



**"COMENDO
CORES"**

ALTA SANITARIA DE OUREN
VERIN E O BARCO DE VALDEORRA



1. Justificación

“Comendo Cores” se enmarca dentro de un contexto en el que las cifras de obesidad infantil se sitúan en unas de las más altas de la historia (1). La inactividad física, el abuso de pantallas, la cronodisrupción y la mala alimentación se muestran como algunos de los factores de riesgo más alarmantes (1). En esta situación, la educación nutricional se hace indispensable y la intervención en los colegios puede ser una estrategia para acercarse a los hogares y cambiar esta problemática desde el origen: la nutrición familiar y comunitaria. Para ello, en el área sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras, los y las nutricionistas de la unidad de apoyo a la Atención Primaria, han desarrollado este proyecto que pretende hacer frente a esta problemática involucrando a los niños en su autocuidado. Se desarrolla basándose en un aprendizaje divertido y haciendo que ellos mismos sean agentes de educación para la salud en sus propias familias.

2. Planificación/cronograma/enfoque

La planificación del trabajo se inició en Diciembre de 2022 cuando se decidieron las actividades que se iban a llevar a cabo. Entre ellas:

- Diseño del taller (26-30 Diciembre):
 - Presentación (Anexo).
 - Juegos (Nutri-Party y juego del pañuelo nutricional).
 - Cuestionarios de evaluación pre- y post- taller para el alumnado (Anexo).
 - Cuestionario de satisfacción del alumnado (Anexo).
 - Cuestionario de satisfacción del docente (Anexo).
- Puesta a punto (30 Diciembre-16 Enero) :
 - Maquetación de los materiales, presentación, cuestionarios, etc.
- Desarrollo de los talleres en colegios como pilotaje, en cursos de primaria (4º, 5º y 6º) (23-27 enero).
- Análisis de resultados de pilotaje (28-30 Enero).
- Análisis de resultados, discusión y conclusiones (30 Enero).
- Conclusiones (30 Enero).
- Taller en resto de colegios tras el pilotaje (Febrero-Diciembre 2023).

El enfoque de este trabajo es puramente interdisciplinar, ya que, además del equipo de soporte nutricional encargado de llevar a cabo el proyecto, también participaron los profesionales de los centros de salud correspondientes (médicos/as, enfermeros/as...), así como, alumnos/as y residentes. También, se contó con la colaboración del equipo de comunicación de área, de la supervisora de área de atención a la cronicidad y la subdirección de enfermería de atención primaria. Así mismo, los y las profesoras no fueron meros espectadores si no que su participación en el taller también fue fundamental. En cuanto al diseño, se puede

englobar dentro de una estrategia comunitaria ya que la idea no es llegar solo al alumnado si no a toda su familia y comunidad.

3. Desarrollo y ejecución

El objetivo del proyecto es que el alumnado aprenda qué es una alimentación saludable, conozca los nutrientes, los alimentos que los contienen y cómo conseguirla en el día a día. Además, se hace hincapié en otros hábitos saludables como la salud emocional y el ejercicio físico. La actividad se desarrolla trabajando desde el trato cercano, favoreciendo en todo momento su participación y haciendo una aportación divertida de la charla para así despertar su interés, integrando mejor los conceptos e ideas fundamentales.

El taller parte dividiendo la clase en pequeños grupos, lo cual favorece la inclusión de todos los alumnos y alumnas. Tras la presentación del equipo y del taller, se entrega un cuestionario para hacer una valoración inicial de sus conocimientos de alimentación saludable. A continuación, con ayuda de un proyector, se tendrá un material de apoyo para hacer la parte teórica más visual y dinámica. Se empieza la charla presentando a los alumnos/as la figura del dietista-nutricionista y planteando a qué creen que se dedican los y las nutricionistas y cuál es su función, favoreciendo su participación en todo momento. Una vez, juntos, se llega a conclusiones sobre el trabajo del o la nutricionista, comienza la charla dónde se habla de la diferencia de alimentación y nutrición, destacando la parte voluntaria de la alimentación y la inconsciente de la nutrición.

