

Rediseño de carteles & manteles 'Plato Saludable' para la Estrategia NAOS. Consejería de Salud

escrito por Marta Viera | 2 de febrero de 2026



Enfatizar la importancia de educar el paladar para apreciar los sabores naturales de los alimentos como estrategia en la promoción de hábitos

alimentarios saludables y sostenibles era una de las indicaciones importantes de este proyecto, basado en un concepto que la Consejería de Salud divide en dos líneas de trabajo y que posteriormente adaptamos al **ecodiseño de los materiales, continuando con la línea en que se originan.**

El proyecto recuerda los beneficios de mantener una dieta saludable a cualquier edad, según la Estrategia Ministerial para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), que tiene por finalidad mejorar los hábitos alimentarios, mediante el impulso de la producción ecológica en los comedores escolares y la práctica regular de la actividad física, con especial atención en la prevención de la obesidad adulta e infantil, por razones estadísticas.



Arriba en la imagen, frutas y hortalizas a granel de todos los colores. Más llamativas, menos llamativas, sin pipas, con pipas, mejor con piel, sin piel también y sin las bandejitas de poliestireno expandido con las que las retractilan u ofrecen troceadas metiditas en botes a veces, especialmente en los supermercados y centros comerciales de las ciudades.



Idea

Los materiales de información quedarían readaptados y actualizados a la realidad de su contenido actual, con una serie de **consejos y sugerencias que incidirían en cuáles son los hábitos beneficiosos** y el porqué de habituarse a mantener una alimentación saludable. Una práctica que previene el desarrollo de patologías y enfermedades que son evitables, cuando se desarrollan por una alimentación desequilibrada o una ingesta continuada de sustancias nocivas. Por ejemplo, las dosis elevadas de mercurio en el pescado, para los colectivos vulnerables o los alimentos procesados o ultraprocesados, que por un consumo en cualquier

momento y lugar, tienen facilidad para desplazar platos tradicionales recién hechos o los alimentos que el *Sistema NOVA* (FAO) categoriza como saludables.



Concepto

El *mantel*, y el *menú con pequeños cambios*, son los conceptos trabajados en el *Plato Saludable* que compartirían ambas líneas de trabajo y visibilidad en los materiales.



Diseño

La línea de desarrollo en el diseño considera el destino de los materiales para ajustar la diferencia de edad de l@s lectores/as, el lugar donde la información se recibe y el tiempo del que se suele disponer para conocer y asumir su contenido.

CARTELES

El diseño de los carteles está dirigido a los ámbitos comunitario, empresarial, sanitario, escolar y familiar. Están disponibles en formato físico y material para su visibilidad en los centros educativos y los centros de atención primaria de Asturias.

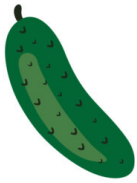
Cartel *Plato Saludable*

Uno de los carteles representa ilustrativamente el *Plato Saludable*, la selección de su composición y las proporciones recomendadas.



Poco se habla de la gloria de las compostadoras, con los restos orgánicos de los alimentos saludables.

Su diseño e ilustración contrastan la clasificación de los alimentos recomendados y la proporción mediante **colores relacionados con la tierra**. Todos los alimentos que están pertenecen a su tipología, pero no están todos los que son. No obstante, al no tener el plato las dimensiones del gong del libro guinness, ilustramos una especie de popurrí, compartimentado los alimentos en el área que permitía el formato y prestando especial atención a los alimentos saludables de temporada y proximidad.



Cartel Menú. *Pequeños cambios, grandes beneficios para la salud*

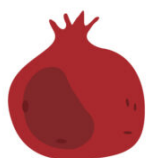
El otro de los cartles es una continuación del anterior. En formato *menú* de línea restaurante, relaciona los pequeños cambios de hábitos para conseguir hacer de la alimentación saludable una buena costumbre.



