

Prevención de la obesidad infantil

Trabajo Fin de Grado – Grado de Enfermería

Guardia Molina, Leticia: lguardia@edu.tecnocampus.cat

Mena Cáceres, Nadia: nmena@edu.tecnocampus.cat

2021

Índice

Índice	3
Índice de tablas	4
Índice de figuras	5
Índice de anexos	6
Resumen	7
Introducción/justificación	9
Comunidad donde se detecta la necesidad	12
Objetivos del proyecto	13
Proceso de planificación de un programa de salud	13
Modelo de aprendizaje	25
Cronograma del TFG y del proyecto	27
Presupuesto	29
Evaluación del programa de educación sanitaria	30
Conclusiones	31
Implicaciones, innovación y praxis futuras	32
Bibliografía	33
Anexos	38

Índice de tablas

Tabla 1.	Ficha del bloque 0: actividad 0. _____	15
Tabla 2.	Ficha del bloque 0: actividad 1. _____	16
Tabla 3.	Ficha del bloque 1: actividad 2. _____	16
Tabla 4.	Ficha del bloque 1: actividad 3. _____	17
Tabla 5.	Ficha del bloque 1: actividad 4. _____	18
Tabla 6.	Ficha del bloque 1: actividad 5. _____	18
Tabla 7.	Ficha del bloque 2: actividad 6. _____	19
Tabla 8.	Ficha del bloque 2: actividad 7. _____	20
Tabla 9.	Ficha del bloque 2: actividad 8. _____	21
Tabla 10.	Ficha del bloque 2: actividad 9. _____	22
Tabla 11.	Ficha del bloque 3: actividad 10. _____	23
Tabla 12.	Ficha del bloque 3: actividad 11. _____	23
Tabla 13.	Ficha del bloque 3: actividad 12. _____	24
Tabla 14.	Ficha del bloque 3: actividad 13. _____	24
Tabla 15.	Presupuesto de recursos materiales. _____	29
Tabla 16.	Presupuesto de recursos humanos. _____	29
Tabla 17.	Suma total de presupuestos. _____	29

Índice de figuras

Figura 1.	Cronograma del TFG. _____	27
Figura 2.	Cronograma del proyecto. _____	28

Índice de anexos

Anexo 1.	Cuestionario de salud. _____	38
Anexo 2.	Consentimiento informado. _____	39
Anexo 3.	Calculadora del percentil del IMC para niños y adolescentes ^[30] _____	40
Anexo 4.	Índice de Alimentación Saludable ^[31] _____	41
Anexo 5.	Test de adherencia a la dieta mediterránea ^[32] _____	42
Anexo 6.	Cuestionario dieta equilibrada para padres ^[33] _____	43
Anexo 7.	Puntaje de actividad física ^[34] _____	44
Anexo 8.	Cuestionario fomentar adherencia a la actividad física para padres _____	45
Anexo 9.	Escala de autoestima de Rosenberg ^[35] _____	46
Anexo 10.	Cuestionario Kidscreen ^[36] _____	47

Resumen

Introducción

El sobrepeso y la obesidad representan uno de los mayores problemas de salud pública. Según la Encuesta de Salud de Cataluña (ESCA) en 2015, de 1.496.340 niños/as, 248.392 (16,6%) han presentado sobrepeso y 179.561 (12%) obesidad. En cambio, en 2019, de 988.422, 206.537 (21%) han presentado sobrepeso y 118.052 (12%) obesidad. La prevalencia de sobrepeso ha aumentado y por ello, ha aumentado el riesgo de padecer precozmente enfermedades no transmisibles pero prevenibles como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer. La evidencia ha observado que las intervenciones más efectivas son aquellas que se han realizado en el ámbito escolar y se han basado en los componentes familiares, dietéticos y físicos de la salud del niño.

Objetivo

Reducir la prevalencia de la obesidad un 4% en niños/as de 6 a 12 años que participen en el programa del centro *Escola el Turó* de Mataró en 1 año.

Metodología

Las actividades han sido diseñadas en relación al diagnóstico comunitario y los objetivos específicos planteados, teniendo en cuenta factores de aprendizaje según el modelo Precede (predisponentes, facilitadores y reforzadores). La metodología se basa en la realización de formaciones o talleres dinámicos, donde niños/as, padres y madres puedan adquirir conocimientos que les ayuden a abordar su situación de salud actual y ponerlos en práctica. Para obtener una adecuada evaluación y seguimiento de las actividades del programa se utilizarán recursos como escalas, cuestionarios y diarios basados en la evidencia.

Conclusiones

El programa ha recalado que reducir la obesidad infantil no es sinónimo de lograr una pérdida de peso significativa acompañada de una disminución del IMC si no que va más allá, se pretende conseguir una bajada de peso a través de la modificación de los hábitos alimentarios de los alumnos/as del centro, acompañado de un buen estado físico y un estado de salud mental óptimo.

Background

Overweight and obesity are one of the biggest public health problems. According to the Health Survey of Catalonia (ESCA) in 2015, 248,392 (16.6%) kids had overweight and 179,561 (12%) had obesity. By contrast, in 2019, 206,537 (21%) had overweight and 118,052 (12%) had obesity. The prevalence of overweight has increased and therefore increased the risk of early noncommunicable but preventable diseases such as: diabetes, cardiovascular diseases, locomotor disorders and some cancers. Evidence has observed that the most effective interventions are those which have been carried out in school and have been based on the family, dietary and physical components of a child's health.

Objective

To reduce the prevalence of obesity by 4% in children from 6 to 12 years of age who participate in the program of the Escola el Turó de Mataró in 1 year.

Methods

The activities have been designed in relation to the community diagnosis and the specific objectives, taking into account the learning factors of the Precede model (predisponents, facilitators and boosters). The methodology is based on dynamic training or workshops, where children and parents can gain knowledge to help them address and implement their current health situation. Resources such as scales, questionnaires and day-to-day programme activities based on evidence will be used to obtain an appropriate evaluation and monitoring of the programme activities.

Conclusion

The program has emphasized that reducing childhood obesity is not synonymous of achieving significant weight loss accompanied by a decrease in BMI, it is intended to achieve a weight loss through the modification of the eating habits of the students of the centre, accompanied by good physical condition and optimal mental health.

Introducción/justificación

Actualmente, la prevalencia de enfermedades crónicas en infantes está aumentando. Según el artículo *Enfermedades crónicas en población pediátrica: comorbilidades y uso de servicios en atención primaria*, obtenemos que las patologías más prevalentes son asma (6,1%), trastorno por déficit de atención e hiperactividad (1,8%) y obesidad (1,4%), esta última causa complicaciones en el estado general de salud y cada vez resulta más común, por ello, es objeto de estudio e intervención en entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) ^[1].

El sobrepeso y la obesidad representan uno de los mayores problemas de salud pública dado que predisponen a padecer precozmente enfermedades no transmisibles pero prevenibles como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer. El riesgo de padecerlas depende de la edad de inicio y duración de la obesidad y que la mayoría no se manifiestan hasta la adultez ^[2-5].

Según la OMS, en 2016, 41 millones de niños/as presentaban obesidad a nivel mundial ^[6]. En España, la prevalencia de ésta es del 13,9% ^[7]. Según la Encuesta de Salud de Cataluña (ESCA) del Departamento de salud de la Generalitat de Catalunya, en 2015, de una muestra de 1.496.340 niños/as, 248.392 (16,6%) presentaban sobrepeso y 179.561 (12%) presentaban obesidad. En cambio, en 2019, de una muestra de 988.422 infantes, 206.537 (21%) presentaban sobrepeso y 118.052 (12%) presentaban obesidad ^[8, 9]. Como observamos, la prevalencia de sobrepeso ha aumentado y por ello, aumenta el riesgo de padecer obesidad en la propia infancia o incluso en la adultez ^[2].

Se define sobrepeso y obesidad como cúmulo de grasa excesivo o anómalo que implica riesgo para la salud. En niños/as, su medición y diagnóstico resulta complicado dado los cambios biológicos que sufre su organismo. Para hablar de ello, hay que tener en cuenta conceptos variables. En niños/as de 0-5 años, se deben consultar los patrones de crecimiento y de 5-19 años, la altura, el peso y el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es el más utilizado para medir la masa corporal. Se considera sobrepeso cuando el IMC es entre 25-30 kg/m² y obesidad cuando supera los 30 kg/m² ^[10, 11].

