



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

III Premios Estrategia NAOS, edición 2009.

Proyectos Premiados



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

Índice

1. Presentación de los III Premios Estrategia NAOS, edición 2009.	1
2. El Jurado.....	4
3. El fallo del Jurado: los ganadores.....	5
4. Descripción de los proyectos ganadores de la edición 2009, según las distintas modalidades de los III Premios Estrategia NAOS.	7
4.1 Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario	7
4.2 Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario.....	9
4.3 Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar.....	12
4.4 Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito escolar.....	14
4.5 Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario	16
4.6 Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral	18
4.7 Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial.....	21
4.8 Premios Estrategia NAOS de especial reconocimiento	24

1. Presentación de los III Premios Estrategia NAOS, edición 2009.

Extracto de la ORDEN SCO/2404/2009, de 1 de septiembre, por la que se convocan los Premios Estrategia NAOS, edición 2009 (BOE nº 222, del 14 de septiembre del 2009).

La elevada prevalencia de obesidad en España, y su tendencia ascendente, impulsaron al Ministerio de Sanidad y Política Social a poner en marcha, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, la Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS) en el año 2005. El objetivo de esta estrategia es sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud e impulsar las políticas y programas dirigidos a mejorar los hábitos alimentarios y promover la práctica de actividad física.

Desde que se instituyeron estos premios en el año 2007, se ha querido reconocer y dar visibilidad a aquellas iniciativas consideradas ejemplares y que mejor han contribuido a la consecución de los objetivos propuestos en la Estrategia NAOS, promoviendo la cooperación entre las administraciones y los actores sociales y económicos implicados.

En su virtud, dispongo:

Primero. Objeto.

1. Mediante la presente Orden se establecen las bases reguladoras y el procedimiento de concesión de los Premios Estrategia NAOS y la convocatoria correspondiente para la edición del año 2009.

2. La concesión de estos premios se incluye en el marco de la Estrategia NAOS que, desde el Ministerio de Sanidad y Política Social, pretende impulsar las iniciativas que se enmarquen en sus objetivos básicos de prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas derivadas, a través de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física.

Segundo. Modalidades de premios.

Con el fin de abarcar los diferentes ámbitos en los que se desarrolla la Estrategia NAOS, se establecen ocho modalidades de premios según se definen en los apartados siguientes. Siete de ellos se otorgarán a las iniciativas desarrolladas en estos ámbitos desde que se inició la Estrategia NAOS, en el año 2005. Existe una octava modalidad de especial reconocimiento a la trayectoria profesional.

Tercero. *Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario.*

El premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario se concederá a aquellas iniciativas que se hayan distinguido por su capacidad para inculcar hábitos alimentarios saludables en la población.

Cuarto. *Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito familiar y comunitario.*

El premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito familiar y comunitario se concederá a aquellas iniciativas que se hayan distinguido por su capacidad para promover la práctica de actividad física en la población.

Quinto. *Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar.*

El premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar se concederá a aquellas iniciativas que se hayan distinguido por su capacidad para inculcar hábitos alimentarios saludables entre los escolares de los centros de enseñanza infantil, primaria y secundaria, tanto a través de actividades realizadas en el aula como extraescolares.

Sexto. *Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito escolar.*

El premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito escolar se concederá a aquellas iniciativas que se hayan distinguido por su capacidad para promover la práctica de actividad física entre los escolares de los centros de enseñanza infantil, primaria y secundaria, tanto a través de actividades realizadas en el aula como extraescolares.

Séptimo. *Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario.*

El premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario se concederá a aquellas iniciativas que se hayan distinguido por su capacidad para implantar medidas de detección precoz del sobrepeso y la obesidad e inculcar hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de actividad física en la población, a través del personal de centros y servicios de salud de cualquier titularidad, oficinas de farmacia o cualquier otro centro o institución sanitaria.

Octavo. *Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral.*

El premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral se concederá a aquellas iniciativas que se hayan distinguido por la capacidad para inculcar hábitos alimentarios saludables, promover la práctica regular de actividad física o ambos, entre los empleados del centro de trabajo.

Noveno. Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial.

El premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial se concederá a aquellas iniciativas desarrolladas por empresas alimentarias que se hayan distinguido por facilitar la adopción de hábitos alimentarios saludables entre la población mediante mejoras en la composición de sus productos, en la información suministrada en el etiquetado o en la publicidad y marketing de sus productos.

Décimo. Premio Estrategia NAOS de especial reconocimiento.

El Premio Estrategia NAOS de especial reconocimiento será otorgado, a propuesta de las distintas administraciones públicas españolas cuya actividad esté relacionada con los objetivos de la citada estrategia, a aquellas personas o instituciones cuya trayectoria haya destacado por su dedicación a la promoción de la alimentación saludable o a estimular la práctica de actividad física entre la población, como objetivos básicos de aquélla.

(...)

Decimoquinto. Criterios generales de valoración de los premios.

El Jurado valorará los premios Estrategia NAOS de acuerdo con los criterios objetivos que se detallan a continuación:

- a) La metodología del proyecto.
- b) La continuidad del proyecto prevista en los próximos años y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlo.
- c) Las sinergias establecidas entre los diferentes sectores participantes.
- d) La evaluación de proceso y resultados.
- e) El planteamiento innovador y original.
- f) La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

Tales criterios objetivos deberán recogerse en la memoria justificativa del proyecto.

Decimosexto. Jurado.

1. Para la edición del año 2009 se constituirá un Jurado con la siguiente composición: dos representantes de las comunidades autónomas; dos representantes de los municipios y provincias; uno del Ministerio de Educación; uno del Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino; uno del Consejo Superior de Deportes; dos del Consejo de Consumidores y Usuarios; dos del Consejo Económico y Social; uno de las asociaciones de madres y padres de alumnos, y dos de las sociedades científicas u organizaciones colegiales del ámbito de la nutrición, actividad física y obesidad. La Presidencia y Secretaría del Jurado recaerá en personal de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

2. El funcionamiento del Jurado se regulará por las normas contenidas en el Capítulo II del Título II de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común.

2. El Jurado.

El Jurado de los III Premios Estrategia NAOS, edición 2009, estuvo formado por los miembros siguientes:

Presidente:

D. Juan Manuel Ballesteros, Vocal Asesor y Coordinador de la Estrategia NAOS, en la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Vocales:

Dña. Marta Carranza. Subdirectora General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico. Consejo Superior de Deportes.

Dña. M^a del Prado Cortés. Secretaria General de Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU).

Dña. Ana M^a Estebaranz. Subdirectora de Acción Territorial. Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).

Dña. Oliva Ladrero. Jefe de Sección de Programas de Salud. Gobierno de Aragón.

Dña. María Martínez-Herrera. Responsable de Comunicación de Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados (ASEDAS).

D. Jesús Muñoz. Responsable del plan para la promoción de la actividad física. Junta de Andalucía.

D. Francisco Miguel Pérez. Asesor económico. Federación de Consumidores y Usuarios independientes (FUCI).

Dra. Isabel Polanco. Vocal. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).

Dña. Elisa Revilla. Subdirectora General Adjunta de Planificación y Control Alimentario. Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino.

D. Manuel Valcarce. Gerente. Consejo General del Colegio de Licenciados de Actividad y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Y como Secretaria del Jurado, Dña. M^a. Ángeles Dal Re, Consejera Técnica de la Estrategia NAOS. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Todos ellos, se reunieron en la sede de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en la calle Alcalá 56 de Madrid, **el día 17 de marzo de 2010**, con el fin de que, según lo establecido en la Orden SCO/2404/2009, de 1 de septiembre, por la que se establecen las bases reguladoras y la convocatoria para la concesión de los Premios Estrategia NAOS, edición 2009 (BOE nº 222, del 14 de septiembre de 2009), se evaluarán las solicitudes o candidaturas presentadas que se ajustaban a los requisitos establecidos en el apartado decimoquinto de dicha Orden y que hubieran sido seleccionadas previamente por la AESAN como finalistas para cada modalidad, según se establece también en la misma Orden arriba indicada.

