



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

-----  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA**  
**"DR. SALA DE PABLO"**  
**SORIA**

# **GRADO EN ENFERMERÍA**

**Trabajo Fin de Grado**

**Propuesta de intervención educativa de un programa de educación para la salud para la prevención de la obesidad infantil en niños de 6 a 12 años**

**Estudiante: Vanesa Calvo Aguado**  
**Tutelado por: M<sup>a</sup> Ángeles Ferrer Pascual**  
**Soria, 17 de junio de 2014**

## **ÍNDICE**

<b>1. Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Situación actual del problema.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. Causas y consecuencias de la obesidad infantil.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3. Programas y campañas para la prevención de la obesidad infantil.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3.1. Programas.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3.2. Campañas.....</b>	<b>11</b>
<b>2.4. Aportación de los profesionales de enfermería de atención primaria a la         prevención del problema.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Justificación.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Diseño.....</b>	<b>13</b>
<b>5. Contexto.....</b>	<b>13</b>
<b>6. Programa de educación para la salud para la prevención de la obesidad infantil en niños de 6 a 12 años.....</b>	<b>14</b>
<b>6.1. Objetivo del programa de Educación para la Salud.....</b>	<b>14</b>
<b>6.2. Cronograma .....</b>	<b>14</b>
<b>6.3. Actividades.....</b>	<b>18</b>
<b>6.3.1. Subprograma de prevención de la obesidad infantil en niños de 7 a 8             años.....</b>	<b>18</b>
<b>6.3.2. Subprograma de prevención de la obesidad infantil en niños de 9 a 10             años.....</b>	<b>23</b>
<b>6.3.3. Subprograma de prevención de la obesidad infantil en niños de 11 a 12             años.....</b>	<b>28</b>
<b>6.4. Previsión de los recursos.....</b>	<b>32</b>
<b>6.5. Previsión de la evaluación.....</b>	<b>34</b>
<b>7. Conclusiones.....</b>	<b>36</b>
<b>8. Bibliografía .....</b>	<b>37</b>
<b>9. Anexos.....</b>	<b>41</b>

## **1. RESUMEN**

La obesidad infantil es un problema actual los expertos la denominan “la epidemia mundial del s.XXI”. Las principales causas de esta enfermedad son la incorrecta alimentación debido a malos hábitos alimentarios y la falta de ejercicio físico. En la etapa de la infancia es donde los niños adquieren sus hábitos y costumbre, copian lo que ven hacer a los mayores. Por ello, es en esta etapa donde hay que educar al niño en la alimentación y fomentar que practique ejercicio a diario. Las costumbres que se adquieren en la infancia perduran para el resto de la vida de las personas. Por ello este trabajo plantea una propuesta de intervención educativa dirigida a la prevención de la obesidad infantil. Dicha intervención se llevará a cabo por los profesionales de enfermería, integrada dentro de las Actividades del Servicio del Niño Sano recogido en la Cartera de Servicios de Atención Primaria, con el objetivo de que se adquieran unos buenos hábitos alimentarios y de promover el ejercicio físico en su vida diaria. Este programa está diseñado para desarrollarlo en el ámbito escolar, en concreto, a lo largo de los tres ciclos de la Educación Primaria.

**PALABRAS CLAVE:** obesidad infantil; educación para la salud; prevención obesidad infantil; sobrepeso; hábitos alimentarios

## **2. INTRODUCCIÓN**

El sobrepeso y la obesidad son definidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.”<sup>1</sup> La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que se puede prevenir, esta enfermedad suele tener su inicio en la infancia. La definición de obesidad infantil es difícil de precisar ya que los niños y adolescentes están en continuo cambio, y es tema de discusión determinar los valores que delimitan el sobrepeso y la obesidad. Según la OMS para definir la obesidad infantil hay que tener en cuenta el índice de masa corporal (IMC) y otro indicador de grasa corporal (pliegue tricípital), ambos resultados se tienen que comparar con los estándares de referencia en cuanto al sexo y la edad de cada niño. El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), el resultado de este índice nos indica si el niño está en normopeso, sobrepeso u obesidad<sup>2</sup>. El sobrepeso infantil según la autora Saldaña Hernández establece que los parámetros que delimitan el sobrepeso y la obesidad son los percentiles 75 y 85 respectivamente en las tablas de curvas del IMC<sup>3</sup>, aunque se considera que debido a los cambios que sufren los niños y adolescentes no se debe utilizar un valor absoluto para establecer los límites de normalidad o el grado de obesidad<sup>2</sup>. La obesidad infantil es considerada por los expertos como la “epidemia del siglo XXI”.

## 2.1. SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA:

Según la OMS en “2010 había 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países desarrollados”. Desde 1980 la obesidad infantil se ha duplicado, siendo el 5º factor de riesgo de mortalidad en Europa<sup>4</sup>.

En cuanto al panorama nacional, España se encuentra en la octava posición de obesidad y sobrepeso de la Comunidad Europea según el estudio que se realizó en 2005/2006 por el ENHIS<sup>5</sup> (European Environment and Health Information System), obteniendo una prevalencia de obesidad aproximadamente de un 18% en niñas y un 21% en niños.

En España el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha realizado varios estudios epidemiológicos para conocer el porcentaje de obesidad infantil que hay en nuestro país. El estudio más actual es el Estudio Aladino (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad)<sup>6</sup> que se realizó durante los años 2010 y 2011 y se llevo a cabo a niños de 6 a 9 años de todas las Comunidades Autónomas (CCAA) incluyendo Ceuta y Melilla. El estudio se desarrolló en los centros escolares a los cuales acudió personal cualificado para realizar las mediciones antropométricas y a su vez recabaron información sobre datos sociales, culturales y económicos de los niños. Los resultados de este estudio fueron que un 26,2% de los niños sufrían sobrepeso y un 18,3% de los niños obesidad.

A parte del estudio mencionado en el párrafo anterior, cada 3 años aproximadamente el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad realiza la Encuesta Nacional de Salud<sup>7</sup>, donde se puede comprobar cómo va ha aumentado el porcentaje de sobrepeso y obesidad a lo largo de los años.

Según los datos extraídos de las Encuestas Nacionales de Salud (ENS), se puede observar en la tabla 1, que en cuanto a las edades comprendidas entre los 5 y 9 años (grupo 1) el sobrepeso descendió un 0,39% entre el 2003 y 2006, mientras que si se comparan los datos entre el 2003 y 2011/12, y el 2006 y 2011/12 el sobrepeso aumento el 0,89% y el 0,5% respectivamente. Por otro lado, al comparar los resultados en cuanto a la obesidad, en este mismo grupo, se observa que entre el 2003 y 2006, y el 2003 y 2011/12 ha aumentado el 1,57% y el 0,81% respectivamente y en cambio, si comparamos entre el 2006 y 2011/12 ha disminuido el 0.66%. Por otra parte, al comparar los datos correspondientes a las edades comprendidas entre los 10 y 14 años (grupo 2), observamos que en relación al sobrepeso los porcentajes entre los años 2003 y 2006, y 2003 y 2011/12 ha aumentado el 1,57% y el 0,45% respectivamente, en cambio, entre el 2006 y 2011/12 ha disminuido el 0,8%. Respecto a los datos de obesidad de este mismo grupo entre el 2003 y 2006, y 2003 y 2011/12 ha aumentado la obesidad el 2,09% y el 0,71% respectivamente, y en cambio, entre el

2006 y 2011/12 ha disminuido el 1,38%. Como conclusión, si se comparan entre el 2003 y el 2011/12 tanto el sobrepeso como la obesidad han aumentado, aunque en la etapa de 10 a 14 años se observa un ligero descenso si se comparan los datos del 2006 al 2011/12.

**Tabla 1.** Encuestas Nacionales de Salud (ENS)

EDAD	SOBREPESO				OBESIDAD			
	ERSCyL	ENS			ERSCyL	ENS		
	2003	2006	2011/2012		2003	2006	2011/2012	
Grupo 1: 5 a 9 años	23,24%	21,82%	21,43%	22,32%	14,84%	13,81%	15,38%	14,72%
Grupo 2: 10 a 14 años	16,12%	18,72%	19,97%	19,17%	1,90%	2,97%	5,06%	3,68%

Fuente: Datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadística y del Portal de Salud de Castilla y León (tabla de elaboración propia)

Con respecto a la Comunidad Autónoma (CCAA) de Castilla y León, solo se han encontrado datos correspondientes al sobrepeso y obesidad en la Encuesta Regional de Salud de Castilla y León (ERSCyL) de 2003<sup>8</sup>, por lo que estos datos solo se pueden comparar con la Encuesta Nacional de Salud de 2003, ya que es el mismo rango de edad (de 5 a 9 años y de 10 a 14 años). Se puede ver en la tabla 1 que en el grupo de 5 a 9 años, al comparar los resultados entre la ERSCyL y la ENS, se observa que es mayor el porcentaje tanto de sobrepeso como de obesidad en la CCAA de Castilla y León con respecto a los porcentajes a nivel nacional, este aumento corresponde al 1,42% en sobrepeso y al 1,03% en obesidad. En cambio, en cuanto al grupo de 10 a 14 años se puede observar que la diferencia en este intervalo de edad el porcentaje es menor en la CCAA de CyL con respecto a los datos nacionales, en concreto en relación con el sobrepeso esa diferencia es del 2,6% y en obesidad es del 1,07%. Como conclusión, en el grupo de 5 a 9 años los porcentajes son mayores en la ERSCyL que en la ENS, en cambio, en el grupo de 10 a 14 años son mayores los porcentajes de la ENS que los de la ERSCyL.

En cuanto a la provincia de Soria solo se ha encontrado un estudio<sup>9</sup> llevado a cabo en 5 de los 6 colegios públicos que tiene la capital de Soria (“Las Pedrizas”, “Doce Linajes”, “Numancia”, “La Arboleda” y “Fuente del Rey”). El objetivo de ese estudio fue evaluar la adhesión a la dieta mediterránea, entre los escolares que utilizaban el comedor escolar, antes (1998/1999) y después (2008/2009) de la puesta en marcha de las estrategias regionales y locales en educación nutricional. El estudio consistía en valorar la adhesión a la Dieta Mediterránea y la medición del IMC. En los resultados obtenidos con respecto al sobrepeso se observó una disminución del porcentaje del

0,6% y en la obesidad fue del 2% en el curso 2008/2009 con respecto al curso 1998/1999. La conclusión a la que llegaron en el estudio fue que “las actividades coordinadas por las distintas administraciones sanitarias son una herramienta útil para promocionar buenos hábitos alimentarios entre los escolares”. Estos datos no se pueden comparar con los que se han encontrado a nivel nacional o los de la CCAA de CyL debido a que la población de este estudio no abarca a todos los colegios de la ciudad de Soria ni a todos los niños de esos colegios ya que solo se tiene en cuenta a los niños que acuden al comedor escolar.

## 2.2. CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL

- Causas

El incremento de la obesidad infantil tiene dos principales causas como son: el cambio dietético debido a un incremento de la ingesta de alimentos ricos en grasas y la disminución del ejercicio físico debido al aumento del sedentarismo por el desarrollo de actividades lúdicas sedentarias (videojuegos, ordenador) <sup>10</sup>. Pero aparte de estas dos causas también se debe a un cambio social producido por el desarrollo económico y la política en materia de agricultura, transporte, medio ambiente, educación, etc. por lo que para combatir este problema hay que realizar una intervención multidisciplinar y multisectorial<sup>11</sup>.

En el artículo sobre la “Prevención de la Obesidad Infantil” escrito por Colomer Revuelta y Grupo PrevInfand<sup>10</sup> manifiesta que la actividad física regular es un factor protector en cuanto a la obesidad. Otro aspecto que influye en el aumento del sobrepeso y la obesidad son las características de la alimentación, como una alimentación a base de alimentos ricos en grasas (hamburguesas, pizzas, etc.), estos alimentos gozan de la publicidad que se les da, así como a los refrescos azucarados. En este artículo se hace referencia al estudio enKid<sup>12</sup>, estudio el cual defiende que en el incremento de la obesidad infantil ha tenido una influencia los cambios demográficos y culturales que han afectado al comportamiento de los niños entre otros aspectos a la alimentación y la actividad física. En este estudio se ve que la prevalencia de la obesidad infantil fue mayor en niños que no desayunaban que en niños que si desayunaban, por lo que una de las causas del incremento será que reducir el número de comidas que hay que realizar al día favorece la obesidad.