A medida que van integrando estos conceptos sencillos, es hora de hablar de nutrientes, abordando sobre todo la explicación de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas), cómo se clasifican, cuáles son sus funciones (jugando mucho con la comunicación no verbal) y, a partir de ahí, de nuevo se busca feedback preguntando al alumnado qué nutrientes aportan algunos de los alimentos que se incluyen en las diapositivas. Finalmente, se presenta el plato saludable, una herramienta sencilla que seguro recordarán a la hora de sentarse en la mesa, reconociendo si hay algún grupo de alimentos que falta en su plato. También, se incluye el plato saludable vegano, pues cada vez hay más necesidad y tendencia a incluir alimentos de origen vegetal en la alimentación diaria, por ello buscar un balance nutricional equilibrado es esencial y que las generaciones más jóvenes lo conozcan es un acierto.

Al finalizar la charla, empieza la Nutri-Party donde se proponen un par de juegos. En el primero, cada grupo formado previamente debe adivinar el alimento que uno de ellos representa a través de juegos de mímica, dibujo o preguntas. El propósito es que se diviertan, desarrollen su ingenio y se muevan favoreciendo la práctica de la actividad física y que, con todo ello, llegue el aprendizaje. Por ejemplo, en una de las tarjetas tienen que adivinar que el alimento que se menciona es el huevo, para ello, el integrante que coge la tarjeta, tendrá que hacer una representación donde imita cómo una gallina pone un huevo, de esta manera tan graciosa, con ayuda del ponente que participará en el juego con ellos, se recuerda a qué grupo de alimentos pertenece el huevo, de qué macronutriente se trata y cómo incluirlo en el plato saludable.

En el segundo juego, se asigna un alimento a cada infante para coger el pañuelo como en el juego tradicional. Inicialmente deben adivinar de qué alimento se trata tras mencionar, la persona que sujeta el pañuelo, características del mismo vistas en la charla inicial. Por ejemplo, el niño o la niña que sea la nuez, tendrá que reconocer que es un fruto seco, rico en grasa saludable, mencionarlo antes de coger el pañuelo y correr para que su contrincante no gane el punto (de nuevo en este juego se favorece el ejercicio físico el cual es un pilar fundamental).

Como se ha descrito la meta del trabajo es el aprendizaje, por eso, al terminar el taller se entrega el mismo cuestionario que al principio por si consideran modificar alguna de las respuestas. Se les da, además, otro cuestionario de satisfacción, donde vienen representadas diferentes caras con expresiones faciales de poco a mucho agrado para conocer cuánto les ha gustado el taller. En este cuestionario además se les plantea un apartado para conocer sus impresiones personales (qué es lo que más les ha gustado, qué les gustaría mejorar...). En este momento también se entregará otro cuestionario a los docentes presentes para valorar el conocimiento, la implicación y el abordaje de la charla por parte de los profesionales correspondientes.

Después de toda la colaboración por parte de los alumnos se les premia su participación activa y su aprendizaje con una entrega de diplomas que lleva el nombre de cada alumno/a, firmado por el o la dietista-nutricionista que lo otorga.

4. Despliegue

Para poder organizar las charlas y llevar a cabo el proyecto se ha realizado una lista con los colegios e institutos, tanto públicos como privados, de la provincia de Ourense para contactarles.

Se han repartido los colegios e institutos a los nutricionistas según la zona del centro de salud asignado al profesional para poder llevar el proyecto a nivel provincial y alcanzar el objetivo con el alumnado.

Una vez hecho el reparto de colegios e institutos entre los profesionales, se envía un correo electrónico al centro donde se explica la funcionalidad y contenido del plan a la vez que se les pide información acerca del número de alumnos de cada aula por curso.

Cuando ya han sido contactados y se ha obtenido respuesta por parte de ellos, procedemos a realizar una llamada telefónica para agendar día y hora para la realización de la charla.