El Jurado valoró la metodología, originalidad y utilidad, y específicamente los siguientes aspectos de las solicitudes finalistas, previamente seleccionadas por la AESAN para cada modalidad, y según el procedimiento de concurrencia competitiva, conforme a los principios de publicidad, transparencia e igualdad:

- La metodología del proyecto.
- La continuidad del proyecto prevista en los próximos años y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlo.
- Las sinergias establecidas entre los diferentes sectores participantes.
- La evaluación de proceso y resultados.
- El planteamiento innovador y original.
- La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

Al Jurado se le indicó que tenían a su disposición toda la documentación presentada por todas y cada una de las candidaturas, para su consulta y evaluación.

Una vez evaluadas las solicitudes finalistas, se hizo una propuesta de Resolución con el fallo sobre cada una de las modalidades de III Premios Estrategia NAOS, edición 2009.

3. El fallo del Jurado: los ganadores.

Todos los miembros del Jurado quisieron hacer constar la felicitación a los concurrentes por la calidad de los proyectos presentados.

El Jurado invitó a que se animara a todos los solicitantes que no resulten premiados a que continúen presentándose a las próximas ediciones de los Premios Estrategia NAOS, y en especial aquellos cuyas actuaciones o programas continúen desarrollándose.

La Dra. Isabel Polanco expresó su felicitación a la AESAN por esta nueva convocatoria de los Premios Estrategia NAOS.

Por último y considerando todo lo expuesto, por unanimidad, el Jurado decidió fallar y proponer para la Resolución de los III Premios Estrategia NAOS, edición 2009, lo siguiente:

Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario al *“Proyecto de cooperación entre los servicios sanitarios y comunitarios para el fomento de la alimentación equilibrada y el ejercicio físico”*, presentado por Dña. Ángela Arjona Berral, Dña. Carmen Pilar Jiménez Lorente y D. Antonio Hervás González. Granada.

Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario al proyecto *“El ejercicio te cuida”*, presentado por la Universidad de Extremadura y la Junta de Extremadura.

Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar al programa *“Prevención de la obesidad infantil y juvenil de Molina de Segura (Murcia)”*, presentado por la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Molina de Segura. Murcia.

Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito escolar al proyecto *“La actividad física y la alimentación como fuente de salud”*, presentado por el Colegio Salesiano Santo Ángel. Asturias.

Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario al programa *“Niñ@s en movimiento”* presentado por Unidad de Obesidad Infantil del Hospital Universitario Vall d’Hebron. Barcelona.”

Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral al programa *“Wellness Nestlé”*, presentado por Nestlé España, S.A.

Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial al *Programa <http://HANCPTool.org>*, presentado por la Consellería de Salut del Govern de las Illes Balears.

Premio Estrategia NAOS de especial reconocimiento al *Dr. Juan Francisco Marcos Becerro*, médico con toda una vida dedicada a la Medicina del Deporte y al empeño en promover la práctica de la actividad física en la población.

4. Descripción de los proyectos ganadores de la edición 2009, según las distintas modalidades de los III Premios Estrategia NAOS*.

4.1 Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario al “*Proyecto de cooperación entre los servicios sanitarios y comunitarios para el fomento de la alimentación equilibrada y el ejercicio físico*” presentado por Dña. Ángela Arjona Berral, Dña. Carmen Pilar Jiménez Lorente y D. Antonio Hervás González. Granada.

El proyecto de cooperación entre los servicios sanitarios y comunitarios para el fomento de la alimentación equilibrada y el ejercicio físico realizado en la localidad granadina de Churriana de la Vega es un conjunto de actuaciones dirigidas a incentivar la práctica de actividad física, junto con una alimentación saludable como medida de prevención de la obesidad y enfermedades crónicas. Se ha basado en adaptar y desarrollar las actuaciones contempladas en el Plan Andaluz para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004 – 2008, en el municipio de Churriana de la Vega de Granada.

Sus objetivos generales han sido: Proporcionar información divulgativa y didáctica a la población sobre los beneficios de una alimentación saludable junto con actividad física, desde el centro de salud y concejalías de deportes y bienestar social; Ofrecer posibilidades de realización de actividades de ejercicio físico adaptado a población; Promocionar las características saludables de la actividad física, así como los valores éticos y sociales del deporte en la población; Promover los valores saludables de la gastronomía típica de la comarca mediante la realización de degustaciones saludables; Impartir consejos individualizados e intensivos sobre una alimentación saludable y el ejercicio físico.

La metodología llevada a cabo fue participativa, activa, individualizada, demostrativa, creativa e integral teniendo en cuenta los aspectos que influyen en la calidad de vida: físicos, psicológicos, educativos, socioculturales y ambientales.

Se han realizado las siguientes actividades para el desarrollo del programa:

* Estas descripciones se ha extraído y adaptado de las memorias presentadas por cada uno de ellos. Se pretende proporcionar una idea general de cada programa premiado. Sin embargo, puede haberse perdido o modificado información considerada relevante por los autores. Por lo que para conocer en profundidad cada proyecto o para aclarar dudas es aconsejable dirigirse a los propios autores o coordinadores de dichos proyecto.

- *“Marcha cardio-saludable”*: Las Concejalías de Deporte y Bienestar social junto con el Centro de salud y las Asociaciones diseñaron un circuito delimitado de 1,5 Km. entre las calles más céntricas del municipio y sus alrededores. Durante el desarrollo de la marcha existía la posibilidad de ingerir agua y zumos naturales.
- *“Olimpiadas de mayores”*: Realización de unos juegos olímpicos para mayores de 65 años en las instalaciones deportivas del municipio sede, donde se adaptaron las distintas pruebas deportivas a las características de los mayores (carrera de relevos, lanzamiento de disco, fútbol, aeróbic, etc.). Además de las pruebas oficiales de las olimpiadas se organizaron otras actividades como, ejercicios de calentamiento, aeróbic y bailes de animación. Posteriormente se hizo una “Degustación de Productos de la Vega de Granada”.
- *“Programa acuático”*: De cada participante se valoró el nivel de condición física que sirve para la inclusión en un grupo adecuado. Para la recogida y valoración de los resultados de este programa se hizo un estudio de investigación desde el año 2004 al 2009.
- *“Travesía de resistencia de Granada a Lacosta”*: El senderismo, se lleva desarrollando desde el año 2004 hasta el 2009. Recorrido desde el municipio de Restábal a Churriana de la Vega.
- *“Embarazo: consejo individual intensivo”*: Se realizó un estudio de intervención, longitudinal y descriptivo para las embarazadas. En la primera visita de control de embarazo se rellenaba la ficha con los datos sociodemográficos, antropométricos y el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea. Posteriormente se les encargaba que en su domicilio rellenaran el cuestionario recuerdo de 24 horas. Al final del embarazo se repetía de nuevo el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea para ver si había cambiado el grado de adherencia a la dieta y en que grado.
- *Jueves Lardero “Día de las Meriendicas”*: Es un día popular en la que las familias, grupos vecinales y pandillas de amigos, se reúnen en el campo para pasar un día al aire libre y disfrutar de la gastronomía de la vega.
- *“Taller de cocina”*: se planteó la necesidad de desarrollar un taller teórico-práctico sobre la comida andalusí y la importancia de la condimentación con hierbas aromáticas.

