



Universidad de Valladolid

**Facultad de Enfermería de
Valladolid
Grado en Enfermería
Curso 2017/18**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD
PARA FOMENTAR
EL DESAYUNO SALUDABLE
EN NIÑOS DE ENTRE 9-10 AÑOS**

Alumno: Gonzalo Ruiz de Andrés

Tutora: M^a José Castro Alija

Cotutora: Noelia Lázaro Melero

RESUMEN

Introducción: La Fundación Española de Nutrición (FEN) en sus recomendaciones del desayuno saludable escolar plantea una combinación basada en la suma de lácteos, cereales y fruta. Igualmente considera la posibilidad de poder añadir otro tipo de alimentos ocasionales no considerados básicos¹. Datos facilitados por el estudio ANIBES muestran que existe un elevado porcentaje de escolares que o bien no desarrollan un desayuno saludable o no desayunan directamente⁴. El exceso de azúcares libres que aparecen en muchos alimentos consumidos por los escolares son considerados perjudiciales para la salud ya que se asocian a sobrepeso y a una mayor aparición de caries dental^{12,13}.

Objetivos: Fomentar el desayuno saludable en niños de entre 9 y 10 años.

Metodología: El programa se va a realizar en colegios de la zona urbana de Valladolid mediante sesiones con una duración aproximada de una hora con escolares de entre 9 y 10 años. La evaluación de los resultados va a consistir en comparar las respuestas en cuestionarios idénticos entregados en la primera sesión y dos meses después de la última. La evaluación del proceso se hará valorando las distintas actividades y comprobando el grado de satisfacción con el programa en general.

Conclusiones: Es necesario realizar un mayor número de programas de educación para la salud en escolares con el fin de modificar hábitos poco saludables y evitar patologías crónicas en la niñez. En el desarrollo de programas en los colegios se destaca la figura de la enfermera escolar.

Palabras clave:

Desayuno, educación para la salud, hábitos, escolares.

ABSTRACT

Introduction: The Fundación Española de Nutrición (FEN) in his recommendations of the healthy school breakfast raises a combination based on the sum of lacteal, cereals and fruit, another kind of occasional not considered basic food can be added too¹. Information granted by the study ANIBES indicates that a high percentage of students do not develop a healthy breakfast or do not have breakfast⁴. The excess of free sugars appearing in many food consumed by the students are considered unhealthy because they are associated with overweight and major appearance of tooth decay^{12,13}.

Objectives: To promote the healthy breakfast in children between 9 and 10 years old.

Methods: The program will take place in schools of the urban area of Valladolid and it will have sessions for about an hour with students between 9 and 10 years old. The evaluation of the results is going to be comparing the answers in identical questionnaires in the first session and two months after the last one. The evaluation of the process will be valuing the different activities and checking the satisfaction level with the program in general.

Conclusions: It is necessary to make a major number of health programs in students in order to modify unhealthy habits and avoid chronic illnesses in childhood. In the development of school programs the figure of the school nurse stands out.

Key words:

Breakfast, health promotion, schoolchild, habits.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS.....	7
4. DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	8
4.1. Metodología	8
4.1.1. Datos técnicos e identificación.....	9
4.1.2. Grupo de incidencia crítica.....	9
4.1.3. Población diana	10
4.1.4. Criterios de inclusión.....	10
4.1.5. Desarrollo de las sesiones	10
4.1.6. Cronograma	15
4.1.7. Evaluación	16
a) Evaluación de los resultados	16
b) Evaluación del proceso.....	17
4.1.8. Limitaciones	17
4.2. Integración con otros programas.....	18
5. RESULTADOS ESPERADOS	19
5.1. Registros	19
6. DISCUSIÓN	20
7. CONCLUSIONES	22
8. BIBLIOGRAFÍA	23
9. ANEXOS	27
9.1. Anexo 1: Guion Píldora de conocimiento.....	27
9.2. Anexo 2: Sopas de alimentos	29
9.3. Anexo 3: Contando terrones.....	30
9.4. Anexo 4: Cuestionario inicial y final	32
9.5. Anexo 5: Evaluación Iniciándonos en el desayuno.....	33
9.6. Anexo 6: Evaluación ¿Cuánto azúcar comemos?	34
9.7. Anexo 7: Evaluación ¿Nuestro propio desayuno?	35
9.8. Anexo 8: Evaluación general del programa	36

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo consiste en un programa de educación para la salud con el fin de promocionar el desayuno saludable y será llevado a cabo en los colegios urbanos de Valladolid con niños de entre 9 y 10 años; el estudiante de enfermería se desplazará hasta el propio colegio para realizar diversas actividades y evaluar los cambios producidos en sus hábitos a la hora de desayunar.

