



# PROYECTO EHDLA

DR. JOSÉ FRANCISCO LÓPEZ-GIL



**estrategia  
naos**  
¡come sano y muévete!

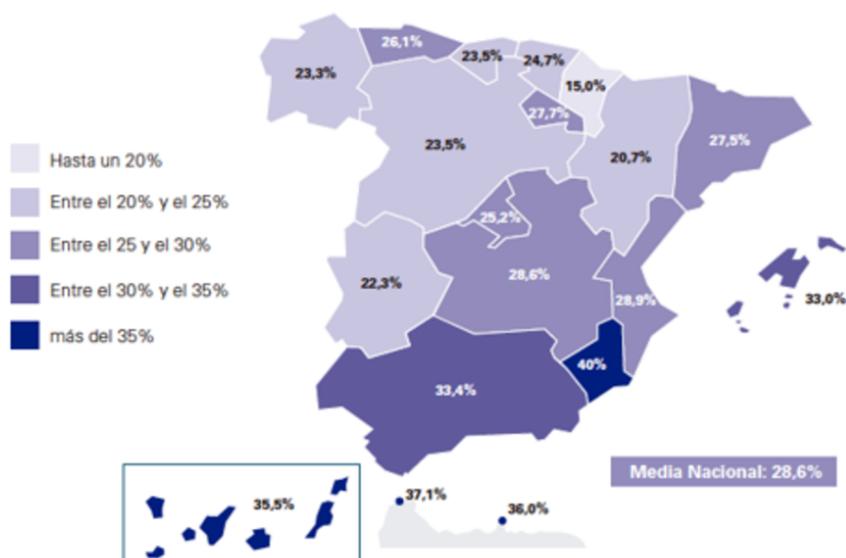


## C. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

El presente proyecto se denomina *Eating Healthy and Daily Life Activities* (EHDLA), en inglés, o *Alimentación Saludable y Actividades de la Vida Diaria*, en castellano. Dicha iniciativa surge a raíz de un estudio científico previo realizado en el Valle de Ricote, donde se observó una prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) del 52.4% (López-Gil, López-Benavente, et al., 2020), siendo superior a las medias reportadas para la Región de Murcia (40.0%), así como a la media nacional española (28.6%), en la última Encuesta Nacional de Salud Española (2017) (Ministry of Health, Consumer Affairs and Social Welfare, 2018) (Figura 1). El Valle de Ricote está ubicado en la Región de Murcia, situado al norte de dicha región, en la cuenca media del Río Segura y se compone de cinco localidades diferentes (Archena, Villanueva del Río Segura, Ojós, Ricote y Ulea). Gracias al apoyo e interés del Ayuntamiento de Archena, se obtuvo la financiación necesaria para poder realizar este proyecto de forma pilotada en su primera edición.

Población de 2 a 17 años con obesidad o sobrepeso, porcentajes, 2017, ENSE 2017



**Figura 1.** Prevalencia de exceso de peso (sobrepeso u obesidad) en España, en función de las diferentes comunidades y ciudades autónomas.

A través del Proyecto EHDLA se pretende realizar una promoción de hábitos de alimentación saludable en niños/as y adolescentes, así como padres/madres/tutores/tutoras legales del Valle de Ricote (Región de Murcia), mediante un proyecto de intervención pionero e innovador que supone un antes y un después, en la labor de mejorar los hábitos alimenticios, así como en la lucha por frenar/disminuir las elevadas cifras de exceso de peso encontradas en dicha población. Todas las actuaciones recogidas en el presente proyecto giran en torno a la Guía de la Alimentación Saludable para la población española de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (Aranceta-Bartrina et al., 2019).

## 2. DIRECTORES DEL PROYECTO

---

Doctor D. José Francisco López Gil.

- a) Técnico en Nutrición y Salud – Ayuntamiento de Archena (Región de Murcia, España).
- b) Investigador Post-Doctoral Margarita Salas – Centro de Estudios Socio Sanitarios (Cuenca, España).

## 3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS

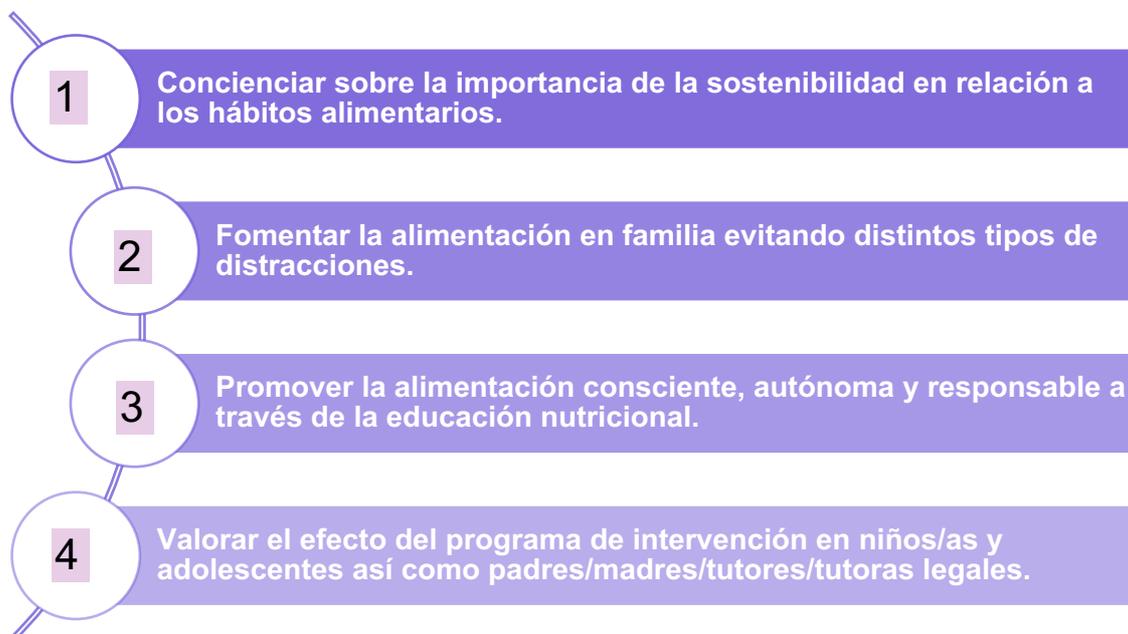
---

### 3.1. OBJETIVO GENERAL

---

-  Promocionar los hábitos de alimentación de niños/as y adolescentes, así como padres/madres/tutores/tutoras legales de la Región de Murcia, a través de un programa de intervención en hábitos de alimentación saludable.