Entre las entidades participantes en este proyecto se encuentran : El Centro de Salud de Atención Primaria y el Ayuntamiento de Churriana de la Vega; Ayuntamientos de otros municipios y diversas asociaciones como Asociación de mujeres “La Morera”, Asociación de Mayores del Hogar Pensionista, Asociación Juvenil “Apogeo”, Asociación para la Promoción de la Cultura.

La evaluación se realiza en cada actividad valorando el nivel de participación, el nivel de satisfacción y en algunos casos se usan indicadores antropométricos o nivel de adherencia a la dieta mediterránea.

Este proyecto se encuadra en las líneas de acción del plan para promoción de la alimentación equilibrada y actividad física 2004-2008 de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Por otro lado muchas de sus actividades se impulsan desde las instituciones públicas que tienen las competencias de desarrollar servicios socio-sanitarios para la población (SAS y Ayuntamiento). Los miembros de este proyecto forman parte de la red de formador de formadores en consejo dietético y ejercicio físico, y participan en cursos de formación de personal sanitario y otros profesionales de la FAMP (Federación Andaluza de Municipios y Provincias).

4.2 Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario al proyecto “*El ejercicio te cuida*” presentado por la Universidad de Extremadura y la Junta de Extremadura.

Dado el carácter intersectorial del programa es dirigido por una comisión de seguimiento presidida por el Director General de Deportes, D. Fabián Quesada, con el Director General de Salud Pública, D. Clarenco Cebrián, y el profesor Dr. Narcís Gusi de la Universidad de Extremadura como director científico- que coordina acciones de diferentes Direcciones Generales del Servicio Sanitario (salud pública y atención primaria preferentemente), Servicio Deportivo (creando y desarrollando una infraestructura comunitaria de apoyo al sistema sanitario y social), Servicio de Atención a la Dependencia (promoción de la autonomía personal y de atención al mayor preferentemente).

En el marco de la Estrategia NAOS, el propósito del programa “EL EJERCICIO TE CUIDA” es ofrecer al Sistema de Salud una herramienta comunitaria para dar continuidad al consejo de atención primaria para prevenir y atender la dependencia mediante la promoción de ejercicio adecuado (bio-psico-social) y consejo nutricional combinando los recursos de la atención primaria, autonómica y municipal-mancomunal por grupos específicos de personas con riesgo de dependencia vinculados al sobrepeso (obesidad, diabetes mellitus tipo II y depresión).

Tras observar la evidencia científica y social en la Comunidad de: a) las relaciones y necesidades de ejercicio físico, salud pública y uso del sistema sanitario en mayores (Gusi et al., 2009, Salud Pública y Actividad Física en Mayores), y b) la coste-utilidad de un programa comunitario de ejercicio vinculado a atención primaria (no en atención primaria) (Gusi et al. 2008 en BMC Public Health), la Junta de Extremadura tomó la decisión de aprobar y dotar económicamente el programa en el Consejo Extraordinario de Gobierno el 22 de febrero de 2006, aprobado en el BOE de 7 de Julio de 2006. Fue presentado conjuntamente por las diferentes Consejerías responsables entonces de estas materias en la Junta de Extremadura (Sanidad y Consumo, Bienestar Social y Cultura y Deportes) para finalmente iniciar la aplicación del servicio a las personas en febrero de 2007. Este proceso fue liderado por tres direcciones generales (la de Atención Socio-sanitaria, la de Deportes y la de Servicios sociales) de la Junta de Extremadura y por la

Universidad de Extremadura a través del profesor Dr. Narcís Gusi, quien asumió la dirección científica del proyecto.

Para este programa, se formaron específicamente a trabajadores (dinamizadores saludeportivos) que debían aplicarlo y se designaron y formaron además otros recursos humanos específicos y se adscribieron recursos materiales e instalaciones. Asimismo, para el desarrollo del programa se colabora con los recursos regionales sanitarios, sociales y deportivos y también los comunitarios disponibles en los ayuntamientos.

Se ha creado una red comunitaria de evaluación y asesoramiento en la cual sustentar el programa y sus futuras ampliaciones y una estructura autonómica basada en la distribución de las zonas socio-sanitarias (20 zonas) que incluyen aproximadamente unas 10.000 personas mayores por zona.

Durante los primeros meses se preparó un consenso intersectorial de actuación entre los diferentes agentes implicados a nivel político, técnico y científico. Se trabajó para consensuar y difundir el protocolo de aplicación entre diferentes profesionales (médicos, enfermeros, licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) y niveles de responsabilidad (Direcciones Generales y Subdirecciones de diferentes Consejerías, gerencias de salud, atención primaria). Como resultado se realizó un tríptico a modo de “breve guía clínica” para los equipos de atención primaria (médicos y enfermeros) y otro para las personas mayores.

La regla básica de este Programa deportivo y sociosanitario innovador denominado “El Ejercicio Te Cuida” es: *“Por favor, camina y ejercítate con nosotros mientras charlamos”*. Se ha basado en la evidencia científica sustentada en un ensayo clínico previo desarrollado en la comunidad extremeña.

El funcionamiento del programa consiste en que el Equipo de Atención Primaria remite a las personas mayores con obesidad, colesterol, diabetes o ansiedad/depresión moderada a un licenciado en Ciencias del Deporte contratado específicamente y situado en un gabinete en un centro de mayores de la Junta de Extremadura que periódicamente le evalúa y aconseja (nivel de capacidad funcional, salud relacionada con la calidad de vida, parámetros de salud, etc.) y posteriormente se les ofrece un programa de ejercicio de 2 a 4 días a la semana basado en caminar y realizar ejercicios amenos en grupo. Así reciben el apoyo social del técnico saludeportivo y de sus compañeros de ejercicio, equipo de atención primaria y centro de mayores. Todo este proceso es coordinado, controlado y evaluado objetivamente por la Oficina “El Ejercicio Te Cuida”.

El proceso de cribaje y remisión desde los centros de salud selecciona las personas más susceptibles de beneficiarse y da soporte y sinergia entre los centros de salud y los dinamizadores saludeportivos del programa. Asimismo, los equipos de atención primaria cribaban los pacientes crónicos que pudieran tener complicaciones (enfermedades graves o agudas: fases agudas de dolor de espalda, renales, mentales, obesidad mórbida etc.) que han de ser tratadas más eficientemente por personal sanitario especializado ya existente según el protocolo vigente (médicos, enfermeras, nutricionistas, fisioterapeutas, etc.).

Por otro lado, hay reuniones con una periodicidad mensual de los dinamizadores saludeportivos con el responsable de la oficina para innovar, adaptarse y formarse permanentemente a nuevas situaciones (pacientes ciegos, con bastón, etc.) y homogeneizar las actuaciones.

Se ha redactado en forma ilustrativa la aplicación del programa sobre la ciudadanía. María y Manuel caminan cada mañana y reciben el saludo y el afecto social de sus vecinos. Esa es la esencia del programa “El Ejercicio Te Cuida”, hacer ejercicio mientras se charla en grupo para mejorar la salud, capacidad de hacer sus actividades cotidianas o laborales, la calidad de vida y evitar la depresión (que ha veces nacen de escasas relaciones sociales y humanas). Se promociona además la autonomía personal, se previene la dependencia de la persona y se aumenta el bienestar.

A través de este programa se han innovado, creado o coordinado los sectores deportivo, sanitario, social y educativo-científico. Para ello el equipo está formado por los máximos responsables de:

- Direcciones Generales Autonómicas de la Junta de Extremadura: Atención Sociosanitaria – Salud Pública, Atención Primaria, Deportes, Servicio de Atención al Mayor y la de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia.
- Oficina El Ejercicio Te Cuida en la Universidad de Extremadura coordinando y aplicando la gestión técnica y científica del proyecto.