- Consecuencias

En cuanto a las consecuencias de la obesidad existen a corto plazo y a largo plazo. Las consecuencias a corto plazo pueden ser: alteraciones metabólicas (dislipemias, diabetes) en cuanto al ámbito fisiológico y en la esfera psicosocial puede existir una discriminación social, baja autoestima y depresión dando lugar a trastornos alimentarios como pueden ser la bulimia y la anorexia <sup>13</sup>.

Las consecuencias a largo plazo para los niños que sufren obesidad en su etapa infantil pueden ser la mayor probabilidad de que sean obesos en su etapa adulta a diferencia de los niños que no los son. También el problema de la obesidad conlleva a tener un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cánceres, diabetes y asma. También afecta al aparato musculoesquelético debido a que el aumento de peso repercute directamente en él soportando más peso<sup>13, 14</sup>.

A parte de las repercusiones que tiene la obesidad en la salud de las personas, hay que tener en cuenta también que la atención sanitaria que van a necesitar las personas con esta enfermedad va a ser mayor que las personas que no la padecen debido a las patologías que pueden desarrollar, teniendo como consecuencia un incremento del gasto sanitario<sup>13</sup>.

### 2.3. PROGRAMAS Y CAMPAÑAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

En este apartado se van a analizar las intervenciones que hasta el momento se han planteado para afrontar este problema de Salud. Por un lado están aquellas intervenciones que se derivan de la Cartera de Servicios en Atención Primaria de las distintas Comunidades Autónomas, y por otro lado las intervenciones específicas a través de la Educación para la Salud (EpS).

Ambas se complementan pero tienen matices diferentes, así un programa de salud se define según Pineault como *“un proceso continuo de previsión de recursos y de servicios necesarios para conseguir los objetivos determinados según un orden de prioridades establecido, permitiendo elegir la o las soluciones óptimas entre muchas alternativas...”*<sup>15</sup>. Es por ello una estrategia de intervención amplia con la que se puede resolver un problema de Salud Pública y esta a su vez abarca otras más concretas como puede ser la EpS que no es más que un instrumento dentro de los programas para resolver dichos problemas y que se centra fundamentalmente en la Promoción de la Salud. Según la OMS esta es definida como: *“no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La EpS incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitaria.”*<sup>16</sup> La EpS es una forma de educar a la población en todos los ámbitos (sanitario, escolar, familiar, etc.).

### 2.3.1. Programas

A nivel nacional existen varios programas de salud e iniciativas, casi todas promocionadas por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Este ministerio creó en 2001 la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)<sup>17</sup>, esta agencia ha desarrollado varias estrategias y programas que se están llevando a cabo, como son:

- La estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)<sup>18</sup>: creada en 2005 que tiene como meta fundamental “Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas”. Es una plataforma para impulsar todas aquellas iniciativas que tengan como fin la promoción de la alimentación saludable y la prevención del sedentarismo. Se centra en los niños y adolescentes quienes no tienen consolidados los hábitos alimentarios y de actividad física, actuando en cuatro ámbitos:
  - **Ámbito familiar y comunitario:** en este se pretende concienciar e informar a la población sobre el efecto positivo de una alimentación saludable y la práctica regular de ejercicio físico.
  - **Ámbito escolar:** el fin de este ámbito es educar a los niños sobre los hábitos alimentarios saludables y fomentar el ejercicio físico regular desde la escuela. Así como en el comedor escolar llevar a cabo un menú equilibrado y saludable.
  - **Ámbito empresarial:** este ámbito tendrá un papel importante en la difusión de la estrategia haciendo participe a las industrias alimentarias, empresas de hostelería, cadenas de restauración para desarrollar productos más saludables que contribuyan a la alimentación equilibrada.
  - **Ámbito sanitario:** tendrá como fin detectar los casos de sobrepeso y obesidad, así como la educación en cuanto a los hábitos saludables sobre la alimentación y ejercicio físico.
- El programa PERSEO creado en 2007 promueve la adquisición de hábitos alimentarios saludables y la estimulación del ejercicio físico para llevar una vida más activa, todo ello con el objetivo de prevenir la aparición de la obesidad y otras enfermedades. Este programa actúa a nivel escolar, familiar y sanitario, en su página web se puede encontrar una guía para profesionales sanitarios, para el profesorado y para los padres. En la

guía de profesionales describe como deben actuar los profesionales sanitarios de Atención Primaria cuando detectan a un niño/a con problemas de obesidad o riesgo de tenerla.<sup>19</sup>

En el programa PERSEO participan ciudades de todas las Comunidades Autónomas (CCAA). Haciendo referencia a la CCAA de CyL donde se lleva a cabo el programa, éste divide a los centros educativos y en dos tipos de centros: Centros de Intervención (Ávila, León, Palencia y Valladolid) y Centros de Control (Segovia, Soria, Valladolid, Burgos y Zamora)<sup>20</sup>. En la ciudad de Soria el centro educativo que interviene como participante en el programa PERSEO es el Colegio de “Las Pedrizas” como Centro de Control. Se acudió a este colegio para realizar una entrevista a su director con el fin de conocer el grado de implicación del colegio en el programa y las actividades que se llevaban a cabo en relación con el mismo. La entrevista iba encaminada a conocer el grado de implicación del colegio en el programa PERSEO, pero al ser un centro control nos indicaron que solo se había realizado un estudio antropométrico a los niños de 2º a 5º de Educación Primaria (EP) con el objetivo de volver al año siguiente para ofrecer a los niños de 6º de EP consejos sobre alimentación y ejercicio físico, pero al año siguiente no se llegó a realizar. Otro aspecto que interesaba conocer era si a lo largo del currículum de los niños se trataba los temas de alimentación y ejercicio físico, indicándonos que estos temas se tratan en las asignaturas de Conocimiento del Medio, Gimnasia e Inglés. En cuanto al fomento de la actividad física fuera del horario escolar, respondieron que el colegio pone a disposición las instalaciones deportivas para desarrollar actividades extraescolares como pueden ser iniciación al deporte, fútbol sala, baloncesto, etc. Por último, se pregunto si el colegio participaba en iniciativas o campañas que se realizan en la ciudad. Nos informaron que en este colegio todas o casi todas las campañas que tienen que ver con la educación de los niños se implantan pero de una manera esporádica ya que se dejan de hacer por temas económicos, como por ejemplo “Los desayunos del Corazón” impulsado por la Junta de Castilla y León.

A parte del colegio que figuraba en el programa PERSEO se quiso comparar con otro centro que no figurasen en dicho programa, para conocer la diferencia de enseñanza en cuanto a hábitos alimentarios y ejercicio físico o la implicación del colegio en la educación de los niños en materia de salud. Se entrevistó a la directora del colegio “Fuente del Rey” sobre la importancia de la educación en cuanto a los hábitos alimentarios y ejercicio físico y si se trataban estos temas a lo largo del currículum de los niños, la respuesta fue igual que en el anterior colegio indicando que se tratan los temas en las asignaturas de Conocimiento del Medio, Gimnasia e Inglés.

Otras iniciativas a nivel nacional distinta a AESAN es el programa THAO<sup>21</sup> este programa fue creado por la Fundación THAO que es una organización no lucrativa que tiene como fin promover los estilos de vida saludables entre los ciudadanos y a su vez prevenir problemas de salud que puedan derivar en enfermedades. El Programa de

Prevención de la Obesidad Infantil en los Municipios, tiene como objetivos promover los hábitos saludables entre los niños/as de 0 a 12 años y sus familias. Promueve la alimentación variada y equilibrada y el ejercicio físico. La implantación de este programa en el municipio es por iniciativa del alcalde del municipio. Este programa lleva a cabo acciones que implican a todo el municipio desde el profesorado, comerciantes, restaurantes... hasta el profesional sanitario. Este programa divide el año en temporadas (temporada de la fruta, temporada del agua y de las bebidas, etc.) haciendo participe a todas las personas anteriormente mencionadas; también utiliza acciones transversales como pueden ser “El patio de mi cole” (donde se impulsan los juegos tradicionales), “El Thao-Bus” (fomenta que los niños acudan al colegio andando), etc. Este programa evalúa a los niños/as desde el segundo ciclo de educación infantil hasta el final de la educación primaria. La forma de evaluación es mediante el IMC y la circunferencia de cintura, así como unos cuestionarios donde se evalúa los hábitos alimentarios y el ejercicio físico. En el caso de que se detecte algún niño con sobrepeso u obesidad, se les manda una carta a los padres con la recomendación de que acudan a su médico y enfermera.

A parte de los programas a nivel nacional expuestos anteriormente como son el Programa PERSEO y el Programa THAO que lleva a cabo el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, algunas Comunidades Autónomas (CCAA) han desarrollado sus propios programas de prevención de la obesidad infantil.

En las Islas Canarias se ha desarrollado el Programa PIPO<sup>22,23</sup> es el Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil, contiene una Guía Pediátrica de la alimentación para niños desde el primer año de vida hasta los 18 años. Este programa surgió debido al gran número de niños con sobrepeso (un tercio de la población canaria) y de obesidad (18% de los niños canarios) en dicha CCAA. En este programa también se puede encontrar la pirámide de los alimentos, menús saludables, etc. Este programa va dirigido a profesionales sanitarios, familias, escolares y preescolares y a los docentes.

En Lérida se ha elaborado el Programa Nereu<sup>24</sup>, ejercicio físico y alimentación saludable. Este programa tiene como objetivo producir y/o mantener un cambio en los hábitos de actividad física y alimentación saludable en las familias. Actúa en el ámbito sanitario, familiar y escolar, en cada ámbito se desarrollan unas sesiones diferentes con distinto contenido. Participan niños de 6 a 12 años que residen en la provincia de Lérida y que cumplan los criterios fijados por el programa (niños con un percentil superior al P85; que hagan menos de 3 días a la semana ejercicio físico; que tengan problemas de autoestima o de integración; y el resto de las familias que quieran participar).

En cuanto a la provincia de Castilla y León no hay ningún programa relacionado con la educación en la prevención de la obesidad infantil. Para ello, se fue al ministerio

de sanidad a preguntar a la enfermera de sanidad que tiene constancia de todas las intervenciones que se realizan en esta comunidad, obteniendo como respuesta que no se realiza ninguna intervención en cuanto a la prevención de la obesidad infantil en esta comunidad.

### 2.3.2. Campañas publicitarias

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha desarrollado Campañas Publicitarias para fomentar los hábitos saludables y el ejercicio físico. La Campaña de 2007 “Despierta, desayuna”<sup>25</sup> en esta campaña se eligió el desayuno por ser la primera comida que se realiza cada día, esta elección se apoyó en datos estadísticos ya que el 6,2% de los niños no desayuna y sólo el 7,5% de los niños realizan un desayuno equilibrado (lácteos, zumo e hidratos de carbono). La campaña más actual impulsada es la de 2013 “Activilandia”<sup>26</sup> es un parque virtual donde los niños pueden divertirse aprendiendo sobre su salud, este parque virtual dispone de juegos lúdicos y educativos mediante atracciones virtuales.

## 2.4. APORTACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA (AP) A LA PREVENCIÓN DEL PROBLEMA

Los Profesionales Sanitarios de AP utilizan como instrumento de trabajo la Cartera de Servicios en este caso la Cartera de Servicios que corresponde al Servicio de Salud de la Junta de Castilla y León<sup>27</sup>. En ella está incluido el Servicio de Atención al Niño Sano, donde figuran las actividades que tienen que desarrollar los Profesionales Sanitarios en las edades comprendidas entre los 6 y 14 años. Una de las actividades que tienen que realizar es la medición de peso, talla y la relación de estas con su percentil correspondiente al menos a los 6, 11 y 14 años y si el niño no presenta problemas o indicaciones de riesgo de sobrepeso y obesidad, además de ofrecer educación sobre alimentación, ejercicio físico, higiene dental, higiene corporal, etc., mediante programas.

