



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

IV Premios Estrategia NAOS, edición 2010.

Proyectos Finalistas



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

Índice

1. Introducción.....	2
2. Descripción de los proyectos finalistas de la edición 2010, según las distintas modalidades de los IV Premios Estrategia NAOS.....	3
2.1. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Familiar y Comunitario	3
2.2. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Familiar y Comunitario	11
2.3. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Escolar	18
2.4. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Escolar.....	30
2.5. Proyectos finalistas en la modalidad de Ámbito Sanitario	38
2.6. Proyectos finalistas en la modalidad de Ámbito Laboral	46
2.7. Proyectos finalistas en la modalidad de Iniciativa Empresarial.....	49

1. Introducción.

En los IV Premios Estrategia NAOS, edición 2010 se han presentado un total de 129 proyectos a las distintas modalidades que recoge el extracto de la ORDEN SCO/2404/2009, de 14 de septiembre, por la que se convocan los Premios Estrategia NAOS, edición 2010 (BOE nº 166, del 9 de julio del 2010).

Según esta orden, en el artículo 12.3 relativo a los Procedimientos de concesión de los premios, expone que: “Para facilitar la labor del Jurado, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición hará una preevaluación de las solicitudes presentadas según los requisitos de la convocatoria y los criterios generales de valoración de los premios establecidos en el apartado decimoquinto de esta Resolución, sin excluir a ningún candidato. A continuación, se remitirá al Jurado establecido en la norma decimosexta una propuesta de finalistas para cada modalidad de los Premios Estrategia NAOS, para que realice la elección de los ganadores.”

En esta preevaluación, realizada por el equipo de la Vocalía Asesora-Estrategia NAOS fueron seleccionados 41 proyectos que se entregaron al Jurado como finalistas, para que eligiera entre ellos, a los ganadores, uno por cada modalidad.

A continuación, mostramos un resumen de los 34 proyectos finalistas que no han resultado premiados en esta cuarta edición de los Premios Estrategia NAOS, 2010, ordenados por modalidades de premio, y dentro de cada una de ellas sencillamente por el orden de entrada en nuestro registro.

2. Descripción de los proyectos finalistas de la edición 2010, según las distintas modalidades de los IV Premios Estrategia NAOS*.

2.1. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Familiar y Comunitario.

- ***Aprendemos a comer bien*** presentado por el Institut del Teatre de Barcelona.

Proyecto enmarcado dentro del ámbito de la Educación Nutricional que está dirigido a estudiantes de Interpretación de la Escuela de Arte Dramático del Instituto del Teatro de Barcelona. El conjunto de la población de estudio son unos 200 alumnos repartidos en los dos centros en los que está dividida esta escuela: Barcelona y Terrassa.

Dentro del trabajo podemos distinguir dos partes bien claras: por un lado un estudio de los hábitos alimentarios de la población diana y por otro la elaboración del proyecto de educación nutricional que tiene como objetivo principal sensibilizar a los estudiantes de la importancia de llevar una dieta correcta y procurar mejoras significativas en sus hábitos alimentarios y estilo de vida.

Tiene dos objetivos generales: conocer cómo es la alimentación de los estudiantes de Interpretación de la Escuela de Arte Dramático del Instituto del Teatro de Barcelona y sensibilizar a estos estudiantes sobre la importancia de tener unos buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, incluyendo la práctica regular de ejercicio físico. El proyecto de educación nutricional pretende conseguir los siguientes objetivos específicos: Procurar mejoras en los hábitos alimentarios y de estilo de vida de los estudiantes de Interpretación de la Escuela de Arte Dramático del Instituto del Teatro de Barcelona y procurar cambios positivos en la composición corporal de los alumnos de Interpretación fruto del cambio de hábitos alimentarios y la incorporación del ejercicio físico regular en la vida de los jóvenes.

* Estas descripciones se ha extraído y adaptado de las memorias presentadas por cada uno de ellos. Se pretende proporcionar una somera idea de cada programa o proyecto finalista. 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, en su caso, dirigirse a los propios autores o coordinadores de dichos proyectos.

Para desarrollar el proyecto educacional hemos seguido el modelo de planificación PRECEDE:

1. Factores predisponentes: Búsqueda de datos epidemiológicos, encuesta dietética validada o cuestionario de frecuencia de consumo, recordatorio de 24h validado u otras posibilidades no validadas (registro dietético semanal, observación directa o entrevista dietética).
2. Factores facilitadores: Charlas informativas, de talleres de participación activa y sesiones de asesoramiento nutricional personalizado, para fijar mejor los conocimientos y estimular la capacidad de análisis y crítica y facilitar el cambio a la nueva conducta.
3. Factores reforzadores: Series de sesiones-recordatorio para acabar de fijar los nuevos hábitos.

Este proyecto de Educación Nutricional se empieza al inicio de la carrera, para todos los alumnos de los primeros cursos, pero está abierto a profesores, otros alumnos y al personal no docente de la Escuela. En este sentido cada año hay un grupo de estudiantes o ex-alumnos de la Escuela Superior de Danza que siguen el curso de Educación Nutricional, así como profesores y personal laboral del Instituto del Teatro.

Se evalúan el proceso y el impacto. La evaluación del proceso mide las actividades del programa, la calidad del programa y a quien va dirigido: Valoración del alcance del programa, valoración de la satisfacción de los participantes, valoración del rendimiento de los materiales y los componentes del programa y valoración del cumplimiento del programa. La evaluación del impacto valora los efectos inmediatos del programa, si se han alcanzado los objetivos o si se han producido un cambio de conducta: Valorar si se produce algún cambio de hábitos y si éste se mantiene en el tiempo, valorar si los alumnos han adquirido conocimientos correctos sobre la alimentación y la nutrición, valorar las actitudes, el comportamiento hacia la comida y el nivel de salud y valorar los cambios en la composición corporal y el somatotipo durante los estudios.

Este proyecto de Educación Nutricional comenzó a implementarse en 2008, se ha ido haciendo durante el 2009 y 2010. En el 2010, tendrá lugar la 4ª edición y su continuidad está asegurada.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: sanmiguelrg@institutdelteatre.cat

- **Programa Forma joven** presentado por la Universidad de Sevilla. Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria S.A.C.U. Sevilla.

El objetivo general de este proyecto consiste en hacer posible, entre los/as jóvenes universitarios/as, la elección de hábitos alimenticios sanos, así como de las conductas más favorables para la salud, acercando la información y el

asesoramiento al espacio habitual de los mismos. Se trata de relacionar, rentabilizar y hacer compatible en el escenario Universidad de Sevilla, la filosofía en la que se basa el Programa *Forma Joven*, que es una actividad englobada en el Plan Municipal de Salud Alimentaria donde los ejecutores de los talleres forman parte de la Delegación de Salud del Ayuntamiento de Sevilla. Para ello, se plantean los siguientes objetivos específicos: Asesorar, informando y formando, para hacer posible la elección de la conducta más favorable a la salud y la incorporación de hábitos alimenticios saludables; hacer compatible salud y diversión; aportar instrumentos para afrontar los riesgos y acercar la atención al espacio habitual de los jóvenes universitarios/as.

Las actuaciones van dirigidas a la comunidad universitaria en general: Estudiantes de la Universidad de Sevilla (constituyen nuestra población diana), Personal de Administración y Servicios (PAS) y el Personal Docente e Investigador (PDI), colectivo que está integrado actualmente en el curso 2010-11 por más de 70.000 personas. Son las siguientes:

1. Acción formativa: En cuanto a la formación del alumno hay un “Curso de Mediación Universitaria para la Promoción de la Salud Alimentaria” y para la formación PAS (Personal de Administración y Servicios de la Universidad de Sevilla), un Curso “Alimentación Saludable”.
2. Entornos universitarios que promueven la salud: Desde el Área de Promoción de la Salud del SACU, se promueven entornos universitarios que favorecen la salud alimentaria a través de los distintos comedores universitarios y de una página Web en la que se oferta una “Asesoría Universitaria Saludable”.
3. Promoción de actividades saludables: Celebración del Salón del estudiante y Ferisport; fomento del carril bici en la ciudad de Sevilla; elaboración de una guía práctica para la Mediación universitaria en promoción de la salud, incluyendo la salud alimentaria.
4. Mediación universitaria: Se ha creado una red de mediadores/as que trabajan por escuelas y facultades y en otros escenarios para mejorar los hábitos de salud de la población universitaria; El Club de Mediación Universitaria, es una de las herramientas más potentes de nuestro programa.
5. Campañas de sensibilización: Cada año con motivo del DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN bajo el lema “POR UNA UNIVERSIDAD CON HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS”.
6. Asesoría *Forma Joven*: Desde donde se organizan, gestionan, coordinan y desarrollan todas las acciones del programa. Además, es un punto de información y asesoramiento para cualquier tema de interés relacionado con las diferentes áreas de actuación del programa.
7. Plan de Investigación – Acción: Evaluaciones del propio programa *Forma Joven*. Hasta el momento se han realizado tres investigaciones y cada año se realiza un estudio de nuestros comedores universitarios.

8. Difusión y comunicación: el Acto de Clausura *Forma Joven* donde se presentan los resultados del impacto de las acciones ejecutadas; se exponen por parte del alumnado los proyectos de mediación ganadores; y se entrega carta de reconocimiento a los/as mediadores/as que han mostrado más implicación.

Este programa, además se caracteriza por la intersectorialidad e interinstitucionalidad del mismo, ya que participan activamente la Consejería de Salud, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social (Instituto Andaluz de la Juventud y Dirección General de Servicios Sociales y Atención a las Drogodependencias) de la Junta de Andalucía y el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Sevilla.

Para la evaluación del programa se usan distintos indicadores.

El programa *Forma Joven* cuenta con el respaldo del Convenio de Colaboración suscrito: Protocolo General de Colaboración entre la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, el Ayuntamiento de Sevilla y la Universidad de Sevilla, para el desarrollo de actuaciones en el marco del Programa “Forma Joven”. Se trata de un programa consolidado y que cuenta con financiación de todas las instituciones mencionadas anteriormente.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: sacuunidad@us.es

- **Promoción de estilos de vida saludable** presentado por Radio ECCA, Fundación Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.

Los objetivos de este proyecto son los que siguen: Disminuir el riesgo cardiovascular de la población adulta de Canarias y consecuentemente, la morbilidad y mortalidad por las enfermedades cardiovasculares; propiciar estilos de vida que promuevan la salud cardiovascular evitando la aparición de los factores de riesgo; proporcionar la información y formación necesarias; tomar conciencia de la relación que existe entre estilos de vida inadecuados y mortalidad prematura por la enfermedad cardiovascular; y proporcionar a los profesionales, a los Servicios Municipales, y otras organizaciones e instituciones, una herramienta que posibilite la educación sanitaria y la prevención.

Varios cursos son elaborados y producidos por Radio ECCA: Salud Cardiovascular, Actividad física saludable, Alimentación y cocina saludable, Prevención de la obesidad desde la infancia, Educación diabetológica y Prevención del Tabaquismo.

Todos los cursos incluyen material impreso que se componen de los siguientes elementos: Introducción, portadas, esquemas, notas, documentos, glosario, casos, bibliografía, cuestionarios y evaluación.

Las ediciones de estas acciones formativas se emitieron por la cadena de emisoras de Radio ECCA. Cada clase proporciona la información más relevante de

cada tema, predisponiendo a la reflexión, a la toma de conciencia, fomentando una actitud crítica y orientando en la toma de decisiones que redunde en una mejora de la salud en general y de la salud cardiovascular, en particular; introduciendo hábitos de vida que contribuyan a disminuir los factores de riesgo.

La acción tutorial supone un encuentro con el profesorado del curso, mediante la correspondencia (las dos ediciones), el teléfono o presencialmente en los talleres con un monitor o monitora. De este modo, se consigue flexibilizar los procesos de formación, adaptándose a las necesidades y circunstancias personales y laborales de sus alumnos/as.

A lo largo de los cursos se desarrollaron una serie innumerable de actuaciones: campañas de comunicación, talleres formativos y cursos organizados.

La metodología ECCA en el plano de la salud ha tenido varios tipos de implicaciones. A nivel comunitario ha servido para reforzar la cohesión y el desarrollo de la comunidad. La implicación de la Fundación ECCA en la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias y más concretamente, en los servicios de salud de Canarias es de 10 años de colaboración entre ambas instituciones. La metodología ECCA ha tenido una implicación en los servicios de salud, sobre todo en los centro de salud de manera determinante mejorando tanto su eficiencia como su eficacia.

La metodología ECCA ha sido evaluada innumerables veces desde los años 1960 cuando se introdujo dicha metodología para la implementación de las Campañas de Alfabetización en Canarias con amplios resultados favorables.

Entre el material que se distribuye entre su alumnado se entrega: Cuestionario sobre conocimientos de la materia con 5 respuestas y cuestionario de evaluación de valoración del curso.

Se ha llevado a cabo varias evaluaciones de resultados o impacto que se han presentado en diversos congresos como comunicación o póster. En todas se demostró las ventajas de este medio de comunicación de masas en la educación sanitaria y también, la efectividad de la misma.

Durante estos diez últimos años ha tenido continuidad el proyecto con Radio ECCA gracias a la ayuda presupuestaria de la Consejería de Sanidad del Gobierno Autónomo. Dicho presupuesto incluso se ha mantenido en los presupuestos del año 2011. Con dicho presupuesto se financia: Revisiones y actualización de los materiales editados (diabetes, Alimentación y cocina saludable, salud cardiovascular, etc.), jornadas de Formación Sanitaria para profesionales, nuevos materiales y publicidad.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: info@radioecca.org

- **Es muy fácil comer sano, sólo tienes que intentarlo** presentado por Instituto Catalán de la Salud. Barcelona.

El objetivo general del proyecto es mejorar los hábitos de alimentación y promover la realización de actividad física moderada de los niños y niñas de 3 a 12 años (población destinataria del programa) y de sus respectivas familias (población mediadora). Los objetivos más específicos son: Ofrecer información a la población destinataria para que perciban como fácilmente asumible la práctica regular de actividad física moderada y de una alimentación saludable, reforzando especialmente el consumo de fruta, hortalizas, pescado y legumbres; realizar acciones educativas dirigidas a facilitar la reflexión en la población destinataria sobre alimentación saludable y práctica regular de actividad física; realizar acciones educativas con la población mediadora para reforzar habilidades que faciliten la práctica de alimentarse de una forma saludable y una actividad física moderada para las personas mediadoras y para sus respectivas familias; e incluir en el currículum escolar y en otros proyectos educativos de las escuelas de educación infantil y de educación primaria ubicadas en la ABS 3B de Sabadell actividades educativas que promuevan la práctica de una alimentación saludable y de una actividad física moderada.

Se trata de un proyecto comunitario realizado en la ABS 3B de Sabadell (Barcelona) con metodología APOC (Atención Primaria Orientada a la Comunidad). En la actualidad el proyecto continua realizándose y, ya consolidadas las actividades para promocionar la alimentación saludable, se incorporan en él más actividades de promoción de la actividad física moderada. La metodología APOC es una práctica unificada de atención primaria de salud individual y familiar realizada en la comunidad y con la comunidad. Va dirigida a mejorar la salud comunitaria de manera holística. La APOC toma como punto de partida las necesidades de la población contando con la implicación de ésta en cada una de las fases del proceso: Examen preliminar de la comunidad, priorización de problemas de salud y diagnóstico comunitario.

Con las personas adultas se comenzó a dar pasos hacia unos hábitos alimentarios más sanos pensando estrategias de forma que las opciones más saludables fueran las más fáciles de llevar a cabo para los participantes. A partir del curso 2010-11, se han incorporado actividades de promoción de la actividad física moderada, con la participación de maestros y maestras de educación física de las tres escuelas. Se han realizado talleres de cocina saludable y alimentación, visitas a mercados, recomendaciones sobre alimentación a las familias y recomendaciones sobre ejercicio físico en circuitos saludables.

A partir de 2006 se realizaron diferentes actividades en las escuelas dirigidas a la población infantil, la mayor parte de ellas incorporadas en proyectos educativos: PEZ (Proyecto Comunitario de zona), PET (Proyecto Eje Transversal), PEC (Proyecto Educativo de Centro) y PAC (Plan Anual de Centro). Tales como: concurso de dibujo y de lemas, creación de huertos escolares, gincana de frutas, catas de fruta de temporada, miércoles desayunos con fruta en la escuela, pirámide de la alimentación, talleres de cocina infantil, etc.

Se realizó también, en el inicio, una formación de profesionales a cargo del Instituto de Estudios de la Salud de la Generalitat de Catalunya para homogeneizar conocimientos entre las personas que llevarían a cabo el proyecto. En la formación participaron diferentes profesionales de enfermería de CAP, una médica del Ayuntamiento, profesores y profesoras escuelas de educación infantil y primaria de la zona, y madres y padres de las correspondientes AMPA. Puntualmente ha ido participando en el proyecto la trabajadora social municipal del territorio. Todo el proceso ha sido altamente participativo contando con la implicación de la comunidad en su inicio, desarrollo y evaluación permanente.

