



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de ciencias de la salud

Trabajo Fin de Grado

Programa de educación para la salud dirigido a la prevención de la obesidad en población escolar.

Alumna: Jéniffer Hernández Molina

Tutor: Prof. D. Antonio Frías Osuna

Dpto: Enfermería

Jaén, 9 de Junio de 2015



**UNIVERSIDAD DE JAÉN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Grado en Enfermería

Trabajo Fin de Grado

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN POBLACIÓN ESCOLAR.

**EDUCATION PROGRAM FOR THE HEALTH
ADDRESSED TO THE PREVENTION OF THE
OBESITY IN THE SCHOOL POPULATION.**

Alumna: Jéniffer Hernández Molina

Tutor: Prof. D. Antonio Frías Osuna

Fdo. Jéniffer Hernández Molina

Jaén, 9 de Junio de 2015

CONTENIDO

RESUMEN.....	5
1. TÍTULO.....	6
1.1. Lema o eslogan.....	6
1.2. Logotipo.....	6
2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN. DETERMINACIÓN DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS.....	7
2.1 Conocimiento de las características de los/as usuarios/as a los que va dirigida la educación para la salud.....	7
<i>2.1.1. Problemas de salud y factores de riesgo</i>	<i>7</i>
<i>2.1.2. Aspectos demográficos</i>	<i>9</i>
<i>2.1.3. Estructura socioeconómica y nivel de instrucción</i>	<i>9</i>
<i>2.1.4. Aspectos culturales</i>	<i>9</i>
<i>2.1.5. Necesidades sentidas</i>	<i>10</i>
<i>2.1.6. Organización social</i>	<i>10</i>
2.2 Identificación de las necesidades educativas	11
<i>2.2.1. Selección de un problema de salud concreto</i>	<i>11</i>
<i>2.2.2. Identificación de los diferentes comportamientos o conductas que influyen en el problema seleccionado..</i>	<i>11</i>

2.2.3. Identificación de factores que predisponen, facilitan y refuerzan la presencia de cada una de las conductas.11

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	13
3.1. Magnitud del problema y su evolución en el tiempo.....	13
3.2. Coste sanitario, familiar y o social.....	15
3.3.Relación del problema de salud y los comportamientos. Experiencias previas y sus resultados.....	16
3.4. Evidencia de las intervenciones educativas.....	18
4. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS.....	21
4.1. Objetivos generales.....	21
4.2. Objetivos específicos.....	21
5. CONTENIDOS EDUCATIVOS.....	24
6. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN E INTERVENCIÓN.....	25
7. ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA EDUCATIVA.....	26
8. PREVISIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS.....	28
9. DISEÑO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	30
10. ORGANIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES /ACTIVIDADES.....	39
11. ANEXOS.....	52
12. BIBLIOGRAFÍA.....	59

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

Educación para la salud (EPS)	7
Instituto Nacional de Estadística (INE).....	7
Colegio de educación infantil y primaria (CEIP).....	9
Índice de masa corporal (IMC).....	14
Asociación española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN).....	14
International Obesity Task Force (IOTF).....	15
Tecnologías de la información y comunicación (TIC,s).....	17
Desviación estándar (DS).....	18
Ensayo controlado aleatorio (ECA).....	20
Guías de práctica clínica (GPC).....	20
Instituto de Joanna Griggs (JGI).....	20
Nivel de evidencia (N).....	20
Grado de recomendación (GR).....	20
Ministerio de sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI).....	52

ÍNDICE DE FIGURAS O IMÁGENES

Figura 1. Niños haciendo deporte.....	6
---------------------------------------	---

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Encuesta nacional de salud.....	7
Tabla 2. Experiencias previas.....	18

RESUMEN

Frente al alto porcentaje de obesidad que existe hoy entre los escolares del colegio Virgen de la Fuensanta, se hace necesaria la elaboración de intervenciones educativas las cuales logren la reducción y prevención de la obesidad. En el presente estudio, se muestra la estructura de un Programa de Educación para la salud, dirigido a prevenir la obesidad en los escolares de 6-10 años pertenecientes al colegio Virgen de la Fuensanta. El ámbito de actuación será el colegio, el tipo de intervención será grupal e irá dirigido principalmente a escolares, profesores y padres. Su desarrollo está programado para una duración mínima de 1 año. Con la puesta en marcha de este programa se pretende reducir y/o prevenir la obesidad en un 5%, en un plazo de 1 año.

Palabras clave: educación sanitaria, obesidad, escolares, estilos de vida, sedentarismo, hábitos saludables.

ABSTRACT

In response to the high percentage of obesity that exists today in the school populations of Virgen de la Fuensanta, it is necessary to elaborate the educative interventions that can reduce and prevent obesity. In the present study, it demonstrates that the Structure of an Educational Program for health, addressed to preventing obesity in the schools from 6-10 years that pertains to the School Virgen de la Fuensanta. The scope of action will be in school, the type of intervention will be group, and mainly it will be directed at schools, teachers and parents. The program is developed to last a minimum of 1 year. The launch of this program is intended to reduce and/or prevent the obesity by 5% in 1 year.

Keywords: Educational Health, Obesity, School, Lifestyle, Sedentary Lifestyle, Healthy Habits.

1. TÍTULO

Programa de educación para la salud dirigido a la prevención de obesidad en población escolar.

Education program for the health addressed to the prevention of the obesity in the school population.

1.1 Lema o eslogan

¡Menos grasas y calorías! Y... ¡Más deporte todos los días!.

1.2 Logotipo



Figura 1. Niños haciendo deporte. Considerando que esta imagen es de acceso libre, es la que utilizaríamos como logotipo de nuestro programa. Fuente [Internet]. Uncategorized: Mati021redactor; [publicada 13 Julio 2014; consultada 7 abril 2015]. Disponible en: https://www.google.es/search?q=deporte+en+ni%C3%B1os&espv=2&biw=1034&bih=602&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=DofDVP61O8zzUODOgagE&ved=0CAYQ_AUoAQ&dpr=1#tbm=isch&q=ni%C3%B1os+haciendo+deporte.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN. DETERMINACIÓN DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS.

2.1 Conocimiento de las características de los/as usuarios/as a los que va dirigida la educación para la salud (EPS).

2.1.1. Problemas de salud y factores de riesgo.

Nuestro programa va dirigido a la prevención de obesidad en los escolares del colegio Virgen de la Fuensanta.

La elección de este grupo de población, ha sido porque es a partir de esta edad cuando se produce el brinco inicial en las prevalencias de sobrepeso y obesidad, **(tabla 1)** y cuando adquieren con mayor facilidad hábitos saludables beneficiosos para su desarrollo.

Tabla 1: Encuesta nacional de salud 2011-2012. Encuesta nacional de salud 2011-2012. Determinantes de la salud. Cifras absolutas. Índice de masa corporal en población infantil según sexo y grupo de edad. Población de 2 a 17 años. Unidades miles de personas.

Encuesta Nacional de Salud 2011-2012						
Determinantes de la salud. Cifras absolutas						
Índice de masa corporal en población infantil según sexo y grupo de edad. Población de 2 a 17 años.						
Unidades: miles de personas						
	Total	Peso insuficiente	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	No consta
AMBOS SEXOS						
Total	7.451,6 ¹	800,3 ¹	3.566,8 ¹	1.105,2 ¹	578,7 ¹	1.400,6 ¹
De 2 a 4 años	1.510,0 ¹	281,1 ¹	478,2 ¹	122,2 ¹	204,3 ¹	424,2 ¹
De 5 a 9 años	2.453,0 ¹	233,3 ¹	967,2 ¹	425,5 ¹	280,6 ¹	546,4 ¹
De 10 a 14 años	2.377,7 ¹	191,3 ¹	1.378,5 ¹	390,1 ¹	74,8 ¹	342,9 ¹
De 15 a 17 años	1.111,0 ¹	94,5 ¹	743,0 ¹	167,4 ¹	19,0 ¹	87,1 ¹
HOMBRES						
Total	3.883,5 ¹	398,8 ¹	1.858,2 ¹	618,8 ¹	304,4 ¹	703,4 ¹
De 2 a 4 años	795,8 ¹	137,6 ¹	260,7 ¹	70,1 ¹	109,6 ¹	217,8 ¹
De 5 a 9 años	1.281,4 ¹	135,9 ¹	519,9 ¹	209,3 ¹	136,0 ¹	280,2 ¹
De 10 a 14 años	1.201,8 ¹	87,1 ¹	694,0 ¹	232,3 ¹	45,9 ¹	142,5 ¹
De 15 a 17 años	604,5 ¹	38,2 ¹	383,6 ¹	107,2 ¹	12,8 ¹	62,8 ¹
MUJERES						
Total	3.568,1 ¹	401,5 ¹	1.708,6 ¹	486,4 ¹	274,4 ¹	697,2 ¹
De 2 a 4 años	714,2 ¹	143,5 ¹	217,4 ¹	52,2 ¹	94,7 ¹	206,4 ¹
De 5 a 9 años	1.171,6 ¹	97,5 ¹	447,2 ¹	216,2 ¹	144,6 ¹	266,1 ¹
De 10 a 14 años	1.175,9 ¹	104,2 ¹	684,5 ¹	157,9 ¹	28,9 ¹	200,4 ¹
De 15 a 17 años	506,5 ¹	56,3 ¹	359,4 ¹	60,2 ¹	6,2 ¹	24,3 ¹

Fuente: MSSSI e INE.

Entendemos por obesidad, aquella enfermedad que se considera multifactorial porque su desarrollo está condicionado por diferentes factores, y que se caracteriza por un acúmulo excesivo de tejido adiposo, el cual origina un incremento de peso, y puede producir graves consecuencias para la salud de la persona¹. Los factores que influyen en su desarrollo son los siguientes: genéticos, biológicos, conductuales (sedentarismo, alimentación poco saludable) y ambientales (socioculturales, económicos, físicos y demográficos)².

Al estudiar la obesidad tenemos que tener en cuenta que la genética adquiere un peso importante y su influencia en el desarrollo de esta es indudable, pero el identificar los genes candidatos en las familias o generación tras generación, es tarea complicada².

Al igual que la genética los factores biológicos también influyen en el desarrollo de obesidad. Algunos de estos son: peso al nacer y lactancia materna. Según algunos estudios, la desnutrición dentro del útero o durante los primeros años de vida, se convierte en un factor de riesgo en el desarrollo de obesidad, ya que la deficiencia energética durante esta etapa de la vida, programa al organismo hacia un metabolismo ahorrador de energía, lo que se traduce en un acúmulo de grasas en el individuo adulto. Otros estudios como uno llevado a cabo en Alemania, nos dicen que la alimentación con leche materna se traduce en modelos de vida sana, y que está asociada negativamente con el riesgo de padecer obesidad en el futuro².

Dentro de los factores de riesgo también se encuentran los factores ambientales, los cuales engloban: factores socioculturales, demográficos, físicos y socioeconómicos.

Todos estos factores van a influir de forma indirecta en el desarrollo de obesidad en nuestra población. En cuanto al nivel sociocultural, el estudio Enrica demuestra que a nivel sociocultural más bajo aumenta la tendencia de desarrollar obesidad, ya que los conocimientos sobre alimentación saludable son deficientes lo que conlleva a un consumo de cualquier tipo de alimentos sin tener en cuenta el valor energético¹. Este aspecto influye negativamente en la alimentación de los/as niños/as de nuestra población, ya que un alto porcentaje de los/as padres y madres de dichos escolares tienen un nivel sociocultural medio- bajo, lo puede hacer que la comida preparada para sus hijos/as y los alimentos comprados no sean los más adecuados, contribuyendo así al desarrollo de obesidad.

Aspectos como la economía de las familias también influyen mucho en el desarrollo de obesidad, ya que las familias con nivel socioeconómico bajo, tienden a comprar alimentos con buena palatabilidad, normalmente con alto valor calórico y más baratos, dejando atrás por su elevado coste, alimentos con alto valor nutritivo tales como las frutas y verduras, componentes clave de una alimentación saludable².

Al mismo tiempo, los factores físicos como la publicidad de alimentos poco saludables que aparece en los medios de comunicación y que es vista por los niños y niñas, es otro aspecto a tener en cuenta a la hora de prevenir la obesidad infantil. De igual manera los aspectos demográficos presentes en la población diana, como pueden ser los establecimientos, el acceso y disponibilidad económica de los niños y niñas para comprar todo tipo de productos, normalmente bollería y chucherías, influyen en gran medida en el desarrollo de esta enfermedad².

A pesar de la gran influencia de los factores anteriores en el desarrollo de la obesidad, con la puesta en marcha de este programa pretendemos intervenir sobre los factores conductuales, los cuales son modificables y además promueven un balance energético positivo en mayor medida. Estos son: hábitos alimentarios poco saludables y falta de ejercicio físico o sedentarismo, conductas muy típicas de la población diana a la que va dirigido nuestro programa.

2.1.2. Aspectos demográficos.

El grupo poblacional al que va dirigido el programa, comprende a escolares pertenecientes al Colegio de educación infantil y primaria (CEIP) Virgen de la Fuensanta, con edades comprendidas entre 6-10 años, y, a sus respectivos padres, madres y profesores/as. El número de alumnos/as oscila entre 100-120.

El CEIP Virgen de la Fuensanta, como su nombre indica se encuentra en el municipio de Fuensanta de Martos, localidad con una población aproximada de unos 3500 habitantes.

2.1.3. Estructura socioeconómica y nivel de instrucción.

Fuensanta es una localidad, en la que sus habitantes se dedican principalmente a la agricultura del olivar, a la fabricación de sofás y muebles y a la fabricación de embutidos a partir de la carne de cerdo.

La estructura socioeconómica de las familias suele ser media-alta. Sin embargo el nivel de instrucción de la gran mayoría es medio- bajo debido a la carencia de estudios universitarios o secundarios en muchos de los casos. El nivel de instrucción de los niños y niñas a los que se dirige el programa es el adquirido en la escuela desde un nivel mínimo de 1º hasta un nivel máximo de 4º de primaria.

2.1.4. Aspectos culturales.

La industria carnicera cobra gran importancia en Fuensanta. Cada año, un alto porcentaje de familias hacen matanza y fabrican sus propios embutidos a partir de la carne de cerdo, esto favorece el consumo de grasas dentro del entorno familiar. Durante el verano es muy típico que las familias se reúnan en sus casas de campo y hagan parrilladas, lo que también favorece el consumo de grasas saturadas.

Por otro lado, en las mochilas de los niños y niñas, los profesores y profesoras observan a diario: dulces, bollería y alimentos con alto valor energético. Los padres y madres creen que sus hijos e hijas están mejor alimentados con este tipo de alimentos, y además muchos de ellos les dan dinero para que compren chucherías en el puesto cercano al colegio.

En algunos casos aún se mantiene la idea de que el niño “rellenito” y glotón es más fuerte y sano que el “flaquito” que como poco.

2.1.5. Necesidades sentidas.

Dentro de nuestra población, existen preocupaciones con respecto al tema de la obesidad:

Niños/as:

- Sienten rechazo de sus compañeros.
- Sienten vergüenza en la clase de educación física, y en la mayoría de los casos no quieren hacer los ejercicios por miedo a que los demás se rían de ellos si no los hacen bien.
- Se sienten avergonzados de su propia imagen corporal.

Padres y madres:

- Les preocupa que sus hijos/as desarrollen enfermedades a largo plazo.
- Les preocupa el no saber qué tipo de alimentos son buenos para sus hijos/as.

Profesores/as:

- No saben con claridad cómo abordar este tema en las clases.

2.1.6. Organización social.

El colegio dispone de un AMPA, llamada *AMPA Funtayala* constituida por los padres y madres de los alumnos. Estos se encargan de organizar actividades tanto escolares como extraescolares.