Según la FEN¹, los alimentos que van a formar parte de un desayuno saludable son:

1. *“Los lácteos o sus derivados ya que aportan proteínas de alto valor biológico, grasas, hidratos de carbono, vitaminas liposolubles, fósforo y calcio. No se recomiendan los lácteos desnatados para los niños por la pérdida de vitaminas liposolubles.*
2. *Los cereales o sus derivados que van a aportar hidratos de carbono complejos, proteínas, una escasa cantidad de grasa, vitaminas del grupo B y minerales además, si se consumen de manera integral, aumentará el aporte de fibra insoluble. No es recomendable la ingesta de cereales azucarados.*
3. *La fruta fresca que aporta hidratos de carbono, fibra soluble y vitaminas hidrosolubles, no debiendo ser sustituida por zumos ya que se pierden vitaminas y fibra.*
4. *Otros alimentos que se van a poder incluir en el desayuno son los frutos secos, el aceite, el tomate, los huevos, la miel y el cacao; todos ellos en pequeñas cantidades para ayudar a realizar un desayuno más variado y apetecible”.*

Se establece que el porcentaje de energía que nos debe aportar el desayuno debe de ser el 25% del total diario. Debemos tener en cuenta que el número de kilocalorías (Kcal) variará según las necesidades energéticas de cada niño y que habrá que repartirlas en las distintas tomas del día^{1,2,3}.

Los principales errores respecto al desayuno en la población escolar son: desayunos incompletos, ausencia de desayuno y exceso en el consumo de azúcar.

Datos recogidos por el estudio ANIBES de 2017 alertan sobre el defecto (44% de la población general) y el exceso (15,2% de la población) en el consumo de calorías totales en el desayuno. En cuanto a la población infantil se revela que el 78% realiza un desayuno aceptable o completo y el otro 22% lo realiza de forma incompleta donde la fruta es el alimento que más se obvia a la hora de desayunar⁴.

El estudio ALADINO de 2015 llevado a cabo con más de 10.000 escolares de 6 a 9 años muestra que el desayuno más frecuente realizado por el 49,7% de ellos estaba formado por un lácteo más un alimento del grupo de cereales; un 3,3% acompañaba el lácteo con bollería y únicamente un 2,8% realizó un desayuno considerado de calidad en el que aparte de lácteo y cereales se le sumaba la fruta⁵.

Otro de los errores comunes respecto al desayuno en la población escolar es acudir al colegio sin desayunar, tal como muestra el estudio ANIBES un 3,6 % de la población española omite el desayuno, un 14,1 % no desayuna habitualmente y un 82,3% sí lo hace de manera habitual. Datos del estudio Avall de 2009 en escolares muestra que casi la totalidad (97,6%) desayunan diariamente. Existe una mayor tendencia a no desayunar en niñas y adolescentes^{3,4,6,7}.

Un ayuno de más de doce horas va a generar que el cuerpo no disponga de suficiente energía; que no se puedan sintetizar los neurotransmisores necesarios por falta de nutrientes como aminoácidos y proteínas y a su vez producirá una disminución de la glucemia que va a traer consigo apatía, sueño y fatiga que podría repercutir en el rendimiento escolar. Igualmente puede aparecer una menor actividad, estados de ansiedad hacia la comida y una disminución en las relaciones de afecto con el entorno^{8,9}.

Se recomienda desayunar diariamente y dedicarle al desayuno entre 10 y 15 minutos, actualmente la media española está en 11,2 minutos, que se realice

sentados en la mesa y a ser posible en familia dentro de un ambiente relajado. Un 98% de escolares desayuna en casa con la familia, porcentaje que se va reduciendo con la edad. Es necesario tener en cuenta tanto gustos como alergias e intolerancias para poder adaptar mejor los alimentos y ayudar a la adquisición de hábitos saludables¹.

Uno de los mayores problemas asociados al desayuno escolar es el excesivo consumo de azúcar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la guía realizada en 2015, recomienda una reducción de la ingesta de azúcares libres, entre los que se encuentran los monosacáridos y disacáridos que se añaden a los alimentos y los azúcares no añadidos en la miel, los jarabes, los jugos de las frutas y los concentrados de esos jugos, no debiendo superar un 10% de la ingesta calórica total de la dieta. Respecto a los azúcares intrínsecos de los alimentos frescos no existen pruebas de que afecten a la salud de manera negativa¹⁰.

Los objetivos nutricionales para la población española establecidos por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en 2011 pretenden reducir el número de ingestas de alimentos dulces para evitar que la cantidad de azúcares libres sea superior al 6% de la energía total consumida diariamente¹¹.

Los azúcares libres que más aparecen en los alimentos habituales de los escolares son la sacarosa, los jarabes de glucosa, fructosa y miel.

Por otra parte, si sumamos los azúcares libres con el aporte de almidón, como sucede en productos de pastelería y bollería que según el estudio ENALIA de 2015 son altamente consumidos por los niños españoles a diario (70,4%), se van a conseguir alimentos con un alto valor energético, algo que también va a suponer un problema para la salud del escolar^{12,13}.

La OMS prueba que niños con un consumo elevado de azúcar, sobre todo en las bebidas, van a mostrar una predisposición mayor a desarrollar sobrepeso u obesidad. También se ha asociado el exceso de azúcares libres con el desarrollo de caries dental¹³.

Por lo tanto es necesario mejorar los hábitos del desayuno de los escolares en los siguientes aspectos:

- Calidad y cantidad de los alimentos que se consumen.
- Frecuencia de desayuno.
- Calidad y cantidad de azúcares incluidos en el desayuno.