El programa se evalúa desde diferentes perspectivas: Evaluación de resultados individuales (progresión individual de cada paciente cada 6 meses) y grupales de todos los resultados individuales de pacientes participantes y controles; Evaluación metodológica de los procesos y Evaluación del proceso de construcción de estructuras y capacidades para la promoción del ejercicio físico (transferencia del sistema científico-técnico al político) a través del programa europeo PASEO (Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among **S**edentary **O**lder People) financiado por la European Comission–Directorate General Health and Consumer Protection (DG Sanco). Además, se ha estimado la coste-utilidad del programa tras un año de implementación en la ciudadanía.

El programa también incluye la evaluación periódica desde varios puntos de vista: socio-demográfico, uso de recursos socio-sanitarios (consultas, medicamentos, etc.), salud relacionada con la calidad de vida y economía de la salud, y batería de condición física (equilibrio, movilidad, capacidad de caminar rápido, fuerza, flexibilidad y resistencia).

El éxito socio-sanitario, racionalización del gasto sanitario, aumento progresivo de la implicación de los equipos de atención primaria y de los municipios que solicitan el programa, y la gran visibilidad social del programa han encontrado el respaldo de los decisores políticos para continuar con el mismo.

El programa seguirá implantándose progresivamente en otros municipios para atender a la calidad de vida de las personas mayores, y también a otras personas mayores con otras alteraciones crónicas. El propósito es dar cobertura a todo el territorio.

Por otro lado y tras los resultados obtenidos, la Junta de Extremadura y la Universidad de Extremadura están difundiendo esta práctica “El Ejercicio Te Cuida” en diversos foros sociosanitarios y deportivos.

4.3 Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar al “*Programa de prevención de la obesidad infantil y juvenil de Molina de Segura-Murcia*”, presentado por la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Molina de Segura de Murcia.

Es un programa preventivo comunitario que se inició hace cuatro años y continua desarrollándose. Considerando el hecho de que la prevención de la obesidad debe iniciarse a una edad temprana influyendo en la creación de unos hábitos saludables y también que dichos hábitos se puedan inculcar de una manera factible a través del ámbito escolar, concretamente a través del servicio de comedor, se creó el Programa de Prevención de la Obesidad Infantil y Juvenil y se decidió que el punto de partida de éste iba a ser el servicio de comedor escolar.

Los objetivos principales del programa son: Reducir la prevalencia de Obesidad inicialmente entre niños y jóvenes de la comunidad para mejorar a largo plazo la situación de este problema en toda la población; Mejorar los hábitos alimentarios de los niños jóvenes introduciendo la cultura de la dieta mediterránea como base de su alimentación y Reducir el sedentarismo desarrollando actividades de fomento del ejercicio físico.

En el primer año de vida del programa (curso 2005/06) la actuación se limitó al ámbito de la escuela infantil, en virtud del éxito y la aceptación que conllevó se amplió la franja de acción hasta los 18 años.

Se planteó intervenir inicialmente sobre los menús escolares y como primera actuación se realizó una valoración nutricional de los menús escolares ofertados a los alumnos, para comprobar si se ajustaban a los requerimientos nutricionales por edad y sexo. Se comprobó por parte de la dietista-nutricionista del ayuntamiento que casi la totalidad de los colegios ofrecían menús con exceso de calorías, proteínas y grasas, y por consiguiente deficitarios en hidratos de carbono en general y concretamente en frutas y verduras. Todo ello condujo a elaborar un menú que se ajustara a los requerimientos nutricionales por edad y sexo, y con porcentajes de macronutrientes equilibrados, proponiéndose un menú variado de 6 semanas (30 menús distintos), rotativo y ajustado a las siguientes características:

- Base del menú: una ensalada, un plato único de guiso tradicional, pan y fruta.

- Los guisos tradicionales característicos de la zona están basados en la dieta mediterránea, elaborados principalmente con legumbre, patatas, verduras, arroz y pasta.
- Garantizado un consumo diario de 2-3 raciones de frutas y verduras.

En todos y cada uno de los centros educativos con comedor que había aceptado los nuevos menús, se realizaron reuniones con los padres para presentarles las características de los mismos y se distribuyeron folletos elaborados para la campaña que, bajo el eslogan “¿Quiere que sus hijos sean obesos?”, para sensibilizar a los ciudadanos.

Se suministró a la cocina de cada centro fichas de cada plato donde indicaban los ingredientes y los gramajes de los mismos, incluidas las especias, condimentos y aliños. A partir del inicio del curso escolar 2007-2008 se ofrecieron los menús en todos los comedores escolares adscritos al programa.

Para la elaboración de los menús se han utilizado los principios de la dieta mediterránea que se basan en premisas básicas que consensuadas por amplio grupo de expertos. Complementariamente se proporciona a los padres menús complementarios para cenas y recomendaciones para desayuno, almuerzo, merienda, para poder alcanzar una alimentación equilibrada.

Se ha realizado también estudio epidemiológico transversal antropométrico para conocer la prevalencia de obesidad y sobrepeso en los niños de 3 a 12 años de los centros educativos del municipio mediante el índice de masa corporal y un estudio sobre hábitos dietéticos y de actividad física de los niños de 5º de primaria utilizándose el cuestionario “Hábitos Alimentarios de la Población Escolar para niños/as de 3º y 4º de Primaria” del Programa Perseo. Este cuestionario se realizó en 2008 y se volverá a valorar durante el curso escolar 2010/2011 para comprobar si se han producido modificaciones de los hábitos dietéticos.

La aplicación y desarrollo del programa exige la participación de diferentes profesionales de variados ámbitos: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento, de los EAPs (Servicios de Atención Primaria) radicados en el municipio y de la Comunidad Autónoma (Consejería de Sanidad y de Educación). Los padres también participan a través de las Asociaciones de Padres de Alumnos.

La evaluación del programa será realizada bajo tres enfoques diferentes: una evaluación cualitativa que permite y permitirá en el futuro recoger información muy valiosa del desarrollo del programa para ir corrigiendo de forma continua aspectos puntuales de fácil solución a nivel de centro, una evaluación reglada del proceso y desarrollo del programa para la identificación de puntos críticos que nos permitan un control de calidad monitorizado de seguimiento del programa y una evaluación de resultados del programa que se hará en base a los resultados de los estudios antropométricos realizados.

Este proyecto ha sido apoyado por la Comunidad Autónoma de forma que estos menús están siendo aplicados en las 14 escuelas infantiles dependientes de la Consejería de Educación existentes en la Región de Murcia.

4.4 Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito escolar al proyecto “*La actividad física y la alimentación como fuente de salud*”, presentado por el Colegio Salesiano Santo Ángel de Avilés, Asturias.

Este proyecto pionero y único en la comunidad Europea pretende ser un referente de la comunidad educativa, así como una seña de identidad del colegio, donde pretenden que año a año todos los niveles y etapas educativas, puedan compartir y participar de esta experiencia, que estos dos años realizaron con 6º de primaria.

El proyecto se basa en promover un estilo de Vida Saludable mediante la actividad física y la alimentación a través de promover en el centro escolar, hábitos saludables de alimentación y consumo responsable, la actividad física como fuente de salud y fomentar la colaboración interinstitucional, extendiendo la actuación al mayor ámbito posible. Concretamente se promueve:

- Generar hábitos saludables de alimentación, que les enseñe a alimentarse (nutrirse) en base a las necesidades energéticas propias de la edad, sexo y actividad de cada individuo;
- Generar hábitos deportivos saludables, que les ayude a adoptar un estilo de vida activo y dinámico;
- Adoptar hábitos para el óptimo aprovechamiento del tiempo libre, así como orientar el tiempo de ocio hacia actividades deportivas o relacionadas con el;
- Practicar deporte o actividad física regularmente, como medio de obtención de una buena calidad de vida;
- Prevención de enfermedades, así como detectar desequilibrios nutricionales, como son un exceso de colesterol o principios de obesidad.

