



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Facultad de Enfermería de Soria



Facultad de Enfermería de Soria

GRADO EN ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

PROPUESTA DE PROGRAMA DE SALUD: EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA PROVINCIA DE SORIA

Estudiante: LAURA LAVILLA QUINTANA

Tutelado por: MIRYAM BUENO ARNAU

Soria, 7 de Julio de 2017

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La obesidad infantil es considerada un problema de salud pública. Es una enfermedad que puede conllevar una serie de complicaciones como la HTA y la resistencia a la insulina entre otras, además de tener la probabilidad de que siga la enfermedad a lo largo de la edad adulta. Los cambios sociales, económicos y culturales, han ido modificando los estilos de vida de la población, haciendo que la obesidad infantil sea hoy más prevalente. Es por ello que la prevención debe ir dirigida a modificar los estilos de vida, reduciendo el gasto sanitario y evitando problemas futuros de salud.

OBJETIVO: Elaborar un programa de educación para la Salud, en la provincia de Soria, dirigido a escolares de entre 8-12 años, para educación y prevención de la obesidad infantil que mejore los hábitos de vida saludables como son la alimentación y la actividad física.

METODOLOGÍA: Para la elaboración del programa se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos: Dialnet, PubMed, Scielo, así como revistas especializadas en Salud y el motor de búsqueda Google Académico.

RESULTADOS: Realización de un programa de salud, con 3 sesiones ejecutadas de forma grupal, con el que se pretende educar a la población sobre la obesidad infantil y poder aumentar la prevención de la misma. Se evalúa cada una de las sesiones y, al finalizar el programa, se valorará la opinión de sus participantes (satisfacción y eficacia).

CONSIDERACIONES FINALES: La obesidad infantil es un problema que cada día tiene mayor repercusión en la sociedad. Por ello, es necesaria la educación para la salud. Ésta se debe realizar en la etapa escolar, ya que es en ésta en la que los niños comienzan su aprendizaje. Se pretende concienciar y educar a los niños para que aprendan desde el inicio a llevar unos hábitos de vida saludable como son la actividad física y una adecuada alimentación.

PALABRAS CLAVE: enfermería, obesidad, programas de educación para la salud y prevención.



ÍNDICE

ÍNDICE.....	1
LISTADO DE ABREVIATURAS.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. OBESIDAD: DEFINICIÓN, TIPOS Y COMPLICACIONES.....	4
1.2. EPIDEMIOLOGÍA Y EL IMPACTO EN EL SISTEMA SANITARIO.....	5
1.3. LA OBESIDAD EN ETAPA ESCOLAR.....	6
1.4. ESTILO DE VIDA SANO.....	7
1.5. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	8
2. JUSTIFICACIÓN.....	9
3. COMPETENCIAS.....	10
4. OBJETIVOS.....	10
5. METODOLOGÍA.....	11
6. DESARROLLO DEL PROGRAMA. PROGRAMA DE SALUD: EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA PROVINCIA DE SORIA ‘DI SI AL ESTILO DE VIDA SANO, NO A LA OBESIDAD’.....	12
6.1. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA Y METODOLOGÍA.....	12
6.2. POBLACIÓN DIANA.....	12
6.3. CAPTACIÓN DE LA POBLACIÓN.....	13
6.4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	13
6.4.1. OBJETIVO DEL EDUCADOR.....	13
6.4.2. OBJETIVO DE SALUD.....	13
6.4.3. OBJETIVOS EDUCATIVOS.....	13
6.5. ORGANIGRAMA.....	16
6.5.1. SESIÓN 1: CONCEPTOS GENERALES DE LA OBESIDAD INFANTIL Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.....	16
6.5.2. SESIÓN 2: ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON LOS NIÑOS.....	18
6.5.3. SESIÓN 3: ¿QUÉ ME HA APORTADO EL PROGRAMA?.....	19
7. CONSIDERACIONES FINALES.....	22

8. BIBLIOGRAFÍA	23
9. ANEXOS	
ANEXO 1: RESUMEN DE LOS ARTÍCULOS OBTENIDOS EN LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA	
ANEXO 2: CARTEL	
ANEXO 3: TRÍPTICO	
ANEXO 4: ENCUESTA EVALUACIÓN INICIAL	
ANEXO 5: PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA	
ANEXO 6: CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE	
ANEXO 7: SOPA DE LETRAS	
ANEXO 8: TEST DE EFICACIA	
ANEXO 9: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	
ANEXO 10: ENCUESTA DE LA EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA	
ANEXO 11: ENCUESTA DE EVALUACIÓN FINAL	

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

FIGURA 1. Diagrama de flujo con resumen de los artículos utilizados en la búsqueda bibliográfica.....	11
Tabla 1: Cronograma con resumen de horario, fecha, lugar y actividades del programa.....	15

LISTADO DE ABREVIATURAS

-HTA: Hipertensión Arterial.

-EPS: Educación Para la Salud.

-IMC: Índice de Masa Corporal.

-ALADINO: Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad.

-PERSEO: Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la obesidad.

-OMS: Organización Mundial de la Salud.

-NAOS: Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad.

-IDEFICS: Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effects in children and infants.

-TFG: Trabajo Fin de Grado/ TFM: Trabajo Fin de Máster.

-SACYL: Servicio Autónomo de Salud de Castilla y León.

1. INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil constituye uno de los problemas de Salud Pública más importantes en los países desarrollados. Es un tema relevante en el ámbito sanitario, ya que la prevalencia de esta enfermedad se ha ido incrementando, en magnitud y gravedad, durante las pasadas décadas. La obesidad tiene importantes consecuencias sanitarias, debido al impacto que ocasiona en la salud de la población, por su relación con importantes enfermedades crónicas que más adelante detallaremos. Y también tiene importantes consecuencias económicas por el alto gasto sanitario que está suponiendo en los diferentes sistemas sanitarios. Por todo ello, es importante abordar este problema desde edades tempranas, realizando una buena educación a la población e investigando las mejores estrategias para prevenir esta tendencia.

Desde el ámbito sanitario y las escuelas, se pueden transmitir importantes conocimientos de promoción y prevención para la salud. Concienciando a la población de la gravedad y consecuencias de la obesidad infantil sobre la salud de los niños y el impacto sobre la vida adulta. Todo ello puede alcanzarse con la realización de programas de educación para la salud, con los que podemos educar hacia un estilo de vida saludable (alimentación sana y realización de ejercicio físico) y mejorar la calidad de vida de la población ¹.

1.1. OBESIDAD: DEFINICIÓN, TIPOS Y COMPLICACIONES

La **obesidad** se define como la acumulación de grasa corporal excesiva como resultado de una ingesta de calorías desproporcionadas, así como una falta de gasto energético, siendo esto perjudicial para la salud ^{2,3}. La medida principal para calcularlo es el IMC (Índice de Masa Corporal), indicador que relaciona el peso con la talla, y se calcula a partir de la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$ ⁴. Los valores límites de IMC se encuentran entre 18,5 y 25 Kg/m². Se considera que una persona es obesa cuando su IMC es superior o igual a 30 Kg/m² y con sobrepeso cuando su IMC es superior o igual a 25 Kg/m². Como marca la Asociación Española de Pediatría, consideraremos que un niño padece de sobrepeso si su IMC está por encima del percentil 85 y obesidad si este supera el percentil 95 ^{5,6}.

Podemos encontrar diferentes **tipos** de obesidad: ^{6,7,8}

- Según la causa:
 - Obesidad exógena o nutricional: afecta al 95% de las personas que padecen obesidad. Se produce por un desequilibrio del balance calórico, tanto por la disminución del gasto energético como por el exceso de aporte calórico.
 - Obesidad secundaria: se presenta asociada a algunas enfermedades endocrinas como hipertiroidismo, hiperinsulinismo...; trastornos hipotalámicos como tumores, infecciones, traumatismos; o síndromes genéticos como el síndrome de Down.
- Según la forma histológica:
 - Obesidad hiperplásica: cuando en el estudio histológico se observa un exceso de células adiposas.

- Obesidad hipertrófica: cuando se observa un aumento en el tamaño de las células adiposas.
- Según la distribución topográfica de la grasa:
 - Obesidad generalizada: la distribución de la grasa no se localiza en ninguna zona corporal en especial.
 - Obesidad androide (tipo manzana): la distribución de la grasa se encuentra localizada en la mitad proximal del tronco.
 - Obesidad ginoide (tipo pera): la distribución de la grasa se encuentra localizada en la zona pelviana.
 - Obesidad visceral o intraabdominal: grasa que recubre órganos internos de la cavidad abdominal.