Para conocer más de cerca las opiniones y grado de implicación de los Profesionales Sanitarios de la Zona de Salud de Soria Capital en relación a este problema, se realizaron entrevistas a las enfermeras de AP de la consulta de Pediatría de los Centros de Salud de Soria Norte, Soria Sur y Soria Tardes, que son las responsables junto con el pediatra del Servicio de Atención al Niño Sano mencionado anteriormente. Estas se llevaron a cabo con el objetivo de averiguar las intervenciones educativas que realizaban las enfermeras con los niños.

Las entrevistas consistieron en preguntar si realizaban educación individual o grupal en la consulta y fuera de ella, a lo que respondieron que todas ellas realizaban educación individual en la consulta. Otro aspecto que interesaba conocer era el porqué no se realizaba educación grupal, las dificultades a la hora de realizarla o los motivos

por los cuales no se realizaba, sólo una de ellas había realizado educación grupal en ocasiones, dando charlas en un colegio tanto a los niños como a los padres dejándolo de hacer por falta de tiempo. Precisamente la falta de tiempo es el motivo que argumentaron las enfermeras entrevistadas por el cual no realizaban educación grupal, aunque también indicaron que es debido a la carga de trabajo que supone y también porque los horarios de niños y enfermeras son los mismos, horario matutino. En cuanto a las intervenciones que realizan cuando detectan a un niño con problemas de sobrepeso u obesidad, todas indicaron que actuaban de la misma manera, realizando un seguimiento más continuo de ese niño, así como una educación individual implicando y motivando a los padres y citándolos periódicamente para evaluar si se van cumpliendo los objetivos tanto en la reducción de peso como en la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios y de ejercicio físico. Esto corrobora la necesidad de implicar y motivar a los padres ya que fuera de la consulta son ellos los que tienen que aplicar lo aprendido y educar a sus hijos.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Dejando de manifiesto la gravedad del problema de la obesidad infantil en nuestra sociedad y el papel de responsabilidad que debemos asumir los profesionales de enfermería en la prevención del mismo, se percibe la necesidad de desarrollar iniciativas en el área de la Prevención Primaria, ya que actuando sobre el niño sano o en la etapa incipiente del problema es previsible que se pueda conseguir reducir el problema. El objetivo de este trabajo es proponer un instrumento que pueda ser de utilidad a los Profesionales de Enfermería, para lo que se plantea el diseño de un programa de educación en la prevención de la obesidad infantil, considerando que si se educa de manera continua a los niños desde la infancia, con unos hábitos y costumbres adecuados sobre alimentación y ejercicio físico, aumentarán las posibilidades de que los mantenga en su vida adulta.

La infancia es una etapa crucial para promover el desarrollo de los estilos de vida saludables, es en esta etapa donde se adquieren los buenos o malos hábitos, siendo importante la educación de los niños para que sepan identificar lo que está bien de lo que está mal. Mediante este programa se pretende aportar, tanto conocimientos como aptitudes y actitudes encaminadas a crear y mejorar hábitos alimentarios saludables y la práctica del ejercicio físico de los niños en las distintas etapas de su desarrollo.

Este programa de EpS intenta implicar a todos los ámbitos en los que se desarrolla el niño: el ámbito escolar con los profesores, el ámbito familiar con los padres, siendo los profesionales de enfermería el nexo de unión entre todos.

#### **4. DISEÑO**

Para la realización de este trabajo primero se ha llevado a cabo una revisión de la literatura científica sobre la situación de la obesidad infantil y los diversos estudios, programas, campañas, etc. que se llevan a cabo tanto en el panorama nacional como en el regional. Por otra parte, también se han realizado entrevistas a los profesionales de enfermería de AP de pediatría de la zona de salud de Soria (Soria Sur, Soria Norte y Soria Tardes) ya que es en esta ciudad donde se pretende implantar, así como a dos directores de los colegios “Fuente del Rey” y “Las Pedrizas” siendo en este último donde se propone implantar el Programa de EpS.

En cuanto a las limitaciones que nos podemos encontrar a la hora de llevar a cabo el programa es que el horario de los profesionales sanitarios y el escolar coinciden, lo que supondría reorganizar el trabajo del profesional de enfermería. Además también otra limitación puede ser la falta de apoyo económico por parte de las instituciones responsables que aun no siendo un coste elevado lo que supusiese su aplicación podría mermar la posibilidad del éxito.

#### **5. CONTEXTO**

El programa de EpS va dirigido a los tres ciclos de Educación Primaria (EP) comprendidos entre los 6 y 12 años. La Educación Primaria agrupa los cursos en ciclos: el 1º ciclo lo componen 1º y 2º de EP; el 2º ciclo 3º y 4º de EP; y por último, el 3º ciclo 5º y 6º de EP.

La propuesta de programa se plantea para ser llevada a cabo por los profesionales de AP, responsables de la salud infantil con la colaboración de otros profesionales sanitarios. Se pretende también hacer partícipes a los profesores de los niños y a sus familias en la educación de los niños en cuanto a hábitos alimentarios y ejercicio físico.

Como se ha comentado en el apartado del diseño se va a desarrollar en un colegio de la ciudad de Soria. La población de esta ciudad según el INE a fecha de 1 de enero de 2013 tenía 39.753 habitantes<sup>28</sup> de los cuales 2825<sup>29</sup> son niños de 6 a 12 años.

Los niños de Soria capital están distribuidos en 10 colegios<sup>30</sup>: 6 colegios públicos (“De prácticas Numancia”, “Fuente del Rey”, “Infantes de Lara”, “La Arboleda”, “Las Pedrizas” y “Los doce linajes”) y 4 colegios privados (“Ntra. Sra. Del Pilar”, “Sagrado Corazón”, “San José” y “Santa Teresa de Jesús”) en el que se imparten Ed. Infantil y Ed. Primaria.

Se toma como ejemplo para su aplicación el colegio “Las Pedrizas”<sup>31</sup> pero es transferible a cualquier otro centro educativo. En este colegio hay matriculados un total de 225 niños, en el 1º ciclo 99 niños, en el 2º ciclo 96 niños y en el 3º ciclo 130 niños. En cada ciclo hay dos cursos y cada curso cuenta con dos clases excepto en el 2º

curso del 3º ciclo que hay tres clases por ciclo. Cada clase tiene aproximadamente una media de 25 niños por clase.

## **6. PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS.**

### **6.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Dirigido a los niños participantes en el programa del colegio Público “Las Pedrizas” de la ciudad de Soria:

- Mantener el porcentaje de niños con normopeso y reducir el porcentaje de niños con sobrepeso al finalizar el programa.
- Mejorar los hábitos alimenticios y aumentar la actividad física al finalizar el programa.

### **6.2. CRONOGRAMA**

La propuesta de intervención educativa de este programa de educación para la salud está diseñada para que se introduzca de una manera progresiva en la educación, es decir, empezando por los niños del 2º curso del 1º ciclo, siendo estos los primeros que llevarán a cabo los tres programas conforme avancen en los cursos. Para evaluar la efectividad del programa se ha planteado que una de las dos clases que forman el curso, la clase A, sea la de intervención (quienes reciban la educación del programa de salud) y la clase B sea la de control (estos niños no recibirán la educación de los programas de salud).

La propuesta de intervención educativa se llevará a cabo según los siguientes puntos:

- a) Presentación de la propuesta de intervención al director del colegio y al claustro de profesores del colegio “Las Pedrizas” el 2º jueves de febrero. Una vez obtenidos los permisos se comienza la evaluación inicial de los niños.
- b) Circular informativa a los padres de los alumnos de los cursos implicados el 1º lunes del mes de marzo en la cual se les informará de que en el colegio se va a llevar a cabo un Programa de Educación para la Salud para la Prevención de la Obesidad Infantil. Además se les invitará a que acudan al colegio a una sesión informativa que tendrá lugar el 3º jueves de marzo. En esta sesión se les informará sobre los contenidos del programa y el grado de responsabilidad que deben adquirir en el mismo. Por ello se les motivará

para que participen. Dicha participación se gestionara de la siguiente manera: después de cada sesión se le entregará a cada niño una circular informativa sobre lo que se ha tratado así como una serie de propuestas de los temas tratados para que apliquen en casa o realicen con sus hijos dentro de la rutina diaria.

- c) Realización del estudio de las medidas antropométricas (peso, talla y pliegue tricípital) de los niños el 1º martes de marzo, ese día se les entregará un cuestionario que deben cumplimentar y entregar el 1º viernes de marzo en el centro, posteriormente serán entregados a los profesionales sanitarios responsables del programa. El cuestionario es una adaptación de un cuestionario del programa PERSEO que se titula “Hábitos alimentarios de la población escolar. Cuestionario para los/as niños/as” (ANEXO 1) incluyéndolo en la evaluación de los resultados, ya que se pasará otra vez al finalizar el programa.
- d) También se llevará a cabo una campaña de divulgación de los hábitos saludables, colocando carteles, pósteres referentes a los hábitos alimentarios, a fomentar el ejercicio físico, etc. por los corchos y clases del colegio en los meses marzo, abril, mayo y junio.
- e) Debido a la importancia de que estos temas sean tratados a lo largo de todo el currículum académico de los niños en la Educación Primaria, se harán dos sesiones formativas a los profesores donde estos serán informados y se les proporcionará herramientas para que puedan tratar estos temas en las asignaturas del currículum que consideren necesarias como por ejemplo, en conocimiento del medio, educación física e inglés.

Las dos sesiones tendrán lugar el 1º y 2º jueves del mes de marzo. En ambas sesiones se tratarán los conceptos y todo lo relacionado con lo que se va a dar a los niños en los programas y como ellos al tratar estos temas a lo largo del currículum de los niños pueden influir en el comportamiento de los niños.

Estas sesiones tendrán como fin preparar a los profesores para que en un futuro sean ellos los que lleven a cabo el programa, sabiendo que van a tener el apoyo y seguimiento de los profesionales sanitarios para resolver las dudas que puedan surgir.

Los profesores estarán presentes en las sesiones de los programas para que de esta forma colaboren y vayan aprendiendo cómo hay que llevar a cabo las sesiones.

f) Desarrollo del programa.

El programa se estructura en 3 subprogramas, cada subprograma está compuesto de 5 sesiones con una duración media de una hora y excepcionalmente 4 horas con sesiones teóricas y prácticas. Cada subprograma se desarrolla en 5 días de lunes a viernes, por lo que cada ciclo desarrollará las actividades en semanas diferente.

