

V Convención NAOs

¡come sano y muévete!



MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición



¡come sano y muévete!

V Convención NAOS

Actuaciones
destacadas en
la lucha contra
la obesidad

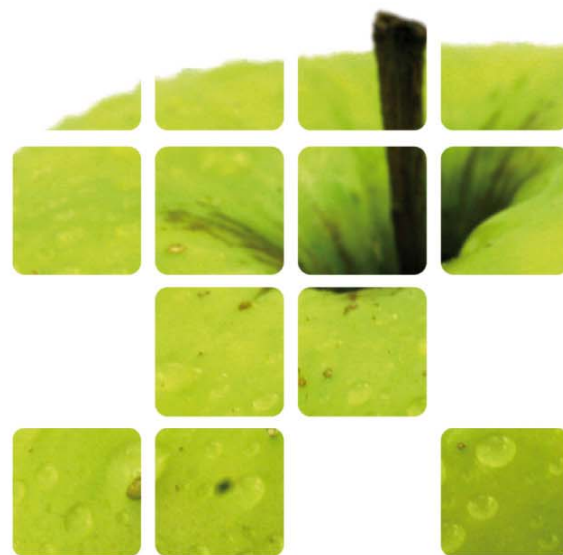


MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

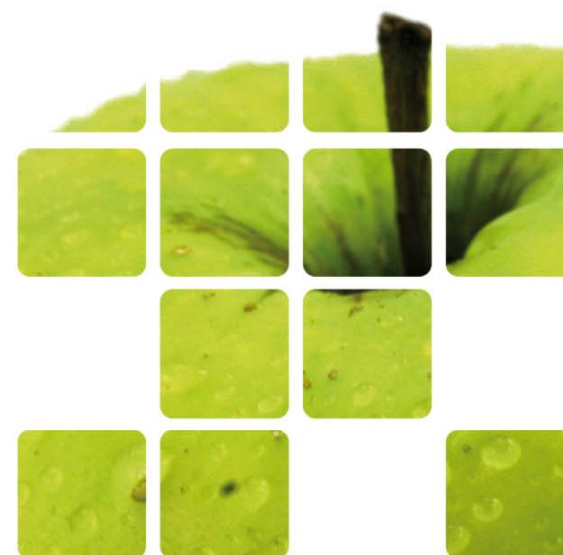
 *estrategia*
naos
¡come sano y muévete!



V Convención NAOS

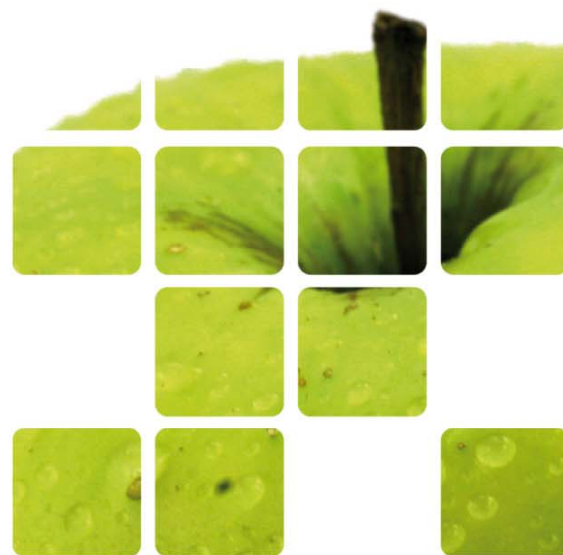
MODERADORA:
DÑA. M^a ÁNGELES DAL RE.

Consejera Técnica
Estrategia NAOS. AESAN.



V Convención NAOS

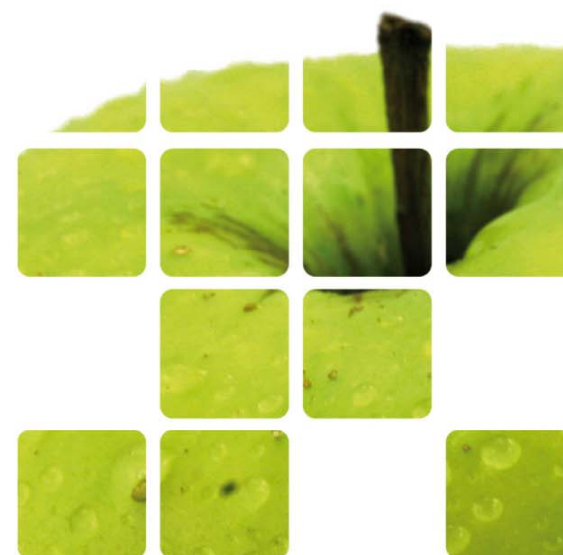
Programa
PERSEO



V Convención NAOS

DÑA. ANA
TRONCOSO GONZÁLEZ

Directora Ejecutiva de la
AESAN





¡come sano y muévete!

**Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y
el Ejercicio contra la Obesidad**



**Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad
Ministerio de Educación**

*Convenio de colaboración entre los Ministerios de Educación y Sanidad
para la educación y promoción de la salud en la escuela, 26-julio-2005*

Consejerías de Sanidad y de Educación

**Andalucía
Canarias
Castilla y León
Extremadura
Galicia
Murcia**

**Ceuta
Melilla**

**Con la financiación del Plan de
Calidad del Sistema Nacional de
Salud del Ministerio de Sanidad,
Política Social e Igualdad**



Grupo de Expertos

Javier Aranceta Bartrina
Oscar Luis Veiga Núñez
Valentín Gavidia Catalán
Gregoria Varela Moreiras
Carmen Pérez Rodrigo
Lucrecia Suárez Cortina
Rosa Calvo Sagardoy
Angeles Castro Masó
Inmaculada Gil Canalda
M^a Luisa López Díaz-Ufano
Begoña Merino Merino
Fernando Rodriguez Artalejo
Susana Monereo Mejías
Rosa María Nieto Poyato
Alejandro García Cuadra
Elena González Briones
Jesús Cerdán Victoria
Jesús Campos Amado

Comisión Gestora

Félix Lobo Aleu
José Pérez Iruela
Roberto Sabrido Bermúdez
Eduardo Coba Arango
Ignacio Arranz Recio
Ana María Troncoso González
Cristina Torró García Morato
Guillermo Doménech Muñiz
Isabel Alonso Ceballos
Alberto Armas Navarro
Sara Pupato Ferrari
Eulalio Ruiz Muñoz
Manuel Amigo Quintana
Ana M^a Martínez Lorente
José Joaquín Gutiérrez García
Carmen López Alegría
Orlando Blanco Iglesias
Jesús Muñoz Bellerín
José Diaz-Flores Estévez
Natalia Gutiérrez Luna
Rafael Leal Salazar
Juan José Murillo Ramos
Maria Dolores Torres Planas
Dolores Abelló Planas
Luis Carbonel Planas
Miguel Angel Bonet Granizo
Juana del Carmen Alonso Matos
José Maria Martin Aceves
Ricardo Pérez Sánchez
Juan Carlos Porrúa Pardal
Francisco Jiménez Escalante
Carmen María Vera Gómez
Jorge Martínez Fernández
Estefanía Cabecera Soriano
José Manuel Díaz García



Objetivo

Promover hábitos de vida saludables en escolares de educación primaria (6-10 años) a través de un programa educativo.

Implicando a las familias, a los centros escolares y al entorno escolar.

Con intervenciones sencillas y aplicables en condiciones reales.

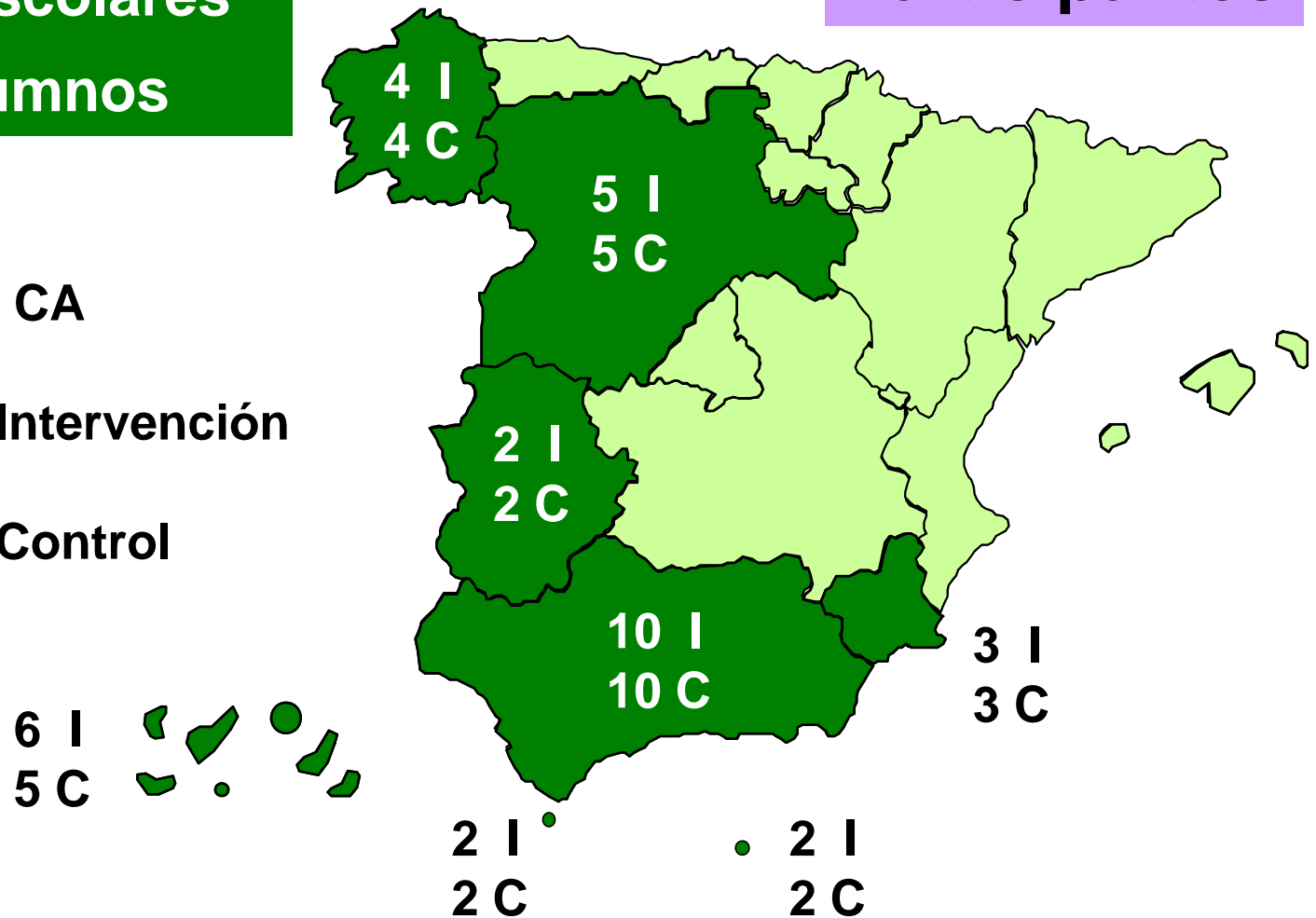
**64 centros escolares
> 13.000 alumnos**

