



# **EDUCACIÓN Y BIENESTAR NUTRICIONAL**

---

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Autor: Iria Álvarez Torres**

**Tutor: Dra. Dña. Silvia Castells Molina**

**Curso Académico: 2019-2020**

**GRADO EN ENFERMERÍA: UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD: SECCIÓN ENFERMERÍA**

**SEDE TENERIFE**

*A mis padres y hermana,  
por enseñarme el valor de confiar en uno mismo  
y ser siempre mi mayor apoyo.*

*A mi maestra y tutora,  
por haber sido mi guía durante este trabajo  
y transmitirme el valor de la Enfermería.*

## **RESÚMEN**

El bienestar nutricional está influenciado por numerosos factores de la vida del individuo como el entorno, tipo de alimentación, horarios, número de comidas al día, compañía a la hora de comer, alimentación consciente y gestión emocional.

El objetivo general es realizar una intervención educativa dirigida a los jóvenes de los diferentes grupos Scouts ASDE de la Isla Tenerife, en la que se valorarán conocimientos sobre bienestar nutricional y se proporcionará educación sanitaria para fomentar los principales aspectos de la alimentación saludable, consciencia alimentaria y gestión de alimentación emocional.

Se realizará un estudio analítico, de carácter longitudinal y cohorte prospectivo. Se llevará a cabo una primera fase en la que se procederá a una valoración inicial mediante un cuestionario en el que se recogerán datos que incluyen variables sociodemográficas, nivel de conocimiento sobre bienestar nutricional y grado de alimentación consciente y emocional: una segunda fase de intervención enfocada en educación nutricional y una tercera en la que se llevará a cabo un seguimiento de los participantes y evaluarán los resultados obtenidos. Para el análisis de datos se utilizará el programa SPSS versión 25.0 compatible con Windows.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación nutricional, dieta mediterránea, alimentación consciente.

## **ABSTRACT**

Nutritional well-being is influenced by numerous factors human's life, such as environment, type of diet, schedules, number of meals per day, company at mealtime, conscious eating and emotional balance.

The general objective of this project is to carry out an educational intervention aimed at young people from the different ASDE Scout Groups in Tenerife. With this intervention we will value their knowledge about nutritional well-being, as well as provided health education to promote the main aspects of healthy eating, food awareness and emotional feeding management.

It is going to be an analytical, longitudinal and prospective cohort study. It is divided in different phases. In the first one, an initial assessment will be made through a questionnaire, in which data will be collected including sociodemographic variables, level of knowledge about nutritional well-being and degree of conscious and emotional nutrition. After this, in second phase, we will focused intervention on nutritional education and finally, in third phase, participants will be monitored, and the results obtained will be evaluated. For data analysis, the SPSS version 25.0 program compatible with Windows will be used.

## **KEY WORDS**

Nutritional education, mediterranean diet, mindfulness eating.

# ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Antecedentes y estado actual del tema.....	2
3. Justificación.....	15
4. Hipótesis y objetivos.....	16
4.1. Hipótesis.....	16
4.2. Objetivo general.....	16
4.3. Objetivos específicos.....	16
5. Metodología.....	17
5.1. Material y métodos.....	17
5.1.1. Diseño y tipo de estudio.....	17
5.1.2. Población diana y muestra.....	17
5.1.3. Variables.....	18
5.1.4. Instrumentos de medida.....	18
5.1.5. Método de recogida de datos.....	18
5.1.6. Ejecución.....	19
5.1.6.1. Primera fase.....	19
5.1.6.2. Segunda fase.....	19
5.1.6.3. Tercera fase.....	23
5.2. Método estadístico.....	24
5.3. Consideraciones éticas.....	24
5.4. Cronograma.....	26
5.5. Logística.....	27
6. Bibliografía.....	28
7. Anexos.....	35
Anexo 1. Cuestionario de Bienestar Nutricional.....	35
Anexo 2. Solicitud de permisos a los diferentes coordinadores de Grupos Scouts ASDE de la Isla de Tenerife.....	39
Anexo 3. Permiso para participantes menores de edad.....	40
Anexo 4. Información sobre el proyecto de investigación y consentimiento informado de los participantes.....	41
Anexo 5. Folleto de Alimentación Consciente y Emocional (elaboración propia).....	43

## 1. INTRODUCCIÓN

Durante un largo periodo de tiempo y en base a diversas corrientes nutricionales se ha recomendado a la población realizar un número concreto de comidas al día, así como cinco: desayuno, almuerzo, merienda y cena; sosteniéndose en la hipótesis de que sería mucho más beneficioso para el organismo, pudiendo bajar de peso, distribuir de mejor manera los alimentos a lo largo del día, o poder ingerir los nutrientes suficientes en un mayor número de comidas <sup>1,2</sup>. Sin embargo, se ha abierto debate sobre ello, puesto que no existe una base científica que corrobore este planteamiento<sup>3</sup>.

Llevar a cabo una correcta alimentación es fundamental para mantenerse saludable y se encuentra influenciada directamente por los hábitos de vida que desempeña el individuo; lo que relaciona la alimentación con los demás pilares principales en la salud<sup>4</sup>. Analizar el estado físico y mental de la persona; teniendo en cuenta la edad, sexo, patologías o problemas, entorno o ambiente que le rodea, ritmo de vida e incluso estado emocional, es primordial para poder estructurar una dieta y alcanzar un bienestar nutricional. Pues, la alimentación debe adaptarse al individuo, obteniendo beneficio para la salud <sup>5,6</sup>.

## 2. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA

El origen de la palabra dieta (“diaita”) es griego y fue utilizada especialmente por Pitágoras y los alumnos de su escuela en Crotona. La “diaita” de Pitágoras se convierte con Hipócrates, en el siglo V antes de nuestra Era, en una parte de la técnica médica que ayuda a mantener el equilibrio en la salud y a mejorar en la enfermedad. En tiempos más actuales, esta dieta significa regular nuestro régimen de vida según corresponde a la naturaleza humana<sup>7</sup>.

La Real Academia Española, hoy en día, define dieta como: *“Régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber”* o *“Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento”*, este término no sólo engloba a aquellos con problemas de salud, sino es un hábito que todas las personas llevan a cabo diariamente<sup>8</sup>. Existen gran cantidad de dietas que han ido naciendo a lo largo de la humanidad, sobre todo las orientadas a una disminución de peso para alcanzar la silueta perfecta, además de hiposódicas, dietas durante el embarazo o menopausia, enfocadas a la protección del medio ambiente, entre otras.

A lo largo de los años se han ido representando de diferentes formas las recomendaciones alimentarias, mediante imágenes, esquemas o iconos. Se ha pretendido hacer más accesibles a la población consejos sobre qué y cuánto comer, para que su alimentación sea lo más saludable posible. Desde la publicación de la primera pirámide alimentaria, se han realizado numerosas modificaciones por departamentos de diversas entidades y guías a nivel internacional y nacional sobre alimentación saludable. Actualmente, los esquemas más simbólicos de una buena alimentación y estilo de vida saludable, son el método del plato y la pirámide de la alimentación<sup>6, 9</sup>.

El método del plato, consiste en mostrar de una manera más esquematizada y clara la cantidad a ingerir de cada alimento, sin necesidad de pesarlo, contar calorías o raciones. En el plato deben abundar las verduras y hortalizas ocupando un 50%, en la otra mitad se encontrará un cuarto de cereales, patatas y legumbres o cualquier alimento farináceo y en el otro cuarto sobrante se añadirán las proteínas, acompañando de agua para beber y fruta y lácteos como postre<sup>10</sup>.

Por otro lado, encontramos la pirámide alimentaria, situando en su base a los alimentos que deben sustentar la dieta, y relegando a los estratos superiores y más estrechos aquellos que se deben consumir con moderación. Así mismo, no solo se prioriza un determinado tipo de alimento, sino también la manera de cocinarlos y consumirlos.

Ambos esquemas se centran en llevar a cabo una buena dieta utilizando como base principal la Dieta Mediterránea. Destaca por el consumo diario de una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, promueve aumentar el consumo de pescados más que las carnes, un consumo moderado de lácteos y un consumo ocasional de carnes rojas, procesadas y los dulces. Además, como principal fuente de grasas se utiliza el aceite de oliva. Se fomenta el consumo de alimentos poco procesados, frescos y de temporada; para consumirlos en su mejor momento de aroma, sabor y aportación de nutrientes<sup>4</sup>. La Dieta Mediterránea es reconocida por la UNESCO como “uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”<sup>11</sup>. Recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y diversas actividades humanas<sup>4</sup>.

La alimentación desempeña una importante función en la identidad cultural y la gastronomía tradicional varía en función de los países y regiones. Además, las estaciones influyen en la selección de unos alimentos u otros para añadir al plato y cada persona la integra de una manera diferente, moldeándola a su estilo de vida<sup>4, 6</sup>. Sin embargo, se debe tener en cuenta que muchas de las costumbres y recomendaciones heredadas han permanecido en el tiempo sin ser reevaluadas como insanas o saludables, pues, esta dieta afirma que el consumo de vino como bebida tradicional de manera moderada puede tener efectos beneficiosos, pero ciertamente el alcohol en mayor o menor medida resulta perjudicial para la salud<sup>12</sup>.

Una de las mayores costumbres en la alimentación a lo largo de los años ha sido la realización de 3 a 5 comidas diarias, para distribuir las ingestas. Durante siglos se han ido adaptando las comidas al ritmo de vida de la población y cultura, desarrollándose tres comidas principales. Con el paso del tiempo ha ido aumentando el número de ingestas; puesto que se entendía que podía disminuir el índice de masa corporal. De este modo, al realizar mayor número de ingestas con una menor cantidad de comida en cada una de ellas, sería más fácil alcanzar una disminución de peso.

Diversos estudios han afirmado que al aumentar el número de ingestas diarias con pequeñas cantidades de comida, aumentaría el efecto termogénico de los alimentos, dando lugar a una disminución en el índice de masa corporal. También, se ha relacionado el aumento de número de comidas con mayor facilidad para poder ingerir todos los nutrientes necesarios a lo largo del día<sup>1,2</sup>.