Programa del 2º curso del 1º ciclo de EP (1º semana de mayo)

Sesión 1: Alimentación y ejercicio físico (1º lunes de mayo)

Sesión 2: ¿Cuántas veces hay que comer al día? (1º martes de mayo)

Sesión 3: El desayuno (1º miércoles de mayo)

Sesión 4: Nos divertimos en el patio (1º jueves de mayo)

Sesión 5: Conoce los distintos deportes (1º viernes de mayo)

Programa del 2º curso del 2º ciclo de EP (2º semana de mayo)

Sesión 1: Los alimentos (2º lunes de mayo)

Sesión 2: Compra, combina y aliméntate sanamente (2º martes de mayo)

Sesión 3: Excursión a orillas del Duero (2º miércoles de mayo)

Sesión 4: Distintas maneras de cocinar (2º jueves de mayo)

Sesión 5: Hacemos un menú (2º viernes de mayo)

Programa del 2º curso del 3º ciclo de EP (3º semana de mayo)

Sesión 1: Cocinamos (3º lunes de mayo)

Sesión 2: Buenos y malos hábitos. Comida basura (3º martes de mayo)

Sesión 3: Cómo afecta la comida basura al organismo, película (2º miércoles de mayo)

Sesión 4: Dieta mediterránea y dieta equilibrada (3º jueves de mayo)

Sesión 5: Ejercicio y alimentación deportiva (3º viernes de mayo)

CRONOGRAMA DE IMPLANTACIÓN

ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO
Presentación en el colegio (director y profesores)	2º jueves de febrero	
Circular informativa a los padres		1º lunes de marzo
Estudio antropométrico y entrega del cuestionario		1º martes de marzo
Recogida de los cuestionarios		1º viernes de marzo
Sesión informativa para los padres		4º jueves de marzo
Sesiones formativas al profesorado		1º Jueves de marzo
		2º Jueves de marzo

### **CRONOGRAMA UNA VEZ QUE ESTEN INSTAURADOS LOS TRES SUBPROGRAMAS DE EDUCACIÓN EN EL MES DE MAYO**

ACCIONES		1º SEMANA					2º SEMANA					3º SEMANA				
		L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
Programa 1º ciclo	Sesión 1	10-11h aula														
	Sesión 2		10-11h aula													
	Sesión 3			9-9'4h CE												
	Sesión 4				10-11:30 PC											
	Sesión 5					17-18h PC										
Programa 2º ciclo	Sesión 1						10-11h aula									
	Sesión 2							10-11h aula								
	Sesión 3								9-13h excursión							
	Sesión 4									10-11h aula						
	Sesión 5										10-11h AI					
Programa 3º ciclo	Sesión 1											10-11h CE				
	Sesión 2												10-11h SA			
	Sesión 3													10-12h Aula		
	Sesión 4														10-11h PC	
	Sesión 5															10-11h Aula

SIGNIFICADO DE LAS LETRAS DE LA TABLA: L: lunes; M: martes; X: miércoles; J: jueves; V: viernes; CE: comedor escolar; PC: patio del colegio; AI: aula de informática; SA: Sala de Audiovisuales

### 6.3. ACTIVIDADES

#### 6.3.1. *SUBPROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN NIÑOS DE 7 A 8 AÑOS (2º CURSO DEL 1º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA)*

##### OJETIVO GENERAL:

Los alumnos del 2º curso del 1º ciclo de primaria:

- Demostrarán realizar un correcto desayuno, almuerzo y merienda equilibrada de acuerdo al ejercicio físico que se realice al finalizar el subprograma.
  - Verbalizarán la importancia que tiene la alimentación y el ejercicio físico para crecer sanos al final del subprograma.
- Sesión 1: Alimentación y ejercicio físico
- Objetivo: Los alumnos manifestarán interés por aprender los distintos alimentos y como se agrupan al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)
  - Contenido: en esta sesión se explicará de forma sencilla como nuestro organismo se alimenta cuando comemos y la importancia de hacer ejercicio físico en la vida cotidiana.
  - Metodología: se va a llevar a cabo una clase teórico-práctica donde los niños podrán participar.
    - Película del proceso de nutrición de la colección “Erase una vez el cuerpo humano”<sup>32</sup> (30 minutos)
    - Charla (PowerPoint) sobre la importancia de hacer ejercicio y los beneficios que tiene en el cuerpo humano y también la presentación de que es un alimento y cómo se agrupan (en la siguiente sesión se va a seguir trabajando con ellos). (15 minutos)
    - Clasificación de la cantidad de deporte que hacen los niños mediante un cuaderno de “Actividad Física Saludable. Cuaderno alumnado” del Programa PERSEO<sup>33</sup>. Siendo una evaluación inicial de la actividad que realizan los niños al comenzar el programa. (10 minutos)
    - Juego donde los niños van aprendiendo los distintos alimentos (ANEXO 2): sopas de letras donde tienen que buscar alimentos

del grupo que se les indica, crucigramas de alimentos, etc. (10 minutos)

- Actividad extraescolar: Se les pedirá a los niños que al día siguiente traigan apuntadas las comidas que han realizado y los alimentos que han comido.
- o Evaluación de proceso: el profesional de enfermería evaluará el interés de los niños de aprender durante el juego.
- Sesión 2: ¿Cuántas veces hay que comer al día?
  - o Objetivo: Los alumnos identificarán los alimentos en cada grupo y las comidas que hay que realizar al día al final de la sesión. (objetivo cognitivo)
  - o Contenido: en esta sesión se va a presentar a los niños los grupos de alimentos que existen mediante la rueda de alimentos (ANEXO 3). También se les explicará las veces que hay que comer al día para llevar una dieta equilibrada.
  - o Metodología:
    - Recordatorio de la rueda de alimentos. (5 minutos)
    - Philips 6/6. En grupos de 6 personas durante 6 minutos deberán colocar los alimentos dados en el espacio correspondiente de la rueda de alimentos. (6 minutos)
    - Puesta en común. Cada portavoz de cada grupo saldrá a la pizarra donde habrá colocada una rueda de alimentos vacía, cada uno cogerá los alimentos que tenía en el grupo y los colocará donde han decidido. El resto de los niños estarán atentos y podrán corregir en caso de error. (10 minutos)
    - Charla (PowerPoint) sobre las comidas que hay que realizar al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), explicadas brevemente (15 minutos).
    - Exposición: Comparación de las comidas que han realizado los niños el día anterior. Además mediante mano alzada se podrá comprobar las comidas que realizan los niños al día. Se pedirá la colaboración de 5 niños, estos niños expondrán al resto de la clase lo que han comido en la comida que la enfermera les indique. (15 minutos)

- Hoja de consejos para los padres sobre los distintos grupos de alimentos y las comidas que hay que realizar al día.
- o Evaluación de proceso: realiza la puesta en común y el profesional de enfermería evalúa lo expuesto por los alumnos.
- Sesión 3: Comenzamos el día con energía
  - o Objetivo: Los alumnos demostrarán habilidad para elegir los alimentos adecuados que deben estar presentes en un desayuno equilibrado al finalizar la sesión. (objetivo aptitudinal)
  - o Contenido: se explicará y concienciará sobre la importancia del desayuno en los niños. Se les explicará el desayuno, que es la primera comida del día y que tiene que contener los 3 grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, etc.), cereales (galletas, cereales, tostadas, etc.) y frutas (zumo de frutas, fruta del tiempo, etc.). Además se les dará una serie de indicaciones sobre cómo comportarse a la hora de comer (sentados, tranquilos, comiendo despacio y siendo conscientes de lo que comen)
  - o Metodología:
    - Demostración sobre los grupos de alimentos que tienen que estar presentes en el desayuno. Estos alimentos estarán expuestos en una mesa del comedor escolar separados por grupos de alimentos, habrá alimentos que no deberían estar en los desayunos de los niños. (5 minutos)
    - Taller donde cada niño cogerá un alimento de cada grupo y pasará por delante del profesional de enfermería, que apuntará que niños han escogido bien el desayuno y quiénes no. (10 minutos)
    - Indicaciones de cómo se debe comer. (5 minutos)
    - Desayunarán conforme a las pautas explicadas. (15 minutos)
    - Hoja de recomendación a los padres de lo que se debe comer en el desayuno.
  - o Evaluación de proceso: Se anotará en una ficha de registro lo que cada niño ha escogido para desayunar y observación de las actitudes en el desayuno.

- Sesión 4: Nos divertimos en el patio
  - Objetivo: Los alumnos demostrarán habilidad para escoger los alimentos adecuados para almorzar al finalizar esta sesión. (objetivo aptitudinal)  
  
Los alumnos participarán en los juegos del recreo durante la sesión. (objetivo actitudinal)
  - Contenido: en esta sesión se les explicará a los niños los distintos juegos que pueden realizar en la hora del recreo como la comba, el balón prisionero, etc. Además esta sesión servirá para presentar los posibles alimentos que se pueden consumir (bocadillo, fruta, yogur bebido, etc.) durante el recreo para reponer fuerzas para el resto de la mañana.
  - Metodología:
    - Actividad al aire libre, almuerzo en el patio. Presentación de los posibles alimentos expuestos en una mesa en el patio, en la mesa habrá alimentos que deberían tomar (yogur, bocadillo, etc.) como elementos que no deberían consumir (bollería). Después cada niño podrá coger un alimento de los que se expone para consumirlo en el recreo, insistiendo en que los niños deben de tomar algo antes de ponerse a jugar. Cada niño pasará por delante de la enfermera la cual tomará nota de lo que ha cogido cada niño. (10 minutos)
    - Con la ayuda del profesor de Gimnasia se les explicará a los niños los juegos a los que pueden jugar en el patio. (10 minutos) Después, los niños durante 20 minutos en grupos de 6 practicarán los distintos juegos que se les ha enseñado.
    - Hoja de recomendaciones a los padres sobre lo que deben llevar los niños para comer en la hora del recreo.
  - Evaluación de proceso: Se anotará en la ficha de registro lo que cada niño ha escogido para almorzar y se observará la participación en los juegos.

▪ Sesión 5: Conoce distintos deportes

- Objetivo: Los alumnos participarán en los diferentes deportes durante la sesión. (objetivo actitudinal)

Los alumnos demostrarán habilidad para escoger los alimentos adecuados para merendar al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)

- Contenido: en esta sesión se les explicará a los niños los distintos deportes que pueden practicar en la ciudad, tanto los que se pueden practicar al aire libre (fútbol, atletismo,...) como los que se practican en “cubierto” (gimnasia rítmica, judo,...), y lo que deben comer cuando realizan deporte, siendo esta comida, la merienda, la 4ª comida del día pudiendo consumir una pieza de fruta o un bocadillo acompañado de un zumo o una botella de agua.

- Metodología:

- Demostración con entrenamiento de los distintos deportes. El profesor de gimnasia y monitores de distintos deportes irán explicando a los niños los distintos deportes. (20 minutos)
- En grupos de 6 personas irán practicando los distintos deportes que se han ofertado, estando en cada deporte unos 10 minutos aproximadamente.
- Demostración del profesional de enfermería de los distintos alimentos que se deberían consumir cuando se realiza ejercicio físico. En una mesa se oferta las alternativas que pueden consumir tanto las correctas (bocadillo, fruta) como las no correctas (bollería, chucherías). (5 minutos)
- Taller donde cada niño escoge lo que quiere merendar y meriendan todos juntos, sentados y relajados. (15 minutos)
- Hoja de recomendaciones para los padres sobre lo que sus hijos pueden comer en la merienda.

- Evaluación de proceso: el profesional de enfermería anotará en una ficha de registro lo que cada niño ha escogido para merendar.

6.3.2. *SUBPROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS (2º CURSO DEL 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA)*

OBJETIVO GENERAL:

Los alumnos del 2º curso del 2º ciclo de primaria al finalizar el subprograma:

- Serán capaces de realizar un menú de una comida y una cena adecuada.
  - Identificarán la importancia de comer conforme al ejercicio físico que se realice.
- Sesión 1: Los alimentos
- Objetivo: Los alumnos identificarán cuales son las raciones correctas de cada grupo de alimentos que hay que consumir en una semana al finalizar la sesión. (objetivo cognitivo)
  - Contenido: en esta sesión se va a explicar la cantidad y frecuencia que hay que consumir cada grupo de alimentos mediante la pirámide de alimentos (ANEXO 4). La pirámide nos informa de lo que se debe comer al día, a la semana u ocasionalmente, así como la importancia de beber agua y hacer ejercicio físico regularmente.
  - Metodología:
    - Charla (PowerPoint) para la presentación de la pirámide de alimentos. Explicación del profesional de enfermería de lo que nos quiere decir la pirámide. (15 minutos)
    - Philips 6/6: se divide a la clase en grupos de 6 personas y durante 6 minutos colocarán los alimentos entregados a cada uno de los grupos en el lugar que corresponda en la pirámide. (6 minutos)
    - Puesta en común, cada portavoz de cada grupo saldrá a la pizarra donde habrá una pirámide de alimentos vacía, cada uno cogerá los alimentos que tenía en el grupo y los colocará donde hayan decidido. El resto de niños estarán atentos y podrán corregir en caso de error. (10 minutos)
    - Estudio de un caso: se presenta el menú de un niño de una semana, según la cantidad de alimentos que nos indica la pirámide, los niños irán diciendo si es correcta la alimentación del niño o no y que habría que cambiar. Esta actividad se realiza en grupos de 6 personas. (15 minutos)

