FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

estrategia naos
¡come sano y muévete!

VI Convención NAOS

Madrid 27 de noviembre 2012

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

V PREMIOS ESTRATEGIA NAOS 2011

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

José Manuel Ávila Torres
RECS-FEMP
jmavila@ayto-villacanada.es

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

EL FOMENTO DE LA ESTRATEGIA NAOS DESDE LOS MUNICIPIOS

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Autoridades locales

-Mejor posición para llevar a cabo estrategias y políticas de salud pública intersectoriales eficaces

- Nivel de gestión más eficiente y más cercana a la población

- Adaptación de los programas a las peculiaridades de cada población

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Papel de los Ayuntamientos

"Proveedores de servicios"

Garantes de la calidad de vida y el bienestar psicosocial de los ciudadanos

Labores de vigilancia y control

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

REC Saludables, Sección de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP)

Constituida en 1988

- 156 Gobiernos Locales

(153 Ayuntamientos,2 Diputaciones Provinciales y 1 Cabildo Insular)

- Población representada:

19.563.133 habitantes.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Actividad / líneas de actuación

•Promoción y protección de la salud y el bienestar de los ciudadanos, en concordancia con los principios de actuación correspondientes al proyecto "Healthy Cities" de la Organización Mundial de la Salud.

•Intercomunicación de las ciudades participantes en materia de promoción y protección de la salud.

•Intercambio de experiencias y desarrollo de proyectos entre ciudades, con otros niveles de la Administración y con otras organizaciones, para promover la acción común en la promoción y protección de la salud.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Actividad / líneas de actuación

Asegurar el mantenimiento de los contactos interinstitucionales, para la consolidación de las relaciones intersectoriales necesarias en el ámbito de la promoción y protección de la salud. Especialmente con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

A nivel Europeo, con la Red Europea de Ciudades Saludables y con la Organización Mundial de la Salud.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Actividad / líneas de actuación

Fomentar la colaboración y la acción conjunta de los Gobiernos Locales que forman parte de la RECS en materia de promoción y protección de la salud en el contexto local

Establecer criterios de evaluación e indicadores unificados que permitan evaluar las actuaciones de la promoción y protección de la salud y la acreditación de la calidad de su ejecución

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Actividad / líneas de actuación

Establecer recomendaciones orientadas a la inclusión de los procesos de calidad en las actuaciones de promoción y protección de la salud.

Difundir la información relevante sobre la Red Española de Ciudades Saludables, las Redes Autonómicas y la Red Europea.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

Healthy Cities 21st Century

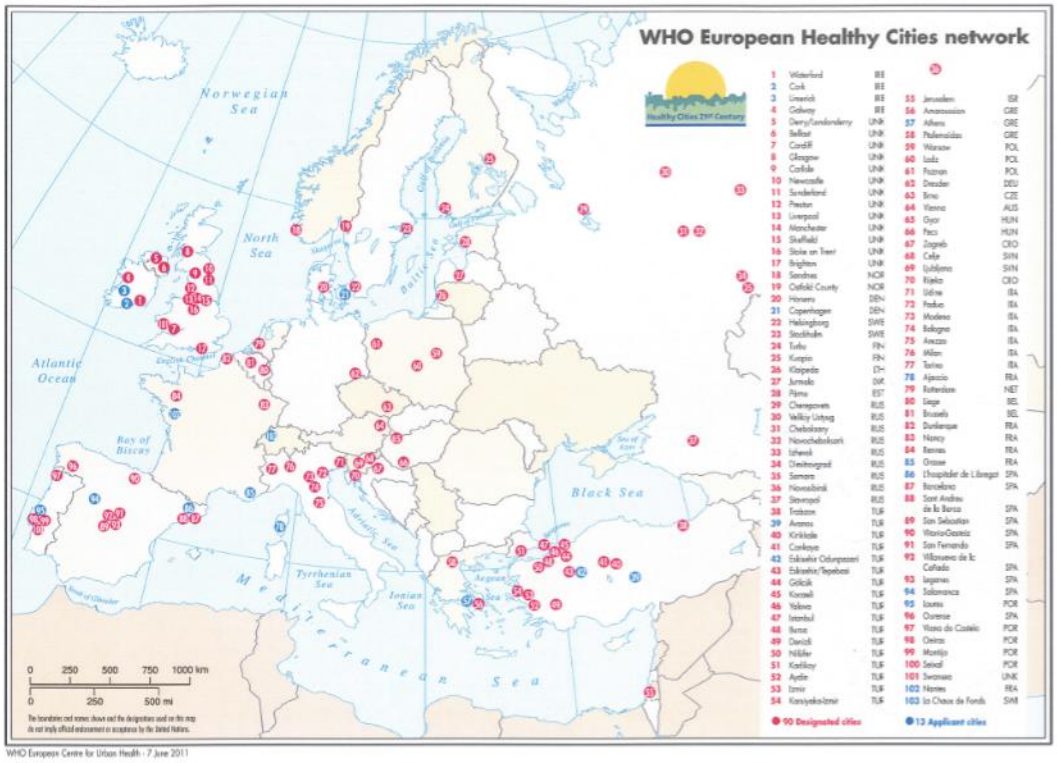
R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Red Europea de Ciudades Saludables (Organización Mundial de la Salud)

FEMP-RECS +

10 Ciudades españolas:

- Barcelona
- Hospitalet
- Leganés
- Orense
- Salamanca
- San Andrés de la Barca
- San Fernando de Henares
- Villanueva de la Cañada
- Vitoria

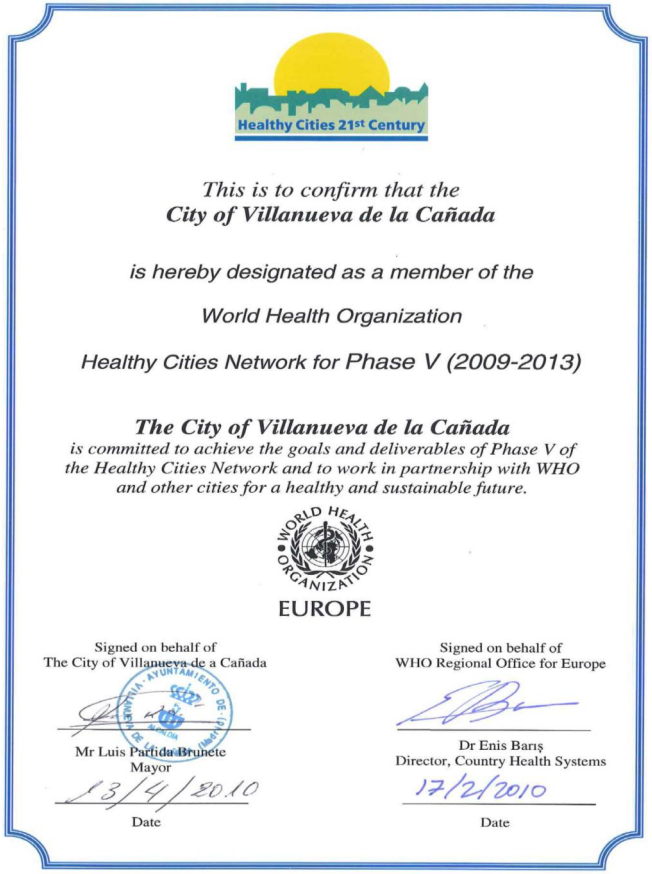


FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Villanueva de la Cañada, compromisos con redes de ciudades

- Febrero 2010: V Fase de la Red Europea de Ciudades Saludables de la OMS (2009-2013).
  - Miembro de la sub-red "Medioambiente y Diseño Urbano Saludables"
- 2010: Red de Observatorios Nutricionales
- 2006: Red Española de Ciudades Saludables
- 2004: Red Municipal de Salud de la Comunidad de Madrid



Healthy Cities 21st Century

This is to confirm that the
City of Villanueva de la Cañada

is hereby designated as a member of the

World Health Organization

Healthy Cities Network for Phase V (2009-2013)

The City of Villanueva de la Cañada
is committed to achieve the goals and deliverables of Phase V of the Healthy Cities Network and to work in partnership with WHO and other cities for a healthy and sustainable future.

WORLD HEALTH ORGANIZATION
EUROPE

Signed on behalf of
The City of Villanueva de a Cañada

Mr Luis Partida Brunete
Mayor

13/4/2010
Date

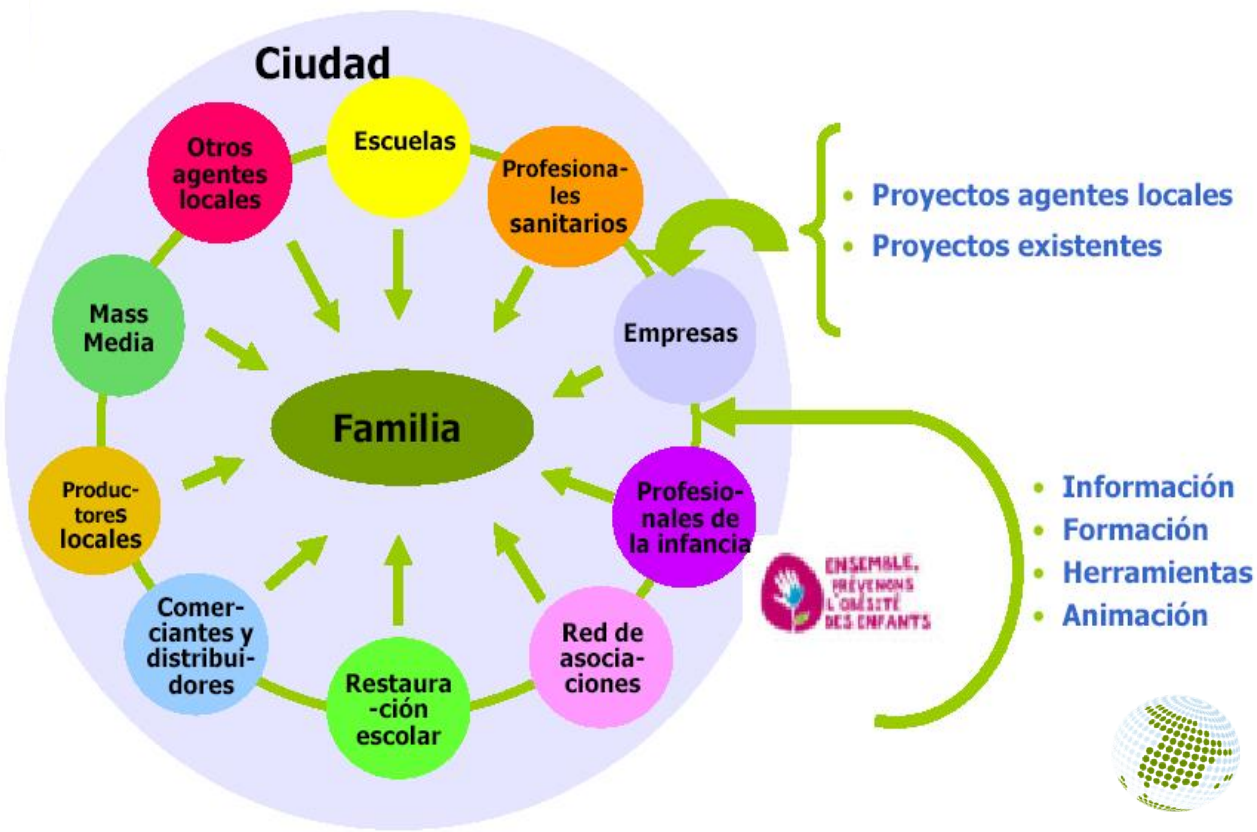
Signed on behalf of
WHO Regional Office for Europe