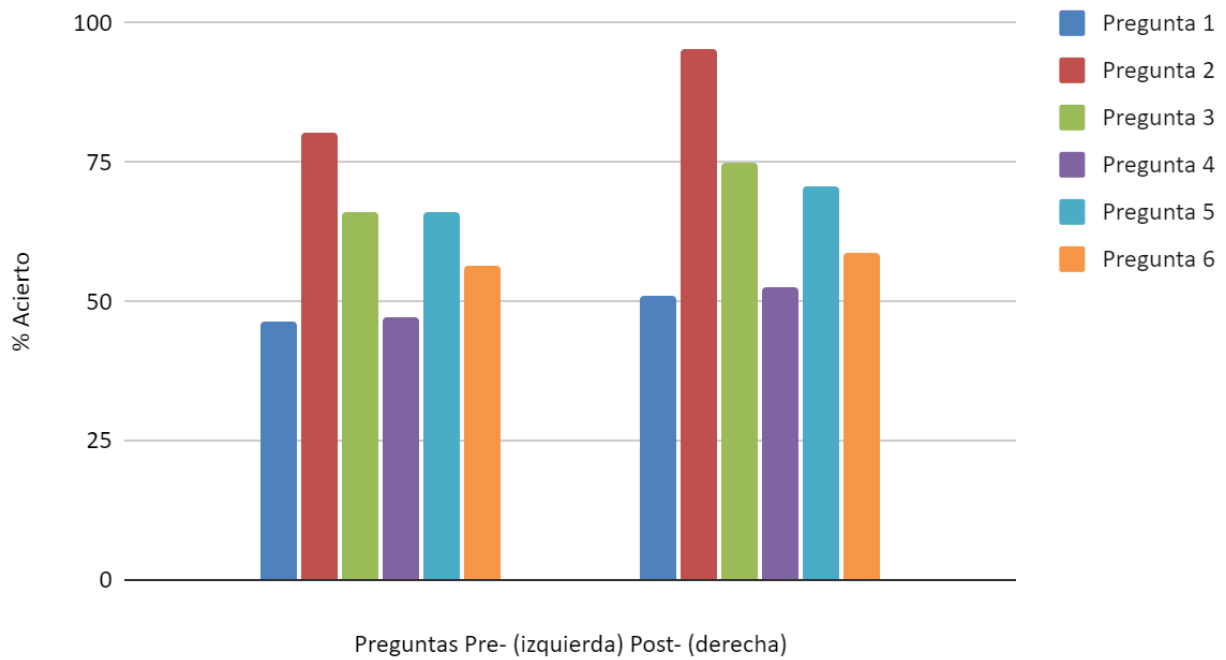
Se busca realizar charlas semanales para poder llevar a cabo este proyecto en todos los colegios e institutos de la provincia.

5. Resultados del pilotaje

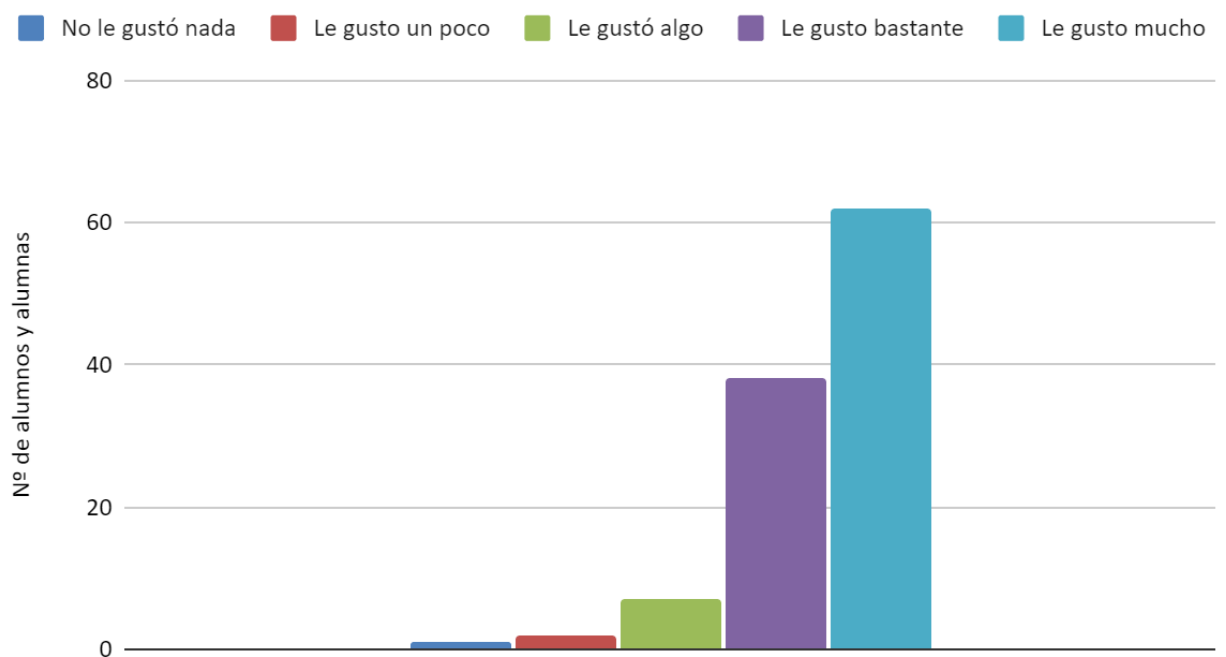
En la semana del 23 al 27 de enero se llegó a un total de 145 infantes como pilotaje en los centros: CEIP O Couto y Curros Enríquez. Se llevaron a cabo 5 talleres de “*Comendo Cores*”. La distribución por sexo fue igualitaria ya que participaron 56 niños y 56 niñas. De febrero a diciembre se extenderá a todos los centros de educación primaria del área sanitaria (116 entre públicos, concertados y privados), siempre en colaboración con los y las profesoras y los y las compañeras del centro de salud.