- Puesta en común donde el profesional de enfermería evalúa lo expuesto por los alumnos (10 minutos).
- Se entrega a cada niño una pirámide de alimentos para casa, con el fin de que la coloque en un lugar de la casa donde sea visible. Además se mandará una circular a casa donde se les informará a los padres que deberán hacer junto con los niños una lista de la compra para una semana, para llevarla a clase al día siguiente.
- o Evaluación de proceso: realizada en la puesta en común y el profesional de enfermería evalúa lo expuesto por los alumnos.
- Sesión 2: Compra, combina y aliméntate sanamente
  - o Objetivo: Los alumnos efectuarán una lista de una compra sana y la realización de un menú para la comida al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)
  - o Contenido: en esta sesión se tratará la importancia de realizar una compra saludable y como los niños junto con los padres pueden realizar una lista de la compra para toda una semana con alimentos saludables y sanos. Además se les explicará la 3ª comida del día “La Comida” exponiendo como se pueden combinar los distintos grupos de alimentos para conseguir una comida equilibrada (verdura, carne y fruta; ensalada, legumbres y fruta, etc.).
  - o Metodología
    - Exposición en el tablón de una lista de la compra con lo indispensable para pasar una semana por parte del profesional de enfermería. (5 minutos)
    - Comparación de la lista expuesta con la que cada niño ha traído de casa. (10 minutos)
    - Evaluación individual donde serán los propios niños los que se evaluarán de la siguiente manera: tendrán 20 puntos, por cada alimento que hayan apuntado o hayan tachado se les quitará un punto (10 minutos).
    - Charla sobre “La comida”, 3ª comida del día, apoyada con una presentación PowerPoint. (15 minutos)
    - Taller en el cual en grupos de 6 personas harán el menú para un día, combinando los alimentos como se les ha dicho en la explicación,

dando una lista con alimentos los cuales ellos tienen que colocar en las 5 comidas del día, esa lista contiene alimentos que no deberían estar en ningún menú. (10 minutos)

- Exposición de la enfermera de los posibles menús que resultan de combinar los alimentos dados y si alguno de los grupos lo quiere exponer al resto de la clase. (10 minutos)
- Hoja de recomendaciones para los padres sobre la comida y como realizar un menú equilibrado combinando alimentos saludables. Además se les informa de que mañana los niños van a realizar una excursión a orillas del río y que deben llevar para almorzar: un bocadillo, una pieza de fruta y agua.
- o Evaluación de proceso: autoevaluación de los niños y el profesional de enfermería recogerá los puntos de cada alumno así como la capacidad de los niños de autoevaluarse.

▪ Sesión 3: Excursión a orillas del Duero

- o Objetivo: Los alumnos practicarán las actividades al aire libre durante la sesión (objetivo actitudinal)

Los alumnos manifestarán la importancia de hacer un almuerzo de acuerdo a la actividad física que se realice al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)

- o Contenido: en esta sesión a diferencia de las anteriores los responsables de la excursión serán los profesores de Conocimiento del Medio y de Gimnasia. El fin de esta sesión es fomentar el ejercicio al aire libre y como andando por la naturaleza se aprenden cosas. Además el profesor encargado se encargará de comprobar que los niños han llevado correctamente el almuerzo, tal y como se indicó en la anterior sesión, haciendo hincapié en que dependiendo del ejercicio que se haga la alimentación va a ser con más o menos cantidad.
  - Excursión hasta las orillas del río Duero andando, el recorrido es: Colegio “Las Pedrizas”- Río Duero- Colegio “Las pedrizas”
  - Demostración de distintas actividades que se pueden realizar al aire libre, como jugar al balón, saltar a la cuerda, etc. Y práctica de estas actividades. (30 minutos)

- Charla donde se les explica a los niños la diferencia del almuerzo que hacen en el colegio, al que hacen cuando están de excursión o están haciendo ejercicio físico (10 minutos).
- Cada niño cogerá el almuerzo que ha llevado de su casa y el profesor encargado anotará en la ficha lo que cada niño ha llevado para almorzar en la excursión, y si se ha tenido en cuenta las pautas dadas en anteriores sesiones. (10 minutos)
- Almuerzo en el río. (10 minutos)
- Paseo por las orillas del río Duero, donde los niños descubrirán la cantidad de arboles, plantas distintas que hay así como de animales que viven mediante los carteles informativos que hay a lo largo del río.
- Vuelta al colegio donde los alumnos que quieran dirán sus impresiones después de haber pasado una mañana rodeados de naturaleza.
- o Evaluación de proceso: El profesor responsable anotará en la ficha de registro lo que cada niño ha escogido para almorzar y observará la participación en los juegos.
- Sección 4: Distintas maneras de cocinar.
  - o Objetivo: Los alumnos desarrollarán un menú equilibrado para la cena al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)
  - o Contenido: en esta sesión se les explicará a los niños como se pueden cocinar los alimentos ya que dependiendo como se cocine un alimento se va a absorber mejor o peor los nutrientes, así como, las diferentes formas de presentación que se pueden hacer utilizando la imaginación para un plato más apetecible. También se explicará a los niños como debe de ser la cena, 5ª y última comida del día, exponiendo los alimentos que se pueden consumir.
  - o Metodología:
    - Clase teórica con el apoyo de una presentación PowerPoint donde se les presenta a los niños las diferentes formas de cocinar los alimentos, así como la presentación de los alimentos que se pueden consumir en la cena. (20 minutos)

- Exposición en la pizarra de una lista de alimentos para que los niños elaboren un menú para cenar. (10 minutos)
  - Taller donde los niños en grupos de 5 personas elaborarán un menú equilibrado para la cena con la lista de alimentos expuesta. (10 minutos)
  - Puesta en común: cada portavoz de cada grupo saldrá a la pizarra a exponer el menú elaborada. (15 minutos)
  - Hoja de recomendaciones a los padres de lo que se debería comer en la cena.
- Evaluación de proceso: demostración escrita se recogen los menús que han elaborado los alumnos para evaluar el objetivo.
- Sesión 5: Jugamos con el ordenador y analizamos libros
    - Objetivo: Los alumnos manifestarán satisfacción con lo aprendido en los juegos en internet y la lectura al final de la sesión. (objetivo actitudinal)
    - Contenido: en esta sesión se les enseñara los distintos juegos que pueden utilizar para aprender sobre alimentación y ejercicio físico con el ordenador, así como un análisis de un libro donde hay que identificar los errores de alimentación y ejercicio que cometen sus protagonistas de esta forma se potencia también la lectura.
    - Metodología:
      - Taller de juego se presentarán varias páginas web<sup>34</sup> donde los niños pueden realizar platos, así como juegos donde aprenden los distintos grupos de alimentos, como se recolectan, etc. (10 minutos)
      - Tiempo de juego: en este tiempo los niños entrarán en las páginas web que el profesional de enfermería indique. Cada pareja apuntará en un papel lo que está aprendiendo en los distintos juegos. (15 minutos)
      - Exposición al grupo: una persona de cada grupo expondrá al resto de la clase lo que han aprendido sobre alimentación y ejercicio físico mientras estaban jugando. (15 minutos)
      - Lectura de “Una nutrición mágica. Catalina y el Hada de los Espejos”<sup>35</sup> donde los niños deben ir interrumpiendo la lectura cada vez que escuchen las acciones correctas o incorrectas de la protagonista. (15 minutos)

- Hoja de recomendación a los padres de las páginas donde sus hijos pueden aprender y libros de lectura para aprender sobre alimentación y ejercicio físico.
- o Evaluación de proceso: Se registrará en una ficha las actitudes de los niños durante los juegos y lecturas.

### 6.3.3. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS (2º CURSO DEL 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA)

#### OBJETIVO GENERAL:

Los niños del 2º curso del 3º ciclo primaria:

- Identificarán la importancia de llevar una dieta equilibrada y de los efectos que pasa en el organismo no comer correctamente al finalizar el subprograma.
  - Manifestarán la importancia de saber que comer cuando se está en una competición deportiva al finalizar el subprograma.
- Sesión 1: Cocinamos
    - o Objetivo: Los alumnos demostrarán habilidad en la realización de platos simples y complejos con escasos alimentos al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)
    - o Contenido: en esta sesión se les explicará a los niños la importancia de cocinar y como en la cocina con alimentos básicos se pueden conseguir alimentos más complejos. Además se les pedirá que con unos alimentos hagan un postre usando la imaginación para la presentación de los platos.
    - o Metodología:
      - Charla sobre lo que tienen que realizar los niños durante esta hora. (10 minutos)
      - Taller donde los niños serán divididos en grupos más pequeños, de 6 personas. En una mesa del comedor estarán situados los ingredientes que les hace falta para hacer las cosas. Cada grupo se deberá organizar para que al final de la sesión los platos a presentar estén listos. (30 minutos)

- Presentación de los platos de todos los grupos, y puntuación al plato de postre que mejor presentación tenga. (15 minutos)
- Degustación de los postres de toda la clase. (10 minutos)
- Hoja de recomendaciones a los padres sobre platos sanos y fáciles de preparar en poco tiempo.
- Evaluación de proceso: el profesional de enfermería anotará en una ficha lo realizado por cada grupo.
- Sesión 2: Cómo afecta la comida basura al organismo (película)
  - Objetivo: Los alumnos identificarán los factores de riesgo que aparecen en nuestro organismo al comer comida basura al final de la sesión. (objetivo cognitivo)
  - Contenido: en esta sesión se proyectará una película en la cual el protagonista se alimenta durante un año a base de comida basura (hamburguesa). En esta película se puede observar como esta comida afecta al organismo y a la vida de la persona.
  - Metodología:
    - Película de Super Size Me<sup>36</sup> (1 hora y 40 minutos)
    - Exposición por parte del profesional de enfermería sobre los acontecimientos que le ha ido ocurriendo al protagonista, y cómo su cuerpo ha ido cambiando debido a la comida basura y la falta de ejercicio físico, haciendo partícipe a los alumnos. (10 minutos)
    - Debate sobre los efectos de la comida basura. (10 minutos)
  - Evaluación de proceso: se evaluará la identificación de los factores de riesgo mediante la cumplimentación de una ficha por parte del profesional de enfermería.
- Sesión 3: Dieta mediterránea y equilibrada
  - Objetivo: Los alumnos realizarán un menú de una semana con alimentos equilibrados al final de la sesión. (objetivo aptitudinal)
  - Contenido: en esta sesión se va a hablar de la dieta mediterránea, los alimentos que forman parte de esta dieta, así como la distribución de los alimentos para llevar a cabo una dieta equilibrada.
  - Metodología:

- Tormenta de ideas, sobre lo que les sugiere los conceptos de “dieta mediterránea y equilibrada”. El profesional de enfermería irá anotando todo lo que se dice en la pizarra (10 minutos).
  - Charla sobre la “Dieta Mediterránea y Dieta Equilibrada” apoyada con un PowerPoint. (10 minutos)
  - Por grupos, elaborarán una dieta equilibrada de una semana, combinando los alimentos según la pirámide de alimentos. (20 minutos)
  - Exposición del profesional de enfermería de los alimentos de cada grupo que tienen que aparecer a lo largo de la semana según la pirámide de alimentos. (5 minutos)
  - Después se evaluarán ellos mismos, deberán contar la cantidad de veces que cada grupo de alimentos aparece en la dieta. Los alumnos se evaluarán de la siguiente manera: tendrán 20 puntos, irán restándole por cada alimento que tengan que apuntar o tachar. (10 minutos)
  - Hoja de recomendaciones para los padres sobre los alimentos y las pautas de la dieta mediterránea y equilibrada.
- Evaluación de proceso: autoevaluación de los niños y el profesional de enfermería recogerá los puntos de cada alumno así como la capacidad de los niños de autoevaluarse.
- Sesión 4: Ejercicio y alimentación deportiva
    - Objetivo: los alumnos verbalizarán la importancia de comer de acuerdo al ejercicio que se haga al final de la sesión. (objetivo aptitudina)

Los alumnos identificarán los alimentos que son necesarios durante la competición al final de la sesión. (objetivo cognitivo)
    - Contenido: en esta sesión los alumnos participarán en una competición, además se les explicará los alimentos que deben consumir los deportistas “Los alimentos indispensables en la competición”. Donde se exponen los alimentos que deben formar parte de la dieta del deportista cuando está en competición y el motivo por el cual son importantes sobre todo cuando se encuentran en plena competición y como esta alimentación repercute positivamente en los resultados.

