

Resúmenes de los Premios

VIII Premios Estrategia NAOS Edición 2014

ÍNDICE

Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario.....	3
Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito familiar y comunitario.....	4
Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar	6
Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito escolar	8
Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario	10
Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral	12
Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial	14
Premios Estrategia NAOS de especial reconocimiento:	16

RESUMEN DE LOS PREMIADOS* VII PREMIOS ESTRATEGIA NAOS Edición 2013

Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario al proyecto “¿Cómo me lo como!”, presentado por la Asociación Banco de Alimentos de Cádiz.

¿Cómo me lo Como! es un proyecto del Banco de Alimentos de Cádiz (BAC) con el objetivo de facilitar herramientas prácticas para la mejora de la alimentación de las familias con escasez de recursos sociales y económicos.

Los objetivos específicos del proyecto son: Aprender a distinguir y seleccionar los alimentos nutritivos y saludables en una dieta equilibrada para toda la familia, aprender a economizar y optimizar la elección de alimentos, aprender a elaborar los alimentos seleccionados para el gusto de los miembros de la familia, ayudar a mantener-recuperar la autonomía para su bienestar emocional y asumir la autorresponsabilidad en salud para incrementar la autoestima y la mejor atención a los miembros de la familia.

Por ello, ¿Cómo me lo como! está dirigido a personas responsables de la alimentación familiar, con pocos recursos sociales y económicos: madres jóvenes, dispuestas a incorporarse a un proyecto de mejora de la salud de su familia y la suya propia. En este sentido, se proporciona formación, apoyo y motivación a las mujeres responsables de la atención de sus hijos/as porque es importante que sepan identificar las causas que producen enfermedades y carencias de salud: Malnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, problemas psicológicos, enfermedades coronarias...

El curso de formación tiene una duración de 12 semanas. Se realizan dos talleres semanales: sobre nutrición y sobre cocina en horario de 9 a 13 horas (durante la estancia de los niños en el colegio). Los cursos son impartidos por una técnica, un informático y voluntarios del Banco de Alimentos de Cádiz y una monitora de cocina.

El método de trabajo, se basa en provocar pequeños cambios utilizando un lenguaje fácilmente entendible (se habla de alimentos, no de nutrientes, y de la correcta elección y preparación, de los alimentos apoyándose en la dieta tradicional). Se seleccionan los obstáculos a superar y se observan los aspectos culturales, socioeconómicos y psicológicos que influyen en el tipo de alimentación que eligen los participantes.

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

De forma individual y en grupo, los talleres fomentan una participación activa. Se realizan dinámicas de grupo, tanto para favorecer su sociabilidad inicial como para llevar a cabo tareas destinadas a completar la formación y para exponer dudas, sugerencias o quejas.

Algunas de las actividades desarrolladas en los talleres son :

- ¿Qué comemos esta semana?: Se realizan tablas con los grupos de alimentos básicos y nutritivos para ver la frecuencia con la que se deben usar en la dieta semanal.
- ¿Cómo compramos y usamos?: Taller práctico que consiste en conocer la forma de comprar de cada participante con el objetivo de conocer los aspectos que pueden mejorarse. También se da formación sobre limpieza, almacenamiento, congelación y reutilización de los alimentos.
- Hacemos la comida: se facilitan recetas de cocina para elaborar platos de la cocina gaditana, como modelo de "dieta mediterránea saludable".

Respecto a la evaluación del proyecto se valora la eficacia-eficiencia por medio de evaluaciones al inicio, a mitad del ciclo y al finalizar, por medio de encuestas en las que se valora el nivel de aprendizaje, la selección de los temas tratados, el taller de cocina, la valoración de las monitoras, el lugar y el grupo.

La evaluación inicial valora la situación personal y familiar de cada participante, la evaluación intermedia se hace de forma grupal para conocer el estado del grupo (en la 5ª semana), y en la última semana realiza la evaluación final tanto de forma individual como grupal, y se analiza la evolución de los resultados obtenidos.

Durante el desarrollo del curso, cada semana se solicita a las asistentes que propongan sugerencias de mejora. Por tanto, las evaluaciones miden el grado de consecución de los distintos objetivos enumerados y sirven de guía para añadir, suprimir ó modificar algunas actividades. Se usan medidores numéricos y descriptivos.

El proyecto *¿Cómo me lo como!* cuenta con el apoyo principal y la sinergia de Cáritas Diocesana de Cadiz y Ceuta que se encargan de seleccionar, de entre sus parroquias, a las beneficiarias que se atienden, la Red Madre de San Fernando, Obra social La Caixa (Convocatorias 2013 y 2014), y algunas cadenas de supermercados.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Asociación Banco de Alimentos de Cádiz

<http://www.bancoalimentoscadiz.org/>

Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito familiar y comunitario al proyecto "Irun Sasoian", presentado por el Ayuntamiento de Irún (País Vasco).

Irun Sasoian es una iniciativa comunitaria liderada por el Ayuntamiento de Irun, en la que participan los diferentes actores locales involucrados en el desarrollo de programas destinados a promover el desarrollo de la comunidad en el ámbito de la actividad física, englobando a distintas áreas municipales, actores públicos y privados y a la propia población.

Los objetivos del proyecto Irun Sasoian son:

1. Diseñar, ejecutar, promover, evaluar y, en su caso, dar continuidad a intervenciones estables y duraderas dirigidas a distintos sectores de la población irundarra que generen una mejora de las condiciones de acceso a la actividad física y un incremento de las oportunidades de actividad física.
2. Crear, desarrollar y mantener un entorno físico natural y construido que facilite e impulse la actividad física.
3. Potenciar la acción intersectorial a favor de la actividad física, basándola en la asimilación por parte de otros agentes y áreas municipales de las políticas de fomento de la actividad física.
4. Reducir la desigualdad proveniente de la incidencia de los determinantes sociales en la población en la práctica de actividad física y el mantenimiento de la conducta sedentaria.