Esto muestra la importancia de la prevención de la obesidad en la infancia, ya que involucra edades donde pueden implementarse hábitos de vida saludables con mayor facilidad. Asimismo, artículos demuestran que tener en cuenta la multicausalidad de la obesidad es importante, cabe destacar influencias de características individuales, sociales y económicas ^[2-5]. Varios artículos muestran como factores protectores de la obesidad la dieta mediterránea, el ejercicio físico y el soporte psicológico. Éstos, al ser tenidos en cuenta en los programas de salud, aunque de forma separada, han conseguido reducir hasta un tercio la prevalencia de ésta de la población estudiada ^[4,5, 12-16].

La dieta mediterránea resulta beneficiosa para combatir enfermedades no transmisibles. Además, se relaciona con mayor esperanza de vida y menor incidencia de enfermedades crónicas. Aunque resulte saludable, es poco promocionada, ya que muchos anuncios muestran productos de poco valor nutricional mediante la fantasía o productos regalos ^[4,12].

No llevar a cabo un mínimo de ejercicio físico, influye en el aumento de la prevalencia de enfermedades no transmisibles o crónicas. En niños/as, la cantidad recomendada es de 60 minutos al día de intensidad moderada. Su realización debe complementarse con pautas en papel o virtuales, con aplicaciones, páginas webs o videojuegos ^[5,13-15].

Por último, el soporte psicológico es imprescindible para lograr un cambio de conducta o hábitos. Fomenta cambios, garantiza una adecuada resolución de dudas y conflictos, transmite valores y trabaja el concepto de autopercepción. Es importante trabajar una relación de confianza entre niños/as, padres, madres y educadores, poniéndose todos al mismo nivel, aunque sea difícil dado a la no externalización de sentimientos y problemas que conlleva este estado de salud ^[14, 16].

El Ministerio de Sanidad llevó a cabo las campañas:

En 2005, "Prevenir la obesidad infantil tiene premio, estar sano", su objetivo fue fomentar hábitos saludables y actividad física a los jóvenes mediante la concienciación de progenitores y educadores pasando un spot por televisión y radio. Se pactó mejorar los menús de los comedores escolares ^[17].

En 2006 y 2007, "¡Despierta, Desayuna!", su fin era lograr cambios en los hábitos alimenticios de los niños/as mediante la promoción del desayuno, comida más importante a la hora de implementar cambios en la dieta según los expertos. Estaba dirigida tanto a niños/as como a padres, madres y educadores ^[7,18].

En 2013, "Activilandia. Parque Temático Virtual. Alimentación, Hábitos Saludables y Ocio Activo", es una campaña virtual donde se fomentan hábitos saludables. Pretende cambiar comportamientos mediante la información y motivación ^[19].

Sin embargo, dichas intervenciones parecen no frenar la tendencia creciente de la obesidad y el sobrepeso, aunque estén centradas en fomentar una alimentación saludable además de inculcarles la importancia de la actividad física. La evidencia explica que las intervenciones más efectivas son aquellas que se realizan en el ámbito escolar y se basan en los componentes familiares, dietéticos y físicos de la salud del niño ^[5, 13-16, 20].

Parece ser que ninguna campaña englobaría las vertientes nutricional, física y psicosocial al mismo tiempo. Además, no igualarían el rol de participación de niños/as, padres, madres y educadores. Pero, sobre todo, podría ser que no llevaran la teoría expuesta en charlas a la realidad, es por eso que, posiblemente, no se logre reducir la obesidad, lo único que se conseguirían son ligeras modificaciones

en peso e IMC, y la obesidad no implica sólo bajar de peso, sino que, aparte de mantener un estado físico adecuado, también se debe mantener un estado de salud mental óptimo. Por ello, queremos diseñar un programa multidisciplinar que incluya y dé la misma importancia tanto al niño como a la familia y lleve a la práctica toda la teoría aportada mediante el uso de recursos tecnológicos y técnicas lúdicas que garanticen cambios en sus hábitos duraderos.

Hemos escogido el centro escolar *Escola el Turó* para la realización de nuestro proyecto. Si queremos conseguir cambios, debemos garantizar la viabilidad y seguimiento del programa. Al constar de una línea por curso, la muestra de población con la que trabajar no padece alteraciones en el periodo de desarrollo. Así mismo, se podrá realizar un adecuado seguimiento ya que el centro engloba las etapas de educación infantil, primaria y secundaria. Este centro es sensible al problema del incremento de la obesidad como demuestra su adherencia y participación en diversos proyectos para una alimentación saludable.

En 2015, 2016 y 2018 se realizaron las campañas de *Mediterraneamos* del Ministerio de agricultura, pesca y alimentación dentro del programa Alimentos de España. Con el lema “Única, natural, auténtica y creativa. La Dieta Mediterránea es como tú”, pretendía transmitir a la población infantil los valores de la dieta mediterránea, encajándolos en sus estilos de vida ^[21].

En 2017, se realizó el proyecto *Menja sa en família* de *Ametller origen*. Su objetivo fue fomentar una dieta sana y equilibrada, complementada con actividad física. La población diana fueron niños/as entre 3º y 6º de primaria de las escuelas de Cataluña. Constaba de sesiones realizadas por dietistas y nutricionistas ^[22].

En 2020, el propio centro organizó el *Dia de la fruita*. Campaña basada en la promoción de una dieta saludable mediante estrategias y consejos de la *Generalitat de Catalunya*, evitando la ingesta de productos procesados en el desayuno ^[23].

Por lo tanto, queremos realizar una propuesta innovadora con intervenciones basadas en la evidencia y realizadas dentro del ámbito escolar, ya que puede resultar muy incidente en cambios de conducta duraderos y monitorizables.

Comunidad donde se detecta la necesidad

Perfil comunitario

Mataró es la capital del Maresme, en la provincia de Barcelona. Limita con los municipios de Argentona, Dosrius, Sant Andreu de Llavaneres y Cabrera de Mar. Tiene una superficie de 22,30 km² bañada por el mar Mediterráneo. Presenta una población de 129.680 habitantes, donde el 16,64% provienen de fuera del territorio español, predominando la población marroquí ^[24]. Este municipio se divide en 11 barrios: Pla d'en Boet, Peramàs, Centre, El Palau de l'Escorxador, Vista Alegre, Cirera, Els Molins, La Llàntia, Rocafonda, Eixample y Cerdanyola ^[26]. Estos últimos son los más poblados, aunque Cerdanyola cuenta con más población inmigrante ^[24].

Las características de la población de Cerdanyola son:

- Predomina la población masculina sobre la femenina.
- 36,14% de los residentes son extranjeros.
- Media de edad de 40,25 años, predominando las franjas de 35 a 44 y de 5 a 9 años.
- Elevada tasa de crecimiento y natalidad. Baja tasa de mortalidad.
- Recursos limitados.
- Nivel educativo bajo.
- Menor renta media y mayor tasa de paro de la ciudad.

El barrio está bien conectado gracias a la gran red de transporte público que presta el municipio. Cuenta con dos complejos polideportivos municipales, dos gimnasios, un centro cívico y, además, contiene 8 centros educativos, pero, nos centraremos en la *Escola el Turó*. Fundada en 1968 y concertada. Su edificio presenta 3 plantas con múltiples clases en cada una, biblioteca, aula de música, taller de ciencias y tecnología, gimnasio y 2 patios diferenciados. Además, promueve la agricultura y la vida autosostenible, por ello posee huerto y corral. El centro ofrece actividades extraescolares y servicio de comedor. Sobre la enseñanza, dispone de educación infantil, primaria y secundaria de carácter laico. Existe un porcentaje de inmigrantes que fomenta la diversidad cultural en los diferentes grados de enseñanza impartidos ^[27].

Perfil epidemiológico

Para nuestro estudio, hemos consultado bases de datos y fuentes municipales y obteniendo solo resultados de 1 estudio realizado en Mataró (*Projecte Destí Salut. Inverteix en el teu futur. Els hàbits saludables d'avui et protegiran demà*) del 2011 con la inclusión de 20 centros educativos. Los resultados obtenidos de alumnos de educación primaria, indicaban una prevalencia de obesidad del 4,5% ^[28]. En comparación con los obtenidos en la ESCA (7,77%) resultan similares. Esto permite basar nuestro objetivo en los datos ESCA actualizados anualmente ^[29].

Objetivos del proyecto

El **objetivo general** del programa será reducir la prevalencia de la obesidad un 4% en niños/as de 6 a 12 años que participen en el programa del centro *Escola el Turó* de Mataró en 1 año. Este porcentaje de reducción corresponde al porcentaje de efectividad esperada según la bibliografía revisada ^[14]. Además, esperamos una pérdida de la muestra del 0,6% según la evidencia consultada ^[28].

Proponemos como **objetivos intermedios**:

- Los niños/as tendrán una alimentación más saludable, sabrán llevar una vida más activa y podrán detectar el nivel del estado de salud psicológico propio.
- Los padres y madres sabrán ofrecer una dieta más equilibrada, fomentar una adecuada adherencia a la actividad física y detectar el estado de autopercepción del niño.