2. JUSTIFICACIÓN

Como se ha descrito anteriormente, aproximadamente uno de cada cinco niños no desayuna de manera adecuada o no tiene la costumbre de hacerlo, y de los que lo hacen habitualmente se aprecia un exceso de materia grasa y azúcares en los alimentos que consumen, encontrando excesiva bollería, chocolates y dulces.

Las combinaciones más habituales a la hora de desayunar son las de un lácteo con cereales o bollería y un porcentaje bastante bajo añadía fruta para completarlo.

El desayuno se considera importante por la afectación que va a tener de manera inmediata en el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y también a largo plazo en enfermedades crónicas.

La elevada frecuencia en el consumo de alimentos con un alto aporte de azúcares libres asociados al desayuno también va a vincularse a una mala salud a largo plazo y caries dental, tanto es así que la OMS recomienda la reducción en su consumo.

Al considerar que los niños a esa edad ya deben de ser, en cierta medida, responsables del desayuno que realizan, se considera de interés la elaboración de un programa de educación para la salud con el fin de que realicen un desayuno diario saludable. Se debe tomar en consideración que el programa va a estar dirigido a escolares por lo que las actividades y todo lo incluido en la sesiones va a realizarse en consonancia con sus propias características.

3. OBJETIVOS

General:

Fomentar el desayuno saludable en niños de entre 9 y 10 años.

Específicos:

- Describir los alimentos que son recomendables en el desayuno diario.
- Establecer raciones adecuadas de los alimentos que constituyen un desayuno saludable.
- Promover la reducción del consumo de azúcar en el desayuno.

4. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Previamente a la elaboración del programa se ha realizado una búsqueda bibliográfica en relación al desayuno de los escolares (Estudios de consumo, programas de educación para la salud, recomendaciones...) para establecer una visión de la situación previa al diseño del programa. La información se obtuvo de:

- Portales de Internet: Google y Google Académico.
- Bases de datos: Pubmed, Medline, SciELO y la Biblioteca de la Universidad de Valladolid.
- Instituciones: Fundación Española de Nutrición (FEN), Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) y diversas sedes web de organismos regionales y locales.

Las palabras clave que se han empleado para la búsqueda han sido: desayuno saludable, escolares, niños, azúcar y enfermería.

4.1. Metodología

Se diseña un programa de educación para la salud con todas sus fases, dirigido a fomentar el desayuno saludable que va a tener lugar en diversos colegios con escolares de entre 9 y 10 años.

Los métodos educativos que se utilizarán van a ser tanto convencionales como innovadores, en la búsqueda de la participación activa por parte del escolar. Vamos a emplear técnicas como:

- **Ludificación**: se emplean juegos para implicar a los niños y hacer el aprendizaje ameno y atractivo.

- Aprendizaje colaborativo: mediante el trabajo en grupo se fomenta el conocimiento del conjunto y la resolución completa de la actividad.
- Aprendizaje con el uso de nuevas tecnologías: se pretende mediante el uso de nuevas tecnologías transmitir conocimientos de una manera más fácil y llamar la atención del escolar.

4.1.1. Datos técnicos e identificación

- Título: Fomentar el desayuno saludable en niños de 9-10 años.
- Lugar: Ámbito escolar de la zona urbana de Valladolid.
- Entorno: Aulas de 4º de Educación Primaria.
- A quién va dirigido: A todos los niños de 9 y 10 años presentes en el colegio en el que se desarrolle el programa distribuidos en sus respectivas aulas.
- Recursos necesarios:
 - *Recursos humanos*: Estudiante de enfermería, profesor/tutor del curso y los propios niños.
 - *Recursos materiales*: Se especificarán en cada actividad correspondiente en el apartado de Material.
- Tiempo de aplicación del programa: Se precisarán tres sesiones, una por semana.
- Tiempo de logro de los objetivos: Se estima que en las tres semanas que durará el programa se pueden lograr los objetivos propuestos y éstos se evaluarán tras la finalización del mismo.

4.1.2. Grupo de incidencia crítica

El grupo de incidencia crítica va a estar formado por todo el conjunto de los escolares. Visto los datos que aportan los estudios sobre el desayuno escolar, todos los niños son susceptibles de realizar un programa de educación para la salud dirigido a mejorar su forma de desayunar con el fin de modificar hábitos y conductas erróneas en torno al desayuno.

4.1.3. Población diana

La población diana son los escolares de entre 9 y 10 años del colegio escogido de la zona urbana de Valladolid.

Se elige realizar el programa en el colegio por ser un lugar al que van a acudir los niños todos los días. Se van a encontrar separados por edades y en un ambiente educativo y que reconocen.

4.1.4. Criterios de inclusión

Niños con edades comprendidas entre 9 y 10 años (4º de primaria) que acudan a las sesiones que se van a impartir.

4.1.5. Desarrollo de las sesiones

Las sesiones se van a llevar a cabo por un estudiante de enfermería, un profesor y los propios escolares en un colegio localizado en la zona urbana de Valladolid. Se plantean con una duración de una hora aproximadamente y donde se van a desarrollar una serie de actividades con distintos apartados.

Se realizará una evaluación que va a contar con cuestionarios que tienen como objetivo hacer un diagnóstico de situación, medir el grado de satisfacción con las actividades y con el programa en general. Dos meses después de la última sesión se va a revisar el cambio que se pueda haber producido en los hábitos de los escolares mediante otro cuestionario.