Irun Sasoian aborda tres ámbitos de actuación en atención a los factores que influyen, de manera positiva o negativa, en la práctica regular de actividad física: factores de índole individual, social y del entorno físico (construido y natural). Para ello, en colaboración con otros actores y sectores del deporte se ha diseñado y desarrollado el plan de programas que aborda distintos grupos de población de Irun y que intervienen sobre determinantes del medio físico:

- **Ikas Sasoi**: Programa que persigue fomentar la actividad física y la evitación de la conducta sedentaria entre los y las escolares que cursan E.S.O. en Irun.
- **Sendia Sasoi**: Iniciativa que persigue fomentar la actividad física entre las familias con niños y niñas de temprana edad (6 meses – 3 años).
- **Nordic Sasoi**: Programa para introducir la modalidad de *nordic walking*. 12 salidas organizadas con diversos colectivos: alumnos/as de E.S.O., mujeres, asociaciones de mayores...
- **Biblio Sasoi**: Puesta en marcha de un servicio gratuito de préstamo de podómetros a la población a través de la biblioteca municipal.
- **Eskailera Sasoi**: Desarrollo de una iniciativa para promover el uso de las escaleras en detrimento del ascensor en viviendas.
- **Urban Sasoi**: Guía de recomendaciones para generar un entorno físico que facilite y promueva un estilo de vida más activo entre todas las personas que viven y desarrollan sus actividades en la ciudad.
- **Art Sasoi**: Instalaciones deportivas pintadas en el suelo. Se colabora con artistas locales para la recuperación de espacios infrautilizados o degradados para un uso activo.
- **Igande Sasoi**: Iniciativa que pretende fomentar la adopción de hábitos saludables de actividad física entre las familias de Irun, proponiendo actividades abiertas y accesibles a todas las personas el domingo por la mañana cerrando al tráfico el centro de la ciudad.
- **Patioetan Sasoi**: Apertura de instalaciones deportivas exteriores de centros escolares en horario extraescolar. Acuerdo entre distintos centros educativos de Irun para la apertura de los patios de los centros al uso libre por parte de la población.
- **Recorridos urbanos**: Red de recorridos urbanos señalizados para un desplazamiento activo. Dinamización con voluntarios/ as.
- **Sasoi Guneak**: Lugares en los que quedar para hacer deporte. Apoyado en soporte web.
- **Auzoetan Sasoi**: Dinámica dirigida a los y las adolescentes con el fin de identificar zonas de juego y actividades a realizar en distintos barrios.

Se han desarrollado iniciativas para la comunicación y difusión del proyecto como: la creación del Foro Irun Sasoian, como espacio de encuentro del sector profesional del deporte de Irun dirigido a organizaciones y personas que guardan relación profesional con el deporte, en el que se ponen en común políticas y estrategias para impulsar la actividad física en Irun. También el desarrollo de actividades de formación sobre fomento de actividad física saludable dirigido a agentes de la comunidad, en colaboración con los Departamentos de Salud y Deportes del Gobierno Vasco; la participación en foros científicos y divulgativos relacionados con la actividad física, y la elaboración de artículos y publicaciones.

Irun Sasoian es una intervención multicomponente que actúa a distintos niveles sobre distintos escenarios del ámbito local de Irun, movilizando a los agentes de la comunidad a través de distintos programas coordinados bajo la marca "Sasoí" que involucran a diferentes áreas o sectores.

La puesta en marcha del programa parte de las evidencias científicas sobre qué tipo de estrategias o intervenciones resultan prometedoras en facilitar el acceso a la actividad física a la población, tras lo cual se incorpora al conocimiento experto el conocimiento de la experiencia aportado por agentes locales y por la propia población, dando forma a propuestas de intervención. Una vez analizada la viabilidad de cada programa, se decide su implementación.

La efectividad de la iniciativa Irun Sasoian, se basa en coordinar las acciones en intervenciones multicomponentes y transversales, intervenciones y sinergias que aúnan a distintas áreas del Ayuntamiento de Irun bajo el lema " actividad física en todas las políticas" entre ellos los servicios de Deportes, Educación, Juventud, Urbanismo, Obras, Medio Ambiente, Movilidad, Igualdad, Intervención Comunitaria, , Participación Ciudadana,... Han participado 15 servicios municipales y al menos 125 entidades en el desarrollo de las iniciativas: asociaciones, empresas, clubes, centros educativos, centros de salud, asociaciones de vecinos...

Todos los programas dentro de Irun Sasoian que se dirigen a grupos específicos de población cuentan con su propia medición de la evolución de hábitos. El compromiso central de la evaluación, tanto de proceso como de resultado se mantiene a nivel de programas, tanto a nivel de registro de participaciones como de resultados generados.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Irunkirol – Web de la actividad física y el deporte del Ayuntamiento de Irun:

<http://www.irun.org/irunkirol/comunes/inicio.aspx?tipo=K&idioma=1>

Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar al proyecto "Concepnutricionistas", presentado por el Colegio MM. Concepcionistas Madrid-Princesa.

El proyecto Concepnutricionistas es una iniciativa llevada a cabo por el alumnado y profesorado del colegio MM. Concepcionistas.

Los objetivos del proyecto son: mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos del Centro (2 a 18 años) potenciando la cultura de la dieta mediterránea y la correcta combinación de los distintos grupos de alimentos en los entornos familiar, escolar y social; reducir la prevalencia de la obesidad entre niños y jóvenes; definir los trastornos de comportamiento alimentario (TCA) por déficit de nutrientes dando a conocer sus riesgos y consecuencias; reducir el sedentarismo y fomentar la sociabilidad a través de deportes grupales.