Los **objetivos específicos** que planteados son:

- Los niños/as identificarán los alimentos más saludables a incluir en su dieta.
- Los padres y madres aprenderán las técnicas de cocinado más saludables.
- Los niños/as conocerán qué ejercicios realizar.
- Los padres y madres entenderán la importancia del ejercicio físico en la prevención de enfermedades.
- Los niños/as desarrollarán herramientas para actuar según su estado de salud físico y mental.
- Los padres y madres aprenderán técnicas para la identificación del estado de salud del niño.

Proceso de planificación de un programa de salud

Para identificar problemas y necesidades, se ha realizado un diagnóstico comunitario que refleja las características de la población a trabajar. Posteriormente, priorizamos trabajar en aspectos físicos (nutrición y ejercicio físico) y psicológicos (autopercepción), teniendo en cuenta a niños/as, padres y madres y sus hábitos. Como objetivo general proponemos reducir un 4% la prevalencia de obesidad en niños/as de 6 a 12 años del centro *Escola el Turó* de Mataró en 1 año.

Determinación de actividades y elección de la metodología de intervención

Las actividades han sido diseñadas en relación al diagnóstico comunitario y los objetivos específicos planteados, teniendo en cuenta factores de aprendizaje según el modelo Precede (predisponentes, facilitadores y reforzadores).

La metodología se basa en la realización de formaciones o talleres dinámicos, donde niños/as, padres y madres puedan adquirir conocimientos que les ayuden a abordar su situación de salud actual y ponerlos

en práctica. Estas actividades están divididas en 3 bloques: nutrición, ejercicio físico y autopercepción. Se llevarán a cabo en 1 año donde se valorará el éxito de las actividades y la repetición de éstas mediante cuestionarios de feedback y reuniones de equipo.

Diseño de actividades

El periodo de la intervención se iniciará el 1 de septiembre de 2021 y finalizará el 1 de septiembre de 2022, aunque realmente, las actividades se llevarán a cabo del 20 de septiembre de 2021 al 20 de junio de 2022, el resto de tiempo se invertirá en la preparación de las mismas y evaluación de los resultados del programa. El horario diferirá según la actividad que se realice, adaptándose siempre a las necesidades del grupo, para ello se realizarán sesiones de forma online a través de Google “Teams”. Todos los recursos de las actividades que se llevarán a cabo, estarán colgados en la plataforma de Google “Drive”, incluidas las grabaciones de cada sesión.

Se han organizado las actividades en cuatro bloques simultáneos en función del ámbito a trabajar. En el primer bloque se realizará una presentación del equipo y del programa, en el segundo se trabajará la nutrición, en el tercero se incidirá en la realización de ejercicio físico, y, por último, se trabajará en la autopercepción y aceptación del niño/a.

Para poder realizar una adecuada evaluación de los resultados del proyecto, antes de llevar a cabo las actividades, los niños/as realizarán un cuestionario de salud (anexo 1), que se repetirá al final, es decir, cuando se hayan realizado todas las actividades previstas. Previo a la realización de este cuestionario, los padres, madres o tutores habrán firmado el consentimiento (anexo 2) que se administrará por correo electrónico el 1 de septiembre de 2021. Además, para garantizar un mejor seguimiento, se redactarán diarios, uno por parte del niño/a y otro por parte del padre/madre/tutor donde se recogerá al final de cada sesión lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar.

Bloque 0: Presentación y cierre.

Actividad 0:

Título	Actividad 0. Presentación.
Día y hora	<u>20 de septiembre de 2021</u> (presencial niños/as y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria. <u>18 de septiembre de 2021</u> (presencial padres/madres/tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Introducir el programa de salud. Presentar al equipo. Obtener datos del estado de salud actual de la población.

Método	Cuestionario, recogida de datos por parte del equipo de forma anónima y respetando la privacidad, se llevarán a los alumnos de uno en uno a una salita y allí recogeremos los datos, se pesarán y medirán de espaldas, en ningún momento se comentará ninguna medida. Presentación audiovisual. Feedback al final de la sesión.
Contenido	Presentación del equipo e introducción al programa. Definición de obesidad y consecuencias de la misma. Importancia de los factores protectores. Objetivos de la intervención. Actividades a realizar durante la duración del programa. Cuestionario de salud.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo. Cuestionario de salud.
Recursos	Presentación en formato audiovisual y su respectivo soporte, diarios para feedback, aula con mesas y sillas, cuestionario de salud.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión. Cuestionario de salud preintervención.

Tabla 1. Ficha del bloque 0: actividad 0.

Actividad 1:

Título	Actividad 1. Cierre.
Día y hora	25 de junio de 2022 (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Concluir el programa. Resolver dudas. Obtener datos del estado de salud actual de la población.
Método	Cuestionario. Presentación audiovisual. Feedback al final de la sesión.
Contenido	Resolución de dudas. Conclusiones. Recordatorio de cómo evaluaremos resultados.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo. Cuestionario de salud.
Recursos	Presentación en formato audiovisual y su respectivo soporte, diarios para feedback, aula con mesas y sillas, cuestionario de salud.

Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión. Cuestionario de salud preintervención.
-------------------	---

Tabla 2. Ficha del bloque 0: actividad 1.

Bloque 1: Nutrición.

Actividad 2:

Título	Mediterraneando.
Día y hora	<u>22 de septiembre de 2021</u> (presencial para niños/as y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria. <u>25 de septiembre de 2021</u> (online para padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Dar a conocer la dieta mediterránea y la pirámide alimenticia. Saber distinguir los alimentos que forman parte de cada grupo. Comprender la correcta combinación y distribución de alimentos en cada comida.
Método	Ponencia dinámica con presentación audiovisual. Para niños/as presencial y para padres/madres/tutores online, transmisión en directo que se subirá a la plataforma Drive.
Contenido	La dieta mediterránea. La pirámide alimenticia. Los grupos de alimentos, combinaciones y las cantidades necesarias en nuestra dieta.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Presencial: presentación en formato audiovisual y su respectivo soporte, diarios para feedback, aula con mesas y sillas. Online: presentación en formato audiovisual, dispositivo con conexión a internet y disponibilidad de micro, cámara y acceso a la plataforma de videoconferencia (Google Meet).
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 3. Ficha del bloque 1: actividad 2.

Actividad 3:

Título	Cocina tu menú equilibrado.
---------------	-----------------------------

Día y hora	<p><u>23 de octubre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>18 de diciembre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>26 de febrero de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>23 de abril de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>18 de junio de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p>
Objetivo	Aprender a cocinar distintos menús equilibrados.
Método	Clase práctica.
Contenido	Técnicas de cocinado. Tipos de alimentos. Combinación de alimentos y técnicas de cocinado. Proporciones de nutrientes necesarias en cada comida.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario se recogerá al acabar la sesión. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Cocina, utensilios de cocina, ingredientes, mesas, sillas y recetas.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 4. Ficha del bloque 1: actividad 3.

Actividad 4:

Título	Hoy toca hacer la compra.
Día y hora	<u>27 de noviembre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Realizar una compra que contenga productos adecuados para el estado de salud.
Método	Clase práctica. Simulación.

Contenido	Lectura de envases. Composición de productos. Productos saludables.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Aula, productos de alimentación básicos de diferentes marcas y procedencias, carros de la compra, caja registradora y estanterías.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 5. Ficha del bloque 1: actividad 4.

Actividad 5:

Título	Recetas del mundo.
Día y hora	<u>22 de enero de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria. <u>19 de marzo de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria. <u>21 de mayo de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Conocer las características de las diferentes culturas gastronómicas.
Método	Clase práctica.
Contenido	Comida asiática. Comida africana. Cocina marroquí. Cocina exótica.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Cocina, utensilios de cocina, ingredientes, mesas, sillas y recetas.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 6. Ficha del bloque 1: actividad 5.