➤ INICIÁNDONOS EN EL DESAYUNO (Sesión 1)

1. Píldora de conocimiento (Anexo 1):

(Tabla 1: Píldora de conocimiento)

Píldora de conocimiento	
Objetivo	Describir los alimentos que son recomendables en el desayuno diario. Establecer raciones adecuadas de los alimentos que constituyen un desayuno saludable. Promover la reducción del consumo de azúcar en el desayuno.
Metodología	La píldora de conocimiento va a tratar sobre el correcto desayuno saludable, alimentos que son recomendables y sobre hábitos que deben acompañar al desayuno. Contará con dibujos para hacerlo más ameno para los niños. Va a estar subida a Youtube (https://youtu.be/ssqBzfYnWcc) por lo que todo el mundo tendrá un fácil acceso en cualquier momento a la información. Tras su proyección se dará la opción de hacer preguntas a los niños de las dudas que puedan tener.
Materiales	La píldora de conocimiento grabada previamente.
Tiempo	15 minutos.

2. Sopas de alimentos (Anexo 2):

(Tabla 2: Sopa de alimentos)

Sopas de alimentos	
Objetivo	Describir los alimentos que son recomendables en el desayuno diario.
Metodología	Se repartirá a cada escolar dos sopas de letras en las que deberán buscar, por su cuenta, cinco alimentos poco recomendables y otros cinco altamente recomendables en un correcto desayuno. Se otorgan quince minutos para encontrar las diez palabras y posteriormente entre todos se descubrirán las soluciones.
Materiales	Se empleará una hoja que va a tener dos sopas de letras de 10x10, una para los cinco alimentos poco recomendables y otra para los cinco que sí se recomiendan.
Tiempo	20 minutos.

➤ ¿CUÁNTO AZÚCAR COMEMOS? (Sesión 2)

3. Contando terrones (Anexo 3):

(Tabla 3: Contando terrones)

Contando terrones	
Objetivo	Promover la reducción del consumo de azúcar en el desayuno.
Metodología	Se mostrará a los niños las fotos de algunos de los alimentos habitualmente consumidos en el desayuno y deberán apuntar en una hoja la cantidad de terrones de azúcar que creen que llevan, al final el estudiante de enfermería pondrá los terrones de azúcar que se corresponden con cada alimento para poder comparar con lo que ellos mismos han apuntado. Se van a elegir diferentes niños para comentar las respuestas con los demás.
Materiales	Se usarán fotos de alimentos que se incluyen habitualmente en los desayunos escolares, los terrones de azúcar (seis gramos de azúcar en cada terrón) para hacer la comparación con las respuestas de los niños y la propia hoja donde apuntarán sus estimaciones.
Tiempo	50 minutos.

➤ NUESTRO PROPIO DESAYUNO (Sesión 3)

4. Desayunando en clase:

(Tabla 4: Desayunando en clase)

Desayunando en clase	
Objetivo	Establecer raciones adecuadas de los alimentos que constituyen un desayuno saludable.
Metodología	Los niños se van a dividir por grupos de 5 o 6 en función del alimento para desayunar que cada uno lleve a clase. En la sesión anterior se les instruirá sobre los distintos alimentos que pueden traer y una vez divididos por grupos, se realizará el desayuno a la vez con todos los niños. Se dará libertad para que los propios niños hagan los grupos pero se revisará por parte del estudiante de enfermería que en todos los grupos haya presentes lácteos, cereales y frutas.
Materiales	Se van a precisar los alimentos que los propios niños traerán al colegio.
Tiempo	40 minutos.

4.1.6. Cronograma

(Tabla 5: Cronograma actividades y evaluación)

Sesiones	Actividades durante la sesión.			
Iniciándonos en el desayuno	Cuestionario previo	Píldora de conocimiento	Sopas de alimentos	Evaluación de las actividades
Total: 60 minutos	15 minutos	15 minutos	20 minutos	10 minutos
¿Cuánto azúcar comemos?	Contando terrones		Evaluación de las actividades	
Total: 60 minutos	50 minutos		10 minutos	
Nuestro propio desayuno	Desayunando en clase	Evaluación de las actividades	Evaluación general del programa	
Total: 60 minutos	40 minutos	10 minutos	10 minutos	
Cuestionario final				
Total: 15 minutos				

4.1.7. Evaluación

a) Evaluación de los resultados:

- Para realizar un diagnóstico de situación se empleará un cuestionario inicial que se corresponde con uno modificado del original elaborado por el Instituto Álvaro Cunqueiro y recogido en la página web de la Xunta de Galicia sobre el desayuno en niños¹⁴ (Anexo 4). El cuestionario se cumplimentará en los quince primeros minutos de la primera sesión con el fin de comprobar los hábitos de los escolares previos al desarrollo del programa.
- Una vez finalizadas las sesiones se vuelve al colegio para que los escolares cumplimenten el mismo cuestionario que se entregó al inicio del programa pero dos meses después de la última sesión. Este cuestionario será denominado cuestionario final y se estima que el tiempo requerido para cumplimentarlo será de quince minutos. Se pretenden evaluar los cambios generados en los hábitos de los niños a la hora de desayunar comparando las respuestas del cuestionario inicial y del final y de ahí poder concluir el impacto del programa de salud.