En el cuestionario de evaluación pre- y post- y en el de satisfacción del alumnado se obtuvieron los siguientes resultados que se muestran en las gráficas:

Cuestionario de Evaluación



Cuestionario satisfacción alumnado



En cuanto al grado de satisfacción del profesorado, de 5 profesores y profesoras:

- 3 marcaron que el grado de dominio del tema era muy bueno y 2 que era bueno.
- La claridad en la transmisión de los conocimientos era para 3 muy buena y para 2 buena.

- El fomento de la participación de los asistentes era muy buena para 4 y buena para 1.
- A la pregunta *¿En qué medida cree que los alumnos están aprendiendo en la actividad?* 4 respondieron que mucho y 1 que bastante.
- A la pregunta de si *¿Disfruta el alumno de la actividad?* los 5 respondieron que mucho.
- A la pregunta de *¿Cuál es el grado de satisfacción con el contenido del curso?* 4 respondieron que mucho y 1 que bastante.
- A la pregunta *¿Crees que los materiales se adecúan al desarrollo de la actividad?*
3 respondieron que mucho y 2 que bastante.
- A la pregunta *¿Recomendarías esta actividad a otros colegios?* todos respondieron que mucho.

6. Evaluación y revisión

Este pilotaje se desarrolló durante una semana siendo muy satisfactorio para todos los que participaron en él, tanto directa como indirectamente. Los resultados del pilotaje dejan clara la importancia de extenderlo a todos los colegios del área sanitaria. De todos modos, en el apartado anterior se expusieron los resultados obtenidos hasta la fecha.

En este sentido, como se puede ver en los datos de evaluación, la puesta en marcha de un único taller con los infantes mejora mucho los conocimientos en nutrición, ya que en el segundo cuestionario ya se obtuvieron resultados más positivos, especialmente en las preguntas 2, 3 y 4 relacionadas con grasas, desayunos saludables e hidratos de carbono. También, se puso de manifiesto que en materia de educación alimentaria hay mucho que mejorar y prueba de ello, fue el primer cuestionario de pre-evaluación en el que en las preguntas 1 y 5 no se llegaba ni siquiera al 50 % de acierto. En el post- evaluación en todos los ítems se alcanzó el 50% de acierto.

En cuanto a la satisfacción del alumnado, el 34 % quedó bastante satisfecho y en torno al 55% manifestaron que el taller les gustó mucho. En referencia, a las respuestas abiertas del cuestionario destacaron temas como que a muchos les gustó el juego del pañuelo y las pruebas del Nutri-Party en las que había que dibujar o hacer mímica. Mientras que, varios mencionaron que la parte de la charla o las preguntas no le hicieron tanta gracia. Por ello, estrategias de gamificación pueden ser muy adecuadas para un aprendizaje más motivacional y divertido.