Es importante destacar las consecuencias que trae consigo la obesidad, ya que esta produce una gran morbimortalidad de diferentes enfermedades y todas ellas son graves. La aparición de las enfermedades asociadas dependerá del grado de exceso de peso y de la localización del mismo. La obesidad produce un importante deterioro de la calidad de vida de las personas que la padecen. La esperanza de vida cada vez se acorta más, sobre todo cuando se comienza con enfermedades como la obesidad desde jóvenes. Es por ello, que los niños que padecen obesidad tienen riesgo de sufrir **complicaciones** (a medio, corto y largo plazo), y la mayoría se tratan cuando la enfermedad lleva años de evolución y estas ya han aparecido. Desde un punto de vista global, las enfermedades más comunes relacionadas con la obesidad son:^{4,9}

- Hipertensión arterial.
- Resistencia a la insulina.
- Problemas psicosociales (baja autoestima, complejo de inferioridad, se sienten rechazados y discriminados).
- Problemas respiratorios (disnea).
- Sobrecarga en el aparato locomotor, disminución de la secreción de la hormona de crecimiento.
- Persistencia de la obesidad en la edad adulta.
- Alteraciones digestivas, dermatológicas, neurológicas, osteoarticulares...
- Trastorno en el metabolismo de los lípidos.

1.2. EPIDEMIOLOGÍA Y EL IMPACTO EN EL SISTEMA SANITARIO

Según la estimación realizada a nivel mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y dado el incremento actual de la obesidad infantil, se concluye que 44 millones de niños menores de 5 años (6.7%) padecen sobrepeso y obesidad¹⁰. En Europa sigue

aumentando el nivel de sobrepeso y obesidad exponencialmente. Esto queda recogido en programas a nivel europeo como el IDEFICS (Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effects in children and infants), realizado durante 5 años (2006-2011) en niños de edades comprendidas entre los 2-9 años. Este programa fue realizado en países europeos: Alemania, Suecia, España, Hungría, Italia, Estonia, Bélgica y Chipre. Se investigaron la obesidad y los trastornos que con ella se relacionan. Se obtienen resultados sobre la ingesta y nutrientes, las preferencias alimentarias, la actividad física, factores genéticos, IMC, factores psicosociales... entre otros. Entre los países que conforman el programa, se demostró que España quedaba en 3ª posición con mayor prevalencia en obesidad (17,8%) ^{4,1}.

El estudio EnKid, diseñado en España para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantojuvenil, estimó que la obesidad infantil en individuos de 2-24 años de edad, alcanzaba un 13,9% entre los años 1998-2000. Las mayores cifras de obesidad se presentan en edades comprendidas entre 6-13 años, con una prevalencia del 16,1% ¹². España, en comparación con el resto de Europa, se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas. En 2016 se hallaron cifras en España de hasta el 18,1% en cuanto a obesidad se refiere (programa ALADINO) ^{13,14}.

Encuestas de Salud realizadas en 2003, señalaban un sobrepeso en Castilla y León del 35,9%, cifra similar a la media española, y una tasa de obesidad del 11,7%. Estas tasas justifican que la cartera de servicios del Servicio Autónomo de Salud de Castilla y León (SACYL), incorporase en ella la atención al niño con sobrepeso u obesidad ^{9,15}.

Las cifras sobre la obesidad van aumentando a lo largo del tiempo porque la población tiende a adoptar cada vez más comportamientos diferentes y perjudiciales para la salud. Algunos de ellos son: el mayor consumo de la comida rápida, menor consumo de frutas y verduras, aumento de la disponibilidad de los alimentos de publicidad, escasa realización de actividades físicas que está relacionado con el desarrollo de la tecnología, mayor uso del automóvil... todos ellos deberían ser modificados por otros comportamientos saludables ¹.

La obesidad y el sobrepeso en España en edades tempranas, se encontraba en un 40% en el año 2016. Sin embargo, en la provincia de Soria se consiguió reducir a más de la mitad (19%). Esto se debe a que han ido aumentando los hábitos saludables dentro de su población ⁹.

Como se ha comentado al inicio de este estudio, la obesidad no es solo un problema que afecta gravemente al estado de salud de la población, sino que también repercute en la economía, creando un aumento del gasto sanitario. La obesidad implica uno de los mayores gastos sanitarios en investigación después del cáncer. Simboliza un gasto de unos 2500 millones de euros al año (8% del gasto sanitario actual) ³.

A pesar de todos estos datos, el Sistema Nacional de Salud sigue invirtiendo más dinero en factores no modificables, como son los servicios sanitarios, que en factores modificables, como los estilos de vida ^{1,16}.

1.3. LA OBESIDAD EN ETAPA ESCOLAR

La principal causa de la aparición de la obesidad es por un balance energético positivo,

ya que existe un claro desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que se gastan. También influyen otros factores: psicológicos, biológicos, conductuales, ambientales... por ello es considerada una enfermedad multifactorial.

En la etapa escolar (edades comprendidas entre 4 y 14 años), los niños comienzan a desarrollar el sentido de la imagen corporal y sus características físicas (estatura, peso). Estas pueden ser muy variables dependiendo de los antecedentes genéticos y están muy condicionados por el ejercicio y la nutrición.

En esta etapa se encuentran muy influenciados por entorno que les rodea (la familia, amigos, la escuela...). Es por ello que, en este periodo de tiempo, el niño puede desencadenar trastornos alimenticios y pueden dar lugar a problemas como la obesidad infantil³.

También es importante que desarrolle la capacidad para prestar atención, hacerle frente a la frustración, aceptación de los compañeros, realización de tareas domésticas, conocimientos sobre la seguridad en la realización de ejercicio físico... Todas ellas le ayudarán a solventar problemas que puedan surgirle a lo largo de esta etapa, y así llevar un estilo de vida sano y apacible^{17,18}.

Existen diversas conductas muy influyentes en esta etapa en relación con la aparición de enfermedades como la obesidad infantil:¹⁹

- Ingerir comidas menos saludables e incluso supresión de alguna comida (falta de tiempo por parte de los padres para la elaboración de las mismas).
- Influencia de la publicidad haciendo que aumente el consumo de comida rápida, azúcares, alimentos ricos en grasa... y con ello disminución de ingesta de verduras, frutas, leche...
- Aumento del ocio sedentario por las nuevas tecnologías.
- Implantación de máquinas dispensadoras con alimentos poco saludables.
- Falta de hábito de ejercicio físico. Reemplazan la actividad física por actividades que requieren poco gasto energético como ver la televisión, jugar al ordenador...
- Falta de educación por parte de las escuelas y el ámbito sanitario sobre los alimentos saludables.
- Alimentos en los comedores escolares procedente de catering y no cocinados en el acto.

1.4. ESTILO DE VIDA SANO

Se ha demostrado, en estudios realizados en las últimas décadas, la importancia de realizar ejercicio físico y llevar una alimentación saludable, y de cómo esto mejora la calidad de vida.

La estrategia NAOS ha logrado sensibilizar a la sociedad ante los problemas de salud producidos por los malos hábitos de vida de la población. Con esta se pretende fomentar una alimentación saludable (dieta equilibrada y variada) y la práctica de ejercicio físico diario, modificando los estilos de vida negativos para la salud²⁰.

El ejercicio físico es una parte muy importante en el plan de cuidados del niño, pero pocos están dispuestos a realizarlo. Es aconsejable la práctica de unos 60 minutos de ejercicio diario. Se debe evitar las actividades y ocio sedentario, siendo importante el fomento de las actividades al aire libre y los deportes en grupo. Todo esto ayuda a combatir problemas implícitos en estas edades, como el aislamiento social ^{3,21}.

En cuanto a la alimentación debemos recordar que es importante que los nutrientes guarden una proporción adecuada, limitando el aporte de ácidos grasos y colesterol. Como fuente de hidratos de carbono se tendrán en cuenta los alimentos que aporten vitaminas, minerales y fibra. Se deben suprimir los alimentos que proporcionan calorías vacías como son las golosinas y los dulces ^{1,5}. También se debe tener en cuenta que en los niños son frecuentes ciertas conductas negativas, que se deben suprimir, como: comer muy deprisa, no desayunar, no dormir las horas adecuadas, tener a demasiada distancia los centros deportivos, tener televisión en la habitación, comer al realizar actividades sedentarias.