#### 3.1.1. *Objetivos específicos*



### 3.1.2. Vinculación de los objetivos del programa con los contenidos

OBJETIVOS DEL PROGRAMA	CONTENIDOS
<b>GENERAL</b>	
1. Promocionar los hábitos de alimentación de niños/as y adolescentes, así como padres/madres/tutores/tutoras legales de la Región de Murcia, a través de un programa de intervención de formación autónoma al profesorado.	1.1. Programa de intervención nutricional para la promoción de la alimentación saludable.
<b>ESPECÍFICOS</b>	
1. Concienciar sobre la importancia de la sostenibilidad en relación a los hábitos alimentarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preferencia y selección de alimentos de temporada.</li> <li>- Beneficios del consumo de vegetales en relación a la sostenibilidad.</li> <li>- Consumo responsable de agua en relación a la sostenibilidad.</li> </ul>
2. Fomentar la alimentación en familia evitando distintos tipos de distracciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso responsable de las nuevas tecnologías en relación al proceso de alimentación.</li> </ul>
3. Promover la alimentación consciente, autónoma y responsable a través de la educación nutricional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de las etiquetas nutricionales en relación a los hábitos de alimentación saludables.</li> <li>- Cumplimiento de las recomendaciones nutricionales en niños/as y adolescentes.</li> <li>- Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable.</li> </ul>
4. Valorar el efecto del programa de intervención en niños/as y adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herramientas de evaluación para determinar la adherencia a la dieta mediterránea.</li> </ul>

### 3.2. MATERIALES

En relación a los materiales, serán elaborados para cada reto un documento con información básica del reto y consejos prácticos para llevar a cabo el mismo. Del mismo modo, serán realizados pequeños vídeos destinados al alumnado y sus familias sobre los aspectos contemplados en el proyecto, con la finalidad de que se adquieran los conocimientos previamente establecidos.

### 3.2.1. Recursos necesarios didácticos y organizativos

Los recursos didácticos son el eje sobre el que se sustentan los proyectos de formación, permitiendo llevar a cabo el proceso de aprendizaje de forma óptima. En el desarrollo de este proyecto se hará uso del juego didáctico y la gamificación.

Además, contaremos con:

-  Videotutoriales en forma de “píldoras” informativas.
-  Ordenador o dispositivo móvil.
-  Información escrita en formato papel.
-  Información escrita en formato PDF.
-  Cámara de fotos o dispositivo móvil con cámara.

Actualmente no disponemos de portátiles o móviles libres para entregar a las personas que no dispongan de los mismos, por ello se ofrecerá la información y la formación a las personas en dicha situación en papel.

## 3.3. MÉTODOS

### 3.3.1. Convocatoria anual de participación

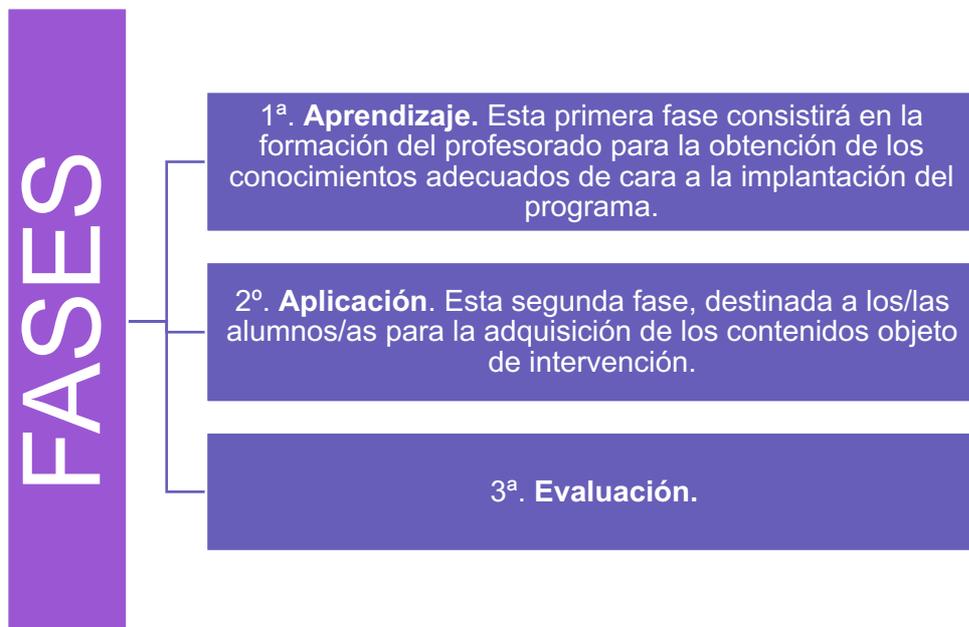
Es importante asegurarles a los posibles participantes que la **participación** en el proyecto es totalmente **voluntaria**, siendo esencial, para una correcta y adecuada organización y planificación de los recursos técnicos y materiales, saber el valor numérico de centros y participantes en cada curso escolar.

Para, ello al inicio del curso escolar se contactará, vía correo electrónico, con todos y cada uno de los centros educativos, proporcionando toda la información referente a la adhesión al proyecto. Este correo electrónico incluirá las siguientes informaciones:



### 3.3.2. Metodología de trabajo

La metodología de trabajo está dirigida a la adquisición de conocimientos nutricionales y el fomento de una adecuada gestión del proceso de alimentación. El proyecto está secuenciado en 3 fases:



FASES DEL PROYECTO	OBJETIVOS DE LAS FASES	DESTINATARIOS	CONTENIDOS	PRÁCTICA
<b>FASE 1: APRENDIZAJE.</b>	Obtener la formación teórico-práctica necesaria para el desarrollo del proyecto por parte del equipo de docentes a cargo de las sesiones.	Equipo de docentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de las herramientas y nuevas tecnologías necesarias para la elaboración de material y difusión de actividades.</li> <li>- Establecimiento de las bases teóricas para el seguimiento y cumplimiento de la programación establecida.</li> </ul>	Sesiones de formación referidas a los contenidos previos a la fase 2 de aplicación.
<b>FASE 2: APLICACIÓN</b>	Mejorar los hábitos alimentarios de los destinatarios objetivo de la intervención nutricional.	Alumnos/as.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización y cumplimiento de las actividades diseñadas para la mejora del estado nutricional.</li> </ul>	Sesiones trabajo autónomo, lanzamiento de retos y visualización de vídeos formativos sobre los aspectos contemplados en el proyecto.
<b>FASE 3: EVALUACIÓN</b>	Evaluar el desarrollo del proyecto, ponentes y profesores/as.	Equipo de docentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta de evaluación de ponentes.</li> <li>- Encuesta de evaluación general del proyecto.</li> <li>- Seguimiento y evaluación del trabajo autónomo del profesorado.</li> </ul>	Sesiones de evaluación con los/las docentes para la valoración de los ponentes y proyecto.  Seguimiento del trabajo autónomo del profesorado y asistencia a las sesiones de formación, seguimiento y evaluación.

