

La educación nutricional infantil. Obesidad y sobrepeso.



ELENA GÓMEZ RODRÍGUEZ

CURSO 2018-2019

CONVOCATORIA DE JUNIO

Título: La educación nutricional infantil. Obesidad y sobrepeso.

Resumen

El trabajo analiza los problemas que hoy en día se encuentran en nuestra sociedad, en las familias y en los centros educativos de España y en concreto, Canarias. Este problema tiene que ver con el alto porcentaje de obesidad o sobrepeso que se encuentra en los colegios, en niños y niñas de entre 3 y 12 años. Para acabar con esto, se procederá a impartir una educación nutricional en los colegios y fuera de ellos a través de un plan de actuación, con el objetivo de concienciar a todas las personas que conviven con ello y acabar con la obesidad y el sobrepeso tanto en niños y niñas como en adultos y adultas.

Abstract

The work analyzes the problems that today are found in our society, in the families and in the educational centers of Spain and in particular, the Canary Islands. This problem is related to the high percentage of obesity or overweight found in schools, in boys and girls between the ages of 3 and 12. To put an end to this, nutritional education will be provided in schools and beyond through an action plan, with the aim of raising awareness among all people living with it and eliminating obesity and overweight in both boys and girls as well as adults .

Palabras clave: nutrición, educación, obesidad, sobrepeso y salud.

Key words: nutrition, education, obesity, overweight and health.

Índice:

Introducción:.....	4-6.
1 Marco teórico.....	6-10.
2 Encuestas.....	11-14.
3 Concienciación.....	14-18.
4 Plan de actuación.....	19-22.
5 Conclusiones.....	23.
6 Valoración personal.....	23.
7 Bibliografía.....	23-25.
7.1 Bibliografía general.....	23-24.
7.2 Bibliografía específica para la app.....	24-25.

Introducción

He elegido este tema ya que me parece de total relevancia, hoy en día, por varias razones. Por un lado, para concienciar a los padres y las madres de lo importante que es la educación nutricional. También, para que los docentes obtengan más información en la que basarse a la hora de manejarla dentro de un aula y para que exista una buena comunicación entre familiares, docentes y alumnos/as a la hora de educar en este tema. La base de la educación nutricional es la comunicación.

Atendiendo a lo anterior, este trabajo lo he hecho después de experimentar numerosos casos de obesidad en edades muy tempranas dentro de un colegio y con la intención de cambiarlo y concienciar a las familias, alumnado y docentes.

Una vez hecha la investigación basada en hechos reales y a través de profesionales de la nutrición, este tema me servirá en un futuro como maestra para poder acabar con este problema y poder impartir una educación nutricional correcta y efectiva. Además, no va dirigido solo para docentes futuros como yo, sino para docentes actuales y también, para que en un futuro se pueda actuar desde diferentes ámbitos: social, político, sanitario, comunitario, etc. Porque cuánto antes lo reparemos mejor.

Para explicar mejor en qué consiste este trabajo, partiré de la historia en España sobre la alimentación y cómo se ha ido desarrollando a lo largo de los años. Si nos trasladamos a la época de nuestros/as abuelos/as o nuestras madres o nuestros padres, podemos ver que se ha producido un cambio en el tipo de comidas ingeridas dentro de una familia, comparada con las familias de ahora. Esto se debe a varios factores como por ejemplo la incorporación de la mujer a la vida laboral, en la que antes solo las mujeres se encargaban de cocinar y ahora deben repartírselo entre ambos/as y además, buscar tiempo para hacerlo. Otro factor, es que antes nos encontrábamos con productos derivados de nuestras huertas o de pequeños mercados y ahora, la demanda ha ido creciendo y como consecuencia la creación de más mercados y supermercados. Además, antes las comidas eran cocinadas, ahora hay una gran cantidad de comidas preparadas, restaurantes de comidas rápidas o comidas preparadas para llevar, que hacen que las familias no ocupen su tiempo libre en cocinar y por lo tanto, dedicar ese tiempo al descanso o el ocio. Pero, la gran diferencia entre la época de antes y la actual, es que a pesar de que disponemos de más productos fáciles de conseguir a través de los supermercados, consumimos más azúcar, carnes grasas y embutidos, y menos hortalizas, verduras y legumbres, y, sin olvidar el impacto del sedentarismo.

La importancia de la evolución de estos datos históricos frente a los de ahora es que se ha producido un gran cambio, (según pienso a peor) que hay que solventar.