Ambos carteles comparten colores y tipografías como si fueran las dos partes de un macrodóptico que tener a mano a la hora de cocinar. Una curiosidad sobre el color que representa los productos menos recomendables -y que apenas existe en la naturaleza- es el azul, más representativo de los procesamientos químicos, las sustancias añadidas y las bebidas energéticas en el sector alimentario



Los carteles comparten un **QR que permite el acceso a una información más ampliada** por temática y que se dirige a toda la población adulta. Incluye recetas y un *Programa de Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias*, con *Guías prácticas de planificación de menús*, *Calendarios de cosechas de cultivos de frutas y hortalizas* e información sobre el *Cultivo de huertos ecológicos*.



MANTELES

Esta otra línea estaba dirigida a la elaboración de manteles individuales para niñ@s, igualmente destinada a la promoción de una alimentación saludable y un estilo de vida activo.



Los ecomanteles del proyecto llevarían etiqueta *Fair Trade*, una etiqueta ética que sirve de apoyo y promoción de la **mejora de la calidad de vida de agricultores/as y trabajadores/as y sus comunidades**, al identificar la trazabilidad 100% ecológica del algodón de las prendas y productos con la que se confeccionan.



Moñegos, moñegos, de verdad. Así no se puede trabajar.

En cuanto a la producción

Tengo un amigo que viaja de vez en cuando a Bangladesh por razones laborales. Me contaba hace unas semanas que poco exótico es lo que nos resulta aquel país a los occidentales, que hay que estar allí para conocerlo con autenticidad. Que los ecosistemas patrimonio de la UNESCO, una realidad que comparten también con

patrimonio asturiano, allí son una amalgama inmensa de parques nacionales, selvas tropicales, manglares y playas kilométricas cuya influencia participa de sus representaciones. Los safaris, me insistía, no acaban de convencerle, pero admitía que no es una opción descabellada ni descartable para los lugares de acceso complicado a l@s zoolog@s en su estudio de especies endémicas, además de los afamados *big five*.



Comentábamos también lo deslumbrados, extasiados -me decía- que estaban sus colegas creativ@s y l@s gutenbergs bangladesíes y bengalíes con los criterios de contratación occidentales actuales. Públicos o privados, les resultaba indiferente. Lo que les cautivaba era compartir con esta parte del globo terrestre su folclore con música, gastronomía y festivales en la atracción de prosperidad que desde la Edad del Hierro ha estado presente en la evolución de sus pueblos. Un imaginario creativo donde las referencias a su entorno, su paisaje, la tradición cultural ancestral, ibollywood!, es tan iluminadora que aún me sangran las pupilas al recordar las fotos que me enviaba.



Deséales mucha suerte de mi parte. Y astucia suficiente para saltarse a la torera el *still in fashion old boy network* (cuñaditis en español). Puedes darles un alegrón desde @lapilaestudio_ como uno de los muchos lugares que recibe con los brazos

abiertos su estética exuberante, sus colores intensos, los patrones intrincados; los motivos naturales desbordantes de su herencia cultural trasladados a la artesanía



La prueba de color de impresión serigráfica final.

Este es un proyecto todo lo Km 0 que la existencia de proveedores regionales permite y a quienes agradecemos su atención, paciencia y profesionalidad en este encargo.

Se han impreso 1.000 unidades de cada modelo de **cartel** en tamaño A2 y papel 100% reciclado FSC, ideal para un trabajo ecorresponsable sin comprometer la

calidad de la impresión y que tiene el gramaje suficiente para optimizar su durabilidad.

Los **manteles** serigrafiados a tres colores, son 5.000 unidades, en una tela apta para uso infantil y uso frecuente y que están destinados al reparto de la Consejería en campañas y actividades de promoción de una alimentación saludable y un estilo de vida activo. L@s niñ@s adoran los alimentos saludables cuando se les ofrece en forma de **mascotitas**: peres, aguacates, brócoli, yuca, coliflores, patatines, boniatos, fabes, pescadito. New age *ecokawaii food*, con unas cualidades al paladar que pueden mejorarse acompañando con un buen aceite de oliva virgen del país y agua del grifo como bebida.