Para la mayoría de la población la realización de estas cinco comidas al día se ha convertido en un “picoteo” y tras la llegada de los productos industriales y ultra procesados a la cesta de la compra, se aprovechan las medias mañanas y meriendas



para la ingesta de “snacks” y “comidas basura”; de tal manera que se ha continuado con la ingesta de 3 a 5 comidas diarias por costumbre sin resaltar la importancia de la calidad de los alimentos. Esta larga tradición se encuentra en controversia por ciertos nutricionistas, puesto que no existen evidencias científicas que puedan afirmar la necesidad de realizar cinco comidas diarias<sup>13, 14, 15</sup>.

Las modificaciones en los hábitos de vida saludables como la falta de una buena alimentación junto con el sedentarismo, han dado lugar al aumento de sobrepeso y obesidad en la población. De tal manera que la presión social en relación con la imagen corporal, el miedo a engordar o el deseo de conseguir un cuerpo estilizado, ha provocado la proliferación de mitos y numerosos errores en la alimentación, llevando a cabo estrictas dietas hipocalóricas. Sin embargo, esta clase de dietas donde sobretodo abundan alimentos poco nutritivos, no crean una disminución de la grasa sino de peso, puesto que la deshidratación producida hace que disminuya la masa muscular<sup>3</sup>.

Un estudio realizado en La Universidad de Ankara por el Departamento de Nutrición y Dietética, donde relaciona la frecuencia de ingestas con la modificación de la masa corporal, seleccionó a un total de 50 mujeres entre 20 y 49 años, ninguna de ellas con problemas de salud. Se desarrolló un programa dietético adaptado a las necesidades nutricionales de cada una, calculando la ingesta necesaria de nutrientes para el organismo. Se organizaron dos grupos diferentes: el primero consumió tres comidas y el segundo seis ingestas de comida diarias. Semanalmente se llevaban a cabo controles para conocer la evolución del índice de masa corporal y diferentes parámetros bioquímicos, durante tres meses consecutivos. En los resultados de ambos grupos, las diferencias de peso durante el estudio eran insignificantes, por lo que se llegó a la conclusión que si las dietas para pérdida de peso se preparan con las correctas restricciones de energía adecuadas a cada individuo, teniendo una nutrición suficiente y equilibrada, el peso y la composición corporal, además del perfil lipídico, no se ven afectados por un número de ingestas<sup>16</sup>. Asimismo, un metaanálisis sobre 15 estudios en la Universidad de California, que también buscaba la relación entre número de ingestas y pérdida de peso, donde se miden los parámetros de masa grasa, índice de masa corporal y masa libre de grasa; tras examinar los diferentes resultados obtenidos en cada uno de los estudios, se llega a la conclusión de que no existe una sólida respuesta que sostente esta hipótesis<sup>17</sup>.

A su vez, se nombra la existencia de una ligera relación entre el número de comidas realizadas y el efecto térmico que producen los alimentos. El efecto térmico de cada alimento (TFE= Thermic Food Effect) hace referencia a la energía necesaria para

metabolizar el alimento, puesto que al realizar cada comida aumenta la tasa metabólica en nuestro organismo y un gasto energético determinado. Se ha planteado la hipótesis que la realización de pequeñas comidas y frecuentes, mejora la pérdida de grasa porque el gasto energético total es beneficioso, pero los resultados de los estudios sobre esta teoría no tienen una respuesta sólida que la confirme. La pérdida de grasa no sólo se relaciona con el efecto térmico que causan los alimentos, sino también con la influencia de diversos factores de salud de cada individuo, como factores genéticos, enfermedades o hábitos de vida entre otros. Sin embargo, es cierto que la realización de varias y pequeñas comidas al día, mejora el vaciado gástrico. Es decir, al efectuar comidas pequeñas, el gasto energético para la digestión es menor y más rápido, lo que provoca una digestión menos pesada y difícil que si se realizan comidas copiosas, debido a que la energía necesaria para metabolizar gran cantidad de alimentos sería mayor. La mayoría de estudios científicos son de un tamaño de muestra reducido, habiendo un cuerpo de la literatura sobre el efecto térmico de los alimentos limitado. Aunque, en la medida que se ingiera la misma cantidad de lo que se gasta, se facilitaría el control de peso<sup>17, 18</sup>.

Las pautas nutricionales generales y costumbres heredadas en la gastronomía no son aplicables a toda la población, en este sentido, se ha de tener en cuenta el estado de salud o enfermedad. Por ejemplo, aunque la hipótesis de realizar cinco o más comidas al día no tenga una base científica, es recomendable en aquellas personas diabéticas<sup>3, 19</sup>. Las personas con esta enfermedad deben realizar cinco o más comidas, puesto que por el contrario sería perjudicial para su salud y se requiere un control sobre los niveles de glucosa en sangre, para evitar picos de hipoglucemia o hiperglucemia. Si se realizaran tres grandes comidas diarias, se producirían altos picos de hiperglucemia tras las ingestas y una marcada hipoglucemia entre las comidas, aunque también se ha de tener en cuenta la actividad física realizada y pauta de medicación, puesto que influirá a su vez en el nivel de glucosa en sangre<sup>19, 20</sup>.

El método del plato es perfectamente aplicable en personas diabéticas, donde las proporciones recomendadas de cada alimento sean las mismas, es decir 50% vegetales, 25% hidratos de carbono y el otro 25% de proteínas; pero debido a su condición de salud las porciones de cada alimento y la frecuencia han de ser establecidas dentro del plan nutricional diabético<sup>21</sup>.

Por otra parte, en la Colitis Ulcerosa también se recomienda pequeñas y varias tomas distribuidas a lo largo del día en 5-6 comidas<sup>22</sup>. Mientras tanto, en otras enfermedades intestinales como la de Crohn, no existe un número de comidas exclusivo y la dieta a llevar a cabo es mucho más flexible<sup>23</sup>. Por lo tanto, para conseguir un

beneficio de la alimentación se debe adaptar al estado de salud o enfermedad del individuo<sup>21</sup>.

Por otro lado, las costumbres de la población han atribuido más importancia a unas comidas que a otras, como el desayuno, pero la elección de alimentos cumple un papel imprescindible en la correcta alimentación. Por tanto, si no se realiza un desayuno con un adecuado aporte nutricional pierde valor<sup>13, 14</sup>. Sin embargo, existen investigaciones que sugieren que desayunar se relaciona con una mejor ingesta de nutrientes a lo largo del día, mejor cobertura de las recomendaciones nutricionales y calidad de la dieta. A su vez, se asocia con un mayor control del índice de masa corporal tanto en niños como adultos. Además, el desayuno ayuda a reorganizar los cambios metabólicos surgidos durante la noche. También, se ha relacionado con mejoras en la función cognitiva en todos los grupos de edad, principalmente en el rendimiento escolar de los más jóvenes<sup>14, 24, 25</sup>. Aunque, es la educación de la familia la que se relaciona como causa principal del rendimiento. Normalmente las familias concienciadas con la salud, tienen por costumbre que sus hijos desayunen, así como la realización de actividad física, descanso y el buen hábito de estudio<sup>13</sup>.

Un estudio trasversal realizado en adolescentes, sobre hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso, relaciona las variables de ingesta de alimentos no saludables, realización de dieta y desayuno con variabilidad en el peso. Los resultados reflejaron una elevada prevalencia en sobrepeso y obesidad en los jóvenes de 13 a 18 años y se asociaba a una menor ingesta de alimentos saludables. Además, los que contaban con un exceso de grasa declaraban no desayunar a diario, en comparación a los de normopeso. En ocasiones, no desayunar puede llevar a ingestas energéticas no recomendadas entre horas o a una mayor ingesta en las siguientes comidas del día, lo que puede provocar un desequilibrio con el posterior aumento en el índice de masa corporal<sup>26</sup>. En otras ocasiones, se acude a picar entre horas cuando se opta por no desayunar, por lo que será más difícil mantener un equilibrio en la alimentación<sup>27</sup>.

No existe una clara literatura científica que afirme que el desayuno es la comida más importante del día, la mayoría de las fuentes que apoyan la hipótesis se encuentran respaldadas por un interés comercial, que promueve alimentos con abundante contenido de azúcares<sup>13, 14, 28</sup>. Los beneficios del desayuno nombrados anteriormente, se obtienen si se consume un desayuno equilibrado y saludable.

Estudios realizados en España muestran que el desayuno de niños y adultos es claramente mejorable<sup>14, 25, 29</sup>. El estudio ALADINO realizado sobre la población infantil

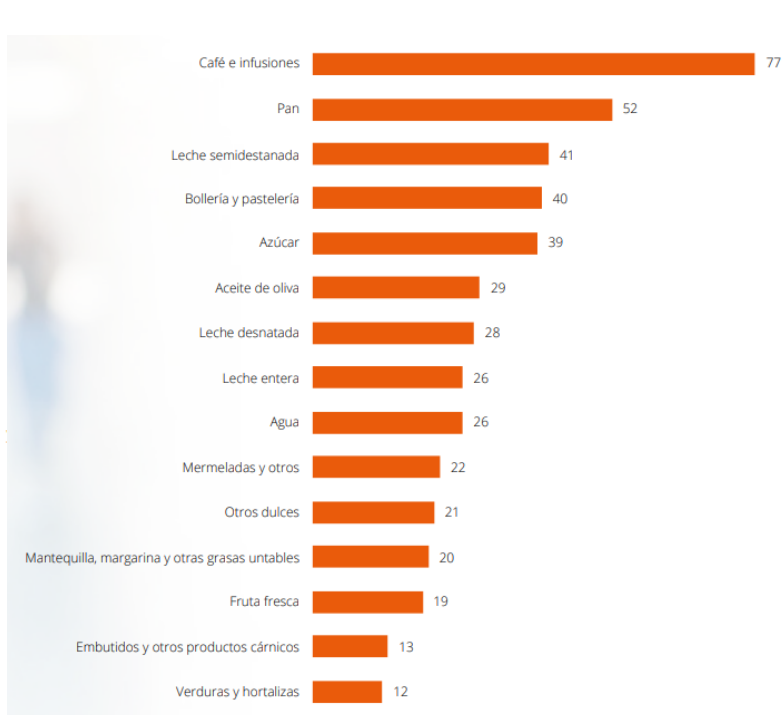
española, demuestra que los alimentos consumidos por el escolar son la leche, con un 78,4% de la población, las galletas con el 39,1% y el chocolate con un 33% <sup>30</sup>.