Dr Enis Barış
Director, Country Health Systems

17/2/2010
Date

Salud Pública, la ciudad, Rol protagonista

- Para lograr cambios efectivos se requieren acciones continuadas y de manera unificada.
- Acciones concretas, visibles, sostenibles, de proximidad, implicando de manera transversal a toda la comunidad.

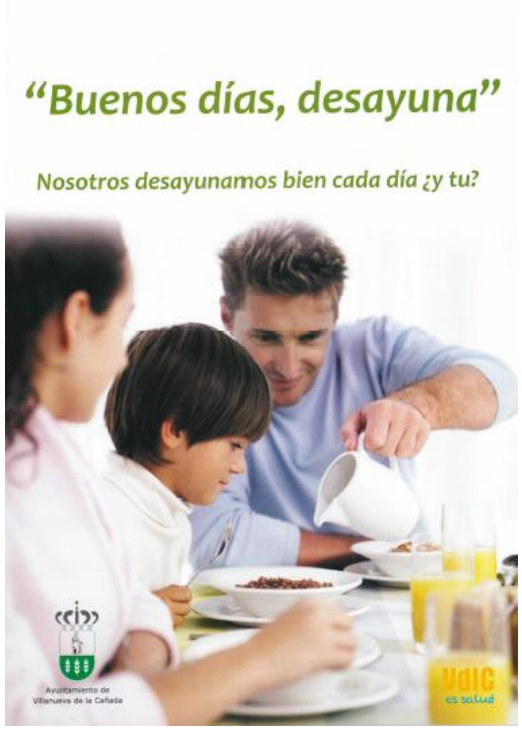


R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

- En el municipio o la ciudad, es donde se desarrolla la mayor parte de los actos de la vida cotidiana y donde la familia interactúa con los múltiples actores: de educación, del trabajo, de la salud, de transportes, de actividad física, ocio o deportivas y el mundo asociativo, etc.

De aquí se desprende la necesidad de actuar a nivel municipal sobre los diferentes actores que están en relación con la familia.

- En la familia es donde se decide la mayor parte de los comportamientos en relación a la alimentación (la compra de alimentos, la organización y el ritmo de las comidas) y la actividad física (deporte, ocio, etc.).



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

EL FOMENTO DE LA ESTRATEGIA NAOS DESDE LOS MUNICIPIOS

Informe de resultados del proyecto de BUENAS PRÁCTICAS

Recopilación y clasificación de los proyectos realizados durante el periodo 2008 - 2010 por los Ayuntamientos miembros de la RECS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

OBJETIVOS

Facilitar la intercomunicación de las ciudades participantes en materia de promoción y protección de la salud, que permita el intercambio de experiencias y promover la acción común en este campo

Promover con las ciudades participantes el desarrollo de modelos operativos, que puedan servir de ejemplo de buena praxis en lo concerniente a la promoción y protección de la salud en el contexto urbano, en concreto: el diagnóstico y los planes de salud.

Establecer criterios de evaluación e indicadores unificados, que permitan mejorar las actuaciones de promoción y protección de la salud y la acreditación de la calidad de su ejecución.

Diseñar recomendaciones orientadas a la inclusión de los procesos de calidad en las actuaciones de promoción y protección de la salud

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

METODOLOGÍA

Proceso	Productos
Lectura previa proyectos	Obtención criterios clasificación
Definición de variables	Listado variables
Validación	
Clasificación de los proyectos	Proyectos registrados en BdD
Explotación y análisis de datos	Resultados análisis
Informe y Conclusiones	Informe final

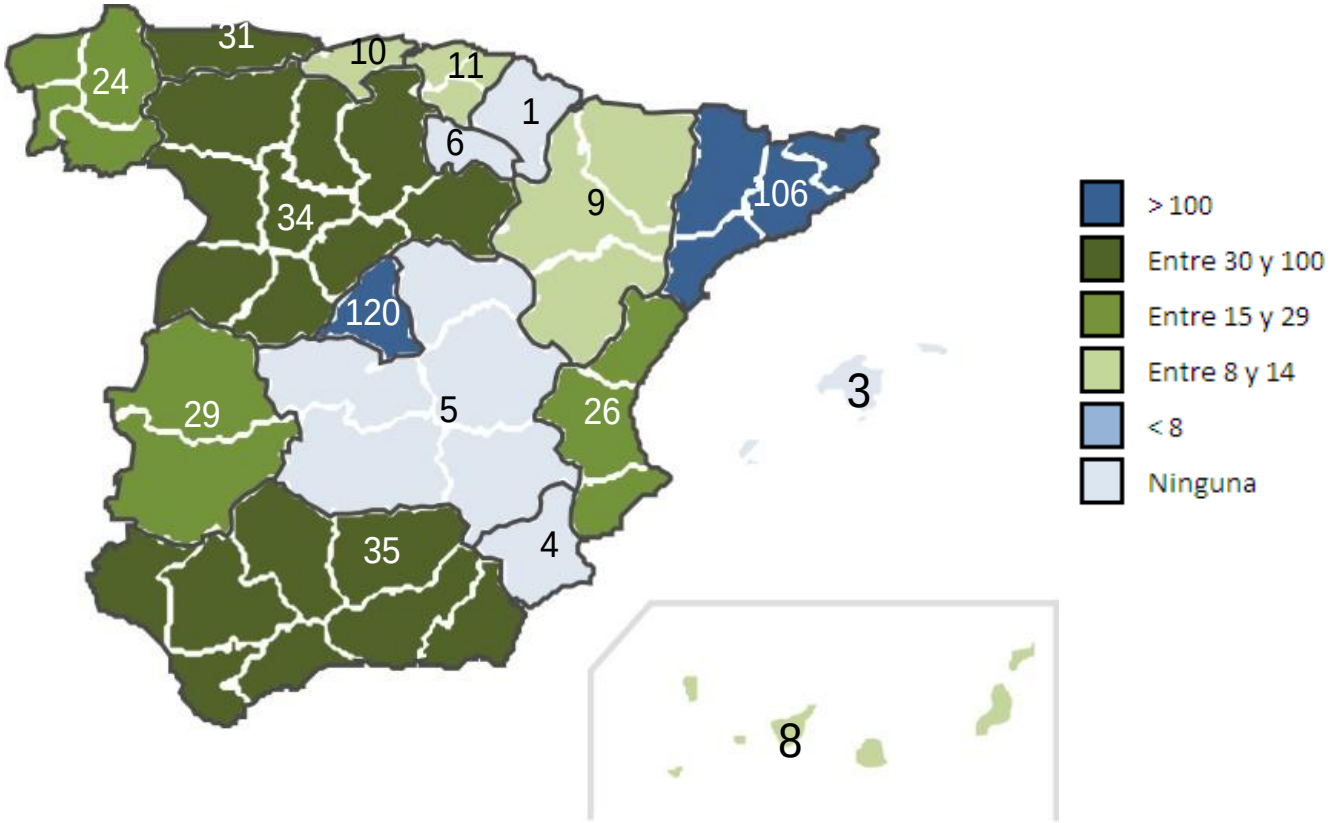
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

RESULTADOS

a) Distribución geográfica de los proyectos

Las Comunidades Autónomas de Madrid y Cataluña han presentado el 49% de los proyectos analizados



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

RESULTADOS

b) Tipos

Grupo I

I. Elaboración de Planes Municipales de Salud.
II. Puesta en marcha, actualización y evaluación.
III. Colaboración con otras Administraciones Públicas Locales en la elaboración de su Plan Municipal de Salud.
IV. Plan de apoyo a los Ayuntamientos que estén integrados o en proceso de integración de la Red Europea de Ciudades Saludables.
V. Plan de apoyo para los Ayuntamientos que realicen programas innovadores y de calidad en las líneas estratégicas del programa de Ciudades Saludables.

Grupo II

I. Realización de actuaciones en las líneas estratégicas del programa de Ciudades Saludables.
II. Realización de programas sobre colectivos desfavorecidos.
III. Realización de programas en relación con problemas de impacto de Salud Pública.

