mucha fuerza llamado **Realfood**, lo que significa “**comida real**”. El objetivo es comer comida real o natural y evitar los ultraprocesados.

En los supermercados encontramos muchos productos **ultraprocesados** que contienen un sin fin de aditivos, conservantes y colorantes que no aportan ningún beneficio a nuestra salud.

Tenemos que priorizar alimentos naturales “**comida real**” que nos aporta los nutrientes necesarios y evitar los **ultraprocesados**.

pequeños cambios PARA COMER MEJOR

mas

FRUTAS Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA Y SOCIAL

cambiar

AGUA
ALIMENTOS INTEGRALES
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
ALIMENTOS DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

menos

SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA
Y PROCESADA
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



En los comedores escolares ya se siguen estas recomendaciones, priorizar alimentos naturales y de proximidad. Ahora toca hacer estos pequeños cambios en casa para mejorar la salud de toda la familia.

[Pequeños cambios para comer mejor](#)

Recibid un saludo del EQUIPO DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD-PIVA