Otro estudio sobre el consumo en el desayuno en España, se observó que en la población adulta de 18 a 64 años de edad predominaba el consumo de cafés e infusiones con un 67%, seguido de bollería y pastelería con el 47%, azúcar ocupando el mismo porcentaje que el anterior, leche semidesnatada con 44% y pan con 43%. En este mismo grupo de edades, el consumo de fruta fresca, verduras y hortalizas, junto con el aceite de oliva, se encontraban con un bajo porcentaje de consumo. El consumo en el desayuno de otros rangos de edades reflejados por porcentajes en las Figuras 1 y 2, es similar al de los adultos de 18 a 64 <sup>29</sup>.

Figura 1: Porcentaje de consumo de alimentos y bebidas en el desayuno de los niños de 9-12 años.



Figura 2: Porcentaje de consumo de alimentos y bebidas en el desayuno de los adultos de 65-75 años.



Fuente: Estudio científico ANIBES<sup>29</sup>.

En general, deberá modificarse una ingesta en la que predomina la bollería industrial, cereales azucarados, embutidos y alimentos poco saludables. Probablemente, sonaría extraño desayunar un plato de verduras con huevo, en este caso la población no

lo haría por falta de costumbre, pero ciertamente sería una buena y sana elección. Por este motivo, se puede adaptar a la tradición una dieta saludable, sin la necesidad de que existan alimentos específicos de cada comida<sup>14</sup>.

Una opción para desayunar que incluya fruta, cereales y lácteos, sería ingerir alimentos como la fruta entera en lugar de zumo por ser una buena fuente de fibra, así como pan integral con hummus o aguacate, y en caso de escoger cereales que sean con un contenido bajo en azúcares al igual que los derivados lácteos, si se elige yogur en lugar de leche<sup>4, 13, 14</sup>.

Por otra parte, si no hay hambre a primera hora del día, se puede esperar a la media mañana y adaptarlo al ritmo de vida de cada individuo. Se debe de buscar la manera que el desayuno beneficie a la persona. De este modo, no sería lo mismo para el personal de enfermería saliente de su turno de noche que posiblemente haya comido durante la madrugada decida no desayunar para descansar mejor, que un obrero que inicia su jornada laboral, puesto que el desayuno le aporta la energía necesaria para iniciar su actividad<sup>13, 14</sup>.

La estrategia NAOS de “Come sano y muévete” propuesta por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España, recomienda dedicar tiempo suficiente a desayunar, entre 15 y 20 minutos, debe incluir el 20 o 25% de las calorías diarias, vigilar la presencia de fibra y limitar el contenido graso, además de combinar alimentos líquidos y sólidos, como por ejemplo lácteos, cereales y fruta<sup>27</sup>.

El Ministerio de Sanidad, en su apartado de Alimentación saludable, permite calcular a cada individuo la cantidad de calorías necesarias a diario, así como el porcentaje de calorías en función del número de comidas que realice (Figura 3)<sup>6</sup>. El siguiente paso es el reparto calórico según la distribución en nutrientes.

Figura 3: Distribución de calorías a lo largo del día

	<b>% Calórico</b>	<b>1500 Calorías</b>	<b>2000 Calorías</b>	<b>2500 Calorías</b>
<b>Desayuno</b>	20%	300	400	500
<b>Media mañana</b>	5-10%	75-150	100-200	125-250
<b>Comida</b>	30%	450	600	750
<b>Merienda</b>	5-10%	75-150	100-200	125-250
<b>Cena</b>	25-30%	375-450	500-600	625-750

Fuente: Gobierno de España. Ministerio de Sanidad. Alimentación Saludable

Las necesidades calóricas y la energía gastada a diario, están determinadas por tres componentes diferentes: metabolismo basal 60-65%, actividad física 25% y acción termogénica de los alimentos 10%. Además, sobre el metabolismo basal y la acción termogénica de los alimentos en el organismo, puede haber variaciones en función de la edad, el sexo y temperatura<sup>5</sup>.

Por otro lado, el entorno de la comida también ha de ser un factor a tener en cuenta para la salud, la sencilla costumbre de comer en compañía influye en la alimentación saludable<sup>31</sup>. Tanto la guía de abordaje sobre Alimentación Saludable del Gobierno de Canarias como el Ministerio de Sanidad a nivel Nacional, afirman que la alimentación precisa de un enfoque holístico, cuyo objetivo es la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud, la calidad de vida y el bienestar integral del individuo<sup>5,6</sup>.

En este sentido, la comida en familia también afecta en la selección de alimentos, en la implicación y planificación del menú<sup>31</sup>. Además, mejora la comunicación, la educación nutricional y previene trastornos del comportamiento alimentario<sup>5,31</sup>. Asimismo, se asocia con un mayor consumo de frutas, verduras, cereales y productos ricos en calcio y un menor consumo de alimentos insanos como pueden ser los refrescos. Por otra parte, la frecuencia de las comidas en familia mejora el funcionamiento de la misma<sup>19</sup>. Durante las comidas hay que evitar el uso de las pantallas como televisores, ordenadores o cualquier otra distracción sobre todo para los más pequeños, niños y adolescentes en época de desarrollo<sup>5</sup>. Por todo ello, se recomienda realizar al menos una comida en familia.

Otro aspecto a tener en cuenta es la naturaleza y personalidad del individuo, por ejemplo: ansiosa, impaciente o impulsiva, si se tiene en cuenta también la educación adquirida en la infancia y el estado emocional son elementos que afectan notoriamente en la alimentación. En ocasiones las emociones y pensamientos negativos conducen a la persona a comer como mecanismo de compensación<sup>6</sup>. El Instituto de Gestión Emocional, Nutrición y Obesidad afirma que esta respuesta se utiliza como actitud de defensa en ausencia de buscar otras alternativas para poner solución al malestar psicológico, siendo en este caso una estrategia de afrontamiento inadecuada<sup>32</sup>. Este comportamiento denominado como “alimentación emocional” repercute en la elección de los alimentos, existiendo variación en la calidad y cantidad<sup>6, 33,34</sup>.

Un estudio que relaciona los trastornos del comportamiento alimentario con el estado de ánimo y alimentación realizó encuestas a 221 estudiantes con tres escalas diferentes:

- 1) "Binge Eating Scale" (según los atracones de comida).
- 2) "Mindful Eating Questionnaire" (nivel de consciencia alimentaria).
- 3) "Profile of Mood State Questionnaire" (sobre el estado de ánimo-depresión).

Aproximadamente, la mitad de los participantes eran comedores compulsivos y contaban con alto nivel de depresión, un 41% y 57%, respectivamente. Los comedores compulsivos presentaban un bajo nivel de consciencia en la alimentación, en comparación con los no compulsivos, y se relacionaba con aquellos que tenían un bajo estado de ánimo. Además, aquellos que presentaban depresión tenían relación con un mayor número de atracones, en contraste con los no depresivos. Por lo tanto, se obtuvo como resultado principal que el nivel de consciencia alimentaria se relaciona de forma inversa con la depresión o el mal estado de ánimo y el número de atracones o comedores compulsivos. Es decir, el malestar provoca recurrir a un mal hábito alimentario, como por ejemplo comer gran cantidad de dulces en periodo de depresión y por lo tanto no tomar consciencia de lo que se ingiere, siendo una de las causas principales de no llevar a cabo una correcta alimentación<sup>35</sup>.

Otro estudio realizado sobre la tendencia a la sensación de aburrimiento y estilos de ingesta en la población analizó a 123 usuarios adultos entre 18-65 años. Se sometieron a diferentes cuestionarios relacionados con: la tendencia a experimentar aburrimiento, la regulación emocional, estilo de ingesta y la alexitimia (incapacidad para poder controlar y reconocer las propias emociones<sup>36</sup>). Los resultados obtenidos reflejaron que existía una correlación positiva entre el comer emocional, el aburrimiento y mala ingesta alimentaria, que a su vez se relaciona con dificultad para regular las emociones<sup>37</sup>.

Por consecuente, el número de comidas realizadas a lo largo del día también se relacionan con las emociones. Mientras sensaciones como depresión, ansiedad o aburrimiento pueden conducir a una ingesta masiva de alimentos. Otro trastorno de la conducta alimentaria es la anorexia que conduce a una grave disminución de la ingesta. En estas situaciones se crea un mal hábito alimentario que afecta a la salud<sup>6, 34, 35,37, 38</sup>.

Un grupo de expertos compuesto por psicólogos y nutricionistas-dietistas proponen recomendaciones para reducir el estrés y la ingesta emocional:

- Dejar de lado el perfeccionismo: saber cómo abolir aquello que es prescindible, para dar paso e importancia a lo imprescindible, además de mejorar la autoestima.
- Poner atención en una sola cosa: centrarse exclusivamente en lo que se está haciendo, evitando realizar o poner atención superficial a varias cosas a la vez, de tal manera que ayude a lidiar con el estrés.
- Realizar paradas: entre cada una de las actividades que realice el individuo, debe tomarse pequeños momentos de descanso que le ayuden a situarse en el momento presente.
- “Movimiento consciente”: optar por la realización de ejercicios físicos como el yoga o thai-chi, donde se presta especial atención a lo que se realiza; ayuda al individuo a relajarse, liberarse del estrés y aumentar su capacidad de concentración.
- Dormir lo suficiente: al estar descansado el cerebro funciona de mejor forma y se puede lidiar de manera más eficaz con los problemas presentes<sup>32, 34</sup>. Además, no descansar con normalidad produce fallos en la atención y concentración<sup>39</sup>.