Se considerará que ha tenido un impacto positivo si la frecuencia media de la realización del desayuno aumenta, si el tiempo empleado en desayunar se ajusta al recomendado y en cuanto a los alimentos, si los recomendables que aparecen en el cuestionario (leche, fruta natural, pan de panadería, cereales, queso y yogures) aumentan su consumo.

Un impacto negativo o que simplemente el programa no ha sido efectivo se detectaría al comprobar que las respuestas no han variado o que incluso ha disminuido la frecuencia del desayuno. Tampoco el programa habría sido efectivo si cada vez se aleja más el tiempo empleado del recomendado o si se consumen de manera más habitual los alimentos menos recomendables (café, chocolate, zumo de fruta, otras bebidas, pan de molde, dulces y pastelería envasada).

b) Evaluación del proceso:

- Las diferentes actividades de las sesiones serán valoradas por los niños una a una en un cuestionario de elaboración propia (Anexos 5,6,7) que se repartirá al final de cada sesión y que se deberá rellenar en diez minutos. Se pretende medir el grado de satisfacción con cada una de las actividades realizadas empleando una serie de pictogramas emulando caras a las que se asignan diferentes grados de satisfacción.

(Tabla 6: evaluación de las actividades)

			
Muy insatisfecho	Insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho

- Al final de la última sesión los niños realizarán un cuestionario de elaboración propia similar al realizado para cada actividad pero, en este caso, para medir el grado de satisfacción con el programa en general (Anexo 8). Este cuestionario se cumplimentará en cinco minutos.

4.1.8. Limitaciones

La diferencia de horarios entre el calendario escolar de Educación Primaria y el universitario no han permitido la realización del programa. Indicar que a todos los centros a los que se propuso la idea mostraron interés y buena disposición para ejecutarla.

4.2. Integración con otros programas

Este programa sigue las indicaciones recogidas dentro de un Plan Nacional¹⁵ encaminado a la reducción del consumo de azúcar en escolares. Basándose en datos recogidos en diferentes encuestas, estrategias y recomendaciones el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad pretende disminuir la ingesta de azúcares mediante la reformulación paulatina de alimentos y bebidas.

Este trabajo se complementa, así mismo, con otros programas de educación para la salud sobre el consumo de frutas e hidratación objeto de trabajos de fin de grado.

5. RESULTADOS ESPERADOS

El resultado esperado va a consistir en realizar el programa de educación para la salud junto con el logro de los objetivos. Relacionado con el objetivo general se espera que la mayoría de los escolares a los que se les va a impartir el programa realicen, pasados los dos meses entre la finalización de las sesiones y cumplimentado el cuestionario final, un desayuno saludable y habitual, que deberá consistir en tomar un lácteo, cereales y fruta.

También se espera conseguir el cumplimiento de los objetivos específicos como son: que los propios niños sepan diferenciar los alimentos que son recomendables, que conozcan las raciones de alimentos que forman un desayuno saludable y que experimenten un descenso en el consumo de azúcar.

5.1. Registros

El programa finaliza con la realización de una memoria con todos los resultados, los problemas que hayan surgido, los errores y aquello que los ha causado, y las posibles alternativas para mejorar. Toda esta información servirá en futuras investigaciones y para el desarrollo de posteriores planes de educación para la salud.

6. DISCUSIÓN

Los organismos encargados de realizar programas de educación para la salud sobre el desayuno saludable en niños son las Comunidades Autónomas y los propios Ayuntamientos, así en Castilla y León podemos encontrar:

- Programa los Desayunos del Corazón elaborado por la Junta de Castilla y León¹⁶.
- Programa Desayuno Saludable en Escolares elaborado por una colaboración entre la empresa privada Gullón y la Junta de Castilla y León para luego ser desarrollado en Palencia¹⁷.
- Programa Desayunos Saludables elaborado por el Ayuntamiento de Benavente y con la colaboración de hosteleros locales¹⁸.

El programa Desayunos del Corazón¹⁶ está diseñado de tal forma que la población diana está compuesta por escolares de todos los cursos de primaria y se va a realizar con ellos una sola actividad que va a consistir en organizar un desayuno. Se les va a entregar un mantel con recomendaciones de interés sobre la nutrición saludable.

El programa propuesto va a tener una población diana compuesta por niños de entre 9 y 10 años porque el rango de edad de los escolares en primaria es muy grande y no es posible realizar las mismas actividades con todos ellos. Se organizará más de una sesión con diversas actividades con el fin de que sea más fácil el aprendizaje. Se va a emplear la Píldora de conocimiento como fuente de información a la que recurrir una vez acabado el programa como resumen de lo trabajado en las aulas.

El Programa Desayuno Saludable en Escolares¹⁷ resulta muy parecido al de Desayunos del Corazón¹⁶ aunque incluye, a mayores, una actividad teórico-práctica en el aula, viene especificado que la duración de cada sesión es de una hora y media aproximadamente. El programa pretende asociar el desayuno con otros hábitos saludables como el deporte.