Los materiales y métodos que se utilizan para el desarrollo del proyecto se adaptan a las necesidades en función del nivel educativo de los niños para facilitar su entendimiento, captar la atención y conseguir que la información quede retenida en la memoria "inconscientemente", de tal manera, que de forma "automática" el grupo social al que va dirigida la concienciación escoja una alimentación saludable como primera elección.

La metodología está fundamentada en la participación, creativa, integral y basada en la práctica.

Las actuaciones desarrolladas han sido diversas en función de los niveles educativos a los que iban dirigidas:

- Talleres sobre conocimiento y degustación de frutas dirigido a alumnos de 3º y 4º.
- Exposiciones en inglés hechas por los alumnos de 5º sobre alimentación saludable.
- Charlas-coloquio sobre temas de alimentación para alumnos de secundaria.
- Selección y puesta en práctica de actividades innovadoras propuestas por alumnos de 4º de ESO de la modalidad de ciencias para fomentar la alimentación saludable y la práctica de actividad física al resto de alumnos
- Explicación de un análisis de sangre para ver los tipos de lípidos que se incluyen, los parámetros sanguíneos y los parámetros renales y como estos últimos se ven afectados por consumir un exceso de proteínas con el objetivo de desarrollar músculos.
- Un taller teórico-práctico sobre "Introducción a la dietética" :en el que se les enseña a calcular el IMC, medir la cintura, la cadera y la presión arterial, la importancia del control de la glucemia en sangre y otras técnicas para conocer el porcentaje de grasa corporal. Elaboración por los alumnos de una programación individual sobre el reparto de energía diaria en función de las ingestas y atendiendo a las necesidades de los alumnos y realización de una encuesta para conocer su gasto energético y compararlo con los datos fijados en la tabla de recomendaciones.
- Análisis del menú del colegio y en base a él, los alumnos elaboraron un menú con propuestas para las cenas y meriendas, que cumpliera la recomendación de "5 raciones al día de fruta y/o verdura".
- Cine-forum: se visualizó la película "Super size me!" con los alumnos de 4º con una puesta en común de opiniones, cada alumno debía presentar una apreciación personal sobre la película.
- Fomentar la actividad física desde las aulas: alumnos de 4º ESO formaron un equipo de fútbol 7 para jugar la liga del ayuntamiento de Madrid durante toda la temporada. Además se reforzó la práctica de actividad física realizando salidas grupales a 3 parques diferentes multiaventuras entre los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO.
- Celebración de las "Olimpiadas Concepcionistas" a final de curso, donde compiten, en diversos deportes contra diferentes colegios concepcionistas.
- Fomento del uso de escaleras en lugar de utilizar el ascensor
- Investigación "Día de la Diabetes Mellitus": los alumnos llevan a cabo una investigación sobre esta patología, sus tipos, sus causas, tratamientos y diferencias y semejanzas entre los 4 tipos más comunes.
- Juegos de mesa didácticas en el ámbito de la alimentación: el "*Frutapoli*" que es una adaptación del famoso "*Monopoly*", el "*Nutristop*" y el "*Nutrimatch*". Los alumnos encargados de llevar a cabo esta propuesta diseñaron los juegos completos: dibujaron y diseñaron el tablero, las cartas, la baraja nutricional, hicieron las fichas y escribieron las instrucciones para jugar.

Una novedad introducida en el curso escolar 2014/2015 ha sido la conversión de las áreas de secundaria y bachillerato en un barrio, haciendo honor al "Barrio de las Letras" de Madrid, que se llama el "Barrio de las Ciencias" en el que destaca el distrito de "La alimentación saludable", formada por tantas calles como grupos de alimentos conocemos. Al lado de la placa de cada calle, los alumnos dan un mural que hace referencia a la calle que le da nombre en el que exponen las raciones recomendadas, las kcal que aportan, los alimentos en los que están presentes y un apartado de "curiosidades" con el que se pretende captar la atención del lector haciéndole tomar conciencia de ello.

Todas las iniciativas que engloban el proyecto Concepcionistas cuentan con la implicación de los miembros responsables del servicio de comedor escolar, el profesorado, la Comunidad religiosa, los padres o tutores legales y las diferentes webs.

Para evaluar el proyecto se valoraron una serie de indicadores sobre alimentación, actividad física y sedentarismo en una muestra de alumnos de 4º de la ESO.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Colegio MM Concepcionistas:

<http://www.princesa.concepcionistas.es/>

Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito escolar al proyecto “Escuela + Activa”, presentado por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la Dirección General de Deportes de Castilla – La Mancha.

El proyecto Escuela +ACTIVA se enmarca dentro del plan global regional, denominado Castilla-La Mancha +ACTIVA, iniciado y desarrollado en 2012 y aprobado en el Consejo de Gobierno de 13/12/12, dentro del Plan Estratégico de la Actividad Física y el Deporte de Castilla-La Mancha.

El proyecto Escuela + Activa se dirige a todos los centros educativos, públicos y privados, de Castilla-La Mancha

Los objetivos del proyecto son : favorecer que los centros educativos se constituyan como eficaces agentes promotores de estilos de vida activos y saludables, sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de incorporar la práctica de la actividad física de manera regular y una alimentación saludable, mejorar el impacto educativo de la práctica físico-deportiva en edad escolar colaborando positivamente en la reducción de los índices de fracaso escolar y en mejorar el rendimiento académico, e impulsar la coordinación de todos los agentes con responsabilidades en la promoción de dichos estilos de vida en edad escolar.