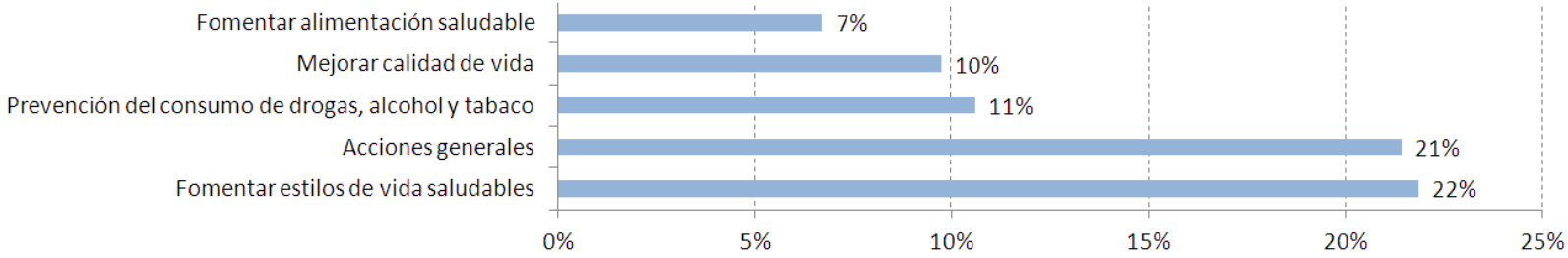
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

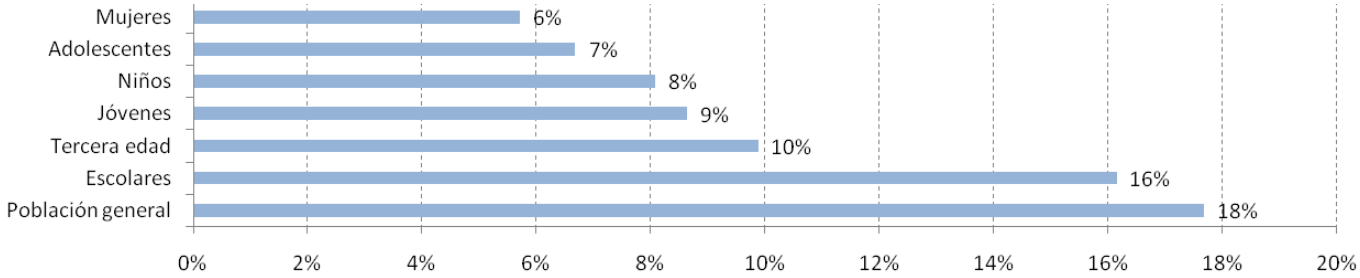
RESULTADOS

c) Objetivos de los proyectos (*)

La naturaleza de los planes municipales de salud contemplan diferentes actividades, por tanto, son muchos los objetivos fijados



d) Población diana(*)



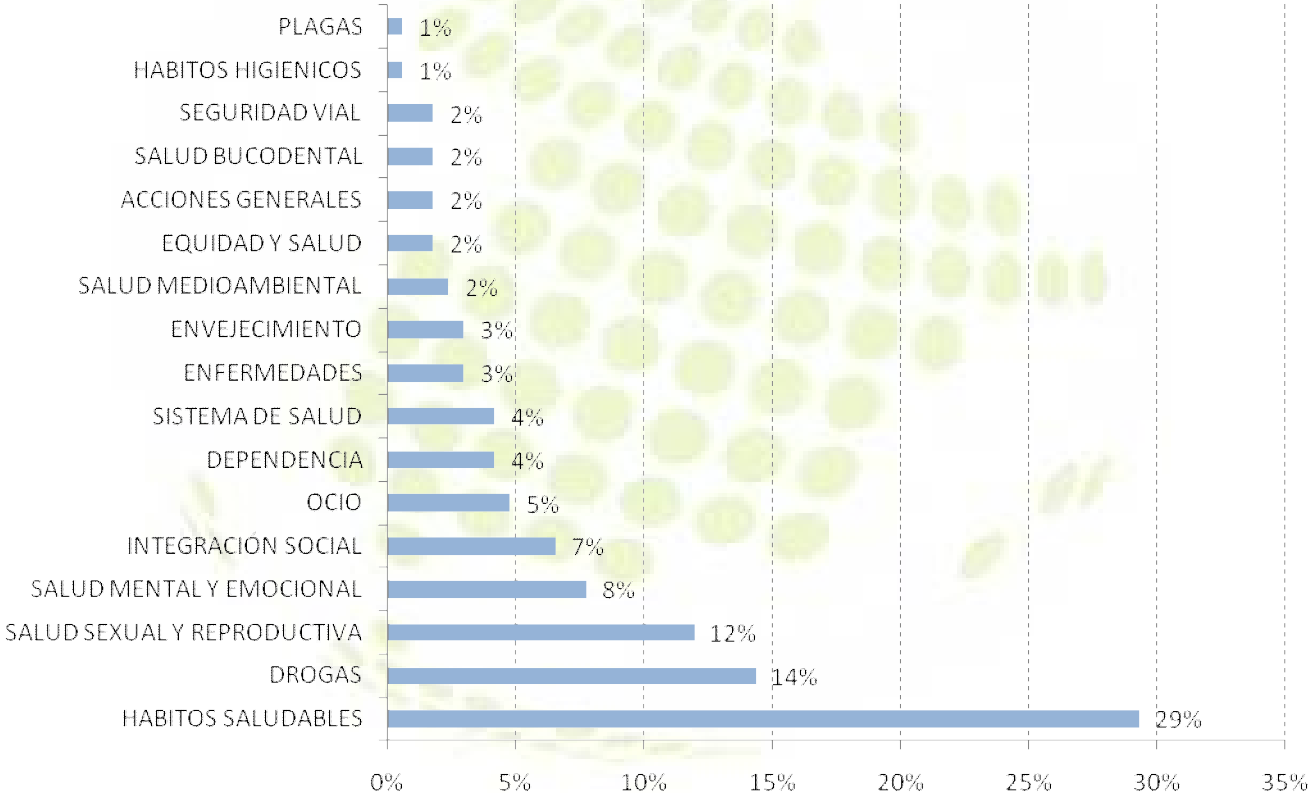
Consideraciones:
Tercera edad: Personas con más de 60 años, aproximadamente.
Jóvenes: Adolescentes y adultos con edad hasta 35 años.
Escolares: Población infantil en los proyectos llevados a cabo específicamente en escuelas.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

RESULTADOS

e) Temática(*)

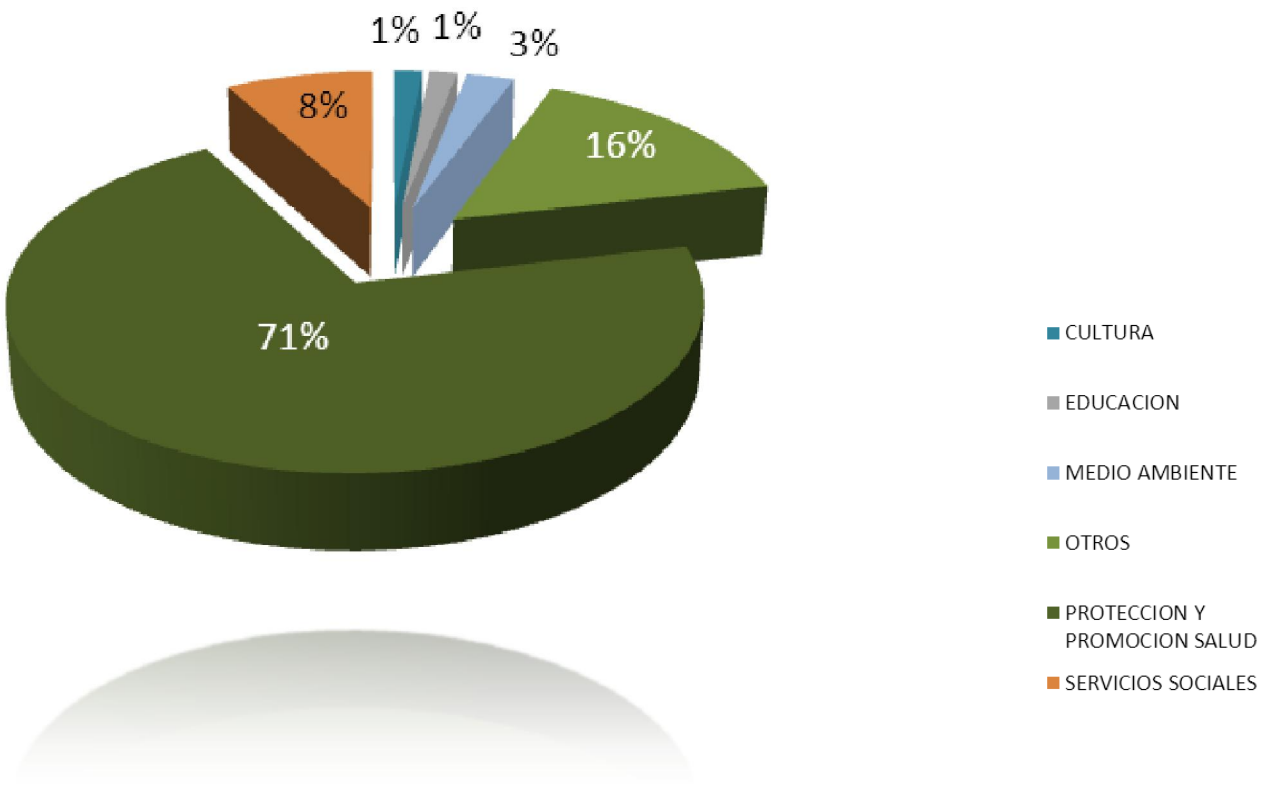


FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

RESULTADOS

f) Ámbito

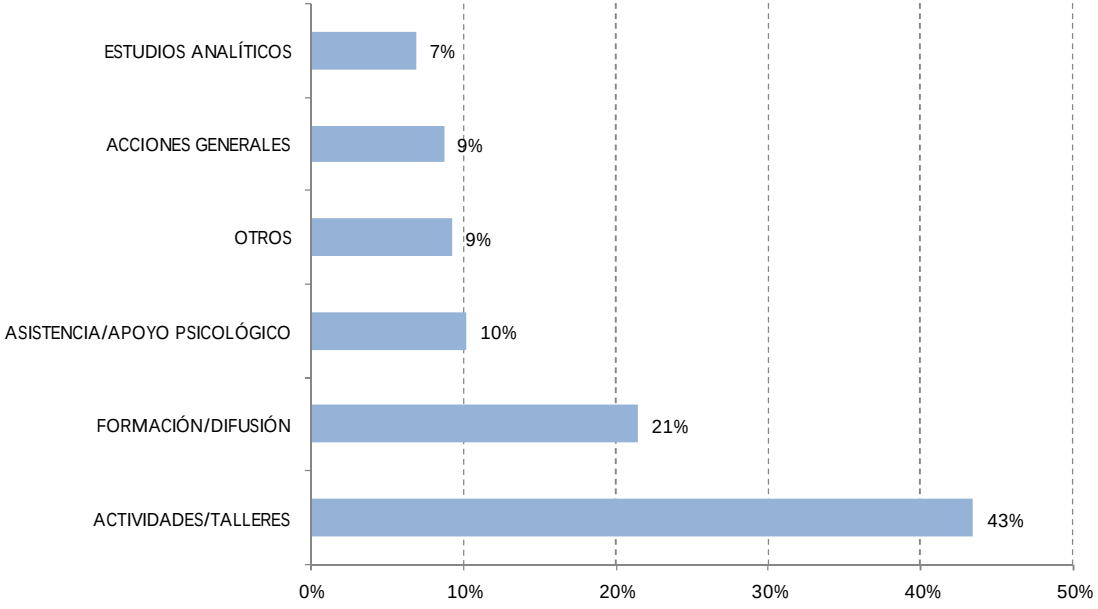


FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

RESULTADOS

g) Metodología(*)



Consideraciones:

La metodología de formación/difusión hace referencia a la transmisión de información de forma unilateral, donde la población diana recibe la información mediante charlas/ponencias o material de difusión.