- Metodología:
  - Competición de balonmano. Se harán tres equipos los cuales competirán para saber cuál es el mejor en este deporte. Cada partido durará 10 minutos. (30 minutos)
  - Charla dada por un nutricionista sobre los alimentos que hay que consumir durante una competición deportiva y que variara dependiendo del deporte que se practique. (15 minutos)
  - Taller donde estarán expuestos los distintos alimentos que se deberían consumir después de la competición y almuerzo correspondiente a la actividad física realizada, cada alumno escogerá el alimento que el prefiera pasando por delante del profesional de enfermería la cual apuntará en la ficha lo que cada niño haya escogido. (15 minutos)
  - Hoja de consejos para los padres sobre lo que deben comer sus hijos cuando están en una competición deportiva o el día del partido o de una competición, etc.
- Evaluación de proceso: el profesional de enfermería anotará lo que cada niño ha escogido para almorzar.
- Sesión 5: Buenos y malos hábitos.
  - Objetivo: Los alumnos identificarán los buenos y los malos hábitos en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico al final de la sesión. (objetivo cognitivo)
  - Contenido: en esta sesión se explicará lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer en cuanto a los hábitos alimentarios y el ejercicio físico.
  - Metodología:
    - Tormenta de ideas sobre lo que son los buenos hábitos y los malos hábitos en cuanto a alimentación y ejercicio físico. El profesional de enfermería será el responsable de ir anotándolos en la pizarra, diferenciándolos en buenos y malos hábitos según los niños. (10 minutos)
    - Charla sobre los buenos y los malos apoyada con un PowerPoint (10 minutos)
    - Philips 6/6, los niños son divididos en grupos de 6, a cada grupo se les dará una serie de ilustraciones donde tendrán que identificar los

buenos y los malos hábitos. En cada grupo se nombrará un portavoz, el cual será el encargado de ponerlo en común. (20 minutos)

- Puesta en común de las distintas ilustraciones. Cada portavoz de cada grupo saldrá a la pizarra y de cada ilustración que les ha tocado dirá los buenos y malos hábitos que están realizando los personajes de la ilustración. Pudiendo ser corregido por el resto de los compañeros. (15 minutos)
- Hoja de recomendaciones a los padres sobre los buenos y malos hábitos en la vida cotidiana en cuanto a alimentación y ejercicio físico.
- o Evaluación de proceso: Se anotará en una ficha si han identificado correctamente los buenos y los malos hábitos de cada ilustración.

#### 6.4. PREVISIÓN DE RECURSOS

Los recursos que se exponen a continuación son comunes a los tres subprogramas elaborados anteriormente.

##### ✓ RECURSOS MATERIALES:

El programa se llevará a cabo en el Colegio Público “Las Pedrizas” de Soria. Para poder desarrollar el programa se necesita el siguiente material:

- o Aula con ordenador y proyector: se va a necesitar para los vídeos, presentaciones e ilustraciones.
- o Cocina y comedor escolar: donde se desarrollarán las sesiones donde hay que elaborar comida o desayunar, etc.
- o Carteles: se van a colocar por los pasillos y las aulas del colegio.
- o Material: escolar (folios, cartulinas, tijeras, lápices, etc.), alimentos de juguetes, películas, libros.
- o Alimentos que son necesarios para realizar los talleres de cocina y de alimentación.

✓ RECURSOS HUMANOS:

Para poder llevar a cabo el programa es necesario el siguiente personal:

- Profesional de enfermería: el trabajo estará repartido entre los dos profesionales de enfermería de Soria Norte, el Centro de Salud al que pertenece por ubicación el colegio. Serán los encargados de formar a los profesores para que en un futuro sean ellos los que desarrollen los programas, así como de desarrollar el programa ellos mismos con la colaboración de los siguientes profesionales.
- Nutricionista: profesional encargado de educar y enseñar cómo se tiene que comer, siendo participe en alguna sesión del programa.
- Profesor de Gimnasia: encargado de enseñar los distintos deportes, juegos en el patio junto con la profesora responsable.
- Profesor de Conocimiento del Medio e Inglés: será el encargado de que después del programa siga insistiendo y trabajando sobre estos aspectos en los temas que considere relacionados con ellos. Además participará con el profesional de enfermería en el desarrollo de las sesiones de los programas.
- Monitores de judo, bailes: encargados de explicar otros deportes que no se suelen practicar en gimnasia, como por ejemplo, judo, gimnasia rítmica, bailes, etc.
- Cocineros: en las sesiones que se desarrollen en la cocina ayudará a los niños a realizar los diferentes platos que se van a elaborar junto con la colaboración del profesional de enfermería.

✓ RECURSOS FINANCIEROS:

- Solicitud de ayuda al colegio
- Solicitud de ayuda a las instituciones locales y regionales así como a los comercios de alimentación para obtener los alimentos para realizar las actividades.

## 6.5. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN DEL PROCESO:

A lo largo de las sesiones de los tres programas, se va evaluando a los alumnos. En cada sesión la evaluación la realiza el profesional de enfermería o el profesor responsable viendo si los alumnos han adquirido las habilidades y actitudes que se pretendía. Para la evaluación se han utilizado los siguientes instrumentos de evaluación:

- **Cuantitativos:**
  - **Demostración escrita:** es una forma de evaluación de conocimientos en los que los alumnos demuestran mediante la cumplimentación de dibujos o láminas los conocimientos que se quieren conseguir en cada sesión.
  - **Demostración práctica:** los niños a través de la elección de los alimentos que deberían escoger para desayunar, almorzar, merienda o la realización de determinadas actividades demuestran que han adquirido los conocimientos y habilidades necesarios para llevar a cabo los hábitos saludables.
- **Cualitativos:**
  - **Estudio de casos:** es un instrumento útil para analizar la capacidad de los niños para resolver y responder a determinadas situaciones y observar las actitudes que adoptan.
  - **Fichas de registro:** donde el profesional de enfermería o el profesor responsable va anotando los resultados y las actitudes de los niños en las distintas sesiones.

### EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS:

Esta evaluación consiste en una evaluación inicial y otra final.

#### Evaluación Inicial

Como se ha indicado al comienzo del programa se ha planteado que una de las clases sea el grupo de intervención (Clase A) el cual llevará a cabo el programa, y la otra clase el grupo control (Clase B) el que no llevará a cabo el programa, de esta nos permite compara resultados y comprobar si el programa es efectivo o no.

Por ello la evaluación inicial se efectúa antes de implantar el programa y se realiza tanto al grupo de intervención como al grupo control. Esta consiste en el

cuestionario ya indicado (anexo 1) y un cuaderno donde se mide la actividad física de los niños al inicio del programa (Subprograma 1, sesión 1), también se realizará un estudio antropométrico este consiste en la medición del peso y talla y el cálculo del IMC en relación a su percentil y el pliegue tricípital de los niños.

### Evaluación final

La evaluación final de los tres subprogramas se realizará después de aproximadamente 6 años de la instauración del primer programa. Esto es debido a que el programa se va a implantar de manera progresiva tal y como se ha mencionado con antelación, pudiendo evaluar los tres subprogramas en su conjunto.

La evaluación final consistirá al igual que la inicial en el cálculo de las medidas antropométricas de los niños y en pasar el cuestionario de hábitos alimenticios y actividad física, con el objetivo de comparar los datos entre grupos y a lo largo de toda la intervención educativa y poder evaluar los objetivos generales.

Además en el grupo de intervención se pasará el cuestionario de hábitos alimentarios y actividad física al comienzo de cada subprograma para poder observar si hay modificación de los hábitos en los niños.

Además como la implantación por primera vez de los programas se va a llevar a cabo en una de las dos clases del 2º curso de cada ciclo, se podrá observar si con lo dado en las asignaturas del currículum de los niños es suficiente (cuestionarios del grupo control), o si gracias al programa de educación para la salud implantado, han mejorado los hábitos de alimentación y ejercicio físico (cuestionarios del grupo de intervención) al finalizar todo el programa.

### EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA:

La evaluación de la estructura se realiza al finalizar cada subprograma, para ello, se les pide a los profesores y a los niños que evalúen los aspectos que se mencionan en el cuestionario. (ANEXO 5)

## **7. CONCLUSIÓN**

La elaboración de este trabajo me ha permitido comprender la magnitud del problema de la obesidad infantil y como hay que afrontarlo ya que el porcentaje de niños con sobrepeso u obesidad va aumentando.

Una de las soluciones pasa por la implicación del ámbito escolar con la colaboración de los profesionales sanitarios (médicos y enfermeras), quienes deben actuar de nexo de unión entre el ámbito escolar y familiar sirviendo de guía.

En la etapa de la infancia es el momento ideal para potenciar en los niños los buenos hábitos y costumbres en cuanto a la alimentación saludable y el ejercicio físico, con el fin de mantener el normopeso y reducir tanto el sobrepeso como la obesidad así como unas condiciones saludables que les permitan evitar otros problemas de salud en la etapa adulta.

Además siendo que en la CCAA de CyL no tenemos constancia de la existencia de programas centrados en la prevención de la obesidad infantil de manera continuada sino de intervenciones esporádicas que no llevan a la consecución de cambios en el comportamiento de los niños en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico.

Por ello, considero que si a lo largo del currículum escolar de los niños se les educaría de una manera continúa y mantenida en el tiempo se contribuiría a que adquirieran unos hábitos adecuados y saludables en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico, tal y como se pretende en el programa anteriormente diseñado.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- <sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud [sede web]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿qué son el sobrepeso y la obesidad? [acceso 9 de marzo de 2014]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/)
- <sup>2</sup> Duelo Marcos, M.; Escribano Ceruelo, E. y Munoz Velasco, F.. Obesidad. Rev Pediatr Aten Primaria [online]. 2009, vol.11, suppl.16, pp. 239-257. [acceso 9 de marzo de 2014] Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1139-76322009000600008&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1139-76322009000600008&lng=es&nrm=iso)
- <sup>3</sup> Saldaña Hernández Al. Campañas de prevención de la obesidad infantil: una revisión. Revista Española de Comunicación en Salud. 2011 [acceso 12 de enero de 2014]; 2(2):78-86. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3924532>
- <sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud [sede web]. Sobrepeso y obesidad infantiles. [acceso 9 de marzo de 2014]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- <sup>5</sup> European Envioremente and Health information system. Prevalance of overweight and obesity in children and adolescents. Fact Sheet 2.3. December 2009 [acceso 12 de enero de 2014]. Disponible en: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED\\_layouted\\_V3.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED_layouted_V3.pdf)
- <sup>6</sup> Pérez-Farinos N, Lòpez-Sobader A M<sup>a</sup>, Dal Re M<sup>a</sup> A, Villar C, Labrado E, Robledo T et al. The Aladino Study: A National Study of Prevalence of Overweight and Obesity in Spanish Children in 2011. BioMed Research International [revista en internet]. [acceso 12 de diciembre de 2013]; 2013. Disponible en: <http://www.hindawi.com/journals/bmri/2013/163687/>
- <sup>7</sup> Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2003, 2006, 2011/12. [acceso 12 de enero de 2014]. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419&file=inebase&L=0>
- <sup>8</sup> Junta de Castilla y León. Encuesta Regional de Salud 2003. [acceso 9 de marzo de 2014]. Disponible en: <http://www.saludcastillayleon.es/sanidad/cm/gallery/ENCUESTA%20REGIONAL%20DE%20SALUD%202003/Marco.html>