Bloque 2: Ejercicio físico.Actividad 6:

Título	Gáname si puedes.
Día y hora	Semanalmente: domingos (online). A las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Potenciar y fomentar la actividad física de toda la familia
Método	Vídeos en la plataforma Tik Tok. Se colgarán semanalmente vídeos con ejercicios que las familias deberán realizar y grabar, para posteriormente colgarlos en Tik Tok también. Por cada vídeo, generarán puntos y competirán por un premio.
Contenido	Serie de ejercicios físicos estimuladores de musculatura.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Dispositivo con cámara y conexión a internet, descarga y acceso a la aplicación Tik Tok, premio (pulsera de actividad).
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

*Tabla 7. Ficha del bloque 2: actividad 6.*Actividad 7:

Título	Muévete.
Día y hora	<p><u>9 de octubre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>6 de noviembre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>11 de diciembre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>15 de enero de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p>

	<p><u>5 de febrero de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p>5 de marzo de 2022 a las 16:30 (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores).</p> <p><u>9 de abril de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>7 de mayo de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>11 de junio de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p>
Objetivo	Fomentar la actividad física mediante el baile. Trabajar aspectos físicos (ritmo, coordinación, etc.), sociales (trabajo en grupo), cognitivos (memoria y creatividad) y psicológicos (autoestima, motivación, etc.).
Método	Clase práctica.
Contenido	Bailes del juego “Just Dance”. Coreografías tanto individuales como grupales donde los propios alumnos, en la última sesión, presentarán un baile creado por ellos mismos junto con los padres que participen en el programa.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Gimnasio del centro, proyector, Nintendo Switch y juego “Just Dance”.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 8. Ficha del bloque 2: actividad 7.

Actividad 8:

Título	Jugar también es hacer ejercicio.
Día y hora	<p><u>16 de octubre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>4 de diciembre de 2021</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p>

	<p><u>12 de febrero de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p> <p><u>16 de abril de 2022</u> (presencial para niños/as, padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.</p>
Objetivo	Fomentar la actividad física a través del ocio.
Método	Excursiones (Jump Extreme, Bosc Vertical, Parque Humor Amarillo, Laser Tag).
Contenido	Actividades físicas de ocio.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Lugar donde se realiza la actividad (Jump Extreme, Bosc Vertical, Parque Humor Amarillo, Laser Tag) y autobús.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 9. Ficha del bloque 2: actividad 8.

Actividad 9:

Título	La gran competición deportiva.
Día y hora	<p><u>10 de noviembre de 2021</u> (presencial para niños y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria.</p> <p><u>12 de enero de 2022</u> (presencial para niños y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria.</p> <p><u>9 de marzo de 2022</u> (presencial para niños y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria.</p> <p><u>11 de mayo de 2022</u> (presencial para niños y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria.</p> <p><u>8 de junio de 2022</u> (presencial para niños y profesores): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria.</p>

Objetivo	Fomentar la realización de ejercicio físico mediante una competición de juegos deportivos.
Método	Gincana deportiva.
Contenido	Diferentes tipos de deportes (fútbol, baloncesto, tenis, voleyball, etc.). Juegos que promueven la actividad física (relevos, pilla-pilla, carreras de sacos, 10 pases, etc.).
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Patio del centro, pelotas, porterías, canastas, red, sacos y conos.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 10. Ficha del bloque 2: actividad 9.

Bloque 3: Auto percepción y aceptación.

Actividad 10:

Título	Sígueme y te sigo.
Día y hora	Semanalmente: domingos (online). A las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria.
Objetivo	Cuestionar las normas impuestas por la sociedad en relación al aspecto físico, a la nutrición y a los hábitos/estilos de vida.
Método	Publicaciones en la red social Instagram que despierten el pensamiento crítico de padres, madres, tutores e hijos/as y generen debates donde se aprenda de los diversos puntos de vista de la sociedad.
Contenido	Cánones de belleza. Tallaje de prendas de ropa. Concepto de ecofriendly. Productos ecológicos vs productos procesados. Calorías de un menú. Salud sexual. Fiestas y consumo de alcohol y drogas. Diferencias culturales.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Dispositivo con conexión a internet, descarga y acceso a la aplicación Instagram.

Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.
-------------------	--

Tabla 11. Ficha del bloque 3: actividad 10.

Actividad 11:

Título	Muéstrame cómo eres.
Día y hora	Mensual.
Objetivo	Fomentar el respeto y la tolerancia. Crear un ambiente donde sean capaces de expresarse libremente.
Método	Blog.
Contenido	Presentación. Aspectos relevantes sobre el estado de salud, el estado social y el estado familiar.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Dispositivo con conexión a internet y blog.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 12. Ficha del bloque 3: actividad 11.

Actividad 12:

Título	Autorretrato.
Día y hora	<u>7 de febrero de 2022</u> a las (presencial para niños/as): a las 9h, 1º primaria; a las 10h, 2º primaria; a las 11h, 3º primaria; a las 12h, 4º primaria; a las 15h, 5º primaria; y a las 16h, 6º primaria. <u>12 de febrero de 2022</u> (online para padres, madres y/o tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Reforzar la autoestima y la aceptación.
Método	Clase práctica. Diálogo en grupo.
Contenido	Pediremos a los niños/as que realicen un autorretrato y una vez hecho nos cuenten cómo son, sus defectos y/o cualidades, las cosas que les gustan de ellos/as mismos o las que

	no, etc. Se hará una puesta en común y se reforzarán los aspectos positivos. A los padres/madres/tutores se les enseñarán los dibujos de sus hijos/as de forma global, comentando los aspectos generales y de más impacto que los niños/as verbalizaron en el momento del autorretrato.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Folios, lápices de colores, aula, mesas y sillas. Dispositivo con acceso a internet, descarga y acceso a plataforma zoom.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 13. Ficha del bloque 3: actividad 12.

Actividad 13:

Título	Cuestioname.
Día y hora	28 de mayo de 2022 (online para niños/as, padres, madres y tutores): a las 15h, 1º primaria; a las 16h, 2º primaria; a las 17h, 3º primaria; a las 18h, 4º primaria; a las 19h, 5º primaria; y a las 20h, 6º primaria.
Objetivo	Reflexionar después de la visualización de una película.
Método	Diálogo en grupo.
Contenido	Visualizar la película <i>Del Revés</i> (“ <i>Inside out</i> ”) padres e hijos/as conjuntamente. Colgaremos unos ítems para los padres/madres/tutores que deberán revisarse antes y después de visualizar la película, para así, poder realizar un buen feedback el día de la jornada.
Registros	Diario del alumno/a: al final de cada sesión, se hará un registro de lo que se ha llegado a hacer, cómo se han sentido (feedback), aspectos a mejorar (feedback) y aspectos interesantes que quieran abordar, este diario será en formato online. Diario del padre/madre/tutor que participe con el niño/a en el programa con los mismos puntos. Además, valoración de la sesión por parte del equipo.
Recursos	Dispositivos con acceso a internet.
Evaluación	Feedback con los/as participantes mediante lo expuesto en el diario, en el caso del grupo de edad más pequeña, se aceptarán dibujos a modo de explicaciones. Reunión con el equipo para valorar cómo ha ido la sesión, tiempo para comentar incidencias o aspectos que han permitido el éxito de la sesión.

Tabla 14. Ficha del bloque 3: actividad 13.

Previsión de recursos

Se ha previsto el uso de recursos materiales como soportes audiovisuales y de escritura y materiales específicos para la práctica de cada taller, incluyendo nuevas tecnologías. Además de, recursos humanos que incluyen diversos profesionales (enfermería, nutricionistas, psicología y profesorado escolar). Por último, recursos estructurales proporcionados por el centro. Se evaluará y monitorizará el proyecto mediante cuestionarios además de, reuniones de equipo y registros de actividades. Todo recurso incluido, se explicará con detalle en el apartado 8, presupuesto del programa.

Modelo de aprendizaje

Para desarrollar este programa de salud, nos hemos basado en el modelo de aprendizaje Precede de Green y Kreuter. Este modelo se basa en la identificación de factores predisponentes, facilitadores y reforzadores que influyen en el comportamiento que se pretende adquirir o incorporar, ayudando a que el factor se preceda e incorpore.

En nuestro caso, el comportamiento que deseamos conseguir es que los niños/as tengan hábitos de vida saludables que garanticen un adecuado estado de salud. Para ello, hemos detectado los factores predisponentes, facilitadores y reforzadores de esta comunidad y que explicaremos detalladamente a continuación.

Factores predisponentes

Son aquellos factores internos que suponen una motivación para actuar en un individuo o comunidad. Engloban conocimientos, actitudes, valores y percepciones.

- Conocimientos. La población infantil con la que se pretende trabajar, dispone de conocimientos básicos sobre salud, alimentación, hábitos saludables y autopercepción; aunque los padres y madres de ésta presentan un mayor nivel en cuanto a todos los factores que pueden llegar a influir en su estado de salud relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.
- Actitudes. Este tipo de comunidad, desarrolla actitudes abiertas al cambio a través del juego. Resulta sencillo interactuar y establecer cambios, ya que sus conductas no están del todo establecidas, sino que se encuentran en fase de aprendizaje. En referencia a padres y madres, nos encontramos con actitudes más cerradas y conductas ya establecidas.
- Valores. El grupo en cuestión presenta los valores de respeto, aceptando y reconociendo las diferentes formas de actuar en cuanto al estado de salud; libertad, cada individuo puede expresar sin problema sus percepciones y tomar decisiones según éstas; justicia, detectan según la

situación, la mejor manera de actuar y responsabilidad, cumplen con sus deberes establecidos por la sociedad.