La metodología de actividades/talleres implica que la población diana ha participado en el desarrollo de las mismas de una manera activa.

En el caso de las metodologías de asistencia y apoyo psicológico engloba las consultas sanitarias y la ayuda social, es decir, las actividades destinadas a atender a la población.

Los estudios analíticos consisten en una recogida de datos y su posterior evaluación.

En ocasiones los proyectos describen las acciones generales, por tanto, no es posible imputar una metodología específica. En esos casos se ha utilizado la variable <<Acciones generales>>

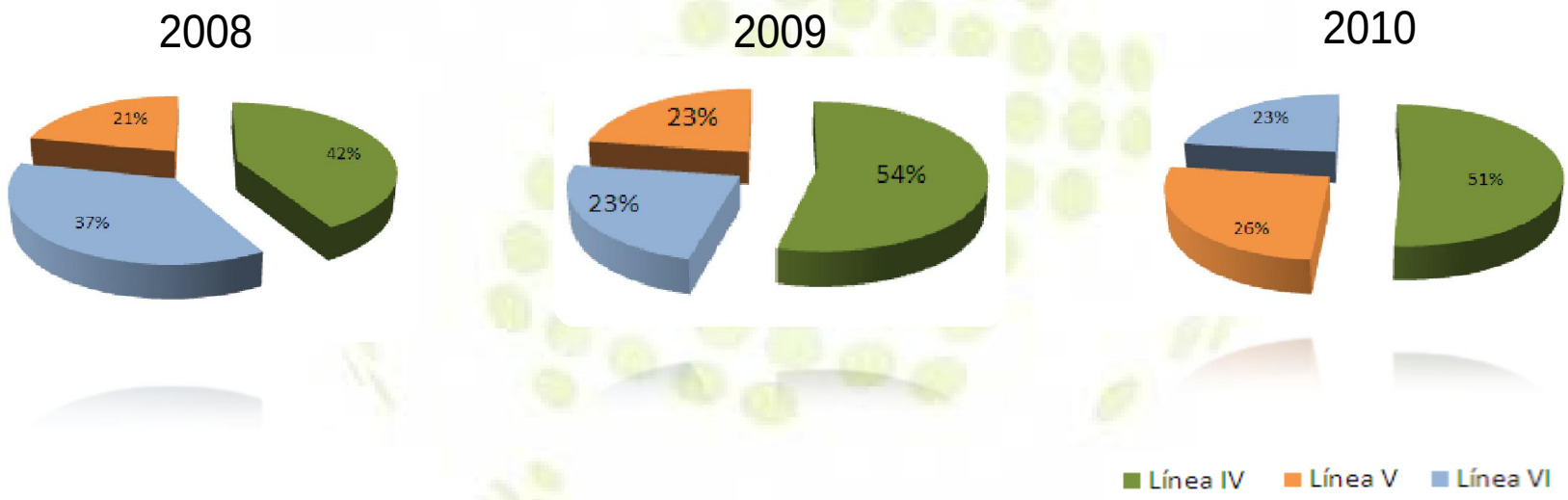
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

COMPARATIVAS ANUALES

a) Líneas mayoritarias comunes a todo el período

A pesar de no existir grandes variaciones, se observa que la tendencia de igualdad entre las líneas V y VI se desvía ligeramente en el año 2008, en el que hay una superioridad por parte de la línea VI con un 37% del total.



Línea IV: Actuaciones en las líneas estratégicas del programa de Ciudades Saludables.
Línea V: Programas dirigidos hacia la equidad en salud y acciones dirigidas a colectivos desfavorecidos.
Línea VI: Acciones específicas en relación con problemas de impacto en la Salud Pública.

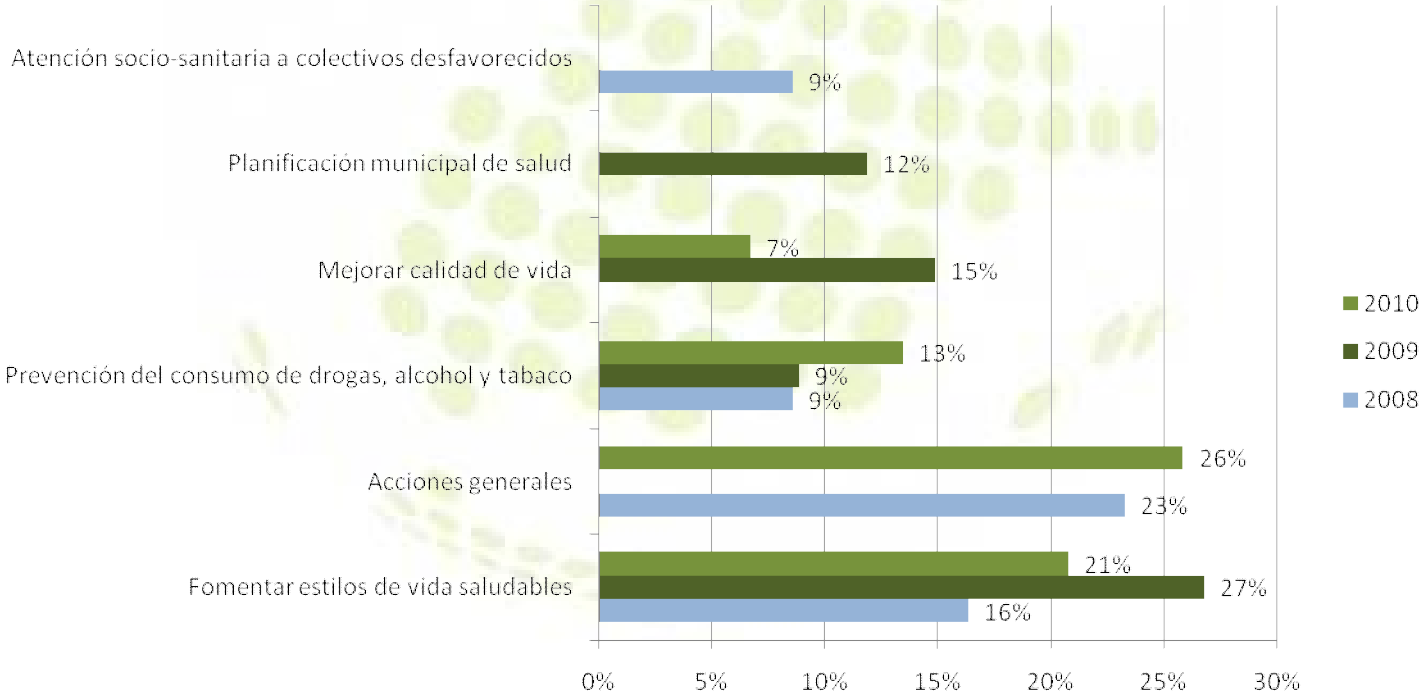
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

COMPARATIVAS ANUALES

b) Objetivos generales

El **fomento de estilos de vida saludables** ha sido el más común a lo largo de los tres años estudiados (22% de los proyectos), seguido de la **prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco** (especialmente durante el año 2010). La **mejora de la calidad de vida** destacó especialmente en 2009 y ha perdido fuerza en 2010, aunque continúa siendo un objetivo con una representatividad elevada.



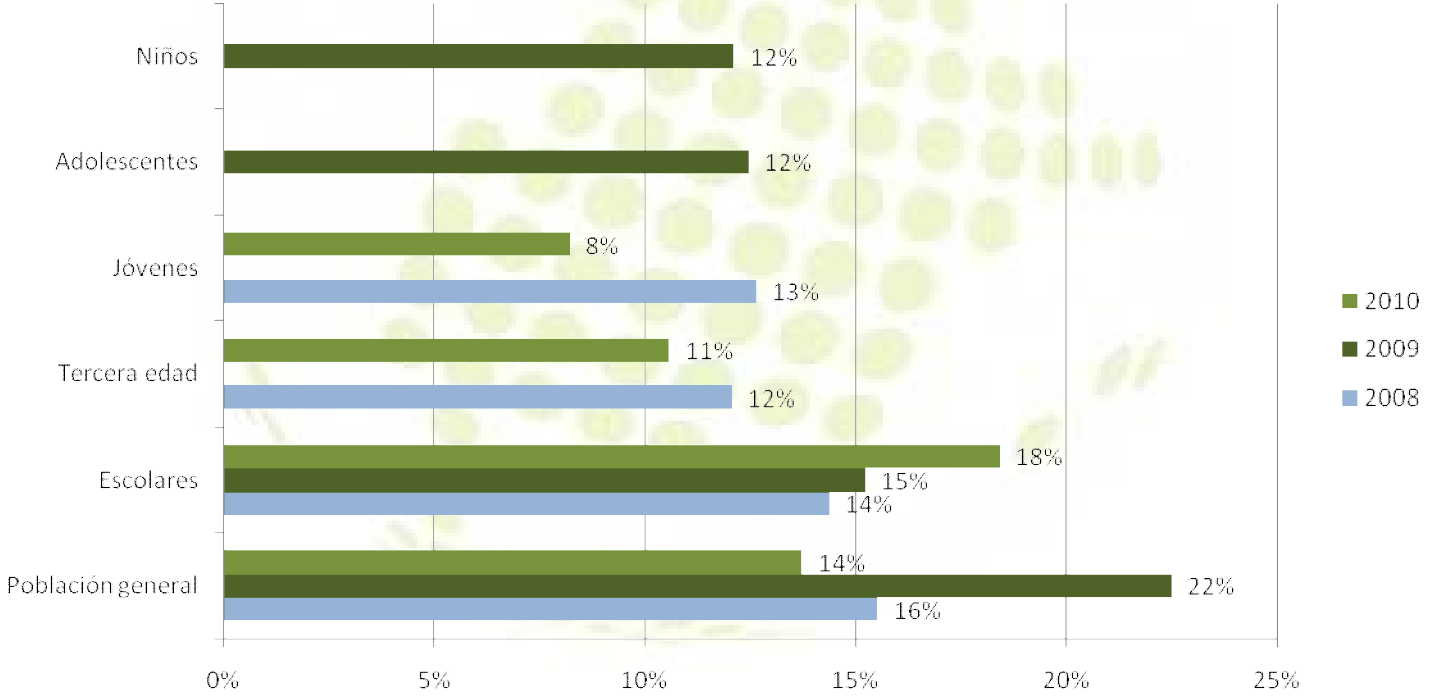
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

COMPARATIVAS ANUALES

c) Población diana

Las más relevantes son: **población general** (promedio 18%), **escolares** (promedio 16%). En cuanto a los escolares, se observa una progresión anual al alza, sin embargo, la población general ha sido más variable en este sentido, ya que el año 2010, sufrió una disminución del 8% respecto al año anterior.