Para ello se realizan una serie actuaciones:

1. Establecer un control pormenorizado de cada alumno: Reconocimientos médicos, reconocimientos antropométricos, evaluación del nivel de condición física y encuesta socio-antropológica sobre hábitos de alimentación y actividad física.

2. Desarrollo procedimental de los objetivos: Práctica Deportiva Regular y desayuno cardiosaludable, dos días a la semana (30'), los tres trimestres, martes y jueves, una hora antes de iniciar las clases; Realización de actividades de Resistencia y Fuerza/Resistencia, que favorezcan el desarrollo del tono muscular, así como la mejora en los niveles cardiovasculares y respiratorios; Incluir Actividades Deportivas, variadas y motivadoras (aerobic, batuka, capoeira, etc); Realización de Talleres sobre hábitos de alimentación; Realización de Talleres sobre el consumo de frutas; Realización de charlas de formación a padres y

alumnos de diferentes niveles, edades; Realización de encuentros con patrocinadores y entidades colaboradoras; Realización de fiestas de despedida y fin del curso con padres y alumnos del proyecto; Realizar tests de control de la evolución física de los participantes.

La metodología de trabajo se basa en:

- Reconocimiento Médico: El objetivo es realizar un control médico de cada alumno mediante el cual podamos tener un seguimiento pormenorizado del alumno, durante todo el tiempo que dure el proyecto, y de esta forma detectar cualquier problema. Se realizaría una analítica completa al comienzo del curso y al finalizarlo. Con esta prueba pretendemos obtener datos concretos de la bioquímica y hematología del alumno.
- Control Antropométrico: Pliegues, perímetros, diámetros, peso, talla, índice de masa corporal (Kg/m²).
- Control Nutricional: Encuesta Nutricional. Utilización del Programa Informático “NUTRIBER”. Seguimiento nutricional del alumno durante una semana para poder establecer mediante un programa informático sus hábitos alimenticios. Entrega y charla del informe resultante con padres y alumnos para comentar los resultados, reforzar y corregir si fuera necesario.
- Control del Estado Físico: Mediante test físicos adaptados al inicio del proyecto, Septiembre y al final del proyecto, (Junio).
- Práctica de Actividad Física: Mediante la realización de actividad física semanal, de dos días por semana, durante 30’.

En el proyecto participan 46 alumnos de 50 matriculados en los dos cursos de 6º de primaria, en el curso 2008/09. Los padres participan de forma activa en las labores de preparación y control del desayuno. Además participan en actividades lúdicas-deportivas por las mañanas diseñadas para ellos/as, en horario de 9:15h a 10:15h. (Danza moderna, Yoga, etc)

Para la interpretación de los resultados se revisan los diferentes aspectos planteados en este proyecto, (finalidades, objetivos, procedimientos, metodología y temporalización) tanto en las actuaciones encaminadas a establecer un control pormenorizado de cada alumno como en las actuaciones encaminadas al desarrollo procedimental de los objetivos.

El proyecto ha sido respaldado por la Fundación Grande Covian, la Universidad de Oviedo, los Colegios de Licenciados de Educación Física y de Farmacéuticos, la Cofradía del Colesterol, así como promocionado en diferentes medios de comunicación, prensa local/nacional, radio local/nacional y televisión.

4.5 Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario al programa **“Niñ@s en movimiento”**, presentado por la Unidad de Obesidad Infantil del Hospital Universitario Vall d’Hebron. Barcelona

La modificación de la conducta alimentaria, el estímulo de la actividad física y el apoyo emocional son los pilares del tratamiento de la obesidad tanto en el adulto como en el niño y el adolescente. Además, durante la infancia se añade un factor más: el ambiente familiar. Los hábitos familiares influyen tempranamente en los hábitos alimentarios y la actividad física: los niños aprenden de sus padres cómo alimentarse y a ser activos o inactivos. Estos hábitos, que se establecen en la infancia, tienden a persistir en la edad adulta. El tratamiento de la obesidad infantil ha de tener en cuenta todas estas premisas y plantearse desde un abordaje multidisciplinario en la que la vertiente psicológica, alimentaria y de estilos de vida esté enfatizada por igual.

El desarrollo del programa para el tratamiento de la obesidad infantil *“Niñ@s en Movimiento”*, basado en las premisas anteriores es un programa multidisciplinario dirigido a niños de 7-12 años de edad con sobrepeso y/u obesidad y a su entorno familiar.

Centra su atención en la salud general del niño y no sólo en el peso y la alimentación. Engloba las áreas social, física y emocional, y se ha realizado a partir de: a) el dossier de consenso de 3 sociedades médicas españolas: AEP-SENC-SEEDO (Asociación Española de Pediatría, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad); b) las guías de la Weight Realities Division de la Society for Nutrition Education para los programas de prevención de la obesidad infantil «promoviendo un peso saludable en los niños»; c) las recomendaciones del Comité de Expertos del Centro Médico New England (Boston, Massachusetts, EE.UU.) para la evolución y el tratamiento de la obesidad infantil; d) los objetivos trazados por la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), del Ministerio de Sanidad español para la prevención de la obesidad infantil, y e) nuestra propia experiencia.

Utiliza técnicas cognitivo-conductuales y afectivas. Es de carácter grupal (6-7 niños/grupo) y se desarrolla en 2 espacios simultáneos y separados, uno para los niños y otro para los familiares (uno o 2 por cada niño, preferentemente padres y/o abuelos), donde se analizan y expresan las emociones relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias a corto y a largo plazo. Se desarrolla en sesiones de hora y media de duración, una por semana durante 11 semanas consecutivas.

Promueve una alimentación normocalórica y equilibrada y no persigue disminuciones rápidas del índice de masa corporal (IMC), sino que éstas se plantean a medio y largo plazo, contando con el hecho de que el niño está en época de crecimiento y que una alimentación equilibrada contribuirá a la normalización progresiva de su IMC.

Aborda y trabaja los siguientes temas: alimentación, publicidad engañosa, autocontrol, imagen corporal, comunicación, resolución de conflictos, asertividad,

derechos personales, autoestima, relajación, actividad e inactividad física (horas de televisión, juegos de ordenador e internet).

El material didáctico correspondiente a cada tema semanal está contenido en una serie de cuadernos para los niños y en otra serie diferente para los padres y familiares. Su contenido y estructura pueden consultarse en la web: www.anem.org.es.

Las sesiones dirigidas a niños se inician con 15 minutos de ejercicio físico de relajación, que incluye movimientos corporales que hacen hincapié en la respiración. El tema semanal se aborda mediante la exposición oral, juegos educativos y de intercambio de roles, siguiendo el guión incluido en el cuaderno. Han incluido una sección especial de mandalas. Los mandalas o dibujos centrados se utilizan como una herramienta pedagógica. Estos dibujos centrados forman parte del «volverse a centrar», ofrecen tanto al niño como al educador mejores condiciones de calma y atención, ayudan a la concentración y evitan la dispersión. Las sesiones dirigidas a la familia se abordan los temas semanales mediante exposición oral y participación de los asistentes.

El programa se propone introducir cambios en aquellos estilos de vida, hábitos alimentarios y trastornos emocionales que contribuyen a la ganancia de peso. Contempla objetivos específicos para los niños y para sus padres y/o familiares.

El programa *Niñ@s en Movimiento* se está aplicando en el hospital del Vall d'Hebron de Barcelona. Actualmente en él han participado 142 niñas y niños con sobrepeso u obesidad y sus correspondientes familias (uno, dos o tres miembros por cada niño). Gracias a esta intervención en el hospital se ha instaurado la Unidad de tratamiento de la Obesidad Infantil.