Las actuaciones realizadas:

- 1- **Diseño de un Plan de la Actividad Física y el Deporte en edad escolar**, de manera coordinada con las cinco Diputaciones Provinciales para adaptar la oferta físico-deportiva no formal a los intereses y necesidades educativas actuales de los escolares de Castilla-La Mancha. En el diseño se tuvo en cuenta el Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar del Consejo Superior de Deportes (2010). En el Plan se estableció dos itinerarios de participación: El itinerario de Rendimiento Deportivo con programas y actividades orientados hacia el rendimiento y la superación de objetivos deportivos y que se inicia, a partir de los 10-11 años en la etapa Deporte-Progreso y el itinerario de Actividad Física y Salud que comienza a partir de 3 años, y se trata de una oferta destinada hacia una práctica físico-deportiva de carácter eminentemente lúdico-recreativo, con el objetivo de fomentar estilos de vida activos y saludables.
- 2- **Creación de una red de centros escolares promotores de estilos de vida activos y saludables** para conseguir que el centro disponga de un proyecto educativo de promoción de estilos de vida activos y saludables, que fuera reconocido y valorado por la administración con competencias en materia educativa y que tuviera el apoyo de la

comunidad educativa y del entorno local. Se crearon convocatorias de subvenciones para el desarrollo de Proyectos promotores de estilos de vida activos y saludables a realizar en los centros docentes de Castilla-La Mancha desde el curso 2013/2014 y gratificaciones económicas extraordinarias para los docentes de los centros designados como coordinadores de los Proyectos + Activa, cuya función es encargarse de que exista una interrelación entre la actividad educativa formal y la extraescolar y asegurar la implicación de técnicos cualificados para la educación no formal de los escolares en horario extraescolar.

Se creó un sello o marca "Escuela +Activa" para distinguir a los centros beneficiarios de la ayuda que cumplen los requisitos establecidos para ser considerado centro promotor de estilos de vida activos y saludables y formar parte de la Red de Escuelas +ACTIVAS.

Las iniciativas desarrolladas dentro del Plan Castilla-La Mancha +ACTIVA,:

- Celebración de la Semana +ACTIVA: Junto con la Consejería de Sanidad se elaboraron recomendaciones semanales con propuestas de menús y actividad física dirigidas a más de 300.000 escolares.
- Agenda +ACTIVA servicio de asesoramiento online destinado a los padres, sobre nutrición, actividad física y los comportamientos emocionales más adecuados para los niños.
- Plan de Consumo de Fruta y Verdura para promover el consumo de fruta y hortalizas entre el alumnado de Educación Primaria (edad de 6 a 12 años) en los centros educativos.
- Prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes se ha definido un modelo de prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes junto con el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM). Se realiza una evaluación de la condición física del alumnado en los centros educativos que permitirá, además de conocer el punto de partida de los alumnos y la mejora al concluir el proyecto, obtener datos de la población de riesgo de padecer enfermedades y establecer comparaciones con otros estudios a nivel español y europeo. Con la evaluación se obtiene una clasificación de los escolares en función de su condición física actual que se utiliza para conocer la prescripción de ejercicio físico más adecuada a nivel individual.
- Red +ACTIVA: Trabajo en red a través de una plataforma online 2.0. que ofrece información a los centros escolares, los alumnos y otros promotores de actividades físico-deportivas sobre los recursos, instalaciones y actividades regulares o eventos o rutas para la práctica de la actividad física y el deporte.
- Super Train Me: documental (versión española de la película estadounidense Super Size Me) didáctico de información nutricional y de actividad física para concienciar a los centros educativos, familias y la población en general de la importancia de adquirir hábitos saludables desde las primeras edades.
- Programas de prevención con la Asociación Española Contra el Cáncer: Desarrollo de manera conjunta con la Asociación Española Contra el Cáncer de los programas: Comer Bien ¡Es Divertido! (4 a 10 años) y obra de Guiñol: ¡Con las manos en la masa! (7 a 9 años) que se han ofertado a todos los Centros Educativos de la Primaria con el objetivo de promover la adopción de modos de vida y comportamiento sanos en relación a la alimentación y ejercicio físico, en niños desde infantil a primaria.
- Formación para docentes: se realizan cursos, dirigidos a docentes y coordinadores de proyectos +ACTIVA sobre promoción de estilos de vida activos y saludables.

Las entidades públicas y privadas implicadas en el desarrollo del proyecto Escuela +ACTIVA, son: Consejería de Educación, Cultura y Deportes, Consejerías de Salud y Asuntos Sociales, SESCOAM, Consejería Agricultura, Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), Diputaciones Provinciales, Ayuntamientos, Entidades del sector deportivo (Federaciones Deportivas, Clubes, Empresas, etc.), Deportistas y clubes de máximo nivel, Sociedades científicas, Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), Lazy Town y Fundación Vitakid.

Para la evaluación se han establecido una serie de indicadores que se estructuran en tres ámbitos diferentes: Los propios del proyecto Escuela +ACTIVA y de las distintas actividades y programas que lo componen, los comparativos dentro del ámbito de estrategias de ámbito nacional y los comparativos dentro del ámbito de estrategias de ámbito suprarregional..

Los indicadores para obtener la distinción de Escuela + ACTIVA por los centros a través de convocatoria de subvenciones para el desarrollo de proyectos están principalmente referidos al diagnóstico inicial (niveles de sedentarismo y obesidad del alumnado), calidad del proyecto, programación de actividades, implicación de la comunidad educativa en su desarrollo, impacto previsto de la implementación y la participación.

En el curso escolar 2013-2014 han sido 142 los centros educativos participantes, con un impacto directo próximo a los 45.500 escolares, casi un 20% de la población total y las conclusiones que se han obtenido en función de los datos comparados anualmente ha sido que el IMC ha bajado, se ha observado que hay mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en chicos que en chicas y se ha incrementado la implicación de los centros educativos en el Plan de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Escuela + Activa - Dirección General de Deportes de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha:

<http://www.castillalamanchamasactiva.es/programas/escuela-activa>

Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario al proyecto “Aprendiendo a participar. Rutas saludables alrededor de los centros de salud”, presentado por la Dirección General de Salud Pública y Consumo de la Consejería de Salud del Gobierno de las Islas Baleares.