A partir del curso 2009-10 se han diseñado instrumentos para la recogida sistemática de información para la evaluación. Se ha ido haciendo una evaluación de proceso continuada, redefiniendo los objetivos, las actividades, las fuentes de información y los ítems de evaluación. El proceso de evaluación se desarrolla en base a la generación e interpretación de la información, plantea la complementariedad de la evaluación cuantitativa y la cualitativa, y concluye con la formulación de conclusiones y propuestas de cambio.

El Proyecto es sostenible en el tiempo. Su continuidad está garantizada en el futuro dada la alta implicación y sinergias creadas entre los diferentes actores – principalmente madres, padres, profesorado y sanitarias del CAP y del Departamento de Salud del Ayuntamiento. Además, cuenta con el apoyo de los servicios sociales municipales.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: yvalls.mn.ics@gencat.cat

● **Elige bueno, elige sano** presentado por Caprabo, S.A. Barcelona.

Consciente del aumento de casos de obesidad infantil en la población española, Caprabo se propuso desarrollar un programa destinado a fomentar hábitos saludables entre niños y niñas de Primaria.

El objetivo principal es educar para fomentar hábitos de alimentación equilibrada y sensibilizar a los niños y niñas sobre la importancia de tener una dieta saludable. El programa tiene como objetivos más específicos que los/as niños/as puedan: Aprender sobre la pirámide de los alimentos, con especial atención a los productos frescos; reconocer en el supermercado y poder escoger los productos más saludables para el crecimiento; relacionar los hábitos de consumo propios con la pirámide de los alimentos y convertirse en promotores de una dieta saludable desde el momento de la compra familiar.

Los destinatarios de esta primera edición son los niños y niñas de 5º y 6º de Primaria. A través de este proyecto *Elige bueno, elige sano* y sus actividades, se ofrecen a las escuelas contenidos didácticos y una actividad en los supermercados. Los contenidos del proyecto *Elige bueno, elige sano* abarca las siguientes áreas curriculares: Conocimiento del medio natural y Conocimiento del medio social y cultural, con especial énfasis en cuestiones de salud y desarrollo

personal, así como en otras cuestiones relacionadas con el consumo y el respeto al medio ambiente y educación artística, visual y plástica.

El proyecto tiene, por tanto, varias dimensiones: actividades en el aula, visita al supermercado, un concurso para las escuelas y actividades lúdicas disponibles en la web (<http://www.caprabo.com/web/es/eligebuenoeligesano/>).

En la primera edición 2009-2010 se invitó a participar a niños y niñas de escuelas de las Comunidades de Cataluña y Madrid. La fase de inscripción se cerró con un total de 47 centros participantes, con un total de 3.421 niños/as participantes entre Madrid y Cataluña.

Uno de los aspectos más novedosos del programa es la integración del trabajo de los supermercados con la administración pública, las escuelas y las familias y el enseñar a los más pequeños las bases de una alimentación equilibrada. El programa involucra al sector público en Cataluña, mediante el apoyo del Departament d'Educació y del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya quienes han validado la metodología y los materiales.

Se ha realizado una evaluación cuyo objetivo fue poder valorar el proyecto en su globalidad: contenidos, metodología, organización, funcionalidad, etc. Para ello se elaboraron dos cuestionarios de evaluación; uno dirigido a los/as profesores/as participantes y otro para los/as educadores/as responsables de dinamizar las visitas en las tiendas, donde se recogieron las impresiones de la actividad sobre el terreno. Los resultados de la evaluación muestran que ha sido valorado muy positivamente por los/as profesores/as y alumnos/as. A su vez, las sugerencias recibidas han sido incorporadas a la nueva edición del programa que se realizará en el año escolar 2010-2011.

Este programa educativo, destinado a enseñar a niños y niñas de Primaria la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, se enmarca en la política de Responsabilidad Social Corporativa y es una apuesta de largo plazo de la compañía. En este sentido, es un proyecto importante para la empresa que le permite estar más involucrada con la sociedad y reforzar su posicionamiento como promotora de hábitos saludables.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: anagonzalez@caprabo.es

2.2. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de la práctica de actividad física en el Ámbito Familiar y Comunitario.

- **Comisión de estilos de vida saludables** presentado por el Ayuntamiento de Vilassar de Mar. Barcelona.

En el primer trimestre del año 2009 se realizó un estudio con el objetivo de conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en alumnos de educación primaria y evaluar también la asociación entre esta prevalencia y las características de estos niños y de sus padres. Del estudio se extrajo que la población infantil de Vilassar de Mar presenta una prevalencia de sobrepeso en niños y niñas superior a la media catalana y una prevalencia de obesidad en niñas muy por debajo. La relación entre el consumo de tabaco y la prevalencia de sobrepeso podría estar ligada a unos estilos de vida familiares poco saludables, al igual que la relación con el índice de masa corporal de los padres.

Obtenidos los resultados se decidió crear la Comisión de Estilos de Vida Saludables cuyos objetivos son: Prevenir la obesidad y el sobrepeso de la población en general y de la infantil en particular; promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables; estimular la práctica de la actividad física; detectar, de forma precoz, los trastornos alimentarios; sensibilizar la sociedad, en general, de los problemas que puede comportar una dieta inadecuada, así como el sedentarismo y naturalmente; y hacer el seguimiento de los programas y acciones que se implanten y evaluar los resultados.

La Comisión de Estilos de Vida Saludables (CdEVS), liderada por la Concejalía de Sanidad, está constituida, de forma estable, por: Concejalías del Ayuntamiento (Sanidad, Educación y Deportes), AMPA' S (Asociación de padres y madres de alumnos), Escuelas e institutos, Centro de Atención Primaria y Farmacéuticos de oficina. También pueden contar con otros servicios del municipio (asociación de comerciantes, oficina de información al consumidor, ópticas, entidades deportivas...).

Desde la CdEVS se impulsa y se vehiculan todas las actuaciones. Aparte de todas las acciones que se pueden hacer conjuntamente, cada entidad o asociación puede organizar las suyas. Estas actividades son evaluadas por la Comisión, y se realizan propuestas de mejora, si se considera conveniente.

Algunos ejemplos de las actuaciones realizadas: "Come sano en la playa" (talleres en la playa que muestran alternativas al bocadillo), "Navidad, sin excesos" (taller de cocina navideña equilibrada), "Disfrúit-la - Disfrútala" (catas guiadas de fruta dulce a los alumnos), curso teórico de concienciación de la alimentación y hábitos alimentarios, promoción de deportes alternativos dentro del área de Educación Física en las escuelas, actividad física para la gente mayor, gimnasia de mantenimiento gratuita para toda la población, "Fem-ne 6.000!!! - Hagamos

6.000!!!” (caminata popular desayunando fruta ofrecida por las fruterías del barrio), Maratón de Estilos de Vida Saludable, etc.

En relación a la evaluación del proceso, se prevé repetir el estudio epidemiológico a los 5 años, para poder evaluar: prevalencia obesidad infantil, prevalencia sobrepeso infantil, hábitos alimentarios, ejercicio físico y determinantes asociados. Mientras tanto, la evaluación se realiza en función de la valoración interna de la comisión y la valoración de las actividades: De los miembros fijos de la CdEVS hay que destacar la participación muy activa de la comunidad educativa, sobre todo del sector padres y madres. Tienen una fuerte implicación y constantemente surgen nuevas propuestas. Nos planteamos sumar algún miembro más, de instituciones supramunicipales, como puede ser el Consejo Comarcal y la Agencia de Salud Pública.

El proyecto se lleva a cabo gracias a las ayudas aportadas por el Ayuntamiento y la colaboración, desinteresada, de la comunidad educativa aportado ideas, organizando talleres y diferentes actividades.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: vallesnr@vilassardemar.cat

- **Programa municipal intergeneracional promoción de la salud con el desarrollo de actividades de ejercicio físico en los espacios de ocio de las playas del municipio de Valencia** presentado por el Ayuntamiento de Valencia.

El Ayuntamiento de Valencia ha puesto en marcha un programa de actividades en su playa para cubrir los deseos de nuestra población y así ofrecer actividades saludables. Se ofrecen actividades físicas a las familias en los diferentes niveles generacionales, organizándolas por grupo de edad. De esa forma conseguimos ofrecer actividades adaptables y apetecibles a cada grupo, produciendo innumerables beneficios en todas las edades.

La estrategia de los ayuntamientos debe ser referente a la salud pública y debe de tener programas para una mayor coordinación entre municipios para trabajar de forma efectiva. Con las actividades físicas ofertadas en el espacio de ocio de las playas de Valencia, La Concejalía de playas tiene como objetivos generales: fomentar los valores y conocimientos que generan las actividades de ejercicio físico y desarrollar habilidades y destrezas deportivas y de ejercicio físico, para promover el autocuidado y la salud de los usuarios de nuestras playas.

Los objetivos específicos del Ayuntamiento con este proyecto son los que siguen:

- Impulsar comportamientos más saludables: Impulsar iniciativas que contribuyan a adoptar hábitos de vida saludables; fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico para reducir la misma; prevenir las conductas de

riesgo con la práctica de estilos de vida saludable en lo individual, familiar y social; educar en salud a través del ejercicio físico y deporte.

- Ofrecer actividades para integrar la actividad física en la vida cotidiana: Ofrecer actividades adaptadas a cada grupo de edad y estimular la práctica de una actividad física regular, en la población; organizar actividades puntuales para ofrecer alternativas de practicar una actividad física nueva; integrar la actividad física en la vida cotidiana de la población para mejorar la salud de los usuarios de las playas; fomentar las relaciones intergeneracionales mediante actividades en grupo adaptadas a cualquier edad; contratar monitores diplomados para la buena práctica de algunas de las actividades.
- Ofrecer instalaciones para integrar la actividad física en la vida cotidiana: Adaptar las instalaciones a las necesidades de los usuarios y enseñarles a usar adecuadamente dichas instalaciones para las actividades; velar por el buen mantenimiento y estado de las instalaciones de las playas de Valencia para evitar cualquier accidente o lesión en los usuarios; informar mediante cartelería, en la Web y en los medios de comunicación de las ofertas de actividades físicas en la playa de Valencia; conocer cuáles son los deseos de los usuarios y tener instalaciones variadas para satisfacer a la población.

Las actividades ofrecidas por la Concejalía de playas son las siguientes: spinning, pilates, “itinerario azul” (ruta deportiva-cultural medioambiental), valenbisi (alquiler de bicicletas públicas), el carril bici, parques de ocio (zonas de juegos infantiles, zonas de juegos par niños con discapacidad visual, zonas de ejercicio físico para jóvenes, zonas de juego par adultos, zona de ejercicio físico para mayores). Además se han desarrollado otras actividades y talleres didácticos de promoción de la salud: paseos saludables, jornadas de alimentación saludables y ejercicio físico, campaña de información en alimentación saludable o jornada sobre alimentación saludable dieta – fibra.

Otras actividades fueron realizadas en las playas de Valencia y organizadas por otras concejalías y entidades con participación del servicio de playas: Volta a peu en la playa (carrera o maratón corriendo), travesía a nado desde la playa, triatlón, torneo Futvoley, balonmano, fútbol, deportes del mar, etc.

La implicación por parte de la Concejalía de playas del Ayuntamiento de Valencia en todas las actividades ha sido total. Para llegar a sus objetivos, ha contado con la colaboración de otros organismos tanto públicos (la fundación deportiva) como privados (por ejemplo Gent per Gent). De esta forma se ha concienciado a la población para hacer ejercicio físico y estar saludables a través del deporte y aumentar su participación en dichas actividades.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: jefaturaplayas@valencia.es

● **Programa Hábitos saludables** presentado por el Ayuntamiento de Aranda de Duero – CEAS -. Burgos.

El proyecto forma parte de un Convenio entre la Consejería de Sanidad y el Ayuntamiento de Aranda de Duero para la realización de actividades de promoción de la salud relacionadas con la actividad física con el objetivo de prevenir enfermedades cardio y cerebrovasculares, y busca educar al ciudadano para que conozca cuáles son los hábitos de vida saludables y gestione sus hábitos de vida de una manera adecuada, especialmente en lo que se refiere a una alimentación equilibrada y a la práctica de ejercicio físico. Su puesta en marcha se ha realizado desde el Área de Salud de la Concejalía de Acción Social, de la Mujer e Igualdad de Oportunidades y de Salud, del Ayuntamiento de Aranda de Duero.

Los objetivos generales del proyecto son: Contribuir a una política de salud pública que contemple el cambio en estilos de vida poco saludables y el importante papel que estos desempeñan en el origen y desarrollo de ciertos factores de riesgo; sensibilizar y movilizar a la sociedad para generar una cultura de prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante el control de los principales factores de riesgo; promover los hábitos de vida saludables y el control de los factores de riesgo para reducir de forma significativa la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población general, tanto en personas sanas como en aquellas que ya han sufrido algún tipo de enfermedad cardiovascular; fomentar y promocionar la alimentación saludable como un factor de protección frente a numerosas enfermedades; y modificar los hábitos de vida poco saludables, tales como el sedentarismo, la falta de ejercicio físico, alimentación inadecuada, etc. Los objetivos específicos son: Promover el conocimiento de los beneficios que el ejercicio físico regular y una dieta alimenticia adecuada tienen sobre la salud y promover la realización de ejercicio físico en la vida cotidiana de forma regular como un excelente recurso a nuestro alcance y que proporciona innumerables beneficios para la salud en su sentido más amplio (bienestar físico, psíquico y social).

Las actividades realizadas y sus objetivos son:

- Marchas por la ciudad, programa “*Caminar es Salud*”.
- Taller de Danzas y de Expresión Corporal.
- Taller de “Cambios en nuestras necesidades nutricionales cuando nos hacemos mayores”.

Además, se han realizado unos folletos divulgativos sobre la importancia de la actividad física regular y de los beneficios de caminar. Se lleva a cabo una campaña a nivel de toda Aranda de Duero y publicidad en las radios locales de diferentes anuncios relacionados con las actividades a realizar, así como en la página web del Ayuntamiento.

El programa “*Hábitos Saludables*” pretende ir complementando otros programas que el Ayuntamiento de Aranda de Duero, a través de la Concejalía de Acción Social y de Salud, con actuaciones varias como Tai Chi, Educación Física, Taller de Relajación, Taller de Inteligencia emocional, Taller de Educación Sexual, las Aulas

de Tercera Edad con ejercicios de refuerzo de la memoria, autoestima y habilidades de comunicación, etc., actuaciones, todas ellas, que pretenden tener en cuenta un concepto de salud integral (estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo como ausencia de infecciones y/o enfermedad).

Para la evaluación, se ha valorado el número de sesiones, el número de participantes y el grado de satisfacción del Programa “Caminar es Salud” y del Taller de Danzas y Expresión Corporal.

Este proyecto lleva realizándose tres años consecutivos y su continuidad depende, en principio, a que se mantenga el correspondiente Convenio específico de colaboración con la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: leonisaull@arandadeduero.es

- **Parques saludables y circuitos calculados para caminar** presentado por el Ayuntamiento de Leganés. Madrid.

Presenta como objetivos: estimular la práctica de actividad física entre la población de Leganés proponiendo las caminatas como actividad preferente y proporcionar instrumentos y argumentos técnicos a otras instituciones que compartan el objetivo de aumentar la actividad física entre grupos específicos de población o entre la población general.

El Ayuntamiento de Leganés pertenece a la Red española de Ciudades Saludables (RECS). En la Delegación de Deportes de Leganés existe el Proyecto Deporte y Salud entre cuyos objetivos está la transmisión de conocimientos y recursos a la población general, relacionados con la práctica de actividades físicas y posee la estructura y los recursos técnicos necesarios para diseñar programas con éste fin.

El programa *Parques saludables y circuitos calculados para caminar* será coordinado por la delegación de Deportes e intervendrán, los Servicios locales de Atención Primaria, la delegación de Medioambiente, la delegación de Sostenibilidad, la delegación de Salud y Consumo, la Universidad Camilo José Cela, y la Universidad de Castilla La Mancha. Los circuitos para caminar se situarán en zonas ya utilizadas para éste fin por la población de Leganés.

El diseño de las instalaciones permitirá que todos los ciudadanos las utilicen libremente, sin necesidad de que nadie monitorice las actividades. Se elaborará junto al servicio de Atención Primaria una guía para que los sanitarios (Médicos de Familia y DUE) puedan prescribir ejercicio físico utilizando los Circuitos Calculados.