- <sup>9</sup> Perez Gallardo I, Bayona I, Mingo T, Rubiales C. Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria. Nutr. Hosp [online]. 2011 [acceso 9 de marzo de 2014]; 26 (5): [1161-1167]. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5303.pdf>
- <sup>10</sup> Colomer Revuelta J, Grupo PrevInFad. Prevención de la obesidad infantil. Revista Pediátrica de Atención Primaria [revista en internet] 2005 [acceso 20 de diciembre de 2013]; 7 (26): [79-99]. Disponible en: <http://www.pap.es/files/1116-434-pdf/447.pdf>
- <sup>11</sup> Organización Mundial de la Salud [sede web]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿cuáles son las causas?. [acceso 22 de mayo de 2014]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)
- <sup>12</sup> Serra Majem LI, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid. Revista Medicina Clínica [revista en internet] 2003 [acceso 12 de diciembre de 2013]; 121 (19). Disponible en: <http://zl.elsevier.es/es/revista/medicina-clinica-2/obesidad-infantil-juvenil-esp%C3%B1a-resultados-estudio-enkid-13054970-originales-2003>
- <sup>13</sup> Liria R. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. Rev Peru Med Exp Salud Pública [artículo en internet] 2012 [acceso 1 de marzo de 2014]; 29 (3): 357-360. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a10v29n3.pdf>
- <sup>14</sup> Duelo Marcos M, Escribano Ceruelo E, Muñoz Velasco F. Obesidad. Rev Pediatr Aten Primaria [online] 2009 [acceso 1 de marzo de 2014]; 11 (supl. 16): [239-257]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322009000600008&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000600008&lng=es&nrm=iso)
- <sup>15</sup> Caja C. Intervenciones comunitarias: del análisis de la situación de salud a la evaluación. En: Josep María Minguet, editor. Enfermería comunitaria, Elementos e instrumentos para la práctica profesional de enfermería comunitaria. España: Instituto Monse de ediciones; 2011. P. 235-254
- <sup>16</sup> Darias Curvo S. Educación para la salud: evolución histórica y conceptos básicos. En: Enfermería 21. Enfermería Comunitaria. 2ª Ed. España: Ediciones DAE; 2009. 599-607.
- <sup>17</sup> Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Nutrición. [acceso 20 de diciembre de 2013]. Disponible en: <http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/nutricion/nutricion.shtml>
- <sup>18</sup> Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad [guía en internet] [acceso 20 de enero de 2014]. Disponible en: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>

- <sup>19</sup> Estrategia NAOS. Programa Perseo. [acceso 20 de enero de 2014]. Disponible en: <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>
- <sup>20</sup> Programa PERSEO. Profesorado. Centros escolares. Castilla y León [acceso 20 de enero de 2014]. Disponible en: [http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/profesorado/subsecciones/castilla\\_leon.shtml](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/profesorado/subsecciones/castilla_leon.shtml)
- <sup>21</sup> THAO salud infantil. Programa de Prevención de la Obesidad Infantil en los Municipios [sede web]. Barcelona: Thaoweb.com; 2011 [acceso el 10 de enero de 2014]. Disponible en: [http://thaoweb.com/es/programa\\_thao](http://thaoweb.com/es/programa_thao)
- <sup>22</sup> Sociedades Canarias de Pediatría. Programa de Intervención para la prevención de la obesidad infantil [sede web]. [acceso 10 de enero de 2014]. Disponible en: <http://www.programapipo.com/>
- <sup>23</sup> Sociedad Canaria de Pediatría de Santa Cruz de Tenerife. Programa PIPO. [acceso 10 de enero de 2014]. Disponible en: <http://www.scptfe.com/inic/download.php?idfichero=645>
- <sup>24</sup> Programa NEREU. [acceso 10 de enero de 2014] Disponible en: <http://www.nereu.es/programa-nereu.html>
- <sup>25</sup> Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Campaña 2007- Prevención de la Obesidad Infantil. Octubre 2007. [acceso 20 de marzo de 2014]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas07/obesidad.htm>
- <sup>26</sup> Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Activilandia, Parque Temático Virtual. Hábitos Saludables Escolares. 2013. [acceso de 20 de marzo de 2014]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas13/activilandia.htm>
- <sup>27</sup> Portal de Salud de Castilla y León. Cartera de Servicios de Atención Primaria 2009 [sede web]. [acceso 9 de junio de 2014]. Disponible en: <http://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/catalogo-prestaciones/cartera-servicios-primaria>
- <sup>28</sup> Instituto Nacional de Estadística [sede web]. [Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del padrón municipal a 1 de enero de 2013. [acceso 3 de abril de 2014]. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=%2Ft20%2Fe260%2Fa2013%2F&file=pcaxis&N=&L=0>

<sup>29</sup> Instituto Nacional de Estadística [sede web]. Estadística del padrón continuo a 1 de enero de 2013. Datos por municipios. 42Soria [acceso 3 de abril de 2014]. Disponible en:

<http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&file=pcaxis&path=%2Ft20%2Fe245%2Fp05%2F%2Fa2013>

<sup>30</sup> todoeduca.com. Colegios de Educación Primaria en Soria. 2012/2013 [acceso 3 de abril de 2014]. Disponible en:

<http://www.todoeduca.com/estudios/primaria/soria/soria.html>

<sup>31</sup> Plataforma educativa CEIP Las Pedrizas. Junta de Castilla y León; 29 de mayo de 2014 [acceso 3 de abril de 2014]. Organización- alumnado. Disponible en:

[http://ceiplaspedrizas.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=3&wid\\_item=49](http://ceiplaspedrizas.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=3&wid_item=49)

<sup>32</sup> La nutrición en humanos. Erase una vez el cuerpo humano. Instituto Freire. [acceso 9 de abril de 2014]. Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=PDkIO0eZwb8>

<sup>33</sup> Velga Nuñez O L, Martínez Gómez D. Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado. Programa PERSEO. [acceso 20 de enero de 2014]. Disponible en:

[http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/guias/cuaderno\\_alumnado\\_af.pdf](http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/guias/cuaderno_alumnado_af.pdf)

<sup>34</sup> Nourishinteractive.com. La villa Solus. Copyright; 2008-2014 [acceso 10 de abril de 2014]. Disponible en: <http://es.nourishinteractive.com/kids/healthy-games/10-picale-con-gusto-juego-de-nutricion-de-ninos>

<sup>35</sup> Martínez-Burgos R. Una nutrición mágica. Catalina y el Hada de los Espejos. Editorial Everest; 2007.

<sup>36</sup> Super size me. En español. [acceso 20 de marzo de 2014]. Disponible en:

<http://www.youtube.com/watch?v=-LLDYse8FSc>

## 8. ANEXOS:

ANEXO 1: Cuestionario de hábitos alimentarios de la población escolar

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR**

#### **Cuestionario para niños/as**

#### **Análisis de la ingesta alimentaria**

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**EDAD:**

#### **ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE LO QUE COMISTE AYER**

1. ¿Qué día de la semana fue ayer?

- Lunes
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo

#### **AYER POR LA MAÑANA**

2. ¿A qué hora te levantaste?

\_\_\_\_\_

3. ¿Comiste o bebiste algo ayer por la mañana (*antes de ir al colegio*)?

- Si
- No

Si la respuesta es **NO** pasa a la pregunta **10**

4. ¿Con quién desayunaste?

- Solo
- Con parte de mi familia
- Con toda la familia
- Con otras personas

5. ¿Dónde desayunaste ayer?

- En casa
- En el colegio
- En un bar/cafetería
- En otro sitio (*especificar*)

\_\_\_\_\_

6. ¿Qué hacías mientras desayunabas?

- Solo desayunaba
- Conversaba
- Veía la televisión
- Jugaba
- Leía
- Otros \_\_\_\_\_

7. ¿Qué tomaste ayer? (*Dinos solo palabras clave como pan, cereales etc*) y la cantidad como medida casera: 1 taza, medio vaso...

Alimento	Cantidad

#### **AYER A MEDIA MAÑANA Y A LA HORA DE COMER**

8. ¿Comiste o bebiste algo ayer a media mañana (en el colegio)?

- Si
- No

Si la respuesta es **NO** pase a la pregunta **12**

9. ¿Qué tomaste? (*dinos solo palabras clave como pan, cereales etc*) y la cantidad como medida casera: 1 taza, medio vaso...

Alimento	Cantidad

10. ¿Comiste o bebiste algo ayer en la comida?

- Si  
No

Si la respuesta es **NO** pasar a la pregunta 17

11. ¿Dónde comiste ayer?

- En el comedor del colegio  
En el colegio, pero no en el comedor  
En casa  
En un bar  
En otro sitio (*especificar*)  
\_\_\_\_\_

12. ¿Con quién comiste ayer?

- Con los compañeros del comedor  
Con amigos  
Con parte de mi familia  
Con toda la familia  
Otros \_\_\_\_\_

13. ¿Qué hacías mientras comías?

- Solo desayunaba  
Conversaba  
Veía la televisión  
Jugaba  
Leía  
Otros \_\_\_\_\_

14. ¿Qué tomaste en la comida? (*dinos solo palabras clave como patatas, carne, fruta, etc*) y la cantidad como medida casera: 1 plato, medio vaso...

Alimento	Cantidad

**AYER EN LA MERIENDA, EN LA CENA Y DESPUÉS DE CENAR**

15. ¿Comiste o bebiste algo ayer para merendar?

- Si  
No

Si la respuesta es **NO** pasar a la pregunta 2

16. ¿Con quién merendaste?

- Solo  
Con parte de mi familia  
Con toda la familia  
Con otras personas (*especificar*)  
\_\_\_\_\_

17. ¿Dónde merendaste ayer?

- En casa  
En el colegio  
En la calle  
En otro sitio (*especificar*)  
\_\_\_\_\_

18. ¿Qué hacías mientras merendabas?

- Solo merendaba
- Conversaba
- Veía la televisión
- Jugaba
- Leía/hacía deberes/estudiaba
- Otros \_\_\_\_\_

19. ¿Qué tomaste? (*dinos solo palabras clave como yogur, pastelito, bocadillo, etc*) y la cantidad como medida casera: 1 taza, medio vaso...

Alimento	Cantidad

20. ¿Comiste o bebiste algo ayer a la hora de la cena?

- Si
- No

Si la respuesta es **NO** pasar a la pregunta 27

21. ¿Dónde cenaste ayer?

- En casa
- En un bar
- En otro sitio \_\_\_\_\_

22. ¿Con quién cenaste ayer?

- Solo
- Con parte de mi familia
- Con toda la familia
- Con otras personas (*especificar*)  
\_\_\_\_\_

23. ¿Qué hacías mientras cenabas?

- Solo cenaba
- Conversaba
- Veía la televisión
- Jugaba
- Leía
- Otros \_\_\_\_\_

24. ¿Qué tomaste en la cena? (*dinos solo palabras clave como patatas, carne, fruta, etc*) y la cantidad como medida casera: 1 plato, medio vaso...

Alimento	Cantidad

25. ¿Comiste o bebiste algo ayer después de cenar?

- Si
- No

Si la respuesta es **NO** pasar a la pregunta 29.

26. ¿Qué tomaste después de cenar? (*dinos solo palabras clave como yogur, pastelito, bocadillo, etc*) y la cantidad como medida casera: 1 taza, medio vaso...

Alimento	Cantidad

27. ¿A qué hora te sueles ir a dormir entre semana?

\_\_\_\_\_

28. ¿A qué hora te sueles levantar entre semana?

\_\_\_\_\_

### ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

29. ¿Cómo vienes al colegio habitualmente?
- Andando
  - En bici
  - En transporte público
  - En coche
  - En autobús escolar
30. ¿Participas en actividades de deporte organizado, en el colegio o fuera del colegio (fútbol, baloncesto, aeróbic...)?
- Si
  - No
31. En caso afirmativo, ¿Qué actividades?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
32. ¿Qué sueles hacer durante los recreos del colegio la mayor parte de los días? (*puedes señalar más de una respuesta*)
- Estoy sentado/a (hablando, leyendo, internet, Gameboy, muñecas,...)
  - Juego en los columpios
  - Juego al balón, correr, cuerda, a la goma, patines...
  - Otros (*especificar*) \_\_\_\_\_
33. Habitualmente, FUERA DE LAS HORAS DE CLASE: ¿Cuántas horas a la semana practicas algún deporte o haces ejercicio jugando hasta sudar o cansarte?
- Ninguna
  - Alrededor de 1 hora a la semana
  - Alrededor de 2 horas a la semana
  - Alrededor de 3 horas a la semana
  - Alrededor de 4 horas a la semana
  - 5 horas o más a la semana
34. ¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión y vídeos?
- Ninguna
  - Menos de 1 hora al día
  - Alrededor de 1 hora al día
  - Alrededor de 2 horas al día
  - Alrededor de 3 horas al día
  - Alrededor de 4 horas al día
  - Alrededor de 2 horas o más al día
35. ¿Cuántas horas al día sueles utilizar el ordenador (para jugar, chatear, navegar por internet, ...) en tu tiempo libre?
- Ninguna
  - Menos de 1 hora al día
  - Alrededor de 1 hora al día
  - Alrededor de 2 horas al día
  - Alrededor de 3 horas al día
  - Alrededor de 4 horas al día
  - Alrededor de 2 horas o más al día

Para las dos siguientes preguntas, suma todo el tiempo que pasas haciendo actividad física cada día.