Con la aplicación de programas de salud, se ha demostrado que el fomento de la dieta mediterránea (declarada patrimonio de la humanidad por la UNESCO), se fomentan comportamientos beneficiosos para la salud y se mejora la calidad de vida de las personas. Soria, fue la primera ciudad en fomentar esta iniciativa y en los estudios realizados tras su puesta en marcha en los colegios de la ciudad, se comprobó que había sido efectivo en la población. Se había conseguido una mayor adhesión, no solo a la dieta, sino en los hábitos de vida en general, modificándose hacia un estilo de vida más saludable ^{22, 23,24}.

1.5. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El principal objetivo que nos tenemos que plantear ante problemas como el de la obesidad infantil es, sin duda, la realización de una buena educación a la población. Con esta se consigue crear conciencia sobre la enfermedad y aconsejar sobre cómo se puede cambiar los estilos de vida nocivos por otros más saludables y así mejorar la calidad de vida.

La educación para la salud es una vertiente que consiste en proporcionar conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para la promoción y protección de la salud. Además capacita a la población a que pueda conseguir unas metas en salud por medio de la elaboración de propuestas y la definición de sus necesidades ^{25,26}. Una buena forma de realizar una correcta educación a la población es con la elaboración de un programa de salud.

Un programa de salud es un conjunto de actividades que van dirigidas al logro de unos determinados objetivos marcados previamente en un espacio, un tiempo y para una población determinada ^{27,28}. Para su realización, tenemos que tener en cuenta que consta de varias partes: introducción, objetivo general y específicos, planificación del programa, población diana, captación, cronograma, metodología y contenido, recursos y evaluación ²⁸.

La prevención, en cuanto a la salud, se refiere al conjunto de medidas que se utilizan tanto para prevenir la aparición de la enfermedad, como la detención de su avance y para la disminución de sus consecuencias una vez que se tiene la enfermedad. Existen tres niveles de prevención: ^{18,29}

- **Primaria:** medidas cuyo objetivo es evitar la aparición de una enfermedad modificando los factores de riesgo de la enfermedad. En el caso de la obesidad se

debería intervenir aumentando el consumo de frutas, verduras la actividad física y disminuyendo la ingesta de azúcares y grasas.

- Secundaria: medidas para detener o retardar el progreso de una enfermedad. En la obesidad ya se ha diagnosticado un exceso de grasa y se debe diseñar un programa que pueda modificar el estilo de vida con el objeto de perder peso y mantener el IMC óptimo, evitando que las consecuencias puedan agravarse en un futuro.
- Terciaria: cuando se tiene la enfermedad. Reducir o retardar las secuelas de una enfermedad. Centrarse sobre todo en los casos de obesidad endógena y en complicaciones como obesidad tipo II, HTA, resistencia a la insulina o riesgo de enfermedad coronaria.

Debemos tener en cuenta que hay que plantear una serie de objetivos que ayuden a la población a alcanzar un estilo de vida saludable. Es por todo ello que es importante hablar de la promoción. Es un proceso de salud integral que busca un cambio en la orientación de vida de las personas hacia un estado de salud óptimo. Relacionado con la obesidad, se busca la promoción de hábitos saludables en la alimentación, una vida activa, entre otros ²⁹.

Con la realización de una buena educación sanitaria se contribuye a la prevención de la enfermedad, consiguiendo que el porcentaje de niños con obesidad disminuya. De esta manera se reducen ampliamente las complicaciones futuras ³.

2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad las enfermedades crónicas se han acrecentado de forma exponencial, provocando un aumento de la morbilidad. La obesidad es un gran factor de riesgo de estas enfermedades y es causada por múltiples factores, la mayoría de ellos de origen conductual (ingesta de alimentos con alto grado calórico, disminución del gasto energético, tendencia a una vida sedentaria), su estilo de vida.

En el caso de la obesidad infantil el problema se agrava mucho más. Afecta a niños de cualquier edad y raza, aumenta la probabilidad de que esto persista en la edad adulta y muchas veces asociado a la aparición de enfermedades crónicas como diabetes, cardiopatías isquémicas, cánceres... Todas ellas no solo contribuye a un aumento de gasto sanitario, sino que pueden comprometer la vida del niño ⁵.

Según estudios realizados sobre la obesidad infantil (Enkid, ALADINO...), España es uno de los países de Europa con una mayor prevalencia en obesidad infantil y que ésta va aumentando a lo largo del tiempo ⁶.

Desde el ámbito sanitario se pueden realizar labores importantes para prevenir este tipo de enfermedades, la educación sanitaria a la población es una de las más importantes. La puesta en marcha de campañas o programas de salud, como el que se presenta posteriormente, son algunas de las actividades que desde enfermería se pueden realizar para fomentar una buena educación a la población. Con estas podemos conseguir abordar los factores modificables, es decir, provocar un cambio de hábitos de vida en la población y fomentar la prevención de futuras enfermedades, junto con las complicaciones que estas conllevan.

Se trata de intentar concienciar a la población de que es importante seguir unos hábitos de vida saludables, alejándose del sedentarismo y llevando una alimentación adecuada. Es imprescindible que se conozcan los puntos más importantes de llevar una vida saludable. Es por eso que nosotros, desde enfermería, podemos hacer una gran labor de cara a la población con la realización de programas donde se fomenta una educación sanitaria hacia el alcance de estos buenos hábitos ^{1,13}.

3. COMPETENCIAS

- **ESPECÍFICAS:**
 - Capacidad de integrar las competencias adquiridas en las materias que componen el Plan de Estudios del Título de grado en Enfermería en el diseño, planificación, presentación y defensa de la resolución de un problema o situación de salud determinada.
- **TRANSVERSALES:**
 - C.T.3. Capacidad de análisis y síntesis.
 - C.T.10. Capacidad para desarrollar la creatividad.
 - C.T.13. Capacidad de aprender.
 - C.T.17. Capacidad para usar adecuadamente medios informáticos y nuevas tecnologías.
 - C.T.19. Capacidad para desarrollar habilidades de gestión de la información.

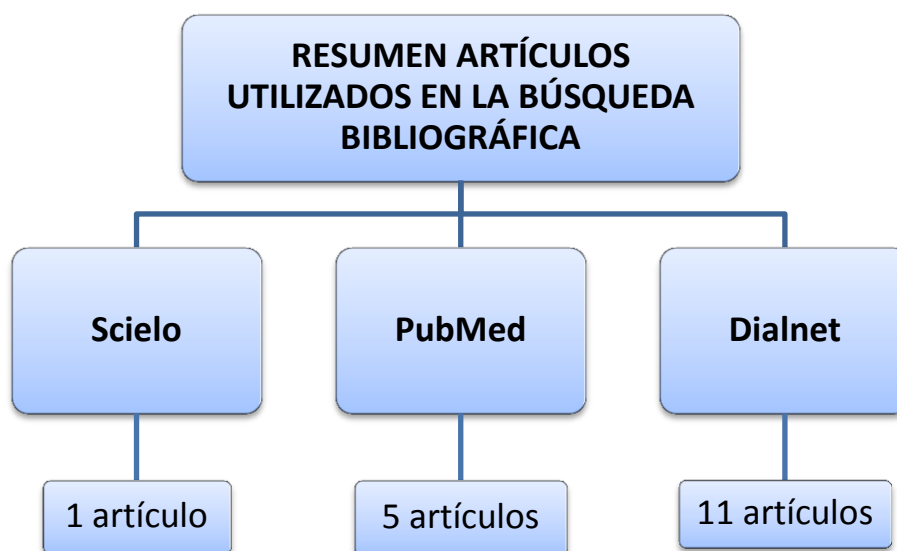
4. OBJETIVOS

- **Objetivo general**
 - Elaborar un programa de educación para la Salud, en la provincia de Soria, dirigido a escolares de entre 8-12 años, para educación y prevención de la obesidad infantil que mejore los hábitos de vida saludables como son la alimentación y la actividad física.
- **Objetivos específicos**
 - Describir la importancia de realizar prevención y educación para la salud en la etapa escolar.
 - Valorar la mejor manera de realizar educación y prevención para la salud.
 - Establecer metodologías de educación que se adecuen a la población a estudio.
 - Conocer la prevalencia de la obesidad infantil en España y la provincia de Soria.

5. METODOLOGÍA

Antes de comenzar a realizar el programa de salud, se realizan diversas búsquedas bibliográficas mediante las cuales se adquieren algunos conocimientos previos sobre el tema, y así facilitar el alcance de los objetivos propuestos. Con esto se pretende tener información relevante sobre la obesidad infantil, la realización de un programa de salud preciso y que aborde al completo el problema.