Finalmente, con respecto al cuestionario del profesorado, en líneas generales las respuestas fueron muy positivas y todo el colectivo recomendaría el taller a otros centros.

7. Carácter innovador

“*Comendo Cores*” se enmarca en un proyecto innovador de la generación de Unidades de Apoyo nutricional en la comunidad de Galicia. Dentro de estas unidades, formadas por dietistas-nutricionistas, una de las prioridades es aportar al colectivo infantil educación nutricional para la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de los hábitos.

Hasta la actualidad no existía esta unidad de apoyo dentro de la atención primaria que permite generar proyectos de prevención en los que se fomenta la participación de los y las más pequeños/as. Con esta nueva iniciativa, el objetivo es enseñar unos buenos hábitos en los infantes que eviten el tratamiento futuro de adultos con posibles enfermedades relacionadas con la alimentación, así como, hacer accesible para todos los colegios del área sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras la educación nutricional en edades tempranas.

Por otro lado, se ha apostado por hacer una intervención de carácter innovador evitando hacer una única charla grupal con el fin de fomentar la participación e inclusión del alumnado para obtener una mejora en el proceso de aprendizaje. Esto justifica que gran parte de la intervención se centre en hacer juegos y dinámicas que les ayuden a integrar los conceptos de una manera divertida y distinta.

La generación de unidades de apoyo nutricional en atención primaria supone un refuerzo para poder llevar a cabo este tipo de intervenciones comunitarias de prevención y promoción de la salud, relacionadas con la alimentación tan necesarias en nuestra sociedad actual. Este tipo de intervenciones es importante poder comenzarlas cuanto antes siendo, la infancia, la mejor edad para aprender buenos hábitos.

8. Divulgación

En este trabajo se considera la divulgación una herramienta importante para dar a conocer el proyecto, sus beneficios y concienciar a la población de la importancia de la alimentación en los infantes. El hecho de recibir información relacionada con las actividades de “*Comendo Cores*” puede reforzar ideas positivas como la importancia de la comida saludable en la población infantil y familiar.

La divulgación del proyecto comienza con la presentación a los colegios pertenecientes al área sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras con el fin de que conozcan la iniciativa y sus ventajas para poder implementarlo en los centros escolares interesados.

A medida que se realizan los talleres se recopila material audiovisual, cumpliendo la ley de protección de datos, que se usará para su divulgación a través de los canales del servicio gallego de salud (SERGAS).

También, se da a conocer el proyecto en medios de comunicación y prensa con el fin de dar visibilidad a esta iniciativa y concienciar a la población de la importancia de la nutrición en adultos y niños.

9. Nivel de aplicabilidad

El proyecto ha sido diseñado y aplicado para el área sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras, sin embargo, se podría reproducir en cualquier área sanitaria de Galicia o España siguiendo el presente documento.

Los juegos elegidos requieren poco material y las instalaciones de realización serían las del propio centro educativo. El factor más importante del proyecto es el factor humano que son esas unidades de apoyo nutricional destinadas a la educación comunitaria, así como, el resto del equipo de atención primaria y colaboradores.

Por ello, el impacto económico del proyecto es fácilmente asumible al contar con personal del servicio gallego de salud (SERGAS) y profesorado, así como, de materiales de bajo coste.

Bibliografía

López-Sobaler AM , Aparicio A , Salas-González MD, Loria Kohen V, Bermejo López LM. Obesidad en la población infantil en España y factores asociados [Internet]. Nutr. Hosp. 2021 [citado 30 Ene 2023]; 38(Nº Extra. 2):27-30. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38nspe2/0212-1611-nh-38-spe2-27.pdf>

Martinez-Gonzalez, M., López del Burgo,C., Delgado- Rodriguez, M; conceptos de salud pública. y estrategias preventivas 3ª ed. elsevier 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31809344>.

Martinez-Gonzalez,M; Martín Calvo,N; " ultraprocessed foods and public health: A need for education" Mayo Clinic Proc, 2019;94:2156-7

Rico-Campá, A; Martinez Gonzalez, M; Alvarez Alvarez, I; et al;" Association between consumption of ultra-procesed foods and all - cause mortality. SUN prospective cohort study" BMJ , 2019;365:11949