Una de las terapias más efectivas para trabajar sobre la alimentación emocional son las terapias de compromiso y aceptación, se centran en romper la asociación de la ingesta alimentaria con el mal estar emocional mediante la gestión de emociones<sup>40</sup>.

Para trabajar la nutrición desde el ámbito emocional, la corriente “mindfulness eating”, también conocida como “alimentación consiente”, tiene como base principal tomar consciencia de lo que se ingiere, además de disfrutar de las comidas dejando de lado los pensamientos o preocupaciones; se pretende motivar a los individuos a enfocarse en los aspectos sensoriales de los alimentos.

El enfoque de la alimentación consciente es vivir el momento presente, de esta forma los hábitos alimentarios comienzan a cambiar. El tiempo dedicado a la comida es para apreciar sus cualidades organolépticas, experimentar diversas sensaciones como las olfativas y gustativas y disfrutar del placer de comer. Se ha visto una reducción en el aporte de calorías cuando la persona dedica el tiempo adecuado para saborear y seleccionar sus alimentos.



Algunas pautas para poner en práctica la alimentación consciente son:

- No comer si no hay hambre: en vez de comer según la hora del reloj, es preferible escuchar y seguir las señales de apetito y saciedad.
- Comer de forma tranquila y sin prisas: es importante dedicar el tiempo necesario para comer y hacerlo en un ambiente relajado y agradable.
- Poner atención en lo que se come y dejar de lado cualquier distracción: evitar comer con el móvil, la televisión, trabajar o leer. Es preferible comer en compañía de amigos o familia<sup>41</sup>.
- Comer con gratitud: ser consciente de todos los procesos por los que el alimento ha podido llegar a la mesa y agradecer los alimentos presentes y valorarlos<sup>42</sup>.
- Controlar las cantidades y velocidad con la que se ingiere los alimentos: se debe llenar solo la parte central del plato, evitar comer en bol o fuente y utilizar el tamaño de la mano como medidor. Aprender a dar pequeños bocados y dejar la cuchara o tenedor en el plato mientras se mastique.
- Masticar despacio y saborear los alimentos: de esta manera se es consciente de lo que se lleva a la boca y además se facilita la digestión<sup>41</sup>.

Más allá del placer de comer o de disfrutar de cada alimento y los efectos nutricionales de que éstos producen, hay que controlar de forma adecuada la cesta de la compra<sup>5</sup>.

En el proceso de selección de alimentos en la compra intervienen factores como:

- Las propiedades organolépticas de los alimentos, como olor, sabor, aspecto, o textura entre otros. Por este motivo, la biotecnología de los alimentos ha desempeñado un papel fundamental en la compra, modificando la genética de diversos alimentos mejorando sus propiedades y captando la atención del cliente. Así, una manzana grande y brillante con sabor dulce más concentrado será más comprada que aquella sin brillo, escaso sabor y pequeña <sup>6, 43</sup>.
- Factores cognitivos, emocionales y sociales, como por ejemplo: los gustos del paladar, preferencias, habilidades y destrezas en la cocina o planificación de un menú para una ocasión especial.
- Factores económicos y religiosos como los precios de los productos o el grupo étnico u otros<sup>6</sup>.

Un estudio piloto analiza la calidad nutricional, el grado de procesamiento y los aditivos de los productos más vendidos y abundantes en la cesta de compra de los españoles en 124 productos diferentes, se obtiene como principal resultado que: el 64% son ultraprocesados, un 59% de baja calidad nutricional, el 72% contienen una cantidad de azúcares libres superiores a 10g por 100g de producto, el 55% de los productos analizados se les añade azúcares en la lista de los ingredientes, un 69% de las marcas más vendidas contiene aditivos y el 30% de los aditivos de los productos son poco recomendables o a evitar.

Por tanto, se pone de manifiesto que las preferencias en la cesta de la compra en los hogares españoles son mayoritariamente poco adecuadas en función de las recomendaciones de salud pública<sup>44</sup>.

En este sentido, para llevar a cabo una “compra inteligente”, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España, recomienda:

- Planificar anticipadamente el menú, tratando de incorporar una gran variedad de alimentos nutritivos y completos.
- Pensar qué comidas se harán en la semana y quién comerá en casa.
- Repasar la despensa de la cocina, para no comprar algo que todavía se tenga en suficiente cantidad.
- Confeccionar una lista con los alimentos a comprar, teniendo en cuenta cuáles son alimentos frescos, cuáles no perecederos y cuáles congelados; de esta forma se dará un orden a la compra, evitando pérdidas de calidad de los productos.

En caso de comer fuera de casa, para llevar a cabo una alimentación saludable, se recomienda:

- Intenta comer de la forma más parecida a como se haría en casa.
- Evita lugares como buffet, la gran disponibilidad de alimentos puede provocar que se coma más de la cuenta.
- Procurar elegir preparaciones sencillas y sin muchas salsas, con ensalada o verduras como guarnición.
- El mejor postre es la fruta y bebida el agua.
- Siempre que sea posible, coger un tiempo entre 20 y 40 minutos<sup>6</sup>.

Por lo tanto, es necesario enseñar a la población a equilibrar los factores que influyen en el bienestar nutricional<sup>6, 13, 15</sup>.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La literatura científica relacionada con bienestar nutricional, revela que diversos factores como entorno, estado emocional, ritmo de vida o estado salud son influyentes a la hora de abordar una correcta alimentación. En ocasiones, se producen ingestas excesivas de alimentos y bebidas con elevado aporte de calorías y de baja calidad. En este sentido, en España se ha generado obesidad en más de la mitad de la población adulta y un cuarto en la infantil, conduciendo posteriormente a múltiples enfermedades<sup>3, 5, 6, 16, 17, 24, 28, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 41, 45, 46, 47, 48</sup>.

Por ello, la educación nutricional se encarga de transmitir conocimientos, habilidades y actitudes para conseguir una alimentación saludable. Por otra parte, incide en aspectos holísticos de individuo, favoreciendo el crecimiento personal, el apoyo social y la consciencia alimentaria<sup>3, 13, 14, 49, 50</sup>.

Por tanto, Enfermería con el desempeño de sus competencias y el manejo habilidades sociales ejerce una gran labor en la docencia, investigación, asistencia y gestión sanitaria. Además, la colaboración con otros profesionales permite crear un equipo multidisciplinar capacitado para educar en alimentación y nutrición<sup>51, 52, 53, 54</sup>.

El propósito principal de este proyecto es evaluar y educar a los jóvenes de los diferentes grupos Scouts ASDE de la Isla de Tenerife en bienestar nutricional, puesto que *“enseñar a comer, es enseñar a crecer”*<sup>13</sup>.

## **4. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS**

### **4.1. Hipótesis.**

Se necesita más educación sanitaria relacionada con los factores que influyen en la alimentación saludable para alcanzar el bienestar nutricional en adolescentes.

### **4.2. Objetivo general.**

Realizar una intervención educativa dirigida a los jóvenes de los diferentes grupos Scouts ASDE de la Isla Tenerife, en la que se valorarán conocimientos sobre bienestar nutricional y se proporcionará educación sanitaria para fomentar los principales aspectos de la alimentación saludable, consciencia alimentaria y gestión de alimentación emocional.

### **4.3. Objetivos específicos.**

- Evaluar los conocimientos sobre los factores que influyen en la alimentación saludable y grado de consciencia alimentaria y alimentación emocional, antes y después de la intervención.
- Promover la alimentación saludable.
- Proporcionar material educativo para el desarrollo de una alimentación y estilo de vida saludable adaptado al individuo.
- Instruir en técnicas para el manejo del estrés o emociones vinculadas con la ingesta.
- Realizar un seguimiento en la educación sanitaria y bienestar nutricional de los individuos partícipes en la intervención.

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1. Material y métodos

#### 5.1.1. Diseño y tipo de estudio.

Se realizará un estudio analítico, de carácter longitudinal y de cohorte prospectivo, mediante una intervención educativa que se llevará a cabo en los jóvenes de los diferentes grupos Scouts ASDE de la Isla de Tenerife. El proyecto se realizará en tres etapas diferentes:

- Primera fase: se procederá a una valoración inicial.
- Segunda fase: se desarrollará una intervención educativa.
- Tercera fase: se evaluarán los resultados obtenidos.

#### 5.1.2. Población diana y muestra.

El número de miembros pertenecientes a los Grupos Scouts ASDE de la Isla de Tenerife son un total de 441 personas, 74 de género femenino y 58 masculino, siendo 132 personas con edad de 16 a 20 años.

Para el cálculo muestral se ha utilizado la fórmula de población finita:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

“n”= tamaño de muestra a utilizar (47,229 = 47 participantes)

“N”= número total de miembros de 16-20 años (132).

“Z”= Nivel de confianza (95%= 1,96).

“p”= probabilidad de que ocurra el evento estudiado (5%= 0,05).

“q”= probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (1- p= 0,95).

“d”= error de estimación máximo aceptado (5%= 0,05).

Para la selección de muestra se aplicará un muestreo no aleatorio, no probabilístico y de conveniencia. La muestra final será de 47 participantes voluntarios que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Ambos sexos.
- Rango de edad de 16-20 años.
- Ser miembro de alguno de los Grupos Scouts ASDE de la Isla De Tenerife.
- Haber realizado la matrícula en la página web del Grupo Scout correspondiente.
- Firmar el consentimiento informado.
- En caso de ser menor de edad, contar con el permiso del padre/madre/tutor.

Criterios de exclusión:

- Presentar un Trastorno del Comportamiento Alimentario (TCA) o problema-enfermedad que dificulte la participación en el estudio.
- Individuos con barreras idiomáticas.
- Participación en investigaciones similares en el último año.

#### *5.1.3. Variables.*

Las variables que se considerarán en el estudio son sociodemográficas (edad, género y estado de salud), conocimientos sobre aspectos que influyen en la alimentación saludable y grado de consciencia alimentaria e ingesta emocional.

Las preguntas que conforman el cuestionario son cerradas dicotómicas, politómicas y de única respuesta.