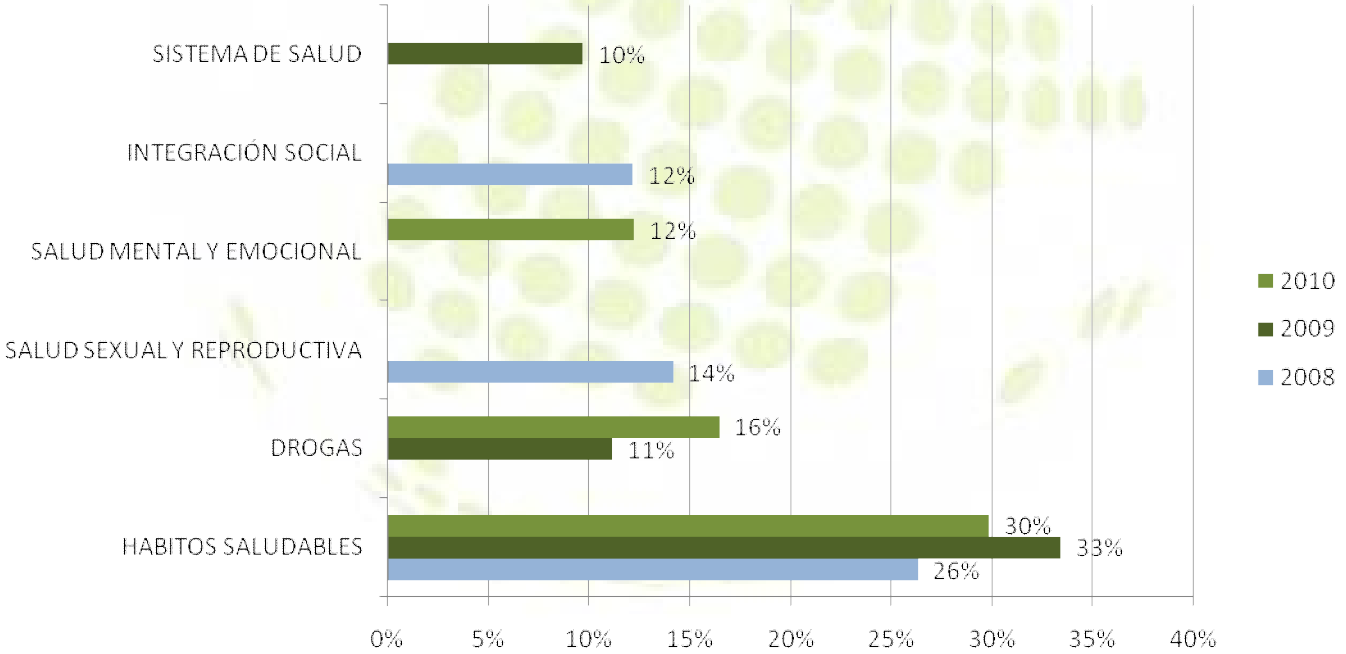
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

COMPARATIVAS ANUALES

d) Temática

Se observa como los **hábitos saludables** han sido la temática de referencia. En 2008 la segunda temática más destacada fue la salud sexual y reproductiva. Sin embargo, en 2009 y 2010 perdió representatividad frente a las **drogas**, que pasaron a ocupar el segundo lugar. En tercer lugar destacó la integración social en 2008, que perdió fuerza en los años siguientes frente a proyectos centrados en temas de salud (sistema de salud en 2009 y salud mental y emocional en 2010)



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

RESUMEN: 462 PROYECTOS, 160 AYUNTAMIENTOS

- Relacionados, principalmente, con el programa Ciudades Saludables de la OMS
- Objetivo fundamental: fomento de estilos de vida saludables
- Población diana: población en general y escolares
- Metodología más utilizada: actividades/talleres y formación/difusión
- Inversión: de 6.000 a 30.000 euros

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

EVALUACIÓN DE PROGRAMAS ESTRATEGIA NAOS

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ALIMENTACIÓN (DESAYUNOS Y RECREOS, COMEDORES ESCOLARES) Y ACTIVIDAD FÍSICA

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

MUNDO

- 6000 millones de personas (OMS, 2011) (ACH, 2012):
  - 1000 millones tienen hambre (200 m p infantil)
  - 1000 millones sufren TCA
  - 2000 millones padecen hambre oculta

EUROPA

- Países miembros de la UE - Adultos (Comisión Europea, 2010):
  - Sobrepeso → 30-70%
  - Obesidad → 10-30%
- Región Europea WHO – Población Infantil (OMS, 2011):
  - Sobrepeso → 20%
  - Obesidad → 7%

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

Prevención de la Obesidad Infantil

3 pilares

- ACCIÓN: promoción de hábitos saludables entre los niños y sus familias (alimentación equilibrada, variada, adecuada y placentera, así como la práctica de actividad física moderada y regular).

- EVALUACIÓN de la evolución de las prevalencias de sobrepeso y obesidad y de los cambios en los hábitos de alimentación durante el periodo de intervención:
  - en la prevalencia de obesidad (Índice de Masa Corporal (IMC) y circunferencia de cintura)
  - cambios experimentados en los hábitos de alimentación y de actividad física

- COMUNICACIÓN: amplio soporte mediático.

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

acción

Temporada de la “Cocina económica, fácil y sana”

Temporada del “Pescado y del marisco”

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

acción

Actividad física en la temporada del
"Pescado y del marisco"