Participantes

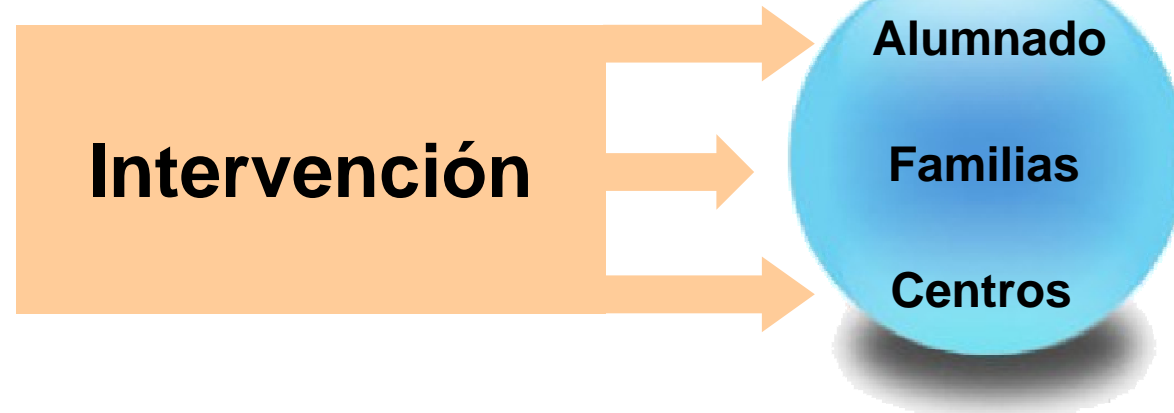
6 CCAA + 2 CA

34 centros Intervención

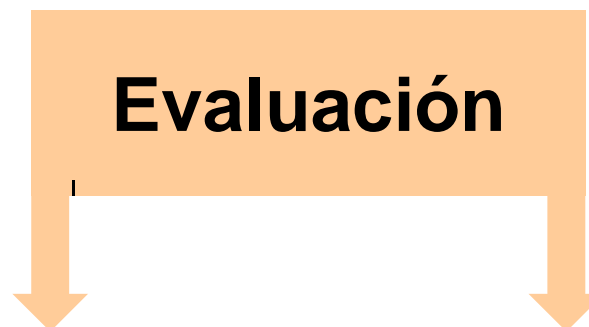
33 centros Control



Actuaciones



Curso
2007/2008



Curso
2008/2009



Intervención

Material didáctico:
Alimentación
Actividad física

Guías Profesorado:
Alimentación
Actividad física

Formación
Profesorado
(Jornadas y talleres)