El proyecto “Aprendiendo a participar. Rutas Saludables alrededor de los centros de Salud” está enmarcado en la estrategia de Alimentación Saludable y Vida Activa de la Dirección General de Salud Pública y Consumo de la Consejería de Salud del Gobierno de las Islas Baleares, en línea con las directrices de la Comisión Europea (Horizonte 2020), y en estrecha colaboración con Atención Primaria del Servicio Balear de Salud (Ib-salut): <http://e-alvac.caib.es/rutas-portada.html>.

Los objetivos del proyecto son: mejorar la salud de la población de las Islas Baleares mediante la promoción de la práctica de actividad física diaria, hacer accesible y segura la práctica de actividad física regular, favorecer la realización de actividad física regular de los usuarios de los centros de salud y de la población en general de las zonas básicas de salud participantes para integrarla en su vida cotidiana y en su entorno, fomentar la socialización de los vecinos mediante la práctica de actividad física en grupo, implicar a los profesionales sanitarios en la promoción de la actividad física a través del consejo breve y la prescripción de actividad física como herramienta terapéutica, mejorar el entorno urbano mediante el diseño de caminos más seguros, accesibles y saludables, implicar y sensibilizar a sectores ajenos al sector sanitario en la generación de salud, identificar y utilizar con eficiencia los recursos existentes para la promoción y la educación en hábitos saludables y estimular la participación de la comunidad y de los profesionales sanitarios de los centros de salud en las estrategias de Promoción y Educación para la Salud.

El proyecto se dirige a la población general y usuarios de los Centros de Salud (CS), a organizaciones, asociaciones, grupos de ciudadanos que quieran ayudar a generar salud y también a los profesionales sanitarios de Centros de Salud.

Los equipos de atención primaria (EAP) voluntariamente solicitan su participación y el grupo de profesionales de atención primaria son los encargados de hacer una búsqueda activa de entidades civiles, sectores no sanitarios como educación o servicios sociales, ONG o asociaciones, pacientes u otros posibles grupos interesados en participar y de establecer alianzas con ellos. También participan los ayuntamientos correspondientes.

A todo el EAP se le da formación en consejo breve y en prescripción de actividad física para lo que se ha elaborado una guía de promoción de vida activa. También se ofrece la formación on line de prescripción de actividad física promovido por el Consejo Superior de Deportes y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Se lleva a cabo una valoración de los hábitos de actividad física de los pacientes del centro de salud mediante el cuestionario IPAQ que clasifica a las personas según el grado de actividad física realizada: leve, moderada o vigorosa. Este cuestionario se introduce en la historia clínica electrónica del paciente. Según la valoración obtenida, se le ofrece al paciente: consejo breve, educación individualizada o educación grupal tal y como establece el Protocolo de educación para la salud: Para una vida activa. Además, se ha previsto realizar una valoración del conjunto de pacientes cada seis meses.

El conjunto de centros de salud, asociaciones y entidades participantes constituyen la Comisión de Rutas Saludables que colaborará en el diseño, proceso y evaluación de la intervención, debatiendo las posibles rutas para caminar que como requisito mínimo tienen que tener un recorrido en torno al centro de salud de unos 3 km, que es la distancia aproximada para cumplir las recomendaciones de la OMS, y se debe adaptar a los vecinos teniendo en cuenta sus posibilidades. Con todo esto, una vez se define la posible ruta, ésta se valida por la Comisión que realiza una evaluación in situ de las condiciones de caminabilidad, con el objetivo de comparar diferentes áreas de la ruta y rechazar las que no cumplan los criterios de adecuación, a través de un cuestionario de percepción del ciudadano que recoge la siguiente información: instalaciones para peatones, infraestructura del entorno, seguridad y opinión general.

En el proyecto se utiliza la georreferenciación como base de la planificación. Se establecen las coordenadas geográficas (XY) de la información registrada en el proyecto (centros de salud y rutas establecidas) y con la información obtenida se crean mapas a través de un SIG (Sistema de Información Geográfico). Esto permite la visualización de los resultados como una herramienta de ayuda en la toma de decisiones y con un simple golpe de vista se puede ver el espacio urbano cubierto por rutas seguras y saludables. Por otro lado, este sistema ayuda a visualizar de manera gráfica las zonas donde no se ha puesto en marcha este recurso y que por las características de la población (barrios desfavorecidos) se deberían establecer contactos con los responsables del centro de salud para ponerse en marcha.

Una vez establecidas las rutas, desde el CS se organizan grupos para caminar con un calendario de actividades. En función de la capacidad de cada centro, los grupos son acompañados por un profesional del centro. Posteriormente y en función de la disponibilidad de los centros se identifica un paciente experto que acompaña al grupo en las salidas.

Para difundir y dar a conocer el proyecto entre la población se ha editado la ruta en un díptico que es accesible desde la historia clínica electrónica (e-SIAP) y en el que se incluye la visualización del

trazado de la ruta, el tiempo aproximado de recorrido, el gasto calórico y dónde se ubican los bancos para descansar, así como consejos sobre los beneficios de llevar una vida activa y sobre seguridad durante el seguimiento de la ruta.

También se ha editado la ruta en un panel, que se ubica en el centro de salud y se ha presentado el proyecto a través de la página web <http://e-alvac.caib.es/rutas-portada.html> que informa sobre el trazado de todas las rutas establecidas, los datos de los recorridos (distancias, dificultad..)

El proyecto cuenta con la colaboración de Salud Pública y Atención Primaria de Salud. También con la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital de Son Llátzer, el Consell Insular de Menorca, el Departamento de Movilidad, Urbanismo e Infraestructuras de los Ayuntamientos y los Servicios Sociales.