Figura 1: Diagrama de flujo con resumen de los artículos utilizados en la búsqueda bibliográfica



Para la correcta realización de un programa de educación para la salud se necesitó la ayuda de libros, programas de EPS y páginas especializadas. En ellas se analiza la mejor forma de realizar y estructurar un programa, siendo así más sencillo comprender cómo debemos plantearlo y organizarlo ²⁸.

Ha sido necesaria la búsqueda en bases de datos (PubMed), portal de difusión científica (Dialnet), biblioteca virtual (Scielo), además de revistas especializadas en el tema. También ha sido importante la utilización de programas y páginas orientadas hacia la prevención y educación para la salud en relación al problema actual de obesidad infantil. Todo ello es preciso para poder adquirir conocimientos necesarios sobre este problema que ayudaran situar el tema y a la elaboración del programa, siendo más sencilla la creación de actividades que eduquen y creen conciencia en la población ^{16,22}. **(ANEXO 1)**

Por otra parte, se realiza una revisión de los programas realizados en Castilla y León (Thao, ALADINO, Perseo...) obteniendo, en todos ellos, los mismos resultados satisfactorios y viendo que ha sido efectiva su puesta en marcha. Están encaminados a conseguir un estilo de vida sano mediante propuestas que abarcan unos hábitos saludables en alimentación y actividad física ^{17, 30, 31,32}.

La realización de este trabajo se ha llevado a cabo dentro del curso académico comprendido desde Noviembre 2016 hasta Julio de 2017. Se han revisado artículos, programas de salud, bases de datos y revistas, comprendidos todos ellos, entre los años 2007 a 2017.

Como criterios de inclusión en este trabajo, se han escogido todos aquellos artículos o programas que estuviesen en español o inglés, que se refieran a ambos sexos, programas que hablasen de obesidad y que estuviesen dirigidos a niños en etapa escolar. Se han descartado todos aquellos que no estuviesen dentro de las fechas límites de 2007-2017, que se duplicasen y que no fuesen textos completos.

Las palabras utilizadas en español son: infantil, programa de salud, obesidad, enfermería, prevención, educación; en inglés: obesity, prevention, children, pediatric.

Con la búsqueda realizada, se ha tratado de conocer los diferentes métodos para una buena educación a la población, los conocimientos básicos sobre la obesidad infantil y como trasladarlos de la mejor manera a la población. Así pues, se realiza un programa de salud que ayude a la prevención de este problema y que se base tanto con la realización de mayor ejercicio físico como con hábitos nutricionales adecuados.

6. DESARROLLO DEL PROGRAMA. PROGRAMA DE SALUD: EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA PROVINCIA DE SORIA ‘DI SI AL ESTILO DE VIDA SANO, NO A LA OBESIDAD’

6.1. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA Y METODOLOGÍA

Este programa se ha llevado a cabo mediante la realización de actividades en cada una de las sesiones, todas ellas con información de calidad y fiable, para facilitar el método de aprendizaje. El programa consta de 3 sesiones de duración variable, con una encuesta inicial y una evaluación final para conocer el grado de satisfacción y de conocimientos adquiridos a lo largo del programa.

Las sesiones se realizarán en el centro de Salud Soria Sur ‘La milagrosa’ en la 2ª planta (sala de juntas: Aula 04). Además contamos con una página web: www.educandoalapoblación.es, donde pueden escribir sus percepciones o aspectos de mejora en el programa, sus inquietudes y dudas...; un espacio de actividades, según las diferentes edades, para mantenerse activos y aprender de forma más dinámica. También el número de teléfono para mantenernos en contacto en el caso de ser necesario (975689758).

6.2. POBLACIÓN DIANA

El programa de educación y prevención ante la obesidad infantil, va dirigido a niños de edades comprendidas entre los 8-12 años, pertenecientes todos ellos a la provincia de Soria, más concretamente al Centro de Salud Soria Sur. Se pretende captar a todos aquellos niños sanos para poder proporcionar educación ante este problema, aportando información sobre unos hábitos de vida saludables. El máximo de participantes que pueden asistir a este programa son 20, esperando buena aceptación y participación por parte de los niños de este centro de salud.

6.3. CAPTACIÓN DE LA POBLACIÓN

A modo de captación de la población, se proporcionará, por parte de la enfermera, información a todos los padres que acudan a las consultas de pediatría en el centro de Salud Soria Sur. Además se colocarán carteles informativos en el interior del centro este centro que anuncien el programa (**ANEXO 2**). En ellos se especifican tanto números como página web del programa. Todos aquellos interesados podrán realizar la inscripción a través de la web o llevando personalmente la inscripción.

Al finalizar el plazo de inscripción se les confirmará que han sido aceptados para formar parte del programa y se les notificarán sus claves de acceso.

6.4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

6.4.1. OBJETIVO DEL EDUCADOR

- Explicar todas las características y conceptos sobre la obesidad infantil al finalizar la tercera sesión.

6.4.2. OBJETIVO DE SALUD

- Mantener unos hábitos saludables, tanto alimenticios como de actividad, al finalizar la tercera sesión.

6.4.3. OBJETIVOS EDUCATIVOS

Objetivo general:

- Disminuir la prevalencia de la obesidad infantil en la provincia de Soria en niños de edades comprendidas entre 8-12 años, educando a estos en un hábito saludable de vida (alimentación adecuada y aumentando la actividad física).

Objetivos específicos:

- PRIMERA SESIÓN:
 - Hacer una lista con los hábitos nocivos y beneficiosos que influyen en el mantenimiento de una vida saludable al finalizar la primera sesión (cognitivo).
 - Verbalizar la comprensión del problema de salud y las bases que se deben tomar para mejorar el estilo de vida al finalizar la primera sesión (cognitivo).
 - Anotar aquellas dudas que tengan sobre la información o actividades, exponiéndolas al finalizar la primera sesión.

- SEGUNDA SESIÓN:
 - Describir cuales son los alimentos más recomendables y el orden recomendable de consumo según la dieta Mediterránea en la segunda sesión (cognitivo).
 - Mostrar interés en comprender la importancia del ejercicio físico, higiene y alimentación sana al terminar en la segunda sesión (actitudinal).
 - Ser capaces de poner en práctica lo aprendido en el programa al finalizar la segunda sesión (actitudinal).
- TERCERA SESIÓN:
 - Hacer una lista con todos los hábitos nocivos que han eliminado de sus vidas y otra con los incluidos (según la dieta Mediterránea) al finalizar el programa (cognitivo).
 - Ser capaces de poner en práctica todo lo aprendido al finalizar el programa (actitudinal).

Tabla 1: Cronograma con resumen de horario, fecha, lugar y actividades del programa.

HORARIO	FECHA	LUGAR	ACTIVIDADES
19:00-21:10	Miércoles, 6 de Septiembre de 2017	Centro Salud Soria Sur 'La milagrosa', sala 04	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación inicial. • Presentación del programa y objetivos que se quieren conseguir al finalizar el mismo. • Conceptos básicos sobre la obesidad infantil y sus complicaciones. • Dudas sobre el programa o sesiones.
19:00-21:20	Miércoles, 13 de Septiembre de 2017	Centro Salud Soria Sur 'La milagrosa', sala 04	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la importancia de los alimentos y los más importantes (dieta mediterránea). • Estilo de vida: conocer aspectos nocivos y positivos para la salud. • Importancia y variedad del ejercicio físico. • Dudas respecto a lo explicado.
19:00-20:45	Miércoles, 20 de Septiembre de 2017	Centro Salud Soria Sur 'La milagrosa', sala 04	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de lo aprendido. • Dudas personales. • Valoración del programa. • Evaluación.

6.5. ORGANIGRAMA

6.5.1. SESIÓN 1: CONCEPTOS GENERALES DE LA OBESIDAD INFANTIL Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Fecha: 6 Septiembre 2017

Lugar: aula 04, Centro de Salud Soria Sur 'La Milagrosa'

OBJETIVOS

- **Objetivos cognitivos**
 - Hacer una lista con los hábitos nocivos y beneficiosos que influyen en el mantenimiento de una vida saludable al finalizar la primera sesión.
 - Verbalizar la comprensión del problema de salud y las bases que se deben tomar para mejorar el estilo de vida al finalizar la primera sesión.
- **Objetivo aptitudinal**
 - Anotar aquellas dudas que tengan sobre la información o actividades, exponiéndolas al finalizar la primera sesión.