Además el pueblo dispone de un polideportivo techado y otro descubierto, un campo de fútbol y una pista de pádel, pero no cuenta con monitores que organicen actividades deportivas para los niños y niñas en horario extraescolar, y que a la misma vez de organizarlas los tengan vigilados, contribuyendo de ese modo con la tranquilidad de los padres y madres.

2.2 Identificación de las necesidades educativas.

2.2.1. Selección de un problema de salud concreto.

El problema de salud concreto en el cual vamos a centrar nuestro programa va a ser la obesidad infantil.

2.2.2. Identificación de los diferentes comportamientos o conductas que influyen en el problema seleccionado.

Vamos a centrar nuestro interés en dos conductas que influyen enormemente en el desarrollo del problema seleccionado dentro de nuestra población diana. Estas son: alimentación saludable y realización regular de ejercicio físico. A partir de aquí vamos a realizar un análisis de los factores predisponentes, facilitadores y reforzadores que favorecen o dificultan la realización de dichas conductas. Para ello vamos a utilizar el Modelo Precede, cuya finalidad es la creación de un diagnóstico educativo para comprender cuales son los factores que condicionan la conducta³.

2.2.3. Identificación de factores que predisponen, facilitan y refuerzan la presencia de cada una de las conductas.

Las conductas que influyen en el desarrollo del problema de salud seleccionado son: alimentación saludable y realización regular de ejercicio físico.

Alimentación saludable

	Factores que dificultan la conducta	Factores que favorecen la conducta
Predisponentes	- Falta de información. - Exceso de anuncios publicitarios de comida basura. - Hábitos alimentarios de los padres y madres ricos en grasas.	- Predisposición de los padres y madres para llevar una correcta alimentación de sus hijos. - Participación del niño/a en tareas como hacer la compra.
Facilitadores	- Falta de habilidades en la realización de recetas saludables y en la preparación de un desayuno saludable. - Buena disponibilidad de dinero para comprar bollería y chucherías. - Quiosco y panadería próximos al colegio. - Precio bajo de los alimentos poco sanos.	- Conducta favorable e interés de algunos niños y niñas por aprender buenos hábitos.
Reforzadores	- Elogios de los hijos e hijas cuando la mamá o papá cocina comida rápida y poco sana, pero que es la que más les gusta a ellos. - Imitación de conductas por parte de los hijos e hijas. - Premios o castigos utilizando alimentos, esto hace que los niños y niñas detesten ciertos alimentos que son usados cuando se les	- Satisfacción personal que ocasiona el consumo de ciertos alimentos, con alto valor nutritivo. - Felicitación de los niños y niñas por parte de los padres y madres cuando se comen la comida que les ponen.

	castiga. - Tranquilidad de los padres y madres cuando dan dinero a sus hijos/as para que compren comida en el recreo, ellos creen que así comen mejor.	
--	---	--

Práctica de ejercicio físico

	Factores que dificultan la conducta	Factores que favorecen la conducta
Predisponentes	- Falta de información. - Estilos de vida sedentarios de padres y madres.	- Participación de los/as niños/as en actividades deportivas en la clase de educación física.
Facilitadores	- Disponibilidad en el hogar de múltiples tecnologías que favorecen el sedentarismo. - Falta de monitores deportivos que coordinen las actividades deportivas de los niños y niñas en el polideportivo.	- Buena accesibilidad al polideportivo cubierto y al no cubierto, así como a parques donde pueden realizar ejercicio físico en columpios instalados recientemente. - Buena educación de los niños y niñas sobre la realización de ejercicio físico recibida por parte de los/as profesores/as.
Reforzadores	- Bienestar que ocasiona estar sentado jugando con el ordenador o videojuegos y comiendo chucherías. - Tranquilidad de los padres y madres de saber que sus hijos/as están en casa.	- Felicitación de los niños y niñas por parte de los padres, madres y profesores/as cuando participan en competiciones deportivas realizadas con los compañeros de la clase en las horas de educación física o cuando participan en la carrera solidaria del colegio.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

3.1. Magnitud del problema, y su evolución en el tiempo.

En la actualidad, el aumento de las enfermedades crónicas se ha convertido en el responsable de las dos terceras partes de las muertes y de casi el 50% de la morbilidad mundial. Estos porcentajes van en aumento, por lo que se estima que si no hacemos nada para solucionar el problema, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60 % de la carga mundial de enfermedad⁴. Las enfermedades crónicas engloban enfermedades como diabetes tipo II, enfermedades coronarias, hipertensión etc.

La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Como se ha hablado en el apartado anterior, puede estar causada por múltiples factores pero los que siempre suelen estar presentes en individuos con obesidad son los factores conductuales, es decir, aquellas conductas que conducen al individuo al desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto energético provocando así un aumento de peso⁶.

Los estudios epidemiológicos indican que la prevalencia de obesidad se mantiene inferior al 10% en las últimas décadas del siglo XX, pero es a partir del año 2000 cuando las cifras aumentan tanto que se convierten en epidemia¹. Este aumento de la obesidad se debe a factores ambientales en relación con los estilos de vida. La población empieza a consumir alimentos de alto valor calórico y se vuelve más sedentaria. La incorporación de la mujer al mundo laboral produce un cambio en los patrones habituales de alimentación de las familias, aumentando el consumo de alimentos precocinados, rápidos y fáciles de servir. Por otra parte el desarrollo tecnológico y los cambios en la actividad laboral, inducen al sedentarismo¹.

Más alarmante aún es la prevalencia de obesidad en población infantil la cual empieza a incrementarse en esta época. Se considera obesidad infantil, el aumento del índice de masa corporal (IMC) igual o superior al percentil 97 correspondiente a la edad y sexo del niño^{1,5}.

Afecta a niños de cualquier edad, a todas las clases sociales y a todas las razas afectando en gran medida a la hispana¹. La gravedad del desarrollo de obesidad en

edad infantil, es su alta probabilidad de persistencia a lo largo de la vida del niño, llegando dicha enfermedad a producir multitud de enfermedades crónicas, las cuales suponen un gasto sanitario enorme, pueden perjudicar la vida del niño o incluso producirle la muerte. En estudios de seguimiento se ha comprobado que la persistencia de obesidad durante la edad adulta va aumentando conforme el niño se va haciendo mayor. Se calcula que entorno al 25 % de los niños que fueron obesos en edad preescolar seguirán siendo obesos en la edad adulta, un 50 % de aquellos que siguieron siendo obesos o empezaron a serlo a la edad de 6 años seguirán siendo obesos en edad adulta, y un 80 % de niños obesos con edad de 13-14 años seguirán siendo obesos en edad adulta¹.

España es uno de los países dónde la prevalencia de la obesidad está a la cabeza de los países de Europa. Según el Estudio Enkid realizado en 2003 la prevalencia de obesidad en niños y jóvenes entre 2 y 24 años fue del 13.9 %, el predominio fue para los hombres con un 15.6 % frente a las mujeres con un 12 %. Posteriormente el Estudio Aladino realizado en 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), comprendió a 8000 niños de las diferentes comunidades autónomas de España con edades comprendidas entre 6 y 9 años de edad, y mostró una prevalencia de obesidad del 17,6%, poniendo de manifiesto el incremento de exceso de peso en este segmento de población¹.

Un año más tarde, en España se realizó un estudio para ver la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente, el estudio se hizo siguiendo tres criterios el de la OMS, el de (IOTF) International Obesity Task Force y el del estudio enKid, con cada uno de ellos se mostraron resultados diferentes pero cabe destacar que según el criterio del estudio enKid y según el criterio de la OMS, se obtuvieron unos resultados de obesidad total en población de 8- 13 años muy cercanos al 15 % ^{6,7}. Con estos datos vemos que la obesidad infantil se mantiene a lo largo de los años y no desciende significativamente, con lo que sigue afectando a un gran número de niños en edad escolar.

3.2. Coste sanitario, familiar y/o social.

Como ya sabemos, la obesidad es una enfermedad que puede desencadenar numerosas enfermedades, acortar la esperanza de vida sobre todo cuando se empieza a desarrollar en la niñez, y aumentar la mortalidad.

Hoy en día es la que más gasto sanitario implica y después del cáncer, la que más investigación científica conlleva^{1,8}.

El desarrollo de enfermedades va a depender del nivel de exceso de peso y de su localización. Las enfermedades que se asocian a la obesidad se engloban en 4 grupos^{1,8}:

- Enfermedades endocrinometabólicas y hormonales en las cuales se va a producir mayormente un acúmulo de grasa en órganos y tejidos produciendo un deterioro de su funcionamiento. A este grupo pertenecen, diabetes tipo II, hipertensión arterial, dislipemia, enfermedad cardiovascular, alteraciones de la fertilidad y cáncer.
- Enfermedades producidas por la sobrecarga en miembros inferiores, como problemas en la articulación de la rodilla.
- Enfermedades psicológicas como pueden ser ansiedad, depresión, deterioro de la imagen corporal.
- Grupo mixto que engloba, enfermedades respiratorias, esteatosis hepática etc.

Todas estas enfermedades forman parte del amplio abanico, al que hace frente la sanidad Española, así como la de los demás países, poniéndose en duda la trascendencia del sistema sanitario con la sostenibilidad económica del tratamiento de esta enfermedad. Según Lobo, 2007 la obesidad implica costes elevados, pero no se espera una inversión de la tendencia creciente para antes del 2017. Según AESAN 2013, en España se calculó en el año 2002 que la obesidad llevaba asociados unos 2500 millones de euros al año, lo que representa actualmente el 7 % del gasto sanitario total⁸.

Según el Ministerio de Sanidad, los costes por bajas laborales o incapacidades, debido a la obesidad, suponen 1.606 millones de euros y los costes sanitarios suponen 28,30 millones de euros, lo que suma un coste total de enfermedad de

1634 millones, y cerca de 1000 millones de euros se destinan a las enfermedades que la obesidad desencadena⁸. Además de los costes ya nombrados la obesidad infantil desencadena otros tipos de costes los cuales vienen representados en el documento⁷.

En cuanto al tratamiento de esta enfermedad solo disponemos de uno llamado <<Orlistat>>, cuya eficacia es baja y es financiado por el propio paciente, con lo cual el mejor tratamiento es la prevención⁹. La puesta en marcha de un programa de educación para la salud en la escuela dirigido a escolares, padres, madres y profesores/as, se convierte hoy en la solución más racional al problema de la obesidad infantil, ya que la sensibilización y enseñanza de la población diana va a contribuir en gran medida en el cambio de los estilos de vida de niños, niñas y familias, reduciendo la magnitud del problema, las enfermedades y los costes sanitarios, sociales y familiares que lleva a asociados.

3.3. Relación del problema de salud y los comportamientos. Experiencias previas y sus resultados.

El aumento de la obesidad infantil se debe principalmente al ambiente obesogénico que rodea actualmente a esta población, induciéndola a adoptar comportamientos o hábitos alimentarios poco saludables y estilos de vida sedentarios¹⁰.

En la actualidad se ha pasado de una dieta tradicional a una dieta occidental donde reinan gran cantidad de productos la mayoría manufacturados con alto contenido energético, ricos en grasas y con buena palatabilidad. El consumo de estos productos por parte de los niños y niñas, se ve favorecido por la gran disponibilidad económica, por el alto número de oportunidades, por la gran influencia que ejerce la publicidad televisiva en ellos debido a su inmadurez psicosociológica de persuasión, por presión ambiental como la entrega de regalos, o por imitación. Por otra parte la planificación urbanística que prima la circulación vial sobre la peatonal, la escasa actividad física en las escuelas, los cambios en la organización familiar, el miedo de la familia a la inseguridad ambiental, la presencia y uso cada vez mayor de las TIC,s hacen que los niños se vuelvan cada vez más sedentarios a la misma vez que promueve el desbalance positivo crónico de energía, favoreciendo así el desarrollo de obesidad¹⁰.

Experiencias previas han demostrado la efectividad de programas o intervenciones de educación para la salud, centradas en hábitos saludables y realización de ejercicio físico, en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. Dentro de la bibliografía revisada hemos encontrado algunas, y las hemos agrupado en la **(tabla 2)** ^{11,12,13,14,15}.

Tabla 2: Experiencias previas.

	Centrada en:	Resultados
Revisión de biblioteca Cochrane ¹¹	Evaluar la eficacia de las intervenciones: - En el estilo de vida - Quirúrgicas - Farmacológicas	A los 6-12 meses de seguimiento tras realizar las intervenciones, se observa que en las intervenciones que combinan estilos de vida y comportamientos se produce un descenso significativo de sobrepeso.
Revisión de biblioteca Cochrane ¹²	Resumir las pruebas de la efectividad de las intervenciones escolares y el buen estado físico en niños y adolescentes.	Se obtuvieron pruebas convincentes de que las intervenciones escolares con actividad física tienen una repercusión positiva en la disminución de las horas de TV, en el volumen de O ₂ máximo y en el colesterol en sangre. Se afirma que el aumento de la actividad física es un factor protector frente a la obesidad infantil.
Estudio original ¹³	Demostrar la efectividad de una intervención de enfermería. - Curso taller alimentación y salud dirigido a padres y madres. - Rutinas de ejercicio físico aplicadas a alumnos/as en horario extraescolar.	La prevalencia de síndrome metabólico en los sujetos con sobrepeso y obesidad pasó de un 80% a un 40% después de la intervención. También disminuyeron las prevalencias de hipertrigliceridemia, hiperglucemia, obesidad abdominal y sedentarismo.
Programa de EpS ¹⁴	Prevenir, controlar y tratar el exceso de peso en la edad infantil en niños y niñas con (DS) desviación estándar del percentil de IMC para su edad. - Fomento de hábitos de vida saludables. - Modificación de conductas - Aumento de participación - Compromiso de la familia.	El % de DS 3, es decir, nivel de desviación máxima disminuyó de la 1ª a la 3ª visita alrededor de un 10%. 2.67% de niños y niñas consiguieron una desviación estándar de 0 alcanzada la 3ª visita, es decir, IMC dentro de límites normales.
Programa de EpS ¹⁵	Prevenir obesidad infantil - Promoción de ejercicio físico. - Dieta equilibrada El programa duró varios años. Se realizaron: 10 sesiones de EpS para padres, madres y tutores.	Se observó una disminución de 0.5 en el IMC de la media de todos los participantes año tras año. Por lo que fue efectivo el programa.

	Actividades físicas aeróbicas organizadas por un experto y dirigidas a niños y niñas los cuales las complementaban con actividades físicas del colegio.	
--	---	--

Fuente: Elaboración propia a partir de las referencias bibliográficas citadas anteriormente.

3.4. Evidencia de las intervenciones educativas.

Para conocer la evidencia sobre la efectividad de intervenciones educativas en la prevención de la obesidad infantil, hemos realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y hemos encontrado dos revisiones sistemáticas que demuestran evidencia:

1ª. Revisión sistemática de la evidencia científica, encontrada en la revista medicina clínica. Tiene como objetivo, evaluar la evidencia científica disponible sobre la efectividad o coste-efectividad de las intervenciones dirigidas a prevenir la obesidad, llevadas a cabo en el ámbito poblacional infantil y adolescente¹⁶.

Para ello se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos. Una vez realizada la búsqueda se incluyeron 40 estudios, 7 realizados en el ámbito comunitario y 30 en el ámbito escolar, de los realizados en el ámbito escolar, 21 se realizaron en escuelas primarias. Todas las intervenciones se dirigieron a la promoción de hábitos alimentarios y/o actividad física, y algunos incluyeron otros componentes. Trece de los estudios incluidos evidenciaron una reducción significativa, a favor de la intervención, en algunas de las medidas antropométricas; uno del ámbito comunitario, dos del ámbito preescolar, ocho del ámbito primario y dos del ámbito secundario. Tres de las intervenciones demostraron ser efectivas para prevenir el aumento de peso solo en un sexo, dos en mujeres y uno en varones. En los estudios realizados en el ámbito escolar, el incremento de la participación en actividades físicas parece ser una intervención efectiva, que se debería aplicar en los programas para prevenir y reducir la obesidad ya que 12 de los 13 estudios incluían este tipo de intervención¹⁶.