Se han organizado también diversas actividades como: confección de información técnica que permita a toda la población, utilizar de una forma segura y saludable, los 23 “parques saludables” instalados en todo el municipio; trazado de “circuitos calculados” para caminar en parques y zonas urbanas; diseño de material que permita a los médicos/as y enfermeros/as de los centros de atención primaria de

Leganés utilizar los parques saludables y los “circuitos calculados” como instrumentos útiles para la prescripción de ejercicio físico a sus pacientes; diseño gráfico de los carteles y folletos para los Parques Saludables y los Circuitos Calculados; campaña de difusión de estas instalaciones entre la población del municipio; colocación de carteles que contengan la información técnica deseada en todos los parques saludables del municipio; colocación de carteles y señalización de dos “circuitos calculados” (Ruta verde) para caminar, uno en el parque de la Chopera y otro en el parque de los Cipreses; colocación de carteles y señalización de un circuito calculado (Ruta urbana) en el barrio de Zarzaquemada, etc.

No se dispone aun de datos del uso de las instalaciones al aire libre ni tampoco del impacto de su utilización en la salud de la población. Los resultados deberán ser proporcionados por aquellos programas que utilicen las instalaciones de forma controlada, en poblaciones específicas y con objetivos concretos.

Las delegaciones de Medioambiente y Sostenibilidad en el desarrollo del proyecto se hacen cargo del mantenimiento y reposición de los carteles informativos ya que se consideran equipamientos urbanos. Esta circunstancia garantizará la sostenibilidad del proyecto. El coste de la colocación de los carteles ha sido asumido en su totalidad por la delegación de Medioambiente.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: rgracia@leganes.org

- **Promoción de estilos de vida saludables: Alimentación y ejercicio físico. Córdoba por la Salud** presentado por el Ayuntamiento de Córdoba.

El Ayuntamiento de Córdoba aprobó, en el curso 2005-06, el proyecto municipal “Promoción de Estilos de Vida Saludables: Alimentación Sana y Ejercicio Físico. Córdoba por la Salud”. Se constituyó un equipo de trabajo con profesionales de tres instituciones – Ayuntamiento de Córdoba, Junta de Andalucía y Universidad de Córdoba - y tres asociaciones – Almocafre, Plataforma de apoyo al Carril Bici y Asociación de Mujeres Al Alba. Se pusieron en marcha las primeras actividades durante el año 2006. Al siguiente año se incorporaron tres entidades más – Instituto Municipal de Deportes, Colegio Oficial de Farmacéuticos y MERCACORDOBA. Han iniciado un proceso que se caracteriza por ser un trabajo en red, que está sirviendo a su vez de plataforma para la sensibilización y promoción de actividades de alimentación y ejercicio físico a nivel de centros educativos, colectivos y población general.

Los objetivos generales son: Aumentar el nivel de salud de los ciudadanos potenciando la adquisición de estilos de vida saludables a nivel individual, grupal y social; promover actividades que favorezcan el conocimiento de la situación de salud respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico así como sus determinantes; elaborar instrumentos que aprovechando los conocimientos científicos y de la realidad concreta, sensibilicen a la población y propicien cambios

en el entorno que hagan más fáciles las opciones sanas; tener en cuenta la perspectiva de género y los aspectos culturales a la hora de abordar los contenidos y las actividades; potenciar la implicación de las asociaciones ciudadanas en los proyectos de Promoción de la Salud que se desarrollen en la ciudad; establecer colaboraciones estables para potenciar la coordinación interinstitucional.

La población diana: alumnado de los centros de educación de adultos, de colegios de primaria y secundaria, de la universidad, y personas de diferentes entidades y colectivos.

La metodología ha sido participativa en todos los niveles: individual, grupal y social y con el análisis de la realidad y la implicación de los distintos actores. El trabajo se ha realizado con la coordinación de profesionales de instituciones y miembros de asociaciones y entidades. Se han aprovechado los recursos de ciudad que han potenciado el proyecto y se pretende que las personas se conviertan en protagonistas activas de su propio aprendizaje.

Se ha desarrollado un trabajo de promoción de una alimentación sana y del ejercicio físico partiendo del conocimiento de la situación a través de encuestas de salud realizadas a los participantes y medición del IMC. Se elaboró un Proyecto de Innovación Educativa que fue subvencionado en la convocatoria de la Junta de Andalucía. Se ha llevado a cabo la concreción didáctica pedagógica, trabajando los conocimientos básicos de salud y siguiendo la estrategia NAOS, la relación entre salud, alimentación y ejercicio físico, factores que favorecen o perjudican la salud, riesgos para la salud derivados de una alimentación incorrecta y de un estilo de vida sedentario. Se realizaron también encuestas de salud. Se eligió el Cuestionario de Adultos de la Encuesta Nacional de Salud del 2003 del Ministerio de la Sanidad y Consumo.

Se han desarrollado además de las actividades en clase, otras complementarias, que han requerido de recursos externos. Aquí ha sido fundamental el papel de las instituciones, entidades y asociaciones colaboradoras. Algunas de estas han sido: Semanas de Vida Activa, Desayunos Saludables, Promoción de Frutas y Verduras de Temporadas, Charlas Informativas, etc. En cuanto a las actividades de ejercicio físico se promueve el uso de la bicicleta, hay rutas de senderismo, actividades en la naturaleza, organización de grupos de sensibilización, hacer marchas, charlas informativas, etc.

Se elaboró un “Portal Córdoba por la Salud”. Se ha diseñado, puesto en marcha y alojado en el dominio del Ayuntamiento, que sirva de punto de encuentro virtual del proyecto. También, para la difusión del trabajo se ha construido la “Plataforma Córdoba por la Salud” como espacio de coordinación del trabajo entre administraciones, ciudadanos y entidades que han participado en el proyecto. El objetivo es seguir trabajando desde una perspectiva de red cada vez más amplia.

Se ha hecho una evaluación continua, a lo largo del proceso analizando las dificultades y logros más significativos, los aspectos organizativos, la participación y actitudes en el desarrollo de las actividades. Ha sido muy positiva para la gran mayoría de los participantes en las actividades. Destaca como aspectos positivos

el trabajo en red. Además, se realizó la evaluación inicial del punto de partida con la Encuesta de Salud y la medición del Índice de Masa Corporal.

Desde el inicio del trabajo se ha contado con presupuesto del Ayuntamiento de Córdoba. Además con subvenciones en las siguientes convocatorias: Proyectos de Innovación Pedagógica de la Junta de Andalucía y Federación de Municipios y Provincias (FEMP) y Ministerio de Sanidad.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: alba.doblas@ayuncordoba.es

2.3. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Escolar.

- **Programa universitario de promoción de la salud aplicado a la población escolar: EDAL (Educació en Alimentació)** presentado por la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud – Universidad Rovira i Virgili. Tarragona.

Este proyecto tiene dos objetivos principales: Evaluar el efecto de una intervención escolar centrada en estilos de vida saludable, especialmente hábitos alimentarios e incremento de la actividad física para evitar la prevalencia de sobrepeso (SP) y obesidad (OB) de forma continua en la población y evaluar el efecto de una intervención escolar centrada en estilos de vida saludables, especialmente hábitos alimentarios e incremento de la actividad física, sobre la prevalencia de SP y OB en una población de 7 y 8 años de edad en un área de la Europa Mediterránea.

La metodología utilizada en relación a los objetivos ha sido la siguiente:

1. Programa de formación para agentes universitarios promotores de salud, con el diseño de una asignatura extracurricular, centrada en nutrición basada en la evidencia y la elaboración de un mensaje de salud como base de las actividades de promoción que se realizarán en las escuelas.
2. El efecto de una intervención escolar centrada en estilos de vida saludables, especialmente hábitos alimentarios e incremento de la actividad física, sobre la prevalencia de SP y OB en una población de 7 y 8 años de edad en un área de la Europa Mediterránea. Inicialmente, se realizó un estudio transversal donde se ha evaluado 1.594 escolares de 7-8 años de Cambrils, Reus, Salou y Vila-seca y posteriormente, se ha iniciado, un estudio controlado y aleatorizado (ECA) de intervención en educación de estilos de vida saludables en el ámbito escolar realizado por los agentes universitarios promotores de salud, con un grupo de intervención y un grupo control, en una población de 1.794 escolares de 7-8 años de edad, durante 3 años.

Las acciones realizadas han sido, por tanto:

- Estudio de intervención: En cada aula se realizaron 4 actividades, que corresponden a los 4 objetivos marcados por año, durante los 3 años de intervención. Las actividades de una hora de duración se estructuran: una explicación mediante una metodología lúdica, una experimentación con los alimentos, una interacción con su entorno y una evaluación de la actividad.
- Formación de agentes universitarios promotores de salud: Son estudiantes de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad Rovira i Virgili y tienen que realizar 15h prácticas en las escuelas de educación primaria, en forma de una hora en las aulas de educación primaria.
- Control de calidad: Analizar el proceso global para detectar los posibles puntos que generan variabilidad para minimizarla o eliminarla; elaborar los protocolos detallados sobre la valoración del estado ponderal; detectar los puntos críticos para conseguir el máximo número de los consentimientos informados firmados por los padres y conocer de los escolares: la fecha de nacimiento, el sexo, el nombre y apellidos completos; definir la forma de pesar, determinar la altura y la medición del perímetro de la cintura; realizar un estudio piloto con una muestra de 20 individuos para controlar la validez y corrección de la determinación de las medidas antropométricas; y diseñar, optimizar y estandarizar, mediante repeticiones con correcciones si procede las actividades.

Las sinergias se han establecido entre sectores públicos y privados.

En el estudio denominado transversal, se evaluó una medida basal de las siguientes variables: parámetros antropométricos (peso, altura, perímetro de cintura, y, se calculó el IMC mediante $\text{Peso (Kg)}/\text{altura}^2 (\text{m}^2)$ y la Z-score del IMC; encuesta de hábitos alimentarios y encuesta de estilos de vida.

Un factor clave para la continuidad es que la metodología de formación universitaria se ha incorporado en el currículum de los nuevos grados (Nutrición Humana, Fisioterapia y Medicina) y se formarán agentes promotores de salud en los ámbitos concretos mencionados.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: montse.giralt@urv.cat

- **Programa de Educación para la Salud en la Escuela** presentado por el Ayuntamiento de Villajoyosa. Alicante.

Este Programa consta de distintos talleres y sesiones que se han llevado a cabo por un grupo de seis profesionales de la Enfermería en Salud Escolar.

El objetivo general es el de Educar para la Salud para fomentar actitudes críticas, autónomas y solidarias que permitan analizar los problemas, acceder a la información adecuada, reflexionar sobre los valores que lleva implícita cada acción, asumir responsabilidades y aprender a tomar decisiones.

Este Proyecto presenta una serie de objetivos concretos: Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través de desayunos colectivos en los centros escolares; adquirir hábitos de autonomía personal en lo que se refiere a la alimentación e inculcar a los escolares la importancia y los beneficios que conlleva para la salud una alimentación sana y equilibrada.

Tanto el material como el método utilizado están dirigidos específicamente para jóvenes. Este proyecto se lleva a cabo con la implicación de las Concejalías de Sanidad y Educación del Ayuntamiento de Villajoyosa. A lo largo de todo el curso también se busca la implicación de padres, profesorado y de las AMPAS, mediante la realización de tutorías y reuniones periódicas.

Sobre una población diana de 1.925 alumnos se ha evaluado cada uno de los elementos que componen este *Programa de Educación para la Salud en la Escuela*, destacando sobre todo que la valoración por parte de todos los que intervienen en este proyecto es muy positiva, sobre todo en relación con los alumnos y en el hecho de que extrapolan los conocimientos y hábitos adquiridos en la escuela fuera de ella. Hay que destacar, además, el hecho de que han sido muchas las sesiones prácticas llevadas a cabo en el mismo centro escolar.

El impacto sobre la población diana ha sido muy elevado como demuestra el que, los niños trasladen lo aprendido fuera del ámbito escolar.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: sanidad@villajoyosa.com

- **Programa de comedores escolares de la Comunidad de Madrid** presentado por la Fundación Española de la Nutrición. Madrid.

La Consejería de Educación, Dirección General de Educación Infantil y Primaria de la Comunidad de Madrid, que gestiona el servicio en el comedor escolar, consideró necesario realizar un estudio sobre las condiciones básicas que configuran una dieta completa y equilibrada y que, por tanto, deben reunir los menús que se sirven en colegios públicos. La Fundación Española de la Nutrición (FEN) junto con el Departamento de Nutrición y Bromatología I de la UCM fueron encargados de elaborar las bases dietéticas que debían cumplir dichos menús.

Se diseñó una reglamentación específica para los menús escolares que se sirven en los colegios públicos de dicha Comunidad y así poder cubrir las necesidades de este grupo de población. Todo ello dio lugar a la creación del "*Programa de comedores escolares de la Comunidad de Madrid*".

El objetivo es formular las pautas dietéticas que deben cumplir los menús para los comedores escolares, basadas en las necesidades nutricionales y los hábitos alimentarios de los escolares, destinadas a las empresas de restauración colectiva que sirven los menús de dichos centros.

A efectos de comprobar *in situ* cuál era el grado de cumplimiento de la normativa, así como, la aceptación por el centro, representantes de la Fundación Española de la Nutrición (profesores, doctores y licenciados) fueron acreditados para realizar el seguimiento. Dicho seguimiento se realizó mediante visitas, sin fijar fecha ni hora, a los comedores escolares de los colegios.

La muestra para este trabajo son los 767 colegios públicos con comedor escolar de la Comunidad de Madrid, de los que se ya se han visitado 474, algunos de ellos en más de una ocasión lo que supone un total de 552 visitas.

Tanto en el caso de cocina en el centro, como en el de cocinas centrales se visita el comedor durante el horario de comidas y se toma una porción duplicada del menú servido a los escolares (que se determinará analíticamente), entre 6 y 9 años y se comprueba la adecuación de las raciones según la edad y sexo, la disponibilidad real de pan, agua, fruta...

La Consejería de Educación de la CM, a partir de las normativas que se recogen en los BOCM de 24-05-01, BOCM de 10-09-02, BOCM de 14-09-05 y BOCM 20-05-09, convoca a las empresas de restauración colectiva a un concurso público para servir los menús en los centros docentes públicos no universitarios desde el año 2001 hasta la actualidad. Tras realizar dicha homologación la Consejería de Educación publica la relación actualizada de empresas de comedor escolar homologadas que pueden optar a servir dichos menús y los centros eligen entre esas empresas con la que trabajaran en su colegio. Posteriormente se realizan los seguimientos para comprobar la adecuación de los menús servidos.

Para juzgar la calidad del menú servido se ha calculado el perfil calórico, es decir el aporte de los macronutrientes a la energía total del menú. También se ha estudiado la calidad de la grasa de los menús servidos en estos colegios. Para ello se ha calculado el perfil lipídico, es decir el porcentaje de aporte de las distintas familias de ácidos grasos a la energía total de la dieta.

Por los resultados obtenidos, la Consejería de Educación tiene prevista la financiación económica de dicho proyecto que dota anualmente y durante el año 2011 está previsto continuar con las inspecciones a los centros y las homologaciones de las empresas de restauración de forma periódica.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: fen@fen.org.es

● **Taller de Educación para la Salud: “Desayunos saludables”**
presentado por el Ayuntamiento de Alcalá de Henares. Madrid.

El Plan Municipal de Salud del Ayuntamiento de Alcalá de Henares tiene como finalidad mejorar la salud de los ciudadanos del municipio, contempla a tal fin actuaciones específicas englobadas en trece objetivos generales. La intervención que se detalla a continuación se fundamenta en el objetivo número cuatro de dicho Plan, consistente en “Promover estrategias saludables dirigidas a incidir en el estilo de vida de los jóvenes”.

El taller *Desayunos saludables* contiene objetivos educativos y nutricionales. El objetivo general es promover la práctica de un desayuno saludable en los alumnos de 1er. curso de ESO, fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables y contribuir a disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo de población. El taller cuenta además con los siguientes objetivos específicos: Determinar los elementos que configuran un desayuno saludable; analizar las variables que condicionan su adecuado ejercicio; desarrollar la auto-responsabilidad de los adolescentes en su preparación; destacar la importancia de dormir el número de horas suficiente; conocer los patrones adecuados de una dieta equilibrada; y estimular la práctica de la actividad física.

La intervención se realiza mediante talleres de Educación para la Salud (EpS). La EpS constituye un proceso de enseñanza-aprendizaje planificado y sistemático donde la comunicación establecida con los alumnos permite indagar y comprender los conocimientos, hábitos, actitudes y prácticas individuales relacionadas con los contenidos abordados en el taller. La EpS contiene elementos relacionados con los determinantes sociales e individuales que condicionan los estilos de vida que facilitan los cambios de conducta pertinentes y en última instancia, el propósito de la EpS es el desarrollo de habilidades personales para capacitar al individuo en la adopción de comportamientos de salud positivos.

El taller educativo *Desayunos saludables* se compone de dos sesiones de una hora de duración cada una de ellas que se llevan a cabo durante dos semanas consecutivas. Los tutores evalúan el taller rellenando un cuestionario.

En el curso escolar 2009-2010 en los talleres participaron 713 alumnos de 1er. curso de E.S.O. pertenecientes a 12 centros docentes, y un total de 30 aulas. Su edad oscila, salvo unas pocas excepciones, entre los 11 y los 12 años.