La formación de educadores en Obesidad Infantil en base al programa "*Niñ@s en Movimiento*" ha sido para un objetivo prioritario. Se ha diseñado un curso de 24 horas de duración realizado consecutivamente durante tres días, en el que explican todas las técnicas del programa "*Niñ@s en movimiento*". Además esta formación se complementa con la asistencia a las sesiones prácticas del programa y con la entrega de material didáctico expresamente diseñado para el educador en obesidad infantil.

Este programa ha dado lugar a: artículos científicos, tesis doctorales, libros, comunicaciones en Congresos médicos y Ponencias en cursos de formación continuada.

Desde el inicio de la creación y desarrollo del programa ha estado bajo el sostén del Servicio de Pediatría del hospital del Vall d'Hebron, directamente con el apoyo de la Unidad de endocrinología pediátrica, y más recientemente con otras unidades de patologías crónicas, como neumología y alergia.

"*Niñ@s en Movimiento*" colabora en el programa PAAS (Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable), de la Dirección General de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya, participando de forma continuada durante los últimos años en los cursos de formación que

ofrecen a los profesionales de la salud para la capacitación de la prevención y el abordaje de la obesidad infantil.

Es un programa avalado por la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. La Generalitat Valenciana lo ha adoptado como programa de referencia para el tratamiento de la obesidad infantil. Actualmente se está aplicando en los centros de atención primaria bajo la dirección de esta institución.

Al inicio y al final del programa se evaluaron en todos los pacientes:

- Variables antropométricas: peso, talla, IMC, porcentaje de grasa corporal a partir de la medición de pliegues cutáneos (bíceps, tríceps, subescapular y suprailíaco), área muscular del brazo y circunferencias de cintura, de cadera y de muslo.
- Variables dietéticas (calidad de la dieta en relación con la dieta mediterránea).
- Variables psicológicas (rasgos de ansiedad y rasgos depresivos).

El programa “Niñ@s en Movimiento” es un proyecto prioritario para la dirección de nuestro hospital, por lo que se ha creado la Unidad de Obesidad Infantil, que es centro de referencia de Cataluña para el tratamiento de esta patología. Está previsto continuar aplicando el programa por un tiempo indefinido.

4.6 Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral al programa *Wellness Nestlé*, presentado por Nestlé España S.A.

El Programa, de diseño internacional e implementación local, fue lanzado en España en octubre de 2003, con una implicación Top Down y una dotación específica de recursos.

El Programa Wellness Nestlé agrupa un conjunto de iniciativas que persiguen la creación de un entorno favorable, dotando al personal de facilidades para incentivar un mayor conocimiento en nutrición y su impacto en una vida equilibrada, motivar a la práctica regular de ejercicio físico y adquirir un mayor conocimiento de las características nutricionales de nuestros productos y su rol en una dieta equilibrada.

Algunas de las iniciativas más representativas del Programa Wellness Nestlé son las siguientes:

- Formación e información en nutrición

Todos y cada uno de los colaboradores son embajadores de Nestlé. El Programa NQ es un programa de formación presencial en nutrición dirigido a los más de 276.000 empleados de Nestlé en todo el mundo. En España, el Programa NQ se dirige a más de 6.000 personas (el 100% del colectivo) y representa un total de 20.000 horas de formación.

Se trata de la iniciativa pedagógica más ambiciosa para garantizar sólidos conocimientos en nutrición. Esta iniciativa refuerza sus competencias y demuestra la determinación y compromiso de Nestlé por mantenerse en una posición de liderazgo en nutrición.

NQ significa Nutritional Quotient (Cociente Nutricional), es decir, la evaluación de los conocimientos en nutrición.

El Programa está adaptado a las necesidades específicas de cada colaborador en función de su rol en la empresa. Es por ello que se estructura en 3 módulos:

- Básico: dirigido a aquellas personas que su labor diaria no significa actuar como interlocutores con terceros a nivel profesional
- Avanzado: dirigido a los equipos de ventas
- Especialista: dirigido a los colaboradores de marketing, producción, market intelligence, que trabajan directamente en la gestión de una categoría de productos (Culinarios, Food Services, Helados, Lácteos, Cafés y Bebidas, Chocolates, Cereales)

Todas las sesiones de formación de módulo Básico y Avanzado han sido impartidas por formadores pertenecientes a la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N), mientras que la formación de los módulos Especialista ha corrido a cargo del equipo de nutricionistas Nestlé.

- Programa “El Placer del equilibrio” con el objetivo de incluir opciones más saludables en la cantina de la oficina central de Nestlé España, se ha introducido un buffet de ensaladas y el llamado “Menú Wellness”, un plato equilibrado nutricionalmente (aporte de proteínas, grasa y carbohidratos). Un 30% del colectivo se adhiere diariamente a esta oferta. Además, se dispone de información nutricional relativa a la oferta diaria.
- Sesiones Culinarias Wellness, realizadas en la cocina experimental de Nestlé, en las que han participado más de 500 personas, con el ánimo de difundir el placer de “Aprender a comer sano y disfrutar comiendo” a través de clases de cocina presencial.
- Incentivar la práctica del ejercicio físico: en el marco de unos hábitos de vida saludables, Nestlé promueve la práctica del ejercicio físico con diferentes iniciativas
 - Financiación parcial de la cuota de asistencia a Gimnasio: los empleados de Nestlé disfrutaban de cuotas especiales en diferentes centros deportivos, financiadas parcialmente por la empresa.
 - Participación en la iniciativa *Global Corporate Challenge*, un programa que incentiva a los empleados a ser activos a lo largo de 125 días de competición, marcándose como objetivo superar los 10.000 pasos diarios.

- Programa de Terapia Dietética, bajo la coordinación del Servicio Médico, con el objetivo de reducir el índice medio de sobrepeso y obesidad entre el colectivo.

La prevención del sobrepeso y la obesidad en la empresa tiene un efecto positivo en el desarrollo de conductas seguras y saludables: mejora la calidad de vida y de trabajo, mejora la salud individual (disminución del riesgo de enfermedades relacionadas, mejora de aspectos psicológicos, etc.) y mejora la salud colectiva (mejora el clima laboral y la salud organizacional). Otro beneficio claro para la empresa es el económico, disminuyendo tanto los costes directos (enfermedades, tratamientos, consultas médicas, etc.) como indirectos (disminución de morbilidad, de las jubilaciones anticipadas por motivos de salud, absentismo, sustitución, etc.) y aumentando el rendimiento y la sostenibilidad.

Métodos: Todos los empleados de la oficina central de Nestlé España que presentaban un índice de masa corporal (IMC) por encima de 25kg/m² fueron invitados a participar en el programa de un año de duración. La intervención psicológica y dietética se estructuró a lo largo de seis meses en una sesión individual y ocho sesiones grupales, mientras que la vigilancia médica fue mantenida durante todo un año. El programa incluía terapia cognitivo-conductual, educación dietética, promoción de la actividad física y seguimiento médico.

Las variables implicadas fueron: un estricto control médico, el compartir la experiencia en grupo teniendo en cuenta las variables genéticas y personales de cada participante, el apoyo psicológico constante con la formación en técnicas cognitivo-conductuales, una dieta equilibrada bajo el control de la dietista, la reducción de peso progresiva y la práctica de ejercicio físico.

A partir del Programa de Terapia Dietética, Nestlé España presentó un trabajo basado en el estudio sobre la *“Experiencia multidisciplinar en el tratamiento de sobrepeso y obesidad en la empresa mediante terapia psicológica grupal y control médico y dietético”*. Dicho trabajo fue merecedor del XVIII Premio al Mejor Trabajo sobre la Salud Laboral otorgado por la Sociedad Catalana de Seguridad y Medicina del Trabajo, en colaboración con la Fundación “Mutua Universal”.