#### *5.1.4. Instrumentos de medida.*

Se utilizará un cuestionario de elaboración propia con 30 preguntas (Anexo 1).

#### *5.1.5. Método de recogida de datos.*

Para la realización del proyecto, se procederá previamente a la solicitud de permisos a los coordinadores de cada grupo Scout (Anexo 2), así como la solicitud de los padres o tutores de aquellos participantes menores de edad (Anexo 3). Se recopilarán los datos mediante un cuestionario de elaboración propia tras la firma del consentimiento informado (Anexo 4) y la matriculación al curso.

El cuestionario se validará previamente por un Comité de Expertos y se pasará a 30 personas de los diferentes grupos de Scouts ASDE de la Isla de Gran Canaria, para subsanar posibles errores y evitar la contaminación de información con *Scouts* de la Isla de Tenerife. Además, se contará con un grupo control, que no será sometido a la intervención educativa, pero se le evaluarán los conocimientos mediante el cuestionario.

El proyecto que se desarrollará en tres fases diferentes con una duración de 24 meses.

#### 5.1.6. Ejecución.

##### 5.1.6.1. Primera fase.

El equipo investigador organizará una reunión con los coordinadores de cada Grupo Scout y monitores de los jóvenes de 16 a 20 años, el día 21 de mayo de 2021 en el local del Grupo Anambro, situado en Santa Cruz de Tenerife (C/Francisco de Aguilar y Aguilar, nº 14, 38008). Se informará sobre el proyecto *Educación y Bienestar Nutricional* y los requisitos necesarios para poder participar. Cuando se acepte, los responsables de cada grupo se comunicarán con los educandos por correo electrónico, para hacer una invitación a un campamento y solicitando la asistencia en sus locales correspondientes.

Se realizará una reunión con los participantes y padres/madres/tutores de los menores de edad, el día 25 de junio de 2021 en el local del Grupo Scout Atamán situado en San Cristóbal de La Laguna (Av. de Lucas Vega, nº 52, 38202). Después de la bienvenida, se informará sobre el campamento y se explicará el proyecto. A continuación, se abrirá un turno de preguntas.

Posteriormente, se efectuará la inscripción de la matrícula al “*Campamento Nutrieducando*” y si de forma voluntaria se quiere participar en el proyecto, se firmará el consentimiento informado (Anexo 4), autorización de padre/madre/tutor de los participantes menores de 18 (Anexo 3) y se cumplimentará un cuestionario on-line para evaluar conocimientos sobre bienestar nutricional y nivel de alimentación consciente y emocional (Anexo 1), presente en las páginas webs de los diferentes grupos scouts.

##### 5.1.6.2. Segunda fase

El “*Campamento Nutrieducando*” se realizará durante el fin de semana del 23-25 de Julio en *La Maresía*, casa situada en el Sauzal (Urbanización Valle Forestal nº 1, 38359), habilitada para campamentos y rodeada por un entorno natural. Se contará con el apoyo de cocineros y monitores de los diferentes grupos scouts y las actividades educativas serán realizadas mediante un equipo multidisciplinar compuesto por enfermeros, psicólogos y entrenadores físicos.



La educación se impartirá a modo de talleres teórico-prácticos en 4 grupos diferentes (3 de 12 miembros y 1 de 11). En cada uno habrá un enfermero/a que se encontrará acompañado de otro profesional (nutricionista, psicólogo o entrenador físico) en función del tema a tratar y un monitor *scouter*.

Los talleres educativos serán intercalados con otras actividades lúdicas, promoviendo la diversión y entretenimiento; por ejemplo: juegos acuáticos en la piscina, yincana de obstáculos o partidos deportivos. Al ganador de cada actividad se le regalará una oferta de la empresa *Anaga Experience*, dedicada al turismo activo y sostenible (curso de standup paddle, clase de paddleyoga en la playa de Las Teresitas, rutas guiadas por el macizo de Anaga, entre otras).

A modo de inauguración, al medio día del viernes, se realizará un *picoteo* saludable de bienvenida tras la llegada al campamento en autobús. Además, se repartirán a todos los miembros, gorras y camisetas del campamento, junto con una libreta y bolígrafo con el logo del proyecto.

Los horarios de las comidas principales a lo largo del fin de semana serán: de 8:30-9:30 (desayuno), 14:30-15:30 (almuerzo) y 20:30-21:30 (cena).

El programa de talleres a desarrollar en el “*Campamento Nutrieducando*” será el siguiente:

Viernes 23/07/21:

- “La Dietarquía”.
- “El verdadero buen desayuno”.

Sábado 24/07/21:

- “Más allá del placer de comer”.
- “Cocinando bienestar”.
- “Las nutriemociones”.
- “Liberando tentaciones”.

Domingo 25/07/21:

- “*Trabaja tu físico*”.

### “*La Dietarquía*”

En esta primera actividad se trabajará de manera generalizada sobre los principales factores que influyen en una alimentación saludable, analizando las

diferentes preguntas del cuestionario. Se explicará, con ayuda de un nutricionista, la mejor manera para trabajar el bienestar nutricional de forma personalizada. En segundo lugar, se proyectará un video en los distintos salones con los que cuenta *La Maresía*, que trata la obesidad como causa de diversos desequilibrios de la vida del individuo, mediante una conferencia “TED” de Tecnología, Entretenimiento y Diseño, donde algunos de los pensadores y emprendedores más importantes del mundo comparten lo que más les apasiona: <https://www.youtube.com/watch?v=sOEC5d5GDnA>). Posteriormente, se hará un debate por grupos sobre el vídeo visualizado, así como de las creencias de la sociedad sobre dieta sana que consideren que no son adecuadas. Esta actividad durará aproximadamente una hora y veinte, comenzando a las 16:00 y finalizando a las 17:20h.

#### *“El verdadero buen desayuno”*

El desayuno, conocido erróneamente como el más importante de las comidas, se utilizará a modo de estrategia para trabajar el valor de la calidad de los alimentos frente a la cantidad. Se invitará a los participantes a reflexionar sobre “el verdadero buen desayuno”. Con el personal de Enfermería y Nutrición, se trabajará sobre los productos consumidos más comunes en esta comida (galletas-bollos industriales, pan de molde, cacao soluble o cereales azucarados...), estudiando la lista de ingredientes y valor nutricional en el etiquetado. Se enseñarán alternativas para escoger alimentos de calidad, sin la necesidad de eliminar los productos tradicionales utilizados en el desayuno, por ejemplo, en caso de querer consumir una taza de leche con cereales, sustituir el cacao soluble azucarado por uno natural y puro, o en caso de ingerir un sándwich mixto, optar por pan integral con aguacate o aceite de oliva, entre otras opciones.

Posteriormente, de manera individual se reflexionará sobre el desayuno habitual y se elaborará “el nuevo desayuno saludable” con la selección de los diferentes productos que se faciliten y que prepararán ambas mañanas del campamento. La actividad tendrá una duración de 1 hora, en función de las aportaciones y debate del grupo, comenzando a las 18:30 y finalizando a las 19:30 horas.

#### *“Más allá del placer de comer”*

El taller será impartido por personal de enfermería, un nutricionista y un psicólogo expertos en Mindfulness Eating, se trabajarán los puntos claves en el desarrollo de una consciencia alimentaria, descubriendo qué y cómo comer. Primeramente, se les pedirá una tarea en la que reflexionarán y escribirán en el

cuaderno entregado la influencia que desempeña el entorno, la capacidad de atención, ritmo de vida, comportamiento ante la comida, calidad y cantidad de ingesta en una dieta saludable. Al comienzo del taller, se transmitirán los contenidos teóricos-prácticos con la participación activa de los asistentes. En segundo lugar, para comprender y poner en práctica lo explicado, con la utilización de altavoces se escucharán audios de meditación del libro “Comer Atentos” de Jan ChozenBays (disponible en: <https://www.letraskairos.com/comer-atentos-audios-2>), empleados como recursos didácticos en cursos de alimentación consciente. Cada individuo cogerá un trozo de alimento presente en la cocina, por ejemplo: un trozo de mandarina, tomate, o un fruto seco y a medida que se vayan reproduciendo cada una de las meditaciones, se percibirán las cualidades organolépticas a través de los sentidos para observar, saborear, oler y disfrutar, así como descubrir las diferentes sensaciones que despierta en el organismo. Esta actividad tendrá una duración total de 2 horas, de 9:30 de la mañana hasta las 10:30, para la primera parte, centrada en conocimientos previos y formación y de 11:00 a 12:00 tendrá lugar la segunda parte, de resolución de preguntas y práctica de lo aprendido.

#### *“Cocinando bienestar”*

En este taller tiene como principal objetivo cocinar con alimentos y técnicas culinarias saludables. Para ello, se abordarán los contenidos teórico-prácticos correspondientes. A continuación, los diferentes grupos participantes del campamento realizarán un concurso de plato saludable, disfrutando de la cocina y trabajo en equipo, contando con un amplio espacio en la zona de comedor. Se les proporcionará alimentos y material de cocina para demostrar técnicas de cocinado saludables. Los equipos deberán defender su plato y serán evaluados por todos los profesionales y educadores presentes. El premio se concederá al plato más saludable, creativo, sabroso y de original presentación. Dispondrán de un tiempo máximo de una hora y media, comenzando a las 12:30 y finalizando a las 14:00 horas.

#### *“Las nutriemociones”*

Esta actividad tratará la Alimentación Emocional, se trabajará la relación existente entre ingesta y emociones. Desde el comienzo del campamento, los participantes deberán anotar las diferentes sensaciones que experimenten antes y después de las comidas, así como con qué tipo de emoción relacionan cada ingesta. Primeramente, se impartirán contenidos teóricos-prácticos de Alimentación Emocional, con la colaboración de una psicóloga experta y posteriormente se motivará a participar a los educandos para comentar sus anotaciones y analizar qué emociones estimulan a

realizar una ingesta insana. Se procederá a un debate y se enseñarán técnicas para poder gestionar la relación alimentación-emoción, así como proporcionar instrumentos para lograr el equilibrio emocional. La actividad tendrá una duración aproximada de una hora y treinta minutos, en función del nivel de participación de los educandos, comenzando a las 17:00 y finalizando a las 18:30 horas.