METODOLOGÍAS Y CONTENIDOS

*Antes de comenzar con el programa, se pasará un cuestionario general online que debe ser realizado una semana antes. En él, se realizan preguntas para conocer el grado de conocimiento que se tiene sobre la enfermedad y los hábitos cotidianos en cuanto a alimentación y ejercicio^{3,27}.

- **Charla** (método unidireccional directo):³³

En ésta se procederá a la explicación del programa mediante una exposición audiovisual, donde se relatarán los objetivos del programa, los horarios y lugar de reunión, así como la presentación de todos los miembros del equipo que realiza el programa. En la misma charla se entrega un tríptico (**ANEXO 3**) a los participantes, donde quedará recogida la información sobre el programa. Esta charla irá a cargo de la enfermera Rocío García.

Duración: *20 minutos*.

- **Lluvia de ideas** (método bidireccional directo):³³

En ella los participantes irán diciendo, de forma ordenada, todos aquellos conceptos o conocimientos que tienen sobre la obesidad infantil y sobre hábitos de vida saludables y nocivos. Es una técnica mediante la cual los participantes pueden compartir sus ideas con el resto, y así, todos pueden afianzar lo que ya sabían o aprender nuevos conocimientos. La lluvia de ideas estará dirigida por una de nuestras enfermeras colaboradoras. Ésta se dedicará a mediar entre los participantes, dando el turno de palabra y escribiendo en una pizarra todos los conceptos que se van comentando.

Duración: *20 minutos*.

- **Charla** (método bidireccional directo):³³

En esta charla se explicará el concepto de obesidad infantil, los problemas que esta enfermedad acarrea en la sociedad y como realizar una buena prevención de la misma. También, puntos importantes como los tipos de obesidad que existen, complicaciones más importantes presentes y futuras, hábitos considerados beneficiosos y los que no lo son, alimentos más recomendados, ejercicio físico recomendable... Lo que se pretende en esta charla, es la participación activa por parte de los participantes. Que ellos participen en la misma, efectuando cuestiones que les interesen o quieran realizar a la profesional que realiza la charla.

La charla será efectuada por una pediatra, especializada en endocrinología infantil. El material utilizado para la realización de esta charla, debe ser didáctico, además de dinámico, para conseguir captar la atención de los niños (Power Point, videos con animación...).

Duración: *1h30min.*

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

- Recursos materiales:
 - Tríptico informativo del programa.
 - Presentación en Power Point.
 - Vídeo sobre obesidad infantil.
- Recursos humanos:
 - Pediatra especialista en endocrinología infantil.
 - Enfermeras colaboradoras.

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

- Cuaderno de campo (cuantitativo): recogida, mediante una lista, de los factores que influyen en un hábito de vida saludable.
- Entrevista (cualitativo): evaluaremos la comprensión de la enfermedad y en qué consisten los hábitos de vida saludables.
- Observación mediante un registro de sucesos (cualitativo): hará una lista sobre cómo actuar, prevenir y reconocer los alimentos y situaciones de riesgo como el sedentarismo, comida rápida en exceso...
- Se pasará también una encuesta de evaluación inicial al comienzo de la primera sesión. **(ANEXO 4)**

6.5.2. SESIÓN 2: ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON LOS NIÑOS

Fecha: 13 Septiembre 2017

Lugar: aula 04, Centro de Salud Soria Sur 'La Milagrosa'

OBJETIVOS

- Objetivo cognitivos:
 - Describir cuales son los alimentos más recomendables y el orden recomendable de consumo según la dieta Mediterránea en la segunda sesión.
- Objetivo actitudinal:
 - Mostrar interés en comprender la importancia del ejercicio físico, higiene y alimentación sana al terminar en la segunda sesión.
 - Ser capaces de poner en práctica lo aprendido en el programa al finalizar la segunda sesión.

METODOLOGÍAS Y CONTENIDOS

- **Exposición** (método bidireccional directo):³³

Contamos con la colaboración de un doctor, promotor de la dieta Mediterránea en la ciudad de Soria, y una enfermera colaboradora. Contará a los niños la importancia y las bases más importantes para seguir la dieta Mediterránea (patrimonio de la humanidad). Además, hará hincapié en la importancia de un desayuno saludable y proporcionará a todos ellos una pirámide alimenticia (**ANEXO 5**), en la cual se detalla lo más característico de esta dieta. Contará a los niños su cuento 'Los comuneros de la dieta Mediterránea'³⁵ para mostrar lo importante de la educación para la salud y los hábitos saludables que hay que seguir, además de hacer más amena la exposición. Para finalizar, dejará que los niños expongan sus dudas o preguntas sobre todo lo expuesto por el doctor.

Duración: *1h30 minutos.*

- **Taller de trabajo** (método bidireccional directo):³³

Un especialista en nutrición y deporte vendrá a transmitir a los niños una serie de consejos (recogidos en unas cartulinas) (**ANEXO 6**)³⁴ para llevar un estilo de vida saludable. Quedan recogidos en ellas: la importancia de realizar deporte y tipos, la mejor forma de cocinar los alimentos, la necesidad de una buena higiene... Al finalizar la explicación de todos estos consejos, se proyectará un vídeo como resumen de todo lo comentado.

Por último, los participantes podrán realizar cualquier tipo de pregunta al experto.

Duración: *40 minutos.*

- **Rueda de preguntas** (método bidireccional directo):³³

Resolución de dudas de toda la sesión.

Duración: *10 minutos.*

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

- Recursos materiales:
 - Pirámide de la dieta Mediterránea
 - Pantalla
 - Vídeo animado
 - Cartulinas
- Recursos humanos:
 - Médico patólogo.
 - Nutricionista y deportista.
 - Enfermera colaboradora.

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

- Escala de actitudes (cualitativo): observaremos el interés que presentan los participantes en prevenir la enfermedad y cambiar sus hábitos diarios.
- Encuesta mediante un cuestionario (cualitativo): se responderá a preguntas abiertas donde indicarán cuáles son alimentos saludables, forma de cocinarlos y la necesidad de realizar ejercicio.

6.5.3. SESIÓN 3: ¿QUÉ ME HA APORTADO EL PROGRAMA?

Fecha: 20 Septiembre 2017

Lugar: aula 04, Centro de Salud Soria Sur 'La Milagrosa'

OBJETIVOS

- Objetivo de salud:
 - Mantener unos hábitos saludables, tanto alimenticios como de actividad, al finalizar la tercera sesión.
- Objetivos cognitivos:
 - Hacer una lista con todos los hábitos nocivos que han eliminado de sus vidas y otra con los incluidos (según la dieta Mediterránea) al finalizar el programa.
- Objetivo aptitudinal:
 - Ser capaces de poner en práctica todo lo aprendido al finalizar el programa.

METODOLOGÍAS Y CONTENIDO

- **Taller con demostración** (método bidireccional directo): ³³

Una de nuestras enfermeras colaboradoras presentará una sopa de letras (**ANEXO 7**) ³⁴, en la cual se deben colorear de diversos colores los productos y actitudes de la dieta Mediterránea. Explicará cómo debe realizarse para su desarrollo posterior por los niños. Este taller sirve como orientación a los profesionales para comprobar lo que recuerdan de lo expuesto en sesiones anteriores, y a los niños para recordar lo aprendido.

Duración: 30 minutos.

- **Cuchicheo** (método bidireccional directo): ³³

En este caso dividiremos a los niños en parejas. Cada miembro de la pareja deberá exponer sus dudas o inquietudes personales a cerca del programa (las apuntarán en un papel). Primero las expondrá uno y el otro componente de la pareja intentará, por medio de los conocimientos aprendidos en el programa, solucionarlo. Después se realizará a la inversa.

Para finalizar, se hará una puesta en común de todas las dudas surgidas entre las parejas y se llegarán a conclusiones finales entre todo el grupo. Todo esto mediado por una de nuestras enfermeras.

Duración: 30 minutos

- **Test** (método unidireccional indirecto): ³³

Para evaluar la eficacia que ha tenido el programa. (**ANEXO 8**)

Duración: 15 minutos.

- **Encuesta** (método unidireccional indirecto): ³³

Para valorar la satisfacción de los participantes. (**ANEXO 9**)

Duración: 30 minuto.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

- Recursos materiales:
 - Sopa de letras fotocopiada
 - Pinturas de colores
 - Test fotocopiado
 - Encuesta fotocopiada
- Recursos humanos:
 - Enfermeras colaboradoras.