- Semanas Wellness, gracias a las que se realiza la difusión de hábitos saludables y un mayor conocimiento nutricional entre los empleados. Se celebran 3 Semanas Wellness al año en las que se han tratado diferentes tópicos: Vida Saludable, la Fibra, salud Cardiovascular, la Pirámide Alimentaria, el Etiquetado Nutricional, alimentos Antiaging, salud Paso a Paso, el Desayuno, la Dieta Mediterránea, la Salud Ósea o pon Color en tu Plato.

A través de diferentes canales, se hace llegar a los empleados información sobre el tema y se organizan actividades alrededor del mismo, por ejemplo: e-mail con información, campaña de pósters en los centros de trabajo, distribución de folletos informativo, muestreo y/o degustación de productos relacionados con el tema, sesiones de cocina, conferencias por parte de especialistas externos, sesiones de gimnasia en el centro de trabajo.

En el desarrollo del programa participa el equipo Wellness, recursos humanos, servicio médico y nutricionistas.

El programa NQ de formación en nutrición incluye unos cuestionarios a realizar por el empleado antes y después de la formación. En conjunto, el NQ promedio de Nestlé España es el 78, lo que significa una mejora de 16 puntos después de la formación. Es una iniciativa con continuidad en la empresa.

4.7 Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial al programa <http://HANCPTool.org>, presentado por la Consellería de Salut del Govern de las Illes Balears.

Los datos publicados por la OMS y la Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad (IASO) sugieren que el número de personas obesas en Europa se ha triplicado en los últimos 20 años y se calcula que actualmente viven en Europa 130 millones de obesos y 400 millones de personas con sobrepeso. En Baleares, el 48% de la población adulta y el 20% de la población infantil presentan un exceso de peso. De éstos, el 12% de la población adulta y el 9% de la infantil son obesos.

El aumento de la prevalencia de la obesidad observado en las últimas décadas se atribuye en gran parte a factores ambientales y sociales que se escapan al control individual de la persona, sobretodo en el caso de los niños. Entre éstos factores figura el mayor consumo de alimentos hipercalóricos con alto contenido de grasas, azúcares y sal; la menor actividad física en el hogar, la escuela y el medio laboral, así como en el entorno de ocio y en los desplazamientos.

ha comenzado la implantación de un nuevo modelo de salud pública innovador basado en determinantes de salud que tiene como.

En Baleares, la Dirección General de Salud Pública y Participación con el objetivo mejorar la eficacia y eficiencia de las acciones o programas de salud pública y reforzar la tendencia hacia la intersectorialidad y la salud en todas las políticas, y siguiendo las recomendaciones de la OMS que considera el sector privado o de operadores económicos (empresas del sector alimentario, minoristas y proveedores de servicios de comidas) como un importante protagonista en la promoción de una alimentación sana a través de iniciativas para reducir el contenido de grasas, azúcares y sal de los alimentos, ha desarrollado *una herramienta de ayuda a las PYMES* de la cadena alimentaria para reformular los alimentos, reduciendo el nivel de tres nutrientes: ácidos grasos saturados, azúcares libres y sodio.

En el proyecto se pueden señalar dos grandes objetivos:

1. Promover una alimentación más saludable a través de la mejora del perfil nutricional de alimentos y de comidas preparadas mediante la utilización de las TICs (tecnologías de la información y comunicación) y la incorporación del concepto Web2.0, es decir un modelo que permita medir, entender, compartir, comparar y mejorar.

2. Evaluar el impacto en salud de las reformulaciones llevadas a cabo. Esto es utilizar la herramienta “*Health Impact Assessment*” para predecir desde la reducción en la ingesta de sal, grasas saturadas y azúcares añadidos, las consecuencias en beneficios para la salud.

Para conseguir estos objetivos se ha diseñado una herramienta informática de autoevaluación denominada *HANCPtool (Hazard Analysis and Nutritional Control Points)* que añade criterios de control y valoración nutricional al sistema ya clásico de autocontrol de la Seguridad Alimentaria conocido por el acrónimo APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos) o en inglés HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) y que permite al personal técnico de la empresa medir el contenido de azúcares libres, ácidos grasos saturados y sodio presente en el producto o plato, mostrando de manera gráfica y sencilla si el alimento excede en alguno de los parámetros estudiados y le ayuda a tomar las decisiones más adecuadas para reducir el aporte de dicho nutriente y mejorar el perfil nutricional del alimento.

Es una herramienta informática que permite a los empresarios y restauradores someter a autoevaluación sus productos y los menús que ofrecen a los consumidores, para hacerlos más saludables.

En una primera fase la herramienta permite evaluar el contenido nutricional del producto o plato para conocer si supera los límites máximos establecidos (FNO, food nutritional objectives) de sodio, azúcares libres o ácidos grasos saturados.

En una segunda fase se analizan distintas propuestas de reformulación. Una vez tomada la decisión de qué ingredientes sustituir o reducir, la herramienta muestra a tiempo real la valoración nutricional del producto reformulado.

Para apoyar a las empresas que participan en el proyecto, además de darles soporte técnico, adiestrarles en el uso de la herramienta y facilitarles opciones de reformulación, se han editado folletos que explican las directrices básicas de hábitos de alimentación y vida saludables y que el restaurador puede poner en la mesa del restaurante para la información de sus clientes. Asimismo, se ha facilitado cartelería para identificar en el buffet los platos reformulados y el cliente pueda identificarlos con mayor facilidad.

Los métodos utilizados para su desarrollo se dividen en fases:

- Fase I. Identificación de necesidades: Identificación de los riesgos nutricionales (para crear los estándares o límites máximos de cada uno de los tres nutrientes medidos en la *HANCPtool*, siguiendo las recomendaciones del estudio Eurodiet 2000. Posteriormente se incorporaron otros estándares, en base las recomendaciones de la OMS y la EFSA) y Sesiones de grupos nominales.
- Fase II. Diseño e implantación: Diseño y creación de una aplicación informática que respondiera a las necesidades de reformulación detectadas en la fase anterior y Implantación en preproducción de la herramienta *HANCPtool* (la herramienta está disponible en modo test en <http://HANCPtool.org/>)

- Fase III. Planificación de los pilotos. Identificación de empresas pilotos. Pilotaje: El objetivo era elegir empresas que abarcasen todo el sector de la cadena alimentaria, probar la herramienta, estudiar la viabilidad de las reformulaciones y analizar la aceptación del nuevo producto. Realización de cursos de formación y sensibilización para empresas, auditores y estudiantes del sector servicios (futuros cocineros, maître, camareros) y con los datos obtenidos de la fase anterior se seleccionaron las empresas que participarían como piloto en el proyecto.
- Fase IV. Consolidación y divulgación del conocimiento: La divulgación del proyecto se hace desde el principio, principalmente, a través de la web. También se han hecho presentaciones públicas de la herramienta en ferias del sector, en seminarios diseñados con este objetivo y se ha participado en congresos, jornadas, talleres, etc., tanto del ámbito de la Salud Pública, como de la seguridad y tecnología alimentaria.

Desde la DGSPy una vez identificados todos los grupos de interés, se ha mantenido un continuo e intenso contacto con todos ellos para complementar las necesidades de conocimiento. Se ha trabajado en las diferentes fases de desarrollo del proyecto con: Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de les Illes Balears, empresa pública BITEL de innovación telemática de asesoramiento, Cambra de Comerç de Mallorca, Asociaciones de padres y madres de alumnos, Representantes catering.