#### *“Liberando tentaciones”:*

Esta última actividad del día se realizará a modo de taller de relajación, con una duración de 40 minutos, comenzando a las 21:50 y finalizando a las 22:30 horas. En el taller se trabajarán técnicas para liberar el estrés y ansiedad, puesto que son las emociones más comunes asociadas con ingestas innecesarias.

Al finalizar la jornada, se repartirá un folleto sobre recomendaciones para desarrollar una alimentación consciente y cómo gestionar la alimentación emocional (Anexo 5). Se facilitarán dos folletos por persona, de tal manera que al finalizar el campamento uno se lo quede el participante y otro lo reparta a su familia o amigo. Además, estará disponible en las páginas webs de cada grupo scout junto con los contenidos del programa formativo para que se puedan consultar en cualquier momento.

#### *“Trabaja tu físico”*

La última actividad del campamento consistirá en la promoción de actividad física a través de un ambiente tranquilo, para ayudar a una relajación completa del organismo y trabajar en el desarrollo de la concentración. Se utilizarán ejercicios que incluyan “movimiento consciente” como el Yoga, Tai-chi o Pilates. Se contará con la ayuda de un entrenador físico experto, la actividad tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos, comenzando a las 10:30 de la mañana y finalizando a las 12:00.

La despedida del campamento será por la tarde a modo de picnic, con todos los miembros organizadores y participantes. Además, se repartirá un diploma del “*Campamento Nutrieducando*” a los colaboradores y educandos.

#### 5.1.6.3. Tercera fase

Durante un mes y medio después del desarrollo del campamento, para que los participantes puedan integrar los aspectos que intervienen en una alimentación consciente y saludable a su rutina, se les enviará diariamente un mensaje por *Whatsapp* para reforzar el aprendizaje de los contenidos tratados en el “*Campamento*

*Nutrieducando*”, como por ejemplo recordando poner en acción el desayuno saludable diseñado, plato saludable, comer en compañía, atención plena y gestión emocional.

También, se motivará a consultar el temario en la página web de su grupo scouts, además de facilitarles diferentes videos y documentos, así como recetas saludables y originales, para realizar con productos frescos, locales y de temporada. Transcurrido este tiempo, se procederá a una primera reunión, el viernes 17 de septiembre, para reflexionar sobre su bienestar nutricional y reevaluar de nuevo los conocimientos sobre alimentación saludable y grado de consciencia alimentaria e ingesta emocional.

Por otro lado, el temario colgado en las páginas webs continuará a su alcance durante 4 meses consecutivos y se les propondrá enviar un correo informando sobre su estado nutricional o dudas cada mes de los 4 consecutivos, de tal manera que se continúe con el contacto y seguimiento de los individuos. Pasado los 6 meses de la realización del campamento, se realizará una segunda reunión y transcurrido el año, habrá una tercera y última. Una vez finalice este plazo, se analizarán todos los datos obtenidos en las evaluaciones pertinentes y compararán con las del grupo control para observar la evolución.

## **5. 2. Método estadístico**

El análisis de datos se efectuará a través de la contratación de un estadístico que empleará el programa SPSS versión 25.0 compatible con Windows.

Las variables cuantitativas expresarán media, desviación típica, mediana, mínimo y máximo. Las variables cualitativas se expresarán con frecuencia simple y porcentajes. Para la comparación de variables cuantitativas se utilizará la T-Student y en el caso de las variables cualitativas se empleará el test Chi-Cuadrado.

## **5. 3. Consideraciones éticas**

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales, y en cumplimiento con el reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento y a la

libre circulación de datos personales, este estudio se desarrollará según los siguientes criterios:

- Se contará con el Consentimiento Informado y por escrito de los participantes del proyecto (Anexo 4).
- El proyecto se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización de los diferentes coordinadores de los grupos Scouts ASDE de la Isla de Tenerife (Anambro, Atamán, Agüere, Ucanca y Zebenzuí) (Anexo 2), así como la autorización de padre/madre/tutor de participantes los menores de 18 años (Anexo 3).
- Los datos personales quedarán registrados de forma anónima.

## 5.4. Cronograma

El proyecto tendrá una duración de 24 meses, desde septiembre de 2020 hasta septiembre de 2022, como se visualiza en la Tabla 1.

Tabla 1: Fases del cronograma.

A Ñ O	M E S E S	DISEÑO DE ESTUDIO	PLANIFICACION Y SOLICITUD DE PERMISOS	VALIDACION DE ENCUESTAS Y CORRECCION DE ERRORES	EJECUCION	ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS	INFORME Y PRESENTACION DE DATOS
		2020	9				
	10						
	11						
	12						
2021	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
2022	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						

Fuente: elaboración propia.

## 5.5. Logística

Los miembros que conformarán el equipo multidisciplinar serán voluntarios dispuestos a participar en el proyecto. Los cocineros, ordenadores portátiles y proyectores serán con los que cuentan los diferentes grupos Scouts. Los gastos en material didáctico y educativo, así como las gorras, libretas y camisetas o útiles de papelería, se cubrirán con el coste del campamento, además del transporte y seguro. El resto de recursos necesarios y su presupuesto, se encuentra reflejado en la Tabla 2.

Tabla 2: Costes totales

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	COSTE (Euros)
Estadístico		950
	Alquiler <i>La Masería</i>	500
	Comida	1.800
TOTAL		3.250

Fuente: elaboración propia



## 7. BIBLIOGRAFÍA

- 1) Castillo, P.F., Tai, M.M., Pi-Sunyer, F.X. Effect of meal size and frequency on the thermic effect of food (TEF) in obese women. *FASEB Journal*. 1997; volumen 11 (3): pages A44.
- 2) Ortego, R.M., Redondo, M.R., Zamora, M.J., Lopez-Sobaler, A.M., Quintas, M.E., Andres, P., et al. El número de comidas diarias como condicionante de la ingesta de alimentos energía y nutrientes en ancianos. Influencia en relación con diversos factores de riesgo cardiovascular. *Nutri. Hosp* [Internet]. 1998 [consultado el 2 de febrero de 2020]; 13(4): 186-192. Disponible en: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-0032113017&origin=inward&txGid=1ab956116bc85ba9fd626a523df6ac50>
- 3) Zamora Navarro S, Pérez-Llamas F. Errores y mitos en la alimentación y nutrición: impacto en la problemática de la obesidad. *Nutri. Hosp* [Internet]. 2013 [consultado el 3 de febrero de 2020]; vol. 28 (5). Disponible en: [scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013001100009&lang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001100009&lang=es)
- 4) ¿Qué es la Dieta Mediterránea? [Internet]. Fundación Dieta Mediterránea 2020 [consultado el 3 Febrero 2020]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
- 5) Cuidados de Enfermería en Prevención y Control de la Enfermedad Vascolar Arteriosclerótica .Plan de cuidados para el abordaje de la alimentación saludable [Internet]. Gobierno de Canarias: Servicio Canario de Salud; [consultado el 10 de febrero de 2020]. Disponible en: [https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/8fda1705-cf08-11e4-b8de-159dab37263e/04\\_Abordaje\\_Alimentacion.pdf](https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/8fda1705-cf08-11e4-b8de-159dab37263e/04_Abordaje_Alimentacion.pdf)
- 6) Alimentación Saludable. Estilos de vida saludables [Internet]. Gobierno de España: Ministerio de Sanidad; 2020 [consultado el 15 de febrero de 2020]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
- 7) Saz Peiró P., Morán Del Ruste M., & Saz Tejero. La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Med Natur*.2013; Vol.7(1): 13-27.
- 8) Diccionario de la Lengua Española [Internet]. Real Academia Española. 2020 [consultado el 25 abril 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/dieta>

- 9) Food and Nutrition Service. Archived: Food Guide Pyramid [Internet]. USDA; 2014 [consultado el 3 de marzo 2020]. Disponible en: <https://www.fns.usda.gov/FGP>
- 10) Método del Plato [Internet]. Extremadura Salud; Enero 2020 [consultado el 15 de marzo de 2020]. Disponible en: [https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded\\_files/CustomContentResources/MetodoPlato.pdf](https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResources/MetodoPlato.pdf)
- 11) La Dieta Mediterránea [Internet]. UNESCO: Patrimonio Cultural Inmaterial; 2013 [consultado el 10 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>
- 12) Sanz Rojo S, Garicano Vilar E, San Mauro Martín I. Alcohol: Good for your heart, not for your health. JONNPR [Internet]. 2019 [consultado el 16 de marzo de 2020];4(1):1-4. Disponible en: <https://www.jonnpr.com/PDF/2788.pdf>
- 13) Sánchez A. *“Mi Dieta Cojea”*. Ediciones Paidós; 2019.
- 14) Vargas A. *“Esto es Mentira”*. Ed.Álvaro Vargas; 2020.
- 15) Vargas A. *“Al Comer se Aprende”*. Ed. Planeta; 2018
- 16) Yildiran H, Mercanligil SM. Does increasing meal frequency improve weight loss and some biochemical parameters in overweight/obese females?. Nutr. Hosp[Internet]. 2019 [consultado el 16 de marzo de 2020]; 36(1):66-72. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2191>
- 17) Schoenfeld B.J, Aragn A.A, W.Kieger J. Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis. Nutrition Reviews [Internet]. 2015 [consultado el 18 de marzo de 2020]; vol.73 (2): 69-82. Disponible en: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/73/2/69/1820875>
- 18) Manuel Calcagno, Hana Kahleova, Jihad Alwarith, Nora N. Burgess, Rosendo A. Flores, Melissa L. Busta& Neal D. Barnard. The Thermic Effect of Food: A Review. Journal of the American College of Nutrition. Abril 2019; vol. 38: 547-551.
- 19) Murillo S. La alimentación en la diabetes tipo 2. Planificación Semanal [Internet]. Fundación para la Diabetes; 28 abril 2016 [consultado 23 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/169/la-alimentacion-en-la-diabetes-tipo-2--plan-semanal-de-alimentacion>

20) Abades N., Acevedo M., Agudo A.C., Alonso A., Amado E., Amo L., et al. Manual de Rutas de Cuidados al paciente adulto. FUDEN; 2012.

21) Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes [Internet]. NIDDK; noviembre 2016 [consultado el 29 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

22) Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario Valladolid. Dieta Colitis Ulcerosa 1800 kcal [Internet]. Centro de Investigación en Endocrinología y Nutrición Clínica: Sanidad de Castilla y León; 2017 [consultado el 2 de abril de 2020]. Disponible en: [www.ienva.org/web/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-colitis-ulcerosa-1800-kcal.pdf](http://www.ienva.org/web/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-colitis-ulcerosa-1800-kcal.pdf)

23) Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario Valladolid. Dieta Enfermedad de Chron 1800 kcal [Internet]. Centro de Investigación en Endocrinología y Nutrición Clínica: Sanidad de Castilla y León; 2017 [consultado el 2 de abril de 2020]. Disponible en: [www.ienva.org/web/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-enfermedad-de-crohn-1800-kcal.pdf](http://www.ienva.org/web/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-enfermedad-de-crohn-1800-kcal.pdf)

24) Ruiz E., Valero T., Rodríguez P., Díaz-Roncero A., Gómez A., Ávila J.M., et al. Estado de Situación sobre el Desayuno en España [Internet]. Fundación Española de la Nutrición, febrero 2018 [consultado el 3 de abril de 2020]. Disponible en: [https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2017/Informe%20DND%20FEN%2013%20Febrero%202018\\_final.pdf](https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2017/Informe%20DND%20FEN%2013%20Febrero%202018_final.pdf)

25) López-Sobaler AM, Cuadrado-Soto E, Peral-Suárez Á, Aparicio A, Ortega RM. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. Nutr. Hosp [Internet]. 2018 [consultado el 3 de mayo de 2020];35(N.º Extra. 6):3-6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2278>

26) X. Garcia-Continente, N. Allué, A. Pérez-Giménez, C. Ariza, F. Sánchez-Martínez, MJ. López y M. Nebot. Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona. An Pediatr (Barc) [Internet]. 2015 [consultado el 28 de abril de 2020]; 83 (1): 3-10. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-habitos-alimentarios-conductas-sedentarias-sobrepeso-articulo-S1695403314003877?referer=buscador>

27) Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Come Sano y Muévete: 12 decisiones saludables [Internet]. Gobierno España: Ministerio de Sanidad [consultado el

17 de marzo de 2020]. Disponible en:

[www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come\\_san\\_o\\_muevete.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come_san_o_muevete.pdf)

28) Betts JA, Chowdhury EA, Gonzalez JT, Richardson JD, Tsintzas K, Thompson D. Is breakfast the most important meal of the day? The Proceedings of the Nutrition Society [Internet]. 2016 Nov [consultado 9 mayo 2020]; 75(4):464–74. Disponible en: <https://www-cambridge-org.accedys2.bbtk.ull.es/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S0029665116000318>

29) Ruiz E, Ávila JM, Valero T, Rodríguez P, Varela-Moreiras G. Breakfast Consumption in Spain: Patterns, Nutrient Intake and Quality. Findings from the ANIBES Study, a Study from the International Breakfast Research Initiative [Internet]. Nutrients, 2018 [consultado el 1 de mayo 2020]; 10: 1324. Disponible en: <http://www.fen.org.es/anibes/es/consumo-desayuno-patrones>

30) Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015 [Internet]. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2016 [consultado el 27 de marzo de 2020]. Disponible en: [www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino\\_2015.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2015.htm)

31) J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia. La comida en familia: algo más que comer juntos. Acta Pediatr Esp. 2006; 64 (11): 554-558.

32) Andrades Ramírez C. Consecuencias de los TCA: Consecuencias personales y Sociales. Curso de Expertos en trastornos de la Conducta Alimentaria. Instituto de Gestión Emocional, Nutrición y Obesidad; 2020.

33) Rojas Ramírez, Ana Teresa; García-Méndez, Mirna. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica [Internet]. 2017 [consultado el 3 de marzo de 2020]; vol. 3 (45): 85-95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459653862008>

34) Hurtado M. Reduce tu Estrés y Comer de Forma Emocional. Curso de Expertos en trastornos de la Conducta Alimentaria. Instituto de Gestión Emocional, Nutrición y Obesidad; 2020.

35) Giannopoulou I., Kotopoulea-Nikolaidi M., Daskou S., Martyn K. and Patel A. Mindfulness in Eating Is Inversely Related to binge Eating and Mood Disturbances in University Students in Health-Related Disciplines. Nutrients [Internet]. 2020 [consultado el

18 de marzo de 2020] 12, 369. Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/339013177\\_Mindfulness\\_in\\_Eating\\_Is\\_Inversely\\_Related\\_to\\_Binge\\_Eating\\_and\\_Mood\\_Disturbances\\_in\\_University\\_Students\\_in\\_Health-Related\\_Disciplines](https://www.researchgate.net/publication/339013177_Mindfulness_in_Eating_Is_Inversely_Related_to_Binge_Eating_and_Mood_Disturbances_in_University_Students_in_Health-Related_Disciplines)

36) Definición de Alexitimia [Internet]. Definición.de. 2020 [consultado el 13 de abril de 2020]. Disponible en: <https://definicion.de/alexitimia/>

37) López Montoyo A., Cebolla Martí A. Comer por aburrimiento: relación entre tendencia al aburrimiento y estilos de ingesta en población general. Àgora de Salut III [Internet]. 2016 [consultado el 1 de mayo 2020]; 3. 24: 227-234. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.24>

38) Tratamientos de la Unidad ELCA [Internet]. Unidad Multidisciplinar de la Conducta Alimentaria [consultado el 18 de marzo de 2020]. Disponible en: [www.unidadelca.com/tratamientos/](http://www.unidadelca.com/tratamientos/)

39) Rojas Estapé M. Como hacer que pasen cosas buenas. Ed. Planeta S.A: 17ª edición; agosto 2019.

40) Altheimer, Gizem, Urry, Heather L. Do Emotions Cause Eating? The Role of Previous Experiences and Social Context in Emotional Eating. Current Directions in Psychological Science. 2019 ; Vol. 28(3) 234–240

41) Herrera A. Alimentación Consciente [Internet]. Fundación Española de la Nutrición; 2019 [consultado el 28 de marzo de 2020]. Disponible en: [www.fen.org.es/blog/alimentacion-consciente/](http://www.fen.org.es/blog/alimentacion-consciente/)

42) Soria C. No son las dietas son los hábitos. Ed. Planeta S.A; abril 2018.

43) Miguel A. Lurueña. Frutas y hortalizas: el futuro ya está aquí [Internet]. Gominolas de Petróleo; marzo de 2019 [consultado el 2 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.gominolasdepetroleo.com/2019/>

44) Equipo de El Coco. Una aproximación a la cesta de la compra de los españoles: Estudio piloto que analiza la calidad nutricional, el grado de procesamiento y los aditivos de los productos de las marcas más vendidas. [Internet]. Sociedad Española de Nutrición; 2019 [consultado el 28 de abril de 2020]. Disponible en: <http://www.sennutricion.org/es/2019/08/27/una-aproximacion-a-la-cesta-de-la-compra-de-los-espaoles-estudio-piloto-que-analiza-la-calidad-nutricional-el-grado-de-procesamiento-y-los-aditivos-de-los-productos-de-las-marcas-ms-vendidas>

- 45) Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients* [Internet]. 2015 [consultado el 12 de mayo 2020]; 7: 4739-4762. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/7/6/4739/htm>
- 46) Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J. Lifestyle Patterns and Weight Status in Spanish Adults: The ANIBES Study. *Nutrients* [Internet]. 2017 [consultado el 15 de marzo 2020];9(6):606. Disponible en: <http://www.fen.org.es/anibes/es/patrones-estilos-vida>
- 47) Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Macronutrient Distribution and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* [Internet].2016 [consultado el 14 de abril de 2020]; 8(3):177. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/8/3/177/htm>
- 48) Santamaría C. Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos [Internet]. Repositorio Universidad de La Laguna; sep. 2019 [consultado el 5 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16756/Los%20habitos%20alimenticios%20de%20la%20poblacion%20y%20sus%20rasgos...pdf?sequence=1>
- 49) Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor, División de Nutrición y Protección del Consumidor y Departamento de Agricultura y Protección del Consumidor. La Importancia de la Educación Nutricional [Internet]. FAO. Roma; 2011 [consultado el 28 de marzo]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
- 50) Viteri S.D. Propuesta de diseño de productos alimenticios para educar a las personas en nociones básicas de nutrición [Internet]. Universidad de San Francisco de Quinto; 2017 [consultado el 5 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6881>
- 51) Ponti L. La Enfermería y su rol para la Educación para la Salud [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Teseo; Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana, 2016. [Consultado el 7 de mayo de 2020] Disponible en: <https://www.uai.edu.ar/media/109545/la-enfermer%C3%ADa-y-su-rol-en-la-educaci%C3%B3n-para-la-salud.pdf>

52) Perfil Profesional Enfermero [Internet]. Gobierno de Canarias. Servicio Canario de Salud: Servicio de Selección, Evaluación y Formación de la Subdirección de Recursos Humanos; 2020 [consultado el 3 de mayo de 2020]. Disponible en:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/dbf65c3b-6791-11e1-92c3-9195656fdecf/PerfProfEnfermero.pdf>

53) Fallas, M. Efecto de la intervención nutricional multidisciplinaria ambulatoria en el peso de los pacientes en el Hospital Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia. Rev. Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]. 2012 [consultado el 13 de abril de 2020]; 23, 1-12.