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

- Escala de actitudes (cualitativo): observaremos el interés que presentan los participantes en prevenir la enfermedad.
- Medición mediante una tabla (cuantitativo): se registrarán en una tabla los alimentos, según la dieta mediterránea, que se han ido tomando.
- Diario de campo (cualitativo): harán una lista con todos aquellos cambios y metas que hayan introducido en sus vidas con respecto a aspectos saludables.
- Encuesta de evaluación de la estructura (cuantitativo). **(ANEXO 10)**
- Encuesta de evaluación final (cualitativo). **(ANEXO 11)**

7. CONSIDERACIONES FINALES

La obesidad, es considerada como un problema de salud pública, puesto que se trata de un trastorno crónico asociado a factores de morbimortalidad. Afecta, a gran escala a la población mundial, en especial al mundo globalizado. En este, cada vez son más los avances tecnológicos y el fomento del ocio sedentario, los productos que se consumen son menos saludables, las empresas de comida 'basura' engañan, con su publicidad, a la sociedad...

También son influyentes la propia sociedad, la familia, los amigos, el entorno en general. Los niños tienden a imitar aquellos comportamientos que ven en su día a día, de todos aquellos que les rodean. Es una generación muy influenciada, y es por eso que debemos hacer hincapié en mejorar los hábitos de vida que llevamos para no crear malos comportamientos en los niños.

Es imprescindible que la población esté concienciada de estos problemas. Para ello, es importante hacer partícipe a la población en este transcurso hacia un estilo de vida saludable (realizar ejercicio de forma adecuada y constante, el ocio activo, tomar alimentos de una forma saludable). Nosotros como sanitarios, tenemos una gran responsabilidad y una gran labor para hacer en este ámbito.

Con la realización de programas de salud, podemos lograr que la población se involucre en este proceso de aprendizaje y cambio hacia hábitos saludables, y reflexión sobre la enfermedad y los problemas que esta acarrea. Por ello, debemos hacer lo que esté en nuestras manos para poder, de una forma dinámica y práctica, realizar una buena educación a la población y así prevenir este tipo de enfermedades y sus complicaciones.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Al-Ali N, Arriaga Arrizabalaga A, Arrizabalaga AA. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. Rev Española Nutr Humana y Dietética [Internet]. 15 de diciembre de 2015 [citado 27 junio de 2017]; 20(1):61-68. Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/181>
2. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y obesidad infantiles [Internet]. OMS [citado 28 de junio de 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
3. Pallaruelo Lanau S. Prevención y educación en obesidad infantil [Trabajo fin de máster]. Monzón: Salud Pública, Universidad Pública de Navarra; 2012 [citado 28 de junio de 2017];.5-18. Disponible en: <http://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/5683/OBESIDAD%20INFANTIL.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>
4. Sistema Sanitario Público de Andalucía. Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012. Sevilla. Junta de Andalucía, Consejería de Salud [Internet]; 2012 [citado 28 de junio de 2017]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_1_c_6_planes_estrategias/plan_obesidad_infantil/plan_obesidad_infantil.pdf
5. Fuentes Durán AM. Obesidad infantil y enfermería [Trabajo fin de grado]. Soria: escuela universitaria de enfermería, Universidad de Valladolid; 2014 [citado 27 junio de 2017];5-13. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7135/1/TFG-O%20231.pdf>
6. Moreno Megías S, Iglesias Bolaños P, Guijarro de Armas G, et al. Nuevos retos en la prevención de la obesidad: Tratamientos y calidad de vida [citado 27 de junio 2017]; Disponible en: http://www.fbbva.es/TLFU/dat/DE_2012_prevenccion_obesidad.pdf
7. Hernández Terrazas JA. Prevención de la obesidad infantil [Trabajo fin de grado]. Soria: Facultad de Enfermería de Soria, Universidad de Valladolid; 2016 [citado 28 de junio de 2017]; 1-38. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/19096/1/TFG-O%20827.pdf>
8. Rosales Ricardo Y. Antropometría en el diagnóstico de pacientes obesos. Nutr Hosp [Internet]. 2012 [citado 28 de junio de 2017]; 27(6):1803-1809. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/05revisi04.pdf>
9. Escribano García S, Vega Alonso AT, Lozano Alonso J, Alamo Sanz R, Lleras Muñoz S, Castrodeza Sanz J, et al. Patrón epidemiológico de la obesidad en Castilla y León y su relación con otros factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Rev Española Cardiol [Internet]. 1 enero de 2011 [citado 28 de junio de 2017]; 64(1):63-66. Disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es/patron-epidemiologico-obesidad-castilla-leon/articulo/13190102/>
10. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles 2010. Organ Mund la Salud [Internet]. 2010 [citado 28 de junio de 2017];11:1-9. Disponible en: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf?ua=1
11. Suling M, Hebestreit A, Peplies J, Bammann K, Nappo A, Eiben G, et al. Design and results of the pretest of the IDEFICS study. Int J Obes [Internet]. 1 de abril 2011 [citado el 28 de junio de 2017];35:S30-44. Disponible en: <http://www.nature.com/doi/10.1038/ijo.2011.33>
12. Serra L et al. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid. Med Clin (Barc).2003;121(19):725-32.

- 13.** Ortega Anta RM, López-Sobaler AM, Pérez Farinós N. Associated factors of obesity in Spanish representative samples. *Nutr Hosp* [Internet] 2013 [citado 28 de junio de 2017]; 28(5):56-62. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6918.pdf>
- 14.** Ortega Anta RM, López-Sobaler AM, Aparicio Vizuet A, González Rodríguez LG, Navia Lombán B, Perea Sánchez JM, et al. Estudio ALADINO 2015. 2015; Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf
- 15.** Sánchez-Cruz JJ, Jiménez-Moleón JJ, Fernández-Quesada F, Sánchez MJ. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Rev Esp Cardiol* [Internet]. 2013 [citado 28 de junio de 2017];66(5):371-6. Disponible en: http://appsww.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?f=10&pid=90198744&pid_usuario=0&pcontactid=&pid_revista=25&ty=6&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v66n05a90198744pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publici_pdf
- 16.** Hernández-Molina J. Programa de educación para la salud dirigido a la prevención de la obesidad en población escolar. 2015 [citado 28 de junio de 2017]; Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1610/1/TFG_JNNIFER_HERNANDEZ_MOLINA.pdf
- 17.** Levy E, Saenger AK, Steffes MW, Delvin E. Pediatric Obesity and Cardiometabolic Disorders: Risk Factors and Biomarkers. *EJIFCC* [Internet]. Marzo de 2017 [citado 28 de junio de 2017]; 28 (1): 6-24. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387697/>
- 18.** Costa Dias Pitangueira J, Rodrigues Silva L, Ribas de Farias Costa P, Brazil B. The effectiveness of intervention programs in the prevention and control of obesity in infants: a systematic review. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015 [citado 28 de junio de 2017]; 31 (4): 1455-1464. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/7809.pdf>
- 19.** Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Campañas 2007 - Prevención de la obesidad infantil [Internet]. MSSSI [citado 27 de junio de 2017]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/campanas/campanas06/obesidadInfant3.htm>
- 20.** Aecosan - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. [citado 28 de junio de 2017]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- 21.** Mora López DJ, García Pinillos F, Laotrré Román P. Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. *EmásF* [Internet]. 2017 [citado 28 de junio de 2017];8(45):105-23. Disponible en: <http://emasf.webcindario.com>
- 22.** Ávila García M, Huertas Delgado FJ, Tercedor Sanchez P. Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016 [citado 28 de junio de 2017]; 33(6):1438-1443. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n6/revision2.pdf>
- 23.** Medina FX, AguilarA, Solé-Sedeño JM. Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud pública Social and cultural aspects on obesity: necessary reflections from public health. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2014 [citado 27 de junio de 2017];34(1):67-71. Disponible en: <http://revista.nutricion.org/PDF/ASPECTOS-SOCIALES.pdf>
- 24.** Pérez Gallardo L, 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. *Nutricion Hospitalaria* [Internet]. 2011 [citado 28 de junio de 2017];26(5):1161-7. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000500036