En el caso del programa planteado se pretende que todas las actividades resulten teórico-prácticas, puesto que con cada actividad los niños realizarán una parte por su cuenta y habrá otra parte donde se tratarán los temas de manera más teórica con explicaciones y resolución de las dudas que puedan haber aparecido. Las sesiones tendrán una duración algo menor para ajustarlas al horario de una clase. Se habla de hábitos en torno al desayuno pero no se van a incluir recomendaciones fuera de este tema.

El Programa Desayunos Saludables¹⁸ va a consistir en una sesión con parte teórica y una actividad basada en la realización de un desayuno. No se especifica la edad a la que va dirigido el programa. Por otro lado, el programa propuesto va a contar con actividades muy parecidas pero cambiando el enfoque tanto de la parte teórica como de las actividades y va a estar dirigido a una población diana concreta de entre 9 y 10 años.

Facilitar la información directamente a los niños y romper con los clásicos programas de ir al colegio solamente a desayunar y no realizar ningún tipo de evaluación van a ser las diferencias más destacables entre el programa ideado y otros.

7. CONCLUSIONES

Finalmente, tras la elaboración de este programa de educación para la salud se concluye que:

- De acuerdo a los datos recogidos en los distintos estudios realizados en España, la mayoría de los escolares no van a realizar un desayuno del todo saludable debido a la inclusión de alimentos poco recomendables o a la falta de algunos alimentos, como ocurre generalmente con las frutas. Esto hace resaltar la importancia en el desarrollo de un mayor número de programas en el ámbito del desayuno en niños.
- La educación para la salud es la herramienta fundamental para promover hábitos saludables en escolares. Desarrollar actividades encaminadas a la educación para la salud será favorable ya que se reduce la aparición de patologías crónicas en la niñez.
- La figura de la enfermera en el ámbito escolar favorecerá la realización de programas que se ubiquen en los propios colegios.
- La idea inicial consistía en poner en práctica el programa en algún colegio de la zona urbana de Valladolid pero debido a las diferencias entre el calendario escolar y el universitario no ha sido posible. Independientemente de esta circunstancia, todo queda preparado para realizarse en cuanto sea posible.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Ruiz E, Valero T, Rodríguez P, Díaz-Roncero A, Gómez A, Ávila JM et al. Estado de situación sobre el desayuno en España. Fundación Española de Nutrición [Internet]. 13 de febrero de 2018 [Fecha de consulta: 7 de febrero de 2018]. Disponible en:
http://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2017/Informe%20DND%20FEN%2013%20Febrero%202018_final.pdf
2. Observatorio Nestle. Vuelta al cole: el desayuno, una asignatura pendiente [Internet]. Esplugues de Llobregat: IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias; 5 de septiembre de 2017 [Fecha de consulta: 7 de febrero de 2018]. Disponible en:
<http://empresa.nestle.es/es/libreria-documentos/documents/comunicados-de-prensa/np-observatorio-nestle-desayuno.pdf>
3. Galiano Segovia MJ, Moreno Villares JM. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. Acta Pediátrica Española. 2010; 68 (8): 403-408.
4. Aranceta Bartrina J, Gil A, González Gross M, Ortega RM, Serra Majem L, Varela Moreiras G. Hábitos de desayuno y diferencias en relación con la obesidad abdominal en un estudio transversal de adultos españoles: Estudio científico ANIBES. Plos One [Internet]. 30 de noviembre de 2017 [Fecha de consulta: 7 de febrero de 2018]. Disponible en:
http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_23.pdf
5. Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Aparicio Vizquete A, González Rodríguez LG, Navia Lombán B, Perea Sánchez JM et al. Estudio Aladino: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. 2015 [Fecha de consulta: 15 de febrero de 2018]. Disponible en:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ob-servatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf

6. Llargués E, Franco R, Recasens A, Nadal A, Vila M, Pérez MJ et al. Estado ponderal, hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de primer curso de educación primaria: estudio AVall. *Endocrinología y Nutrición*. 2009; 56 (6) : 287-92.
7. López Delgado ME, Bonilla Miera C, del Barrio Gómez ML, Brugos Llamazares V. Programa alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia Cantabria. Consejería de sanidad de Cantabria: Dirección General de Salud Pública [Internet]. 1ª Edición. Octubre de 2010. [Fecha de consulta: 22 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://saludcantabria.es/uploads/pdf/consejeria/Programa%20Alimentacion.pdf>
8. Jofré JM, Jofré MJ, Arenas MC, Azpiroz R, De Bartoli MA. Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares. *Universitas Psychologica Bogotá*. 2007; 6 (2): 371-382.
9. Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J et al. The Relationship of School Breakfast to Psychosocial and Academic Functioning: Cross-sectional and Longitudinal Observations in an Inner-city School Sample. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 1998; 152 (9): 899-907.
10. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children [Internet]. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2015 [Fecha de consulta: 22 de febrero de 2018]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=7174B8C7ACB180CA1A03E3EA1BBB608E?sequence=1
11. Aranceta J, Serra Majem L, Arija Val V, Gil Hernández A, Martínez de Vitoria E, Ortega Anta R et al. Objetivos nutricionales para la población española: Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011. *Revista Española Nutrición Comunitaria*. 2011; 17 (4): 178-199.