Los resultados muestran que los alimentos que los adolescentes toman a diario en el desayuno son escasos, en cantidad y en variedad. La monotonía constituye la práctica más extendida. Un elemento a destacar es que, a pesar de que un porcentaje importante de los alumnos manifiesta estar acompañado en casa, son muy pocos los que desayunan en compañía de algún miembro de la familia. La autonomía en la preparación del desayuno se siente como un esfuerzo extra, y se utiliza como excusa para no desayunar o desayunar de manera incompleta. Los adolescentes poseen un nivel aceptable de conocimientos nutricionales, aunque con frecuencia plagado de errores importantes sobre conceptos clave.

Por todo lo anterior, los talleres de EpS constituyen una buena herramienta para incorporar el aprendizaje de hábitos saludables a la práctica diaria.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: iruiz@ayto-alcaladehenares.es

- **Plan Integral de Alimentación en escolares de Villanueva de la Cañada** presentado por el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada. Madrid.

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada, especialmente sensibilizado con la importancia de la alimentación en la salud de sus habitantes, a través del Consejo Municipal de Salud, constituyó en diciembre de 2005 la Mesa de Salud Escolar donde están representados, además de las Concejalías de Educación y Sanidad, todos los centros docentes del municipio, y las Consejerías de Sanidad y Educación de la Comunidad de Madrid. El objetivo es abordar, entre otras cuestiones, aquellas relacionadas con la alimentación y la nutrición que pueden afectar a la población escolar como es la obesidad y los trastornos del comportamiento alimentario, realizando estudios y actividades de promoción y prevención desde los centros educativos, dirigidos tanto a padres como a alumnos.

El *Plan Integral de Alimentación* en el ámbito escolar de Villanueva de la Cañada, del que son partícipes todos los integrantes de la Comunidad Educativa del municipio (7 colegios y 5.595 alumnos), tiene como objetivos principales: Promover e instaurar hábitos de alimentación saludables en todo el colectivo escolar del municipio y sus familias, para lograr que los comensales disfruten con la comida y sean conscientes de las necesidades nutricionales que su organismo precisa para desarrollarse, adoptando unos hábitos saludables que perduren en el tiempo; corregir posibles deficiencias nutricionales en los menús servidos en los comedores escolares públicos, privados y concertados del municipio de Villanueva de la Cañada; detectar el sobrepeso, la obesidad infantil o el bajo peso en los escolares del municipio, contribuyendo a la prevención de la aparición de enfermedades asociadas a factores dietéticos en la edad adulta.

El Plan Integral de Alimentación ofrece a todos los colegios de Villanueva de la Cañada, públicos, privados y concertados, un servicio gratuito de asesoría y seguimiento de los menús escolares. El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de los niños y evitar carencias. Este servicio de asesoría y seguimiento se desarrolla de acuerdo a las directrices nutricionales de ingestas y variedad recomendadas por la Comunidad de Madrid establecidas.

El seguimiento de los comedores escolares consta de dos apartados principalmente: uno, que recoge un estudio cualitativo o descriptivo de las comidas que se sirven en los comedores escolares realizando la evaluación de la concreción de los componentes principales de los platos ofertados, de la frecuencia del consumo mensual por grupos de alimentos y del contenido de

información adicional incluido en el ciclo de menús; y otro, pionero a nivel nacional, denominado estudio cuantitativo o analítico mediante el cual se recoge una porción duplicada del menú que se sirve el día de la visita al centro escolar, con el cual se realiza una identificación de ingredientes y pesada de los mismos, para comprobar que las cantidades servidas se corresponden con las ingestas recomendadas para esta población y después, se homogeneiza el menú completo, se le añade antioxidante y se lleva al laboratorio para analizar perfil calórico, perfil lipídico, grasa total y, por último, cloruros y sodio.

A la vista de la magnífica acogida del proyecto por todos los Centros Educativos, el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada ha realizado numerosas acciones como medidas de refuerzo y potenciación de la adquisición de hábitos saludables, diseñando así una estrategia global.

Se ha establecido una evaluación continua que permite contrastar si existen o no discrepancias entre los objetivos teóricos y la práctica. Además, la evaluación de los resultados de los estudios analíticos y descriptivos de los menús, de las mediciones antropométricas y de los cuestionarios de recuerdo alimentario realizados, están proporcionando al Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada un conocimiento exhaustivo de los hábitos alimentarios de su población escolar.

Para concluir, podemos afirmar que, es evidente la mayor concienciación de todos los actores implicados en la educación infantil (familia, colegio, empresas de catering) sobre la importancia de la alimentación en la salud infantil y en el adecuado rendimiento intelectual y físico de los niños. Para terminar, y teniendo en cuenta los resultados de los trabajos realizados en la población infantil de Villanueva de la Cañada, podemos decir que el cuidado de la calidad nutricional de los menús escolares afecta positivamente a la calidad de la dieta total consumida por el niño, a la vez que nos permite realizar una labor educativa en materia de nutrición.

Este programa se ha consolidado año tras año, tanto por la participación de todos los centros escolares del municipio como por los resultados y mejoras obtenidos, de tal forma, que este programa es básico y fundamental dentro de las políticas de salud desarrolladas por nuestro Ayuntamiento, tanto en el presente como en el futuro.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: alcaldia@ayto-villacanada.es

- ***Tratamiento de la alimentación en la formación inicial de Magisterio de Educación Física y su implementación en Centros de Educación Primaria*** presentado por la Universidad de Huelva.

Este proyecto se divide en dos partes, por un lado se estudia el tratamiento de la alimentación en la formación inicial de los maestros/as desde diferentes asignaturas del área de educación física. Por otro lado, se lleva a cabo la

implementación en la escuela por parte de nuestro alumnado, las unidades didácticas centradas en el desarrollo de hábitos saludables de alimentación.

Con esta investigación se plantean los siguientes objetivos: Trabajar el tratamiento de la alimentación en la formación inicial de los maestros/as desde diferentes asignaturas del área de educación física; saber cuáles son los nutrientes de los alimentos más habituales en nuestra cultura, así como sus funciones; analizar y evaluar nuestros hábitos de alimentación estableciendo puntos fuertes, puntos débiles y estrategias de mejora; conocer los principales factores que influyen en la composición corporal y saber evaluarla tanto en adultos como en niños de edad escolar; y tomar conciencia de la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimenticios en el escolar como base de una vida saludable.

En lo referente a la implementación de la unidad didáctica al alumnado de educación primaria, los siguientes objetivos: Diseñar y llevar a cabo la unidad didáctica “*Mi cuerpo sí que vale*”, relacionada con la alimentación y la imagen corporal, para el tercer ciclo de Educación Primaria; evaluar la propia unidad didáctica por medio de: la evolución que presenta el alumnado en los contenidos conceptuales de hábitos saludables, el componente perceptivo de la imagen corporal y del análisis del diario de la profesora; determinar la prevalencia de sobrepeso-obesidad del alumnado y conocer la distorsión de la imagen corporal y comprobar si se produce evolución de la misma tras la intervención.

Por una parte, en este proyecto participan el alumnado de 2º curso de Magisterio en la especialidad de Educación Física de la Universidad de Huelva. Por otra parte, el estudio se lleva a cabo con 49 alumnos de quinto y sexto de Primaria de un colegio de nivel medio de la provincia de Huelva. Las edades oscilaban entre los 10 y 13 años.

Para la puesta en marcha de nuestro proyecto, se llevó a cabo la creación de materiales curriculares desde el equipo docente de Educación Física para su posterior utilización por el alumnado de magisterio, tales como: vídeos musicales de alimentación, actividades para el conocimiento del trébol y el establecimiento de dietas saludables con la pirámide de la alimentación, la creación de un rally fotográfico y el diseño de una unidad didáctica “*Mi cuerpo sí que vale*” de alimentación e imagen corporal.

La Universidad de Huelva es la promotora y mayor interesada en la investigación y conclusión del estudio de la alimentación como hábito saludable. Se han hecho partícipes el profesorado del Área de Didáctica de la Expresión Corporal, así como el alumnado de la titulación de Magisterio en su especialidad de Educación Física y del Máster en Educación Físico-Deportiva que oferta la universidad.

Los indicadores epidemiológicos y operacionales que utiliza este proyecto son: la correcta utilización de los materiales curriculares, la evaluación de una dieta, el conocimiento del trébol de la alimentación, la evaluación de la composición corporal mediante el índice de masa corporal y los distintos cuestionarios de evaluación inicial y final y diario del profesor y del alumnado.

En cuanto a la evaluación del proceso, por una parte, el equipo docente prepara los materiales, el alumnado de manera presencial y semipresencial trabaja con ellos para crear nuevos materiales curriculares; además el alumnado deberá superar los exámenes de las asignaturas. Por otra parte, se evalúa la unidad didáctica y la intervención docente mediante un diario del profesor y del alumno y mediante un cuestionario para medir el índice de impacto. Para evaluar tanto la actuación docente como la propia unidad didáctica se analiza el diario.

En cuanto a los resultados y conclusiones, se han diseñado e implementado una relación de materiales curriculares como: el musical de la alimentación, el trébol y la pirámide de la alimentación, el rally fotográfico, la unidad didáctica y los materiales curriculares que se implementaron con el alumnado de Educación Primaria.

Otro de los puntos relevantes del proyecto era conocer el impacto, en definitiva, el efecto positivo o negativo, del programa aplicado en el contexto universitario. Para ello se diseñó un cuestionario compuesto por 8 ítems que pretenden conocer estos aspectos anteriormente citados.

Actualmente desde el área de actividad física-salud y dentro de la formación que ofrecen las titulaciones referentes a la educación física se da continuidad al proyecto, con otras líneas e iniciativas que pueden partir desde el profesorado hasta el mismo alumnado, para el estudio de hábitos saludables como la alimentación, la práctica de actividad física, la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad. Concretamente se está estudiando en la población de educación secundaria obligatoria. De esta forma, se hace continuo y sostenible el proyecto.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: sierras@uhu.es

- **Programa de educación alimentaria y nutricional** presentado por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Vilanova i la Geltrú. Barcelona.

El objetivo del programa es hacer difusión de hábitos alimentarios saludables, siguiendo el patrón de dieta equilibrada, fiel al modelo mediterráneo, entre los alumnos de educación infantil y primaria de nuestro municipio y sus familias.

El programa se basa en talleres pensados para cada nivel educativo. Cada taller tiene sus propios objetivos y está pensado para promocionar un determinado alimento, grupo de alimentos o comida. A partir de una primera encuesta de evaluación de hábitos nutricionales realizada en el año 1993, se establecieron los temas más apropiados para cada nivel.

Técnicos municipales dirigen el taller de forma lúdica y participativa. Cada taller se acompaña de material para trabajar durante la sesión y posteriormente en la escuela y en casa.

Los materiales educativos se basan en fichas didácticas. Una parte de las fichas se dirigen al alumnado, aportan información y proponen ejercicios prácticos. Otra de las fichas va dirigida a los profesores, para que puedan preparar el taller o continuar el trabajo iniciado en el mismo. Se complementa con imanes para nevera que los chavales se llevan a casa para recordar los puntos básicos trabajados en cada taller y hacer partícipe a la familia. Al final de cada sesión hay una degustación de los alimentos promocionados.

El Programa de educación alimentaria y nutricional consta de 8 talleres, que se inician el primer curso de Educación Infantil, y terminan en 6 ° de Educación Primaria: “Tastaolletes”, “Pequeños gourmets”, “Juguemos con los alimentos”, “El taller de las frutas”, “Vamos al huerto”, “La alimentación mediterránea”, “De la barca a la mesa” y “Los desayunos saludables”. Se complementan con charlas sobre alimentación dirigidas a padres y madres, a petición de las asociaciones de madres y padres de alumnos.

También se ofrece asesoramiento y revisión de los menús escolares. Las escuelas que siguen al completo el programa, incluyendo la revisión de menús escolares, reciben un nombramiento por parte del Ayuntamiento como Escuelas con cocina promotora de la alimentación mediterránea, como reconocimiento a su labor educativa en materia de educación alimentaria y nutricional.

En nuestro municipio existen actualmente 18 escuelas, todas participan en el Programa y algunas de ellas lo han incorporado a su currículum transversal, de forma que la realización completa del programa está garantizada entre sus alumnos. Actualmente existen 5 escuelas que han recibido el reconocimiento como Escuelas con cocina promotora de la alimentación mediterránea. La revisión de menús escolares se lleva a cabo actualmente en 6 escuelas del municipio que disponen de cocina en el propio centro.

También colaboran en el Programa los mercados públicos del municipio, la Confraria de pescadores y los propietarios de los huertos que se visitan.

En el año 2002 se llevó a cabo una evaluación del Programa repitiendo la encuesta de de hábitos alimentarios y nutricionales del año 1993. Los resultados fueron muy satisfactorios.

En el año 2008 se realizó un estudio para evaluar de forma global el seguimientos de la dieta mediterránea entre los alumnos del municipio. Se utilizó el test KIDMED y se tuvo en cuenta el grado de seguimiento del Programa. Los resultados mostraron una mayor adhesión al patrón mediterráneo entre los alumnos que habían hecho un mayor número de talleres.

Cada año se lleva a cabo una valoración cualitativa del Programa a través de encuestas de satisfacción que se pasan a los maestros que acompañan a los alumnos a los talleres, y que nos permite adecuarlos en todo momento. Asimismo, desde hace tres años se pasan cuestionarios al finalizar cada taller a los alumnos o a sus padres para evaluar la adquisición de conocimientos y la intención de cambio de hábitos, como primer paso para alcanzar los objetivos del Programa.

Económicamente, los talleres se autofinancian puesto que cada alumno aporta un porcentaje de su coste, que es acabado de cubrir gracias a la subvención que ofrece cada año la Diputació de Barcelona.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: npijoan@vilanova.cat

- **Proyecto participativo de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil en Extremadura** presentado por la Sección de Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Dependencia. Extremadura.

Se ejecuta anualmente desde otoño de 2005, naciendo en el marco de la Estrategia NAOS. Posteriormente ha sido potenciado desde el Plan Marco de Educación para la Salud de Extremadura 2007-2012. Su acogida es notable y, dada su continuidad, es solicitada cada año por un número creciente de centros educativos, de forma que actualmente más de la mitad de los centros educativos de Extremadura la solicitan.

Los objetivos que se plantean con el desarrollo del proyecto son los siguientes: Promocionar estilos de vida saludables en la Comunidad Autónoma de Extremadura; fomentar buenos hábitos de alimentación entre los escolares de Extremadura; impulsar la práctica regular de actividad física entre los escolares y, a través de ellos, también en sus padres, madres y abuelos y abuelas; promocionar el consumo responsable; favorecer la participación de los padres, madres, abuelos/as y otros familiares, con la finalidad de incrementar la efectividad de la intervención; promover la participación de los profesionales sanitarios, para incrementar el rigor técnico de las intervenciones; movilizar a la comunidad educativa (profesorado, alumnos/as, familiares, etc.) frente a la Obesidad; fomentar la participación comunitaria en salud, como forma de aumentar la efectividad; y favorecer la concienciación de la necesidad de actuación frente a la Obesidad y los problemas de salud que ésta favorece (diabetes *mellitus* tipo 2, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc.), también en el ámbito sanitario y comunitario.

Consiste básicamente en la realización de actividades de promoción de la alimentación saludable y de la práctica regular de ejercicio físico, en centros educativos, entre los escolares de 2º y 5º de Educación de Primaria y 3º de Educación Secundaria Obligatoria, así como de los centros de Educación Especial de Extremadura, apoyadas por otras acciones de promoción de la salud frente a la Obesidad desde los ámbitos comunitario y sanitario y desde los medios de comunicación, todo ello para obtener una mayor efectividad.

En la primera fase, se realizaron las actuaciones de divulgación, inscripción y formación del profesorado. En la segunda fase, cada coordinador/a de cada centro educativo la organizó adecuándola a las características del grupo y del centro.

Posteriormente diseñaron, con la ayuda del profesorado y asesoramiento de las organizaciones del entorno, un trayecto seguro para realizar ejercicio físico.

Como elementos de apoyo se elaboraron y distribuyeron una serie de materiales promocionales y se ejecutó, paralelamente, una campaña en prensa escrita, en radio y en televisión. Las actividades del proyecto se completan con otras muchas acciones, a lo largo del año: representaciones teatrales participativas-animadas, distribución de materiales, formación continuada acreditada permanente, Programa *El Ejercicio Te Cuida*, Programa *Educativo 5 al Día*, financiación de proyectos sobre alimentación saludable en el ámbito escolar a ejecutar por asociaciones de madres y padres o por asociaciones de profesionales sanitarios y/o docentes, trabajos en la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud, etc.) de forma que existe una acción permanente de promoción de alimentación saludable, y también del ejercicio físico, frente a la obesidad.