Existe evidencia de buena calidad que indica que algunas intervenciones dirigidas a prevenir la obesidad en la población infantil y adolescente tienen impacto en la

prevención del aumento de peso. Sin embargo, esta evidencia es débil, dado que la mayoría de las intervenciones no tuvieron el resultado esperado y los estudios realizados eran muy heterogéneos. La evidencia disponible deriva, en su mayoría, de estudios de corta duración. Por un lado, el seguimiento a largo plazo es imprescindible para determinar si los cambios a corto plazo se mantienen. Por otro lado parece necesaria la evaluación de intervenciones de mayor duración, si es que son capaces de conseguir una mayor efectividad¹⁶.

Las intervenciones dirigidas al ámbito preescolar, escolar y comunitario son de gran utilidad para prevenir la obesidad en la niñez y la adolescencia. La evaluación de las experiencias incluidas en dicha revisión nos permite obtener una serie de consejos útiles a la hora de realizar nuestro programa de educación para la salud, estos son¹⁶:

- Incluir a la familia, ya que es esta la que permanece con el niño desde que nace y es la que enseña la mayor parte de los hábitos alimentarios y de actividad física.
- Diseñar intervenciones que promuevan tanto la actividad física como la adquisición de hábitos saludables.
- Realizar intervenciones dirigidas al grupo, ya que se reduce el estigma hacia las personas individuales y a la vez producen cambios culturales y estructurales en el entorno, normalizando las conductas saludables en los medios naturales en que se desenvuelven los niños y adolescentes, por lo que es más probable que estas se mantengan en el tiempo.

2ª. Revisión sistemática encontrada en la revista de enfermería basada en la evidencia, realizada en 2008. Su objetivo era encontrar evidencia sobre intervenciones efectivas en cuidados ante el sobrepeso y la obesidad infantil y elaborar recomendaciones para la práctica enfermera¹⁵.

Para ello se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos durante los meses de febrero a mayo del 2008. Los criterios de inclusión de los diferentes estudios fueron: adecuación del tema al objetivo de la búsqueda, que fuesen revisiones sistemáticas, metaanálisis, Ensayos Clínicos Aleatorios (ECA) y Guías de Práctica Clínica (GPC) y fecha de publicación limitada a los 5 años anteriores al 2008. Se tuvieron en cuenta las intervenciones sobre prevención y tratamiento en sobrepeso y obesidad llevadas a cabo en adolescentes y niños¹⁵.

Una vez seleccionados los estudios, se quedaron con 16. Estos fueron analizados y a partir del análisis hicieron una clasificación de evidencia y elaboraron las recomendaciones que aparecen a continuación, siguiendo la estructura de niveles y grado del Instituto de Joanna Griggs (JGI)^{15,17}.

Recomendaciones elaboradas a partir de esta revisión sistemática:

-“Las intervenciones en las que se combinan la dieta con la terapia conductual y un aumento del ejercicio físico son efectivas a corto plazo. Nivel de Evidencia (N) 1 y Grado de Recomendación (GR) A.-La Educación para la Salud en la escuela orientada a aumentar el consumo de frutas y verduras así como de la actividad física reduce el IMC a corto plazo. N-1 GR-A.
-Reducir la ingesta de calorías que provienen del consumo de refrescos azucarados disminuye el IMC. N-1 y GR-A.
-Disminuir el comportamiento sedentario y aumentar los niveles de actividad física reduce la obesidad infantil. N-1 y GR-A.
-Fomentar la participación de la familia es efectivo en la adquisición de hábitos saludables. N-2, GR-B”^{15,18}.

Según esta revisión, podemos decir que existen intervenciones efectivas para la prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad en edad infantil. Las intervenciones que combinan dieta específica, aumento de actividad física y terapia conductual así como las que se realizan en el ambiente escolar, son las que mejores resultados obtienen. Dichas intervenciones tienen gran diversidad, existen tanto individuales, grupales, llevadas a cabo en consultas, en la escuela, intervenciones sólo con niños y niñas, padres, madres, familias, profesores, o con la comunidad. A partir de esta revisión, se confirma la necesidad urgente de mejorar la calidad de los estudios y emplear intervenciones a largo plazo. Así como la necesidad de especificar la duración de la intervención en cada uno de los estudios y describir los protocolos de medición con detalle, para permitir la replicación¹⁵.

A pesar de la evidencia encontrada en las revisiones descritas con anterioridad, y al igual que en la mayoría de las intervenciones de educación para la salud, faltan estudios de investigación que evidencien la efectividad de las intervenciones educativas y de promoción en la reducción de la obesidad infantil a largo plazo. Con

el desarrollo de nuestro programa, pretendemos contribuir en el cambio de los estilos de vida de la población infantil y lograr una sensibilización de padres, madres y profesores/as para conseguir una mejora en la calidad de vida de nuestros futuros adultos.

4. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

4.1. Objetivos generales.

- Disminuir un 5 % la prevalencia de obesidad infantil en el colegio Virgen de la Fuensanta, para el año 2016.

4.2 Objetivos específicos.

Para alumnos de 1º a 4º curso de primaria

Alimentación saludable

De conocimientos:

- El 90 % de los escolares de 1^{er} ciclo describirá la pirámide de alimentos y diferenciará los alimentos que se deben consumir con mayor y menor frecuencia al finalizar la 4ª sesión.
- El 90% de los escolares de 2ºciclo describirá la rueda de alimentos y la pirámide de alimentos al finalizar la 4ª sesión.
- El 90% de los escolares identificará los alimentos básicos que debe tener un desayuno saludable tras finalizar la 6ª sesión.

De actitudes:

- El 80% de los escolares mostrará interés por el aumento del consumo de alimentos saludables, tras finalizar la 4ª sesión.

De comportamientos:

- El 70% de los escolares aumentará el consumo de frutas y verduras (una pieza de fruta en el desayuno y 2 raciones de verduras al día) transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.
- El 70% de los escolares disminuirá el consumo de dulces durante el recreo y lo sustituirá por fruta o lácteos, transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.

Ejercicio físico

De conocimientos:

- El 90% de los escolares describirá la pirámide de la actividad física y la importancia del ejercicio físico tras el desarrollo de la 6ª sesión.

De actitudes:

- El 80% de los escolares mostrará interés por la realización de ejercicio físico tras finalizar la 6ª sesión.

De comportamientos:

- El 70% de los escolares practicará ejercicio físico extraescolar durante 1 hora diaria pasado 1 mes de la 6ª sesión.
- El 75% de los escolares realizarán actividades deportivas en el colegio 4 veces a la semana, pasado 1 mes de la 6ª sesión.

Para padres de alumnos pertenecientes a 1º- 4º curso de primaria del colegio Virgen de la Fuensanta.

Alimentación saludable

De conocimientos:

- El 90 % de los padres y madres de los alumnos/as identificará aquellos alimentos ricos en grasas y aquellos de alto valor nutricional, al finalizar la 3ª sesión.

De actitudes:

- El 80 % de los padres y madres mostrará interés por la realización de recetas saludables tras finalizar la 5ª sesión.

De comportamientos:

- El 70% de los padres y madres planificará un menú semanal saludable para sus hijos/as tras finalizar la 5ª sesión.
- El 70% de los padres y madres preparará un menú saludable para sus hijos/as diferente al que conocía, transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.

Ejercicio físico

De conocimientos:

- El 90% de los padres y madres describirá la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico para la salud, tras finalizar la 5ª sesión.

De actitudes:

- El 80% de los padres y madres mostrará interés en educar a sus hijos/as para que practiquen ejercicio físico a diario, tras finalizar la 5ª sesión.

De comportamientos:

- El 60% de los padres y madres motivará a sus hijos/as a realizar ejercicio físico transcurrido un mes de la 5ª sesión.

Para los profesores de 1º a 4º curso

De conocimientos:

- El 90% de los/as profesores/as describirá la importancia del problema de la obesidad al finalizar la 1ª sesión.
- El 90% de los/as profesores/as identificarán tras finalizar la 1ª sesión, los contenidos que deben incorporar en sus clases para prevenir la obesidad, así como lugares donde puede encontrar actividades que ayuden a sus alumnos/as a poner en práctica la teoría.

De actitudes:

- El 70% de los/as profesores/as mostrará actitud positiva ante la necesidad de reducir el problema de salud al finalizar la 1ª sesión.

De comportamientos:

- El 60% de los/as profesores/as incluirán materiales educativos sobre alimentación saludable en el currículo de las asignaturas del curso académico 2015/2016, transcurrido un mes de la 1ª sesión.
- El 60% de los/as profesores/as organizará actividades en el aula y en el polideportivo para disminuir el sedentarismo entre sus alumnos/as, durante todo el curso académico 2015/2016, transcurrido 1 mes de la 1ª sesión.

Para la alcaldesa y los concejales de deporte

De conocimientos:

- La alcaldesa y los concejales de deporte de Fuensanta de Martos describirán la importancia del problema de la obesidad al finalizar la 8ª sesión.

De actitudes:

- La alcaldesa y los concejales de deporte mostrarán actitud positiva ante la necesidad de reducir la obesidad en los escolares de Fuensanta, tras finalizar la 8ª sesión.

De comportamientos:

- La alcaldesa, movilizará la burocracia necesaria para contratar monitores que organicen las actividades deportivas de los niños en el pabellón del pueblo, en un plazo de 1 mes tras finalizar la 8ª sesión.

5. CONTENIDOS EDUCATIVOS.

En las intervenciones educativas dirigidas a la población diana, a padres, madres y profesores/as, se desarrollarán los siguientes contenidos³:

- Pirámide de alimentos.
- Alimentos que deben consumirse con mayor y menor frecuencia.
- Rueda de los alimentos.
- Alimentos ricos en grasas.
- Dieta equilibrada
- Comida en familia.
- Agua y bebidas azucaradas.
- Mitos y verdades sobre los alimentos.
- Cesta de la compra equilibrada.
- Recetas saludables.
- Estructura de un menú semanal saludable.
- Pirámide de actividad física.
- Estilo de vida mediterráneo.
- Desayuno saludable
- Importancia de hábitos alimentarios saludables.
- Importancia de la realización de ejercicio físico.
- Enfermedades que ocasiona una mala alimentación y una falta de ejercicio físico: Obesidad infantil.
- Problema de la obesidad infantil y enfermedades que causa.
- Importancia de la presencia de personas encargadas de la organización del ejercicio físico de los niños en horario extraescolar.

6. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN E INTERVENCIÓN

Nuestro programa se va a desarrollar en el entorno escolar del colegio Virgen de la Fuensanta, va a ir dirigido a: escolares, padres, madres, profesores/as y alcaldía. Se dividirá en 8 sesiones distribuidas desde el 10 de Septiembre hasta el 23 de octubre del año 2015.

Estrategias de captación:

Escolares: Listados de clase.

Padres y madres: Carta de invitación al programa (**Anexo 1**), Carteles informativos (**Anexo 2**) y llamada telefónica en caso de que no hayan contactado con los profesores para confirmar su asistencia.

Profesores/as: Mediante una visita a la sala de profesores.

Alcaldía: Llamada telefónica mediante la cual se informará e invitará a la alcaldesa y a los concejales a participar en el programa.

Las estrategias de intervención:

Las estrategias de intervención serán grupales en su mayoría, aunque también utilizaremos la estrategia comunitaria.

- La elección de la estrategia grupal, es porque hay evidencia de que las intervenciones grupales estigmatizan menos a los niños con sobrepeso u obesidad que las intervenciones individuales. Además favorecen el intercambio de ideas entre los miembros del grupo y mejoran la adquisición de conocimientos. Este tipo de estrategia la vamos a utilizar en todas las sesiones desde la 1ª hasta la 8ª.
- La elección de la estrategia comunitaria, es porque cualquier tema a tratar adquiere gran importancia cuando se dirige a la sociedad. Por este motivo vamos a colocar carteles en diferentes lugares del pueblo para informar a la gente de la existencia del programa (**Anexo 2**).

7. ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA EDUCATIVA

Como bien hemos dicho antes vamos a utilizar dos tipos de estrategias de intervención: grupal y comunitaria.

Estrategia grupal (Sesiones 1-8)

Metodologías empleadas:

Charla coloquio, grupo de discusión, técnica para romper el hielo, tormenta de ideas, visualización, taller de alimentación saludable, juego interactivo en grupo, juego individual, técnica de reflexión, taller desayuno saludable, taller ejercicio físico y demostración.

Materiales educativos:

Videos, Páginas web, documentos mediante los cuales la enfermera elaborará las diapositivas necesarias para dar las charlas, diapositivas, portal del programa Perseo (cuestionarios, materiales didácticos para profesorado, guía de alimentación saludable para familias etc.) e imágenes.

Videos:

- Enfermedades que produce la obesidad¹⁹.
- Como tratar la obesidad infantil²⁰.
- La obesidad infantil, un problema actual²¹
- Cómo prevenir la obesidad infantil²²
- La obesidad infantil scv5²³.
- Obesidad infantil²⁴.
- El programa Movi previene la obesidad con ejercicio físico y juegos²⁵.

Página web:

- Falsos mitos sobre la alimentación²⁶.
- Dame 10. Descansos activos mediante ejercicio físico²⁷.

Portal del programa Perseo y documentos necesarios para la elaboración de diapositivas:

- Material didáctico para profesorado. Programa Perseo²⁸.

- Dieta equilibrada²⁹.
- Guía de alimentación saludable para las familias³⁰.
- Las grasas. Programa Perseo³¹.
- Pirámide de la Alimentación Saludable³².
- Guía de actividades gastronómicas en el entorno escolar³³.
- Cuestionario “Hábitos alimentarios de la familia³⁴”.
- Come sano y muévete: 12 decisiones saludables³⁵.
- Subprograma alimentación saludable³⁶.
- Menús saludables. Programa Perseo³⁷.
- Actividad física saludable, cuaderno del alumnado³⁸.
- Importancia de un buen desayuno. Programa Perseo³⁹.
- Aprende a comer saludablemente. Programa Perseo⁴⁰.
- Alimentación en familia⁴¹.
- Actividad física en la infancia⁴².

Imágenes:

- Pirámide NAOS⁴³.
- Beneficios del deporte en niños⁴⁴

Estrategia comunitaria

Metodologías empleadas:

- Visualización
- Lectura

Materiales educativos:

- Carteles informativos del programa **(Anexo 2)**.
- Folleto resumen de las sesiones del programa **(Anexo2)**.

8. PREVISIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS

Los recursos necesarios para llevar a cabo el programa se van a dividir en 3 grupos:

Recursos humanos:

Para el desarrollo del programa vamos a contar con la colaboración de una enfermera del consultorio de Fuensanta de Martos, la cual se va a encargar de dinamizar y coordinar el desarrollo de cada sesión.

En las sesiones 2,3,4,5,6 y 7 contaremos con la colaboración de los tutores de los alumnos y en caso de no ser posible contaremos con la colaboración de cualquier otro profesor que participe en el programa. La responsabilidad del profesor/a va a ser contribuir con la enfermera en lo que necesite y rellenar el cuestionario general de evaluación en las sesiones dirigidas a escolares.

En la sesión 7 vamos a contar con la colaboración de las 2 cocineras del colegio que se encargarán de preparar los utensilios necesarios para desarrollar la sesión, realizar una demostración de un menú saludable a los padres y alumnos presentes y de ayudarles en la realización de los menús.

Para finalizar, en la sesión 8 vamos a contar con la colaboración de un miembro representativo del AMPA, su responsabilidad será ayudar a la enfermera en lo que necesite y aportar nuevas ideas en la tormenta de ideas que se realizará con la alcaldesa y concejales.