- Percepciones. En el grupo infantil, es complicado trabajar el tema de autopercepción de salud, resulta complejo dependiendo de la edad, eso sí no impide que tengan nociones básicas e intervenir en base a éstas. Para los padres y madres puede resultar más sencillo al tener un punto de vista desde el exterior.

Factores facilitadores

Son los factores que preceden al comportamiento y que permiten lograr cierto nivel de motivación. Están formados por: recursos personales, aptitudes y habilidades y recursos de la comunidad.

- Recursos personales. Los individuos que forman parte del programa presentan una serie de herramientas que nos permiten intervenir de manera efectiva. Algunos serían personalidades abiertas y aprendizajes previos sobre el tema entre otros.
- Aptitudes y habilidades. Se incluyen destrezas para cocinar, disposición al cambio de hábitos, voluntad para realizar suficiente ejercicio físico y habilidades psicosociales.
- Recursos de la comunidad. Hablamos de la disponibilidad de alimentos, de recursos para realizar ejercicio físico, de centros de atención primaria, entre otros.

Factores reforzadores

Son factores consecutivos al comportamiento, de recompensa, iniciativa o penalización; que contribuyen al mantenimiento o cese de la conducta en cuestión. Forman parte de este grupo los beneficios sociales, los beneficios materiales y el autoesfuerzo.

- Beneficios sociales. Al mejorar la autopercepción en salud, se demuestra una mejoría en las relaciones con los demás y se aporta, con mayor eficacia, obras y servicios a la comunidad.
- Beneficios materiales. Con la implantación de este programa se consigue menores costes en sanidad, al cambiar a hábitos de vida saludables se previenen enfermedades y se reducen las complicaciones que puedan provocar otras.
- Autoesfuerzo. Con la iniciativa y esfuerzo propios de cada individuo del grupo, se consigue el cambio propuesto por nuestro programa.

Cronograma del TFG y del proyecto

Actividades	Septiembre 2020				Octubre 2020				Noviembre 2020				Diciembre 2020				Enero 2021				Febrero 2021				Marzo 2021				Abril 2021				Mayo 2021				Junio 2021	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Búsqueda exhaustiva y elección del tema																																						
Entregas: solicitudes y memorias																																						
Jornadas y defensa final																																						
Tutorías																																						
Revisión de la bibliografía																																						
Introducción al tema y justificación																																						
Elaboración objetivos																																						
Diagnóstico comunitario																																						
Proceso de planificación																																						
Resumen																																						
Modelo de aprendizaje																																						
Actividades																																						
Presupuesto																																						
Preparación defensa																																						
Evaluación																																						
Recomendaciones																																						
Implicaciones																																						

Figura 1. Cronograma del TFG.

Actividades	Agosto 2021				Septiembre 2021				Octubre 2021				Noviembre 2021				Diciembre 2021				Enero 2022				Febrero 2022				Marzo 2022				Abril 2022				Mayo 2022				Junio 2022				Julio 2022				Agosto 2022				Septiembre 2022			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Formación del equipo y preparación de actividades																																																								
Presentación del programa al centro																																																								
Recogida de datos																																																								
Actividades bloque 1																																																								
Actividades bloque 2																																																								
Actividades bloque 3																																																								
Evaluación del programa																																																								

Figura 2. Cronograma del proyecto.

Presupuesto

Recurso	Cantidad	Coste por unidad	Coste total (IVA incluido)
Báscula con tallímetro	1	97,89 €	97,89 €
Folios A4	2	4,85 € (paquete 500 folios)	9,70 €
Pack "Alpino" (colorear)	4	8,94 €	35,76 €
Plato "Método Harvard"	4	5,58 €	22,32 €
Utensilios cocina	1	59,53 € (1 pack)	59,53 €
Impresión de recetas	65	20 cent. (por cara)	13 €
Caja registradora	1	22,90 €	22,90 €
12 bolsas de tela	1	19,99 €	19,99 €
Alimentos básicos	-	100 € aprox.	100 €
Pulsera (premio)	6	19,99 €	119,94 €
Nintendo Switch	1	219 €	219 €
Juego "Just Dance"	1	34,95 €	34,95 €
Autobús	4	260 €	1.040 €
Excursiones	4	975 € (por los 6 grupos)	3.900 €

Tabla 15. Presupuesto de recursos materiales.

Presupuesto del personal	Horas de trabajo	Coste por hora	Coste total
Nutricionista	72h	20 €/h	1.440 €
Psicólogo/a	62h	20 €/h	1.240 €
Enfermera (2 total)	310h	18 €/h	6.200 € (cada una)

Tabla 16. Presupuesto de recursos humanos.

Presupuesto del personal	15.080 €
Presupuesto del material	5.694,98 €
TOTAL	20.774,98 €

Tabla 17. Suma total de presupuestos.

Evaluación del programa de educación sanitaria

Evaluación de actividades o de proceso

Para obtener una adecuada evaluación y seguimiento de las actividades del programa se utilizarán recursos como escalas, cuestionarios y diarios. En primer lugar, el diario del alumno/a y del padre/madre/tutor, constará de un registro en formato online de lo que se ha llegado a hacer (valorar aspectos como el ambiente, explicaciones y conocimientos, trato del profesional, resolución de dudas y satisfacción general), cómo se han sentido, aspectos a mejorar y aspectos interesantes que quieran abordar de cada sesión, se dejará un tiempo al final de cada sesión para que puedan realizarlo.

En segundo lugar, dentro de cada actividad se llevarán a cabo estrategias para repasar conceptos y evaluar conocimientos en formato online (Kahoot), con 10 preguntas de múltiple respuesta. El contenido variará según lo trabajado en cada sesión.

En tercer lugar, se realizarán reuniones de equipo al final de cada sesión para valorar el desarrollo del programa. Para ello, se discutirá sobre aspectos como la práctica profesional, la organización, la satisfacción y la cohesión con el grupo.

Por último, antes y después de haber realizado todas las sesiones, se cumplimentará un cuestionario de salud (anexo 1), que nos permita obtener datos sobre el estado nutricional y físico de cada niño/a. De manera que, comparando los resultados pre y post intervención, se logre ver si se ha conseguido el objetivo principal. Con estos tests, se podrá demostrar la eficacia del programa, así como, se podrán definir nuevos aspectos de mejora de cara a futuras intervenciones para que éstas tengan un mayor nivel de eficacia.

Evaluación de impacto y resultados

En cuanto a los resultados del programa, serán valorados mediante la consecución de los objetivos intermedios propuestos anteriormente y que están centrados en 3 ámbitos: nutricional, físico y autoperceptivo. Se ha tomado esta decisión para poder evitar así un inadecuado abordaje de la problemática detectada. Para poder evaluar si se han conseguido dichos objetivos se utilizarán escalas y cuestionarios, que serán administrados al inicio y al final de cada bloque de actividades (anexos 4-10).

En conclusión, la efectividad del programa podrá ser demostrada cuando se presente un cambio significativo en la tasa de obesidad infantil, siendo necesario para ello, llevar a cabo el programa en un número de participantes mayor y, además, haber demostrado anteriormente su eficacia.

Evaluación de la estructura

Para evaluar la estructura se tendrá en cuenta diversos aspectos que contribuyen al correcto desarrollo de los bloques del proyecto. Así como, también se tendrá en cuenta aquellos aspectos que sean negativos, con tal de mejorarlos para próximas intervenciones.

En referencia al espacio físico, se valorará si las instalaciones y el acceso a éstas, son apropiados y seguros. Para una adecuada gestión de estos espacios, se pretende trabajar en distintos horarios, según el grupo con el que se va a trabajar. Además, se valorará la adecuación de los distintos recursos y plataformas que nos permiten trabajar online mediante consentimientos, acuerdos de privacidad y feedback de los diarios.

Por un lado, se evaluará el desempeño de los profesionales en relación a sus conocimientos y experiencia, actitudes y aptitudes y, además, su capacidad para motivar al grupo. Esto se llevará a cabo mediante reuniones al final de cada intervención. Por otro lado, se determinará si el presupuesto ha sido adecuado a las necesidades de las intervenciones propuestas. Se estudiará si este presupuesto puede ser reducido para un mayor beneficio y una mayor eficiencia en la gestión de los recursos.

Para concluir, se valorará a través de los resultados obtenidos si es necesario el incremento de intervenciones con el objetivo de obtener un mayor rendimiento en las actividades propuestas del programa.