Formación

Alumnado

Familias

Centros



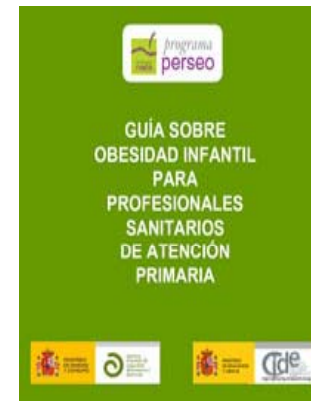
Intervención

Guía sobre obesidad infantil para profesionales de atención primaria

Material divulgativo

Atención sanitaria

Alumnado
Familias
Centros



Intervención

Charlas familias

Guías para Familias:
Alimentación
Actividad física

Material divulgativo

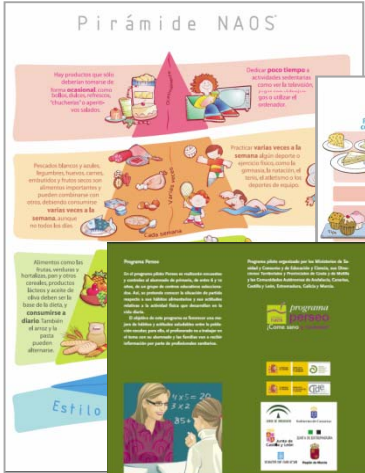
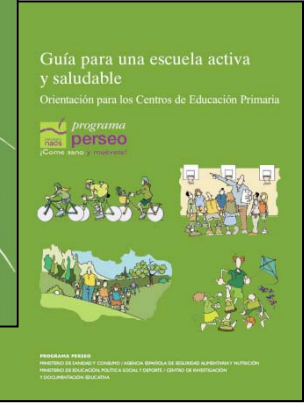
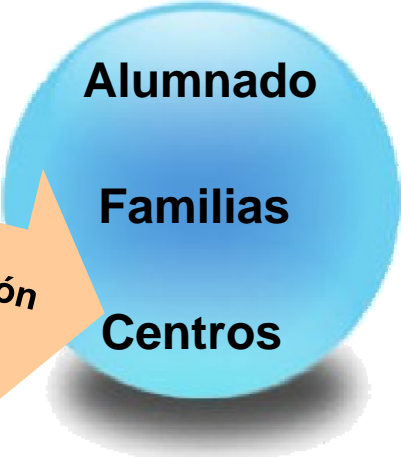
Información



Intervención

Guía menús escolares
Guía escuela activa
Material divulgativo y de actividad física

Recomendación

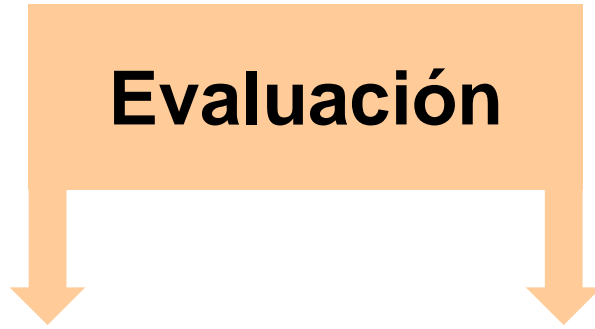


Análisis de los hábitos alimentarios del escolar		Recomendaciones
Respecto al consumo de:	Situación actual	Recomendaciones
Carbohidratos	Consumo de pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y tubérculos. Consumo de azúcar y grasas saturadas.	Consumo de pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y tubérculos. Consumo de azúcar y grasas saturadas.
Proteínas	Consumo de carne, pescado, huevos, leche y derivados.	Consumo de carne, pescado, huevos, leche y derivados.
Grasas	Consumo de grasas saturadas y grasas trans.	Consumo de grasas saturadas y grasas trans.
Sal	Consumo de sal.	Consumo de sal.





Parámetros antropométricos



Evaluación



Menús escolares

Inicial



Final

Questionarios



Resultados

- **Participación**
- **Obesidad**
- **Hábitos y Conocimientos**
 - **Actividad física**
 - **Alimentación**
- **Apreciación del programa**

Participación

Comunidad Autónoma	Alumnado	Autorizaciones (95,99%)	Familias (79,4% responde)
Andalucía	3.587	3.506	2.440
Canarias	2.308	2.203	1.441
Castilla y León	2.020	2.026	1.904
Galicia	1.534	1.365	1.183
Extremadura	817	771	722
Murcia	1.237	1.110	1.049
Ceuta	857	847	700
Melilla	1.408	1.388	1.056
Total	13.767	13.216	10.495