Recursos materiales:

- 100 -120 copias de la carta de invitación a los padres.
- 20 carteles informativos del programa
- Unos 100-120 folletos con el esquema de sesiones del programa para repartirlos a los padres.
- Ordenador con conexión a internet y proyector, en sala de juntas del colegio y salón de actos.
- Mesas y sillas para dar cabida a unas 20 personas en la sala de juntas.

- Mesas y sillas para dar cabida a unas 100-120 personas en el salón de actos del colegio.
- Unos 100-120 cuestionarios impresos, para valorar los hábitos alimentarios de las familias.
- Unos 100-120 bolígrafos.
- Pizarra, con rotulador y borrador en el salón de actos.
- Cartón, tijeras, pegamento, rotuladores de colores, unas 50 hojas impresas con alimentos, cartulina roja, verde y amarilla, 50 folios y lápices de grafito.
- Folios con menús semanales saludables impresos, para unas 100-120 personas.
- Unos 100-120 folios impresos con material educativo para aprender a comer saludablemente en familia.
- 6 o 7 mesas en el polideportivo y unas 100-120 sillas.
- Unas 50 fichas impresas con los alimentos que forman parte de un desayuno saludable para los alumnos de 1^{er} ciclo.
- Unas 50 fichas impresas, explicando en cada una el desarrollo de la actividad que van a realizar los niños de 2º-ciclo.
- 100-120 imanes para colocar uno detrás de cada ficha.
- 25 mesas grandes en el comedor escolar, cada una contará con 3 cuchillos, 3 tenedores, 3 cucharas, 4 cuencos para echar los alimentos. Sal, aceite y azúcar. Los electrodomésticos necesarios se utilizarán dentro de la cocina del comedor escolar.
- Alimentos necesarios para la elaboración de los menús.
- 120 folios en blanco para que cada familia escriba el nombre de su receta y explique su elaboración.

El programa tendrá lugar en el colegio Virgen de la Fuensanta y las sesiones se desarrollarán: 1ª y 8ª en la Sala de juntas, 2ª, 3ª, 4ª y 5ª en el Salón de actos, 6ª en el polideportivo y en el aula y la 7ª en el aula, supermercado y comedor escolar.

Recursos financieros:

El programa será financiado por el Centro de Salud de Martos, por el Colegio Virgen de la Fuensanta, por el AMPA Funtayala y por el ayuntamiento de Fuensanta. El centro de salud se encargará de poner a disposición del colegio una enfermera que

dinamice y coordine las sesiones, pero no tendrá que pagar nada por ello, porque la enfermera realizará las sesiones en horario laboral. Los costes de los recursos materiales irán a cargo del colegio, los costes de los alimentos necesarios para la 7ª sesión irán a cargo del AMPA Funtayala y los costes de los materiales repartidos a los niños en la 7ª sesión irán a cargo del ayuntamiento de Fuensanta.

9. DISEÑO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Evaluación de la estructura			
Recursos humanos	Metodología empleada charla coloquio, grupo de discusión, técnica para romper el hielo, tormenta de ideas y demostración.	Quién la evalúa: Enfermera a través de un cuestionario. Profesor a través de la guía de observación.	¿Cómo la evalúa? La enfermera se ha expresado con claridad y sencillez. Marque la opción que crea más apropiada. La enfermera ha facilitado la participación de todos los miembros. Marque la opción que sea más apropiada. La enfermera ha resuelto todas las dudas que han aparecido durante la sesión. Marque la opción que crea más apropiada.
Recursos humanos	Capacidad de dinamización y comunicación.	Profesor a través de la guía de observación. Enfermera a través de un cuestionario	La capacidad de dinamización de la enfermera ha sido. Valore del 1 al 10. 1 Nula 10 Máxima
Recursos humanos	Nivel de empatía con el grupo	Enfermera a través de un cuestionario	La actitud de la enfermera ha sido comprensiva. Valore del 1 al 10. 1 Nula actitud comprensiva. 10 Máxima actitud comprensiva.

Recursos materiales	Utilidad de los diferentes medios audiovisuales	Enfermera a través de un cuestionario.	Evalúe del 1 al 10 la utilidad de los materiales audiovisuales empleados en la sesión. 1 sin utilidad 10 utilidad máxima.
Recursos materiales	Adecuación de los materiales educativos empleados (páginas web, imágenes, diapositivas, documentación repartida a los participantes).	Enfermera a través de un cuestionario.	Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de los materiales educativos empleados (páginas web, imágenes que aparecen en la diapositivas, diapositivas, documentación repartida, instrumental de cocina) para aprender los contenidos de la sesión. 1 Ninguna adecuación 10 Máxima adecuación. El nivel de adecuación de los recursos empleados en la sesión de escolares se evaluará en los resultados viendo si se han alcanzado los objetivos o no, ya que debido al poco nivel de maduración no sabrían evaluar este aspecto.
Recursos materiales	Adecuación de las instalaciones	Enfermera a través de un cuestionario Profesor a través de la guía de observación	Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de las instalaciones donde se ha llevado a cabo la sesión.
Evaluación del proceso			
Adecuación de las diferentes actividades realizadas	Enfermera a través de cuestionario.	¿Cómo de útiles han sido las actividades que se han realizado en la sesión? (aclaración de dudas, asignación de contenidos específicos, visita a página web, discusión sobre mitos y verdades, presentación individual, resolución de dudas, aportación de consejos, reflexión crítica, planificación y escritura de un menú semanal, compra saludable). Marque la opción que crea conveniente. ¿Te han gustado las actividades que has realizado en el taller de alimentación saludable, taller de desayuno saludable,	

		taller de ejercicio físico y taller gastronómico? ¿Te ha sido útil la reflexión sobre el problema y aportación de ideas sobre posibles intervenciones para prevenir la obesidad?
Utilidad de las diferentes dinámicas grupales empleadas	Enfermera a través de un cuestionario.	¿Te han sido útiles las charlas y el grupo de discusión para aprender a abordar el tema de la obesidad infantil en tus clases? ¿Te ha servido la técnica de presentación para facilitar el contacto con los participantes? ¿Te ha servido la tormenta de ideas para conocer los falsos mitos y creencias que existen sobre la alimentación? ¿Te ha servido la charla para aprender a diferenciar entre alimentos ricos en grasas y alimentos de alto valor nutritivo? ¿Te ha servido la charla para adquirir más conocimientos sobre dieta equilibrada, y consumo de bebidas azucaradas y agua? ¿Te ha servido la charla para conocer más sobre alimentación en familia, estilo de vida mediterráneo, pirámide de alimentación saludable y pirámide de actividad física? ¿Te ha servido el taller gastronómico para aprender a realizar recetas saludables? ¿Te ha servido el taller de alimentación para conocer los alimentos? ¿Te ha servido el taller de desayuno saludable para conocer los alimentos que debes de tomar en el desayuno? ¿Te ha servido el taller de ejercicio físico para aprender la importancia que tiene hacer deporte para tu salud? ¿Te ha servido la tormenta de ideas para adoptar nuevas ideas útiles para la prevención de la obesidad infantil?

Eficacia de las estrategias desarrolladas.	Enfermera a través de un cuestionario.	¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el programa? Valore del 1 al 5. 1 Nada satisfecho 5 Totalmente satisfecho ¿Se lo recomendarías a otra persona?

Evaluación de resultados			
Objetivos: general y de conocimientos y actitudes	Indicador	Datos necesarios	Pregunta
Disminuir un 5% la prevalencia de obesidad en el Colegio Virgen de la Fuensanta, para el año 2016.	Porcentaje de obesidad en escolares de 1º a 4º al finalizar el curso 2015/2016.	Nº de escolares obesos de 1º a 4º Nº total de escolares de 1º a 4º que participaron en el programa. (resultado)x100	Al finalizar el curso, medir y pesar a todos los niños y calcular su IMC.
El 90% de los escolares de 1º ciclo describirá la pirámide de alimentación y diferenciará los alimentos que se deben consumir con mayor y menor frecuencia al finalizar la 4ª sesión.	Porcentaje de escolares de 1º ciclo que describen la pirámide de alimentación saludable y diferencian los que se pueden consumir con mayor y menor frecuencia.	Nº de escolares de 1º ciclo que conocen la pirámide de alimentación y diferencian los alimentos que se deben consumir con mayor y menor frecuencia. Nº total de escolares de 1º ciclo, que participan en la 4ª sesión. (resultado)x100	¿Cuántos escalones tiene la pirámide de alimentación saludable? ¿De qué escalón debemos de comer más alimentos? ¿Qué alimentos pertenecen a ese escalón? ¿De qué escalón debemos de comer menos? ¿Cuáles pertenecen a este otro escalón?
El 90% de los escolares de 2º ciclo describirá la rueda de alimentos y la pirámide de alimentos al finalizar la 4ª sesión.	Porcentaje de escolares de 2º ciclo que describen la rueda de alimentos y la pirámide de alimentación saludable.	Nº de escolares de 2º ciclo que describen la rueda de alimentos y la pirámide de alimentación saludable Nº total de escolares de 2º ciclo que participan en la 4ª sesión.	¿Cuántos escalones tiene la pirámide de alimentación saludable? ¿De cuál debemos de comer más alimentos? ¿De cuál debemos de comer menos? ¿Cuántos grupos de alimentos forman parte de la rueda de alimentación?

		(resultado) x100	Nómbrales Escribe el nombre del alimento correspondiente que se describe en cada adivinanza.
El 90% de los escolares identificará los alimentos básicos que debe tener un desayuno saludable tras finalizar la 6ª sesión.	Porcentaje de escolares que identifica los alimentos básicos que componen un desayuno saludable.	Nº de escolares que identifican los alimentos básicos que componen un desayuno saludable Nº total de escolares que participan en la 6ª sesión (resultado) x 100	Subraya de rojo los alimentos que forman parte de un desayuno saludable: tostadas, huevos, dulce, leche, zumo de naranja, hamburguesa, fruta, cereales.
El 80% de los escolares mostrará interés por el aumento del consumo de alimentos saludables, tras finalizar la 4ª sesión.	Porcentaje de escolares que muestra interés por el aumento del consumo de alimentos saludables.	Nº de escolares de 1º a 4º curso que muestra interés por el aumento del consumo de alimentos saludables. Nº total de escolares que participan en la 4ª sesión. (resultado) x 100	De los siguientes alimentos. ¿Por cuál tienes mayor interés en comer? Marca 3 alimentos. - Frutas. - Hamburguesas. - Bollicados - Verduras. - Carne. - Pescado.
El 90% de los escolares describirá la pirámide de la actividad física y la importancia del ejercicio físico tras el desarrollo de la 6ª sesión.	Porcentaje de escolares que describe la pirámide de actividad física y la importancia del ejercicio físico.	Nº de escolares que describe la pirámide de actividad física y la importancia del ejercicio físico. Nº total de escolares que participan en la 6ª sesión. (resultado) x 100	¿Cuántos escalones tiene la pirámide de actividad física? ¿Qué actividades son las que debemos hacer con mayor frecuencia? ¿Cuáles no? ¿Por qué es importante el ejercicio físico?
El 80 % de los escolares mostrará interés por la realización de ejercicio físico tras finalizar la 6ª sesión.	Porcentaje de escolares que muestra interés por la realización de ejercicio físico.	Nº de escolares que muestran interés por la realización de ejercicio físico Nº total de escolares que	En tu tiempo libre ¿a qué te dedicarás? - Jugar con mis amigos en la calle; al fútbol, a la comba, al pilla-pilla etc. - Jugar a la play.

		participan en la 6ª sesión. (resultado) x 100	- Ver la tele. - Pasear en bicicleta.
El 90% de los padres y madres identificará aquellos alimentos ricos en grasas y aquellos de alto valor nutricional, al finalizar 3ª la sesión.	Porcentaje de padres y madres que identifica alimentos ricos en grasas y alimentos de alto valor nutricional.	Nº de padres y madres que identifica alimentos ricos en grasas y alimentos de alto valor nutricional <u>Nº total de padres y madres que participan en la 3ª sesión.</u> (resultado) x 100	Clasifica cada alimento según sea rico en grasas o de alto valor nutricional. Caramelos, kiwi, galletas, helados, nuez, margarina, palomitas de microondas, dulces, productos precocinados (empanadillas, croquetas, pizzas), aperitivos salados, zanahoria, huevo, tomate.
El 80 % de padres y madres mostrará interés por la realización de recetas saludables tras finalizar la 5ª sesión.	Porcentaje de padres y madres que muestra interés por la realización de recetas saludables.	Nº de padres y madres que muestra interés por la realización de recetas saludables. <u>Nº total de padres y madres que asisten a la 5ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿Le parece de interés el aprender a realizar recetas saludables? - Sí, pero no creo que las haga porque no tengo tiempo de hacerlas. - No porque a mi hijo no le gusta ese tipo de comida.- Sí porque son buenas para la salud. ¿Cómo de interesado está usted en este momento? Marque un valor del 1 al 5. Sabiendo que: 1 es nada interesado 5 es muy interesado
El 90% de los padres y madres describirá la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico para la salud, tras finalizar la 5ª sesión.	Porcentaje de padres y madres que describen la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico para la salud.	Nº de padres y madres que describen correctamente la importancia que tiene el ejercicio físico para la salud. <u>Nº total de padres y madres que participan en la 5ª sesión.</u> (resultado) x 100	Describe brevemente los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico en la salud.
El 80 % de los padres y madres mostrará interés en educar a sus hijos para que practiquen	Porcentaje de padres y madres que muestran interés en educar a sus	Nº de padres y madres que muestran interés en educar a sus hijos para que practiquen ejercicio	Indique el grado de interés que muestra por educar a sus hijos para que estos practiquen ejercicio físico a diario. Sabiendo que:

ejercicio físico a diario, tras la finalización de la 5ª sesión.	hijos para que practiquen ejercicio físico a diario.	físico a diario. <u>Nº total de padres y madres que participan en la 5ª sesión.</u> (resultado) x 100	1 es nada interesado 2 es poco interesado 3 es algo interesado 4 es bastante interesado 5 es muy interesado
El 90% de los profesores/as describirá la importancia del problema de la obesidad al finalizar la 1ª sesión.	Porcentaje de profesores/as que describen la importancia del problema de la obesidad infantil.	<u>Nº de profesores/as que describen la importancia del problema de la obesidad infantil.</u> <u>Nº total de profesores/as que asisten a la 1ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿Por qué es tan importante el problema de la obesidad infantil?
El 90% de los profesores/as identificará tras finalizar la 1ª sesión, los contenidos que debe incorporar en sus clases para prevenir la obesidad, así como lugares donde puede encontrar actividades que ayuden a sus alumnos a poner en práctica los contenidos teóricos.	Porcentaje de profesores/as que identifica los contenidos que debe incorporar en sus clases, así como lugares donde puede encontrar actividades que ayuden a sus alumnos a poner en práctica los contenidos teóricos.	<u>Nº de profesores/as que identifica los contenidos que debe incorporar en sus clases así como lugares donde puede encontrar actividades que ayuden a sus alumnos a poner en práctica los contenidos.</u> <u>Nº total de profesores/as que participan en la 1ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿Qué contenidos de Eps tienes que abordar en tus clases? ¿Qué dos fuentes principales conoces para obtener información de actividades que se pueden realizar en el aula para enseñar a los alumnos los contenidos propuestos?
El 70% de los profesores/as mostrará actitud positiva ante la necesidad de reducir el problema de la obesidad al finalizar la 1ª sesión.	Porcentaje de profesores/as que muestran actitud positiva ante la necesidad de reducir el problema de la obesidad.	<u>Nº de profesores/as con actitud positiva</u> <u>Nº total de profesores/as que participan en la 1ª sesión.</u> (resultado) x 100	Ante la necesidad de reducir la obesidad infantil. ¿Cuál es tu opinión? Marca la respuesta que creas más conveniente. 1-Creo que reducir el problema es imposible. 2-Creo que sí se puede reducir, pero es asunto de padres e hijos, ya que son ellos los que se encargan de hacer la comida a sus hijos y son ellos los que pasan más tiempo junto a sus hijos.