Han colaborado personas y entidades de los sectores considerados básicos en promoción de la salud: sanitario, educativo y comunitario. Se ha aprovechado la acción combinada de todos y cada uno de los actores citados, contribuyendo fuertemente la coordinación con la Consejería de Educación, con el Sistema Sanitario (fundamentalmente equipos de atención primaria) y con las actividades puestas en marcha por la Consejería de los Jóvenes y del Deporte y de la Universidad de Extremadura.

La evaluación del Proyecto se realiza año tras año, por el equipo coordinador, tomando como referencia la estructura, proceso y resultados. La evaluación de los resultados se ha realizado básicamente analizando las memorias que presentan los profesores participantes. Se evalúa sobre todo en función de indicadores de actividad y de satisfacción. La demanda de adherencia cada vez mayor de los centros educativos a este Proyecto demuestra la satisfacción y la utilidad del Proyecto.

Por su continuidad en estos años, el proyecto se ha convertido en la acción de mayor calado a nivel autonómico frente a la Obesidad, junto al Programa *El Ejercicio te Cuida* (complementarios entre sí, mientras que este Proyecto se centra en la promoción de la salud en alimentación saludable y ejercicio físico, el Programa *El Ejercicio te Cuida*, se centra en la intervención con ejercicio físico).

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: eulalio.ruiz@salud.juntaex.es

2.4. Proyectos finalistas en la modalidad de promoción de la práctica de actividad física en el Ámbito Escolar.

- **Proyecto compromiso – Proyecto de prevención de la obesidad y promoción de estilos de vida saludables en la población escolar** presentado por el IES Santa Úrsula. Santa Cruz de Tenerife.

La denominación de este proyecto define, claramente, las líneas de acción, las cuales buscan el propio compromiso del alumnado y familia con sus niveles de salud. Se trata de un proyecto de prevención de la obesidad en la población escolar de Educación Secundaria Obligatoria y post obligatoria, del municipio de Santa Úrsula.

El objetivo general es mejorar los estilos de vida de la población escolar del municipio de Santa Úrsula y sus familias, incrementando sus niveles de actividad física a través de una variada oferta municipal, para la ocupación del tiempo libre de manera activa. Los objetivos específicos que hasta el momento se han alcanzado son: Cuantificar el conocimiento sobre salud del municipio de Santa Úrsula con unos valores y no sólo saberlo intuitivamente como antes; detectar en los niños la mala alimentación, el sedentarismo, la obesidad o si sufren trastornos de desarrollo y trabajar coordinadamente de diferentes instituciones que optimicen la consecución de los objetivos al llevar a cabo una acción más integral.

“*Proyecto compromiso*” se pone en marcha, como una experiencia piloto en el curso escolar 2007 – 2008, con unas actividades puntuales (natación, y actividades bonificadas en un gimnasio), y cuyos resultados avalaron los objetivos previstos: reducir el índice de masa corporal del alumnado diagnosticado con sobrepeso y fomentar la realización regular de actividades físico – deportivas. A raíz de los buenos resultados, se ha dado continuidad al proyecto, y una mayor cobertura:

- Encuentro escolar saludable: Presentar al alumnado la oferta de escuelas municipales deportivas que se daban en horario extraescolar.
- Evaluación de los niveles de salud: Se analizaron 473 alumnos analizando sus medidas antropométricas, su peso, así como la talla del pie y otros datos que definan el grupo o edad al que pertenece el discente.
- Propuesta de actividades en horario de tarde.
- Semana diferente: Propuesta educativa en una línea diferente a la general del curso, en la que la actividad física y la promoción de ésta, aparece presente en todo momento a través del desarrollo de actividades, talleres y charlas.
- Distintas propuestas educativas coordinadas y globalizadas entre departamentos: Se tratan de sesiones de Educación Física guiadas que definen como “Objetivos saludables”. Esta sesión es acompañada de sesiones en la asignatura de Ciencias Naturales sobre nutrición.
- Cursos de cocina: uno dirigido al alumnado y otro para padres y madres.

- Subvención de alimentos en el bar del instituto fomentando que los alimentos más baratos sean los más saludables.
- Huerto escolar.
- Acceso web donde se da información y formación relativas a hábitos de vida saludable.
- Seguimiento del compromiso fisiológico en las clases de Educación Física: Con el uso de pulsómetros y posterior seguimiento gráfico de la actividad física a lo largo de la sesiones de Educación Física.
- Construcción de nuestro ocio activo: Construir materiales alternativos para la práctica de actividad física de manera totalmente autónoma.
- Promoción del *Proyecto Compromiso* en distintas charlas de entidades relacionadas con el entorno educativo y de ocio activo.

Desde el Ayuntamiento se han planteado distintas propuestas de promoción de hábitos de vida saludables, todas ellas englobadas dentro de la denominada “Semana de la Salud”, en la que, a través de actividades dirigidas a la población escolar, estudiante y profesionales, y la población general, se intenta fomentar la adquisición de estilos de vida saludables. La Semana de la Salud, se lleva a cabo desde hace doce años, siendo declarada en los años 2009 y 2010 de Interés Sanitario por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.

Los resultados: La tendencia al alza del sobrepeso, se ha anulado, y se ha comenzado a reducir su incidencia en la población del centro. Este proyecto ha sido subvencionado por la Consejería de Educación y por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias. Ampliar la oferta y promocionar diferentes alternativas de práctica física es el objetivo del proyecto. Todo ello inmerso en una acción global desde el Centro educativo, el Ayuntamiento, el Centro de Salud y la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: jhernandez@aytosantaursula.com

- **Cinco años promocionando actividades físico - deportivas y salud** presentado por el IESO Las Villuercas. Cáceres.

Es el fruto de cinco años promoviendo las actividades físico-deportivas y la salud en el IESO Las Villuercas, tanto en horario escolar como extraescolar, en beneficio de una vida más activa y menos sedentaria en los alumnos.

A lo largo de estos cinco años, los profesores, se han propuesto conseguir una serie de objetivos: Adquirir y afianzar hábitos saludables, valores, conocimientos para poder ser crítico, tener sus propias opiniones, que sean participativos en temas que les atañen directamente; trabajar en colaboración con todos los sectores implicados en la educación; insistir en los desayunos matinales, de manera correcta, y que para el recreo traigan alimentos saludables; reducir (y si se puede eliminar) el consumo de chucherías y bollería industrial durante los recreos; aumentar el consumo de frutas y verduras; fomentar las actividades físico-deportivas fuera y dentro del horario escolar, con el fin de fomentar hábitos de vida

saludable, en detrimento de una actitud sedentaria; y valorar la realización de actividades, la adquisición de actitudes que les permitan ser críticos con la sociedad de consumo, participando en todas las actividades propuestas.

Desde hace 5 años se ofertan una serie de programas y actividades que contribuyen a una formación integral, encaminados a potenciar los beneficios de una vida activa y saludable y a demostrar que se pueden divertir aprendiendo tanto en horario escolar como extraescolar:

Integrantes: Desde sus inicios, las diferentes Redes ofertadas por la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura en colaboración con la Consejería de Sanidad y la Consejería de los Jóvenes y del Deporte: Red de Escuelas Promotoras de la Salud, Red de Ecocentros, Red de Igualdad, Paz y no Violencia y Red de Centros promotores de Actividad Física y Deporte. También, se cuenta con un grupo de trabajo de Acrosport (gimnasia acrobática); la Asociación de Antiguos Alumnos; ligas internas destinadas a alumnos y profesores: liga de fútbol sala, baloncesto, voleibol y floorball; diferentes programas, talleres y actividades deportivas: plan de escalada y montaña (PROADES), programas de Rutas por Espacios Naturales, programas de promoción de los JEDES (juegos extremeños del deporte especial) y JUDEX (juegos deportivos extremeños), campeonatos deportivos patrocinadas por federaciones deportivas, realización de diversos talleres y cursos, etc.; y convenios con entidades locales: con el Ayuntamiento para ceder la instalación en horario extraescolar.

En definitiva, lo que se pretende es ofertar el mayor número de proyectos, actividades, experiencias..., a los alumnos para que elijan, se motiven, vivencien y experimenten al máximo todas las alternativas para poder comprender mejor todos los objetivos propuestos y comprueben que, realmente, la práctica de actividad física es muy saludable, a la vez que divertida y que su utilidad va más allá de lo físico, deportivo, lúdico o la salud, proporcionando una serie de hábitos, valores y normas muy útiles en su vida diaria.

Los participantes del proyecto son: el alumnado, los profesores, los padres y los diferentes profesionales que han colaborado en los programas ofertados por las diferentes Consejerías, federaciones deportivas, asociaciones..., y sobre todo con los proyectos y actividades creados y ofertados por el propio centro educativo. Destacamos la participación de las Consejerías de Sanidad, Educación y de los Jóvenes y del Deporte, de Federaciones Deportivas y de otras entidades.

La evaluación de estos cinco años ha sido mediante la participación e implicación de los alumnos en todas y cada una de las actividades propuestas, la reflexión realizada tras su paso por ellas, tanto de los alumnos como de los profesores responsables y la demanda de nuevas actividades por parte de los mismos.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: rgciriero@hotmail.com

● **CVida en la escuela** presentado por el Instituto de Biomecánica de Valencia.

El objetivo fundamental del proyecto *CVida en la escuela* es promover y fomentar la práctica de actividad física y la alimentación saludable como pilares fundamentales para mejorar la salud y la calidad de vida de los niños en edad escolar.

Esta iniciativa se basa en la implantación en la escuela de un sistema de recogida de datos y un cuadro de mandos con indicadores del estado de salud y obesidad, así como de la seguridad, relaciones sociales y confort, que le permitirá al centro conocer la calidad de vida de los niños de su centro.

El sistema *CVida en la Escuela* consiste en:

1. **Diagnóstico inicial:** Mediante encuestas y entrevistas realizadas a los padres de los alumnos y profesores, se determina el estado inicial en calidad de vida de los escolares. Para ello se sigue la definición de la OMS, evaluando la Calidad de vida percibida por las personas yendo más allá de la salud física para valorar las necesidades y problemas en aspectos relevantes como son la Salud, la Seguridad y las Relaciones personales. Se hace al mismo tiempo un mapeo de los recursos disponibles en el colegio y de cómo éstos permiten cubrir las necesidades consideradas, centrándose especialmente en aquellos relacionados con la alimentación y la actividad física. Se obtiene un informe que permite evaluar los recursos y plantear posibles mejoras ayudando a tomar decisiones sobre qué recursos incorporar.
2. **Sistema de monitorización:** Se implanta un sistema para monitorizar el estado de las necesidades. Este sistema permitirá controlar la evolución del grado de satisfacción de las necesidades y tomar las decisiones oportunas. Básicamente el sistema contempla las encuestas on-line que de forma automática actualizan los indicadores que permiten a la persona que contesta el índice de obesidad y su calidad de vida respecto al resto de la comunidad y al colegio el estado global y por factores clave de la calidad de vida. Se puede acceder on-line en la página http://fuuchou.biomec.upv.es/medidor_escuela/
3. **Planes de acción y guías de buenas prácticas:** A partir de este análisis se propondrán diferentes acciones para mejorar la situación actual cuando y en lo que sea necesario.
4. **Comunicación:** Como herramienta fundamental para fomentar la práctica de la actividad física y concienciar de la importancia de una alimentación saludable, el sistema *CVida en la Escuela* incluye una campaña adecuada de comunicación y difusión, tanto entre la comunidad escolar como en general que, por una parte, informe del compromiso adoptado por la comunidad escolar en la mejora de la calidad de vida de los niños y por otra, conciencie a todos los agentes implicados en la importancia de adquirir buenos hábitos desde la infancia para tener una vida saludable.

A lo largo de 2010, se ha llevado a cabo una experiencia demostrativa para poner a punto el sistema *CVida en la Escuela* de gestión encaminado a fomentar la práctica regular de actividad física y una alimentación adecuada como hábitos saludables que permitirán mejorar la salud y mejorar la calidad de vida de los niños en edad escolar en la que ha participado el C.P. Virgen del Carmen de L'Eliana (Valencia). Además, se ha dotado al colegio con diversos equipos de tenis de mesa y una guía didáctica para su introducción en los centros escolares como instrumento de aprendizaje y diversión.

El Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), junto a la asociación CVIDA, han desarrollado esta iniciativa para fomentar la práctica de actividad física y una alimentación saludable como aspectos fundamentales para mejorar la salud de los escolares. Para llevar a cabo esta iniciativa, el IBV y la asociación Cvida han firmado un convenio de colaboración con Active school, la Fundación Navarro para la alimentación inteligente, la Fundación Salud infantil del Hospital de Elche y la Federación Valenciana de Tenis de Mesa.

Para la evaluación de los resultados que se van obteniendo, el sistema de monitorización a implantar para la gestión de la calidad dispone de un medidor del índice de calidad de vida general y otro por factores (salud, seguridad, relaciones sociales, entorno y confort) así como de un medidor del índice de masa corporal, el cual permite comparar los valores obtenidos en un momento dado con la media obtenida hasta ese momento. Además, tras la implantación del sistema de monitorización durante el periodo de implantación de las diferentes actividades que se desarrollen en cada centro atendiendo a sus necesidades y recursos, se realizarán diversas visitas de control para verificar el correcto desarrollo del programa establecido.

Tras esta primera experiencia piloto en el C.P. Virgen del Carmen, el objetivo para el año 2011 es realizar una experiencia demostrativa implantando el sistema en 30 colegios de la Comunidad Valenciana, llegando a entorno 10.000 escolares. Esta actuación será financiada en parte por el Plan de Competitividad de la Comunidad Valenciana y en parte por los propios colegios participantes.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: javier.sanchez@ibv.upv.es

- ***No es la alimentación del preadolescente sino el incremento de su actividad física y deportiva escolar lo que se relaciona con la prevención del sobrepeso y obesidad infantil y sus riesgos metabólicos*** presentado por el Departamento de Educación Física y Deportiva e Instituto de Biomedicina (IBIOMED) de la Universidad de León (Grupo VALFIS) y Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Nuestra Señora del Socorro de Valderas. León.

Este proyecto se presenta como un estudio científico para conocer mejor la relación entre la condición física y la ingesta calórica de un preadolescente y sus

parámetros bioquímicos, metabólicos y clínicos que son los indicadores de su salud. Para alcanzar este objetivo es necesario:

- Evaluar los componentes de la condición física en relación con la salud en 3 grupos de escolares preadolescentes clasificados en función de la actividad física: Sedentarios (< 2-3 h/sem y sólo de educación física escolar), Activos (4-5 h/sem, al realizar actividad física extraescolar) y Deportistas (> 6-7 h/sem, por practicar una modalidad deportiva federada).
- Analizar la influencia del coste energético de la actividad física diaria, escolar y extraescolar tanto en los indicadores antropométricos de sobrepeso y obesidad infantil, como en los clínicos, bioquímicos y metabólicos asociados con la resistencia a la insulina y los posibles riesgos cardiovasculares vinculados a una gestación temprana del síndrome metabólico.
- Establecer las diferencias en función del entorno, del género y del nivel educativo (6º de primaria vs 1º ESO) en los componentes de la condición física en relación con la salud y en los indicadores relacionados con el sobrepeso, la obesidad y el riesgo de síndrome metabólico.
- Identificar en qué grado la alimentación influye en los parámetros de sobrepeso, obesidad o riesgo de síndrome metabólico.
- Determinar en que medida un programa curricular de actividad física escolar realizado diariamente puede reducir la tendencia al sobrepeso, obesidad infantil y riesgo de síndrome metabólico en niños preadolescentes.

Participan voluntariamente 262 alumnos preadolescentes de entre 11 y 13 años (82 niños y 55 niñas), que cursaron en el año 2006 6º de Educación Primaria Obligatoria (con 3 horas semanales de Educación Física) y 1º de Educación Secundaria Obligatoria (con 2 horas semanales de Educación Física) en diferentes colegios públicos, concertados y privados del entorno urbano y rural de la provincia de León.

Las conclusiones del estudio han sido:

- Sólo la práctica de actividad físico-deportiva diaria a intensidad moderada garantiza mejorar los componentes de la condición física en relación con la salud, preconizados como predictores de riesgo en los sistemas de vigilancia de salud.
- Los preadolescentes que diariamente practican actividades físico-deportivas de intensidad moderada-alta presentan índices antropométricos y de composición corporal, alejados de los parámetros de sobrepeso y obesidad y de los factores de riesgo cardiovascular y metabólico.
- Acumular 7 ó más horas semanales de actividad físico-deportiva de moderada o alta intensidad resulta significativo para presentar un mejor perfil lipídico, mejores parámetros metabólicos relacionados con la resistencia a insulina y mejores indicadores bioquímicos de ejercicio saludable.

- La actividad física escolar en el entorno Urbano o Rural no conlleva diferencias en el desarrollo madurativo ni en el nivel de condición física, ni en gasto calórico, ni en parámetros e indicadores de riesgo relacionados con el sobrepeso y obesidad, por lo que toda posible intervención para incrementarla no ha de diferir por su entorno de aplicación.
- Más que el similar y mal modelo alimentario (hipercalórico y excesivo en grasas y proteínas) de nuestros preadolescentes, es el déficit de actividad física el que se relaciona con la tendencia al sobrepeso, obesidad y al aumento de los factores de riesgo cardiovasculares y metabólicos.
- Realizar diariamente clases de Educación Física Obligatoria sería una medida eficaz en sí misma para reducir dicha tendencia. Por ello, niveles mínimos de condición física escolar debe ser un estándar a alcanzar en el sistema educativo para prevenir y mejorar la salud, puesto que en él se manifiestan las raíces de futuras afecciones cardiovasculares y metabólicas propias de nuestro epidémico estilo de vida sedentario.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: jg.villa@unileon.es

- **Comer bien y movernos más para vivir mejor** presentado por el Colegio Rural Agrupado (CRA) “Diego Marín”. Burgos.

El proyecto de salud “Comer bien y movernos más para vivir mejor”, ha incidido en los hábitos alimenticios y las actitudes hacia el deporte sobre los 35 alumnos de Educación Infantil y los 74 de Educación Primaria de nuestro CRA. El proyecto pretendía favorecer la adquisición de hábitos alimenticios correctos y de actitudes favorables hacia el movimiento, tanto dentro de la escuela como fuera de ella. Su desarrollo incumbía dos grandes áreas: la alimentación saludable en la escuela y la práctica regular de ejercicio físico en la escuela.

A continuación, señalamos los objetivos específicos, distribuidos por entornos de actuación:

1. Entorno interno del centro: Facilitar la adopción de una alimentación equilibrada mediante un diseño adecuado de los menús escolares, una oferta suficiente de productos saludables y atractivos y cuidado del entorno en el que se realiza el acto de comer, a fin de convertirlo en un tiempo placentero; promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado relacionadas con la actividad física y la alimentación; y promover la actividad física continuada y placentera (Educación Física) y el deporte escolar.

2. Entorno familiar: Informar mensualmente a las familias sobre los menús programados para el comedor escolar; sobre la alimentación adecuada durante la infancia y adolescencia; sobre el tipo de alimentos que son recomendados por el Centro para el almuerzo, la merienda y/o salidas que efectúa la escuela; el apoyo necesarios para que promueva la participación de sus hijos en actividades físicas

agradables; y la participación de padres y madres en actividades que permitan aprovechar su potencialidad educativa.

3. Entorno curricular: Proporcionar al alumnado un proyecto formativo adecuado a su etapa de desarrollo evolutivo, que promueva la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables y proporcionar al alumnado un currículo de Educación Física y así adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo.

4. Recursos externos: Promover, desde la escuela, la participación del alumnado en actividades de educación física desarrolladas en la comunidad y la participación del alumnado en actividades físicas, pautadas o lúdicas, comunitarias.

A continuación, se enumeran algunas de las actividades realizadas:

- Relacionadas con la alimentación saludable: Exposición permanente de frutas del otoño e invierno; utilización de Internet para buscar páginas relativas a frutas y reconocerlas, clasificarlas, aprender vocabulario, etc.; descubrimiento de alimentos que componen un desayuno saludable; estudio de propiedades de alguno de estos alimentos; elaboración de menús para las distintas comidas a lo largo de un día; memorización de un cuento en lengua inglesa; comprensión y expresión de vocabulario y de expresiones en lengua inglesa sobre frutas y verduras; canciones y cuentos en lengua inglesa para conocer los nombres de los alimentos y animar al consumo de frutas y verduras; lectura y escritura de vocabulario y oraciones relacionadas con la alimentación; semana cultural dedicada a la alimentación y el ejercicio físico; etc.
- Relacionadas con la práctica de ejercicio físico: Jugar en el recreo a juegos variados (populares, cooperativos, juego libre, algún deporte...); juegos de Educación Física en los que el alumnado ha competido tanto con la norma de la clase como con un criterio (con palas, pelotas, pañuelos...); juegos de Educación Física con material novedoso y motivador (zancos, diábolo, frisbee, plato chino, aros y malabares); juegos de Educación Física que no necesiten material o que sean de fácil adquisición (chapas, tizas, pañuelos...); etc.

Para la evaluación se han aplicado indicadores de evaluación, analizando la dimensión interna del centro, dimensión familiar, dimensión curricular y dimensión de recursos externos. La evaluación llevada a cabo al finalizar el anterior curso fue satisfactoria. De las encuestas que el CRA envió a la Consejería de Sanidad en junio de 2010, se desprende un alto grado de satisfacción con este proyecto, tanto para nuestro alumnado como para sus familias y para los profesores.

Los diferentes estamentos que intervienen en el proceso educativo son: el sector docente, el sector padres y madres, la AMPA "Miguel Delibes", el sector de administración y servicios, el sector de nuestros alumnos, IGMO (empresa que gestiona el comedor del colegio) y los Ayuntamientos de las localidades que engloba el C.R.A.

Esta escuela forma parte de la red nacional de colegios saludables (www.colegiossaludables.es). ADEPS (Asociación de Educación para la Salud), que indica los pasos que deben seguir y los criterios que deben mantener para continuar integrados en dicha red.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: 09008691@educa.jcyl.es

2.5. Proyectos finalistas en la modalidad de Ámbito Sanitario.

- **Programa NEREU: Prescripción de ejercicio físico y alimentación saludables para niños/as y jóvenes con sobrepeso, obesidad o sedentarismo y sus familias** presentado por el Servei Català de Salut. Región Sanitaria Lleida.

El objetivo del Plan de Salud de la Región es disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil- juvenil y situarlo por debajo del 10% en los próximos 5 años, ya que éste es un factor de riesgo principal para desarrollar patologías cardiovasculares en la edad adulta. El objetivo general del programa es: producir (y mantener) un cambio de hábitos de actividad física y alimentación en niños/as y jóvenes con sobrepeso, obesidad o sedentarismo y motivar la participación de sus familias.

Los objetivos específicos del programa son: Producir un cambio del patrón de práctica de ejercicio físico y del patrón alimentario en los participantes y reducir el tiempo dedicado a las actividades sedentarias; aumentar el conocimiento de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que comporta la práctica de actividad física regular; mejorar la autoestima de los niños/as a través de actividades que les hagan sentir bien con ellos/as mismos/as y con el grupo; mejorar la condición física, las habilidades motrices de niños/as y jóvenes; e implicar a la comunidad educativa y a las corporaciones municipales, juntamente con la estructura sanitaria y de salud pública, en la difusión de hábitos saludables desde un trabajo conjunto.

El *Programa NEREU* tiene una antigüedad de 4 cursos escolares y se ha iniciado el quinto. Los objetivos se evalúan después de nueve meses, que es el tiempo en que se desarrolla el programa. De los materiales utilizados destacan: un dossier informativo (dirigido a los profesionales sanitarios), una ficha de inscripción (para las familias) y la página web como elemento de difusión.

El pediatra o la enfermera de pediatría de atención primaria realizan la prescripción (recetan el *NEREU*) siguiendo unos criterios establecidos. El programa *del Niño Sano* de la historia clínica informatizada tiene registrados los índices de masa corporal de los niños/as de 8 a 14 años que se han visitado y puede ser de

ayuda para que el equipo de pediatría localice potenciales participantes. Las escuelas de primaria y los institutos de secundaria reciben información del *programa NEREU* y pueden derivar chicos/as a su equipo de pediatría si creen que cumplen requisitos, para proceder según el punto anterior. Las familias que reciben la prescripción y la aceptan, tienen que asistir a una reunión donde formalizan la inscripción y su compromiso, ya que el curso completo de 9 meses es gratuito. En octubre empieza el curso en paralelo para niños/as y familias. En el caso de los niños/as, asisten a sesiones de actividad física adaptada a ellos tres días por semana (trabajo aeróbico). Las familias reciben asesoramiento (de ejercicio físico y alimentación) un día por semana. En algunos momentos de la programación se cambian los roles de niños/as y familias y comparten contenidos teóricos.

Los profesionales implicados en dirigir y llevar a cabo estas sesiones son licenciados/as en ciencias de la actividad física y profesionales de atención primaria (enfermeras y pediatras). Durante 5 años se realiza un seguimiento familiar, mediante encuestas a los participantes, para saber si mantienen el hábito de ejercicio físico recomendado.

Los integrantes de la red local necesaria para implementar el *programa NEREU* son: Ayuntamientos, Diputación Provincial, Department de Salut, Department d'Educació, Universidad de Lleida, INEFC, Asociación Nereu, Industria alimentaria y del deporte.

Las valoraciones y parámetros que son evaluados son los siguientes: estilo de vida (hábitos alimentarios y de actividad física), condición física, valoración antropométrica, valoración de autoestima, asistencia al programa, satisfacción y seguimiento durante 5 años.

Las valoraciones, test y encuestas se pasan al principio (test inicial) y al final del programa (test final). Se obtienen los datos que evalúan el programa y se redacta el informe individual. Este informe lo recibe la familia y el equipo de pediatría, que lo incorpora a la historia clínica informatizada del niño/a. Anualmente se elabora una memoria, que recoge los resultados obtenidos en los grupos de niños/as. Una de las valoraciones más representativas es que más de un 50% de los participantes sigue realizando ejercicio físico. Se ha producido un cambio en sus hábitos sedentarios.

La continuidad y sostenibilidad actualmente está garantizada por el apoyo del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya y la Región Sanitaria Lleida, así como por la financiación por parte de la Diputación con una línea de ayudas a los Ayuntamientos relacionada con promoción de la salud y de los hábitos saludables.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: marta.miret@gmail.com

● **Programa Caminem – Seamos saludables y descubramos Lleida** presentado por el Institut Nacional d'Educació Física de Lleida (INEFC). Institut Català de la Salut (ICS). Lleida.

Diseño de unos circuitos urbanos a pie por la ciudad de Lleida que sirvieron para optimizar la exigencia física de las personas en función de su edad. El proceso de elaboración de los circuitos puede consultarse en Planas et al (2010).

El equipo de trabajo pretende comprobar el impacto para el perfil cardiovascular y la calidad de vida de la población adulta en general, que supone la realización de dichos circuitos urbanos previamente diseñados. Para ello se cuenta con la colaboración del IDIAP-Jordi Gol quién actúa a modo de ente promotor observador (EPO) a través del personal sanitario e investigador que dispone en los Centros de Asistencia Primaria en la ciudad de Lleida prescribiendo la realización de Ejercicio Físico mediante estos circuitos y recogiendo los datos pertinentes para su estudio. En segundo lugar se pretende valorar la implantación del programa desde el punto de vista del profesional sanitario (médico de familia y enfermero/a) puesto que el programa cuenta con la colaboración puntual de un profesional del ejercicio físico. Por último, se pretende establecer un estudio sobre la costo-efectividad del programa valorando diferentes aspectos de salud pública.

Los objetivos iniciales del *Programa CAMINEM* consistían en: a) Diseñar los itinerarios, b) realizar estudios pilotos en participantes con diferentes patologías, c) generar un equipo de trabajo interdisciplinar, y d) comprobar la efectividad de estos programas. Algunos objetivos se realizaron completamente (a y b) y los demás están todavía en proceso (c y d).

Actualmente hay equipos sanitarios (UBAs) que siguiendo su criterio facultativo, derivan pacientes al especialista en ejercicio físico para iniciar el *Programa CAMINEM*. El especialista en ejercicio físico dispone de una consulta en el centro de atención primaria para visitar a los pacientes-participantes. El participante aprueba su derivación y una vez introducido en el programa acuerda formar parte del mismo firmando un consentimiento informado. La valoración inicial del paciente-participante y las decisiones en la primera visita se definen mediante el marco de las 5A (*Assess, Advice, Agree, Assisst, Arrange*), puesto que se consideran los criterios mínimos para la promoción de la salud encarada en hábitos saludables. Para la Prescripción de Ejercicio Físico Individualizada (PEFI) se tienen en cuenta la edad, el diagnóstico, el hábito de actividad física habitual, el estado de cambio de hábito en cuánto a la actividad física, y la motivación y disponibilidad del paciente-participante.

Durante el proceso de seguimiento de los pacientes-participantes se incluyen, por una parte, actuaciones educativas con el fin de que una vez dada el alta (a los 12 meses de participación activa) el paciente-participante sea capaz de autogestionar un plan sencillo de ejercicio físico para la salud a intensidad moderada. Por otra parte, se realizan valoraciones antropométricas y fisiológicas, las cuales forman parte de la praxis habitual del profesional de enfermería, con la diferencia en la periodicidad, adaptada al protocolo del proyecto de investigación.

El Programa CAMINEN fue evaluado por la Agencia de evaluación en investigación universitaria de Cataluña (AGAUR) obteniendo una valoración positiva y se lleva a cabo como una práctica de “actividad física asesorada” o segundo nivel dentro del PAFES.

Ante todo lo expuesto anteriormente no hay resultados del proyecto puesto que está en fase de implantación. La evaluación de todo el proceso de intervención se basará en el modelo RE-AIM (*Reach, Efficacy or Effectiveness, Adoption, Implementation and Maintenance*), incidiendo tanto a nivel individual (alcance, efectividad y mantenimiento) como de centro (adopción e implementación). Por esto, la evaluación completa del proceso de intervención se iniciará a partir de junio de 2011 con el análisis del estado de salud de los pacientes - participantes, la opinión de los agentes sanitarios y los pacientes - participantes y un estudio de costo - efectividad de la intervención. Los resultados serán aplicables al quehacer diario de los profesionales sanitarios sin un incremento de su presión asistencial.

El Programa CAMINEM contempla una fase de seguimiento de aquellos pacientes-participantes, a quienes se les haya dado el alta, de 12 meses valorando su estado de salud así como su percepción de estado de salud y su hábito de actividad física.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: smas@inefc.es

- **Escuela – Unidad de Estilos de Vida Saludables** presentado por el Centro de Salud Valdepasillas. Servicio Extremeño de Salud. Badajoz.

Desde hace casi cuatro años, este Centro de Salud ofrece ayuda profesional protocolizada, todo el año y fácilmente accesible, a los usuarios que se sientan motivados a consolidar un estilo de vida saludable.

Genéricamente, buscan mejorar la salud y la calidad de vida global de los pacientes, y para ello, ofrecen ayuda profesional para minimizar el esfuerzo que supone la modificación de los hábitos poco saludables que presente el sujeto. Operativamente, tratan de acercar todo lo posible a rangos de normalidad los parámetros que reflejan el riesgo cardiovascular y la calidad de vida en los pacientes, en base a las evidencias disponibles, por ello les ofrecen varios programas de intervención eminentemente educativos, individuales y en grupo, para cada uno de los hábitos de riesgo citados, a su elección.

La población objeto de los distintos programas de intervención ofertados en la Unidad-Escuela, son los varones y mujeres mayores de 14 años, adscritos al Centro de Salud “Valdepasillas”, que fumen, presenten al menos sobrepeso grado II (IMC > 26,9) o hábito sedentario, y no se prevea que vayan a modificarse de forma espontánea. Es condición indispensable que los individuos se sientan motivados para intentar la modificación.

Se trata de una intervención no controlada, tipo estudio antes-después, con inclusión/reclutamiento y seguimiento longitudinal y continuo a lo largo del tiempo, con evaluación de resultados en cada sujeto a los 3 y 6 meses de la inclusión en el programa correspondiente (según el hábito de riesgo) y posteriormente cada 6 meses, siguiendo el Protocolo existente. Han sido 148 pacientes con $IMC > 26,9$ los que han iniciado tratamiento en la Unidad-Escuela.

Se recogen aquellas variables y mediciones relacionadas con la salud global, el riesgo cardiovascular y la calidad de vida del sujeto, y que además sean útiles para valorar la evolución de los hábitos y conductas de salud que se pretenden modificar.

La intervención consiste en un abordaje educativo motivacional, en consulta individual programada y en sesiones de grupos de 10-15 sujetos. Habitualmente al final de la jornada asistencial del médico y/o enfermero que colabora con la Unidad-Escuela. Además, se vienen realizando charlas-coloquio y otras actuaciones educativas a distintas asociaciones y colectivos de la zona y talleres de prescripción de ejercicio físico a médicos, enfermeros y fisioterapeutas de otros centros de salud, en distintas localidades extremeñas.

La principal herramienta de las actividades que lleva a cabo la Unidad-Escuela en el centro de salud, es la educación sanitaria. En las visitas individuales y las sesiones de grupo que constituyen la base de nuestras actividades, se aporta al sujeto información y motivación oral (con técnicas propias de la entrevista motivacional) y escrita, mediante variados documentos impresos, la mayoría diseñados y confeccionados por los profesionales que trabajan en la Unidad-Escuela, para adaptarlos en lo posible a cada paciente concreto, y así ganar en efectividad. Además de esta actividad educadora y motivadora, se han utilizado fármacos autorizados en aquellos casos que su empleo ha parecido indicado, sobre todo en los fumadores.

La evaluación de los procedimientos y actividades del programa se vienen realizando de forma continua y a la vez periódica. Además, al menos 3 veces por año se analizan conjuntamente los procedimientos y los resultados, en busca de mejoras. Así, el protocolo ha sido remodelado en varias ocasiones, para incluir en él la experiencia que van adquiriendo a través del trabajo con los pacientes.

Los resultados muestran que, en pacientes mínimamente motivados, una intervención de este tipo resulta moderada pero significativamente efectiva para la pérdida de peso si éste es excesivo, y altamente efectiva en el establecimiento de un estilo de vida más activo en los sedentarios, y que los cambios se mantienen en la mayoría de sujetos al menos durante un año si se realiza un seguimiento, aunque sea más espaciado en el tiempo que al principio de la intervención. Además, en casi todos los sujetos intervenidos se produce una disminución en el consumo medio de alcohol, pese a no ser objetivo específico de la intervención. Y que, a consecuencia de estos cambios, los pacientes intervenidos perciben una sensible mejora de su calidad de vida, y con los instrumentos disponibles, se aprecia una sensible disminución del riesgo cardiovascular. También se ha

constatado que cuando un sujeto cambia un hábito de riesgo por otro más saludable, ello le motiva para iniciar otros cambios favorables en su estilo de vida.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: emiliosalcha@yahoo.es

- **PRONAF: Programas de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento de la obesidad** presentado por la Universidad Politécnica de Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF. Madrid.

La finalidad de *PRONAF* es proponer nuevas vías de intervención en adultos en relación al sobrepeso y la obesidad que hasta ahora han sido poco investigadas, tanto en relación a la alimentación como al ejercicio físico. El aspecto completamente novedoso de *PRONAF* es combinar por primera vez en una población española en un mismo programa de adelgazamiento tanto el entrenamiento cardiovascular como el entrenamiento con cargas junto con una dieta de adelgazamiento personalizada.

Los objetivos globales del proyecto coordinado son: Identificar los protocolos de entrenamiento más eficaces y determinar qué tipo de ejercicio combinado con dieta es el más adecuado para la intervención en obesidad; establecer la mejora de determinados parámetros biológicos de riesgo metabólico asociados con la obesidad en función de los diferentes protocolos de intervención propuestos; formular pautas de intervención nutricional y de ejercicio que puedan aplicarse en salas de entrenamiento públicas y privadas, hospitales y centros médicos especializados en el tratamiento de la obesidad; y desarrollar herramientas informáticas que permitan evaluar y pautar ejercicio físico, además de realizar evaluaciones rápidas y precisas del gasto energético.

Para conseguir estos objetivos generales, el trabajo se ha desglosado en 4 subproyectos: 1. Evaluación del gasto energético de diferentes protocolos de entrenamiento; 2. Adquisición y tratamiento de datos nutricionales y de ejercicio de manera automática; 3. Estudio sobre la obesidad y cambios en el estilo de vida; 4. Influencia genética sobre los efectos de diferentes protocolos de ejercicio para el tratamiento de la obesidad.

El desarrollo de *PRONAF* se ha dividido en 3 fases, de las cuales la fase 1 se realiza únicamente en la UPM, y las fases 2 y 3, en las que participan todos los partner y se integran los diferentes subproyectos.

Fase 1: Estudio de intervención con el fin de analizar las diferencias en el gasto energético en función de diferentes protocolos de ejercicio físico.

Fase 2: Estudio longitudinal (24 semanas de intervención). Mediante selección por anuncio publicado en la WEB se seleccionan 120 sujetos voluntarios con sobrepeso (60 mujeres y 60 varones, con edades comprendidas entre los 30 y 50 años), que cumplen con los criterios de inclusión. Se realiza una evaluación inicial

que incluye una extracción sanguínea (para el análisis lipídico y genético), una absorciometría dual de rayos X, una bioimpedancia corporal, una encuesta nutricional completa, una medición antropométrica, medición de la tensión arterial y prueba básica de condición física. Mediante sorteo aleatorio se establecen cuatro grupos experimentales. Cada individuo de cada uno de los grupos recibe una dieta en función de sus necesidades diarias y del ejercicio físico a realizar. Los individuos se citan cada 15 días para un seguimiento rutinario de algunas de las variables y para la modificación periódica de las dietas. Después de las 24 semanas, cada individuo recibe unas recomendaciones de mantenimiento.

Fase 3: Estudio longitudinal (24 semanas de intervención). Mediante anuncio publicado en la WEB se seleccionan 120 sujetos voluntarios con obesidad (60 mujeres y 60 varones, con edades comprendidas entre los 30 y 50 años), que cumplen con los criterios de inclusión. Al igual que en la fase 2 se realizará una evaluación inicial y se establecerán cuatro grupos experimentales a los que se les proporcionarán dietas distintas.

En las muestras sanguíneas de los individuos participantes en las fases 2 y 3, también se analiza el ADN genómico extraído de sangre total utilizando las técnicas de biología molecular oportunas para cada polimorfismo. A partir de esto, se estudiarán una serie de variantes polimórficas y se analizarán estadísticamente los datos obtenidos con el fin de establecer relaciones entre los perfiles genéticos y los parámetros fisiológicos recogidos durante el ejercicio y los datos de evolución a lo largo de cada fase.

Para el control y la evaluación del proceso y los resultados, además de los protocolarios controles de calidad internos, se cuenta con un asesor de calidad externo, profesor de la Universidad Complutense de Madrid. El evaluador de calidad realiza informes cada 2 semanas. Estos informes incluyen tanto preguntas a los investigadores como a los sujetos evaluados, así como la supervisión de las pruebas. El análisis de los resultados obtenidos en dichos informes conduce a una introducción de mejoras si así fuera necesario, garantizando la calidad de los datos obtenidos. Para la valoración de la calidad durante el procesamiento de los datos, se llevan a cabo comprobaciones de la base de datos creada y una verificación general de los mismos.

Como indicadores fisiológicos del proceso de adelgazamiento se han establecido los siguientes: Pérdida de masa grasa, pérdida de peso corporal y reducción de la tensión arterial

Como indicadores bioquímicos del proceso de adelgazamiento se han establecido los siguientes: Mejora del perfil lipídico, mejora de la resistencia a la insulina y regulación del estado hormonal.

La continuidad de PRONAF está garantizada para todo el año 2011, ya que este proyecto obtuvo financiación para 3 años en la convocatoria de ayudas I+D 2008 en la categoría de Proyectos de Investigación Fundamental No Orientada, en el marco del VI Plan Nacional 2008-2011.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: pedroj.benito@upm.es

- **Red de Consejo Dietético de Andalucía** presentado por la Secretaría General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Sevilla.

La creación de esta *Red* se apoya en dos grandes argumentos: en la evidencia y, a la vez, necesidad de buscar nuevas fórmulas que hagan el trabajo interactivo entre los profesionales directamente vinculados al Consejo Dietético, y en la necesidad de dinamizar un conjunto de actuaciones que se han ido desarrollando desde la definición del Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada en el año 2004, alrededor fundamentalmente del Consejo Dietético, como una intervención realizada por los profesionales de la salud destinada a informar, sensibilizar y asesorar a los usuarios de los centros de atención primaria sobre cómo mejorar sus hábitos de alimentación y de actividad física. La población a la que se dirige es la población adulta que presenta factores de riesgo (dislipemia, sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico, etc.) así como aquellas personas que deseen mejorar sus hábitos de vida.

Los objetivos de esta *Red* son: Facilitar la coordinación y el intercambio de experiencias y conocimiento, apoyada en el espacio virtual; potenciar el intercambio de metodologías y técnicas de formación, acción y evaluación sobre Consejo Dietético; facilitar los recursos necesarios para la organización de las acciones y expandir la red con la incorporación de nuevos y nuevas profesionales.

La estrategia de desarrollo de la *Red* de CD está basada en la implicación y fomento de la participación activa de las personas pertenecientes a la Red, a través de la participación directa y personal en la red, y a través de la creación de grupos de trabajo que se irán poniendo en marcha a lo largo de 2011.

En cuanto a la plataforma virtual que soporta a la *Red*, en 2008 se crea un espacio sobre Actividad Física y Alimentación Equilibrada, ubicado dentro de la página de la Red Andaluza de Salud Pública: www.redandaluzadesaludpublica.org.

Entre las actuaciones realizadas están las siguientes: Cursos de Formación de formadores y formadoras; identificación de los profesionales relevantes en el campo de la alimentación y actividad física en Andalucía, con disponibilidad para colaborar; planificación de acciones docentes en el espacio virtual; creación de un sistema de gestión de la Red en la Escuela Andaluza de Salud Pública; mecanismos de interconexión entre los y las profesionales; definición de perfiles variados, con la intención de identificar a los y las profesionales; dotación de una imagen corporativa y de una comunidad virtual; organización de un I Encuentro presencial, con la participación de 120 profesionales; elaboración de recomendaciones y sugerencias metodológicas para docencia; oferta de formatos de formación de personas de la *Red* en CD; selección de recursos para el desarrollo de la actividad en la plataforma; creación de un cuestionario de adscripción On-line con requisitos y compromisos de/con la *Red*.

El desarrollo del proyecto en su conjunto ha supuesto la coordinación de distintas entidades: Consejería de Salud, Escuela Andaluza de Salud Pública y Servicio Andaluz de Salud. Han colaborado también la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, Centro Andaluza de Medicina del Deporte, Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCyD), Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria (SAMFyC), Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria (ASANEC), y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Granada.

La *Red* dispone de un sistema de seguimiento de la misma. En la actualidad, los principales indicadores son: el número de profesionales adscritos/as, la cobertura territorial de la red según los distritos sanitarios de Andalucía, el número de acciones formativas realizadas (por tipo (talleres, cursos), y por Unidades de Gestión Clínica UGC, Distritos/Áreas de Gestión Sanitaria AGS y provincias), el número de profesionales formados, según categoría profesional y la satisfacción de los y las profesionales.

Con respecto al *Consejo Dietético* que se realiza en los Centros, cuentan con un soporte de recogida de datos en la Historia Clínica Digital, se trata de la Hoja de Seguimiento de Consultas y Lista de Problemas (Aplicación *Diraya* Consejería de Salud de la Junta de Andalucía).

La implantación del *Consejo Dietético* en toda la red de servicios de salud de Andalucía es un objetivo de salud pública de la Consejería de Salud, esto se puede verificar en la inclusión como objetivo en el Contrato Programa de la Consejería de Salud con el Servicio Andaluz de Salud para los años 2010-2013.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: jesus.munoz.bellerin@juntadeandalucia.es

2.6. Proyectos finalistas en la modalidad de **Ámbito Laboral**.

- **Lamplighter**, presentado por Unilever España. Barcelona.

Unilever en todos los países en los que opera, promueve iniciativas que fomenten un estilo de vida saludable entre sus empleados. El concepto *Lamplighter* equivale al personaje que en España se conocía como “sereno”, refiriéndose de esta manera al acto de “dar la luz” a cada país para que las filiales implementaran programas de mejora del estilo de vida.

Este proyecto denominado *Lamplighter* contempla los siguientes objetivos: Ayudar a los empleados a llevar a cabo un estilo de vida saludable, activo y sentirse bien emocionalmente; aumentar su conocimiento en nutrición, salud y bienestar y dar a

conocer todos los beneficios de los productos de las marcas de Unilever y su potencial para mejorar los hábitos de vida.

Para poder alcanzar los objetivos planteados, el proyecto se dividió en 2 grandes pilares: Actividad física y Nutrición & Salud.

1. Acciones relacionadas con la Actividad Física: Aparte de los consejos que se dan para que los empleados incorporen la actividad física en su día a día, se han iniciado durante este programa las siguientes actividades: clases con monitor de GAP (sesión de tonificación de glúteos, abdominales y piernas) en las oficinas; convenio con reducción de cuota mensual en diversos gimnasios de Barcelona y equipos de fútbol (femenino y masculino).

2. Acciones relacionadas con Nutrición & Salud: Charlas de nutrición y alimentación saludable; sesiones de cocina para los empleados; valoración antropométrica y el estado de salud cardiovascular de todos los empleados (se utilizó, entre otras, la herramienta de Unilever www.quiereatucorazon.com); seguimiento y consejos nutricionales de los empleados con factores de riesgo cardiovascular y celebración de la Semana de la Alimentación con motivo del Día Mundial de la Alimentación.

3. Acciones con productos de las distintas marcas de Unilever: Unilever, como compañía de alimentación y cuidado personal y del hogar, entiende que a quién primero debe informar y formar para transmitir una información correcta y veraz sobre sus productos es a sus propios empleados. Algunos ejemplos son: taller de educar a la planificación mensual de un menú equilibrado, variado y saludable mediante una nueva herramienta diseñada para la también nueva web de Knorr (www.knorr.es); activaciones internas de los nuevos productos (reformulaciones, nuevos usos, innovaciones totales, etc...) donde el Departamento de comunicación da a conocer los nuevos productos y por último se realizan meriendas saludables para los hijos de los empleados (taller para los hijos de los empleados).

Además de todas las acciones anteriores, en las oficinas: se ofrece gran variedad de fruta fresca, yogures, leche, cremas de verduras, pan, margarina y mermeladas y en el canal corporativo que se transmite en los “offices” de la empresa se proyectan recetas saludables elaboradas con productos de la compañía.

Al ser un programa interno, esta iniciativa ha contado con el apoyo de la Dirección General. Los Departamentos de Comunicación y Nutrición han dirigido el programa, aunque para su ejecución se ha contado también con un equipo multidisciplinar formado por otros departamentos implicados en las iniciativas anteriores: Departamento Técnico (incluye los chefs) y Departamento Marketing.

Se han utilizado distintos medidores en función de si las acciones eran puntuales o perdurables en el tiempo. Algunos de estos han sido: nivel de asistencia, tests de valoración que permiten mejorar aspectos del proyecto, índices de mejora de factores de riesgo cardiovascular en las personas que se hacia un seguimiento y número de consultas al Dpto de Nutrición.

En el 2011 está previsto continuar con el proyecto, por lo que se han incorporado nuevas acciones para los dos pilares mencionados, y se ha sumado además un tercer pilar (Bienestar personal).

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: diana.roig@unilever.com

- **Programa “Alimentación y Salud para empleados”:** “Cuida tu Salud Aprendiendo a Alimentarte” y “Jornadas de la Salud y el Bienestar” presentado por la Corporación Alimentaria Peñasanta S.A. (CAPSA). Asturias.

La empresa Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A. (CAPSA) sola o en colaboración con administraciones públicas, en la promoción de la salud mediante la educación nutricional y la realización de actividades prácticas en diferentes segmentos de la población, se planteó la idea de implementar programas entre los propios trabajadores de la empresa. Para ello el Área de Nutrición contando con el apoyo de la Dirección de Personas y Desarrollo de CAPSA, y siempre bajo el denominador común de CAPSA puso en marcha dos programas:

1. “Cuida tu salud aprendiendo alimentarte”: Programa desarrollado dentro de las políticas de Responsabilidad Social Corporativa en el cual se fomentan hábitos de vida saludables en los empleados de la Compañía y sus familiares. El objetivo del programa fue dotar a los trabajadores y a sus familiares de las herramientas y conocimientos necesarios que les permitan elegir su alimentación en base a las recomendaciones de los profesionales con el fin de cuidar su salud, tener una mejor calidad de vida, controlar el peso corporal y prevenir enfermedades.

El desarrollo del programa incluyó tres fases: Formación, evaluación del estado nutricional de los participantes y seguimiento nutricional personalizado (carácter quincenal). Se contó con un total de 210 participantes. Los datos finales se obtuvieron tomando en cuenta a aquellas personas que, al menos, realizaron tres seguimientos.

A la hora de diseñar los contenidos y actividades del programa, se localizaron una serie de puntos críticos que podían condicionar los hábitos alimentarios de los trabajadores: por ejemplo había una falta de formación en nutrición, proliferación de mitos, leyendas alimentarias, conceptos erróneos, etc.: se proponía una formación en temas de nutrición. Todas las propuestas de actuación fueron incluidas y llevadas a cabo en el desarrollo del programa.

2. “Jornadas de la Salud y el Bienestar” donde se trataron distintos temas, todos ellos relacionados con el ámbito de la salud y el cuidado personal. El objetivo principal fue impulsar la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y acercar a los trabajadores las actividades relacionadas con la salud que ya se venían impulsando y desarrollando en la empresa. Los temas tratados fueron por ejemplo: Alimentación Saludable, Prevención del cáncer de piel, Cuidado de la

mente, Cuidado del cuerpo a través de los masajes y Cuidado del cuerpo a través del ejercicio.

En el caso del programa *Cuida tu salud* se contó con la colaboración de la empresa Tu nutricionista S.L, empresa constituida íntegramente por nutricionistas con clínicas propias repartidas por el territorio nacional. En el caso de la “*Jornada de la Salud y el Bienestar*” también se contó con el apoyo de: Tu nutricionista S.L., la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios de Asturias, Centro I+D+i Gastronómico Adicción, la Asociación Española de lucha contra el Cáncer (AECC) y el Centro Oxy Binestar & Salud.

En cuanto al programa “Cuida tu salud aprendiendo a alimentarte” se evaluaron los conocimientos en nutrición y hábitos alimentarios saludables y se apreció un incremento de sus conocimientos en materia de nutrición de forma significativa, mejorando el concepto que tenían de ciertos grupos de alimentos y afianzaron el valor que le daban a otros. Además, se evaluó el estado nutricional de cada participante de manera individual y con una periodicidad quincenal, durante cuatro meses.

Para el año 2011, y con objetivo de ampliar el alcance de este tipo de actividades se pondrá en marcha un programa en el que se fomente, desde la infancia, la importancia de adquirir unos correctos hábitos alimentarios. Este programa estará destinado a los hijos pequeños de los trabajadores y se llevará a cabo a través de un taller de desayunos saludables, dada la importancia que esta práctica tiene para el sano crecimiento de los más pequeños, puesto que en la escuela, deben afrontar actividades que les suponen un elevado gasto de energía.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: marta.hernandez@capsa.es

2.7. Proyectos finalistas en la modalidad de Iniciativa Empresarial.

- **Campaña de mejora de hábitos alimentarios y de salud a través de los centros de restauración de la Comunidad Valenciana** presentado por la Confederación Empresarial de Hostelería y Turismo de la Comunidad Valenciana (CONHOSTUR). Valencia.

El proyecto es dirigido por la Confederación Empresarial de Hostelería y turismo de la Comunidad Valenciana (CONHOSTUR). La CONHOSTUR, está formada por las 3 asociaciones representativas de cada provincia y que a su vez agrupan diversas asociaciones sectoriales y locales de empresarios de hostelería y/o turismo, estas 3 asociaciones son: ASHOTUR (Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería

y Turismo de Castellón), FEHV (Federación Empresarial de Hostelería de Valencia) y APEHA (Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería de Alicante).

Se ha creado un proyecto de conformidad con el Plan de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares de la Comunidad Valenciana.

El objetivo general ha sido promover una alimentación cardiosaludable dentro del patrón de dieta mediterránea en el ámbito de la restauración colectiva, facilitando la elección de platos saludables y equilibrados al dotar a los restaurantes de los servicios de “menú cardiosaludable” o “cartas dietéticas”, contribuyendo de forma activa a la sensibilización del sector hostelero y del consumidor sobre la mejora de los hábitos alimentarios relacionados con la salud.

En líneas generales el proyecto ha consistido en:

1. La elaboración y difusión de una Guía básica para los establecimientos de hostelería, donde se da información sobre los hábitos de vida saludables y consejos para realizar una cocina mediterránea cardiosaludable, y que incorpora además una serie de menús con información relativa a sus recomendaciones dietéticas.
2. Dotar de una imagen distintiva “Menús cardiosaludables” a todos aquellos establecimientos que se han adherido al proyecto, acogiendo a este valor añadido que es la preocupación por la mejora de los hábitos alimentarios relacionados con la salud, comprometiéndose para ello a cumplir una serie de requisitos dirigidos a garantizar una oferta alimentaria equilibrada y saludable y a ser puntos de difusión de consejos relacionados con la promoción de hábitos de vida saludables.
3. Crear y promocionar una red de centros de restauración de la Comunidad Valenciana, constituida por el conjunto de establecimientos adheridos al proyecto, que ofertan en su carta menús nutricionalmente equilibrados y saludables, propios del área mediterránea.
4. Creación de la Guía de la red de establecimientos participantes de la CV, incluyendo información sobre la oferta culinaria cardiosaludable que ofrecen y datos de su localización.
5. Creación del portal web del proyecto (www.menuscariosaludables.com), donde se incluirá información actualizada de la campaña, consejos relacionados con la promoción de hábitos saludables, la versión descargable de la Guía de restauración saludable y de los establecimientos participantes.
6. Campaña en medios, con inserciones en medios de comunicación masivos (prensa y/o microespacios radiofónicos) y presencia en Ferias y eventos especializados.

Cabe destacar la participación en el proyecto de la Consellería de Sanitat de la Generalitat Valenciana a través de la Dirección General de Salud Pública que ha

sido fundamental en la dirección y asesoramiento en el proyecto. El proyecto también se enmarca como una iniciativa empresarial en el marco del Plan de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares de la Comunidad Valenciana.

Se ha evaluado el grado de impacto, tanto el impacto de difusión inicial debido a los medios de comunicación o a través de la web como el impacto directo de implantación a empresas y a consumidores.

Actualmente se está trabajando en la continuidad del proyecto planificando una 3ª edición de la campaña que tendría como principales objetivos, la implantación de la guía de restaurantes saludables así como la ampliación de la campaña a los comedores universitarios del total de Universidades Públicas de la Comunitat Valenciana.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: fehvh@fed-hosteleria.com

- **CAPSA, nuestro compromiso con la salud** presentado por Corporación Alimentaria Peñasanta S.A. (CAPSA). Asturias.

La Unidad de Nutrición y Salud de CAPSA adquirió hace 6 años el compromiso de fomentar un estilo de vida saludable en la población, a través de la generación de conocimiento y difusión de información que impacten positivamente en el desarrollo de las nuevas tecnologías de nuestro país. Para lograrlo, la Unidad basa sus esfuerzos en dos áreas:

1. Fomento de hábitos saludables y su divulgación: Busca incentivar a las personas a tener un estilo de vida saludable, a través de diversas actividades educativas que promuevan el conocimiento de una buena alimentación y la importancia de la actividad física como elementos fundamentales para un país más saludable.

2. Investigación nutricional: Trabaja de la mano con el área de Investigación y Desarrollo con el fin de seguir innovando para ofrecer al consumidor productos nutritivos y de gran calidad que satisfagan sus necesidades. Así mismo, apoya nuevas investigaciones relacionadas con temas de salud y nutrición. Además, busca generar alianzas con los principales centros educativos y de investigación del país para fomentar la generación de nuevos conocimientos y promover la cultura de la investigación. Ejemplo de esto es la actual participación de CAPSA en el Programa CENIT a través de los proyectos SENIFOOD y HENUFOOD, dedicados a la investigación estrictamente nutricional de los alimentos, ingredientes y tecnologías específicas para mejorar la calidad de vida de determinados grupos de la población. Estos proyectos se encuentran actualmente en desarrollo.

En este proyecto se ha tratado de englobar todas las iniciativas comentadas, a través de distintos subproyectos que se presentan esquemáticamente a continuación:

1. Actividades de promoción de hábitos saludables: Dirigidas a niños como: “Desayunos saludables” y “Aprendiendo a comer”, “En la escuela desayuna con un vaso de leche”, “Somos activos”; Dirigidas a adultos: Jornadas de Prevención del Sobrepeso y Obesidad en colaboración con la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA); Dirigidas a empleados: “Cuida tu salud aprendiendo a alimentarte”, Juegos del Principado de Asturias, Colaboración con la Federación Española de Baloncesto (FEB), Carrera de la Mujer.

2. Actividades de divulgación e información nutricional: Programa Web central de Salud, programa “Alimentación Saludable”, programa “Cómo se fabrica un alimento saludable”, servicio de atención al consumidor (SAC) en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

3. Actividades relacionadas con la investigación: Reformulación y puesta en mercado de productos con perfiles nutricionales más saludables, Premio Internacional Hipócrates de Investigación Médica sobre Nutrición Humana.

Este proyecto cuyo promotor es CAPSA, cuenta con la colaboración e implicación de numerosas entidades públicas y privadas: ayuntamientos, federaciones, patronatos, fundaciones deportivas, sociedades y otras empresas.

Se evalúa el número de participantes en cada una de las actividades. Dependiendo de la actividad desarrollada se realizan encuestas o tests para conocer los hábitos de la población sobre la que se aplica el proyecto y/o encuestas de satisfacción. También presenta algunos resultados antropométricos.

CAPSA ha realizado un esfuerzo considerable y cuenta para este año 2011 con un presupuesto aproximado de 1.440.000 euros, invertidos en los distintos proyectos mencionados anteriormente.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: marta.hernandez@capsa.es

● **Salchichas Frankfurts saludables de jamón de cerdo y de pavo Erre de Vic** presentado por Extrapernil S.A. Barcelona.

Las Salchichas de frankfurts de jamón de cerdo y de pavo Erre de Vic se tratan de un producto innovador y diferenciado en el mercado por su composición y elaboración. Erre de Vic ha investigado fórmulas antiguas y tradicionales de este tipo de salchichas para trasladarlas a la gastronomía.

Los objetivos que Erre de Vic se ha marcado con el desarrollo del proyecto son los que siguen: Ofrecer al mercado salchichas de frankfurts más saludables para todos los consumidores (para los que no sean alérgicos y para aquellas personas afectadas por alérgenos); reducir el contenido de grasas muy por debajo de la media del resto de productores; recuperar lo natural y evitar los elementos artificiales como estabilizantes o gelificantes en la elaboración del producto (Erre de Vic no emplea aditivos que contribuyan a mejorar el rendimiento y a reducir mermas de cocción durante la elaboración); estudiar una reducción de sodio que

permita unas salchichas de Frankfurt de jamón de cerdo y de pavo con una cantidad de gramos de sal por kilo menor al resto del mercado; y ofrecer una salchicha tipo Frankfurt a partir de una carne blanca (se eligió el pavo por ser una carne con la que Erre de Vic ya elabora productos y por ser considerada una de las carnes recomendadas en las dietas saludables).

El proyecto de “*Salchichas de frankfurts saludables de jamón de cerdo y de pavo ERRE DE VIC*” se desarrolla a través de un proceso de investigación que ha seguido las siguientes actuaciones:

Documentación; Selección (selección de las mejores opciones de formulación para el producto y realización de dos fabricaciones de 15 quilos cada una), elaboración y evaluación del resultado (evolución hacia un resultado más óptimo y mejora del resultado).

La salchicha de Frankfurt saludable de jamón de cerdo y de pavo ERRE DE VIC ofrece una reformulación que contiene un nivel de grasa más bajo y un nivel más elevado de carne que la media del mercado. Su consumo reduce a la mitad la ingesta de calorías respecto a la proporción aportada por una salchicha de Frankfurt estándar del mercado: 100grs de esta aportan el 15% de las calorías diarias para un hombre adulto mientras que la salchicha de Frankfurt ERRE DE VIC aporta sólo el 8%.

Asimismo se trata de un producto libre de alérgenos por lo que se convierte en una opción segura para aquellos consumidores que padecen cualquier intolerancia a las proteínas de la leche o de la soja, sustancias muy habituales en este tipo de producto, pero también a crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, frutos con cáscara, apio, mostaza, granas de sésamo, etc. La elaboración responde al uso de un contenido mínimo de grasa y máximo de carne.

Su composición: solo contienen jamón y su grasa dorsal o pavo y aceite de soja refinado rico en ácidos grasos insaturados, sal nítro y ascorbato sódico. Se trata de un producto de bajo contenido en grasa que está elaborado de manera artesanal con un 92% de carne magra y se embute en tripa natural. Durante el proceso de elaboración en ningún momento se utilizan colorantes, aromas, estabilizantes, gelificantes ni proteínas añadidas.

La continuidad del proyecto se fundamenta en proseguir reforzando el carácter saludable del producto. Por ello, en la actualidad se está investigando para lograr una reducción más clara del nivel de sodio. La financiación corre a cargo de recursos propios así como de una subvención recibida desde el Departament d’Innovació, Universitats i Empresa de la Generalitat de Catalunya destinada a la compra del horno adecuado para la elaboración de las salchichas de Frankfurt saludables.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: erredevic@erredevic.com

- **Unidad de Nutrición Gallina Blanca Star: Plan de Adaptación de los Perfiles Nutricionales** presentado por Gallina Blanca S.A.U. Barcelona.

Gallina Blanca Star como líder en alimentación del mercado español, juega un papel fundamental en la salud de la población española. Desde este punto de vista, se ha creado la Plataforma de Nutrición y Salud Gallina Blanca Star (en adelante GBST), con el fin de otorgar un valor añadido a nuestros productos, sin renunciar al auténtico sabor casero, a través del compromiso con la nutrición óptima y la salud.

GBST ha actuado en los siguientes aspectos:

1. Composición de los alimentos: Reduce de forma importante niveles de sodio, grasas totales, grasas saturadas, grasas *trans*, con el objetivo de mejorar el perfil lipídico de los productos GBST; fomenta la puesta en el mercado de nuevas gamas con productos bajos en sal, y bajos en grasa; estudia el uso de porciones, de forma que no se fomente un consumo excesivo de calorías.

2. Información nutricional: Implanta la información nutricional Tipo II o ampliada, que incluye: energía, proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, grasas saturadas, fibra, sodio, por 100g de producto y por ración de producto listo para el consumo, en sus unidades de venta; se incorporan las CDO's (Cantidad Diaria Orientativa).

3. Apoyo a la Estrategia NAOS: Poniendo a disposición de los objetivos perseguidos todo su conocimiento científico y técnico, su experiencia en entender las demandas del consumidor y su capacidad de comunicación y adherirse al código de autorregulación PAOS de Marketing y publicidad de alimentos dirigido a niños menores de 12 años.

Para lograrlo, se basa en tres áreas: 1. Responsabilidad Social: Visión de mejorar la calidad de vida de la generación actual y de generaciones futuras; 2. Fomento: Busca incentivar a las personas a tener un estilo de vida saludable, a través de diversas actividades educativas que promuevan el conocimiento de una buena alimentación y la importancia de la actividad física mediante actividades deportivas con los empleados y hábitos de vida saludable como programas para dejar de fumar. En la web hay un apartado de "Vida Sana" para el consumidor; 3. Investigación: El fin es seguir innovando para ofrecer al consumidor productos nutritivos y de gran calidad que satisfagan sus necesidades. También se ha promovido la investigación básica que pretende aplicar en el CENIT, denominado con el acrónimo "HENUFOOD".

Algunas acciones emprendidas en cuanto a mejora de los niveles de sal han sido: reducción del 30% en caldos en cubitos "Avecrem", reducción en una media del 34% en sopas de sobre deshidratadas, lanzamiento de una sopa de "Baja en sal y Baja en grasa", disminución media de un 15% en caldos líquidos/sopas líquidas, reducción del 26% en cremas líquidas, lanzamiento de dos variedades de cremas

“bajas en sal”, reducciones variables en platos preparados deshidratados y disminución de una media de 36% en salsas deshidratadas.

Las acciones emprendidas en cuanto a mejora del perfil lipídico han sido la disminución del contenido de grasa total, la eliminación de la grasa hidrogenada del total del portafolio de ciertos productos el cambio de aquellos productos que incorporaban fuentes de grasas saturadas por otras grasas más saludables, como el aceite de oliva.

Las acciones emprendidas en cuanto a investigación, desarrollo e innovación se refieren a la investigación de ingredientes con propiedades saludables en los ámbitos principales de la hipertensión, el síndrome metabólico y la mejora de la fisiología digestiva; y que puedan formularse en alimentos de consumo habitual como son las sopas, pastas alimenticias, salsas y platos preparados.

GBST se ha integrado en la Estrategia NAOS para poder aportar su experiencia y trabajo al objeto de fomentar una alimentación saludable para invertir la tendencia ascendente de las enfermedades crónicas no transmisibles y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas. Esta filosofía de GBST tiene su base en la Resolución del Consejo sobre la salud y la nutrición (*Resolución del Consejo de 14 de diciembre de 2000 sobre la salud y la nutrición [Diario Oficial C 20 de 23.1.2001]*) que pretende provocar una reflexión en profundidad, a escala nacional y también comunitaria, sobre la necesidad de desarrollar una política nutricional global y coherente de salud pública.

Para la evaluación se parte de la base de los datos de Kantar Worldpanel, en la que se determina como conductores de consumo de las sopas preparadas la comodidad y rapidez pero no lo saludable razón por la que Gallina Blanca Star emprendió su camino de cambio de esta perspectiva del consumidor mediante el cambio de composición y formulación de sus productos para hacerlos más saludables sin afectar al sabor algo que se ha logrado según los datos de una encuesta realizada sobre consumidores. En resumen, dentro de la “Plataforma de nutrición y salud GBST” el plan trienal 2006-2009 ha permitido disminuir de media un 25% el contenido de sal de sus productos, lo que significa la eliminación de más de 300 toneladas de sal del mercado a través de sus productos (calculado según ventas Nielsen, 2009). Respecto de los volúmenes de grasas trans eliminados del mercado, estos equivalen a una media de 70 Toneladas anuales.

A futuro se continuará investigando y avanzando en mejora de perfiles nutricionales, tanto en el portafolio actual como en el desarrollo de nuevos productos, tal y como establece la política interna de compañía a través de “*la Plataforma de Nutrición y Salud GBST*”.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse al correo institucional propio del proyecto: agonzalez@gallinablancastar.com