Cabe destacar que, aunque el contenido sobre el que versan las actividades es idéntico, el nivel de las actividades planteadas está regulado en función de la etapa educativa en la que sea de aplicación. Por otro lado, se tendrán en cuenta las posibles desigualdades a nivel socioeconómico, ofreciendo la opción de adquirir los materiales en versión escrita en papel para favorecer que, el proceso de enseñanza-aprendizaje sea igualitario y adaptado a las necesidades específicas de los participantes.

### **3.3.4. Implicación y compromiso de los centros**

El centro educativo debe asegurar cierto grado de implicación y colaboración del profesorado, pues es responsabilidad del personal docente que este proyecto adquiera poder y fortaleza. Por ello, esta implicación requiere de determinados compromisos como:

-  Destinar los recursos empleados especialmente para el alumnado participante.
-  Nombrar una persona coordinadora del proyecto que se comprometa a:
  - Realizar la formación de manera telemática.
  - Transmitir dicha formación y motivar al profesorado participante.
  - Supervisar el desarrollo de las tareas propuestas.
-  Asegurar el cumplimiento de todas las actividades del proyecto en el centro.
-  Proporcionar los datos necesarios con el fin de garantizar el seguimiento y evaluación del proyecto

### **3.3.5. Formación docente**

El proyecto EHDLA ofrece un curso de formación autónoma adicional dirigido a docentes de los distintos centros educativos a través de la Consejería de Educación de la Región de Murcia (Orden de 25 de julio de 2016, de la Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan las modalidades de formación autónoma del profesorado de la Región de Murcia), ajustado a las líneas prioritarias indicadas en el Plan trienal de formación del profesorado vigentes.

Dichas formaciones autónomas dirigidas a docentes incluidas en el Proyecto EHDLA, comenzaron a ofertarse en el curso 2020/2021 y suponen un esfuerzo adicional, en aras de difundir el proyecto entre la comunidad educativa para que pueda ser de aplicación en un mayor número de centros escolares. Igualmente, destaca que estas formaciones autónomas son ofertadas en cada curso académico de manera ininterrumpida (desde octubre hasta junio).

#### 4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS.

En este proyecto se ofrecen múltiples actuaciones respecto a la alimentación

ES EL MOMENTO DE PLANTEARTE ALGUNAS CUESTIONES!

¿CONOCER EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS NOS PERMITE GENERAR MENOS IMPACTO MEDIOAMBIENTAL?



¿CONOCEMOS LA IMPORTANCIA DE SENTARSE A COMER SIN DISTRACCIONES?



¿PODEMOS CONTRIBUIR A REDUCIR LOS DESPERDICIOS DE ALIMENTOS?



¿ENDEDEMOS RELAMENTE EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS QUE COMPRAMOS?



¿AFECTAN LOS HÁBITOS FAMILIARES EN LA ALIMENTACIÓN?



## 4.1. Actuaciones para el alumnado

### 4.1.1. Actuaciones sobre los alimentos consumidos en el almuerzo

Este reto consiste en la realización de una actividad longitudinal (a lo largo del curso académico), en la que se debe registrar de forma global los alimentos que traen a clase para el almuerzo. Se ofrece, por tanto, una hoja de registro de simple manejo para cumplimentar entre todos/as los/as participantes de lunes a viernes (días lectivos).

Dicha actividad, consta de un registro por puntos, es decir, cada alimento, equivale a una puntuación que va del 1 al 3, de menos a más saludable, siendo un total de 3 categorías (1 = poco saludable, 2 = medio saludable y 3 = muy saludable). Cada tutor/a es responsable de registrar el cómputo semanal de la clase que tutela. Tras el curso académico pertinente, el Ayuntamiento de Archena realiza una Gala de Alimentación Saludable, donde serán premiadas aquellas clases que hayan logrado mayores puntuaciones. Además, todos/as los/as participantes en el proyecto recibirán un obsequio por haber participado en el mismo.

Cabe destacar que las puntuaciones obtenidas corresponden al conjunto de la clase pertinente al completo, no computando de manera individual. Esta decisión se toma con el fin de evitar la posible discriminación por una menor puntuación individual de aquellos niños/as provenientes de hogares más desfavorecidos.

ALIMENTA TUS DÍAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 PUNTOS:						
2 PUNTOS:						
1 PUNTO:						

TABLA DE PUNTOS		
<b>1 PUNTO</b>	<b>2 PUNTO</b>	<b>3 PUNTO</b>

### 4.1.2. Actuaciones sobre la procedencia de los alimentos consumidos

La importancia de conocer el origen de los productos que consumimos es un hecho crucial que nos ayudará a descubrir quién, cómo y dónde se han elaborado los productos que consumimos, tratando de concienciar sobre posibles problemas medioambientales y de otra índole derivados de la producción de ciertos alimentos. Por ello, este reto se plantea con el objetivo de identificar el origen y ubicación (distancia) de cualquier producto, las materias primas que lo componen, proceso de elaboración, etc.



	ROJO	AMARILLO	VERDE
PRODUCTO			
LUGAR/TIENDA	Mercadona	Carrefour	Mercado
¿PROCEDENCIA? (SE PUEDE ADJUNTAR ETIQUETADO)	Producto originario de Perú	Producto de origen local: Castilla y la Mancha	Huerta de Murcia
DISTANCIA	9251KM	290KM	20KM

Por otro lado, en este reto se debe realizar una búsqueda bibliográfica e investigar determinados productos en lo que respecta al lugar de comercio, procedencia y distancia hasta nuestra ubicación, clasificándolos en función de una mayor o menor contaminación del medioambiente. De esta manera pretendemos, igualmente, revalorizar los productos de procedencia local, apoyar a los productores del Valle de Ricote/Región de Murcia y limitar las necesidades de transporte, puesto que este hecho supone uno de los motivos de la contaminación medioambiental.