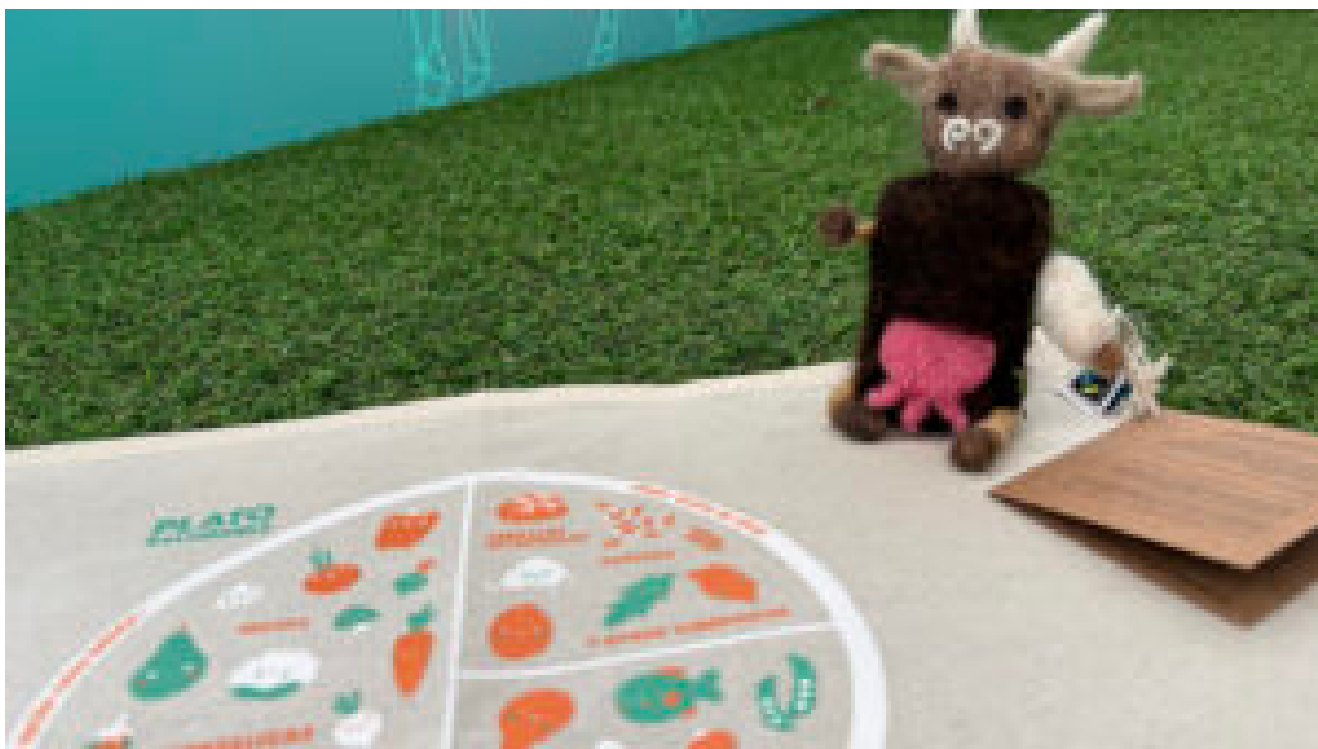


ALIMENTACIÓN SALUDABLE . A ST U R S A L U D









¿iMiss Pastora!? ¡¿D'ónde sales?! ¿Por qué tas tan mullidina güei? ¿Y les tos gafes? ¿Ties tiempu güei pa una ruta 'Puertos Pintorescos'?



Gracias por pasar.

#lapilaposts

Proyecto: Rediseño de materiales de la Estrategia NAOS. Carteles & manteles.
Consejería de Salud del Principado de Asturias.