			3-Creo que el profesorado puede hacer algo para intentar reducir dicho problema. 4-Creo que los niños deberían de ir al médico para que este los trate antes de que aparezca el problema.
La alcaldesa y los concejales de deporte del pueblo describirán la importancia del problema de la obesidad al finalizar la sesión.	La alcaldesa y concejales describen la importancia del problema de la obesidad infantil.	Sí la describen No la describen	Describe brevemente porqué es tan importante el problema de la obesidad infantil.
La alcaldesa y los concejales de deporte mostrarán actitud positiva ante la necesidad de reducir la obesidad en los escolares de Fuensanta.	La alcaldesa y los concejales muestran actitud positiva ante la necesidad de reducir la obesidad en escolares.	Sí la demuestran No la demuestran	Ante la necesidad de reducir el problema de obesidad infantil. ¿Te ves capacitado/a para hacer frente a este problema?
Evaluación de resultados			
Objetivos de comportamiento	Indicador	Datos necesarios	Pregunta
El 70% de los escolares aumentará el consumo de frutas y verduras (una pieza de fruta en el desayuno y dos raciones de verduras al día) transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.	A día 15 de noviembre el 70% de los escolares come más frutas y verduras que antes de la 7ª sesión.	Nº de escolares que comen más frutas y verduras Nº total de escolares que participaron en la 7ª sesión. (resultado) x 100	Preguntar a cada niño que alimentos trae para desayunar en el recreo. ¿Comes ahora más frutas y verduras que cuando hicimos el taller de cocina?
El 70 % de escolares disminuirá el consumo de dulces en el recreo y lo sustituirá por fruta o lácteos, transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.	70% de los escolares sustituye los dulces del recreo por fruta o	Nº de escolares que sustituye los dulces por la fruta o lácteos. Nº total de escolares que	Preguntar a cada niño que alimentos trae para desayunar en el recreo.

	lácteos.	participaron en la 7ª sesión. (resultado) x 100	
El 70% de los escolares practicará ejercicio físico extraescolar 1 hora diaria pasado 1 mes de la 6ª sesión.	70 % de los escolares practica ejercicio físico extraescolar durante 1 hora diaria.	Nº de escolares que practica ejercicio físico extraescolar durante 1 h diaria. <u>Nº total de escolares que participó en la 6ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿A qué te dedicas en tu tiempo libre? Si realizas ejercicio físico ¿durante cuánto tiempo lo realizas?
El 75% de los escolares realizará actividades deportivas en el colegio 4 veces a la semana, pasado 1 mes de la 6ª sesión.	75% de los escolares realiza actividades deportivas en el colegio 4 veces a la semana.	Nº de escolares que realiza 4 veces actividad física en el colegio <u>Nº total de escolares que asistieron a la 6ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿Cuántas veces a la semana realizas actividades deportivas en el colegio?
El 70% de los padres y madres planificará un menú semanal saludable para sus hijos, tras finalizar la 5ª sesión.	El 70% de los padres y madres planifica un menú semanal saludable	Nº de padres y madres que planifica un <u>menú semanal saludable</u> <u>Nº total de padres y madres que asisten a la 5ª sesión.</u> (resultado)x100	Planifica un menú semanal saludable. Puedes basarte para ello en la documentación repartida en la 5ª sesión.
El 70% de los padres y madres preparará un menú saludable para sus hijos/as diferente al que conocía, transcurrido 1mes de la 7ª sesión.	El 70 % de los padres y madres preparan en sus casas menús saludables para sus hijos/as.	Nº de padres y madres que preparan <u>menús saludables</u> <u>Nº total de padres y madres que asistieron a la 7ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿Cocinan tus padres nuevos menús después de asistir al taller de cocina?
El 60% de los padres y madres motivará a sus hijos/as a realizar ejercicio físico transcurrido 1 mes de la 5ª sesión.	El 60 % de los padres y madres motiva a sus hijos/as a hacer deporte pasado un mes de la 5ª sesión.	Nº de padres y madres que motivan a sus hijos/as <u>Nº total de padres y madres que asistieron a la 5ª sesión.</u> (resultado) x 100	¿Te animan tus padres a que realices ejercicio físico en tu tiempo libre?

El 60% de los profesores/as incluirán materiales educativos sobre alimentación, saludable en el currículo de las asignaturas del curso académico 2015/2016, transcurrido 1 mes de la 1ª sesión.	El 60% de los profesores/as incluyen materiales educativos sobre alimentación en el currículo de las asignaturas.	$\frac{\text{Nº de profesores/as que incluyen materiales educativos}}{\text{Nº total de profesores/as que asistieron a la 1ª sesión.}} \times 100$	Revisión del currículo de las asignaturas para ver si los profesores han incorporado material nuevo de Eps.
El 60% de los profesores/as organizarán actividades en el aula y en el polideportivo para disminuir el sedentarismo entre sus alumnos durante todo el curso académico 2015/2016, transcurrido 1 mes de la primera sesión.	El 60% de los profesores/as organizan actividades en el aula y en el polideportivo.	$\frac{\text{Nº de profesores/as que las organizan}}{\text{Nº de profesores/as que participaron en la 1ª sesión.}} \times 100$	¿Organizan los profesores actividades en el aula para hacer que os mováis cuando lleváis un tiempo sentados? Y durante el recreo, ¿organizan actividades deportivas?
La alcaldesa, movilizará la burocracia necesaria para contratar monitores que organicen las actividades deportivas de los/as niños/as en el pabellón del pueblo, en un plazo de 1 mes tras finalizar la 8ª sesión.	La alcaldesa organiza la burocracia necesaria para contratar monitores deportivos en el pabellón del colegio.	Sí la moviliza. No la moviliza	Trascurrido un mes de la 8ª sesión hablaremos con la alcaldesa para que nos informe de cómo van los trámites de contratación de los monitores.

10. ORGANIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES /ACTIVIDADES.

Antes del comienzo del programa:

Visita al colegio:

- Profesional responsable: enfermera.
- Lugar: Sala de profesores.
- Presentación del programa y los objetivos que se pretenden conseguir.
- Impresión de las cartas de invitación y folletos informativos de las sesiones, y posterior reparto a cada uno de los/as niños/as que participarán en el programa.
- Impresión de carteles y colocación en los diferentes establecimientos del pueblo. De las tareas de impresión y reparto se encargará el director del colegio.
- Una vez entregada la carta de invitación, los niños deberán traerla firmada por los padres confirmando así su participación como la de sus padres en el programa, si algún niño/a no la trae se llamará telefónicamente a los padres y madres para que confirmen su participación.

1ª Sesión:

Esta sesión se realizará la primera con el objetivo de concienciar a los profesores en primera instancia, y poder contar con su colaboración en las próximas sesiones.

Profesional responsable: Enfermera del consultorio de Fuensanta de Martos.

Objetivos:

De conocimientos:

- El 90% de los/as profesores/as describirá la importancia del problema de la obesidad al finalizar la 1ª sesión.
- El 90% de los/as profesores/as, tras finalizar la 1ª sesión, identificará los contenidos que deben incorporar en sus clases para prevenir la obesidad, así

como lugares donde pueden encontrar actividades que ayuden a sus alumnos a poner en práctica dicha teoría.

De actitudes:

- El 70% de los/as profesores/as mostrará actitud positiva ante la necesidad de reducir el problema de salud al finalizar la 1ª sesión.

De comportamientos:

- El 60% de los/as profesores/as incluirán materiales educativos sobre alimentación saludable en el currículo de las asignaturas del curso académico 2015/2016, transcurrido un mes de la 1ª sesión.
- El 60% de los/as profesores/as organizará actividades en el aula y en el polideportivo para disminuir el sedentarismo entre sus alumnos/as durante todo el curso académico 2015/2016, transcurrido 1 mes de la 1ª sesión.

Tipo de estrategia:

El tipo de estrategia utilizada en esta sesión será grupal, ya que permite compartir información y experiencias entre los distintos miembros y facilita el aprendizaje.

Contenidos a desarrollar:

- Problema de obesidad infantil y enfermedades que causa.
- Pirámide de alimentos.
- Rueda de alimentos.
- Mitos y verdades sobre alimentos.
- Importancia de hábitos alimentarios saludables.
- Pirámide de actividad física.
- Importancia de la realización de ejercicio físico.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- La enfermera explicará el desarrollo de la sesión.
- Charla de 25 minutos en la que se explicará: el problema de la obesidad infantil en la actualidad, las enfermedades que causa y la importancia de enseñar hábitos alimentarios saludables y promover estilos de vida activos. Para dar esta charla la enfermera se basará en la bibliografía^{1,45}. Para

explicar las enfermedades que causa la obesidad reproducirá el video¹⁹ que durará 5 minutos.

- Grupo de discusión de 20 minutos. Participarán los profesores que hayan entrado a formar parte del programa, discutirán temas como verdades y mitos sobre alimentos, y actividades y teoría que pueden incorporar en las asignaturas para prevenir la obesidad.
- Charla de 40 minutos en la que se abordarán temas como: la pirámide de los alimentos, la rueda de los alimentos y la pirámide de actividad física. Para impartir la charla la enfermera utilizará las diapositivas que elabore basándose en los documentos^{29,32,38}
- Aclaración de dudas surgidas durante el discurso tras acceder a la página web: falsos mitos sobre la alimentación²⁶.
- Asignación de un contenido específico a cada profesor el cual deberá incluirlo en su asignatura. Una vez asignados los contenidos se les enseñarán lugares específicos como Programa Perseo²⁸ y página web Fundadepts²⁷ donde pueden encontrar actividades para utilizar en las clases y mejorar la adquisición de conocimientos.

Sistema de evaluación:

Una vez finalizada la sesión la enfermera pasará dos cuestionarios a los profesores, uno el cuestionario general y el otro el específico de la 1ª sesión. **(Anexo 9)**

El 1^{er} y 2º objetivo de comportamientos que se pretende lograr con esta sesión, se evaluarán al finalizar la 7ª sesión.

2ª Sesión:

La sesión 2 y 3 se realizará transcurrida una semana de la primera sesión y en días consecutivos, es decir un día la 2ª y al día siguiente la 3ª para hacerlas lo más amenas posibles.

Profesional responsable: Enfermera del consultorio de Fuensanta.

Objetivos:

De conocimientos: El 90 % de los/as padres y madres de los alumnos/as identificará aquellos alimentos ricos en grasas y aquellos de alto valor nutricional, al finalizar la sesión.

Tipo de estrategia:

La estrategia utilizada va a ser grupal ya que permite a los padres compartir experiencias previas con el profesor y la enfermera y adquirir así nuevos conocimientos.

Contenidos a desarrollar:

- Alimentos ricos en grasas.
- Dieta equilibrada
- Mitos y verdades sobre los alimentos.
- Agua y bebidas azucaradas.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- La enfermera explicará la sesión.
- Se repartirá el cuestionario: Hábitos alimentarios de la familia³⁴. Se dejará un tiempo de 15 minutos para que las familias lo rellenen.
- Se colocarán las mesas en forma de U.
- Técnica para romper el hielo. Cada padre y madre deberá presentarse, decir por qué ha entrado a participar en el programa y cuáles son sus principales preocupaciones con respecto a la obesidad infantil. Esta técnica durará unos 15 minutos.
- Tormenta de ideas donde los padres y madres irán diciendo todas aquellas creencias que tienen sobre los alimentos, se irán apuntando en la pizarra y una vez apuntadas todas, la enfermera solventará todas aquellas falsas creencias o mitos que hayan aparecido. La tormenta de ideas tendrá una duración de 20 minutos.
- Tras la resolución de mitos y falsas creencias se dará por finalizada la sesión.

Sesión 3:

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- La enfermera explicará la sesión.
- En primer lugar proyectarán 3 videos sobre obesidad infantil^{20,22,23} lo que ocupará un tiempo de unos 15 minutos.
- Charla donde se abordarán temas como: alimentos ricos en grasas, y alimentos de alto valor nutritivo, dieta equilibrada y el consumo de bebidas azucaradas y agua. Esta tendrá una extensión de unos 45 minutos. Los contenidos de la charla se obtendrán de los documentos^{30,31,35,41}.
- Transcurrida la charla se dará por finalizada la sesión.

Sistema de evaluación:

Como la 2ª y 3ª sesión van a ir dirigidas a padres y madres y tienen el mismo objetivo, el sistema de evaluación será conjunto. Al final de la 3ª sesión, la enfermera repartirá a estos el cuestionario que hay en el **(anexo 10)** junto con el cuestionario general que está en el **(anexo 9)** para que lo rellenen.

Sesión 4:

Esta sesión se desarrollará una semana después de la 2ª y 3ª sesión e irá dirigida a niños de 1ª a 4º de primaria. Para que todos los niños puedan recibir la sesión, se dividirá al grupo por ciclos 1º y 2º ciclo.

Profesional responsable: Enfermera y tutores de los alumnos.

Objetivos

- De conocimientos: El 90 % de los escolares de 1º ciclo describirá la pirámide de alimentos y diferenciará los alimentos que se deben consumir con mayor y menor frecuencia al finalizar la 4ª sesión.
- De conocimientos: El 90% de los escolares de 2º ciclo de primaria describirá la rueda de alimentos y la pirámide de alimentos al finalizar la 4ª sesión.

- De actitudes: El 80% de los escolares mostrará interés por el aumento del consumo de alimentos saludables, tras finalizar la 4ª sesión.

Tipo de estrategia

El tipo de estrategia a utilizar es grupal porque van a participar todos en la elaboración de la pirámide y rueda de alimentos.

Contenidos a desarrollar

- Pirámide de alimentos.
- Alimentos que deben consumirse con mayor y menor frecuencia.
- Rueda de los alimentos.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

25 de septiembre de 11:00 a 12:00 horas dirigida a niños de 1^{er} ciclo.

- Taller de alimentación saludable “pirámide de alimentación saludable” tendrá una duración 40 minutos. **(Anexo 3)**
- Juego interactivo “Semáforo de los alimentos” tendrá una duración 20 minutos. **(Anexo 4)**

25 de septiembre de 12:30 a 13:30 dirigida a niños de 2º ciclo.

- Taller alimentación saludable “rueda de alimentos” duración 40 minutos. **(Anexo 5)**
- Juego “Las adivinanzas” duración 10 minutos.

El profesor leerá una serie de adivinanzas las cuales describirán las características de ciertos alimentos y cada niño deberá escribir la respuesta a las adivinanzas en la pregunta destinada para ello del cuestionario de evaluación **(Anexo 10)**. Las adivinanzas se sacarán de la página 67 del documento³⁶.

- Para que conozcan la pirámide de alimentación saludable los niños saldrán al patio y allí la enfermera les enseñará y explicará la pirámide elaborada por los niños de 1^{er} ciclo. Esto tendrá una duración de unos 10 minutos.

Sistema de evaluación:

Para evaluar esta sesión la enfermera repartirá al profesor el cuestionario general que está en el **(anexo 9)** y a los alumnos el cuestionario de evaluación de la 4ª sesión que está en el **(anexo 11)**.

Sesión 5:

Esta sesión tendrá lugar una semana después de la 4ª sesión, el día 2 de octubre de 2015.

Profesional responsable: La enfermera se encargará de dinamizar y coordinar la sesión y contará con la colaboración de 2 profesores. Irá dirigida a padres.

Objetivos:

Alimentación saludable

- De actitudes: El 80 % de los padres y madres mostrará interés por la realización de recetas saludables tras finalizar la 5ª sesión.
- De comportamientos: El 70% de los padres y madres planificará un menú semanal saludable para sus hijos/as tras finalizar 5ª la sesión.