25. Riquelme Pérez M. Metodología de educación para la salud. Rev Pediatr Aten Primaria Supl [Internet]. 2012 [citado 28 de junio de 2017]; 14(21): 77-82. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v14s22/11_sup22_pap.pdf
26. Bustamante Aguirre S. Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil [Tesis doctoral]. Salamanca: Facultad de educación departamento de didáctica, organización y métodos de investigación, Universidad de Salamanca; 2014 [citado 28 de junio de 2017]; 1-35. Disponible en: https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/127310/1/DDOMI_BustamanteAguirreS_Promocionhabitos saludables.pdf
27. Pombo García E. Programa de educación para la salud sobre el sobrepeso y la obesidad infantil [Trabajo fin de máster]. Burlada: gestión de enfermería, Universidad Pública de Navarra; 2014 [citado 28 de junio de 2017]; 1-25. Disponible en: https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/14163/TFM_Elena%20Pombo%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
28. Palmar Santos AM. Métodos educativos en salud. Barcelona: Elsevier; 2014.
29. Vignolo J, Vacarezza DM, Álvarez DC, Sosa DA. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Prensa Médica Latinoam [Internet]. 2011 [citado 5 de julio de 2017]; 33(1):11-14. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>
30. Programa NEREU. 2013 [citado 28 de junio de 2017]; Disponible en: <http://www.nereu.es/programa-nereu.html>
31. Casas R. Programa THAO. Salud Infantil. Prevención la Obes Infant basada en las acciones en los Munic en España [Internet]. 2007 [citado 28 de junio de 2017];1-19. Disponible en: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>
32. Veiga Núñez O, Gómez Rodríguez J. PERSEO: guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los Centros de Educación Primaria [Internet]. 2016 [citado 28 de junio de 2017]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf
33. Tecnicas De Dinamica De Grupos . [Internet]. [citado 28 de junio de 2017]. Disponible en: http://www.gerza.com/tecnicas_grupo/tecnicas_grupo_ok.html
34. Ruiz Liso JM. Boletín de educación infantil para la salud nº1. 2013 [citado 28 de junio de 2017]; Disponible en: <http://www.fundacioncajarural.net/docs/soriasalud/i01.pdf>
35. BOLETÍN EDUCACIÓN INFANTIL PARA LA SALUD nº 3. 2014 [citado 28 de junio de 2017]; Disponible en: <http://www.fundacioncajarural.net/docs/soriasalud/i03.pdf>

9. ANEXOS

ANEXO 1: RESUMEN DE LOS ARTÍCULOS OBTENIDOS EN LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

FUENTE	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS OBTENIDOS	FILTROS	ARTÍCULOS RESULTANTES
Dialnet	Salud pública, obesidad, nutrición.	103	Art. Revista, texto completo, 2014	8
PubMed	Obesity, prevention, children, body mass index.	3970	Review, free full text, 5 years, humans	56
Dialnet	Cocina, prevención, modelos educativos.	2	Artículo de revista	2
Dialnet	Actividad física, etapa preescolar, condición física.	2	Artículo de revista	1
Dialnet	Obesidad infantil, hábitos saludables, universidad de Salamanca.	1		
Dialnet	Epidemiología, prevalencia de obesidad, Castilla y León.	1		
PubMed	Sensory taste, children, biological sampling.	1		
Scielo	Metodología, educación para la salud.	689	Pediatría Atención Primaria, España	1
PubMed	Pediatric obesity, oxidative stress, genetic factors.	7	5 years, free full text	4
PubMed	Prevención, escolares, educación primaria.	2	5 years, free full text	1
Dialnet	Enfermedad cardiovascular, niños, obesidad.	36	Art. Revista, completos, 2010-1019(2013), revista Española de Cardiología	1
Dialnet	Antropometría, obesidad, diagnóstico.	19	Art. Revista, 2010-1019(2012)	1
PubMed	Obesity, ALADINO.	2	Review	1
Dialnet	Obesidad Infantil, Enkids	10	Art. Revista	8
Dialnet	Prevención primaria, atención primaria de la salud.	47	Art. Revista, 2010-1019(2011)	3
Dialnet	Educación para la salud, niños, modelos educativos, dieta	5	Art. Revista	4
Dialnet	dieta mediterránea, educación nutricional, IMC	6	Art. Revista	4

Fuente de elaboración propia

ANEXO 2: CARTEL

**¡¡¡VEN E
INFÓRMATE!!!**

**PROGRAMA DE SALUD: DI
SÍ AL ESTILO DE VIDA
SANO, NO A LA OBESIDAD**

6-13-20 DE SEPTIEMBRE 2017
CENTRO DE SALUD SORIA SUR 'LA MILAGROSA'
975689758 Ó www.educandoalapoblación.es

Fuente de elaboración propia

ANEXO 3: TRÍPTICO

<p>‘DI SÍ AL ESTILO DE VIDA SANO, NO A LA OBESIDAD’ ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad crónica • Origen multifactorial 2 <ul style="list-style-type: none"> • Acumulación excesiva de grasa • Hipertrofia del tejido adiposo 3 <ul style="list-style-type: none"> • Numerosas complicaciones • Incremento de la mortalidad <p>La OMS define como obesidad cuando el índice de masa corporal (IMC) es igual o superior a 30 Kg/m2</p>	<p>ENFERMEDADES</p> <p>Cuanta más grasa corporal y peso tengas, más probabilidad tendrás de sufrir los siguientes problemas de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Enfermedad de las arterias coronarias Presión arterial alta Diabetes tipo 2 Cálculos en la vesícula Problemas respiratorios Ciertos tipos de cáncer <p>En el peso de una persona influyen: medio ambiente, metabolismo, antecedentes familiares, conductas alimenticias, ejercicio físico y más.</p>	<p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> •Educación a familias para una prevención de la enfermedad. •Sensibilizar de los alimentos saludables •Importancia de hacer ejercicio físico y ocio no sedentario •Realizar 5 comidas diarias •No alimentación hipercalórica •No alimentos como recompensa •Limitar bollería, refrescos.... •Comer variado •ETC
--	--	---

<p>•CENTRO DE SALUD SORIA SUR 'LA MILAGROSA' : AULA 04 •DÍAS 6-13-20 DE SEPTIEMBRE DE 2017 •PRIMERA SESIÓN: 19H-21:10H/ SEGUNDA SESIÓN: 19H-21:10H/ TERCERA SESIÓN 19:45H-21H •TELÉFONO DE CONTACTO: 975689758 •E-mail: www.educandoalapoblación.es</p>	<p>PRIMERA SESIÓN: CONCEPTOS GENERALES DE LA OBESIDAD INFANTIL Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Presentación del programa y objetivos que se quieren conseguir al finalizar el mismo. •Conceptos básicos sobre la obesidad infantil y sus complicaciones. •Dudas sobre el programa. <p>SEGUNDA SESIÓN: ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON LOS NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Conocer la importancia de los alimentos y los más importantes. •Estilo de vida: conocer aspectos nocivos y positivos para la salud. •Importancia y variedad del ejercicio físico. •Dudas respecto a lo explicado. 	<p>TERCERA SESIÓN: ¿QUÉ ME HA APORTADO EL PROGRAMA?</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dudas personales. •Valoración del programa. •Evaluación.
--	---	--

Fuente de elaboración propia

ANEXO 4: ENCUESTA EVALUACIÓN INICIAL.
DATOS BIOGRÁFICOS Y ANTROPOMÉTRICOS

Nombre y apellidos:

Sexo:

Edad:

Teléfono:

Domicilio:

1. Sexo:

M

F

1. ¿Con quién convives?

Padre

Madre

Ambos

Otros

2. Curso en el que estás:

Tercero primaria

Cuarto primaria

Quinto primaria

Sexto primaria

3. Mides / / /(m)

4. Pesas / /(Kg)

5. Circunferencia de la cintura / / (cm)

DATOS COGNITIVOS Y ACTITUDINALES

1. ¿Cuál es tu principal comida?

a. Desayuno

b. Almuerzo

c. Comida

d. Merienda

e. Cena

2. ¿Cuántas comidas haces al día?

a. /

3. ¿Qué bebes durante el día?
 - a. Agua
 - b. Refrescos (Coca-Cola, Fanta...)
 - c. Zumos naturales
 - d. Zumos envasados
 - e. Otros
4. Indica los 4 alimentos que más te gusten:.....
5. Los 4 alimentos que menos te gustan:.....
6. ¿Conoces las enfermedades que puedes tener por llevar una vida poco sana?
 - a. Si
 - b. No
7. En el caso de saberlas di las que conozcas:.....
8. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico?
 - a. Nada
 - b. 1 ó 2 veces a la semana
 - c. 2-4 semanales
 - d. 4-6 semanales
 - e. Todos los días
9. En caso de realizarlo, ¿Cuál/es?.....
10. ¿Supone mucho esfuerzo realizar una vida sana? Indica cuánto del 1 al 5, siendo 1 ningún esfuerzo y 5 mucho esfuerzo
1 2 3 4 5
11. ¿Cómo te sentirías si viviera con una enfermedad como la obesidad?
.....
12. ¿Qué te aporta personalmente el deporte en tu vida, para qué lo utilizas (hobie, diversión...)?
.....