Mi calendario de Actividad Física

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

DESAYUNOS Y RECREOS SALUDABLES

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

Día Nacional de la Nutrición, reparto de fruta

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

Menús navideños

Recetas saludables para preparar en estas fiestas

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

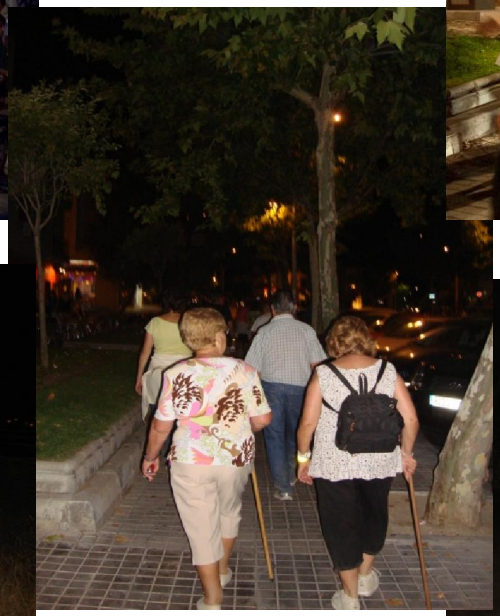
Talleres en los Campus de verano

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

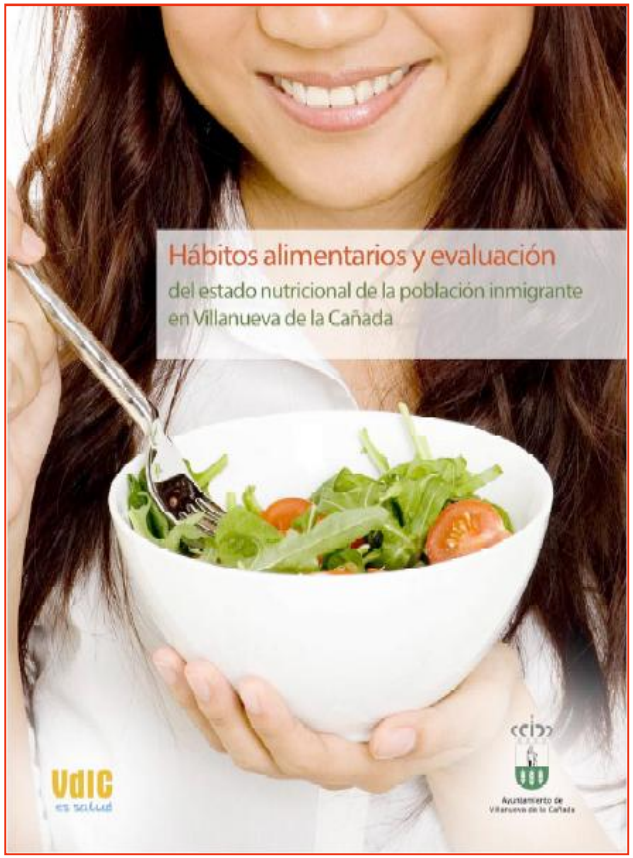
Healthy Cities 21st Century

La Familia, clave para instaurar hábitos salubles



Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS

Grupos de población vulnerables



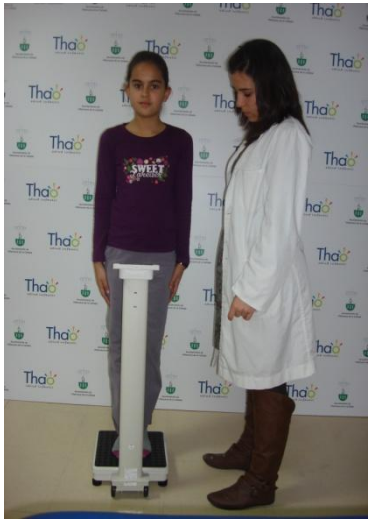
EVALUACIÓN
Seguimiento 2007-2012

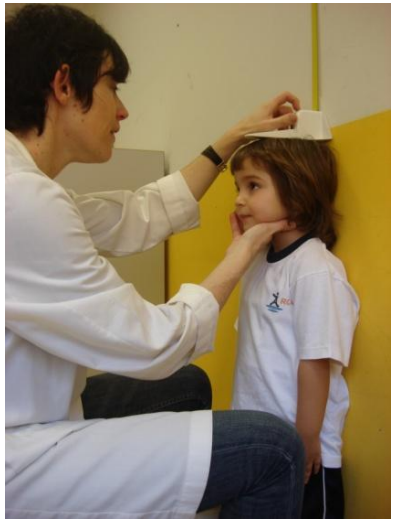
	2007/08	2008/09	2009/10	2010/11	2011/12
Mediciones:					
- Peso, talla, IMC	x	x	x	x	x
- Perímetro de cintura		x	x	x	x
Cuestionarios:					
- Curso (Ed. Primaria)	4º	5º	6º	4º	5º
- Hábitos alimentarios	x	x	x	x	x
- Preferencias y aversiones	x	x	x	x	x
- Recuerdo de 24 horas		x	x	x	x
- Actividad física (AF)		x	x	x	x
- Tiempo utilización TICS			x	x	x
- Validación cuestionario AF (acelerómetros)			x		x

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Healthy Cities 21st Century

Programa THAO-Salud Infantil
Medidas antropométricas





R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

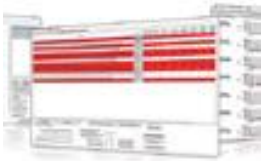
ACERCA DE LOS ACELERÓMETROS

- Los cuestionarios de actividad física se han utilizado de forma habitual para cuantificar la práctica de ejercicio físico mediante el registro por parte del sujeto del patrón de actividades que realiza habitualmente con el objetivo de estimar el gasto energético.

- Sin embargo, tienen un margen de subjetividad, ya que el sujeto que rellena el cuestionario tiende a sobrestimar la actividad física que realiza.

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Acelerómetros



ActiLife 5
Data Analysis Software

NEW

	GT3X
Tri-Axis Data Collection	✓
Data Collection	✓
On Board Storage	20 Days
Raw Data Storage	4MB
Epoch Storage	19 Hrs, 6 Mins
Inclinometer	700+ Days
Direct USB Downloads	✓
Suitable for Children	✓

Acelerómetros

- En la actualidad se utilizan los acelerómetros para indicarnos de forma más objetiva el nivel de actividad física de una persona. Son unos dispositivos que tienen un sensor y, a partir del movimiento corporal (aceleración) producido durante un tiempo determinado, registra la actividad física del sujeto de forma muy precisa.

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Acelerómetros

- Registran las aceleraciones producidas en tres ejes: vertical, horizontal y antero-posterior.
- El software de este dispositivo nos permite convertir los datos de aceleración en gasto energético diario (en función de la edad y los datos antropométricos del sujeto –peso/talla-) y en cantidad e intensidad de actividad física.

Directrices de actividad física de la UE

Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud

Cuarto borrador consolidado,

Aprobado por el grupo de trabajo de la UE "Health & Sport" ("Deporte y salud")

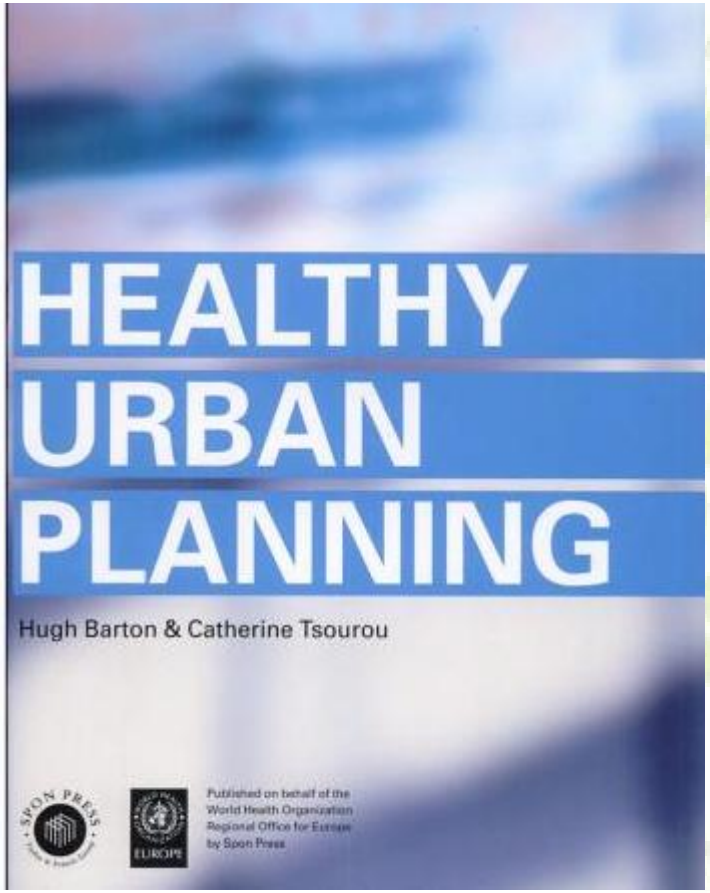
Otras variables de estudio

- País de procedencia del alumno y sus padres
- Renta per cápita
- Nivel sociocultural del cabeza de familia
- Grado de urbanización del municipio

Adaptación de la planificación urbana y del diseño a las peculiaridades de cada población

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables



La Oficina Regional Europea de la OMS, en la Red de Ciudades Saludables, sugiere una serie de cualidades, que una ciudad debe cumplir para ser considerada “saludable”.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

- Indicadores de la WHO Regional Office for Europe

  Para estudiar cómo de saludable debe ser considerada una ciudad de acuerdo con su planteamiento urbanístico.

  - ❑Superficie relativa de áreas verdes en la ciudad
  - ❑Acceso público a espacios verdes
  - ❑Lugares industriales abandonados
  - ❑Deporte y ocio
  - ❑Calles peatonales
  - ❑Bicicletas en la ciudad

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Son las ciudades y los edificios las que deben adaptarse a la sociedad y no al revés. Está en nuestra mano dotarlas de funcionalidad y aprovechar los recursos. Joan Clos: “Todos debemos convertirnos en *city changers*”

I'M A CITY CHANGER

imacitychanger.org

Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

Healthy Cities 21st Century

Evolución de las prevalencias de sobrepeso y obesidad (puntos de corte de la Fundación Faustino Orbegozo)

2007-2012

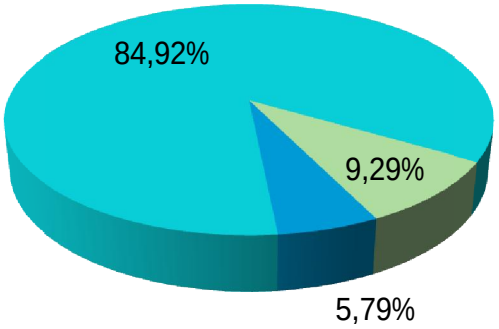
Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

Muestra total

Healthy Cities 21st Century

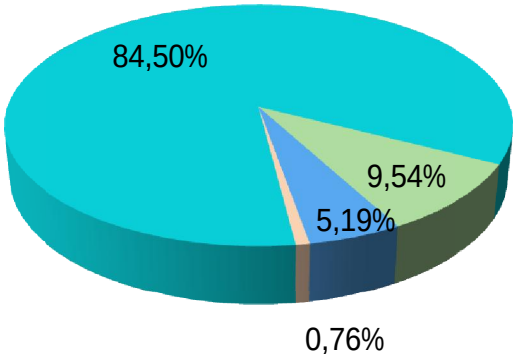
2007-2008

n=2347



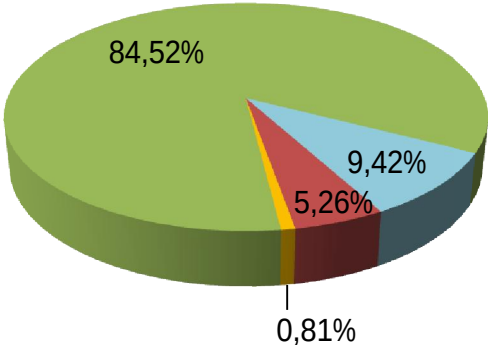
2008-2009

n=2620



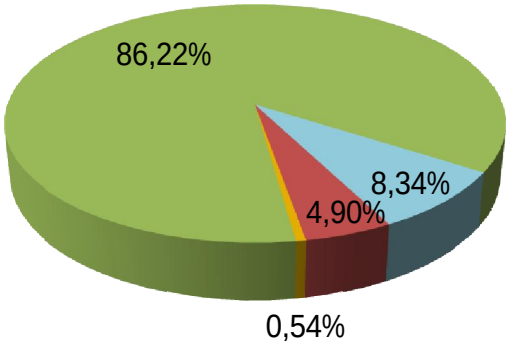
2009-2010

n=2719



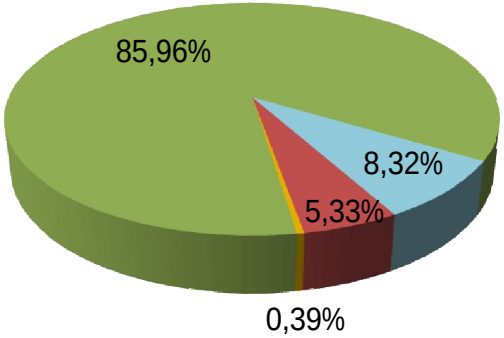
2010-2011

n=2590



2011-2012

n= 2814



BAJOPESO NORMOPESO SOBREPESO OBESIDAD

Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

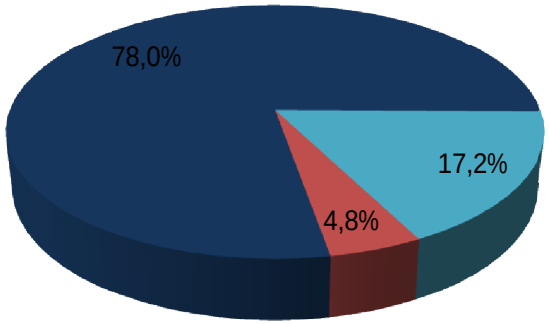
Healthy Cities 21st Century

Evolución de las prevalencias de sobrepeso y obesidad (IOTF)