Ejercicio físico

- De conocimientos: El 90% de los padres y madres describirá la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico para la salud tras finalizar la 5ª sesión.
- De actitudes: El 80% de los padres y madres mostrará interés en educar a sus hijos/as para que practiquen ejercicio físico a diario, tras finalizar la 5ª sesión.
- De comportamientos: El 60% de los padres y madres motivará a sus hijos/as a realizar ejercicio físico transcurrido un mes de la 5ª sesión.

Tipo de estrategia:

El tipo de estrategia utilizada en esta sesión va a ser grupal ya que los padres pueden intercambiar ideas entre ellos y pueden aprender muchas más cosas que si fuera individual.

Contenidos a desarrollar:

- Comida en familia.
- Estilo de vida mediterráneo.
- Desayuno saludable.
- Estructura de un menú semanal saludable.
- Importancia de la realización de ejercicio físico.
- Pirámide de actividad física y alimentación saludable NAOS.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- Breve explicación de la sesión por parte de la enfermera.
- Charla coloquio de 30 minutos de duración donde la enfermera tras el análisis de los cuestionarios rellenados en la sesión 2, dará unos consejos sobre comida en familia y explicará el estilo de vida mediterráneo haciendo mayor hincapié en el desayuno saludable y los alimentos que lo forman. Para dar esta charla la enfermera se centrará en los documentos^{39,41}.
- Reparto de documentación impresa con material motivador a aprender a comer saludablemente en familia y material educativo con ejemplos de menús semanales saludables^{37,40}.
- Charla con una duración de unos 30 min. La enfermera elaborará unas diapositivas utilizando los documentos^{32,42} y la imagen⁴⁴ en las que les explicará la importancia que tiene la realización de ejercicio físico regular, la pirámide de actividad física y alimentación saludable.
- Reflexión crítica sobre la importancia de realizar ejercicio físico y beneficios que aporta.

Sistema de evaluación:

Para evaluar esta sesión, la enfermera pasará el cuestionario general que está en el **(anexo 9)** y el cuestionario específico de la 5ª sesión que está en **(anexo 10)**. El segundo objetivo de esta sesión se evaluará en la 7ª sesión mediante una actividad, en la que los padres tendrán que planificar un menú semanal saludable y escribirlo

en un papel. La enfermera lo revisará en días posteriores y comprobará si se ha alcanzado dicho objetivo.

El último objetivo se evaluará 1 mes después de la 5ª sesión y lo hará el tutor de cada alumno mediante la siguiente pregunta: ¿Te animan tus padres a que realices ejercicio físico en tu tiempo libre?

Sesión 6:

Se desarrollará una semana después de la 5ª sesión.

Profesional responsable: Será dirigida por la enfermera del consultorio de Fuensanta de Martos y por los profesores participantes en el programa. Irá dirigida a los alumnos de 1º a 4º de primaria.

Objetivos

- De conocimientos: El 90% de los escolares identificará los alimentos básicos que debe tener un desayuno saludable al finalizar la 6ª sesión.
- De conocimientos: El 90% de los escolares describirá la pirámide de la actividad física y la importancia del ejercicio físico tras el desarrollo de la 6ª sesión.
- De actitudes: El 80% de los escolares mostrará interés por la realización de ejercicio físico tras finalizar la 6ª sesión.
- De comportamientos: El 70% de los escolares practicará ejercicio físico extraescolar durante 1 hora diaria pasado 1 mes de la 6ª sesión.
- De comportamientos: El 75% de los escolares realizarán actividades deportivas en el colegio 4 veces a la semana, pasado 1 mes de la 6ª sesión.

Tipo de estrategia

Esta sesión se va a desarrollar en grupo en el que van a participar todos los alumnos de 1º a 4º de primaria.

Contenidos a desarrollar

- Desayuno saludable.

- Importancia de la realización de ejercicio físico.
- Pirámide de actividad física.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- Taller desayuno saludable con una duración de 60 minutos. **(Anexo 6)**
- “Taller de ejercicio físico” con una duración de unos 60 minutos. **(Anexo 7)**
 - ✓ Charla sobre ejercicio físico
 - ✓ Juegos al aire libre.

Sistema de evaluación:

Para evaluar esta sesión, la enfermera pasará a los profesores el cuestionario general que está en **(anexo 9)** y a los alumnos el cuestionario de la 6ª sesión que está en el **(anexo 12)**. Los dos últimos objetivos de esta sesión se evaluarán pasado un mes de esta sesión y lo evaluarán los tutores mediante las preguntas: ¿A qué te dedicas en tu tiempo libre? Si te dedicas a hacer deporte, ¿durante cuánto tiempo al día?. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividades deportivas en el colegio?

Sesión7:

Esta sesión se desarrollará durante los días 13,14,15 y 16 de octubre, cada día irá dirigida a un grupo de alumnos, es decir, el día 13 para los alumnos de 1º, el día 14 para los de 2º, el día 15 para los de 3º y el día 16 para los de 4º.

Profesional responsable: La sesión será dirigida por la enfermera, por un profesor y por las 2 cocineras del colegio, y la población a la que irá dirigida será a padres y alumnos del colegio.

Objetivos

- De comportamientos: El 70% de los padres y madres prepararán un menú saludable para sus hijos, diferente al que conocían, transcurrido 1mes de la 7ª sesión.
- De comportamientos: El 70 % de los escolares aumentará el consumo de frutas y verduras (una pieza de fruta en el desayuno y 2 raciones de verduras al día) transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.

- De comportamientos: El 70% de los escolares disminuirá el consumo de dulces durante el recreo y lo sustituirá por fruta o lácteos, transcurrido 1 mes de la 7ª sesión.

Tipo de estrategia

El tipo de estrategia a utilizar va a ser grupal ya que se va a desarrollar en el comedor escolar y se van a reunir todos los padres y alumnos de cada curso el día que se le haya asignado.

Contenidos a desarrollar

- Cesta de la compra equilibrada.
- Recetas saludables.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- Explicación de la sesión por parte de la enfermera.
- Planificación y escritura de un menú semanal saludable. Será consensuado por los miembros de cada familia tendrá una duración de 15 minutos. Una vez anotado lo entregarán al profesor o enfermera.
- Elección del menú a cocinar.
- Reparto a cada familia de documentación²⁹ con consejos generales a la hora de realizar una compra saludable.
- Compra saludable. Los alumnos y padres irán a comprar los ingredientes que van a necesitar para elaborar el menú, estarán en la tienda durante 30 min.
- “Taller gastronómico” durará unos 75 minutos. **(Anexo 8)**

Sistema de evaluación:

Para evaluar la 7ª sesión, la enfermera pasará a los padres y madres el cuestionario general que está en el **(anexo 9)** y el cuestionario específico de la 7ª sesión que está en el **(anexo 12)**. Por otro lado pasará a los alumnos el cuestionario de alumnos de la 7ª sesión que está en **(anexo 13)**. Los resultados de esta sesión se evaluarán transcurrido 1 mes y los evaluará el tutor de cada alumno mediante las siguientes preguntas dirigidas a los alumnos.

- ¿Cocinan tus padres nuevos menús después de asistir al taller de cocina?

- ¿Comes ahora más frutas y verduras que cuando hicimos el taller de cocina? ¿cuántas raciones de verduras comes al día? Y de fruta ¿Cuántas piezas comes al día?

Para evaluar lo que comen los niños en el recreo los tutores pedirán todos los días a los niños y niñas que les enseñen lo que llevan de comida para desayunar.

Tras finalizar esta sesión, la enfermera le pedirá a los profesores que le enseñen el currículo de sus asignaturas para poder evaluar el objetivo referente a esto.

Todas las respuestas de las preguntas que los profesores harán a los/as alumnos/as una vez finalizadas todas las sesiones, se entregarán a la enfermera cuando vaya a recogerlas para que pueda evaluar dichos objetivos.

Sesión8:

Esta sesión va a ser la última de nuestro programa, tendrá lugar el día 23 de Octubre.

Profesional responsable: Esta sesión será dirigida por la enfermera, la cual contará con la colaboración de un miembro representativo del AMPA Funtayala. Irá dirigida a la alcaldesa de Fuensanta y a la concejalía de deportes.

Objetivos

- De conocimientos. La alcaldesa y los concejales de deporte, describirán la importancia del problema de la obesidad al finalizar la 8ª sesión.
- De actitudes. La alcaldesa y los concejales de deporte mostrarán actitud positiva ante la necesidad de reducir la obesidad en los escolares de Fuensanta, tras finalizar la 8ª sesión.
- De comportamientos. La alcaldesa, movilizará la burocracia necesaria para contratar monitores que organicen las actividades deportivas de los niños en el pabellón del pueblo, en un plazo de 1 mes tras finalizar la sesión.

Tipo de estrategia

Será grupal ya que va a ir dirigida a la alcaldesa y a la concejalía de deportes de Fuensanta.

Contenidos a desarrollar

- Enfermedades que ocasiona una mala alimentación y una falta de ejercicio físico: Obesidad infantil.
- Importancia de la presencia de personas encargadas de la organización del ejercicio físico de los niños en horario extraescolar.

Desarrollo de la sesión: Metodología a utilizar y materiales educativos.

- Explicación de la sesión por parte de la enfermera.
- Proyección de un video sobre obesidad infantil²⁴ tendrá una duración de unos 7 minutos.
- Tormenta de ideas: en la cual los concejales y la alcaldesa reflexionarán sobre el problema y aportarán ideas sobre proyectos o actividades que se pueden poner en marcha desde el ayuntamiento para prevenir la obesidad infantil.
- Proyección de un video²⁵ obtenido del programa del Estirón de antena 3, para convencer a la alcaldesa y los concejales de los beneficios que los escolares pueden obtener si disponen de monitores de tiempo libre.
- Despedida y agradecimientos por su participación en el programa.

Sistema de evaluación:

Para evaluar esta sesión, la enfermera pasará a la alcaldesa y los concejales el cuestionario general que está en el **(anexo 9)** y el cuestionario específico de la 8ª sesión que está en el **(anexo 13)**. Para evaluar el objetivo de comportamiento de esta sesión, la enfermera irá al ayuntamiento pasado un mes de esta sesión para que la alcaldesa le informe sobre los trámites de contratación de los monitores de tiempo libre.

La evaluación del objetivo general del programa “Disminuir un 5% la prevalencia de obesidad en los escolares del Colegio Virgen de la Fuensanta para el año 2016”, se realizará unos días antes de finalizar el curso académico, la enfermera irá al colegio

de nuevo y pesará y medirá a los niños para calcular su IMC y ver si verdaderamente se ha reducido la prevalencia de obesidad.

11. ANEXOS

Anexo 1: Carta de invitación al programa para los padres.

Estimados padres y madres de los alumnos/as de educación primaria del colegio Virgen de la Fuensanta. Desde el consultorio y el colegio de Fuensanta nos dirigimos a ustedes para informarles que por motivo del problema que causa la obesidad infantil en nuestra sociedad actual, durante el curso escolar 2015/2016 se va a poner en marcha un programa de educación para la salud en la prevención de la obesidad infantil. Dicho programa será coordinado por la enfermera del consultorio de Fuensanta de Martos: Esther Martínez García y contará con la colaboración del colegio, del ayuntamiento y del AMPA.

El programa va a ir dirigido a niños, padres/tutores y profesores, y sería muy interesante que todos participaran, ya que es un problema que de una forma u otra nos engloba a todos porque puede afectar tanto a nuestros hijos, como a nuestros sobrinos o nietos y hacer que su salud se vea gravemente perjudicada.

El programa constará de 8 sesiones:

- 1 irá dirigida a profesores.
- 3 irán dirigidas a padres.
- 2 irán dirigidas a niños.
- 1 irá dirigida a niños y padres.
- 1 irá dirigida a la alcaldía y concejalía de deportes.

En el folleto que se adjunta a esta carta vienen explicadas con detalle todas las sesiones.

Si usted desea participar en el programa, le rogamos que firme esta carta y la haga llegar hasta el colegio. Firmando esta carta le hace saber al colegio y profesional responsable del programa que usted y su hijo participan en el programa.

Yo Don^a _____ padre/madre del
alumno/a _____ confirmo mi
participación en el programa de Educación para la Salud, que se celebrará durante el curso académico 2015/2016 en el colegio Virgen de la Fuensanta.

Sello del colegio Sello del consultorio Firma padre/madre/tutor

Anexo 2: Cartel informativo del programa y folleto resumen de las sesiones.



INSTITUCIÓN ORGANIZADORA:
CENTRO DE SALUD DE MARTOS

Programa de EPS dirigido a la prevención de obesidad en edad escolar.



Menos grasas y calorías y... ¡más deporte todos los días!

Lugar y fecha de celebración:

- Colegio Virgen de la Fuensanta
- Curso académico 2015/2016

La finalidad del programa es prevenir la obesidad en escolares e irá dirigido a padres, profesores y alumnos.

Cronograma de sesiones

1ª Sesión
10 de septiembre de 2015 de 9:00h a 11:00h en la sala de juntas del colegio.
Profesional responsable: Enfermera del consultorio.
Dirigida a profesores.

Contenido

- Problema de obesidad infantil y enfermedades que causa
- Pirámide de alimentos
- Rueda de alimentos
- Mitos y verdades sobre alimentos
- Importancia de hábitos alimentarios saludables
- Pirámide de actividad física
- Importancia de la realización de ejercicio físico

2ª y 3ª Sesión
17 y 18 de septiembre de 19:00h a 20:00h en el salón de actos del colegio.
Profesional responsable: Enfermera.
Dirigida a padres.

Contenido

- Alimentos ricos en grasas
- Dieta equilibrada
- Mitos y verdades sobre alimentos, agua y bebidas azucaradas.

4ª Sesión
25 de septiembre.
De 11:00h a 12:00h --> 1º ciclo
De 12:30h a 13:30h --> 2º ciclo
En el salón de actos.
Profesional responsable: Enfermera y tutores de los alumnos.
Dirigida a alumnos.

Contenido

- Pirámide de alimentos
- Alimentos que deben consumirse con mayor y menor frecuencia.
- Rueda de alimentos

5ª Sesión
2 de octubre de 19:00h a 20:00h en el salón de actos del colegio.
Profesional responsable: Enfermera y dos profesores.
Dirigida a padres.

Contenido

- Comida en familia
- Estilo de vida mediterráneo
- Desayuno saludable
- Estructura de un menú semanal saludable
- Importancia de la realización de ejercicio físico
- Pirámide de actividad física y alimentación saludable

6ª Sesión
9 de octubre de 10:00h a 12:00h en el polideportivo y en el aula.
Profesional responsable: Enfermera y profesores que participan en el programa.
Dirigida a niños de 1º a 4º de primaria.

Contenido

- Desayuno saludable
- Importancia de la realización de ejercicio físico
- Pirámide de actividad física

7ª Sesión
13, 14, 15 y 16 de octubre de 9:00h a 11:00h en el aula, supermercado y comedor.
Profesional responsable: Enfermera, profesor y dos cocineras del comedor.
Dirigida a padres y alumnos.

Contenido

- Cesta de la compra equilibrada
- Recetas saludables

8ª Sesión
23 de octubre de 13:00h a 14:00h en la sala de juntas del colegio.
Profesional responsable: Enfermera y representantes del AMPA.
Dirigida a la alcaldesa y a los concejales de deporte.

Contenido

- Enfermedades que causa una mala alimentación y una falta de ejercicio físico: Obesidad infantil
- Importancia de la presencia de personas encargadas de la organización del ejercicio físico de los niños en horario extraescolar.

Anexo 3: Taller de alimentación saludable.