Además de las sinergias que se han creado con los distintos grupos de interés aprovechando su experiencia y sus conocimientos también se han creado alianzas con otros proyectos de ámbito nacional e internacional, que tienen objetivos relacionadas con la prevención de la obesidad y el sobrepeso más orientados al consumidor que a la empresa. Proyectos como el FOOD o el HECTOR, han sido referencias en el desarrollo del FOOD PRO-FIT.

Se ha contactado con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición que facilitó reuniones a diferentes niveles con la Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas FIAB y la colaboración con expertos en el ámbito médico asistencial y preventivo, así como de la protección del consumidor y técnicos-gerentes de grandes empresas y/o asociaciones empresariales.

El proyecto ha sido sometido a una evaluación continua. En una primera fase se evaluó la composición nutricional de los productos que se iban a reformular. Las empresas presentaron un informe sobre la composición de los productos en estudio y los auditores fueron a las empresas a coger muestras de los mismos (y a analizados), ya que se requería una mayor información nutricional. En una segunda fase se evaluó la composición nutricional del producto una vez reformulado, así como su textura y sabor. Tras esa fase, los alimentos reformulados fueron testados por el cliente.

La utilización de herramientas integradas en la aplicación permite tener un seguimiento de grado de percepción y de la utilización que los usuarios hacen de la <http://HANCPTool.org/> por franjas horarias, periodos de tiempo, ubicación, grado

de interacción en cada visita etc. Todo ello permite conocer a tiempo real las desviaciones que se producen y proceder a su corrección.

Los indicadores que se han definido son de proceso y de resultado: número de empresas que participan como piloto, número de asistentes a los cursos de formación, número de productos candidatos a ser reformulados, número de productos reformulados con éxito, % de sal eliminada de la producción de estos productos, % de azúcar eliminada o sustituida en la producción, % de grasa eliminada o sustituida por otro nutriente, número de comensales que eligen productos reformulados, número de comensales que eligen los menús propuestos.

La continuidad y sostenibilidad del proyecto dependerá de la capacidad de evolución funcional que tenga el proyecto <http://HANCPTool.org/> y tal como está descrita en el menú lateral, en un futuro incorporará menús y dietas para determinadas patologías relacionadas con la nutrición, lo cual constituye el siguiente objetivo del equipo de trabajo, una vez esté consolidada esta fase de reformulación

La innovación de este proyecto se ha basado en llevar las ideas que se trabajan en los casos de escuela de negocios, a la Administración Pública, intentando crear una cadena de valor dirigida a la salud del consumidor en base a un partenariado Público-Privado para favorecer que en el mercado de la cadena alimentaria la alimentación saludable se constituya como una estrategia competitiva.

4.8 Premios Estrategia NAOS de especial reconocimiento al *Dr. Juan Francisco Marcos Becerro*, médico con toda una vida dedicada a la Medicina del Deporte y al empeño en promover la práctica de la actividad física en la población.

Resumen del *Curriculum Vitae* del *Dr. Juan Francisco Marcos Becerro*:

- Nació en el año 1929 en los Molinos de la Sierra - provincia de Madrid.
- Finalizada la Guerra Civil comenzó el Bachillerato. En el año 1947 inició la Carrera de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid. En el tercer curso empezó a hacer prácticas en el Hospital Provincial en el Servicio de Cirugía General que dirigía el Dr. Muñoz Calero. Ganó las oposiciones a Alumno Interno y terminó la carrera en 1956.
- Tras ganar unas oposiciones a Médico Becario, trabajó en el Instituto de Patología Médica que dirigía el Prof. Gregorio Marañón.
- Hizo la Tesis Doctoral dirigida por el Dr. Gregorio Marañón y le dieron el Título de Doctor en el año 1964.
- Ganó las oposiciones a Jefe Clínico y le destinaron al Hospital Psiquiátrico Provincial donde creó el Servicio de Medicina Interna.
- Desde esa época comenzó a escribir artículos sobre la utilidad del ejercicio para mejorar la salud. Ha publicado en periódicos como: Pueblo, el País y Tribuna Médica.

- También empezó a trabajar en programas de actividad física al aire libre en el distrito de Vallecas para personas mayores. Posteriormente realizó un programa de actividad física en la Cárcel de Jóvenes de Carabanchel, en el que colaboraron varios médicos y profesores de Educación Física.
- Por estas experiencias y los resultados de estos programas, la Comunidad de Madrid le autorizó la creación del Centro de Medicina del Esfuerzo, donde se enseñaban los beneficios del ejercicio en especial para los mayores. Desde este centro, se inició el impulso de la práctica de la actividad física a varios pueblos de la Provincia de Madrid.
- Se jubiló a los 65 años.
- Por otro lado su relación con el deporte comenzó en el Instituto de San Isidro, siguió después en la Piscina Municipal y más tarde en el Gimnasio Moscardó de Madrid, en el que se hizo médico de los deportistas que practicaban el levantamiento de pesas.
- En el año 1964 obtuvo el título de Especialista en Medicina del Deporte y a continuación fundó la Federación Española de Halterofilia. En 1968 le eligieron miembro de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IWF) y algún tiempo después Vicepresidente hasta su jubilación. En el año 1969 se fundó la Federación Europea (EWF) y también fue elegido Vicepresidente, cargo que ostentó hasta su jubilación cuando pasó a ser Vicepresidente Honorario.
- Fue Director del Centro de Medicina del Esfuerzo de la Comunidad de Madrid.
- Desde el año 1964 fue Miembro del Comité Olímpico Español y en el 1987, el Presidente de su Comisión Médica. En los juegos Olímpicos de Seul y en los de Barcelona estuvo a cargo de los servicios médicos del equipo español.
- En el año 1978, el Consejo Superior de Deportes le encargó dirigir el Servicio de Medicina Deportiva y la presidencia de la Federación Española de Medicina Deportiva y después le nombraron Subdirector General de Promoción Deportiva. En esa época desarrolló un intenso trabajo para estimular el deporte popular. La Fiesta de la Bicicleta y las Carreras Populares, que hasta la fecha se siguen realizando, son dos ejemplos de sus iniciativas.
- En 1985 se fundó la nueva Federación de Medicina Deportiva, de la que años después fue Vicepresidente.
- Es Miembro Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de Oviedo desde el año 1990 por su reconocimiento a su trabajo de divulgación sobre los efectos que el ejercicio produce sobre la salud.
- Ha recorrido numerosos países dando conferencias.
- Está en posesión de varias medallas: la de oro y plata de la Federación Internacional de Halterofilia y la de oro de la Federación Española
- Desde el año 2000 hasta la actualidad, es el Presidente del Instituto de Longevidad y Salud.
- Ha publicado varios libros :
 - *Halterofilia Básica.*
 - *Deporte para todos.*
 - *Alimentación, ejercicio y deporte.*
 - *Salud y deporte para todos.*
 - *El niño y el deporte.*
 - *La salud del deportista.*
 - *Medicina deportiva: guía práctica.*

- *Ejercicio, forma física y salud.*
- *La salud y la actividad física en las personas mayores.*
- *Olimpismo y medicina deportiva.*
- *Olimpismo y medicina deportiva: Problemas y soluciones del deporte infantil y juvenil.*
- *La nutrición en el deporte.*
- *Entrenamiento de fuerza para todos.*
- *Ejercicio, Salud y Longevidad.*
- *Fuerza, Flexibilidad y Nutrición. Su importancia para la Salud y el Deporte.*
- *Envejecimiento. Problemas y soluciones*
- Además ha colaborado en 11 libros escritos por otros autores y ha publicado más 150 trabajos en diversas revistas de Medicina.

Foto de los miembros del Jurado de los III Premios Estrategia NAOS, edición 2009.