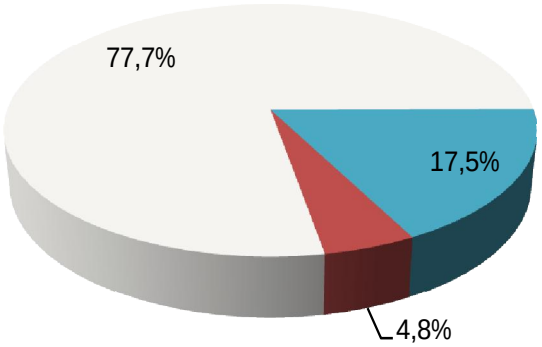
2007-2012

Muestra Total

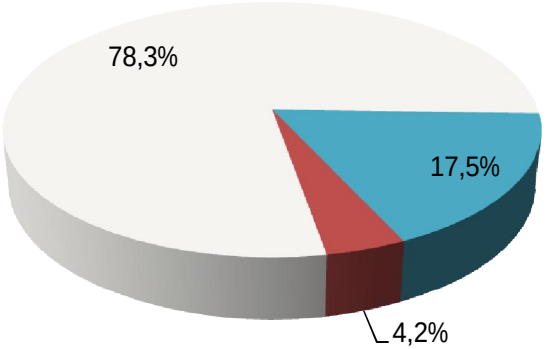
2007-2008
n=2347



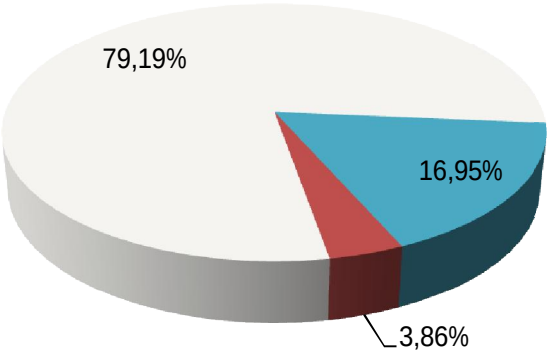
2008-2009
n=2620



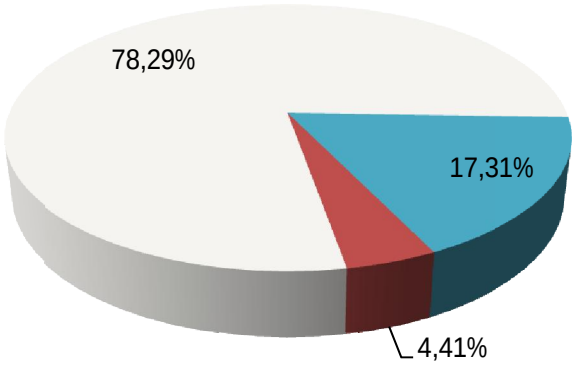
2009-2010
n=2719



2010-2011
n=2590



2011-2012
n=2814



SOBREPESO OBESIDAD RESTO

Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

en Villanueva de la Cañada

Healthy Cities 21st Century

Mismos escolares tallados y pesados durante 4 años

(muestra = 712)

CURSO ACADÉMICO	Villanueva de la Cañada SOBREPESO + OBESIDAD
2007/08	18.4%
2008/09	22.9%
2009/10	23.3%
2010/11	23.9%

Ayuntamiento de
Villanueva de la Cañada

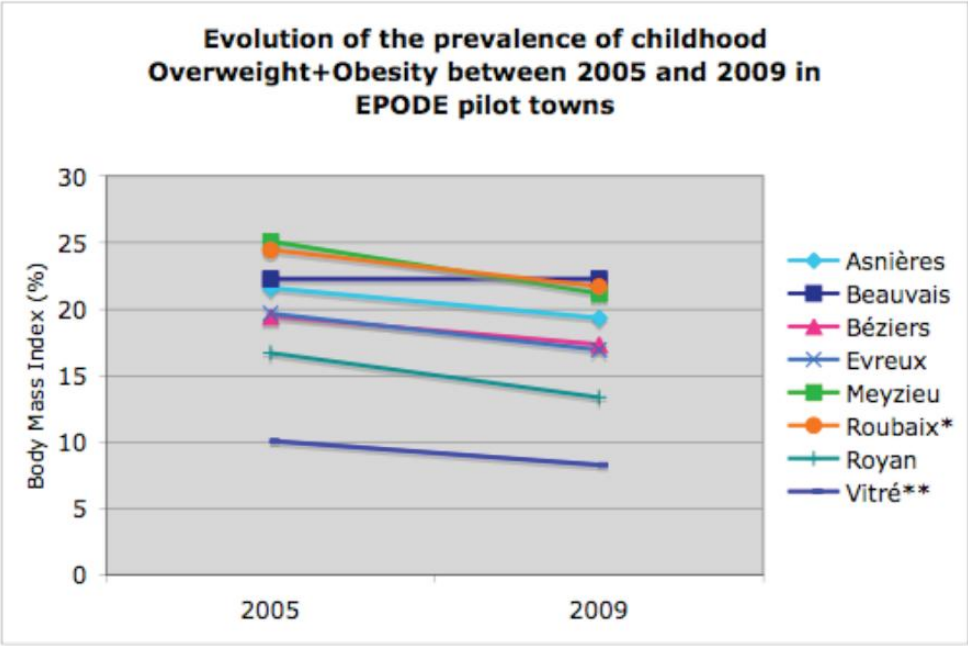
Healthy Cities 21st Century

Mismos escolares tallados y pesados durante 4 años

Comparación de la prevalencia de obesidad entre Villanueva de la Cañada y las 5 ciudades piloto Thao en España:

CURSO ACADÉMICO	Villanueva de la Cañada OBESIDAD *(muestra = 712)*	5 ciudades piloto Thao: OBESIDAD *(muestra = 2.905)*
2007/08	3.7%	6.8%
2008/09	5.1%	7.2%
2009/10	5.2%	7.8%
2010/11	4.4%	6.3%

Evolución prevalencia de sobrepeso y obesidad 8 ciudades piloto EPODE 2005-2009 (según IOTF)



		Sobrepeso		Obesidad		Sobrepeso + Obesidad	
	n	n	%	n	%	n	%
2005	24752	3900	15,76	1192	4,81	5092	20,57
2009	23617	3397	14,38	1051	4,45	4448	18,83

Resultados EPODE en Francia

- EL PROGRAMA EPODE EN FRANCIA, EN CUYO MODELO SE BASA EL PROGRAMA THAO, CONFIRMA QUE:

  TRAS 5 AÑOS, SE EMPIEZAN A REGISTRAR RESULTADOS ALENTADORES

- EN EL PERIODO 2005-2009, EL PROGRAMA EPODE HA REALIZADO MEDICIONES EPODE EN 8 MUNICIPIOS PILOTO, CON UNA MUESTRA DE 23.000 NIÑOS Y NIÑAS
  - EN 2005, UN 20,57% DE NIÑOS/AS TENÍA EXCESO DE PESO
  - 5 AÑOS DESPUÉS DEL INICIO DEL PROGRAMA EPODE, EL EXCESO DE PESO ES MENOR, CONCRETAMENTE UN 18,83%

- UN DATO LLAMATIVO: 10 PUNTOS DE DIFERENCIA ENTRE FRANCIA Y ESPAÑA

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
Miembro español de «The European Nutrition Foundations Network»

Healthy Cities 21st Century

Fundación Española de la Nutrición (FEN), 2011

Nestlé

Aprender a Comer Bien

Programa Escolar

El programa que motivará a sus alumnos a adoptar hábitos saludables en su alimentación y su actividad física

INSCRIBA A TODOS SUS ALUMNOS de 5º o de 6º

Con la colaboración de:

A gusto con la vida

Nestlé

1
Mini FEN
European Food Framework
INICIO
¿QUÉ NECESITO ?
DIETA
CUESTIONARIOS
BLOG FENIT@
CLUB FENIT@
BIBLIOTECA
2
Bienvenidos
Hola, me llamo Fenit@ y os voy a acompañar a través de esta web para aprender algo más sobre alimentación y nutrición y, sobre todo, ¡¡¡para que disfrutéis comiendo!!!
3
¡Hola
Alumno
Cambia tu avatar AQUÍ
4
8 años
Niño
Cerrar sesión
Tu cuerpo se renueva continuamente, por eso
importante comer bien cada día
5
¿QUÉ NECESITO?
DIETA
consumo calórico
gasto calórico
Contacto | Mapa Web | Aviso Legal | Acerca de Mini Fen
FEN 2011
Todos los derechos reservados

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
Miembro español de «The European Nutrition Foundations Network»

Healthy Cities 21st Century

Guía de comedores escolares

estrategia naos
programa perseo
¡Come sano y muévete!

PROGRAMA PERSEO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
Miembro español de «The European Nutrition Foundations Network»

Healthy Cities 21st Century

Análisis de los hábitos alimentarios del escolar
Recomendaciones

Respecto al consumo de	Situación actual	Recomendaciones
Grasas	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total.
Refrescos	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Patatas fritas	Consumo elevado.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
Dulces	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Legumbres	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
Carne	Suele consumirse carne y embutidos todos los días.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
Pescado	Escaso consumo de pescado.	Debe estimularse el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevos	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
Productos lácteos	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
Arroz	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
Pastas	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
Pan	Consumo moderado de pan común y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
Frutas	Insuficiente consumo de zumos naturales y frutas enteras.	Se debe insistir en que los niños tomen fruta natural.
Verduras y ensaladas	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.

naós programa perseo

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Avances en la normativa relacionada con los comedores

- Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos. AESAN, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Julio 2010
- Ley 17/ 2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición
- Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública
- R. D. 1146/2011 y 1147/2011, de 29 de julio, enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO y Formación Profesional. Aplazado curso 2014/15, R.D. Ley de medidas urgentes de racionalización del gasto público en el ámbito educativo (20/04/2012)
- Proyecto de RD por el que se modifica RD 1513/2006 de enseñanzas mínimas de Educación Primaria. En "Educación para la ciudadanía y los derechos humanos" se incluye en el Bloque 1: Hábitos de vida saludables relacionados principalmente con la alimentación, la actividad física y deportiva

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Documentos Consenso sobre la Alimentación en Centros Educativos

- Aprobado 21 de julio 2010 por el Consejo Internacional de Sistema Nacional de Salud.
- Previamente se sumó a la iniciativa la Comisión General de Educación del Ministerio de Educación.