#### 4.1.3. Actuaciones para trabajar el desperdicio de alimentos

Evitar el desperdicio de alimentos también debería ser una meta educativa, pues debe educarse en el consumo responsable y sostenible. En este sentido, es necesario sensibilizar desde las aulas sobre la importancia de prevenir y reducir la cantidad de alimentos que se desperdician. Este reto llamado “buen provecho”, consiste en analizar durante una semana, la cantidad de comida desperdiciada en las aulas usando un peso o estimación. Tras analizar los resultados usaremos el termómetro de las emociones, donde un menor desperdicio se asocia a una emoción más feliz y mayor desperdicio a una emoción más triste.

## #DesperdicioDeAlimentos



### **4.1.4. Actuaciones sobre el etiquetado nutricional**

En una gran mayoría de ocasiones, no consultamos la información sobre la procedencia/información nutricional de los alimentos que consumimos. Sin embargo, sabemos que nos aportan muchos nutrientes diferentes. Así, conocer el etiquetado de los alimentos que consumimos nos permite, no solo identificar la información nutricional sino también el origen de los mismos. Este hecho supone una comunicación entre los productores de los alimentos y los consumidores. Por tanto, este reto plantea el investigar el etiquetado de los alimentos, o bien de diferentes productos o de los mismos productos en formatos distintos.

Igualmente, se analiza el tipo de envasado y la cantidad del ingrediente principal, colocando las informaciones recabadas en una tabla. Además, se añade su procedencia, puesto que de esta manera también podemos conocer la distancia en km, desde su lugar de origen hasta nuestra ubicación.

## ¿Tienen la misma cantidad de tomate?

PRODUCTO			
ETIQUETADO			
ENVASADO	Plástico	Tetra Brik, Green Dot	Frasco lata, aluminio, en conserva
INGREDIENTES	Tomate	Tomate, aceite de oliva (5%), azúcar, sal, almidón de maíz	Tomate, fructosa, sal, acidulante: ácido cítrico.
PROCEDENCIA	Producto local	Coria, Cáceres (provincia)	España

### 4.1.5. Actuaciones sobre los hábitos familiares: lista de la compra

La sensibilización en los centros escolares es una oportunidad ideal para llevar a cabo un cambio de hábitos de consumo, ya que permite que el alumnado pueda extrapolarlo a su vida diaria, en este caso, a las familias. La familia debe continuar los esfuerzos del centro escolar con el fin de favorecer el consumo de alimentos saludables. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. En este sentido, se recomienda evitar ir a realizar las compras de alimentos en el supermercado/mercado local con hambre pues, en numerosas ocasiones, puede acarrear que se adquieran más alimentos de los que realmente se necesitan.

La idea de este reto es la creación de una lista de alimentos saludables previa a la visita al supermercado/mercado local, o bien disponer de un menú semanal (flexible) previamente elaborado para saber lo que se tiene que comprar. Esta actividad de la lista de la compra se puede hacer en clase de forma conjunta con el fin de conocer algunos de estos alimentos. Cuando los/as niños/as, visiten el supermercado/mercado local, podrán ser detectives, localizando y señalando los alimentos saludables e ir señalando los productos que van encontrando. Una variante de este reto es la de realizar dibujos, en lugar de escribir los alimentos.

### DIBUJA TU LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

FRUTAS:	VERDURAS:
	
PESCADO Y CARNE:	TENTEMPÉS:
	
LÁCTEOS:	BEBIDAS:
	
ASEO:	LIMPIEZA:

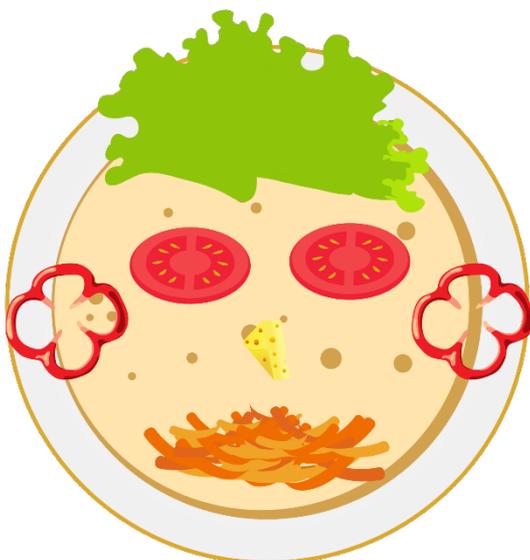
### MI LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

DETECTIVES DE ALIMENTOS

- FRUTAS FRESCAS
- VERDURAS FRESCAS
- CEREALES
- CARNE DE TERNERA
- PASTA DE TRIGO
- SALSAS BAJAS EN GRASA
- CONDIMENTOS SIN SAL
- LÁCTEOS DESNATADOS
- LECHE DE SOJA
- FRUTOS SECOS
- ZUMO DE FRUTA

#### 4.1.6. Actuaciones sobre los platos saludables

Convertir una tarea aburrida en algo divertido, puede ser muy sencillo. A la mayoría de niños/as no les gustan las frutas y verduras y prefieren ciertos alimentos más palatables como, por ejemplo, la bollería industrial. Sin embargo, mediante este reto que contiene actuaciones creativas y sencillas podemos tratar de motivar a los/as niños/as a comer de forma saludable. Una tortita de arcoíris (pimiento rojo, verde, amarillo, zanahoria, lechuga, pavo, queso, etc.), un plato sonriente o un simple yogurt de frutas puede convertirse en comida muy apetecible por parte de los/as niños/as. Esta tarea puede ser para el almuerzo (por ejemplo), donde se realiza una foto y se trae impresa a clase, se comenta cómo la hemos elaborado, qué ingredientes tiene, etc. Además, se pueden calificar dichos platos del 1 al 5 por su atractivo visual, olor, sabor textura y realizar una valoración global.