Conclusiones

La obesidad infantil, a día de hoy, se describe como una de las patologías que presenta un índice de prevalencia elevado. En los últimos años dicha prevalencia ha ido en aumento, lo que ha ocasionado un incremento en el riesgo de padecer obesidad en la infancia e incluso en la adultez.

Según la bibliografía encontrada, se han llevado a cabo diferentes campañas para prevenir y disminuir la obesidad infantil, pero, parece ser que, ninguna de ellas, ha obtenido los resultados esperados ya que la evidencia muestra que se consiguen reducciones de la prevalencia de la obesidad al tener en cuenta todas sus vertientes: nutricional, física y psicológica ^[4,5, 12-16].

Con este programa de salud se pretende disminuir la obesidad infantil a través de la dieta, el ejercicio físico y el soporte psicológico, factores de vital importancia en la reducción de la prevalencia de la población estudiada. Además, se han diseñado actividades relacionadas con las nuevas tecnologías y de carácter lúdico que, creemos que van a resultar atractivas a los niños/as y a través de las cuales pretendemos lograr una motivación que nos permita el correcto desarrollo y éxito de nuestro programa.

Con la evaluación del programa, podremos observar si finalmente éste ha sido eficaz y se han logrado los objetivos propuestos, consiguiendo una correcta adquisición de los conocimientos y una disminución de la prevalencia. En caso de ser así, se podría extrapolar al resto de colegios del municipio de Mataró, logrando una eficacia y efectividad a nivel municipal.

Por último, como hemos ido recalando a lo largo del programa, reducir la obesidad infantil no es sinónimo de lograr una pérdida de peso significativa acompañada de una disminución del IMC si no que, se pretende conseguir una bajada de peso a través de la modificación de los hábitos alimentarios de los alumnos/as del centro, acompañado de un buen estado físico y, sobre todo, consiguiendo mantener un estado de salud mental óptimo.

Por ello, como enfermeras, consideramos relevante que el programa se lleve a cabo mediante un equipo multidisciplinar por lo que, contamos con la ayuda de nutricionistas y psicólogos. Además, también serán partícipes la familia y tutores de los alumnos/as del centro ya que, lo consideremos un pilar fundamental para poder conseguir el objetivo de nuestro programa.

Implicaciones, innovación y praxis futuras

Nuestro programa destaca la importancia de un recurso fundamental: el servicio de Consulta Abierta del programa de Salud y Escuela. Este servicio implica el desplazamiento periódico de profesionales de enfermería a centros escolares ^[37]. Cabe decir que el centro en cuestión en el que se desarrolla el programa, no presta los servicios de la consulta abierta de la enfermera del programa de salud y escuela en el día a día, pero sí que es cierto que, este profesional de la salud acude al centro para la realización de las campañas de vacunación y charlas sobre drogas, alcohol y salud sexual. Por lo tanto, pretendemos animar al centro a acogerse al programa de salud y escuela, ofreciendo el servicio de consulta abierta. Esto nos permitiría detectar problemas en la comunidad infantil de manera precoz, velar por la manutención de hábitos saludables y servir como enlace entre la dirección de la escuela y los organizadores de programas de educación para la salud como el nuestro. El proyecto cuenta con aspectos innovadores como: el uso de la tecnología para desarrollar la gamificación en las actividades previstas mediante juegos o redes sociales, el refuerzo de los contenidos más teóricos a través de la práctica y la evaluación de las intervenciones mediante el feedback (diario) entre profesionales, niños/as y padres/madres.

Bibliografía

1. Barrio Cortes J, Suárez Fernández C, Bandeira de Oliveira M, Muñoz Lagos C, Beca Martínez MT, Lozano Hernández C, et al. Chronic diseases in the paediatric population: Comorbidities and use of primary care services. *An Pediatría*. English Ed. 2020 Sep 1 [citado el 1 de enero de 2021];93(3):183–93. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2019.12.006>
2. OMS | Sobrepeso y obesidad infantiles [Internet]. [citado el 4 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
3. Machado K, Gil P, Ramos I, Pérez C. Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Arch Pediatr Urug*. 2018 Jun 20 [citado el 1 de enero de 2021];89:16–25. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31134/AP.89.S1.2>
4. Del Río NG, González-González CS, Martín-González R, Navarro-Adelantado V, Toledo-Delgado P, García-Peñalvo F. Effects of a Gamified Educational Program in the Nutrition of Children with Obesity. *J Med Syst*. 2019 Jul 1 [citado el 17 de enero de 2021];43(7):12. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31119385/>
5. Bibiloni M del M, Fernández-Blanco J, Pujol-Plana N, Surià Sonet S, Pujol-Puyané MC, Mercadé Fuentes S, et al. Reversion of overweight and obesity in Vilafranca del Penedès child population: ACTIVA'T Program (2012). *Gac Sanit*. 2019 Mar 1 [citado el 17 de enero de 2021];33(2):197–202. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29169902/>
6. *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. [Internet] Organización Mundial de la Salud. n.d. [citado el 18 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
7. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Campañas - Prevención de la Obesidad Infantil [Internet]. 2006 [citado el 7 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.msrebs.gob.es/campañas/campanas06/ObesidadInfant.htm>
8. Resultats de l'enquesta de salut de Catalunya (ESCA) [Internet]. Salutweb.gencat.cat. 2016 [citado el 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/150374770101TN2015.xlsx

9. Resultats de l'enquesta de salut de Catalunya (ESCA) [Internet]. Salutweb.gencat.cat. 2020 [citado el 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2019/taules_esca_2018-2019_poblacio_infantil.zip
10. OMS | ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? [Internet]. [citado el 4 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/
11. BMI-for-age (5-19 years) [Internet]. [citado el 4 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>
12. Ponce-Blandón JA, Pabón-Carrasco M, Lomas-Campos M de las M. Análisis de contenido de la publicidad de productos alimenticios dirigidos a la población infantil. Gac Sanit. 2017 May 1 [citado el 17 de enero de 2021]; 31(3):180–6. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28268031/>
13. Bruñó A, Escobar P, Cebolla A, Álvarez-Pitti J, Guixeres J, Lurbe E, et al. Home-exercise Childhood Obesity Intervention: A Randomized Clinical Trial Comparing Print Versus Web-based (Move It) Platforms. J Pediatr Nurs. 2018 Sep 1 [citado el 17 de enero de 2021 Jan]; 42:e79–84. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29747957/>
14. De Miguel-Etayo P, Moreno LA, Santabárbara J, Martín-Matillas M, Azcona-San Julian MC, Marti del Moral A, et al. Diet quality index as a predictor of treatment efficacy in overweight and obese adolescents: The EVASYON study. Clin Nutr. 2019 Apr 1 [citado el 17 de enero de 2021]; 38(2):782–90. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29730135/>
15. Hebestreit A, Bogl LH. Dietary behavior and physical activity in children and adolescents. Vol. 11, Nutrients. MDPI AG; 2019 [citado el 17 de enero de 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31404953/>
16. Golaszewski NM, Pasch KE, Fernandez A, Poulos NS, Batanova M, Loukas A. Perceived Weight Discrimination and School Connectedness Among Youth: ¿Does Teacher Support Play a Protective Role? J Sch Health. 2018 Oct 1 [citado el 17 de enero de 2021]; 88(10):754–61. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30203480/>
17. El Ministerio de Sanidad lanza una campaña de prevención de la obesidad infantil para concienciar a la población de los beneficios de seguir hábitos saludables de vida [Internet]. 2005

- [citado el 7 de enero de 2021]. p. 3. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/upload/noticias/4785/42.pdf>
18. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Campañas - Prevención de la Obesidad Infantil [Internet]. 2007 [citado el 7 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.mschs.gob.es/campanas/campanas07/obesidad.htm>
 19. El observatorio de Activilandia [Internet]. 2013 [citado el 7 de enero de 2021]. Disponible en: <http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es/observatorio.html>
 20. Ariza C, Sánchez-Martínez F, Serral G, Valmayor S, Juárez O, Pasarín MI, et al. The Incidence of Obesity, Assessed as Adiposity, Is Reduced after 1 Year in Primary Schoolchildren by the POIBA Intervention. *J Nutr.* 2019 Feb 1 [citado el 17 de enero de 2021]; 149(2):258–69. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30753540/>
 21. Dieta Mediterránea [Internet]. 2018 [citado el 8 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.alimentosdespana.es/es/campanas/historico-de-campana-y-programas/dieta-mediterranea/default.aspx>
 22. Come sano en familia [Internet]. 2017 [citado el 8 de enero de 2021]. Disponible en: <http://www.menjasaenfamilia.org/es/proyecto.php>
 23. Fruita de Catalunya de temporada | ets el que menges [Internet]. 2020 [citado el 8 de enero de 2021]. Disponible en: <https://etselquemenges.cat/especialista/generalitat-de-catalunya/fruita-de-catalunya-la-nostra-fruita>
 24. Aleix, B., Mattia, G. and Aina, G. et al. *MATARÓ 2050*. [Ebook] pp.1-74. [citado el 26 de enero de 2021]. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/u/0/shared-with-me>
 25. Periódico E. La población de Mataró crece por encima del 1% y la ciudad ya tiene 129.680 habitantes [Internet]. *elperiodico*. 2021 [citado el 26 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.elperiodico.com/es/mataro/20200824/la-poblacion-de-mataro-crece-por-encima-del-1-y-la-ciudad-ya-tiene-129680-habitantes-8085890#:~:text=Matar%C3%B3%20tambi%C3%A9n%20ha%20registrado%20su,baja%20desde%20principios%20de%20siglo&text=Seg%C3%BAn%20los%20datos%20del%20padr%C3%B3n,relativa%20del%201%2C08%25>
 26. Ajuntament de Mataró. Barrios de Mataró [Internet]. 2016 [citado el 26 de enero de 2021]. Disponible en: https://eblancooliva.files.wordpress.com/2016/07/mataro_barris.png?w=584