12. Plaza-Díaz J, Martínez O, Gil Á. Los alimentos como fuente de mono y disacáridos: aspectos bioquímicos y metabólicos. *Nutrición Hospitalaria*. 2013; 28: suplemento 4.
13. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente [Internet]. AECOSAN; 2015 [Fecha de consulta: 11 de marzo de 2018]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/enalia.htm
14. Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria. Xunta de Galicia. Cuestionario El desayuno [Internet]. I.E.S. Álvaro Cunqueiro. [Fecha de consulta: 3 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesalvarocunqueiro/system/files/Encuesta%20desayuno.pdf>
15. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recomendaciones del consumo de azúcares. Reformulación y reducción de azúcares añadidos [Internet]. AECOSAN; 2015 [Fecha de consulta: 5 de abril de 2018]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/reduccion_azucars_anadidos.htm
16. Portal de Educación. Junta de Castilla y León. Los desayunos del corazón [Internet]. 2007-2008. [Fecha de consulta: 5 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.educa.jcyl.es/es/programas/curso-2008-2009/desayunos-corazon>
17. Galletas Gullón. Portal de Educación. Junta de Castilla y León. Desayuno Saludable con Escolares [Internet]. 10 de enero de 2018. [Fecha de consulta: 5 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.educa.jcyl.es/dppalencia/es/area-programas-educativos/noticias-novedades-area-programas-educativos/desayuno-saludable-escolares>

18. Concejalía de Educación y Bienestar Social. Ayuntamiento de Benavente. Programa Desayunos Saludables [Internet]. 12 de febrero de 2018. [Fecha de consulta: 5 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.benavente.es/aytobenavente/variados/destacados/NewsModule/displayNews/2f91b40d776f79300a13eaa0fab6c903/3768dd939f8cbb3c950691b693496d29>

9. ANEXOS

9.1. Anexo 1: Guion Píldora de conocimiento.

Buenos días a todos, mi nombre es Gonzalo y os voy a explicar la manera de realizar un desayuno saludable.

El desayuno saludable va a constar de tres elementos, el primero del que vamos a hablar es la leche un alimento muy bueno y necesario para crecer fuertes ya que el calcio que tiene es muy importante para los huesos y también nos va a aportar vitaminas. La cantidad que hay que tomar es una taza grande de leche entera, en caso de que sea necesario se va a poder cambiar la leche por 2 yogures o por un queso preferiblemente fresco.

El segundo elemento que vamos a meter en el desayuno son los cereales, que están en muchísimos alimentos que tenemos habitualmente en casa, tanto el pan, como las galletas y los mismos cereales de desayuno, son muy importante porque nos darán fuerzas y nos ayudarán a estar activos y despiertos. La cantidad que hay que tomar son dos rebanadas de pan que van a poder ir untadas con tomate o con un chorro de aceite de oliva o 2 puñados de cereales sin azúcar con la leche.

El tercer elemento es algo que no mucha gente toma en el desayuno pero que es muy importante por darnos energía, vitaminas y fibra, hablamos de la fruta fresca, un buen desayuno tiene que ir siempre con una pieza de fruta si es grande como una manzana, una naranja o una pera o con unas cuantas si son frutas más pequeñas como pueden ser unas fresas.

Estos tres elementos es importante combinarlos bien para que no nos aburramos y también hay que probar cosas nuevas y nuevos sabores.

Hay alimentos como el embutido, la mantequilla, la mermelada, los huevos o el cacao, que se pueden meter en el desayuno, pero sin que sea en grandes cantidades solamente algún día de la semana.

Alimentos como los bollos, las palmeras, los bombones o los donuts van a estar poco recomendados por tener demasiada grasa y azúcar. Las bebidas que no sean agua o leche tampoco estarán recomendadas.

El desayuno es muy importante para estar despiertos y activos en el colegio y a la hora de desayunar en casa tenemos que intentar tomarnos nuestro tiempo, mínimo diez minutos, si puede ser desayunando con los padres y los hermanos/as y si estamos sentados sin ver la tele o sin estar jugando con el móvil, mejor. Una vez hemos terminado es muy importante lavarnos los dientes para evitar que se estropeen.

Después de todo esto que os he contado espero que sigáis las recomendaciones y disfrutéis de las actividades que iremos haciendo estos días.

9.2. Anexo 2: Sopas de alimentos

RECOMENDABLES

Ñ	Ñ	A	D	L	E	C	H	E	C
M	A	N	Z	A	N	A	F	N	A
H	M	L	R	L	B	S	C	V	H
P	N	E	B	D	I	E	G	U	V
X	P	Z	O	P	R	W	M	O	P
F	I	X	L	E	N	N	Y	P	G
K	X	O	A	J	A	L	Q	K	L
F	Y	L	H	P	N	R	E	G	S
W	E	M	J	J	M	T	B	L	M
S	Q	V	P	M	T	I	O	O	Q