## CALIFICA TU PLATO



MENÚ CREATIVO

**Atractivo visual**

★ ★ ★ ☆ ☆

**Olor**

★ ★ ☆ ☆ ☆

**Sabor**

★ ★ ★ ★ ☆

**Textura**

★ ★ ★ ☆ ☆






#### 4.1.7. Actuaciones sobre la alimentación sin distracciones

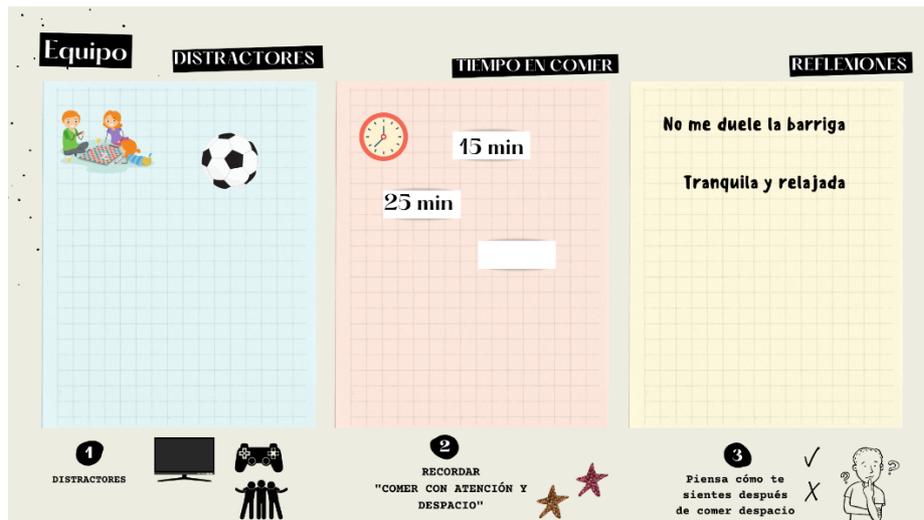
Los/as niños/as que comen viendo televisión, teléfono móvil o *tablet*, e incluso los/as niños/as que esperan acabar de comer para jugar a las videoconsolas u otros dispositivos, suelen comer peor y en exceso (por falta de alimentación consciente). En el aula, mediante este reto, trataremos de reflexionar sobre estas situaciones preguntado al alumnado por sus experiencias previas, hábitos diarios, opiniones, etc. Podemos, de esta forma ofrecer ciertas alternativas, por ejemplo, creando un decálogo para proponer en casa sobre distintas opciones para comer sin distracciones. Así, por ejemplo, una conversación familiar, será más fácil para que el/la niño/a sea consciente de los alimentos que está ingiriendo.



#### 4.1.8. Actuaciones sobre el tiempo destinado en las comidas

Este reto está muy vinculado con el anterior, pues las distracciones reducen el tiempo que tardamos en comer, es decir, comemos más rápido. Resulta aconsejable dedicar a la comida un tiempo de al menos 30 minutos a una comida principal.

Para la realización de este reto, se colocan una serie de pictogramas en la mesa, en la pizarra, en la pared, etc. En primer lugar, se identifican los distractores como recordatorio de lo que no debemos usar. En segundo lugar, se calcula el tiempo que se tarda en comer, mientras recordamos que hay que comer despacio y con atención, saboreando cada bocado. En tercer lugar, se para el tiempo y lo anotamos en nuestra lista de control. Y, en cuarto lugar, se reflexiona sobre cómo nos hemos sentido, sensaciones, percepciones, valoración de la experiencia, etc.



## 4.2. Actuaciones para docentes

### 4.2.1. Actuaciones de control de tareas

Esta actuación va dirigida a los/las docentes para realizar un seguimiento de los retos que vamos realizando y si se están llevando a cabo tal y como estaban planteados.

## 5. LA IMPLICACION Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HAN PARTICIPADO

En primer lugar, es necesario destacar la implicación del Ayuntamiento de Archena para la elaboración y puesta en marcha del Proyecto EHDLA. El compromiso con esta institución es total, pues se cuenta con el respaldo institucional durante al menos el final de la presente legislatura (año 2023). Asimismo, este respaldo se ve de manifiesto en los distintos estudios científicos que se han llevado a cabo en la localidad, así como en el Valle de Ricote. También hay numerosos estudios y acciones previstas en aras de mejorar la preocupante situación de exceso de peso en la población infantil y juvenil de Archena.

En segundo lugar, la respuesta de los centros escolares también ha sido muy satisfactoria. La gran mayoría de centros educativos de Archena, así como del resto del Valle de Ricote, han ofrecido una predisposición positiva a aquellas acciones destinadas a mejorar la situación alarmante de exceso de peso en población infantil y juvenil, así como los inadecuados hábitos de alimentación con los que nos encontramos actualmente. Fruto de ello son los distintos estudios científicos que se han llevado a cabo en los centros educativos del Valle de Ricote (López-Gil, Brazo-Sayavera, et al., 2020; López-Gil et al., 2021; López-Gil, López-Benavente, et al., 2020).

Por otro lado, tras la aplicación del proyecto piloto, se espera la implicación y colaboración de numerosas empresas del Valle de Ricote/Región de Murcia con el objetivo de aumentar/mejorar las actividades incluidas en el Proyecto EHDLA, así como para una mayor visibilidad para las empresas y un mayor aprendizaje y concienciación por parte del alumnado, familias y profesorado.

## 6. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA E INDICADORES

### a) Consecución de los objetivos de formación formulados

Se realizará una evaluación inicial y posterior mediante el cuestionario KIDMED (Serra-Majem et al., 2004) para la determinación del punto de partida y resultados después de la aplicación del Proyecto EHDLA para verificar la adherencia a la dieta mediterránea del alumnado participante en dicho programa de intervención.

Asimismo, se diseñará una plantilla con Microsoft Excel, para que los/las docentes puedan evaluar las posibles mejoras tras la aplicación del programa de intervención de una manera sencilla.

### b) Proceso seguido

Durante la realización del proyecto, los/as tutores/as con las hojas de seguimiento podrán evaluar si se están cumpliendo los objetivos marcados, el calendario establecido, la implicación de los/las participantes, los puntos débiles de las intervenciones y las propuestas para la mejora del proceso de aprendizaje.

En base a los resultados obtenidos en la evaluación se podrán ir modificando aquellos aspectos de la intervención que así lo requieran.

### c) Compromiso de los/las participantes

El compromiso de los/las participantes se verificará a través de las listas de control utilizadas para verificar la asistencia a las sesiones teórico-prácticas, así como mediante la presentación de los materiales elaborados para la realización del presente proyecto de formación autónoma.

### d) Funcionamiento

Se realizará una memoria general por parte del coordinador en la que se contemplen las evaluaciones de los/las tutores/as en base a las sesiones impartidas por los/las mismos/as.