36. Durante la semana pasada, en cuántos días hiciste actividad física en total durante al menos 60 minutos (1 hora) al día?

- Ninguno (cero días)
- 1 día
- 2 a 3 días
- 4 días o más

37. Habitualmente, alrededor de cuántas horas a la semana participas en actividades deportivas o haces actividad física (que te hace perder el aliento o sudar más de lo habitual): en el colegio, en tu tiempo libre?

- Nunca
- Menos de 1 hora a la semana
- 2 a 3 horas a la semana
- 4 a 6 horas a la semana
- 7 o más horas a la semana

38. Habitualmente, alrededor de cuántas horas a la semana participas en actividades deportivas o haces actividad física en el colegio?

- Nunca
- Menos de 1 hora a la semana
- 2 a 3 horas a la semana
- 4 a 6 horas a la semana
- 7 o más horas a la semana

39. Habitualmente, alrededor de cuántas horas a la semana participas en actividades deportivas

o haces actividad física fuera del colegio?

- Nunca
- Menos de 1 hora a la semana
- 2 a 3 horas a la semana
- 4 a 6 horas a la semana
- 7 o más horas a la semana

### ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE TU ACTIVIDAD FÍSICA AYER

40. ¿Cómo viniste al colegio?

- Andando
- En bici
- En transporte público
- En coche
- En autobús escolar

41. ¿A qué jugaste o qué hiciste en el recreo...?

- Estuve sentado/a (hablando, leyendo, internet, gameboy, muñecas,...)
- Jugué en los columpios
- Jugué al balón, correr, cuerda, a la goma, patines...
- Otros (*especificar*) \_\_\_\_\_

42. ¿Tuviste clase de educación física o deporte en el colegio ayer?

- Si
- No

43. Si tuviste clase de educación física o deporte:

1. ¿Cuánto tiempo duró?
2. ¿Qué hiciste en clase de educación física o deporte?

44. Ayer, en tu tiempo libre, alrededor de cuánto tiempo participaste en actividades deportivas o hiciste actividad física:

a) ...jugando solo o con amigos

Nada

Menos de 30 minutos

Entre 30 minutos y menos de 1 hora

Entre 1 hora y 1 hora y media

2 horas o más

b) ... jugando, haciendo ejercicio o deporte con tu familia

Nada

Menos de 30 minutos

Entre 30 minutos y menos de 1 hora

Entre 1 hora y 1 hora y media

2 horas o más

c) ... en deporte extraescolar

Nada

Menos de 30 minutos

Entre 30 minutos y menos de 1 hora

Entre 1 hora y 1 hora y media

2 horas o más

45. Ayer, ¿cuántas horas viste la televisión, vídeos o videojuegos?

No vi TV o videos ni jugué con videojuegos

Menos de 1 hora

Entre 1 y 2 horas

Entre 3 y 4 horas

Entre 5 y 6 horas

7 o más horas

46. Ayer, ¿cuántas horas pasaste con el ordenador, jugando a videojuegos, chateando, navegando por internet,...?

No utilicé el ordenador

Menos de 1 hora

Entre 1 y 2 horas

Entre 3 y 4 horas

Entre 5 y 6 horas

7 o más horas

47. ¿A qué hora te levantaste ayer por la mañana?

\_\_\_\_\_

48. ¿A qué hora te fuiste a dormir ayer?

\_\_\_\_\_

**MUCHAS GRACIAS  
POR TU  
COLABORACIÓN**

Esta encuesta es una adaptación de la encuesta sobre “Hábitos alimentarios de la población escolar”. Cuestionario para los/as niños/as. Exploración física. Análisis de la ingesta alimentaria del programa PERSEO. Está disponible en la siguiente página web:

[http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/cuestionarios/cuestionario\\_2\\_habitos\\_alimentarios\\_familia.pdf](http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/cuestionarios/cuestionario_2_habitos_alimentarios_familia.pdf)

## ANEXO 2: JUEGOS PARA QUE APRENDAN LOS NIÑOS

Subprograma de prevención de la obesidad infantil en niños de 7 a 8 años.

Sesión 1: Alimentación y ejercicio físico

**Sopa de Letras de 15 Palabras del Almuerzo Saludable**

Sándwich  
 Nueces  
 Lonchera  
 Agua  
 Manzana

Ensalada  
 Queso  
 Yogur  
 Grano Entero  
 Jamón

Maníes  
 Apio  
 Trigo integral  
 Almuerzo  
 Zanahoria

Más Publicación Divertida en: Clavitos.com  
 Dirección de Arte y Diseño: Mariana Domínguez, Diseño: Patricia

**Crucigrama de los Frutas y Vegetales**

**Across**

- Las unas cosas de llaman \_\_\_\_.
- La especie de una papa es a \_\_\_\_.
- Este vegetal parece un mini arbolito.
- Este parece una naranja, pero es más pequeño.
- Mejor las hojas en mantequilla y disfruta del corazón de un \_\_\_\_.
- Una cosa grande muy popular en Halloween.
- Esto es un fruto velludo que pepita.

**Down**

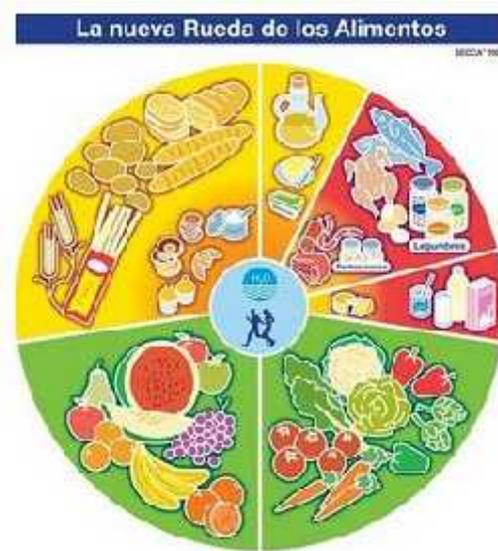
- Les encanta a los niños.
- Este es un platillo adicional el día de acción de gracias.
- Los tomates, pepinos, y lechuga hacen una buena \_\_\_\_.
- La parte de afuera de este melón parece una telaraña.
- Este fruto tropical tiene una semilla grande en el medio.
- Este vegetal tiene mazorcas.
- Estos crecen en una palma.

Más Publicación Divertida en: Clavitos.com  
 Dirección de Arte y Diseño: Mariana Domínguez, Diseño: Patricia

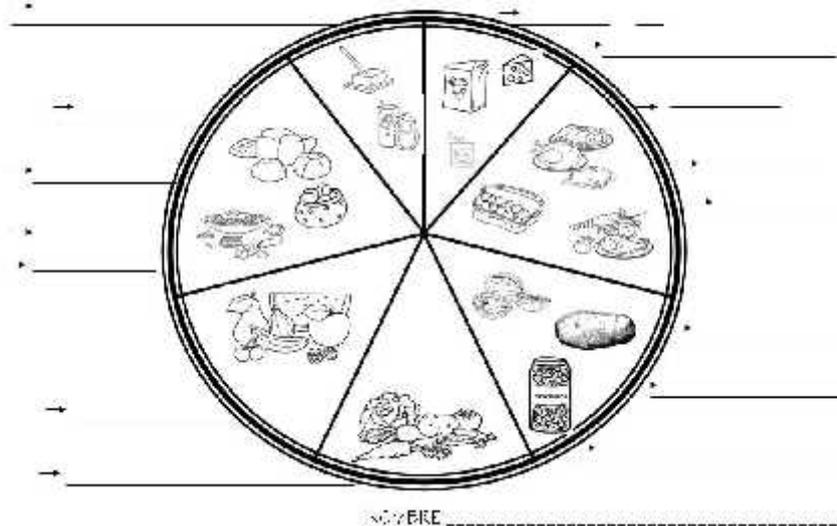
### ANEXO 3: RUEDA DE ALIMENTOS

Subprograma de prevención de la obesidad infantil en niños de 7 a 8 años.

Sesión 2: ¿Cuántas veces hay que comer al día?



### LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



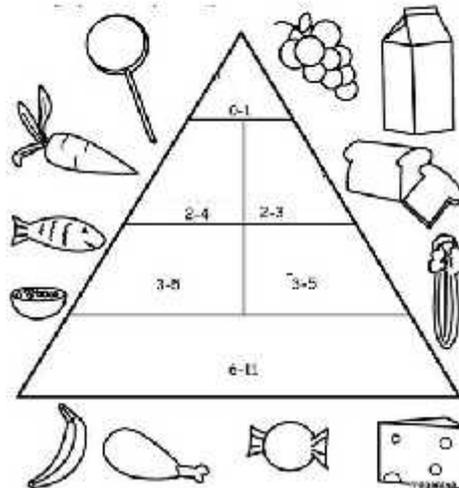
## ANEXO 4: PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Subprograma de prevención de la obesidad infantil en niños de 9 a 10 años.

Sesión 1: Los alimentos



Use el alimento con el lugar en que va en la pirámide alimenticia recomendada para una vida saludable.



ANEXO 5: Cuestionario de evaluación de estructura del programa

<b><u>CUESTIONARIO PROFESORES</u></b>	1	2	3	4	5
1. ¿El aula y el mobiliario son adecuados en cada sesión?					
2. ¿El horario y la distribución son adecuados a las actividades propuestas?					
3. ¿Es adecuada la disponibilidad de medios y recursos para el desarrollo de las actividades propuestas?					
4. ¿Los recursos humanos son suficientes para el desarrollo de las actividades propuestas?					
5. ¿La duración de las sesiones es adecuada a las actividades propuestas?					
6. ¿La selección de contenidos es la apropiada en relación con los objetivos?					
7. ¿Hay dificultad/complejidad de los contenidos del programa?					
8. ¿Los objetivos formulados son suficientes para satisfacer las necesidades?					
9. ¿Los objetivos planteados se consiguen al finalizar cada sesión?					
10. ¿Los contenidos de las sesiones son acordes a la edad de los niños?					
11. ¿La metodología permite la participación activa de los niños?					
12. ¿El nivel de profundidad de los temas es el adecuado?					

*El cuestionario se rellena mediante una cruz (X), en la columna del número que cree oportuno según la escala de Likert: 1:totalmente en desacuerdo; 2: en desacuerdo; 3: Ni de acuerdo ni desacuerdo; 4: De acuerdo; 5: Totalmente de acuerdo.*

<b><u>CUESTIONARIO NIÑOS</u></b>	Mal	Regular	Bien
1. ¿Los lugares donde se han realizado las actividades te han parecido adecuadas?			
2. ¿El horario te ha parecido adecuado?			
3. ¿Te han gustado y te han servido para aprender los materiales que te hemos entregado?			
4. ¿Los recursos humanos son suficientes para el desarrollo de las actividades propuestas?			
5. ¿La duración de las sesiones es adecuada a las actividades propuestas?			
6. ¿La selección de contenidos es la apropiada a lo largo de los objetivos?			
7. ¿Hay dificultad/complejidad de los contenidos del programa?			
8. Crees que has aprendido algo sobre alimentación y ejercicio físico			

*El cuestionario se rellena mediante una cruz (X) en la columna del número que cree oportuno.*