Para la evaluación del proyecto se recogen indicadores de evaluación del proceso y de resultado del proyecto sobre: las rutas, los hábitos de actividad física de los pacientes, la participación de los centros de salud y la participación comunitaria. La estrategia de Alimentación Saludable y Vida Activa del Govern de les Illes Balears ha incorporado también los indicadores de la Estrategia NAOS en un proceso de alinear ambas estrategias. Algunos de los indicadores del proyecto son: Número de rutas creadas, prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre en pacientes, porcentaje de pacientes que presentan una actividad física alta, porcentaje de pacientes que presentan una actividad física moderada, porcentaje de pacientes que presentan una actividad física baja, porcentaje de centros participantes en el proyecto, porcentaje de entidades participantes en el proceso y porcentaje de cumplimiento de las recomendaciones propuestas en cuanto a infraestructuras

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Rutas saludables - Dirección General de Salud Pública y Consumo. Consejería de Salud. Gobierno de las Islas Baleares:

<http://e-alvac.caib.es/rutas-portada.html>

<http://consum.caib.es>

Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral al proyecto “Construyendo un entorno laboral saludable”, presentado por Central Lechera Asturiana.

El programa de salud “Construyendo un entorno laboral saludable” se inició en 2009 para los empleados de la empresa Central Lechera Asturiana y sus familiares con el objetivo de mejorar la salud creando entornos saludables.

El objetivo principal del programa es dotar a los trabajadores y 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 y, fomentar la práctica habitual de ejercicio físico moderado para contribuir al mantenimiento de un buen estado general de salud y bienestar.

Por ello, las claves del programa van a ser las siguientes: evaluación de la salud y hábitos de vida de los empleados, para diseñar un programa adaptado a las necesidades personales, concienciar sobre los beneficios de llevar una vida saludable e identificar los malos hábitos para tomar conciencia de cómo cambiarlos, incorporando actividades saludables al día a día que se conviertan

en un hábito y evaluar el estado de salud comparando el inicio y el final de cara a tomar decisiones acertadas en el futuro.

La duración del programa es de 3 meses y consta de 5 partes:

1. **Formación teórico-práctica:** Con la colaboración de dietistas-nutricionistas se realiza un taller tipo coloquio con charla de todos los asistentes sobre temas de alimentación.
2. **Taller práctico de cocina saludable:** los participantes aprenden a diseñar sus propios menús, tamaño de raciones y formas de cocinar saludable, así como normas básicas de higiene y seguridad alimentaria a la hora de cocinar. Se cuenta con la colaboración de la Escuela de Hostelería del Principado de Asturias y de una dietista nutricionista de la Universidad Alfonso X el Sabio para explicar los conceptos para elaborar un menú saludable.
3. **Ejercicio físico:** se ha habilitado un espacio para la realización de Pilates dentro del centro de trabajo. El horario para la actividad es al medio día dos días en semana. Para aquellos que no pueden acudir, se les ofrece descuentos en la cuota del gimnasio con el que se colabora para desarrollar esta actividad y se organizan actos o competiciones deportivas colectivas que fomentan el trabajo en equipo y la competencia saludable como el fútbol, la carrera de la mujer, etc.
4. **Evaluación y seguimiento personalizado del estado nutricional:** el objetivo de esta fase es que todos los participantes conozcan su estado nutricional y detecten los errores básicos en su alimentación. En la primera consulta se hace la evaluación nutricional de los empleados a través del índice Kidmed que indica el grado de adhesión a la dieta mediterránea y que identifica la población con hábitos alimentarios poco saludables. Se les ofrece unas pautas nutricionales en función de sus requerimientos energéticos. Se elabora la Historia Nutricional Simplificada (HNS) de todos los empleados con la que se recaba la información suficiente para elaborar una dieta personalizada, prestándose especial atención a las personas que comen en el comedor de la empresa. La evaluación del estado nutricional es realizada por dietistas-nutricionistas que también se encargan de realizar un estudio antropométrico y ayudan a que cada participante se marque en la primera consulta su objetivo personal en función de sus necesidades.

A todos los participantes se les realiza la evaluación de la adhesión a la pauta nutricional individualizada (dieta) y de actividad física. Así, los expertos en nutrición pueden llevar un registro del cumplimiento semanal mediante un diario dietético y de actividad física.

Al finalizar el programa se les hace entrega a todos los participantes de un informe personal con las mejoras obtenidas a nivel antropométrico, y un breve resumen de la evolución del tratamiento dietético y una recomendación nutricional personalizada.

5. **Actividades complementarias:** se facilita un material didáctico en forma de fichas de apoyo de temática variada como apoyo a las consultas y, en función de las necesidades y requerimientos. Por otro lado, se creó un club de dudas en Facebook con el objetivo de resolver en tiempo real cualquier duda y compartir información (recetas, noticias de salud, curiosidades, consejos, etc.). Además, desde el inicio del programa, en el comedor de la empresa se elaboran platos con menor contenido en grasa, más saludables y las opciones de frutas y verduras son diversas y en el menú diario hay una opción más saludable proporcionándose un consejo dietético. Este menú está también disponible en la intranet de la empresa para acceder fácilmente.

Otro aspecto son las máquinas expendedoras, supervisadas por el Área de Nutrición y Salud, para que dispensen zumos naturales, fruta, ensaladas, más variedad de yogures desnatados, sándwiches tipo vegetal, de pavo...

En la puesta en práctica del proyecto se han implicado los departamentos de la Unidad de Nutrición y Salud como impulsor y la Dirección de Recursos Humanos. También se ha contado con la

colaboración de diplomados en Nutrición Humana y Dietética, Centros Deportivos y la Escuela de Hostelería del Principado de Asturias. Todos los protocolos de actuación están amparados por un Comité Científico propio constituido por prestigiosos profesionales del ámbito hospitalario, universitario e investigador.