Además, las mediciones sobre cumplimiento de los retos se realizarán durante la semana previa al lanzamiento del siguiente reto, mediante las hojas completadas por los/las tutores/as.

### e) Evaluación de los/las ponentes

Se llevará a cabo mediante un cuestionario individual, referido a la satisfacción con la formación recibida, la calidad de la enseñanza y los materiales y métodos usados para la misma, el aprendizaje obtenido y aspectos a mejorar de los/las ponentes.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FORMATIVA

Este cuestionario tiene por objeto recoger las opiniones de los/las docentes sobre el proyecto de intervención nutricional del que han sido partícipes.

Por favor, contesta a las siguientes preguntas marcando con una "X" el punto de la escala que mejor refleje su opinión.

### Nombre del ponente:

1	El/la ponente domina los conocimientos del curso.	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
2	Es ameno/a en sus intervenciones	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
3	La metodología ha sido adecuada	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
4	Las enseñanzas que ha impartido se adecuan a los contenidos del curso	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
5	Las prácticas, ejercicios, y supuestos han favorecido el aprendizaje	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
6	Capacidad de transmisión y claridad de exposición son idóneas.	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
7	Motiva y despierta el interés en la materia que imparte	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				
8	Es capaz de responder adecuadamente a las cuestiones planteadas	CA	PA	PD	TD	N/A
		<input type="checkbox"/>				

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

### f) Evaluación del proyecto

Se llevará a cabo mediante un cuestionario individual, en el que se valorarán los objetivos y contenidos, la utilidad del proyecto, la valoración global del mismo, la consideración sobre si el proyecto se debe implantar en el siguiente curso escolar y aspectos a mejorar del mismo.

### Objetivos y Contenidos

1	El contenido del curso ha satisfecho mis necesidades de formación	CA	PA	PD	TD	N/A
2	El nivel de profundidad de los temas ha sido el adecuado	CA	PA	PD	TD	N/A
3	La duración del curso ha sido adecuada a los objetivos y a los contenidos	CA	PA	PD	TD	N/A

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

### Metodología

1	La metodología usada ha sido la más adecuada a los objetivos y los contenidos del curso	CA	PA	PD	TD	N/A
2	Las prácticas, ejercicios prácticos, supuestos, etc. han sido útiles y suficientes	CA	PA	PD	TD	N/A
3	La metodología utilizada ha permitido la participación activa	CA	PA	PD	TD	N/A
4	La documentación ha sido de calidad y en la cantidad adecuada.	CA	PA	PD	TD	N/A

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

### Condiciones y Ambiente

1	El medio de transmisión de las sesiones ha sido adecuado ( <i>zoom, meet...</i> )	CA	PA	PD	TD	N/A
2	El ambiente de aprendizaje ha sido cálido y ha favorecido el aprendizaje	CA	PA	PD	TD	N/A
3	El horario y la distribución horaria ha sido adecuada.	CA	PA	PD	TD	N/A

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

### Utilidad

1	Las enseñanzas recibidas son útiles para el desarrollo del proyecto en el aula.	CA	PA	PD	TD	N/A
2	Las enseñanzas recibidas son útiles para mi formación profesional como docente.	CA	PA	PD	TD	N/A
3	Las enseñanzas recibidas son útiles para mi formación personal.	CA	PA	PD	TD	N/A

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

### Resumen

1	El curso merece una valoración global de...	Excelente	Bueno	Normal	Deficiente	Pésimo

### Comentarios finales

1	¿Qué es lo que te ha parecido mejor del curso?	
2	¿Qué es lo que te ha parecido peor del curso?	
3	¿Cuáles son los contenidos que en tu opinión faltan en el curso?	
4	¿Cuáles son los contenidos que en tu opinión sobran en el curso?	
5	¿Cómo crees que se podría mejorar este curso?	
6	Resume en una frase lo que te ha aportado este curso	
7	¿Implantarías de nuevo este proyecto en el próximo curso escolar?	

### g) Evaluación del profesorado

La evaluación de los/las docentes se basa en el control de su asistencia a las horas establecidas de formación, el cumplimiento del calendario establecido (hoja de seguimiento), la elaboración de materiales (diario, elaboración material de cada reto, etc.), *feedback* de las tareas propuestas para los/as alumnos/as, así como los resultados obtenidos.

La memoria se elabora al finalizar todas las actividades propuestas.

## 7. IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA

Como se ha reportado previamente en la literatura científica, la obesidad infantil supone uno de los más graves problemas de salud pública del siglo XXI (World Health Organization, 2020). Así, la prevalencia de obesidad se ha visto incrementada de manera alarmante; donde el número de niños/as y adolescentes de edades comprendidas entre los 5 y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en todo el mundo, en los últimos 40 años (Abarca-Gómez et al., 2017). Dentro de España, el último Estudio ALADINO (2019) realizado en nuestro país, la prevalencia de exceso de peso en niños/as de entre seis y nueve años fue del 40.6% (41.3% en el género masculino y 39.7% en el femenino). Un estudio científico previo realizado en escolares el Valle de Ricote, detectó una prevalencia de sobrecarga ponderal (sobrepeso y obesidad) del 52.4% (López-Gil, López-Benavente, et al., 2020), siendo superior a las medias reportadas para la Región de Murcia (40.0%), así como para la media nacional española (28.6%), en la última Encuesta Nacional de Salud Española (2017) (Ministry of Health, Consumer Affairs and Social Welfare, 2018) (Figura 1).

Por otra parte, el riesgo de obesidad puede trasladarse a generaciones venideras, como resultado de ciertos factores conductuales y/o biológicos. En aras de reducir estos niveles tan alarmantes, la OMS lanzó un informe para acabar con la obesidad infantil, donde se observan determinados factores para niños/as en edad escolar, como son: la salud, la actividad física o el consumo de alimentos saludables, entre otros (World Health Organization et al., 2016). En dicho informe para acabar con la obesidad infantil, se hace énfasis en la promoción de unos hábitos alimenticios saludables. Asimismo, se ha puesto de manifiesto la destacada necesidad de conseguir una mejora de los mismos a nivel mundial (Afshin et al., 2019), puesto que la alimentación inadecuada se postula como un factor de riesgo que causa más muertes que otros factores tradicionales como, por ejemplo, el tabaquismo (Gakidou et al., 2017).