27. *Identitat*. [Internet]. Escola El Turó. n.d. [citado el 26 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.escolaelturo.cat/escola/identitat-2/>
28. Ferrer C, Torres T. PROJECTE DESTÍ SALUT. INVERTEIX EN EL TEU FUTUR [Internet]. Mataró; 2011 [citado el 26 de enero de 2021]. Disponible en: https://www.mataro.cat/ca/temes/salut-publica/salut-publica/promocio-de-la-salut/estils-de-vida-saludables/estils-de-vida-saludables/doc_01_desti-salut_resultats_2011.pdf
29. Salutweb.gencat.cat. [Internet] 2012. [citado el 18 de febrero de 2021]. Disponible en: https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/esca2011_per_edat_estudis_cs.xlsx
30. Cdc.gov. Calculadora del IMC para adultos: Sistema métrico | Peso Saludable | DNPAO | CDC. [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html
31. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000200014
32. Test de dieta mediterranea - CardiosaudeFerrol [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://cardiosaudeferrol.com/dieta-cardiosaludable/test-de-dieta-mediterranea/>
33. Manual de educación en alimentación y nutrición para padres de niños de tres a seis años con TEA [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.autismovivo.org/post/manual-de-educación-en-alimentacion-y-nutrición-para-padres-de-niños-de-tres-a-seis-años-con-tea>
34. Claude Godard M, María Del Pilar Rodríguez N, Díaz N, Lydia Lera M, Gabriela Salazar R, Raquel Burrows A. Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niños. Rev Med Chil [Internet] 2008. [citado el 15 de mayo de 2021]. 136(9):1155–62. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000900010&Ing=es&nrm=iso&tlng=es

35. Escala de Rosenberg. [Internet] 2015. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://recursoshumanoscbta.jimdofree.com/app/download/9447121768/O.S3.F1.A3.+Escala+de+autoestima+de+Rosemberg.pdf?t=1537229912&mobile=1>
36. KIDSCREEN-52 - kidscreen.org [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.kidscreen.org/español/cuestionario-kidscreen/kidscreen-52/>
37. Programa Salut i Escola. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) [Internet]. [citado el 24 de mayo de 2021]. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/Infancia-i-adolescencia/Adolescencia/salut-i-escola/

Anexos



Cuestionario de salud

Presentación

Somos 2 estudiantes de 4º de enfermería que pretendemos hacer un programa de salud contra la obesidad infantil en su centro escolar. Para ello, necesitamos saber los siguientes datos sobre el estado físico y nutricional del alumnado de educación primaria. El cuestionario a realizar a continuación, es anónimo y su finalidad es la de obtener datos para estudiar los resultados obtenidos en el programa.

Cuestionario

Curso:

Género	Edad	Diabetes, celiacía, intolerancia a lactosa, alergias a alimentos	Talla	Peso	IMC	Nº horas educación física a la semana	Nº horas extraescolares deportivas a la semana	Nº horas deporte familiar a la semana	Nº comidas al día	Nº veces que come pasta o pizza a la semana	Nº veces que come carne o pescado a la semana	Nº veces que come verdura a la semana	Nº veces que come fruta a la semana	Nº veces que come dulces a la semana

Anexo 1. Cuestionario de salud.

Autorización informada para el uso de datos personales de menores

Se ha presentado un proyecto de programa de salud en vuestro centro escolar que pretende reducir la incidencia de la obesidad infantil que éste presenta. Para ello, es necesario la recopilación de datos sobre el estado físico y nutricional del alumnado. Estos datos se recogerán de forma anónima y serán tratados según la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, con la única finalidad de llevar a cabo el estudio correspondiente.

Además, algunas de las actividades programadas requieren participación activa en redes sociales. Esta participación se realizará en una cuenta de carácter privado a la que sólo tendrán acceso el equipo profesional y los participantes del programa que estén en el mismo grupo de clase. No se compartirá el contenido de la cuenta a terceras personas externas al proyecto. Todo comportamiento que comprometa la privacidad y libertad de expresión de los participantes del programa tendrá sus consecuencias.

En el caso de que durante las sesiones algún/a participante explique su experiencia o relate información personal se requiere que se guarde secreto sobre esta información. Finalmente, os comunicamos que el organizador de las sesiones, prohíbe expresamente el registro audiovisual y posterior difusión y exhibición de las imágenes en cualquier soporte, ya sea material o electrónico, así como para la producción, edición y/o emisión o difusión, mediante reproducción, íntegra o parcial de estas sesiones.

Como padre/madre/tutor legal de _____ del curso _____ con DNI _____

- autorizo la recogida de datos personales sobre el estado de salud de mi hijo y su participación activa en redes sociales.
- NO autorizo la recogida de datos personales sobre el estado de salud de mi hijo ni su participación activa en redes sociales.
- autorizo la recogida de datos personales sobre el estado de salud de mi hijo, pero NO autorizo su participación activa en redes sociales.
- NO autorizo la recogida de datos personales sobre el estado de salud de mi hijo, pero autorizo su participación activa en redes sociales.

Firma:

Anexo 2. Consentimiento informado.

Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes

Sistema inglés Sistema métrico

Edad: años, meses
 Fecha de nacimiento, fecha de medición

Edad: Ingrese una edad

años (2 a 19)
 meses (0 a 11)
o solamente ingrese el número total de meses:
 meses (24 a 239)

Sex:
 niño niña

Estatura (lugares decimales permitidos)
 cm

Peso (en kg) (lugares decimales permitidos)
 kg

Calcular

Anexo 3. Calculadora del percentil del IMC para niños y adolescentes ^[30]

Tabla I <i>Criterios para definir la puntuación de cada variable del Índice de Alimentación Saludable</i>					
<i>Variables</i>	<i>Criterios para puntuación máxima de 10</i>	<i>Criterios para puntuación de 7,5</i>	<i>Criterios para puntuación de 5</i>	<i>Criterios para puntuación de 2,5</i>	<i>Criterios para puntuación mínima de 0</i>
<i>Consumo diario</i>					
1. Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3. Frutas	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<i>Consumo semanal</i>					
5. Carnes	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
<i>Consumo ocasional</i>					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Consumo diario
9. Refrescos con azúcar	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no a diario	Consumo diario
10. Variedad.	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 punto si cumple cada una las recomendaciones semanales.				

La clasificación de la alimentación se realiza de acuerdo a la puntuación total y se divide en 3 categorías: > 80 puntos “saludable”; 80 a 50 puntos “necesita cambios”; <50 puntos “poco saludable”.

Anexo 4. Índice de Alimentación Saludable ^[31]

Test de adherencia a la dieta mediterránea		
1. ¿Usa el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto	
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? (incluyendo el usado para freír, ensaladas, etc...)	2 ó más cucharadas = 1 punto	
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día? (1 ración = 200 g. Las guarniciones o acompañamientos = ½ ración)	2 ó más (al menos 1 de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto	
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	3 ó más = 1 punto	
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (1 ración = 100-150 g)	Menos de 1 = 1 punto	
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual = 12 g)	Menos de 1 = 1 Punto	
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día? (refrescos, colas, tónicas)	Menos de 1 = 1 Punto	
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	3 ó más vasos = 1 Punto	
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 plato o ración = 150 g)	3 ó más = 1 punto	
10. ¿Cuántas raciones de pescado/mariscos consume a la semana? (1 plato, pieza o ración = 100-150 g de pescado ó 4-5 piezas ó 200 g de marisco)	3 ó más = 1 punto	
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial a la semana? (no incluye repostería casera como: flanes, dulces, bizcochos...)	Menos de 3 = 1 punto	
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (1 ración = 30 g)?	1 ó más = 1 punto	
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo, pavo o conejo: 1 pieza o ración de 100-150 g)	Sí = 1 punto	
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro, elaborada a fuego lento, con aceite de oliva? (sofrito)	2 ó más = 1 punto	
Puntuación total :		
Sume los puntos obtenidos y conozca su nivel de adherencia a la Dieta Mediterránea:		
<ul style="list-style-type: none"> • Menos de siete puntos, baja adherencia a la Dieta Mediterránea • Por encima de diez, buena adherencia a la Dieta Mediterránea. 		