**Este post se ha creado bajo la licencia Creative Commons:
Reconocimiento - No Comercial - Sin Obra Derivada
Puedes compartirlo como quieras también a través del PDF,
siempre y cuando aparezca el nombre de la autora y se mantenga
el contenido exactamente como figura. Gracias.
Acceso al resumen de la licencia | Acceso al código legal**

OTROS MATERIALES SANITARIOS

Versiones digitales e información adicional en www.astursalud.com



MATERIALES PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR

Diseño & edición 2025

GO!



CARTILLA DE SALUD MATERNAL

Diseño & edición 2024

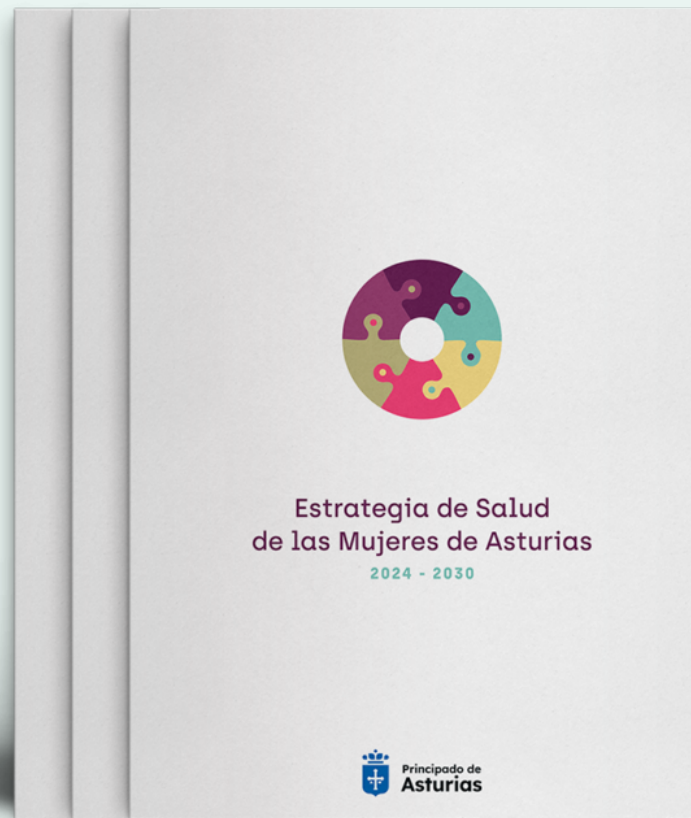
GO!



GUÍA DE EMBARAZO, NACIMIENTO Y PUERPERIO

Diseño & edición 2024

GO!



ESTRATEGIA DE SALUD DE LAS MUJERES DE ASTURIAS (ESMA 2024-30)

Diseño & edición 2024

GO!



MANTELITOS FAIR TRADE KAWAII FOOD (ESTRATEGIA NAOS)

Edición 2026

GO!



CARTELES PLATO SALUDABLE (ESTRATEGIA NAOS)

Edición 2026

GO!

¿Te ha gustado este post?

No te pierdas NVDVS 3g e-book. El prospecto completo sobre la metodología y la práctica de aplicación de NVDVS PROIECTVM, Green, Arty & Crafty Design en los encargos del estudio. Puedes descargar el índice [aquí](#).

Con tu suscripción, a partir de ahora recibirás **POSTS EXCLUSIVOS** con inspiración para actualizar, cocrear y desarrollar proyectos responsables de difusión y promoción contemporánea, a través de **diferentes técnicas y herramientas digitales y materiales**. Una intersección en la atención a los ámbitos medioambiental, cultural y económico integrador, que favorece el florecimiento del pensamiento creativo, cualquiera que sea tu edad y actividad profesional. **¡Bienvenid@!**



Por favor, deja este campo vacío

Un dato para poder enviarte NVDVS 3 g

Correo electrónico *

☐ He leído y entiendo la política de privacidad y acepto recibir comunicaciones de La Pila estudio con la práctica de NVDVS PROIECTVM

ACCESO a NVDVS eBook

En NINGÚN CASO se compartirá con terceros. Consulta la política de privacidad.