1. Construcción de una gran pirámide de alimentación saludable la cual se colocará en el patio donde se hace el recreo.
2. Explicación por parte de la enfermera, de los alimentos que corresponden a cada uno de los escalones.
3. Cada niño pegará su alimento coloreado y recortado previamente en el escalón correcto.
4. Una vez terminada la pirámide será examinada entre todos y si hay algún alimento mal colocado, se colocará en su sitio y entre todos se dirá porque no estaba bien colocado.
5. Explicación por parte de la enfermera, de los alimentos que deben consumirse con mayor y menor frecuencia.

Anexo 4: Juego interactivo “Semáforo de los alimentos”.



Instrucciones del juego:

La enfermera enseña un alimento a los niños y ellos levantarán la tarjeta que crean conveniente según el tipo de alimento que les enseñe. Si fallan ella les explicará cual debería haber levantado y porqué.

Anexo 5: Taller de alimentación saludable “rueda de alimentos”.

Construcción de una rueda de alimentos con ayuda de la enfermera y los tutores de los alumnos, los niños dividirán la rueda en 3 grandes grupos (alimentos energéticos, alimentos constructores y alimentos reguladores). Con cartulina amarilla construirán el grupo de los alimentos energéticos los cuales se dividirán a su vez en hidratos de carbono y grasas, con cartulina roja construirán el grupo de los alimentos constructores los cuales se dividirán en lácteos y en proteicos (carnes, huevos, pescado etc.) y con cartulina verde construirán el grupo de los alimentos reguladores los cuales se dividirán en vitaminas y minerales para conocer los grupos de alimentos utilizarán el documento (De Torres Aured M, Francés Pinilla M. 2007)²⁹.

Una vez terminada, la enfermera explicará las características de cada grupo. Cada alumno coloreará, recortará y pegará todos los alimentos de su ficha en la rueda.

Anexo 6: “Taller desayuno saludable” con una duración de 60 minutos.

El día 9 de octubre cada niño deberá llevar al colegio algún alimento que forme parte de un desayuno saludable (fruta, leche, cereales, pan, galletas, tomate, aceite etc). Cuando los niños lleguen a clase entregarán los alimentos a los profesores y estos se encargarán por clasificarlos en grupos.

Una vez clasificados los llevarán al pabellón y los colocarán por mesas, de manera que cada mesa contenga un grupo de alimentos y un profesional responsable de enseñarles las características de ese grupo de alimentos a todos los niños. Cuando todas las mesas y profesionales estén preparados los alumnos bajarán al polideportivo en grupo y cada grupo se irá pasando por las distintas mesas. Cada profesional les explicará las características de ese grupo durante 5 min y les repartirá un alimento a cada niño. Cuando todos los niños hayan pasado por todas las mesas, se sentarán y desayunarán los alimentos recogidos en cada mesa. Una vez terminado el desayuno todos regresarán a sus aulas.

A los niños de 1er ciclo se les repartirá una ficha que recoge los alimentos que forman parte de un desayuno saludable, deberán colorearla y colocarle un imán detrás para poderla poner en la nevera de sus casas y recordar cada mañana los alimentos que debe de comer.

Los niños de 2º ciclo harán una actividad la cual se puede encontrar en el anexo 3 del documento (Jiménez Ferrero M, Trescastro López S, Ortiz Vela MM, 2010)³⁶. Dicha actividad consistirá en planificar un desayuno semanal saludable individualmente. Una vez planificado y revisado su desayuno, colocarán un imán detrás para poderlo colocar en la nevera de sus casas.

Anexo 7: “Taller de ejercicio físico”: charla sobre ejercicio físico y juegos al aire libre.

A la hora del recreo se volverán a reunir en el polideportivo del colegio donde la enfermera les explicará la importancia de la realización de ejercicio físico y la pirámide de actividad física. Para dar la charla esta utilizará los documentos (Programa Perseo: Pirámide NAOS sobre los estilos de vida saludables y Actividad física en la infancia) 32,43,44.

Para reforzar lo explicado se realizarán diferentes juegos al aire libre para los cuales los niños se dividirán por grupos y el profesor de educación física y los tutores de los alumnos de 1º a 4º coordinarán dichos juegos.

Durante todo el curso escolar 2015/2016, los profesores se encargarán de organizar y planificar por clases juegos deportivos en el recreo. Con esto se fomentará la realización de ejercicio físico entre los alumnos.

Anexo 8: “Taller gastronómico”

Una vez realizada la compra, se irán al comedor escolar donde las cocineras tendrán preparadas las mesas con todos los utensilios necesarios para cocinar. En primer lugar empezarán a preparar un postre saludable, cada familia elaborará el suyo y después cada uno será degustado por todas las familias. Para que todos sepan cómo se realiza, cada familia repartirá su receta escrita en papel a todas las demás.

Cuando el postre esté terminado procederán a cocinar un primer o segundo plato para el almuerzo y finalmente cocinarán algo para la cena. Durante la sesión todos los niños estarán en la mesa con sus padres ayudándoles a realizar el menú y degustando los menús de sus compañeros.

La enfermera supervisará la compra de cada familia y si es necesario les dará breves consejos a aquellas familias cuya compra no haya sido muy saludable.

Cuando terminen de realizar todas las recetas, las cocineras repartirán la receta de algunos platos saludables y harán la demostración de uno, una vez esté terminado todos lo degustarán.

Finalmente se darán las gracias a todos por haber participado en el programa, se motivarán para que realicen ejercicio físico y lleven una alimentación saludable, y como recuerdo del programa se repartirán balones y combas con el eslogan del programa: “Menos grasas y calorías y... ¡Más deporte todos los días!”.

Anexo 9: Cuestionario general y cuestionario de la primera sesión

Cuestionario general de evaluación de la estructura:

(Este cuestionario lo rellenarán los profesores en la 1ª, 4ª y 6ª sesión, los padres en la 2ª, 3ª, 5ª y 7ª sesión, y la alcaldesa y concejales en la 8ª sesión).

Con la cumplimentación de este cuestionario, colabora con nosotros en la evaluación de la sesión, y nos permite la corrección de posibles errores aparecidos. Le pedimos por favor que le dedique unos minutos ya que es de gran importancia para nosotros.

1. La enfermera se ha expresado con claridad y sencillez. Marque un nº del 1 al 10.

1 Nada claridad y sencillez

10 Máxima claridad y sencillez

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. La enfermera ha facilitado la participación de todos los miembros. Marque un nº del 1 al 10.

1 Nula participación

10 Máxima participación

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. La enfermera ha resuelto todas las dudas que han aparecido durante la sesión. Marque un nº del 1 al 10.

1 No ha resuelto ninguna duda

10 Ha resuelto todas las dudas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. La capacidad de dinamización de la enfermera ha sido. Marque un nº del 1 al 10.

1 No tiene capacidad para dinamizar la sesión

10 Tiene mucha capacidad para dinamizar la sesión.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de las instalaciones donde se ha llevado a cabo la sesión.

1 Las instalaciones no son adecuadas.

10 Las instalaciones son muy adecuadas.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Observaciones y sugerencias de mejora:

Cuestionario de evaluación 1ª sesión:

Con la cumplimentación de este cuestionario, colabora con nosotros en la evaluación de la primera sesión, y nos permite la corrección de posibles errores aparecidos. Le pedimos por favor que le dedique unos minutos ya que es de gran importancia para nosotros.

1. La actitud de la enfermera ha sido comprensiva. Evalúe del 1 al 10.

1 No ha sido comprensiva; 10 Ha sido muy comprensiva.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Evalúe del 1 a 10 la utilidad de los materiales audiovisuales empleados en la sesión.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de los materiales educativos empleados (páginas web, imágenes que aparecen en las dispositivas, dispositivos) para aprender los contenidos de la sesión.

1 Ninguna adecuación; 10 Máxima adecuación.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. ¿Cómo de útiles han sido las actividades que se han realizado en la sesión? (elaboración de dudas, asignación de contenidos específicos, visita a página web, discusión sobre mitos y verdades). Evalúe del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ¿Te han sido útiles las charlas y el grupo de discusión para aprender a abordar el tema de la obesidad infantil en tus clases?

Evalúe del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En este apartado hay una serie de preguntas las cuales se contestan con una breve descripción.

6. ¿Por qué es tan importante el problema de la obesidad infantil? Describe brevemente.

7. ¿Qué contenidos de Eps tienes que abordar en tus clases?

8. ¿Qué dos fuentes principales conoces para obtener información de actividades que se pueden realizar en el aula para enseñar a los alumnos los contenidos propuestos?

9. Ante la necesidad de reducir la obesidad infantil. ¿Cuál es tu opinión? Marca la respuesta que creas más acertada.

10. ¿Crees que reducir el problema es imposible.

11. ¿Crees que se puede reducir, pero es asunto de padres e hijos, ya que son ellos los que se encargan de hacer la comida a sus hijos y son ellos los que pasan más tiempo junto a sus hijos.

12. ¿Crees que el profesorado puede hacer algo para intentar reducir dicho problema.

13. ¿Crees que los niños deberían de ir al médico para que este los trate antes de que aparezca el problema.

Observaciones y sugerencias de mejora:

Anexo 10: Cuestionario de la 2ª y 3ª sesión y cuestionario de la 5ª sesión.

Cuestionario de evaluación 2ª y 3ª sesión:

Con la cumplimentación de este cuestionario, colabora con nosotros en la evaluación de la 2ª y 3ª sesión, y nos permite la corrección de posibles errores aparecidos. Le pedimos por favor que le dedique unos minutos ya que es de gran importancia para nosotros.

1. La actitud de la enfermera ha sido comprensiva. Evalúe del 1 al 10.

1 No ha sido comprensiva; 10 Ha sido muy comprensiva.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Evalúe del 1 a 10 la utilidad de los materiales audiovisuales (vídeos) empleados en la sesión.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de los materiales educativos empleados (imágenes que aparecen en las diapositivas, diapositivas) para aprender los contenidos de la sesión.

1 Ninguna adecuación; 10 Máxima adecuación.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. ¿Cómo de útiles han sido las actividades que se han realizado en la sesión? (presentación individual, resolución de dudas). Evalúe del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Te ha servido la técnica de romper el hielo para facilitar el contacto con los participantes? Evalúe del 1 al 10.

1 No me ha servido nada; 10 Me ha servido muchísimo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

En las 3 siguientes preguntas debe marcar la opción de acuerdo a su opinión.

¿Te ha servido la tormenta de ideas para conocer las falsas mitos y creencias que existen sobre la alimentación?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

¿Te ha servido la charla para aprender a diferenciar entre alimentos ricos en grasas y alimentos de alto valor nutritivo?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

¿Te ha servido la charla para adquirir más conocimientos sobre dieta equilibrada, y consumo de bebidas azucaradas y agua?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

Evaluación de los resultados

Clasifica cada alimento según sea rico en grasas o de alto valor nutricional.

Caramelos, kiwi, galletas, Helados, nuez, margarina, palomitas de microondas, dulces precocinados (empanadillas, croquetas, pizzas), aperitivos salados, espinacas, huevo, tomate.

Rico en grasas	Alto valor nutritivo

Observaciones y sugerencias de mejora:

Cuestionario de evaluación 5ª sesión:

Con la cumplimentación de este cuestionario, colabora con nosotros en la evaluación de la 5ª sesión, y nos permite la corrección de posibles errores aparecidos. Le pedimos por favor que le dedique unos minutos ya que es de gran importancia para nosotros.

1. La actitud de la enfermera ha sido comprensiva. Valore del 1 al 10.

1 Nula actitud comprensiva.

10 Máxima actitud comprensiva.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de los materiales educativos empleados (imágenes que aparecen en la diapositivas, diapositivas, documentación repartida) para aprender los contenidos de la sesión.

1 Ninguna adecuación

10 Máxima adecuación.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ¿Cómo de útiles han sido las actividades que se han realizado en la sesión? (aportación de consejos, reflexión crítica). Evalúe del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad

10 Máxima utilidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. ¿Te ha servido la charla para conocer más sobre alimentación en familia, estilo de vida mediterráneo, pirámide de alimentación saludable y pirámide de actividad física? Evalúe del 1 al 10.

1 No me ha servido nada.

10 Me ha servido muchísimo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Evaluación de resultados

5. ¿Le parece de interés el aprender a realizar recetas saludables? Elija la opción que más se ajuste a tus características.

- Si, pero no creo que las haga porque no tengo tiempo.

- No, porque a mi hijo/a no le gusta ese tipo de comida.

- Si, porque son buenas para la salud.

6. ¿Cómo de interesado está usted en este momento? Marque un valor del 1 al 5.

1 Nada Inter- sado	2 Poco Inter- sado	3 Algo inter- sado	4 Bas- tante Inter- sado	5 Muy inter- sado
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	----------------------------

Indique el grado de interés que muestra por educar a sus hijos para que estos practiquen ejercicio físico a diario.

1 Nada Inter- sado	2 Poco Inter- sado	3 Algo inter- sado	4 Bas- tante Inter- sado	5 Muy inter- sado
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	----------------------------

Describe brevemente los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico en la salud.

Observaciones y sugerencias de mejora:

Anexo 11: Cuestionario de la 4ª sesión.

Cuestionario de evaluación 4ª sesión:

(ALUMNOS DE 1º CICLO)

Si rellenas este formulario, ayudas a la enfermera a mejorar las sesiones y hacer que te gusten más. Por favor, lee las preguntas despacio y contéstalas. Si tienes dudas puedes preguntárselas a la enfermera o a tu profesor.

1. ¿Te han gustado las actividades que has realizado en el taller de alimentación saludable? Rodea una respuesta.

- Mucho
- Poco
- Nada

2. ¿Te ha servido el taller de alimentación para conocer los alimentos?

- Mucho
- Poco
- Nada

De los siguientes alimentos. ¿Por cuál tienes mayor interés en comer? Marca 3 alimentos.

- Frutas.
- Hamburguesas.
- Bollicados.
- Verduras.
- Carne
- Pescado.

Contesta las siguientes preguntas con una respuesta corta.

¿Cuántos escalones tiene la pirámide de alimentación saludable? ____

¿De qué escalón debemos de comer más alimentos? ____

¿Qué alimentos pertenecen a ese escalón?

¿De qué escalón debemos de comer menos?

¿Cuáles pertenecen a este otro escalón?

¿Tienes algo que decir a la enfermera o tu profesor con respecto al taller? Si quieres decirle algo escríbelo aquí.

Cuestionario de evaluación 4ª sesión:

(ALUMNOS DE 2º CICLO)

Si rellenas este formulario, ayudas a la enfermera a mejorar las sesiones y hacer que te gusten más. Por favor, lee las preguntas despacio y contéstalas. Si tienes dudas puedes preguntárselas a la enfermera o a tu profesor.

1. ¿Te han gustado las actividades que has realizado en el taller de alimentación saludable? Rodea una respuesta.

- Mucho
- Poco
- Nada.

2. ¿Te ha servido el taller de alimentación para conocer los alimentos?

- Mucho
- Poco
- Nada

3. De los siguientes alimentos. ¿Por cuál tienes mayor interés en comer? Marca 3 alimentos.

- Frutas.
- Hamburguesas.
- Bollicados.
- Verduras.
- Carne
- Pescado.

Contesta las siguientes preguntas con una respuesta corta.

¿Cuántos escalones tiene la pirámide de alimentación saludable? ____

¿De cuál debemos de comer más alimentos? ____

¿De cuál debemos de comer menos? ____

- ¿Cuántos grupos de alimentos forman parte de la rueda de alimentación? ____

Nómbrales.

Escribe el nombre del alimento correspondiente que se describe en cada adivinanza.

¿Tienes algo que decir a la enfermera o tu profesor con respecto al taller? Si quieres decirle algo escríbelo aquí.

Anexo 12: Cuestionario de la 6ª y 7ª sesión (padres).

