



MINISTERIO DE CONSUMO



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



observatorio de nutrición y de estudio de la obesidad

# ALADINO 2019

Estudio sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad

**ALADINO 2019** es un estudio epidemiológico, transversal, de las medidas antropométricas de escolares de 6 a 9 años residentes en España obtenidas por medición directa y de factores asociados obtenidos mediante cuestionarios, en que participaron 16.665 escolares de 276 Centros de Educación Primaria.

## PESO CORPORAL



En 2019, el 23,3% de los escolares de 6 a 9 años, presentan sobrepeso y el 17,3% obesidad. Entre 2011 y 2019 el exceso de peso disminuye un 3,9% (sobrepeso disminuye un 2,9% y obesidad un 1%).

El sobrepeso es más frecuente en niñas (♀ 24,7% vs. ♂ 21,9%), y la obesidad, incluida la obesidad severa, es más frecuente en niños (♂ 19,4% vs. ♀ 15%; obesidad severa: ♂ 6% vs. ♀ 2,4%).

## ACTIVIDAD FÍSICA

### SEDENTARIOS

- 24%  $\geq 3$  h/día lectura / deberes / pantalla
  - 21,6% TV en su habitación
- Mayor % en escolares con obesidad

### ACTIVOS

- 74% deporte extraescolar
  - 70,4%  $\geq 1$  h/día a jugar o ejercicio intenso
- Menor % en escolares con obesidad

### ¿QUÉ SE PUEDE CAMBIAR?

- Ir y volver caminando al colegio
- Utilizar menos tiempo el móvil, los ordenadores, la TV o las consolas
- Correr y saltar en el parque o en el patio del colegio
- Favorecer la actividad física en las clases



## ALIMENTACIÓN

- 80,6% desayunan todos o casi todos los días (algo más que un vaso de leche o zumo)
- El porcentaje de escolares con un consumo diario de fruta ha aumentado desde el 29,1% en 2015 al 37,1% menor ingesta en niños y en escolares con obesidad)



### ¿CÓMO ALIMENTARSE MEJOR?

- Desayunar todos los días
- 5 raciones de fruta/hortaliza al día
- Más legumbres y pescado, menos carne
- Agua como bebida de elección
- Pan, arroz y pasta integrales
- Evitar galletas, bollería y chucherías



## ENTORNO ESCOLAR

- 8 de cada 10 colegios permiten el uso de las zonas exteriores fuera del horario escolar y 3 de cada 10 permiten el uso de gimnasios fuera del horario escolar
- 77,5% ofrece gratuitamente agua, el 33,4% fruta y el 15,7% hortalizas



### ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS COLEGIOS?

- Proporcionar agua, frutas y hortalizas gratuitas
- Suprimir aperitivos salados, bollería industrial y bebidas azucaradas de máquinas de vending
- Promover la actividad física y la educación nutricional
- Acceso a zona exterior de recreo y gimnasio cubierto fuera del horario escolar