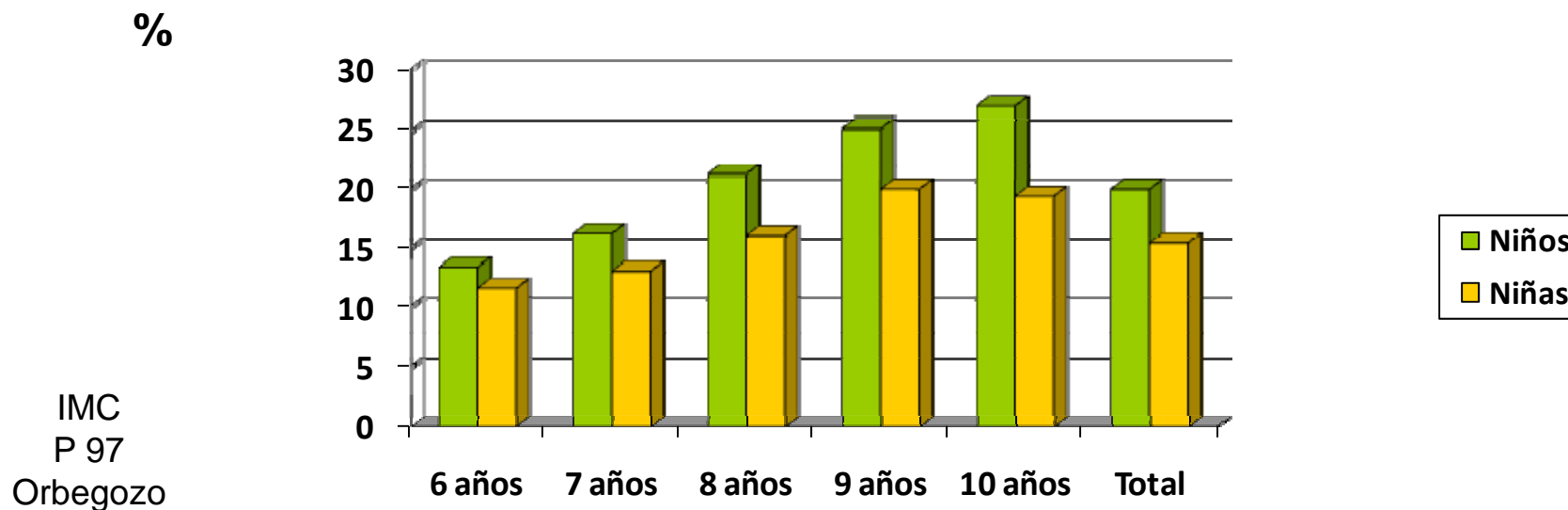
Resultados

- Participación
- Obesidad
- Hábitos y Conocimientos
- Apreciación del programa

Actividad física

Alimentación

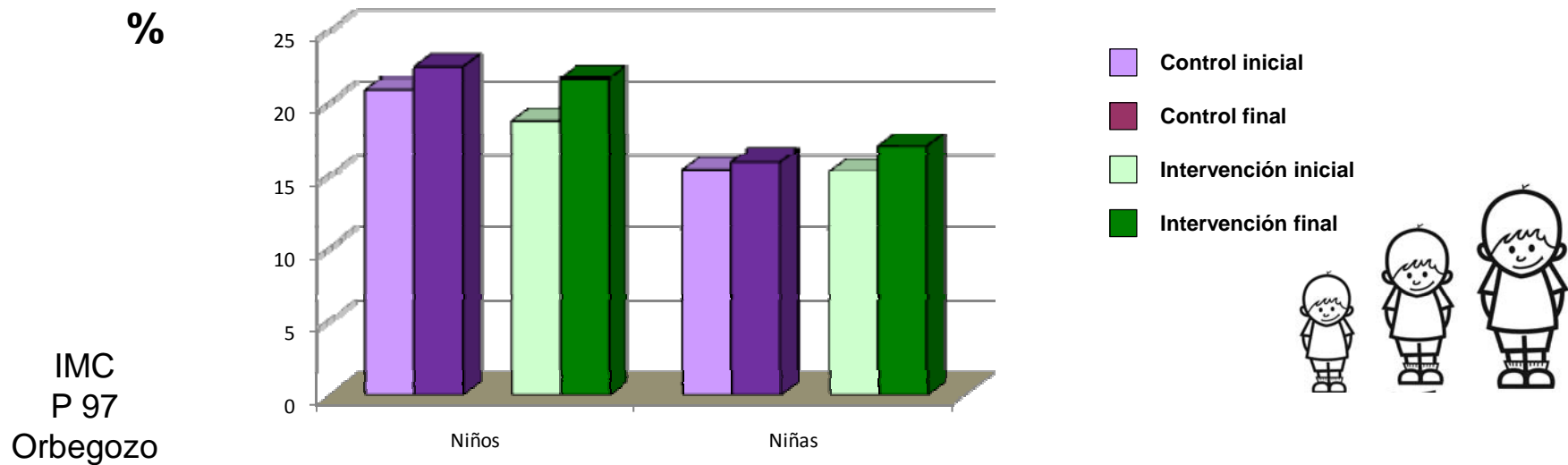
Prevalencia de obesidad en alumnos de centros del programa PERSEO al inicio del programa



11.677 alumnos evaluados

Prevalencia | Niños: 19,87 %
 obesidad | Niñas: 15,31 %

Prevalencia de obesidad en alumnos de centros del programa PERSEO al final del programa



IMC
 P 97
 Orbeozo

10.623 alumnos evaluados

	Control	Intervención
Prevalencia	Niños: 22,41 %	Niños: 21,61 %
obesidad	Niñas: 15,91 %	Niñas: 16,93 %

Proporción de niños obesos al final del programa PERSEO que no lo eran al inicio

Prevalencia de obesidad criterio IOTF: International Obesity Task Force

%	No obesos al inicio		Obesos al inicio	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas
Intervención	3,01	1,96	66,06	62,93
Control	2,99	2,30	65,86	66,96
Total	3,00	2,14	65,95	65,11

La proporción de niñas tipificadas como obesas al finalizar el programa pero que no lo eran al comienzo es significativamente inferior ($p < 0,0001$) en el grupo que ha realizado la intervención en el programa PERSEO respecto del control

Resultados

- Participación
- Obesidad
- Hábitos y Conocimientos
- Apreciación del programa

Actividad física

Alimentación

Hábitos: Actividad física

La participación en la intervención del programa PERSEO tiene un efecto favorable sobre la práctica de la actividad física y disminuye significativamente las actividades sedentarias.

	Intervención	Control
6-8 años	83,11 %	70,83 %
9-10 años	80,12 %	70,74 %

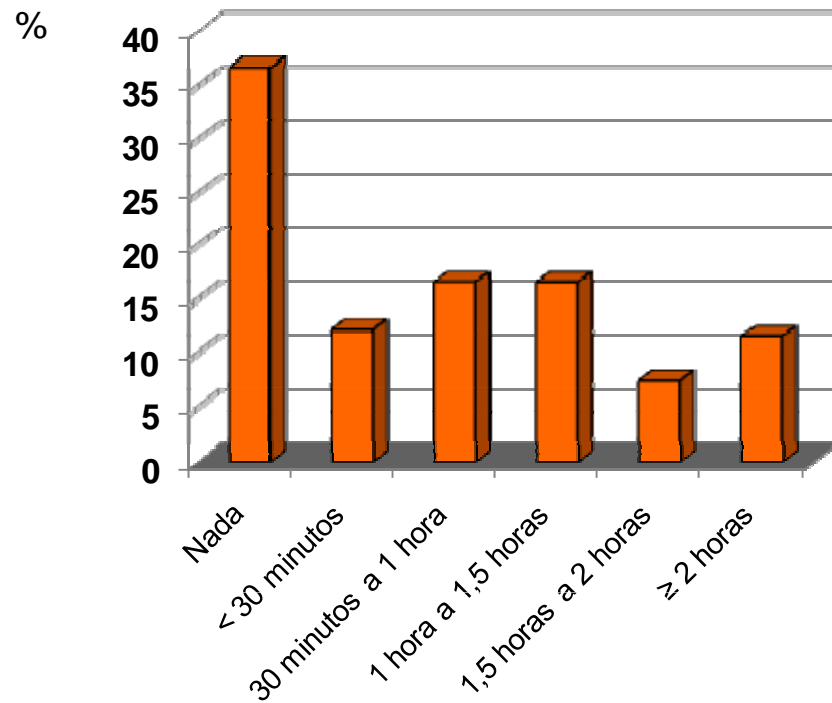
Los alumnos de los centros de intervención refieren dedicar más tiempo a actividad física (juego o deporte)

	Intervención	Control
6-8 años	43,92 %	35,71 %
9-10 años	62,79 %	43,62 %

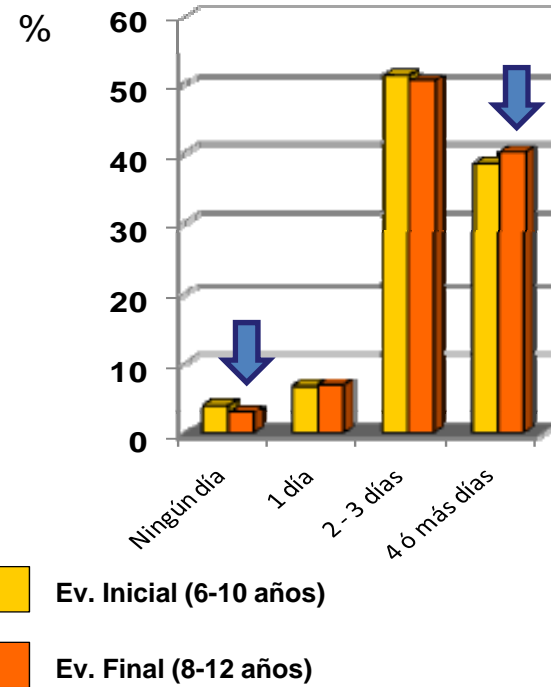
Los alumnos de los centros de intervención refieren haber reducido el tiempo dedicado a actividades sedentarias (tv, ordenador, videojuegos)

Hábitos: Actividad física

Tiempo dedicado a la actividad física (juego o deporte) el día anterior



Número de días a la semana en que se practica ejercicio físico un mínimo de 60 minutos



Ev. Inicial (6-10 años)

Ev. Final (8-12 años)

Hábitos: Alimentación

PERSEO favorece el acercamiento de la dieta de los niños a la dieta mediterránea

Mejora el consumo de frutas, verduras y hortalizas además de moderar el de algunos alimentos de alta densidad energética (chucherías, bollería o refrescos)

	Intervención	Control
6-8 años	64,2 %	46,7 %
9-10 años	55,2 %	43,4 %

Los alumnos de los centros de intervención refieren consumir más verduras

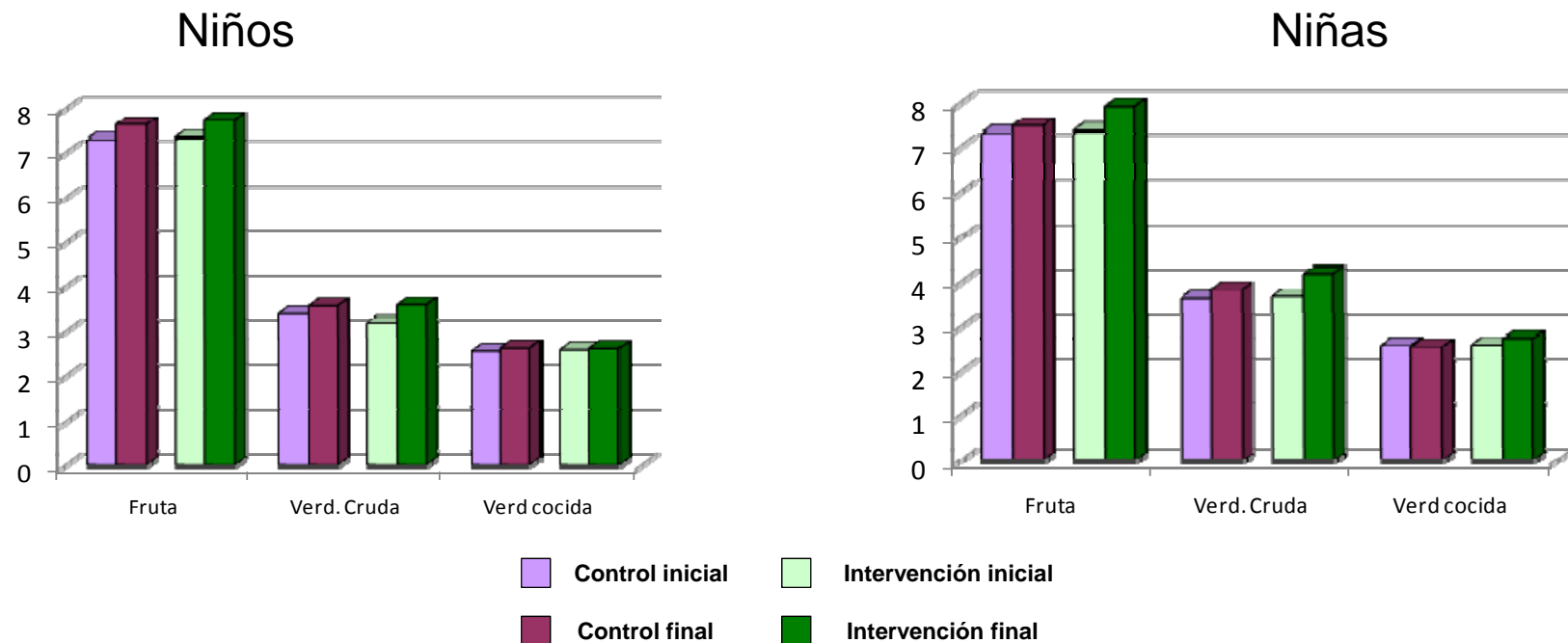
	Intervención	Control
6-8 años	78,8 %	60,3 %
9-10 años	69,0 %	51,8 %