Fuente: Modificado de: Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherent to a mediterranean diet and survival in a greek population. *N Engl J Med* 2003; 348: 2.599-2.608.

Anexo 5. Test de adherencia a la dieta mediterránea ^[32]

Ítem	Respuesta
Los conocimientos y herramientas proporcionadas en las sesiones le ayudaron a comprender la importancia de la alimentación para su hijo.	
Comprende la importancia de llevar una dieta equilibrada.	
Puede identificar fuentes de carbohidratos, proteínas y grasas.	
Pone en práctica los conocimientos y herramientas aportadas en las sesiones en el día a día.	
Ofrece comidas que siguen las proporciones de nutrientes necesarios.	
Realiza el número de comidas recomendado.	
Comprende la importancia de aportar vitaminas y minerales a la dieta.	

Anexo 6. *Cuestionario dieta equilibrada para padres* ⁽³³⁾

Puntaje de actividad física

I Acostado (h/día) ¹		Puntos			
a) Durmiendo de noche	_____			<8 h	= 2
b) Siesta en el día	+ _____	= _____	<input type="checkbox"/>	8-12 h	= 1
				>12 h	= 0
II Sentado (hrs/día) ¹					
a) En clase	_____			<6 h	= 2
b) Tareas escolares, leer, dibujar	+ _____			6-10 h	= 1
c) En comidas	+ _____			>10 h	= 0
d) En auto o transporte	+ _____				
e) TV+PC+ Video juegos	+ _____	= _____	<input type="checkbox"/>		
III Caminando (cuadras/día) ¹				>15 cdas	= 2
Hacia o desde el colegio o a cualquier lugar rutinario	_____		<input type="checkbox"/>	5-15 cdas	= 1
				<5 cdas	= 0
IV Juegos al aire libre (min/día) ¹				>60 min	= 2
Bicicleta, pelota, correr etc.	_____		<input type="checkbox"/>	30-60 min	= 1
				<30 min	= 0
V Ejercicio o deporte programado (h/sem)				>4 h	= 2
a) Educación física			<input type="checkbox"/>	2-4 h	= 1
b) Deportes programados			<input type="checkbox"/>	<2 h	= 0
			Puntaje total de AF	<input type="checkbox"/>	

¹Si la actividad no se realiza cada día de la semana (lunes a viernes), la suma de la semana se dividió por 5.

Anexo 7. Puntaje de actividad física ^[34]

- ¿Cuántas veces ha realizado ejercicio físico con su hijo esta semana?
- ¿Cuánto tiempo han realizado dicha actividad juntos?
- ¿Qué tipo de ejercicio era esta actividad?
- ¿Cuántas veces ha aconsejado a su hijo que juegue de manera activa?
- ¿Ha implementado ejercicio físico en la vida diaria de su hijo como por ejemplo subir por las escaleras en vez de por el ascensor?
- ¿Como familia, tienen un horario establecido para la realización de actividad física durante la semana?
- ¿Ha limitado el tiempo de sedentarismo (ver la televisión, jugar a videojuegos, etc.) de su hijo?

Anexo 8. Cuestionario fomentar adherencia a la actividad física para padres

A fin de que identifiques tu nivel de autoestima, responde el siguiente instrumento:

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1 .

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Anexo 9. Escala de autoestima de Rosenberg ^[35]

1. Physical Activities and Health

1. **In general, how would your child rate her/his health?**

excellent
 very good
 good
 fair
 poor

Thinking about the last week ...

	not at all	slightly	moderately	very	extremely
2. Has your child felt fit and well?	<input type="radio"/>				
3. Has your child been physically active (e.g. running, climbing, biking)?	<input type="radio"/>				
4. Has your child been able to run well?	<input type="radio"/>				

Thinking about the last week ...

	never	seldom	quite often	very often	always
5. Has your child felt full of energy?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

2. Feelings

Thinking about the last week ...		not at all	slightly	moderately	very	extremely
1.	Has your child felt that life was enjoyable?	<input type="radio"/>				
2.	Has your child felt pleased that he/she is alive?	<input type="radio"/>				
3.	Has your child felt satisfied with his/her life?	<input type="radio"/>				

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
4.	Has your child been in a good mood?	<input type="radio"/>				
5.	Has your child felt cheerful?	<input type="radio"/>				
6.	Has your child had fun?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

3. General Mood

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
1.	Has your child felt that he/she does everything badly?	<input type="radio"/>				
2.	Has your child felt sad?	<input type="radio"/>				
3.	Has your child felt so bad that he/she didn't want to do anything?	<input type="radio"/>				
4.	Has your child felt that everything in his/her life goes wrong?	<input type="radio"/>				
5.	Has your child felt fed up?	<input type="radio"/>				
6.	Has your child felt lonely?	<input type="radio"/>				
7.	Has your child felt under pressure?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

4. About Your Child

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
1.	Has your child been happy with the way he/she is?	<input type="radio"/>				
2.	Has your child been happy with his/her clothes?	<input type="radio"/>				
3.	Has your child been worried about the way he/she looks?	<input type="radio"/>				
4.	Has your child felt jealous of the way other girls and boys look?	<input type="radio"/>				
5.	Has your child wanted to change something about his/her body?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

5. Free Time

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
1.	Has your child had enough time for him/herself?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
2.	Has your child been able to do the things that he/she wants to do in his/her free time?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
3.	Has your child had enough opportunity to be outside?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
4.	Has your child had enough time to meet friends?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
5.	Has your child been able to choose what to do in his/her free time?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

6. Family and Home Life

Thinking about the last week ...		not at all	slightly	moderately	very	extremely
1.	Has your child felt understood by his/her parent(s)?	not at all <input type="radio"/>	slightly <input type="radio"/>	moderately <input type="radio"/>	very <input type="radio"/>	extremely <input type="radio"/>
2.	Has your child felt loved by his/her parent(s)?	not at all <input type="radio"/>	slightly <input type="radio"/>	moderately <input type="radio"/>	very <input type="radio"/>	extremely <input type="radio"/>

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
3.	Has your child been happy at home?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
4.	Has your child felt that his/her parent(s) had enough time for him/her?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
5.	Has your child felt that his/her parent(s) treated him/her fairly?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>
6.	Has your child been able to talk to his/her parent(s) when he/she wanted to?	never <input type="radio"/>	seldom <input type="radio"/>	quite often <input type="radio"/>	very often <input type="radio"/>	always <input type="radio"/>

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

7. Money matters

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
1.	Has your child had enough money to do the same things as his/her friends?	<input type="radio"/>				
2.	Has your child felt that he/she had enough money for his/her expenses?	<input type="radio"/>				

Thinking about the last week ...		not at all	slightly	moderately	very	extremely
3.	Does your child feel that he/she has enough money to do things with his/her friends?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

8. Friends

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
1.	Has your child spent time with his/her friends?	<input type="radio"/>				
2.	Has your child done things with other girls and boys?	<input type="radio"/>				
3.	Has your child had fun with his/her friends?	<input type="radio"/>				
4.	Have your child and his/her friends helped each other?	<input type="radio"/>				
5.	Has your child been able to talk about everything with his/her friends?	<input type="radio"/>				
6.	Has your child been able to rely on his/her friends?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

9. School and Learning

Thinking about the last week ...		not at all	slightly	moderately	very	extremely
1.	Has your child been happy at school?	<input type="radio"/>				
2.	Has your child got on well at school?	<input type="radio"/>				
3.	Has your child been satisfied with his/her teachers?	<input type="radio"/>				

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
4.	Has your child been able to pay attention?	<input type="radio"/>				
5.	Has your child enjoyed going to school?	<input type="radio"/>				
6.	Has your child got along well with his/her teachers?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]

10. Bullying

Thinking about the last week ...		never	seldom	quite often	very often	always
1.	Has your child been afraid of other girls and boys?	<input type="radio"/>				
2.	Have other girls and boys made fun of your child?	<input type="radio"/>				
3.	Have other girls and boys bullied your child?	<input type="radio"/>				

Anexo 10. Cuestionario Kidscreen ^[36]