En esta línea, la dieta mediterránea se ha postulado como una de las formas de alimentación más saludables que existen (García-Hermoso et al., 2020); debido a sus características particulares, como son: un elevado consumo de alimentos de procedencia vegetal, aceite de oliva, una determinada cantidad de lácteos, así como un estilo de vida activo (Galbete et al., 2018). Pese a lo anterior, la adherencia a dicho patrón alimentario en la región mediterránea ha desmejorado con el paso de los años (Donini et al., 2015); en especial entre aquellos/as más jóvenes (García et al., 2015; López-Gil, Camargo, et al., 2020), pudiendo este hecho deteriorar la salud de los/las mismos/as, así como aumentar el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico, sobrepeso u obesidad (Babio et al., 2014; Galbete et al., 2018). Esta baja prevalencia también ha sido reportada en estudios previos llevados a cabo en el Valle de Ricote (López-Gil, Brazo-Sayavera, et al., 2020).

Como se ha mencionado anteriormente, la OMS señala que:



“La obesidad infantil requiere un abordaje enfocado sobre distintos factores (alimentación, actividad física, condición física en relación a la salud., etc.), donde, además, ofrece una serie de recomendaciones para las instituciones académicas”.

En base a lo anterior, promocionar hábitos de alimentación saludable en niños/as y adolescentes, así como padres/madres/tutores/tutoras legales del Valle de Ricote (Región de Murcia), mediante un proyecto de intervención dirigido a promocionar hábitos alimenticios saludables en niños/as y adolescentes como es EHDLA, supone un antes y un después en la labor de frenar/disminuir las elevadas cifras de exceso de peso encontradas en dicha población. Para logra dichos objetivos, todas las actuaciones recogidas en el presente proyecto de intervención giran en torno a la Guía de la Alimentación Saludable para la población española de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (Aranceta-Bartrina et al., 2019).

## 8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA EN LOS PRÓXIMOS AÑOS

Con la primera edición del Proyecto EHDLA, se pretendió realizar una primera toma de contacto de manera pilotada con los distintos centros educativos. Con esta decisión se pretendió obtener *feedback* por parte del alumnado, profesorado y familias, con el objetivo de poder mejorar el programa de intervención en posteriores ediciones.

Tras superar esta primera fase, el objetivo es facilitar a los centros la adhesión a dicho proyecto para que pueda realizarse en cursos académicos posteriores. Igualmente, las actividades del proyecto se irán ampliando y modificando en aras de no caer en la monotonía y poder mantener niveles más elevados de motivación en el alumnado.

En otro orden de ideas, existe de la posibilidad de que otros municipios o ciudades que tengas interés en la aplicación de este proyecto, tanto dentro de la Región de Murcia como fuera de ella, puedan adherirse mediante una solicitud formal por correo electrónico tanto al Ayuntamiento de Archena ([alcaldia@archena.es](mailto:alcaldia@archena.es)), como al director del Proyecto EHDLA ([josefranciscolopezgil@gmail.com](mailto:josefranciscolopezgil@gmail.com)).

Consideramos que, aunque la mejora de hábitos alimenticios es sin duda una labor ardua y compleja, con un programa bien estructurado y definido, con actividades que capten el interés del alumnado, así como de las familias, y con la suficiente perseverancia, podemos conseguir grandes mejoras tanto en la mejora de los hábitos alimenticios de los/las niños/as, como en la de sus familias.

## 9. FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS

El Proyecto EHDLA está financiado, inicialmente, por el Ayuntamiento de Archena. No obstante, tras el desarrollo de la fase piloto, se buscará cooperación y financiación por parte de empresas de alimentación del Valle de Ricote/Región de Murcia, principalmente para poder dotar a los centros escolares de alimentos saludables que puedan complementar las actividades diseñadas.

Por otro lado, la financiación de los/las ponentes encargados/as de impartir los cursos de formación autónoma a docentes que lo soliciten, la Consejería de Educación de la Región de Murcia financia dicho importe a través de la pertinente convocatoria destinada a tal fin (Orden de 25 de julio de 2016, de la Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan las modalidades de formación autónoma del profesorado de la Región de Murcia).

## 10. EL PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

El Proyecto EHDLA supone un pionero proyecto de investigación sobre niños/as y adolescentes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, en aras de mejorar los hábitos alimentarios de los/las mismos/as y de sus padres/madres/tutores/tutoras legales. Para ello, todas las actividades llevan implícito un carácter innovador, intentando que las actividades les supongan ciertos desafíos para cumplirlas y así aumentar los niveles de motivación del alumnado. Igualmente, destaca que todas las actividades van en consonancia con las recomendaciones de la Guía de la Alimentación Saludable para la población española de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (Aranceta-Bartrina et al., 2019).

En cuanto a la aplicación del proyecto, se pretende que se lleve a cabo distintos centros educativos del Valle de Ricote (Región de Murcia) en primera instancia. No obstante, aquellos centros educativos interesados en adherirse al proyecto, tanto dentro de la Región de Murcia como fuera de ella, pueden solicitarlo formalmente mediante correo electrónico tanto al Ayuntamiento de Archena ([alcaldia@archena.es](mailto:alcaldia@archena.es)), como al director del Proyecto EHDLA ([josefranciscolopezgil@gmail.com](mailto:josefranciscolopezgil@gmail.com)).

Con la aplicación de este proyecto se tratará de fomentar hábitos alimenticios saludables, tanto en los/las escolares como en los/las padres/madres/tutores/tutoras legales. Para lograr dicha pretensión, contaremos con el apoyo del profesorado de los distintos centros educativos. Este hecho es de vital importancia, pues dada la obligatoriedad de los/las niños/as para asistir a los centros educativos, garantizamos que los/las mismos/as puedan obtener conocimientos relacionados con los objetivos del proyecto.

Por otra parte, con el objetivo de ofrecer una mayor calidad de la aplicación del proyecto, el Proyecto EHDLA ofrece formación autónoma a docentes a través de distintos cursos financiados por la Consejería de Educación de la Región de Murcia.

## 11. LA CONTEMPLACIÓN DE CRITERIOS DE EQUIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

El proyecto EHDLA fue concebido siguiendo criterios de equidad, especialmente en la elaboración y diseño de actividades, puesto que trató de alcanzar a todos/as los/as escolares, independientemente de las desigualdades sociales existentes.