Disponible en: <https://dialnet-unirioja-es.accedys2.bbt.ull.es/servlet/articulo?codigo=5021193>

54) C.E Brito-Timauri. Interdisciplinariedad: su valor en un programa de nutrición comunitaria. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2010 [consultado el 5 de mayo de 2020]; 16 (1): 21-23. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-comunitaria-299-articulo-interdisciplinariedad-su-valor-un-programa-S1135307410700077>

## ANEXO 1

### CUESTIONARIO BIENESTAR NUTRICIONAL:

#### Parte 1. Variables sociodemográficas y conocimientos generales de bienestar nutricional

1. Edad \_\_\_\_

En caso de menor de 18 años ¿Presenta justificante de padre/mare/tutor?

- Si
- No

2. Género

- Mujer
- Hombre

3. ¿Presenta algún problema de salud o enfermedad? En ese caso especificar.

- Si : \_\_\_\_\_
- No

4. ¿Cómo han de ser las proporciones en un plato completo y saludable?

- 50% vegetales, 25% proteínas y 25% cereales-farináceos.
- 50% vegetales, 40% proteínas y 10% cereales-farináceos.
- 50% proteínas y 50% cereales- farináceos.
- Las proporciones son indiferentes.

5. ¿Cree que los alimentos que más deben abundar en la alimentación saludable son los de origen vegetal?

- Si
- No

6. ¿La manera en la que se cocinan los alimentos influye en la calidad alimentaria?

- Sí
- No

7. ¿Se debería tratar la alimentación saludable como un estilo de vida en el que influyen numerosos factores, no solo lo qué se come?

- Sí
- No



8. ¿Cree que la alimentación está relacionada con la identidad cultural?

- Sí
- No

9. ¿Considera que ciertas tradiciones-costumbres en la alimentación han permanecido en el tiempo sin ser reevaluadas como insanas?

- Sí
- No

10. ¿Piensa que para llevar a cabo una alimentación saludable se deben realizar un número concreto de comidas, así como cinco?

- Si
- No

11. En caso de realizar cinco comidas, ¿Qué escogería para media mañana o merienda?

- Fruta fresca- frutos secos- tostada de pan integral
- Bocadillo de embutido y zumo natural
- Croissant o bollo industrial con café
- Galletas y zumo natural

12. ¿Piensa que pueden existir numerosos mitos y malos hábitos alimenticios por la presión social sobre la imagen corporal?

- Sí
- No

13. ¿Las recomendaciones generales para llevar a cabo una alimentación saludable, podrían ser aplicables a todo tipo de personas, independientemente de su situación individual?

- Si
- No

14. A la hora de preparar su plato, ¿Qué es lo que más tiene en cuenta para comer de forma completa?

- Calidad
- Cantidad
- Ambas por igual

15. ¿Piensa que unas comidas son más importantes que otras, como por ejemplo el desayuno?

- Si
- No

16. A la hora de desayunar ¿Qué escogería?

- Fruta fresca+ lácteo+ cereal sin azúcares
- Lácteo + cacao azucarado y galletas/bollos industriales
- Lácteo+ cacao azucarado+ tostada/bocadillo
- Yogurt+ fruta/zumo + cereales con/sin azúcar

17. ¿El ritmo de vida influye en la alimentación?

- Si
- No

18. ¿Considera que ingiere cuándo y cuánto su organismo necesita?

- Si
- No

19. ¿Comer en compañía puede influir en la alimentación?

- Si
- No

20. ¿El entorno que rodea a una persona y las emociones que experimenta tiene algún tipo de repercusión en la alimentación?

- Si
- No

21. ¿Es consciente del efecto que produce su estado de ánimo en la alimentación?

- Nunca
- Alguna vez
- Con frecuencia
- Siempre

22. Cuando empieza a sentir sensaciones o emociones desagradables ¿utiliza la comida como un instrumento para sentir alivio?

- Nunca
- Alguna vez
- Con frecuencia
- Siempre

23. ¿Come sin hambre?

- Nunca
- Alguna vez
- Con frecuencia
- Siempre

24. ¿Considera saludable consumir todo tipo de alimentos?

- Sí
- No

25. ¿Realiza otras actividades mientras come, por ejemplo: ver la televisión, leer, trabajar o estudiar...?

- Nunca
- Alguna vez
- Con frecuencia
- Siempre

26. ¿Aprecia la comida del plato, siendo agradecido/a de poder disfrutar del placer de comer?

- Nunca o casi nunca
- Alguna vez
- Con frecuencia
- Siempre

27. ¿Come con tanta rapidez que apenas saborea los alimentos?

- Nunca
- Alguna vez
- Con frecuencia
- Siempre

28. Al realizar la compra ¿tiene en cuenta la calidad de los alimentos leyendo su etiquetado?

- Sí
- No

29. Cuando come fuera de casa, ¿Procura alimentarse de manera saludable?

- Sí
- No

30. ¿Suele organizar su alimentación, elaborando por ejemplo un menú semanal?

- Sí
- No

## **ANEXO 2**

### **SOLICITUD DE PERMISO A LOS DIFERENTES COORDINADORES DE GRUPOS SCOUTS ASDE DE LA ISLA DE TENERIFE**

Título: "Educación y Bienestar Nutricional"

Investigadora Principal: Iria Álvarez Torres

Correo electrónico: alvareztorresiria@gmail.com

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

Por medio de la presente, se viene a solicitar permiso para llevar a cabo un proyecto que lleva por título "Educación y Bienestar Nutricional". El objetivo general será realizar una intervención educativa dirigida a los jóvenes de los diferentes grupos Scouts ASDE de la Isla Tenerife, en la que se valorarán conocimientos sobre bienestar nutricional y se proporcionará educación sanitaria para fomentar los principales aspectos de la alimentación saludable, conciencia alimentaria y gestión de alimentación emocional.

Las fases del Proyecto serán las siguientes:

- Primera fase: se procederá a una valoración inicial.
- Segunda fase: se desarrollará una intervención educativa.
- Tercera fase: se evaluarán los resultados obtenidos.

Se adjunta:

- Proyecto de investigación.
- Cuestionario.

Fdo.: Dña. Iria Álvarez Torres.

### **ANEXO 3**

#### **AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPANTES MENORES DE EDAD.**

De conformidad con la normativa acerca de la patria potestad de los menores de edad, mediante la presente, YO \_\_\_\_\_, mayor de edad, con DNI/NIF núm. \_\_\_\_\_ y domicilio en:\_\_\_\_\_. AUTORIZO a \_\_\_\_\_ con DNI/NIF núm.\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ años, perteneciente al Grupo Scouts \_\_\_\_\_, a ser partícipe del proyecto educativo “Educación y Bienestar Nutricional”

A tales efectos, asumo toda la responsabilidad que se derive de la participación de mi hijo/a en los actos o actividades citadas.

Esta autorización tendrá vigencia a partir de la fecha de firma indicada a continuación.

Con el objetivo de demostrar nuestra relación de parentesco, se adjunta copia de mi documento de la identidad, así como de la documentación que acredita la patria potestad que tengo legalmente atribuida.

En conformidad con lo expresado y para que la presente autorización surta efecto, la firmo en \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_.

Fdo. \_\_\_\_\_

## ANEXO 4

### INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS PARTICIPANTES

Título: “Educación y Bienestar Nutricional”.

Investigadora Principal: Iria Álvarez Torres

Correo electrónico: alvareztorresiria@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería, Sede Tenerife, Universidad de La Laguna.

Nos dirigimos a usted para invitarle a participar en nuestro estudio. El equipo investigador ha determinado que usted reúne los criterios establecidos para su inclusión en el mismo.

Le rogamos que lea atentamente esta hoja informativa, en caso de surgir alguna duda, pregunte lo que considere necesario.

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta es que este estudio es totalmente voluntario, si desea colaborar, debe firmar una hoja de consentimiento informado. No obstante, le recordamos que tras dar su consentimiento, en cualquier momento y sin tener que dar ninguna explicación previa, puede ejercer el derecho de rectificación/cancelación de este consentimiento.

Es importante que reciba la información adecuada con antelación. Debe leer detenidamente esta hoja y preguntar en caso de que se le plantease cualquier duda.

#### 1. Información acerca del Proyecto

El objetivo general será realizar una intervención educativa dirigida a los jóvenes de los diferentes grupos Scouts ASDE de la Isla Tenerife, en la que se valorarán conocimientos sobre bienestar nutricional y se proporcionará educación sanitaria para fomentar los principales aspectos de la alimentación saludable, consciencia alimentaria y gestión de alimentación emocional.

Las fases del Proyecto serán las siguientes:

- Primera fase: se procederá a una valoración inicial.
- Segunda fase: se desarrollará una intervención educativa.

El programa de talleres a desarrollar en el “*Campamento Nutrieducando*” será el siguiente:

Viernes 23/07/21:

- “*La Dietarquía*”.
- “*El verdadero buen desayuno*”.

Sábado 24/07/21:

- “*Más allá del placer de comer*”.
- “*Cocinando bienestar*”.

- “Las nutrimociones”.
- “Liberando tentaciones”.

Domingo 25/07/21:

- “Trabaja tu físico”.
- Tercera fase: se evaluarán los resultados obtenidos.

## 2. Uso y confidencialidad de los datos.

Los datos obtenidos a partir de su participación en el estudio serán utilizados exclusivamente con fines académicos. Los datos personales quedarán registrados siempre de manera segura de forma que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información, atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

## 3. Declaración de consentimiento.

Yo, Don/Doña \_\_\_\_\_, con DNI nº \_\_\_\_\_, y nacido el \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_, con domicilio en \_\_\_\_\_, he leído y acepto las condiciones expuestas en este documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones dadas respecto y he podido resolver todas la dudas que me han surgido. Asimismo, he sido informado de que mis datos personales quedarán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de conocimiento por parte del equipo de investigación. Por último, comprendo que puedo decidir dejar de participar en el estudio en cualquier momento sin dar explicaciones. Tomando consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en el presente proyecto de investigación y que los datos derivados de mi participación sean empleados para el fin especificado en este documento.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

Don/Doña: \_\_\_\_\_ con DNI: \_\_\_\_\_

Fdo.

## ANEXO 5

### FOLLETO DE ELABORACIÓN PROPIA: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y EMOCIONAL.