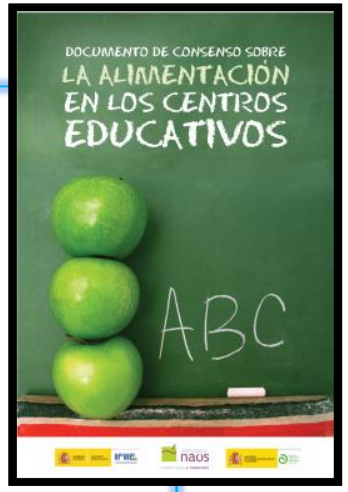
- Revisado por :

- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)
- La Fundación Española de la Nutrición (FEN)
- Las asociaciones de madres y padres de alumnos CEAPA Y COFAPA
- La Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEADRS)
- La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)
- La Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex (AEPNAA).

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Justificación y Marco Legal



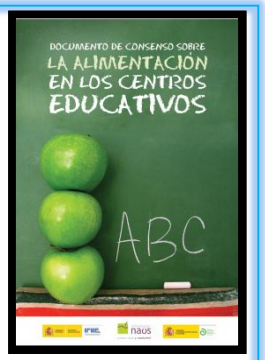
OMS, iniciativa Global de Salud en la Escuela.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Orden del Ministerio de Educación, de 14 de noviembre de 1992, por la que se regulan los comedores escolares.
- Reglamentaciones Autonómicas

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

- Condiciones Nutricionales



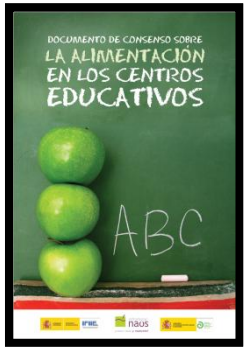
- Organización del Servicio de Comedor Escolar
- Necesidad de menús especiales (intolerancias, alergias, u otras enfermedades)
- Información a las familias
- Inspección y seguimiento de menús escolares y máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en centros escolares

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

OBJETIVOS DEL COMEDOR ESCOLAR

- El comedor escolar, como servicio educativo complementario a la enseñanza, deberá atender a los siguientes objetivos:



  - Educación para la salud, higiene y alimentación: encaminados a desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles del comedor .
  - Educación para la responsabilidad: haciendo partícipe al alumnado, en función de su edad y nivel educativo, en las tareas, intervenciones y proyectos que se desarrollen en los comedores.
  - Educación para el ocio: planificando actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
  - Educación para la convivencia: fomentando el compañerismo y las actitudes de respeto, educación y tolerancia entre los miembros de la comunidad escolar, en un ambiente emocional y social adecuado.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Ley Seguridad Alimentaria y Nutrición (julio 2011)

- Art. 40 Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar: enseñanza nutrición, fomento de la actividad física, menús equilibrados, información a los padres……

  Centros escolares y escuelas infantiles: espacios protegidos

- Art. 41 Medidas dirigidas a las Administraciones Públicas. Introducción bases nutricionales en los pliegos.

- Personas dependientes y con necesidades especiales.

- Ácidos grasos *trans*

- Publicidad de alimentos.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Seguimiento de los comedores escolares

Durante las visitas se recoge un ciclo de menús y la porción duplicada del menú completo servido a los escolares con edades comprendidas entre 6 y 9 años

Curso 2009/2010

Página

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS
SUGGESTIONS FOR DINNERS

			Jueves Thursday 1 Semana Santa EASTER	Viernes Friday 2 Semana Santa EASTER
Lunes Monday 5 Semana Santa EASTER	Martes Tuesday 6 Arroz y huevo. Eggs and rice.	Miércoles Wednesday 7 Verduras y pescado. Fish and vegetables.	Jueves Thursday 8 Verdura y ternera. Beef and vegetables.	Viernes Friday 9 Patatas y pescado. Potatoes and fish.
Lunes Monday 12 Pasta y salchichas. Pasta and sausages.	Martes Tuesday 13 Ensalada y pescado. Fish and salad.	Miércoles Wednesday 14 Arroz y huevo. Eggs and rice.	Jueves Thursday 15 Ensalada y pescado. Fish and salad.	Viernes Friday 16 Verdura y ternera. Beef and vegetables.
Lunes Monday 19 Ensalada y huevo. Eggs and salad.	Martes Tuesday 20 Arroz y pescado. Fish and rice.	Miércoles Wednesday 21 Pasta y chuletas. Chops and pasta.	Jueves Thursday 22 Verduras y pescado. Fish and vegetables.	Viernes Friday 23 Verdura y ave. Poultry and vegetables.
Lunes Monday 26 Pasta y pescado. Fish and pasta.	Martes Tuesday 27 Ensalada y huevo. Fish and eggs.	Miércoles Wednesday 28 Verdura y ternera. Beef and vegetables.	Jueves Thursday 29 Arroz y huevo. Eggs and rice.	Viernes Friday 30 Verduras y pescado. Fish and vegetables.

SUGERENCIAS PARA EL DESAYUNO
SUGGESTIONS FOR BREAKFAST
DESAYUNO EQUILIBRADO HA DE ESTAR COMPUESTO POR:
BALANCED BREAKFAST SHOULD FORMED BY:

LÁCTEO/DAIRY	CEREAL/CEREAL	FRUTA/FRUIT	OTROS/OTHER
Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.	Pan, cereales y galletas. Bread, cereals and cookie.	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato carrot juice.	Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana. Galleta: 1 vez por semana. Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week. Bakery: one a week.

SUGERENCIAS PARA LAS MERIENDAS
SUGGESTIONS FOR AFTERNOON SNACK

LÁCTEO Y/O FRUTA DAIRY / FRUIT	CEREALES CEREALS	OTROS OTHER
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo. Yogurt, milk, cheese. Fruit and juice.	Pan, galletas, etc. Bread, cookie.	Embutidos o lombre de magro, etc. Loin pork or sausages.

* Menú confeccionado por el **departamento de nutrición de** [redacted] por un médico nutricionista. Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Porción duplicada del menú

t-butilhidroquinona

-18ºC

Determinación analítica

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Se estudia el menú recogido para comprobar si cumple los requisitos nutricionales recogidos en la "Guía de comedores escolares. Programa Perseo"

Requisitos nutricionales. Aspectos básicos	Aporte energético del menú a las necesidades calóricas diarias
	Perfil calórico
	Perfil lipídico
	Aporte a las ingestas recomendadas de micronutrientes
	Adecuación a las necesidades según edad y sexo
Composición y variedad de los menús	Frecuencia de los distintos grupos de alimentos
	Variedad de alimentos de cada grupo
	Procesos culinarios empleados (especialmente en verduras y pescados)
	Recetas (variedad)
	Oferta de pan y agua durante toda la comida
Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús	Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta su servicio
	Fomento de la gastronomía e información adicional a las familias –incluyendo ciclo mensual de menús– y alumnado

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Determinaciones analíticas

DETERMINACIÓN	MÉTODO
Valor energético (kcal por de producto)	Cálculo*
Humedad	Gravimetría
Cenizas	Gravimetría
Grasa Bruta	Soxhlet
Proteína Bruta	Kjeldahl
Hidratos de carbono por diferencia (necesario realizar humedad, proteína, grasa y cenizas)	Cálculo**
Perfil de ácidos grasos - AG Saturados - AG Monoinsaturados - AG Poliinsaturados (incluidos los omega-3 y omega-6) - AG *Trans*	Cromatografía de Gases

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Objetivos

- Estudiar la composición y variedad de los menús servidos .
- Evaluar la adecuación del aporte energético a las ingestas recomendadas.
- Cumplimiento de algunos objetivos nutricionales (perfil calórico y lipídico, contenido en sal...).

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

Objetivos

- Estudiar de los ciclos de menús facilitados a las familias y cotejo con el análisis físico-químico en laboratorio del menú recogido.
- Fomentar la incorporación de información nutricional adicional para las familias (recomendaciones nutricionales y sugerencias para otras comidas)
- Para educar en hábitos alimentarios correctos, se recomienda que los escolares no puedan elegir el menú. Este debe estar ajustado a sus recomendaciones y ser único.

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

¿Cumplimos los pilares de la alimentación?

1. Salud
2. Hábitos alimentarios
3. Placer

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

¿Seguimos una dieta saludable?

1. Equilibrada
2. Variada
3. Moderada

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

La Salud

- Necesitamos 50 sustancias químicamente definidas para vivir…

…. por qué no lo solucionamos así?

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

- Solo comeremos lo que debemos cuando nos guste…

- Cualquier dieta por muy bien programada que esté desde el punto de vista nutricional y de la elaboración, si no provoca placer, fracasará.

(Grande Covián, Presidente fundador de la FEN)

Iniciativa VIVE, Programa SI!
Fundación SHE, RAG, FEN

Ciencia, Salud, Educación

TALLERES DEL GUSTO

Alimentación como hecho cultural

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

FEMP
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

La alimentación: Un hecho cultural

- **Vista,** es el primer sentido: forma, aspecto y colores deciden
- **Olfato,** es el segundo sentido: mas importante aún a la hora de valorar la aceptación de la comida
- **Tacto,** la textura y la temperatura de los alimentos, también juzgan la calidad
- **Gusto,** es el mas relacionado con la alimentación, y lo que decide si seguimos con los siguientes bocados
- **Oído,** además de recibir estímulos externos, y ser argumento de conversación, la comida emite sonidos agradables…

CULTURA Y TRADICIÓN

FEMP
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables

Calidad sensorial:

¿Medimos la palatabilidad de las preparaciones culinarias?

- Panel de expertos catadores
- Pesada de restos