CEREALES
LECHE
MANZANA
PAN
PERA

BOLLOS
BOMBONES
CAFÉ
DONUT
TE

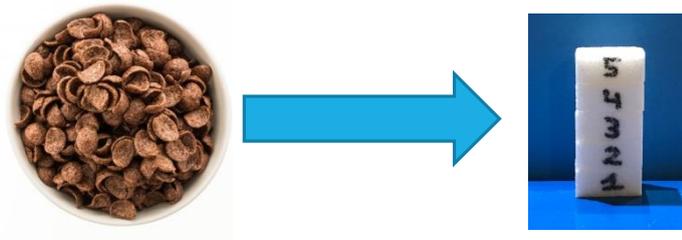
POCO RECOMENDABLES

B	O	M	B	O	N	E	S	C	Q
Ñ	M	Q	X	B	T	E	V	P	A
C	K	E	N	U	L	E	Q	O	F
Ñ	S	O	L	L	O	B	W	F	E
S	L	H	A	J	Ñ	X	R	Z	F
S	V	U	E	V	T	M	Q	U	A
L	J	X	E	Ñ	L	O	V	S	C
W	Y	J	R	J	Q	O	D	K	K
G	J	C	D	M	H	W	A	U	Z
E	N	Q	T	U	N	O	D	A	L

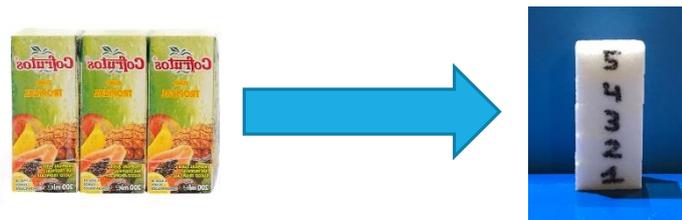
9.3. Anexo 3: Contando terrones

Equivalencias de las fotos de los alimentos mostradas con terrones de azúcar.

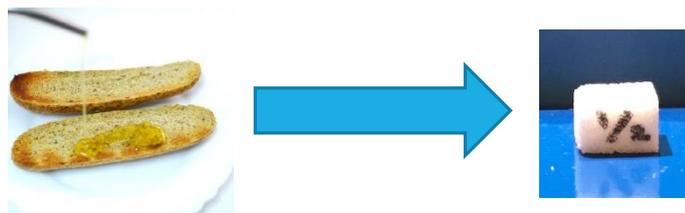
- 50 gramos de cereales de chocolate = 5 terrones



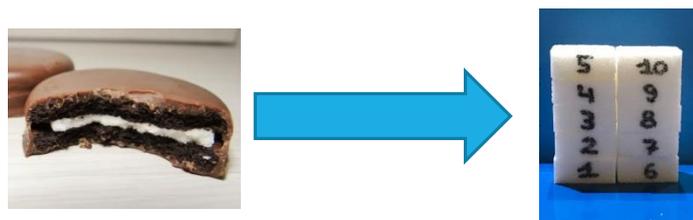
- 200ml zumo tropical = 5 terrones



- 2 rebanadas de pan = 0,5 terrones



- 4 galletas rellenas y bañadas en chocolate = 10 terrones



- 1 donut de chocolate = 4 terrones



- 4 galletas tipo cookie = 4 terrones



- Palmera mediana de chocolate = 6 terrones



- 4 onzas de chocolate con leche = 3 terrones



- 50 gramos de cereales integrales = 3,5 terrones



9.4. Anexo 4: Cuestionario inicial y final

1. ¿Con qué frecuencia desayunas antes de ir al colegio?

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre

2. Cuando no desayunas ¿Por qué lo haces?

- No tengo tiempo
- No tengo hambre
- No me gusta lo que hay de desayuno
- No me lo prepara nadie

3. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo te lleva desayunar?

- Menos de 5 minutos
- De 5 a 10 minutos
- De 10 a 20 minutos
- Más de 20 minutos

4. ¿Con qué frecuencia tomas cada uno de estos alimentos en el desayuno?

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre
Leche sola					
Leche con cacao (Cola Cao; Nesquick...)					
Café					
Chocolate a la taza					
Zumo de fruta envasado					
Zumo de fruta natural					
Otras bebidas					
Fruta natural					
Pan de panadería					
Pan de molde					
Cereales					
Galletas					
Dulces de panadería (Bollos, croissants...)					
Pastelería envasada (Bollicao, donuts...)					
Queso					
Yogures					
Embutidos					
Azúcar					

9.5. Anexo 5: Evaluación Iniciándonos en el desayuno

**EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:
INICIÁNDONOS EN EL DESAYUNO**

Señala una cara:

¿Qué te ha parecido la **Píldora de conocimiento**?

			
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

¿Qué te han parecido las **Sopas de alimentos**?

			
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

9.6. Anexo 6: Evaluación ¿Cuánto azúcar comemos?

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

¿CUÁNTO AZÚCAR COMEMOS?

Señala una cara:

¿Qué te ha parecido **Contando terrones?**

			
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

9.7. Anexo 7: Evaluación ¿Nuestro propio desayuno?

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

¿NUESTRO PROPIO DESAYUNO?

Señala una cara:

¿Qué te ha parecido **Desayunando en clase?**

			
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

9.8. Anexo 8: Evaluación general del programa

EVALUACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Señala una cara:

¿Qué te ha parecido en general el **Programa de educación para la salud sobre el desayuno saludable?**

			
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------