Fuente de elaboración propia

ANEXO 5: PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Imagen extraída de: <http://www.elblogdelmar.com/las-bases-de-la-dieta-mediterranea/>

ANEXO 6: CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

- **Cuando comas, debes deleitarte** y saborear la comida que tomas, tanto con el sentido del gusto como con el de la vista. Es muy interesante que puedas comer cada día alimentos diferentes tanto en casa como en el comedor escolar. Conseguirás una alimentación sana y equilibrada. Procura comer siempre con tus familiares o/y amigos –compañeros.
- **Piensa que el desayuno es el motor de arranque de tu vida diaria.** Es la gasolina que tu cuerpo necesita por las mañanas después de dormir. Por ello el desayuno es esencial. ¿Qué debo desayunar? Fundamentalmente alimentos ricos en carbohidratos, como pan, cereales y fruta y siempre con un buen vaso de leche que puedes acompañar si quieres con cacao. La concentración y el rendimiento en tu centro escolar, en tu colegio o instituto exige que desayunes bien.
- **Debes comer alimentos muy variados** todos los días porque son los mejores medicamentos para preservar tu salud y fortalecer física y psíquica. Recuerda que se precisan entorno a 40 antioxidantes entre vitaminas y minerales de diversas fuentes para que tu buena salud sea constante, y que no hay ningún alimento que por sí sólo te los pueda aportar totalmente. No tienes que renunciar a los alimentos que te gusten. Únicamente que guarden equilibrio en su conjunto .



- **Los Carbohidratos son fundamentales.** Estos alimentos nos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que necesitamos. Alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales integrales, las frutas y las verduras. Es muy importante que haya algunos de ellos en tus comidas diarias. Piensa que el 50% de las calorías que vas a necesitar provendrán de ellos.
- **Las Frutas y las Verduras tienen que estar presentes en tus comidas.** Las frutas puedes y debes utilizarlas como productos que sustituyan a los “chuches” y productos basura salados y dulces. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar

consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.

- **La grasa.** Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud, pero consumir demasiadas grasas, y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles, bollos, carnes grasas y salchichas. Come de forma equilibrada – si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas, intenta tomar alimentos con menos grasas en la cena.
- **Los tentempiés del almuerzo y de la merienda.** Comer a media mañana y media tarde entre comidas aporta energía y nutrientes. Escoge tentempiés variados saludables, como frutas, bocatas/ sándwiches de jamón o/y queso, galletas, frutos secos sin sal, derivados lácteos –yogur, queso, arroz con leche,...- y chocolate. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio en tu dieta, y no comas demasiado, porque no tendrás hambre a la hora de las principales comidas.
- **Saciar la sed.** Tienes que beber muchos líquidos porque un 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos seis vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio. El agua, los zumos de frutas y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.
- **Cuidate los dientes.** Cuidate los dientes y lávatelos dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcares pueden influir en la aparición de caries si se comen con demasiada frecuencia, así que no picotees o bebas refrescos a todas horas.
- **Haz ejercicio físico.** Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que muévete. Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo. Si tomas demasiadas calorías y no haces suficiente ejercicio puedes engordar e ir acumulando elementos nocivos para tu salud en tu organismo.. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!



Imagen extraída de: <http://www.fundacioncajarural.net/docs/soriasalud/i01.pdf>

ANEXO 7: SOPA DE LETRAS

COLOREA CADA PRODUCTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA O ACTITUD SALUDABLE CON UN COLOR

Date cuenta que pueden estar de arriba a abajo, de abajo a arriba, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.



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

Imagen extraída de: <http://www.fundacioncajarural.net/docs/soriasalud/i01.pdf>

ANEXO 8: TEST DE EFICACIA

- ¿Te ha servido la información que has recibido?
 - Si
 - No
- ¿Te ha servido compartir experiencias con otros niños?
 - Si
 - No
- Las charlas, ¿las has comprendido y han sido interesantes?
 - Si
 - No
- Todo el material que se te ha dado.... ¿lo has entendido y te ha servido?
 - Si
 - No
- Los talleres realizados, ¿te han ayudado para comprender la enfermedad y sus complicaciones?
 - Si
 - No

6. ¿Crees que el programa ha sido eficaz?
- a. Si
 - b. No
7. En el caso de cambiar algo, ¿qué sería?.....

Fuente de elaboración propia

ANEXO 9: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

En las preguntas numeradas 1 será no estar nada de acuerdo y el 10 de acuerdo total:

1. La formación/información dada en el programa te parece:
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. La forma de dar la información por todas las personas que han colaborado te parece:
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Los talleres realizados te han parecido:
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Las instalaciones y los materiales utilizados te parecen:
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. ¿Estás satisfecho con el horario, duración y lugar del programa?
- a. Si
 - b. No
6. En general, ¿estás contento con el resultado del programa?
- a. Si
 - b. No
7. Si la respuesta es no, di porqué:.....

Fuente de elaboración propia.

ANEXO 10: ENCUESTA DE LA EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA

Lo realizaremos al final de la tercera sesión:

Nombre y Apellidos:.....

1. ¿Te parece bien la duración de las sesiones?
- Si
 - No ¿Por qué?.....
2. ¿Crees que está bien el número de sesiones que se han dado?
- Sí
 - No ¿Por qué?

3. ¿El horario te ha permitido hacer tus otras tareas diarias?
- Sí
 - No Sugerencias:.....
.....
4. ¿Te ha resultado cómodo el lugar en el que se han hecho las sesiones?
- Sí
 - No ¿Por qué?
5. ¿Las personas que ha formado el equipo te han gustado?
- Sí
 - No
6. ¿Estás satisfecho con la cantidad de niños dentro del programa?
- Insatisfecho
 - Poco satisfecho
 - Satisfecho
 - Muy satisfecho
7. ¿Qué actividades te han parecido mejores para poder aprender de forma divertida?
Marca los dos que más te gusten.
- Charla
 - Exposición
 - Rueda de preguntas
 - Taller con demostración previa
 - Lluvia de ideas
 - Taller de trabajo
 - Cuchicheo
8. ¿El tiempo de dudas ha sido suficiente?
- Sí
 - No ¿Por qué?
9. ¿Estás contento con todo lo aprendido? Marca del 1 al 5 siendo 1 nada satisfecho y 5 totalmente satisfecho.
- 1 2 3 4 5
10. ¿Crees que la manera de daros la información era buena?
- Sí

No ¿Por qué?

11. ¿Qué es lo que más te ha gustado? Resúmelo en 3 líneas.

.....
.....
.....

12. ¿Has estado contento y cómodo durante el programa?

- Nada
 Poco
 Mucho.

Fuente de elaboración propia

ANEXO 11: ENCUESTA DE EVALUACIÓN FINAL

1. ¿Qué provincia es la comunidad emblemática de la dieta Mediterránea
 - a. Soria
 - b. Madrid
 - c. Barcelona
2. ¿Cuántas frutas debo tomar cada día?
 - a. 5
 - b. 1
 - c. Las que quiera
3. El buen desayuno diario es imprescindible y muy importante porque...
 - a. Nos aporta la energía necesaria para comenzar el trabajo diario
 - b. No es imprescindible si hemos cenado el día anterior
 - c. No es necesario si vamos a almorzar a media mañana
4. ¿Qué no debe faltar nunca en un desayuno?
 - a. Leche, cereales y fruta
 - b. Cacao
 - c. Bollo y croissant
5. ¿Cuántas comidas debemos realizar al día?
 - a. Desayuno, comida, cena, almuerzo y merienda
 - b. Desayuno, comida y cena
 - c. Desayuno, comida, cena, re-cena, almuerzo y merienda
6. ¿Cuánto ejercicio debemos realizar de forma diaria?
 - a. Nada

- b. 60 min
 - c. 3 horas o más
7. ¿Cuánto líquido debemos beber diariamente?
- a. Seis vasos o más de agua
 - b. Un vaso es suficiente
 - c. Entre 10 y 12 vasos
8. La higiene es muy importante, ¿cuántas veces debemos lavar los dientes?
- a. 1 vez a la semana
 - b. 1 vez al día
 - c. Después de cada comida