Por otro lado, se ha priorizado en que las acciones sean viables para los/las escolares con una menor capacidad de recursos, puesto que en numerosas ocasiones podrían no disponer de alimentos saludables de calidad (frutas, verduras, frutos secos, etc.); dificultando esta situación la adquisición de hábitos de vida saludables. De igual modo, en el diseño y elaboración de las actividades, así como en la difusión del proyecto se ha hecho uso de un lenguaje inclusivo y no sexista. Igualmente, el proyecto siempre ha tenido un carácter inclusivo y globalizador, sin establecer diferencias relacionadas con el género.

Estudios previos llevados indican diferencias en el consumo de alimentos saludables (frutas, verduras, frutos secos, etc.) en relación al género. No obstante, dado el carácter incluido de este proyecto, se garantiza que los aprendizajes se oferten en condiciones de igualdad. Así, dicho proyecto vela por el cumplimiento de los criterios de inclusión, equidad y calidad, teniendo presente las particularidades y las capacidades de los/las escolares. Además, el proyecto contempla la colaboración de padres y madres en las distintas actividades planteadas, en aras de promover una mejora de los hábitos alimenticios de los/as escolares, así como de sus familias.

Por último, destacar que este proyecto se encuentra alineado con numerosos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, como son:

- **ODS 2:** Poner fin al hambre y asegurar una alimentación sana, nutritiva y suficiente, al tiempo que se incentiva la productividad agrícola.
- **ODS 3:** Salud y bienestar, favoreciendo buenos hábitos de consumo con lo que se tratará de lograr disminuir la prevalencia del sobrepeso y obesidad y, de las Enfermedades No Transmisibles (ENT).
- **ODS 4:** Garantizar una educación inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos/as, promoviendo un desarrollo sostenible, innovando en la digitalización de los materiales, y abriendo el acceso a toda la información a través de la web.
- **ODS 5:** Igualdad de género, garantizando la plena y efectiva participación de las niñas y desarrollando idénticas oportunidades que para los/las niños/as.
- **ODS 12:** Consumo responsable, favoreciendo la producción y el consumo de proximidad, educando para la reducción de generación de desechos, mediante reciclado y reutilización.

## 12. REFERENCIAS

- Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., Adams, R. J., Aekplakorn, W., Afsana, K., Aguilar-Salinas, C. A., Agyemang, C., Ahmadvand, A., Ahrens, W., Ajlouni, K., Akhtaeva, N., Al-Hazzaa, H. M., Al-Othman, A. R., Al-Raddadi, R., Al Buhairan, F., ... Ezzati, M. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: A pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Aranceta-Bartrina, J., Partearroyo, T., López-Sobaler, A. M., Ortega, R. M., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L., Pérez-Rodrigo, C., & The Collaborative Group for the Dietary Guidelines for the Spanish Population (SENC) The Collaborative Group for the Dietary Guidelines for the Spanish Population (SENC). (2019). Updating the Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population: The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) Proposal. *Nutrients*, 11(11), 2675. <https://doi.org/10.3390/nu11112675>
- Babio, N., Toledo, E., Estruch, R., Ros, E., Martínez-González, M. A., Castañer, O., Bulló, M., Corella, D., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Ruiz-Gutiérrez, V., Fiol, M., Lapetra, J., Lamuela-Raventós, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Basora, J., Sorlí, J. V., & Salas-Salvadó, J. (2014). Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial. *Canadian Medical Association Journal*, 186(17), E649–E657. <https://doi.org/10.1503/cmaj.140764>
- Donini, L. M., Serra-Majem, L., Bulló, M., Gil, Á., & Salas-Salvadó, J. (2015). The Mediterranean diet: Culture, health and science. *British Journal of Nutrition*, 113(S2), S1–S3. <https://doi.org/10.1017/S0007114515001087>
- Estudio ALADINO 2019. (2020). *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe\\_Aladino\\_2019.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf)
- Gakidou, E., Afshin, A., Abajobir, A. A., Abate, K. H., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abd-Allah, F., Abdulle, A. M., Abera, S. F., Aboyans, V., Abu-Raddad, L. J., Abu-Rmeileh, N. M. E., Abyu, G. Y., Adedeji, I. A., Adetokunboh, O., Afarideh, M., Agrawal, A., Agrawal, S., Ahmadieh, H., ... Murray, C. J. L. (2017). Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 390(10100), 1345–1422. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32366-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32366-8)
- Galbete, C., Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Boeing, H., & Schulze, M. B. (2018). Evaluating Mediterranean diet and risk of chronic disease in cohort studies: An umbrella review of meta-analyses. *European Journal of Epidemiology*, 33(10), 909–931. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0427-3>

- García, S., Herrera, N., Rodríguez, C., Nissensohn, M., Román-Viñas, B., & Serra-Majem, L. (2015). KIDMED test; prevalence of low adherence to the mediterranean diet in children and young; a systematic review. *Nutricion Hospitalaria*, 32(6), 2390–2399. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9828>
- García-Hermoso, A., Ezzatvar, Y., López-Gil, J. F., Ramírez-Vélez, R., Olloquequi, J., & Izquierdo, M. (2020). Is adherence to the Mediterranean Diet associated with healthy habits and physical fitness? A systematic review and meta-analysis including 565,421 youths. *British Journal of Nutrition*, 1–32. <https://doi.org/10.1017/S0007114520004894>
- López-Gil, J. F., Brazo-Sayavera, J., García-Hermoso, A., & Yuste Lucas, J. L. (2020). Adherence to Mediterranean Diet Related with Physical Fitness and Physical Activity in Schoolchildren Aged 6-13. *Nutrients*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/nu12020567>
- López-Gil, J. F., Camargo, E. M., & Yuste Lucas, J. L. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de Educación Primaria partícipes en actividad física: Una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 267–275. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1468>
- López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., Tárraga-López, P. J., & Brazo-Sayavera, J. (2021). Dietary Patterns, Adherence to the Food-Based Dietary Guidelines, and Ultra-Processed Consumption During the COVID-19 Lockdown in a Sample of Spanish Young Population. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 702731. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.702731>
- López-Gil, J. F., López-Benavente, A., Tárraga López, P. J., & Yuste Lucas, J. L. (2020). Sociodemographic Correlates of Obesity among Spanish Schoolchildren: A Cross-Sectional Study. *Children*, 7(11), 201. <https://doi.org/10.3390/children7110201>
- Ministry of Health, Consumer Affairs and Social Welfare. (2018). *Spanish National Health Survey*. [https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE17\\_MOD3\\_REL.pdf](https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE17_MOD3_REL.pdf)
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931–935.
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization, Commission on Ending Childhood Obesity, & World Health Organization. (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf)