

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

---

# Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

## Proposal for a school health education program: healthy eating at school

### Autores:

- **Marta Muñoz Doncel.** Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada. Motril. España.
- **Elena Ruiz Quintero.** Área de Gestión Sanitaria Norte de Málaga. Antequera. España.
- **Bibiana Pérez Ardanaz.** Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Málaga. Málaga. España.

### Autora de correspondencia:

- **Marta Muñoz Doncel.** Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada. Motril. España.  
Correo electrónico: [martadoncel15@gmail.com](mailto:martadoncel15@gmail.com).

### Fecha de recepción:

- 10/02/2023

### Fecha de aceptación:

- 30/03/2023

### DOI:

- <https://doi.org/10.51326/ec.6.1133374>.

### Modo de referenciar el artículo:

- Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Proposal for a school health education program: healthy eating at school. *Enferm Cuid.* 2023;6. <https://doi.org/10.51326/ec.6.1133374>.



Las obras se publican en esta revista bajo una licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) que permite a terceros utilizar lo publicado siempre que mencionen la autoría del trabajo y a la primera publicación en esta revista.

## Resumen

**Introducción:** La obesidad infantil es una de las enfermedades no transmisibles más prevalente en nuestro país, y de acuerdo con el estudio ALADINO de 2019 afecta al 17,3% de los niños españoles. La Organización Mundial de la Salud establece que este problema se debe fundamentalmente a un estilo de vida basado en el sedentarismo y malos hábitos alimenticios, que se relacionan a su vez con un aumento del consumo de ultraprocesados. Se afirma que las intervenciones sobre alimentación y actividad física en el ámbito escolar suponen mejoras en el cambio de estos hábitos en la población infantil, además de las intervenciones sobre su entorno más cercano, como sus familiares.

**Objetivo:** Desarrollar un programa educativo que permita instaurar una alimentación sana y equilibrada en los niños y niñas de 6º curso de primaria en el ámbito escolar, a través de conocimientos básicos acerca de nutrición.

**Metodología:** La población diana incluirá tanto al alumnado matriculado en 6º curso de primaria como a sus familiares y personal docente del centro perteneciente al distrito teatinos de Málaga. Se llevarán a cabo un total de 6 sesiones formativas teórico- prácticas, sobre alimentación saludable y actividad física al alumnado, y 1 sesión para familiares y personal docente del centro.

**Conclusiones:** Con la aplicación del programa se esperan conseguir cambios positivos tanto en la mejora de hábitos relacionados con la salud, como en la adquisición de conocimientos sobre alimentación saludable.

**Palabras claves:** Actividad Motora; Dieta Saludable; Educación; Obesidad Pediátrica.

## Abstract

**Introduction:** Childhood obesity is one of the most prevalent noncommunicable diseases in our country, and according to the 2019 ALADINO study, it affects 17.3% of Spanish children. The World Health Organization establishes that this problem is fundamentally due to a lifestyle based on a sedentary lifestyle and poor eating habits, which are in turn related to an increase in the consumption of ultra-processed foods. It is affirmed that interventions on nutrition and physical activity in the school environment imply improvements in the change of these habits in the child population, in addition to interventions on their closest environment, such as their relatives.

**Objective:** To develop an educational program that allows establishing a healthy and balanced diet in children in the 6th grade of primary school, through basic knowledge about nutrition.

**Methodology:** The target population will include both students enrolled in the 6th grade of primary school and their families and teaching staff of the center. A total of 6 training sessions, theoretical and practical, will be held on healthy eating and physical activity for students, and 1 session for families and teaching staff of the center.

**Conclusions:** With the application of the program, positive changes are expected to be achieved both in the improvement of health-related habits and in the acquisition of knowledge about healthy eating.

**Keywords:** Education; Healthy Diet; Motor Activity; Pediatric Obesity.

## Introducción

Mantener una alimentación saludable es algo crucial para cualquier etapa de la vida, pero lo es aún más en la etapa del crecimiento, ya que una dieta equilibrada proporciona los nutrientes que nuestro cuerpo requiere para cubrir sus necesidades fisiológicas, y nos ayuda a prevenir enfermedades tanto a corto como a largo plazo<sup>1,2</sup>.

Los componentes idóneos para tener una alimentación saludable y equilibrada variarán de una persona a otra en función de sus características personales, como la edad, los hábitos de vida, el sexo o la actividad física diaria. Además, habrá que tener en cuenta otros aspectos relacionados con el contexto cultural, el nivel socioeconómico y la disponibilidad de alimentos en cada región. Sin embargo, las claves principales para llevar una buena alimentación son las mismas<sup>2</sup>.

Las guías de práctica clínica, algunos estudios y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan para mantener una dieta saludable<sup>2-7</sup>:

- Frutas y verduras: Tomar al menos cinco raciones o porciones de frutas y verduras al día, incluyéndose en todos los platos del día.
- Grasas: Reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial.
- Sal, sodio y potasio: Restringir la cantidad de sal al cocinar y preparar alimentos, limitar el consumo de tentempiés salados y escoger productos con menor contenido de sodio.
- Azúcares: Limitar al mínimo posible la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares.

En cuanto al consumo de agua, no existe evidencia suficiente para establecer unas recomendaciones específicas, pero la EFSA (European Food Safety Authority) ha estimado unos valores, divididos por tramos de edad, que pueden ser considerados como una "ingesta adecuada" para mantener una buena hidratación<sup>8,9</sup>.

Con respecto a la actividad físico-deportiva, la Junta de Andalucía ha desarrollado un programa en el que se detalla la relación que mantienen los conceptos de deporte y salud en el ámbito físico, socioemocional y psicosocial. Se establece que los niños\* y adolescentes deben dedicar un mínimo de 60 minutos diarios a practicar ejercicio moderado aeróbico, mientras que el ejercicio vigoroso o de fortalecimiento solo se recomienda 3 veces por semana<sup>10,11</sup>.

No seguir estas recomendaciones básicas en cuanto a alimentación y actividad física podría tener consecuencias graves para la salud, debido a que las dietas poco saludables, caracterizadas por un escaso consumo de frutas y verduras y un excesivo contenido en azúcar, sal y grasas saturadas, junto a una forma de vida sedentaria, conllevan al aumento de la incidencia de las conocidas como enfermedades no transmisibles (ENT), entre las que se encuentran las enfermedades cardiovasculares, la Diabetes Mellitus Tipo II, algunos tipos de cáncer, el sobrepeso y la obesidad. Estos problemas no solo reducen la esperanza de vida, sino que además afectan negativamente y de forma significativa a la calidad de la misma<sup>1-3,5,8</sup>.

Cuando la obesidad aparece en la etapa infantil suele estar relacionada con problemas de tipo respiratorio y un incremento del riesgo de fracturas e hipertensión. Además, padecer esta patología en la infancia puede suponer problemas en la edad adulta, como una mayor probabilidad de desarrollar discapacidad, muerte prematura o enfermedades cardiovasculares, entre otras<sup>3</sup>.

La causa fundamental de la obesidad se debe a que a nivel global se ha aumentado la ingesta de alimentos de alto contenido calórico y ricos en grasa, y ha habido un descenso en la actividad física, tendiendo cada vez más al sedentarismo de muchas formas de trabajo y actividades lúdicas, los nuevos medios de transporte y la creciente urbanización<sup>2,3,5,8</sup>.

A nivel nacional, el estudio ALADINO (estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España) desarrollado en 2019, siguiendo los estándares de crecimiento establecidos por la OMS, concluye que: un 17,3% de los niños españoles presentan obesidad y un 23,3% padecen sobrepeso. Estos datos implican que un 40,6% de la población infantil tiene exceso ponderal, lo que saca a la luz la relevancia de este problema en España<sup>12-15</sup>.

En Andalucía, el informe anual de 2020 del Plan Integral de Obesidad Infantil confirma con los datos obtenidos de la Encuesta Andaluza de Salud de 2016, que los niños andaluces de entre 2 y 15 años presentan una prevalencia de sobrepeso del 19,7% (21,2% niños y 18,1% niñas) y una prevalencia de obesidad del 11,3% (12,2% niños y 10,3% niñas). Estos datos reflejan, que por cada 10 niños hay 3 con exceso ponderal, 2 con sobrepeso y 1 con obesidad<sup>16</sup>.

El estudio ALADINO afirma que, si comparamos los datos de Andalucía con los de España, se confirma que la epidemia de la obesidad infantil en Andalucía ha entrado en un periodo de meseta, manteniéndose

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

constante las cifras de sobrepeso y disminuyendo ligeramente las de obesidad<sup>12,16</sup>.

La OMS establece que el sobrepeso, la obesidad y las ENT son prevenibles no solo a nivel individual, sino también a nivel poblacional. Para ello deben fomentarse entornos, comunidades y políticas favorables, que permitan influenciar a las personas y conseguir que la opción más asequible, accesible y disponible sea la más saludable en lo que refiere a una alimentación sana y una actividad física periódica<sup>3,4</sup>.

El esfuerzo por prevenir estas enfermedades a nivel individual solo tendría una repercusión real si a nivel social tienen acceso a una forma de vida sana, por lo que las acciones a nivel poblacional mencionadas son imprescindibles, sobre todo en los entornos más vulnerables<sup>3</sup>.

La industria alimentaria tiene un papel sustancial en este ámbito, así como las políticas que la regulan, puesto que el aumento exponencial del consumo de ultraprocesados va ligado al aumento de las cifras de obesidad y es que estos alimentos aportan gran cantidad de grasas saturadas y azúcares libres que han reemplazado a alimentos ricos en fibra y carbohidratos complejos, que se relacionan con patrones de alimentación saludable. Se afirma que la reducción del consumo de ultraprocesados conlleva una disminución del IMC de los niños de entre 7 y 18 años, reduciéndose así la tasa de obesidad infantil<sup>17,18</sup>.

Algunos ejemplos de políticas son el impuesto sobre bebidas azucaradas o la limitación de la comercialización de alimentos con alto contenido en azúcar y grasas en la población infantil y adolescente. No obstante, se afirma que la restricción más común en Europa es la de la publicidad televisiva, que está vigente solo durante los programas para público infantil<sup>3,19</sup>.

En ausencia de cambios en las políticas a nivel poblacional, deben realizarse intervenciones específicas sobre alimentación enfocadas a los cuidadores de los infantes, ya que es en el entorno familiar en el que se establecen y promueven conductas beneficiosas para la salud a través del ejemplo y la provisión de alimentos saludables, además del apoyo para participar en conductas alimentarias saludables<sup>20,22</sup>.

La infancia es el periodo donde la enseñanza sobre alimentación saludable es crucial, ya que en esta etapa en la que se adquirirán los hábitos de vida, y una buena intervención a tiempo puede suponer la adquisición de hábitos de vida saludables que perduren en los años posteriores. El ámbito escolar es considerado un escenario popular para el desarrollo de intervenciones de

prevención y promoción de la salud, ya que ofrecen un contacto cercano, continuo e intensivo con los escolares<sup>23,24</sup>.

Las intervenciones dietéticas con finalidad preventiva en la población en edad escolar en el ámbito educativo cobran especial importancia, pudiendo ayudar a prevenir la obesidad infantil, y pudiendo además suponer beneficios para el rendimiento general en niños con obesidad<sup>4,23-27</sup>.

Esta afirmación podría orientar a los profesionales de la educación y la salud a tomar decisiones relacionadas con la promoción de la alimentación saludable en los colegios. Además, el abordaje en el ámbito educativo del problema que supone la obesidad infantil para la población trae consigo una serie de “cobeneficios”, como son un mayor rendimiento académico o una mayor concentración<sup>25</sup>.

## Justificación

Teniendo en cuenta la información proporcionada por las fuentes bibliográficas mencionadas anteriormente, existe una necesidad real de crear programas educativos que formen a los escolares en materia de alimentación saludable, pues la promoción de buenos hábitos en este ámbito es una cuestión determinante para su salud del presente y del futuro.

Los centros educativos ofrecen la oportunidad idónea, ya que los escolares los relacionan con un entorno de respeto y aprendizaje; siendo esta la causa del por qué ha sido seleccionado el entorno escolar para el desarrollo de esta propuesta de programa de salud.

## Objetivos

### Objetivo general

Desarrollar un programa educativo que permita instaurar una alimentación sana y equilibrada en los niños de 6º curso de primaria en el ámbito escolar, a través de conocimientos básicos acerca de nutrición.

### Objetivos específicos

#### Objetivos para el alumnado

- Conocer y diferenciar los grupos de alimentos y su relevancia dentro de una dieta.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

- Adquirir conocimientos básicos acerca del etiquetado de la industria alimentaria.
- Distinguir productos ultraprocesados y alimentos ricos en azúcar, así como conocer alternativas a ellos.
- Conocer la importancia de la actividad física.

#### Objetivos para el centro y la familia

- Formar tanto a familias como a personal docente del centro educativo en conocimientos básicos de nutrición.

## Metodología

### Población y grupo diana

La población diana se centrará en alumnos\* de Educación Primaria, más concretamente en el 6º curso. El único criterio de inclusión es estar matriculado en sexto curso de primaria, independientemente de la edad que tenga el alumno en ese momento. En este nivel educativo tienen la independencia suficiente para tomar decisiones acerca del tipo de alimentación que quieren llevar y el nivel cognitivo necesario para comprender la importancia y la relevancia de la alimentación saludable<sup>28</sup>.

Por otra parte, en lo que refiere a criterios de exclusión, cabe destacar la negativa por parte de padres, madres o tutores legales a la participación en dicho programa.

Esta propuesta de programa está ideada para desarrollarse en primera instancia en un único centro educativo hasta que se evalúe su efectividad. La selección de dicho centro será aleatoria, dejando que el azar elija el colegio para evitar sesgar la muestra. Si el colegio seleccionado aleatoriamente no quisiese participar en el programa, se procedería a repetir la selección al azar, hasta que un colegio accediese a participar.

Dado que, al tratarse de una propuesta, no se puede conocer con exactitud el número de alumnos totales que compondrían el programa, se simulará la participación de un colegio que contase con 2 clases en el 6º curso de primaria y 25 alumnos en cada clase.

Además, dentro de la población diana se incluirán tanto a padres y madres como a personal docente de los centros educativos seleccionados. Esta decisión está fundamentada por nuestro marco conceptual, teniendo en cuenta que los alumnos, pese a tener cierto grado de independencia, no son responsables de la elaboración ni

de la elección de los alimentos que consumen a lo largo del día, y por lo tanto resulta crucial que la aplicación del programa sea transversal e involucre a dichos responsables para poder lograr el objetivo<sup>20-22</sup>.

### Tipo de instructor

Las intervenciones serán desarrolladas en su totalidad por cuatro estudiantes de 4º de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de Málaga.

Tres de estos estudiantes impartirán las sesiones teóricas para los escolares, cómo habrá un total de 3 sesiones teóricas cada uno se encargará de una sesión individualmente. El cuarto estudiante realizará la formación para los familiares y el personal docente del centro. Además, los cuatro alumnos en conjunto llevarán a cabo las sesiones prácticas, así como el desarrollo del material tanto físico como audiovisual que se vaya a emplear durante el programa.

También se contará con la participación del profesorado de los centros, bien sea el tutor de la clase, un profesor voluntario o asignado por la dirección del centro. La función dentro del programa de estos colaboradores será aportar sus conocimientos pedagógicos y proporcionar ayuda en la repartición de material y en el manejo de la tecnología, además de contribuir al orden de los alumnos durante las diferentes sesiones.

### Desarrollo de la intervención

#### Alumnado

Se llevarán a cabo un total de tres sesiones teóricas, una por cada trimestre, que tendrán lugar en el aula de cada grupo, dentro del horario escolar y con una duración de 1 hora cada una.

Complementariamente se realizarán sesiones prácticas que permitan afianzar y aplicar lo aprendido en las sesiones teóricas. Dos de estas sesiones prácticas se impartirán en el aula, y ocuparán 1 hora cada una. La tercera sesión práctica tendrá lugar en el patio de recreo y las instalaciones deportivas del centro, y ocupará la totalidad de la jornada escolar.

Entre las sesiones teóricas y las prácticas debe de transcurrir un periodo máximo de 15 días, para que los conceptos explicados estén recientes y las actividades se puedan desarrollar adecuadamente.

Antes de comenzar la primera sesión teórica se repartirá a cada alumno un test para evaluar sus conocimientos previos a la aplicación del programa, y se les volverá a entregar al final de este para evaluar la eficacia de las intervenciones realizadas.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

También se les entregará un “contrato” (ver anexo 1) que deberán firmar y llevar a clase en las sucesivas sesiones. En este contrato se establecerán una serie de objetivos que los alumnos deberán cumplir por sí mismos en el tiempo que transcurra desde una sesión hasta la siguiente.

Al final de cada sesión se comprobará qué objetivos ha cumplido cada alumno, esto se realizará a través del justificante que aporten firmado por sus padres, madres o tutores legales (ver anexo 2) y se marcarán en sus contratos los objetivos alcanzados. Al finalizar el programa se hará un recuento del número total de objetivos cumplidos por toda la clase, estableciendo una pequeña competición entre las diferentes clases del centro que participen en el programa.

La clase que al finalizar tenga más objetivos cumplidos será recompensada con una excursión de senderismo al aire libre, dejando el destino y el recorrido a elección del centro al comienzo del programa, para así poder contarles a los alumnos con anterioridad en qué consistirá dicha excursión y que les sirva como incentivo. No obstante, para que cada alumno vea recompensado su esfuerzo de forma individual, recibirá un diploma (ver anexo 3) por cada objetivo alcanzado.

Una vez aclarado el juego del “contrato”, se empezará la clase teórica explicando los diferentes grupos de alimentos, así como la característica principal de cada uno de ellos y su frecuencia de consumo recomendada. Además, se verá la distribución de cada alimento dentro de un plato, siguiendo el método del Plato de Harvard.

Seguidamente se hará una actividad en un mural en el que estará dibujado un plato con 3 divisiones y sin alimentos, para que sea completado por toda la clase. Cada alumno se encargará de colorear y recortar un alimento y lo pegará en su lugar correspondiente en el plato, de manera que entre todos crearán el “Gran mural del plato saludable” para dejarlo colgado en clase (ver anexo 4).

Para finalizar, se propondrá a los alumnos emplear los últimos 10 minutos de la clase en realizar un ejercicio de actividad física en el patio del recreo, por ejemplo, jugar al pillapilla<sup>29-30</sup>.

En la primera sesión práctica se propondrá la actividad “Mi plato saludable ideal”, en la que cada alumno creará su propio plato saludable en un plato de plástico que traerá de casa y con alimentos que dibuje y recorte en un folio, siguiendo los principios básicos del método del Plato de Harvard visto en la sesión anterior.

Antes de finalizar se elaborará una lista de los alimentos más consumidos por los alumnos en el desayuno de media mañana que será utilizada en la próxima sesión.

Para concluir se desarrollará un ejercicio de actividad física en el patio de recreo, en los últimos 10 minutos de clase, por ejemplo, jugar al mate.

La segunda sesión teórica se centrará en enseñar a los alumnos a leer e interpretar etiquetas de productos de alimentación e introducir el concepto de ultraprocesado. Se resaltarán la importancia de identificar el contenido en azúcar, sal, grasas trans y el valor energético del producto en cuestión.

Para llevar a cabo la formación se hará uso de las etiquetas de los 5 productos más consumidos por los escolares en el desayuno de media mañana (utilizando la lista elaborada en la sesión anterior) y se analizará el valor nutricional de dichos alimentos. Además, se mostrarán alternativas similares y más saludables a los productos que suelen consumir.

Antes de finalizar se propondrá a los alumnos que de cara a la siguiente sesión lleven a clase una etiqueta o envase de un alimento, 500 g de azúcar y una bolsa transparente.

Para concluir la sesión se desarrollará un ejercicio de actividad física en el patio de recreo, en los últimos 10 minutos de clase, por ejemplo, el juego de “el guiño paralizante”.

En la segunda sesión práctica, cada alumno tendrá que averiguar la cantidad de azúcar que contiene el producto de su envase analizando la etiqueta y aplicando los conocimientos adquiridos en la sesión anterior. Una vez obtenida esta información, cada alumno tendrá que depositar en su bolsa transparente la cantidad de azúcar deducida del análisis de su etiqueta con ayuda de una báscula digital.

A continuación, se llevará a cabo una actividad en un gran mural de papel continuo llamada “El azúcar de los alimentos”. El mural será completado con ayuda de todos los alumnos y se pegarán sobre él las etiquetas o envases de los alimentos con su correspondiente bolsa de azúcar al lado.

Antes de finalizar se hará un breve análisis de la sesión analizando el altísimo contenido de azúcar en los productos ultraprocesados, así como de las consecuencias que podría tener un consumo excesivo de estos.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

---

Para concluir la sesión se desarrollará un ejercicio de actividad física en el patio de recreo, en los últimos 10 minutos de clase, por ejemplo, el juego del pañuelo.

La tercera sesión teórica comenzará introduciendo el concepto de “actividad física” y analizando brevemente su relación con la salud. Seguidamente se explicarán algunos de los beneficios que tiene la actividad física en los ámbitos físico, psicoemocional y psicosocial, y los riesgos que pueden derivar de una práctica deportiva inadecuada o inexistente en los mismos ámbitos.

A continuación, se darán algunos ejemplos de conductas cotidianas que podrían sustituir para incrementar su actividad física, por ejemplo, hacer uso de las escaleras en vez de usar el ascensor.

Antes de concluir la sesión se hará una lista grupal de los deportes y actividades que más les gusten y más interés tengan en practicar.

Al finalizar la sesión se les entregará a los alumnos el mismo test que se les pasó al comienzo de la primera sesión teórica, de esta manera se comprobará si sus conocimientos han mejorado y si las intervenciones realizadas a lo largo del programa han sido o no efectivas.

La tercera sesión práctica consistirá en una actividad llamada “Jornada deportiva”, enfocada a que los alumnos dediquen la totalidad de una jornada escolar a realizar actividad física.

Teniendo en cuenta las preferencias de los alumnos, el departamento de Educación Física se encargará de elaborar una competición con diferentes disciplinas (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.) para conseguir que todos los alumnos practiquen distintos tipos de deporte en grupo, fomentando así tanto la actividad física como las relaciones interpersonales.

Los alumnos competirán por grupos para conseguir la mayor puntuación, de manera que el grupo que obtenga más puntos será el vencedor y cada miembro del equipo será premiado con una medalla. Además, se sorteará entre todos los participantes una pulsera inteligente de actividad física.

La competición contará con un descanso de media hora en la que el centro proporcionará a cada niño un desayuno saludable compuesto por dos piezas de fruta diferentes y una botella de agua.

### Centro y Familias

Se realizará una sesión formativa al principio del curso en la que se proporcionarán conceptos básicos sobre

alimentación saludable y se entregarán una serie de documentos a modo de material de apoyo.

También se proporcionará un “menú saludable” para el catering del centro, que contará con alrededor de 25 platos diferentes para que puedan incluirlos y combinarlos en el comedor, asegurando de esa forma que se ofrezca una alimentación equilibrada conformada por platos saludables.

Este “menú saludable” también se hará llegar a las familias del alumnado, para que aquellos niños que no hagan uso del servicio del comedor puedan optar igualmente a opciones variadas y saludables de alimentación.

De la misma forma, se difundirán (a lo largo de todo el curso) noticias relevantes relacionadas con los temas de alimentación, actividad física, sobrepeso, obesidad y sedentarismo, dirigidas a las familias y profesores. La finalidad de la difusión de esta información es aportar conocimientos y concienciar de la situación actual en estos campos.

Toda la difusión de información actual y material de formación dirigido a las familias y/o profesorado se realizará vía mail o vía WhatsApp (lista de difusión), previa autorización de difusión de contenidos (ver anexo 5).

Además, se propondrá a la junta directiva del colegio la posibilidad de organizar algunas actividades relacionadas tanto con la alimentación saludable como con la actividad física:

- Actividad “La fruta del recreo”: Esta propuesta se basa en acordar con una frutería de la zona el suministro, durante todo el curso escolar, de piezas de fruta variadas un día concreto de la semana a la hora del recreo.
- Actividad “Recogida de Residuos”: Un día en concreto los alumnos que pertenezcan al programa se encarguen de recoger los residuos esparcidos por el patio del recreo, bien en la propia hora del recreo o en otra hora seleccionada por el centro.

La clase que recoja más residuos en total será premiada con una excursión que dejamos a elección del centro, pero que podría ser por ejemplo una ruta de senderismo por el campo, lo que continuaría con la temática deportiva.

### **Material**

En este apartado quedan descritos los materiales necesarios para llevar a cabo cada una de las sesiones,

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

siendo imprescindibles los recursos audiovisuales, el material básico de papelería y los documentos anexados de elaboración propia.

#### Alumnado

Para la primera sesión teórica se requerirá de:

- Mural “Gran mural del plato saludable” hecho con papel continuo.

Para la segunda sesión teórica se requerirá de:

- Póster con etiquetas de información nutricional de los alimentos (ver anexo 6).

Para la segunda sesión práctica se requerirá de:

- Mural “El azúcar de los alimentos” hecho con papel continuo.
- 2 básculas digitales.

Para la tercera sesión práctica se requerirá de:

- Suministro de fruta y botellas de agua.
- Medallas según número de alumnos.

#### Centro y Familias

- Plantilla de “menú saludable” con 25 platos.
- Documentos de apoyo para enviar vía email.

#### **Presupuesto**

- **Fotocopias: 50,65€:** Incluido dentro del presupuesto: 2 copias del póster de la “Etiqueta de Información Nutricional”, en impresión a color en formato A3 (0,40€); 50 copias del contrato de objetivos y 350 copias del diploma por objetivos, en impresión a color en formato A4 (40,00€); 52 copias del consentimiento para difusión de información, 50 copias del justificante para el contrato, 50 copias del test de evaluación de conocimientos, 150 copias del test de cambio de hábitos, 102 copias del cuestionario de satisfacción, 6 copias de los dibujos de los alimentos (10,25€). Precio según copistería online, variable en función de las opciones y zona de envío (ver presupuesto en anexo 7).
- **Suministro total de frutas y botellas de agua: 70,09€:** Incluido dentro del presupuesto: 140 botellas de agua mineral natural de Fondetal 500 ml (0,21€ la unidad); 33 piezas de manzana granny (11,15€ total unidades); 33 piezas de mandarina (6,69€ total unidades); 33 piezas de pera rocha (7,38€ total unidades); 33 piezas de banana (8,25€ total unidades); tarifa de servicio

(7,21€). Productos disponibles en el Supermercado Mercadona (ver presupuesto en anexo 8).

- **Material complementario: 37,68€:** Incluido dentro del precio: 1 Rollo de papel continuo (9,99€), 2 básculas digitales de cocina (5,98€), 12 medallas (16,25€), 1 pulsera de actividad física (5,46€) (ver anexo 9).

El anexo 10 aporta una tabla resumen que contiene todos los productos incluidos en el presupuesto total. Este presupuesto está sujeto a posibles cambios en función del momento de la compra y de la disponibilidad de los diferentes productos en las páginas web.

En el supuesto de que se aplicase el programa en un colegio que contase con 2 clases en el curso de 6º de primaria, con 25 alumnos en cada clase, el presupuesto total ascendería aproximadamente a 158,42€.

## **Evaluación**

Previo a la explicación de la técnica de evaluación, es necesario aclarar que, al tratarse de una propuesta de programa, la muestra escogida para el desarrollo de las intervenciones no es representativa de la población, ya que únicamente se ha tenido en cuenta a uno de los 11 distritos que componen la provincia de Málaga.

Por ello si el programa se implantase y dejara de ser una propuesta sería necesario ampliar dicha muestra, de tal manera que si se desarrollase en la provincia de Málaga se debería escoger una muestra de cada distrito para que estuviera representada toda la población diana del programa a nivel provincial, y así obtener una evaluación más real de la efectividad del programa.

Si lo mencionado anteriormente no es tenido en cuenta, la evaluación del programa estaría sujeta a sesgos, debido a que la muestra sería muy pequeña y además no sería representativa de las diferentes clases sociales y recursos socioeconómicos que existen en los distintos distritos de la provincia. Para comprobar la efectividad del programa se recurrirá a la técnica “pretest y postest”, en la cual se pasará a los alumnos que participen en el programa el mismo test autoadministrable antes y después de la aplicación de las intervenciones del programa.

En el caso de este proyecto se requerirán dos test diferentes, uno para evaluar la adquisición de conocimientos (ver anexo 11), y otro para evaluar el cambio de hábitos (ver anexo 12).

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

---

El primer test consistirá en una evaluación de competencias básicas con 7 preguntas que se basan en:

- Definición y conocimiento de nutrientes y alimentación saludable.
- Conocimientos del agua.
- Componentes del plato de Harvard.
- Consumo recomendado de fruta, verdura y lácteos.

En el segundo se realizará una evaluación de los hábitos alimenticios a través de 17 preguntas, que abarcan los siguientes temas:

- Número de comidas que realiza, lugar y compañía habitual durante las mismas.
- Alimentos más consumidos en desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Número de piezas de fruta y raciones de verdura diarias.
- Consumo habitual de ultraprocesados.

Además, se realizará un tercer cuestionario para evaluar la satisfacción de alumnos, padres, madres y profesores con el programa (anexo 13).

Todos estos cuestionarios están validados y han sido obtenidos del programa de salud “Programa de enfermería escolar para disminuir y prevenir la obesidad infantil”, de la Universitat Central de Catalunya<sup>31</sup>.

En cuanto a los casos de no adherencia que se presentan a lo largo del programa, el abordaje se basará en primer lugar en conocer los motivos por los que el alumno es reticente a participar e intentar solventarlos.

De no conseguir que el alumno participe se respetará siempre su decisión y los formadores se mostrarán como elemento disponible de ayuda.

De cara a la evaluación del programa este tipo de casos serán excluidos de esta, pues pueden ocasionar una alteración en los resultados al ser evaluados sin haber recibido la formación. No obstante, se les dará la oportunidad y los recursos para participar en las actividades de clase con el resto de sus compañeros.

## Conclusiones

Con este proyecto de programa de salud se pretende concienciar a escolares, docentes, padres y madres de la importancia que juegan la alimentación y la actividad física en el estado general de salud de los niños.

Esta propuesta pretende conseguir que los niños adquieran conocimientos en materia de alimentación saludable y actividad física, de manera que estos conocimientos se integren en su día a día en forma de hábitos saludables.

Lograr un cambio positivo de hábitos en cuanto a estos temas implicaría un auténtico éxito del programa, ya que esto se traduce en la salud de los escolares, tanto a corto como a largo plazo.

Por otra parte, la aplicación y la finalización del programa no implica que se dejen de adoptar las conductas saludables propuestas en él, es decir, mantener ciertas actividades del programa de forma ocasional y seguir fomentando conductas saludables de manera transversal por parte del profesorado es vital para que estos hábitos se conviertan en una forma de vida para esos niños.

Por ello la concienciación del profesorado es una parte fundamental del proyecto, pues estarán implicados en cada una de las sesiones y se pretenderá hacerles partícipes de todas y cada una de las actividades que conforman el programa. Conseguir el compromiso por parte del profesorado y sembrar conocimientos y responsabilidad en ellos en este ámbito nos garantiza que la educación de esos niños en buenos hábitos no acabe cuando el programa finalice, ya que las personas encargadas de su educación estarán comprometidas con la salud.

### Limitaciones

Se prevé que la aplicación del programa conlleve una serie de limitaciones que alteren su curso en mayor o en menor medida:

- Los casos de no adherencia, abordados anteriormente, así como la negativa de los padres o madres del menor para que este pueda participar en el programa.
- La imposibilidad de encontrar evidencia científica que justifique el periodo de 15 días entre las sesiones teóricas y prácticas.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

## Anexos

Anexo 1. Contrato para entregar a cada alumno.

# Contrato de hábitos saludables

Yo, \_\_\_\_\_, alumno/a de 6º curso de primaria de

la clase \_\_\_\_\_, me comprometo a cumplir 2 de los siguientes objetivos para cada sesión.

### OBJETIVOS:

- Comer 2 o más piezas de fruta al día durante 2 semanas.....
- Comer verdura 3 o más días a la semana durante 2 semanas.....
- No comer galletas, dulces ni golosinas durante 2 semanas .....
- Tomar 5-6 vasos de agua al día durante 2 semanas .....
- Tomar 3 raciones de lácteos sin azúcar al día durante 2 semanas.....
- No tomar refrescos azucarados, zumos ni batidos durante 2 semanas .....
- Probar 5 o más frutas y/o verduras nuevas en 2 semanas .....
- Caminar o correr al menos 1 hora seguida 4 o más veces en dos semanas .....
- Pasar menos de 45 minutos delante de la pantalla al día (nunca a la hora de las comidas) durante 2 semanas.....
- Hacer deporte 45 minutos al día todas las tardes durante 2 semanas .....
- Colaborar sacando la basura 6 o más veces en 2 semanas .....
- Dar 3 vueltas a todo el patio del recreo 6 o más veces en 2 semanas .....
- Subir por las escaleras y no usar el ascensor 10 o más veces en 2 semanas.....
- Colaborar limpiando o con las tareas diarias en casa 6 o más veces en 2 semanas.....

Firmado (apellidos, nombre y firma):

**Anexo 2.** Justificante para entregar a cada alumno.

**JUSTIFICANTE DE OBJETIVOS CUMPLIDOS**

Yo, (padre/madre/tutor legal) \_\_\_\_\_,

con DNI nº \_\_\_\_\_, Garantizo que (nombre del alumno/a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ha cumplido los siguientes objetivos:

Marque con una "x" los objetivos logrados en las últimas 2 semanas.

**OBJETIVOS:**

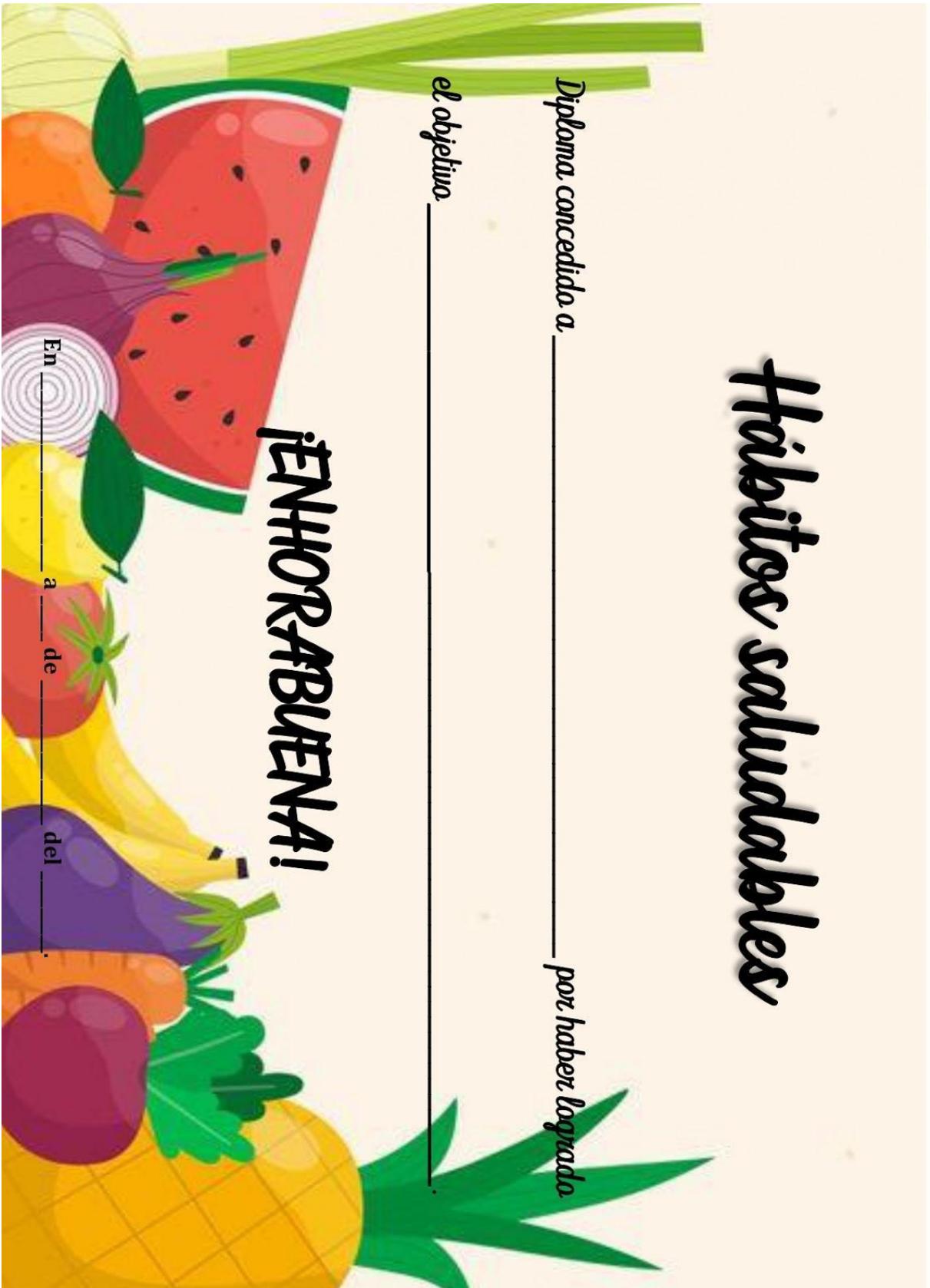
- Comer 2 o más piezas de fruta al día durante 2 semanas.....
- Comer verdura 3 o más días a la semana durante 2 semanas.....
- No comer galletas, dulces ni golosinas durante 2 semanas .....
- Tomar 5-6 vasos de agua al día durante 2 semanas .....
- Tomar 3 raciones de lácteos sin azúcar al día durante 2 semanas.....
- No tomar refrescos azucarados, zumos ni batidos durante 2 semanas .....
- Probar 5 o más frutas y/o verduras nuevas en 2 semanas .....
- Caminar o correr al menos 1 hora seguida 4 o más veces en dos semanas .....
- Pasar menos de 45 minutos delante de la pantalla al día (nunca a la hora de las comidas) durante 2 semanas.....
- Hacer deporte 45 minutos al día todas las tardes durante 2 semanas .....
- Colaborar sacando la basura 6 o más veces en 2 semanas .....
- Dar 3 vueltas a todo el patio del recreo 6 o más veces en 2 semanas .....
- Subir por las escaleras y no usar el ascensor 10 o más veces en 2 semanas.....
- Colaborar limpiando o con las tareas diarias en casa 6 o más veces en 2 semanas.....

Firmado (apellidos, nombre y firma)

Fecha: \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

Anexo 3. Diploma por cada objetivo del contrato.



Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

Anexo 4. Dibujos de alimentos para recortar y completar el “Gran mural del plato saludable”.



Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

---

**Anexo 5.** Consentimiento de difusión de información para padres, madres y profesorado.

**PERMISO PARA DIFUSIÓN DE INFORMACIÓN DEL PROGRAMA**

Yo, \_\_\_\_\_, con DNI nº \_\_\_\_\_ autorizo a la organización de *Programa de Educación Sanitaria en el Ámbito Escolar: Alimentación saludable en el Colegio* a la difusión de información y noticias de actualidad en relación con dicho programa.

Marque con una "x" la vía de difusión que prefiere y complete con la información requerida de ese campo:

- Correo electrónico  
Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_
- Lista de difusión vía WhatsApp  
Número de teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Firmado (apellidos, nombre y firma):

Fecha: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

Anexo 6. Póster para proyectar y dejar en clase sobre “La etiqueta de Información Nutricional”<sup>(32)</sup>.

# La etiqueta de Información Nutricional

## ¡Búscala y úsala!

**Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día**



**Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.**

**Calorías**  
400 calorías o más por porción es un contenido alto;  
100 calorías por porción es un contenido moderado.

**Tamaño de la ración y raciones por envase**  
Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos. La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

**¡Un envase puede contener más de una porción!** Si comes *múltiples* porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

**2 PORCIONES = CALORÍAS X2**

**Está en los envases de alimentos y bebidas**



**¡Úsala para comparar los alimentos!**

Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.

**Datos de Nutrición**

Tamaño por Ración (228 g)  
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración	Calorías 250	Calorías de grasa 110	% Valor diario*
Grasa Total 12g			18%
Grasa Saturada 3g			15%
Grasa Trans 3g			10%
Colectero 30mg			20%
Sodio 470mg			10%
Carbhidrato Total 31g			0%
Fibra Dietética 0g			
Azúcares 5g			
Proteínas 5g			4%
Vitamina A			2%
Vitamina C			20%
Calcio			4%
Hierro			

\* Los porcentajes de Valores Dietéticos están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Dietéticos pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Cada día	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g	30g
Grasas trans	Menos de 2,00mg	2,00mg	2,40mg
Sodio	Menos de 300mg	375mg	475mg
Carbhidratos totales	25g	30g	30g
Fibra dietética			

**Nutrientes**

**+ Nutrientes a consumir en mayor cantidad**  
Consumes el 100% VD de los siguientes:  
• Calcio  
• Fibra dietética  
• Hierro  
• Vitaminas A y C

**- Nutrientes a consumir en menor cantidad**  
Consumes menos del 100% VD de los siguientes:  
• Colesterol  
• Grasa saturada  
• Sodio

**NOTA:** Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. Utiliza los gramos para compararlos!

**Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:**

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- pescados y mariscos
- frijoles y chicharos
- productos de soja
- y frutos secos y semillas sin sal

**%VD**

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

**5% VD o menos por porción es bajo**

**20% VD o más por porción es alto**

El %VD está basado en los **Valores Dietéticos**: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

**Información Nutricional**

**Lee la etiqueta**

**FDA**

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

Los porcentajes de los Valores Dietéticos en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías, sin embargo, tus valores dietéticos pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

**Anexo 7.** Presupuesto de la copistería online del total de fotocopias<sup>33</sup>.

Producto	Precio	Cantidad	Subtotal
Copistería Online Color A4 80g 1 (0,10€) 1 cara Normal Vertical Lado Largo Sin Acabado	0,10€	400	40,00€
Copistería Online B/N A4 80g 1 (0,03€) 1 cara Normal Vertical Lado Largo Sin Acabado	0,03€	410	10,25€
Copistería Online Color A3 80g 1 (0,20€) 1 cara Normal Horizontal Lado Largo Sin Acabado	0,20€	2	0,40€

**Total del carrito**

<b>Subtotal</b>	50,65€
<b>Envío</b>	Para conocer los gastos de envío, introduzca su código postal <input type="radio"/> Envío 24/48 Horas: pedidos antes de las 14h: <b>3,95€</b> <input type="radio"/> Envío Urgente(24h): en pedidos antes de las 14h: <b>15,00€</b> <input checked="" type="radio"/> Envío gratuito <input type="radio"/> Recogida en tienda  Enviar a <b>Córdoba</b> . Cambiar dirección
<b>Total</b>	<b>50,65€</b> (incluye 8,79€ Impuesto)

**Anexo 8.** Presupuesto del Supermercado Mercadona de suministro total de piezas de fruta y botellas de agua<sup>34</sup>.

12/5/22, 17:47

Mercadona - Compra Online - Albarán

**DATOS DEL CLIENTE**

Nombre:	Apellidos:	Telf.Contacto:
Domicilio:	Localidad:	

**Datos del pedido**

Ref.	Descripción	Cantidad	Importe
<b>BEBIDAS - AGUAS</b>			
28478	AGUA MINERAL NATURAL (MINERALIZACION MUY DEBIL), FONDETAL, BOTELLA 500 ml	140	29,40
<b>FRUTAS Y VERDURAS - FRUTAS</b>			
3021	MANZANA GRANNY ( VENTA POR UNIDADES ), VARIOS,	33	11,15
3238	MANDARINA (VENTA POR UNIDADES), VARIOS,	33	6,69
3267	PERA ROCHA ( VENTA POR UNIDADES ), VARIOS,	33	7,38
3824	BANANA (VENTA POR UNIDADES), VARIOS, GRANEL	33	8,25

	<b>EUROS</b>
	<b>62,88</b>
	<b>Subtotal</b>
	<b>Eur.</b>
	<b>TARIFA DE SERVICIO</b>
	<b>7,21 Eur.</b>
	<b>TOTAL</b>
	<b>70,09</b>
	<b>Eur.</b>

Los precios aplicados serán los vigentes para cada producto en la fecha de su incorporación al pedido y se mantendrán durante los 11 días siguientes a la fecha de confección del pedido inicial. Transcurrido dicho plazo, los precios se actualizarán aplicando los vigentes en la fecha en que se acceda a modificar el pedido. En los productos a granel el precio final se adecuará a la cantidad servida.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

**Anexo 9.** Material complementario de Amazon.

- **Rollo de papel continuo: 9,99€;** Nombre del producto: KAVAVO Rollo de Papel Blanco para Manualidades, 44cm x 10m, Ideal para Papel de Caballete, Papel de Borla, Arte de Pared, Papel de Regalo (1 PCS).
- **Báscula digital de cocina: 2,99€;** Nombre del producto: VLUNT Báscula multifunción digital de cocina / alimento para cocinar y cocinar con función de tarado y bandeja de cristal de retrato, sistema de sensor de alta precisión.
- **12 Medallas: 16,25€;** Nombre del producto: Ganadores Medallas Oro, Medallas de Oro Deportiva, Medallas para Niños Metal, Cintas para Niños Premios, Oro Ganador, Medallas Plástico, Juguetes medallas, para Niños Ganador de Oro Premios.
- **Pulsera de actividad física: 5,18€;** Nombre del producto: Kounga FitPro Tonic, Pulsera de Actividad Inteligente con Monitor de Sueño, Podómetro, Contador de Calorías, Pantalla a Color.

**Anexo 10.** Tabla resumen del presupuesto total dividida por tipos de productos.

**PRESUPUESTO RESUMIDO**

UNIDADES	MATERIAL	IMPORTE UNIDAD	IMPORTE TOTAL
1	ROLLO DE PAPEL CONTINUO 44cm X 10m	9,99€	9,99€
2	IMPRESIÓN A3, COLOR: POSTER "ETIQUETA INFORMACIÓN NUTRICIONAL"	0,20€	0,40€
400	IMPRESIÓN A4, COLOR: CONTRATOS Y DIPLOMAS	0,10€	40,00€
410	IMPRESIÓN A4, BLANCO Y NEGRO: JUSTIFICANTE, TESTS Y DIBUJOS DE ALIMENTOS	0,03€	10,25€
2	BÁSCULA DIGITAL DE COCINA	2,99€	5,98€
1 (INCLUYE 12 UNIDADES)	MEDALLAS	16,25€	16,25€
1	PULSERA DE ACTIVIDAD FÍSICA	5,46€	5,46€
140	AGUA MINERAL NATURAL (MINERALIZACION MUY DEBIL), FONDETAL, BOTELLA 500 ml	0,21€	29,40€
33	MANZANA GRANNY	-	11,15€
33	MANDARINA	-	6,69€
33	PERA ROCHA	-	7,38€
33	BANANA	-	8,25€

**PRESUPUESTO TOTAL: 158,42€**

\*El presupuesto está elaborado para 2 clases de 25 alumnos cada una.

\*Tarifa de servicio de Supermercado, Mercadona: 7,21€.

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

---

**Anexo 11.** Cuestionario para evaluar los conocimientos en alimentación saludable<sup>29</sup>.

### CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nombre: ..... Grupo: .....

A continuación, tendréis que responder a un cuestionario para valorar los conocimientos que tenéis sobre la alimentación saludable. Rodead con un círculo la respuesta que consideréis correcta. Si tenéis alguna pregunta, no dudéis en levantar la mano para que pueda ayudaros a resolverla.

**1) Señala la opción correcta sobre los nutrientes:**

- a) Los nutrientes necesarios se pueden obtener con una dieta basada en la pirámide alimentaria mediterránea.
- b) No todos los alimentos tienen los mismos nutrientes.
- c) Una persona que no toma los nutrientes necesarios al día puede poner en riesgo su salud.
- d) Todas son correctas.

**2) ¿El agua es un nutriente?**

- a) Sí
- b) No

**3) El plato de comida ideal para la salud estaría compuesto por:**

- a) Verdura+ cereales+ proteína
- b) Verdura+ cereales integrales + proteína
- c) Grasas+ verdura+ proteína

**4) Según las recomendaciones, ¿cuántas raciones de fruta deberíamos comer al día?**

- a) 1 ración
- b) 3 raciones
- c) No es necesario comer fruta cada día

**5) Según las recomendaciones, ¿Cuántas raciones de verdura deberíamos comer al día?**

- a) 1 ración
- b) 2 raciones
- c) No es necesario comer fruta cada día

**6) ¿Es bueno para la salud comer lácteos a diario?**

- a) Sí
- b) No

**7) Marca la correcta sobre la alimentación saludable:**

- a) La alimentación saludable disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- b) La alimentación saludable mejora el sistema inmunológico
- c) La alimentación saludable nos ayuda a obtener la energía necesaria para realizar las actividades diarias
- d) Todas son correctas

Puntuación final: / 7
-----------------------

**Anexo 12.** Cuestionario sobre hábitos alimentarios<sup>29</sup>.

**CUESTIONARIO SOBRE HáBITOS ALIMENTARIOS**

Nombre: ..... Grupo: .....

Para la realización del siguiente cuestionario deberás rodear la respuesta correcta para ti según tus costumbres alimentarias habituales. Si tienes alguna pregunta, no dudes en levantar la mano para que pueda solucionártela:

1) ¿Desayunas todos los días?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

2) ¿Dónde sueles desayunar?

- a) En casa, antes de venir a la escuela
- b) Sólo en la escuela
- c) En casa y en la escuela

3) Si en la pregunta anterior has respondido que desayunaste en casa, ya sea sólo en casa o en casa y en la escuela, ¿con quién desayunaste?

- a) Desayuné solo
- b) Desayuné con parte de mi familia
- c) Desayuné con toda mi familia

4) ¿Qué sueles tomar para desayunar? (escribe solo palabras clave como leche, galletas, zumo... y de medida utiliza palabras como "una taza", "un vaso", "tres galletas" ...)

Alimento	Medida

5) ¿Sueles tomar algo de comer o de beber en el recreo?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

6) Si la respuesta anterior ha sido afirmativa, señala alguna de las opciones que aparecen a continuación o escribe tú mismo lo que sueles tomar en el recreo:

- a) Cereales, galletas
- b) Yogur bebible (tipo Actimel)
- c) Donuts, palmeras y otros tipos de bollería
- d) Fruta
- e) Bocadillo

f) Otros: .....

7) ¿Sueles comer todos los días?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

8) Si la respuesta anterior ha sido afirmativa, pon algún ejemplo de menú que sueles comer habitualmente:

- Primer plato: .....

- Segundo plato: .....

- Postre: .....

- Bebida: .....

9) ¿Dónde sueles comer?

- a) En casa
- b) En el comedor escolar
- c) En restaurantes

10) ¿Sueles merendar?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

11) Si la respuesta anterior ha sido afirmativa, ¿Qué sueles tomar para merendar? (escribe solo palabras clave como leche, galletas, zumo... y de medida utiliza palabras como "una taza", "un vaso", "tres galletas" ...)

Alimento	Medida

12) ¿Sueles cenar todos los días?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

13) Si la respuesta anterior ha sido afirmativa, pon algún ejemplo de menú que sueles cenar habitualmente:

- Primer plato: .....

- Segundo plato: .....

- Postre: .....

- Bebida: .....

14) ¿Tomas algún alimento o bebida antes de ir a dormir?

- a) Sí
- b) No

En caso afirmativo, especificar: .....

15) ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?

- a) 0
- b) 1-2
- c) 3 o más

16) ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas tomas al día?

- a) 0
- b) 1
- c) 2 o más

17) ¿Sueles tomar productos de bollería, alimentos procesados o chucherías cada día?

- a) Sí
- b) No

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

---

**Anexo 13.** Encuesta sobre la satisfacción de la implantación del programa<sup>29</sup>.

**ENCUESTA SOBRE LA SATISFACCIÓN DE LA IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA**

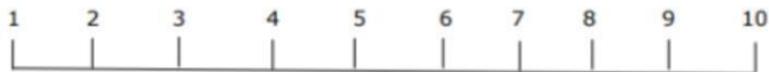
Marcar con una "X" lo que corresponda:

Alumno/a:

Padre/madre o tutor legal:

Profesor/a:

Valora del 1 (desagradable) al 10 (muy agradable) tu grado de satisfacción con el programa de enfermería escolar. Rodea el número que consideres:



Justifica el grado de satisfacción con el programa:

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

Si tienes alguna idea o propuesta de mejora para el programa, anótalo a continuación:

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

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

## Bibliografía

- World Health Organization. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Nutrition; [Fecha desconocida]; Disponible en: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/nutrition> [Consultado 03-03-2022]
- Gargantilla Madera P. Alimentación Sana: Todo lo Que hay Que saber sobre Una dieta saludable. Madrid: Edimat Libros; 2004.
- Organización Mundial de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Obesidad y sobrepeso; 9 de junio de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [Consultado 03-03-2022]
- Styne DM, Arslanian SA, Connor EL, Farooqi IS, Murad MH, Silverstein JH, et al. Pediatric obesity—assessment, treatment, and prevention: An Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2017;102(3):709–57. <http://dx.doi.org/10.1210/jc.2016-2573>
- World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *World Health Organ Tech Rep Ser.* 2003;916:i–viii,1–149. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ac911e/ac911e00.pdf> [Consultado 10-03-2022]
- Alonso Alfonseca J, Caballero López G, Fernández Regatillo LM, García García V, Lama Herrera C, Muñoz Bellerín J, et al. Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela. Sevilla: Consejería de Salud; 2004. Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af9586b56052\\_recursos\\_profesorado.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af9586b56052_recursos_profesorado.pdf) [Consultado 10-03-2022]
- EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Turck D, Bohn T, Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst KI, et al. Tolerable upper intake level for dietary sugars. *EFSA J.* 2022;20(2):e07074. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2022.7074>
- Salas Salvadó J, Maraver Eizaguirre F, Rodríguez-Mañas L, Saenz de Pipaón M, Vitoria Miñana I, Moreno Aznar L. The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. *Nutr Hosp.* 2020;37(5):1072-86. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary reference values for water. *EFSA J* [Internet]. 2010;8(3):1459. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>
- Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional. CREA (Contenidos y Recursos Educativos de Andalucía). Programación de Bases del Entrenamiento Deportivo Ciclo Final LOE. Sevilla: Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional; Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/permanente/materiales/index.php?etapa=24&materia=322&unidad=4> [Consultado 28-04-2022]
- Túnez Rodríguez L, Martínez de la Peña RA, López Túnez M, Granado Alba A, Sánchez Martín J, López Valverde MA, et al. Guía para disminuir el sedentarismo. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud; 2017. Disponible en: [https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-pdf\\_publicacion2021/guia\\_disminuir\\_sedenterismo.pdf](https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-pdf_publicacion2021/guia_disminuir_sedenterismo.pdf) [Consultado 28-04-2022]
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; 2020. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino\\_2019.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm) [Consultado 04-03-2022]
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Tablas Resumen de los Estudios sobre prevalencia de sobrepeso y obesidad en España. Tablas. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/prevalencia\\_sobrepeso.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/prevalencia_sobrepeso.pdf) [Consultado 04-03-2022]
- World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. Geneva: World Health Organization; 2007. Disponible en: <https://www.who.int/growthref/en/> [Consultado 04-03-2022]
- Must A, Dallal GE, Dietz WH. Reference data for obesity: 85th and 95th percentiles of body mass index (wt/ht<sup>2</sup>) and triceps skinfold thickness. *Am J Clin Nutr.* 1991;53(4):839–46. <http://dx.doi.org/10.1093/ajcn/53.4.839>
- Servicio Andaluz de Salud. Informe anual 2020. Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía. Sevilla: Consejería de Salud y Familias; 2020. Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Informe\\_PIOBIN\\_2020.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Informe_PIOBIN_2020.pdf) [Consultado 04-05-2022]
- Martí Del Moral A, Calvo C, Martínez A. Ultra-processed food consumption and obesity—a systematic review. *Nutr Hosp.* 2021;38(1):177-85. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Livingston AS, Cudhea F, Wang L, Steele EM, Du M, Wang YC, et al. Effect of reducing ultraprocessed food consumption on obesity among US children and adolescents aged 7-18 years: evidence from a simulation model. *BMJ*

Muñoz Doncel M, Ruiz Quintero E, Pérez Ardanaz B. Propuesta de un programa de educación sanitaria en el ámbito escolar: alimentación saludable en el colegio

- Nutr Prev Health. 2021;4(2):397-404. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2021-000303> [Consultado 03-05-2022]
19. Taillie LS, Busey E, Stoltze FM, Dillman Carpentier FR. Governmental policies to reduce unhealthy food marketing to children. *Nutr Rev.* 2019;77(11):787–816. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz021>
  20. Callender C, Velázquez D, Adera M, Dave JM, Olvera N, Chen T-A, et al. How minority parents could help children develop healthy eating behaviors: Parent and child perspectives. *Nutrients.* 2020;12(12):3879. <https://doi.org/10.3390/nu12123879>
  21. Vandeweghe L, Moens E, Braet C, Van Lippevelde W, Vervoort L, Verbeken S. Perceived effective and feasible strategies to promote healthy eating in young children: focus groups with parents, family child care providers and daycare assistants. *BMC Public Health.* 2016;16(1):1045. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3710-9>
  22. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients.* 2018;10(6):706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
  23. Dabas A, Seth A. Prevention and management of childhood obesity. *Indian J Pediatr.* 2018;85(7):546–53. <https://doi.org/10.1007/s12098-018-2636-x>
  24. Dudley DA, Cotton WG, Peralta LR. Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0182-8>
  25. Martin A, Booth JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018; 3(3):CD009728. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009728.pub3>
  26. Ariza C, Sánchez-Martínez F, Serral G, Valmayor S, Juárez O, Pasarín MI, et al. The incidence of obesity, assessed as adiposity, is reduced after 1 year in primary schoolchildren by the POIBA intervention. *J Nutr.* 2019;149(2):258–69. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy259>
  27. Bustos N, Olivares S, Leyton B, Cano M, Albala C. Impact of a school-based intervention on nutritional education and physical activity in primary public schools in Chile (KIND) programme study protocol: cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health.* 2016;16(1):1217. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3878-z>
  28. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral.* 2015;XIX(4):268-76. Disponible en: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf) [Consultado 18-05-2022]
  29. Mancipe Navarrete JA, García Villamil SS, Correa Bautista JE, Meneses-Echávez JF, González-Jiménez E, Schmidt Rio-Valle J. Effectiveness of educational interventions conducted in latin america for the prevention of overweight and obesity in scholar children from 6-17 years old; a systematic review. *Nutr Hosp.* 2014;31(1):102-14. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8146>
  30. Wu Y, Lau BD, Bleich S, Cheskin L, Boulton C, Segal JB, et al. Future research needs for childhood obesity prevention programs: Future Research Needs From Comparative Effectiveness Review No. 115. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2013. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK154598/> [Consultado 18-05-2022]
  31. Pedrosa León Á, Mateu-Capell M. Programa de enfermería escolar para disminuir y prevenir la obesidad infantil [Trabajo de Fin de Grado]. Vic: Universitat Central de Catalunya; 2019. Disponible en: [http://repositori.umanresa.cat/bitstream/handle/1/425/2019-5-17\\_Mem%c3%b2ria-Africa\\_Pedrosa\\_Leon.pdf?sequence=1&isAllow](http://repositori.umanresa.cat/bitstream/handle/1/425/2019-5-17_Mem%c3%b2ria-Africa_Pedrosa_Leon.pdf?sequence=1&isAllow) [Consultado 11-05-2022]
  32. PR Newswire. La FDA ayuda a los niños a leer las etiquetas. New Hampshire: Food and Drug Administration; 1 de septiembre de 2016. Disponible en: <https://www.multivu.com/players/Spanish/7770751-fda-national-childhood-obesity-month/> [Consultado 21-05-2022]
  33. Don Folio. Córdoba: Don Folio; [Fecha desconocida]. Disponible en: <https://copisteriaonline.donfolio.com/copisteria-online/> [Consultado 21-05-2022]
  34. Mercadona. Tavernes Blanques (Valencia): Mercadona; [Fecha desconocida]. Disponible en: <https://www.mercadona.es/> [Consultado 21-05-2022]