Los alumnos de los centros de intervención refieren consumir más frutas

Hábitos: Alimentación

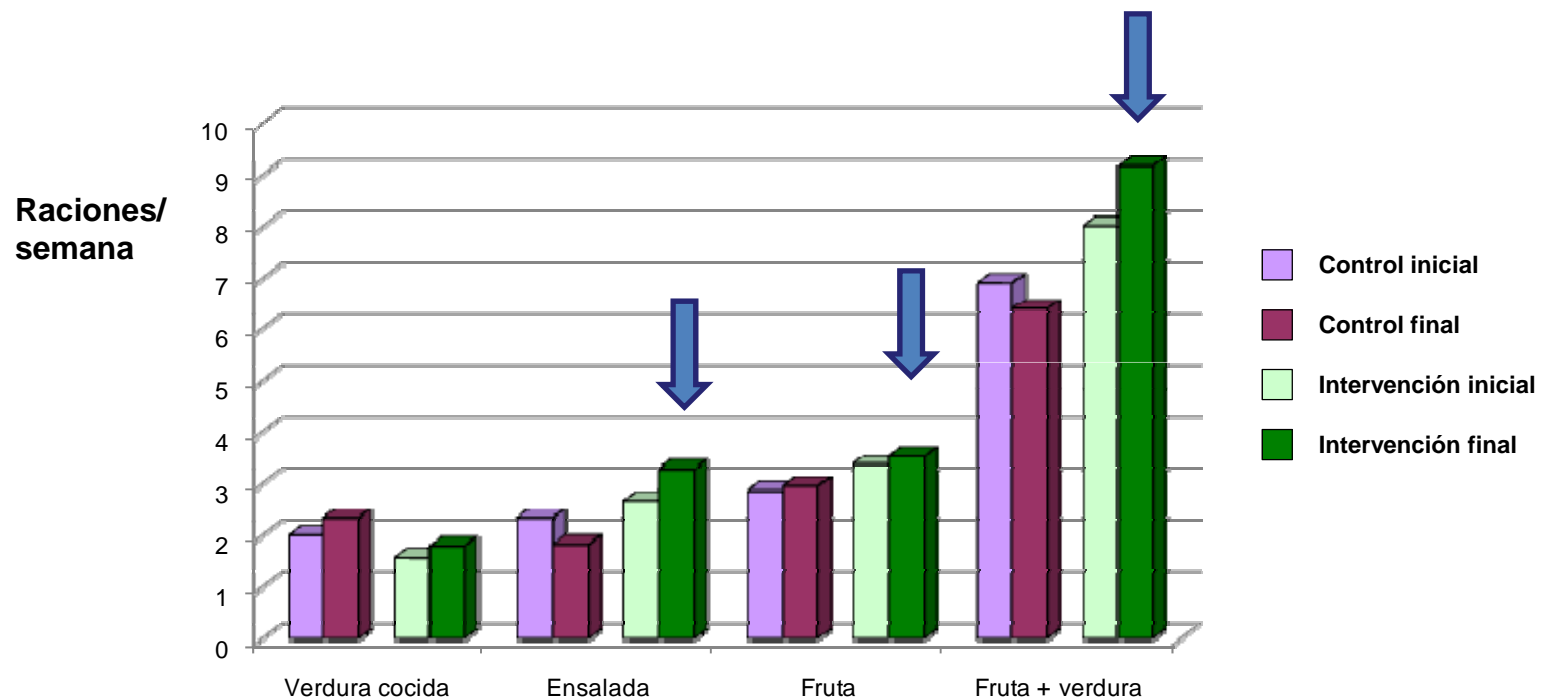
Frecuencia semanal de consumo de fruta y verdura (raciones/semana)

- Consumo de frutas: Algo más de una ración diaria
- Verduras: No llega a 1 ración diaria
- Perfil medio: aprox. 2 raciones diarias frente a las 5 recomendadas



Hábitos: Alimentación

Oferta de fruta y verdura en el comedor escolar



Hay una oferta significativamente mayor de raciones de ensalada y fruta en los colegios en los que se ha aplicado PERSEO

Conocimientos: Alimentación

Todos los niños y niñas reconocen que los lácteos son ingredientes saludables para el desayuno.

Los que han participado en PERSEO:

- ☺ Han mejorado los conocimientos relacionados con la alimentación y nutrición, especialmente sobre el conocimiento y aplicación de las recomendaciones sobre el consumo de frutas y verduras.
- ☺ Reconocen mejor que el pan es un elemento adecuado en un desayuno saludable.
- ☺ Describen la fruta y los zumos de frutas recién preparados como ingredientes de un desayuno de buena calidad nutricional.

Resultados

- Participación
- Obesidad
- Hábitos y Conocimientos
 - Actividad física
 - Alimentación
- Apreciación del programa

Apreciación del programa

- 🕒 **Alumnado:** al 65% el programa le ha gustado mucho y a un 28,5% le ha gustado.
- 🕒 **Familias:** al 30% el proyecto les ha gustado mucho y al 69% les ha gustado (un 99% de las familias valora positivamente PERSEO).

Más de la mitad de las familias opina que el programa ha contribuido favorablemente a que sus hijas e hijos cambien los hábitos alimentarios y de actividad física hacia prácticas más saludables.

CONCLUSIONES

- ② El programa PERSEO ha conseguido excelentes datos de participación y de apreciación por parte de familias y alumnado.
- ② Algunos índices reflejan un efecto positivo de PERSEO en la prevalencia de obesidad de los alumnos participantes.
- ② El programa PERSEO ha tenido un efecto positivo en los hábitos de actividad física y alimentación.

CONCLUSIONES

Sólo cabe esperar resultados a largo plazo, pero la evaluación de la intervención ha mostrado ya cambios con respecto a la situación inicial.

Los resultados del Programa Piloto PERSEO demuestran que la intervención Pública es eficaz en la prevención de la obesidad infantil y en la instauración de hábitos alimentarios y de actividad física saludables, pero es fundamental considerar la implementación a largo plazo.



www.perseo.aesan.mpsi.es