Cuestionario de evaluación 6ª

sesión:

Si rellenas este formulario, ayudarás a la enfermera a mejorar las sesiones y hacer que te gusten más. Por favor, lee las preguntas despacio y contéstalas. Si tienes dudas puedes preguntárselas a la enfermera o a tu profesor.

1. ¿Te han gustado las actividades que has realizado en el taller de desayuno saludable?

- Mucho
- Poco
- Nada

2. ¿Te ha servido el taller de desayuno saludable para conocer los alimentos que debes de tomar en el desayuno?

- Si
- No

3. Subraya de rojo los alimentos que forman parte de un desayuno saludable:

Tostadas, huevos, dulce, leche, zumo de naranja, hamburguesa, fruta, cereales.

4. ¿Te han gustado las actividades que has realizado en el taller de ejercicio físico?

- Mucho
- Poco
- Nada

5. ¿Te ha servido el taller de ejercicio físico para aprender la importancia que tiene hacer deporte para tu salud?

- Si
- No

6. ¿Por qué es importante el ejercicio físico?

7. ¿Cuántos escalones tiene la pirámide de actividad física? _____

8. ¿Qué actividades son las que debemos hacer con mayor frecuencia? Y ¿Cuáles con menor frecuencia?

Actividades con mayor frecuencia	Actividades con menor frecuencia

9. En tu tiempo libre ¿a qué te dedicarás? Elige 2 opciones.

- Jugar con mis amigos en la calle; al fútbol, a la comba, al pilla-pilla etc.
- Jugar a la play.
- Ver la tele.
- Pasear en bicicleta.

10. ¿Tienes algo que decir a la enfermera o tu profesor con respecto a los talleres? Si quieres decirle algo escríbelo aquí.

Cuestionario de evaluación 7ª

sesión:

Con la cumplimentación de este cuestionario, colabora con nosotros en la evaluación de la 7ª sesión, y nos permite la corrección de posibles errores aparecidos. Le pedimos por favor que le dedique unos minutos ya que es de gran importancia para nosotros.

1. La actitud de la enfermera ha sido comprensiva. Evalúe del 1 al 10.

1 No ha sido comprensiva; 10 Ha sido muy comprensiva.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Evalúe del 1 al 10 el nivel de adecuación de los materiales educativos empleados (documentación repartida, instrumental de cocina) para aprender los contenidos de la sesión.

1 Ninguna adecuación; 10 Máxima adecuación.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ¿Cómo de útiles han sido las actividades que se han realizado en la sesión? (planificación y escritura de un menú semanal, compra saludable, realización de un menú). Evalúe del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. ¿Te ha servido el taller gastronómico para aprender a realizar recetas saludables?

- Mucho
- Poco
- Nada

6. ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el programa? Valore del 1 al 5.

- 1 Nada satisfecho
- 5 Totalmente satisfecho

1 Nada Satis- fecho	2 Poco Satisfe- cho	3 Algo Satis- fecho	4Bas- tante Satis- fecho	5To- talmente satisfec- ho
------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

7. ¿Se lo recomendarías a otra persona?

- Si
- No

Observaciones y sugerencias de mejora:

Anexo 13: Cuestionario de la 7ª sesión (alumnos) y de la 8ª sesión.

Cuestionario de evaluación 7ª

sesión:

(CUESTIONARIO PARA ALUMNOS)

¿Te han gustado las actividades que has realizado en el taller gastronómico?

- Mucho
- Poco
- Nada

¿Organizan los profesores actividades en el aula para hacer que os mováis cuando lleváis un tiempo sentados? Y durante el recreo, ¿organizan actividades deportivas?

- Si
- No

¿Te ha gustado participar en el programa menos grasas y calorías y más deporte todos los días?

- Si
- No

¿Te gustaría que algún amigo tuyo participara en el programa?

- Si
- No

¿Le quieres decir algo a los profesores o enfermera sobre el programa? Escribe lo aquí.

Cuestionario de evaluación 8ª

sesión:

Con la cumplimentación de este cuestionario, colabora con nosotros en la evaluación de la 8ª sesión, y nos permite la corrección de posibles errores aparecidos. Le pedimos por favor que le dedique unos minutos ya que es de gran importancia para nosotros.

1. La actitud de la enfermera ha sido comprensiva. Evalúe del 1 al 10.

1 No ha sido comprensiva; 10 Ha sido muy comprensiva.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Evalúe del 1 a 10 la utilidad de los materiales audiovisuales (videos) empleados en la sesión.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ¿Te ha sido útil la reflexión sobre el problema y la aportación de ideas sobre posibles intervenciones para prevenir la obesidad? Evalúe la utilidad del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. ¿Te ha servido la tormenta de ideas para adoptar nuevas ideas útiles para la prevención de la obesidad infantil? Evalúe del 1 al 10.

1 Ninguna utilidad; 10 Máxima utilidad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Describe brevemente porqué es tan importante el problema de la obesidad infantil.

6. Ante la necesidad de reducir el problema de obesidad infantil, ¿Te ves capacitado/a para hacer frente a este problema?

- Si
- No

7. ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el programa? Valore del 1 al 5.

- 1 Nada satisfecho
- 5 Totalmente satisfecho

1 Nada Satis- fecho	2 Poco Satisfe- cho	3 Algo Satis- fecho	4Bas- tante Satis- fecho	5To- talmente satisfec- ho
------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

8. ¿Se lo recomendarías a otras personas?

- Si
- No

Observaciones y sugerencias de mejora:

12. BIBLIOGRAFÍA

- 1 Monereo Megías S, Iglesias Bolaños P, Guijarro de Armas G. El exceso de peso en el mundo: causas y consecuencias. Nuevos retos en la prevención de la obesidad. Tratamientos y calidad de vida. 1ª ed. Bilbao: Fundación BBVA; 2012. p. 15-82.
- 2 Meléndez G. Análisis de factores de riesgo para sobrepeso y obesidad en escolares. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. Ed. Médica Panamericana; 2008. p. 45-74.
- 3 López Zamora NM, Mendoza Granada J, Contreras Jodra M. Programa de Educación para la Salud: alimentación saludable y ejercicio físico (ASEF).
- 4 Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. [Internet]. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria; 2005. [consultado 4 febrero 2015]. Disponible en: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>
- 5 Sobradillo B, Aguirre A, Aresti U, Bilbao A, Fernández Ramos C, Lizárraga A. Curvas y tablas de crecimiento. Estudios longitudinal y transversal. [Internet]. Bilbao: Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre. p. 12,22. [consultado 27 Marzo 2015]. Disponible en: http://www.aepap.org/pdf/f_orbegozo_04.pdf
- 6 Sánchez Cruz J, Jiménez Moleón JJ, Fernández Quesada F, Sánchez MJ. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. Rev Esp Cardiol [Internet]. 2013 [consultado 27 Ene 2015];66(5):371-376. Disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es/prevalencia-obesidad-infantil-juvenil-espana/articulo/90198744/>
- 7 Martínez A, Soto A, Ramírez A, Oliver B, Lama C, Macarro C, et al. Plan integral de obesidad infantil Andalucía. Tipos de costes. [Internet]. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2006 .p.33. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/plan_obesidad_infantil.pdf
- 8 Martínez A, Soto A, Ramírez A, Oliver B, Lama C, Macarro C, et al. Plan integral de obesidad infantil Andalucía. [Internet]. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía;2006.Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/plan_obesidad_infantil.pdf
- 9 González Rodríguez A. Promoción de la alimentación saludable en escolares desde la perspectiva comunitaria: aportaciones del ámbito familiar, educativo y enfermero. Huelva: Universidad de Huelva; 2014.
- 10 Tojo R, Leis R. La obesidad en la infancia y adolescencia. Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Estrategia NAOS. Panamericana; 2007. p. 69-112.
- 11 Luttikhuis HO, Baur L, Jansen H, Shrewsbury VA, O'Malley C, Stolk RP, et al. Intervenciones para tratar la obesidad infantil. [Internet]. Biblioteca Cochrane Plus; 2009. Disponible en : <http://www.bibliotecacochrane.com/BCPGetDocument.asp?SessionID=%209587285&DocumentID=C D001872>
- 12 Berra S, López L, López-Aguilà S, Audisio Y, Rajmil L. Sobrepeso en la población adolescente: calidad de vida, acceso a los servicios sanitarios y efectividad de las intervenciones. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; 2009. Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, AATRM núm. 2007/06.
- 13 Sotelo Velázquez AM, Alonso Trujillo J, Pineda Olvera J. Intervención de enfermería preventiva del síndrome metabólico en niños. Desarrollo Científ Enferm Méx[Internet]. 2012 [consultado 27 Marzo 2015];20(5):148-153.Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/20pdf/20-148.pdf>

14 González CA, Busquiel Guilabert I, Pastor Pérez J, Puig Ferrández A. Esportusalud. Programa para la prevención y tratamiento del exceso de peso en la edad pediátrica. Invest & Cuid; 2013 11(27):6-11.

15 González Fernández M, Sánchez Alonso R, Veleto Barrios P, Guzmán Fernández M, Sánchez Gómez M, Duarte Clíments G. ¿Hay alguna intervención efectiva en Sobrepeso y Obesidad Infantil? Rev Paraninfo Digital [Internet]. 2008. [consultado 12 Ene 2015];II(5). Disponible en: <http://www.index-f.com/evidentia/n28/ev1528r.php>

16 López L, Audisio Y, Berra S. Efectividad de las intervenciones de base poblacional dirigidas a la prevención del sobrepeso en la población infantil y adolescente. Medicina clínica 2010;135(10):462-469.

17 Castilla Romero ML, Jiménez Lorente CP, Lama Herrera C, Muñoz Bellerán J, Obando y de la Corte, Joaquín, Rabat Restrepo JM, et al. Consejo dietético en atención primaria. Clasificación del nivel de evidencia científica. [Internet]. Junta de Andalucía; 2005.p.20. [consultado 27 Marzo 2015] Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/ali_alimentac_equilibrada_actividad_fisica/consejo_dietetico.pdf

18 Castilla Romero ML, Jiménez Lorente CP, Lama Herrera C, Muñoz Bellerán J, Obando y de la Corte, Joaquín, Rabat Restrepo JM, et al. Consejo dietético en atención primaria. Evidencia de los factores que protegen y previenen el sobrepeso y la obesidad. [Internet]. Junta de Andalucía; 2005.p.58. [consultado 27 Marzo 2015]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/ali_alimentac_equilibrada_actividad_fisica/consejo_dietetico.pdf

19 Iforges. Enfermedades que produce la obesidad. [Video]. 9 Febrero 2012. [consultado 27 marzo 2015]. [4:53min.]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=t6TUEBMdTyw>.

20 Bultó L. Como tratar la obesidad infantil. [Video]. [consultado 27 marzo 2015]. [1:58 min.]. Disponible en: <http://www.guiainfantil.com/videos/alimentacion/consejos/como-tratar-la-obesidad-infantil/>.

21 Hacer familia. La obesidad infantil, un problema actual. [Video]. 9 Diciembre 2012. [consultado 27 Marzo 2015]. [2:19 min.]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=pH0_i1HW_-k.

22 SuperMujerRp. Cómo prevenir la obesidad infantil. [Video]. 22 Agosto 2012. [consultado 27 Marzo 2015]. [2:44 min.]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=KyAtweZAbE>.

23 Todoturismo TV. La obesidad infantil scv5. [Video]. 14 Noviembre 2012. [consultado 27 Marzo 2015]. [9:59 min.]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=zQZbarQCAvs>.

24 Buenos Días Aragón. Obesidad infantil. [Video]. 15 Febrero 2007. [consultado 1 Abril 2015]. [7:36 min.]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=1LOZ_Alh2JE.

25 Antena3. El Estirón. El programa Movi previene la obesidad con ejercicio físico y juegos. [Video]. 27 Enero 2012. [consultado 7 Abril 2015]. [1:30 min.]. Disponible en: http://www.antena3.com/elestiron/noticias/programa-movi-previene-obesidad-ejercicio-fisico-juegos_2012012300117.html.

26 Fundación Eroski contigo. Falsos mitos sobre la alimentación. [Internet]. n.d. Eroski consumer. [consultado 24 Febrero 2015]. Disponible en: http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/falsos_mitos/1.php.

27 Díaz H. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Dame 10. Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico. [Internet]. 28 Marzo 2015. Fundadeps. [consultado 4 Abril 2015]. Disponible en: <http://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=713>.

28 Ministerio de sanidad y consumo. Material didáctico para profesorado. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 24 Febrero 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/profesorado/secciones/guia_material_didactico.shtml.

29 De Torres Aured M, Francés Pinilla M. La dieta equilibrada. Guía para Enfermeras de Atención Primaria. [Internet];2007. [consultado 4 Abril 2015]. Disponible en: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

30 Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Guía de alimentación saludable para las familias. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 24 Febrero 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/familia/subsecciones/guia_alimentacion_saludable.shtml.

31 Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Las grasas. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 1 Abril 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/programa/secciones/material_divulgativo.shtml.

32 Ministerio de sanidad y consumo. Pirámide NAOS sobre los estilos de vida saludables. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 1 Abril 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/programa_perseo/material_divulgativo/Piramide_FINAL.pdf.

33 Ministerio de sanidad y consumo. Guía de actividades gastronómicas en el entorno escolar. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 1 Abril 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/profesorado/secciones/talleres_gastronomicos.shtml.

34 Ministerio de sanidad y consumo. Hábitos alimentarios de la familia. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 1 Abril 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/cuestionarios/cuestionario_2_habitos_alimentarios_familia.pdf.

35 Calañas A, De Cos AI, López Nomdedeu C, Ortega R, Palacios N, Vázquez C, et al. Come sano y muévete: 12 decisiones saludables. [Internet]. n.d. [consultado 1 Abril 2015]. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Come_sano_y_muevete.pdf

36 Jiménez Ferrero M, Trescastro López S, Ortiz Vela MM. Programa de EpS en el ámbito escolar del Grupo de trabajo ENSE. Subprograma de alimentación saludable. 2010.

37 Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Menús saludables. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 1 abril 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/menus/menus_saludables_alimentacion_ninos.pdf.

38 Lobo F, Pérez Iruela J, Muñóz Bellerín J, Ruíz Muñóz E, Ferrari Pupato S, Amigo Quintana, M. et al. Actividad física saludable, cuaderno del alumnado. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 1 abril 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/guias/cuaderno_alumnado_af.pdf.

39 Ministerio de sanidad y consumo. La importancia de un buen desayuno. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 12 enero 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/programa_perseo/material_divulgativo/Desayuno_FINAL.pdf.

40 Ministerio de sanidad y consumo. Aprende a comer saludablemente. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 12 enero 2015]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/programa_perseo/material_divulgativo/Aprender_2.pdf.

41 Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Alimentación en familia. [Internet]. n.d. Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios [consultado 4 Febrero 2015].

Disponible en:
http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/alimentacion_familia_HISPACOO.Pdf.

42 Ministerio de sanidad y consumo. Actividad física en la infancia. [Internet]. n.d. Programa Perseo. [consultado 6 abril 2015] Disponible en:
http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/programa_perseo/material_divulgativo/Actividad_fisica_FINAL.pdf.

43 Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Pirámide NAOS. Fuente [Internet]. n.d. [consultada 10 abril 2015]. Disponible en:
<https://tuendocrinopediatra.files.wordpress.com/2014/07/piramide-naos-conecta365.jpg>

44 Fundación Juan Vergara. Beneficios del deporte en los niños. Fuente [Internet].n.d. [consultada 7 Abril 2015]. Disponible en:
<https://infografiasencastellano.files.wordpress.com/2012/11/beneficiodeporteninos.jpg>

45 Monereo Megías S, Iglesias Bolaños P, Guijarro de Armas G. Soluciones al problema: los milagros no existen. Nuevos retos en la prevención de la obesidad. Tratamientos y calidad de vida. 1ªed. Bilbao: Fundación BBVA; 2012. p. 137-209.