La evaluación del programa se realiza a través de la valoración de hábitos mediante los registros semanales que los dietistas realizan en las consultas de seguimiento con cada paciente (diario dietético y de hábitos saludables) para conocer la mejora tanto de los hábitos de alimentación como los de ejercicio físico. También se evalúa la adecuación al patrón alimentario mediterráneo a través del test Kidmed y los datos antropométricos (peso, porcentaje de masa grasa corporal, altura y perímetro cintura y cadera) para obtener el IMC, el % masa grasa corporal y el índice cintura/cadera (ICC).

Hay una evaluación del grado de satisfacción de los participantes a través de encuestas y la evolución de los resultados obtenidos en los últimos años del programa con objeto de comprobar la eficacia del programa, para lo cual se ha analizado la situación de la fábrica de Granda que es donde se cuenta con mayor número de participantes durante los años 2012, 2013 y 2014. Los resultados han indicado que el número de participantes que no cumplen la totalidad del programa disminuye año a año, que el número de repetidores del programa aumenta cada año y que la adherencia a la dieta mediterránea también va en aumento.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.

<http://www.capsafood.com/es/compania/historia/>

Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial a la "Plataforma de Nutrición y Salud de Gallina Blanca Star", presentado por Gallina Blanca.

La unidad de Nutrición y Salud de Gallina Blanca Star (GBST) en su compromiso de fomentar un estilo de vida saludable en la población, creó en el año 2006 la plataforma de Nutrición y Salud de GBST, en el que han participado las áreas de Nutrición y Salud, Calidad, I+D, Marketing y Recursos Humanos.

Desde la Plataforma se han impulsado las siguientes acciones:

1. **La mejora de los perfiles nutricionales:** con la finalidad de otorgar un valor añadido a los productos GBST, sin renunciar al auténtico sabor casero, a través de la mejora de los perfiles nutricionales de acuerdo con los requerimientos del consumidor, sin comprometer la composición marcada en la normativa ni la identidad organoléptica. Por ello, la Plataforma ha fomentado la puesta en el mercado de nuevas gamas de productos bajos en sal y en grasa y ha favorecido el lanzamiento de productos que ofrecen soluciones prácticas y saludables, como los platos al vapor o al microondas, sin necesidad de añadir grasas o saborizantes. En este sentido, las acciones llevadas a cabo en línea a los indicadores de reformulación por categorías son:
 - Caldos en cubitos: Lanzamiento en 2012 de la gama de caldos "Avecrem 100% natural"; que cumplen con la alegación "contenido reducido" de acuerdo a lo establecido por el Reglamento CE 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, pues se ha reducido un 30% la sal respecto a la media de sal de los caldos en

cubitos del mercado. Toda la Gama Avecrem 100% natural ha sido formulada con aceite de oliva virgen extra, como única fuente de grasa.

En 2013 y 2014, lanzamiento al mercado de la variedad de Avecrem sabor pollo y la variedad Avecrem sabor carne con contenido reducido de sal (30% menos de sal), respectivamente.

Además, se ha conseguido que todos cumplan con la alegación nutricional "Bajo en grasa".

- Sopas de sobre deshidratadas: Se ha mantenido la apuesta por la alegación nutricional de contenido reducido en sal (30% menos de sal) respecto a la media de sal de las sopas deshidratadas del mercado. Por ello, se hace una vigilancia continua del mercado, y se adaptan y corrigen niveles de sal para poder continuar con la alegación comparativa. Además, esta línea de productos no contienen ácidos grasos trans y cumplen con la alegación nutricional "Bajo en grasa".
- Caldo líquido: Desde 2008 se ha reducido el contenido de sal en una media de 15%. Además toda la gama de caldos líquidos cumple con la alegación nutricional "Bajo en grasa". Todos los productos de esta categoría es apta para celíacos según certifica la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). En relación a las mejoras nutricionales destaca la variedad "baja en sal" que es la segunda referencia más vendida de las 11 variedades que integran esa gama. Toda la Gama cumple con la alegación nutricional "baja en grasa".
- Platos preparados deshidratados: Relanzamiento en 2009 de productos de la gama con una disminución del 30% en contenido en sal. En cuanto a la mejora del perfil lipídico estos productos no presentan ácidos grasos trans.
- Sofritos de tomate: se formulan las tres variedades que hay disponibles en el mercado, únicamente con ingredientes naturales y destacan por estar elaboradas únicamente con aceite de oliva virgen extra. Además, tanto el sofrito de tomate y verduras, como el de tomate y cebolla cumplen con la alegación comparativa de contenido reducido en azúcares respecto al mercado y tanto el tomate frito como el sofrito de tomate y verduras cumplen con la alegación comparativa de con "más fibra" respecto el mercado. Toda la gama de productos es apta para celíacos según certifica la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

2. **Transparencia e información al consumidor:** más allá de las obligaciones legales mínimas y obligatorias, GBST actúa en varios ámbitos:

- Estableciendo una estrategia propia en el ámbito de la nutrición y la salud alimentaria respecto a la información y la comunicación comercial alimentaria desde la perspectiva jurídica: Se han implementado contenidos obligatorios y voluntarios de la información alimentaria de acuerdo con la legislación alimentaria vigente y los derechos de protección del consumidor con el objetivo de ayudar al consumidor final a adoptar una decisión informada y libre.
- Marketing y publicidad de alimentos: GBST se adscribió desde el primer momento al Código PAOS de autorregulación, que regula la publicidad y el marketing de alimentos y bebidas destinados a niños menores de doce años.

3. **Participación en proyectos de investigación atendiendo al impacto y responsabilidad sobre la salud de la población,** para dar respuesta y hacer frente a los principales retos demográficos y sociales de la sociedad. Destaca el proyecto Henufood (Health and Nutrition from Food) cuyo objetivo es investigar ingredientes y alimentos habituales de la dieta para demostrar científicamente sus implicaciones y propiedades beneficiosas para la salud de la población.

4. **Colaboración con Universidades para generar sinergias entre la universidad y la empresa,** con el objetivo de obtener beneficios tangibles para la sociedad y con impacto directo en la salud de la población, a través de productos alimentarios de consumo diario. Algunas colaboraciones son: la Cátedra con la Universidad Católica San Antonio de Murcia

(UCAM) y con el Departamento de Nutrición y Bromatología-Facultad de Farmacia-Universidad de Barcelona.

Cualquier aclaración o consulta sobre este proyecto debe dirigirse a:

Gallina Blanca:

<http://www.gallinablanca.es/>

<http://www.thegbfoods.com/>

Premios Estrategia NAOS de especial reconocimiento:

- **Ámbito de la Alimentación y/o Nutrición: “Grupo de Estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)”**

El equipo de estudio PREDIMED (<http://www.predimed.es/>) reúne a los principales grupos de investigación sobre nutrición y enfermedad cardiovascular de España. Se trata de un equipo multidisciplinario, formado por 19 grupos de investigación distribuidos en 7 comunidades autónomas, que reúne a médicos clínicos de hospital y de atención primaria, epidemiólogos e investigadores básicos, procedentes de distintas instituciones estatales y autonómicas. La unión virtual de todos ellos en el entramado de las modernas tecnologías de comunicación permite una complementariedad de sus acciones, consiguiendo así una mayor profundidad de las investigaciones propuestas y una mayor optimización de los recursos. Con la creación del equipo PREDIMED se ha reunido una masa crítica de investigadores españoles en un proyecto de interés global. En este contexto, se diseñó y puso en marcha un proyecto coordinado para estudiar “Los efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular”, el estudio PREDIMED, en el que ya se han incluido cerca de 7.000 participantes asintomáticos, pero con un alto riesgo cardiovascular, a los que se va a seguir durante un tiempo medio de 5 años para evaluar, en primer lugar, la incidencia de episodios clínicos de enfermedad, en segundo lugar, mortalidad por cualquier causa y desarrollo de otras patologías crónicas y, en tercer lugar, cambios en biomarcadores de riesgo cardiovascular.

PREDIMED es el acrónimo de un estudio de intervención nutricional a largo plazo con dieta mediterránea para evaluar su eficacia en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares, cuyo título completo es “Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular”. Se trata de un ensayo clínico aleatorizado de intervención dietética en personas con alto riesgo cardiovascular con el objetivo principal de averiguar si la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos evita la aparición de enfermedades cardiovasculares (muerte de origen cardiovascular, infarto de miocardio y/o accidente vascular cerebral), en comparación con una dieta baja en grasa. Como variables secundarias, se evalúan también los efectos de la dieta mediterránea sobre la mortalidad global e incidencia de insuficiencia cardíaca, diabetes, cáncer, deterioro cognitivo y otras enfermedades neurodegenerativas. El estudio está oficialmente registrado en el *Current Controlled Trials Register* de Londres con el nº ISRCTN (*International Standard Randomized Controlled Trial Number*) 35739639 (<http://www.controlled-trials.com/ISRCTN35739639>).

PREDIMED se inició en el año 2003 gracias a la financiación aportada por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) del Ministerio de Salud de España con la creación de la Red Temática de Investigación Cooperativa G03/140. Actualmente el estudio está financiado a través de dos iniciativas del ISCIII, el Ciber de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn) y la Red RD 06/0045.

El equipo del estudio PREDIMED está coordinado desde el Hospital Clínic, Universidad de Barcelona, por el Dr. Ramón Estruch, quien también lidera los grupos incluidos en el CIBERObn. El director de la Red RD 06/0045, que incluye los restantes grupos PREDIMED, es el Dr. Miguel Ángel Martínez-González de la Universidad de Navarra.

Fuente: <http://predimed.onmedic.net/>

- **Ámbito de la Actividad Física y/o Deporte: a la deportista paraolímpica “D^a Teresa Perales Fernández”.**

La nadadora **Teresa Perales Fernández** (Zaragoza, 29 de diciembre de 1975) se convirtió en Londres 2012 en la deportista española con mayor número de medallas en los Juegos Paralímpicos, con un total de 22 (6 de oro, 6 de plata y 10 de bronce), igualando además el número de metales del olímpico Michael Phelps.

En Londres, Perales fue la abanderada del Equipo Español en la Ceremonia de Inauguración y también la deportista más laureada de la delegación nacional. Además, durante estos últimos Juegos la nadadora aragonesa fue reelegida como miembro del Consejo de Deportistas del Comité Paralímpico Internacional, el órgano de representación de los atletas de élite con discapacidad.

Perales usa silla de ruedas desde los 19 años, tras sufrir una enfermedad. En 1998 debutó internacionalmente en el Campeonato del Mundo de Nueva Zelanda y, desde entonces, ha participado en los Juegos Paralímpicos de Sidney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012.

La deportista paralímpica, que es diplomada en Fisioterapia, fue diputada en las Cortes de Aragón – la primera en silla de ruedas- y también ha sido directora general de Atención a la Dependencia en el Gobierno aragonés y asesora en el ayuntamiento de Zaragoza. En 2008 fue nombrada Hija predilecta de la ciudad por su Consistorio y en 2009 fue condecorada por los Reyes de España con la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo.

Tras su regreso de Londres, el Consejo de Ministros aprobó concederle la Gran Cruz del Mérito Deportivo, la máxima distinción oficial que puede recibir un atleta en España, que le fue entregada por S.M. el Rey Don Juan Carlos en el Palacio de la Zarzuela el 1 de abril de 2014.

Teresa Perales defendió ante el COI las candidaturas olímpica y paralímpica de Madrid 2016 y 2020 y ha escrito dos libros autobiográficos titulados “Mi vida sobre ruedas” y “La fuerza de un sueño”. En el año 2010 fue madre de un niño.