Por otro lado, hay que destacar que la obesidad afecta más a las familias de clases socioeconómicas más desfavorecidas y con menos nivel sociocultural ya que no se pueden permitir de igual manera una dieta equilibrada y sana y menos tiempo para la actividad física. Desde mi punto de vista, esto no es excusa ya que hoy en día hay métodos económicos para obtener cualquiera de las dos o las dos opciones.

De igual manera, no solo existen los problemas de obesidad y sobrepeso, que como veremos más adelante son evidentes, sino también el porcentaje de niños y niñas que presentan malnutrición y las consecuencias. Esto es debido a la cantidad de dietas existentes hoy en día y la ignorancia de ciertas familias a la hora de llevarlas a cabo no solo de manera individualizada sino arrastrando a personas tras ellas, como son sus propios hijos o hijas y lo peor, muchas veces sin supervisión de un profesional.

El sobrepeso o la obesidad se han convertido hoy en día en una situación alarmante y cada vez más vista en todas las etapas de la niñez.

Esto es debido a los malos hábitos a la hora de la comida, proporcionada, evidentemente, por los padres y las madres. Se ingieren malas comidas y comidas rápidas.

El problema de todo esto sería que se normalizara tanto el hábito como lo que este causa. Por ello, informaré a los lectores de este documento de las enfermedades que acarrea comer estos alimentos y la falta de ejercicio.

Por otro lado, haré una serie de encuestas para saber el porcentaje exacto de alumnado que lleva al colegio o come en su casa mala comida.

Una vez tenga estos datos se procederá a lo que podemos llamar “la concienciación”, y es que en este apartado, se hará ver el progreso de ese/a niño o niña en un futuro si sigue alimentándose de esa forma, y también cómo podemos evitarlo.

Para finalizar, elaboraré un plan de actuación para el centro y pondré como ejemplo un menú adecuado para los desayunos que se traen de casa. En este apartado, también, trato de que se lleve a cabo un método guiado por la maestra o el maestro, que consiste en una aplicación de móvil con varios apartados orientativos, para acabar con este problema y esperando que llegue a muchos centros.

1. Marco teórico

Para comenzar, tenemos que saber en qué se prolonga una mala alimentación y sedentarismo y para ello hemos buscado el significado. Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Alguna vez considerados problemas de países con ingresos altos, la obesidad y el sobrepeso están en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas.

- Enfermedades causadas por la obesidad infantil.

Con el fin de concienciar a los padres, a continuación les dejo con las enfermedades que los niños o niñas pueden desarrollar si no se para a tiempo la obesidad.

1. El síndrome metabólico.

Este síndrome es un conjunto de trastornos que afectan al cuerpo de la persona. Algunos síntomas que presenta son: la hipertensión, la grasa abdominal, los triglicéridos altos y la intolerancia a la glucosa

2. Diabetes tipo 2.

3. Algunos tipos de cáncer.

4. Trastornos de la alimentación. Los trastornos más comunes son: anorexia nerviosa, bulimia, trastorno por atracón y vigorexia.

5. Cirrosis.

En esta enfermedad las células del hígado se van muriendo poco a poco y dejarán de realizar su función, no filtrarán correctamente la sangre.

6. Problemas ortopédicos.

7. Apnea del sueño y asma.

Para concienciar al lector y para la sorpresa de muchos, aportaré datos de la obesidad en la que se encuentra la población tanto en el mundo, como en España y Canarias.

A nivel mundial:¹un 40% de los niños de entre 5 y 9 años presentan obesidad o sobrepeso.

En España, para encontrar datos se ha recurrido a la última Encuesta Nacional de Salud (ENSE) de 2017. Según ésta, un 9,23% de los menores de entre 2 y 17 años es obeso y un 16,36% sufre sobrepeso.

En cuanto en Canarias (dato que nos importa debido a esta investigación), he recogido información basada en las últimas estadísticas hechas por ALADINO (**AL**imentación, **Act**ividad física, **D**esarrollo **IN**fantil y **O**besidad), que se ha realizado sobre una muestra de 1.611 menores de ambos sexos: niños: 824 (51.1%); niñas: 787 (48.8%), de edades comprendidas entre los 6 y 9 años. Ejecutado en 32 centros escolares de Educación Primaria elegidos al azar.

La prevalencia de sobrepeso-obesidad es actualmente del 44.2%, que comparativamente a los datos aportados en el ALADINO 2011 para la población canaria, se encontraba en el 49.6%

El estudio también pudo comprobar que la obesidad se asocia con:

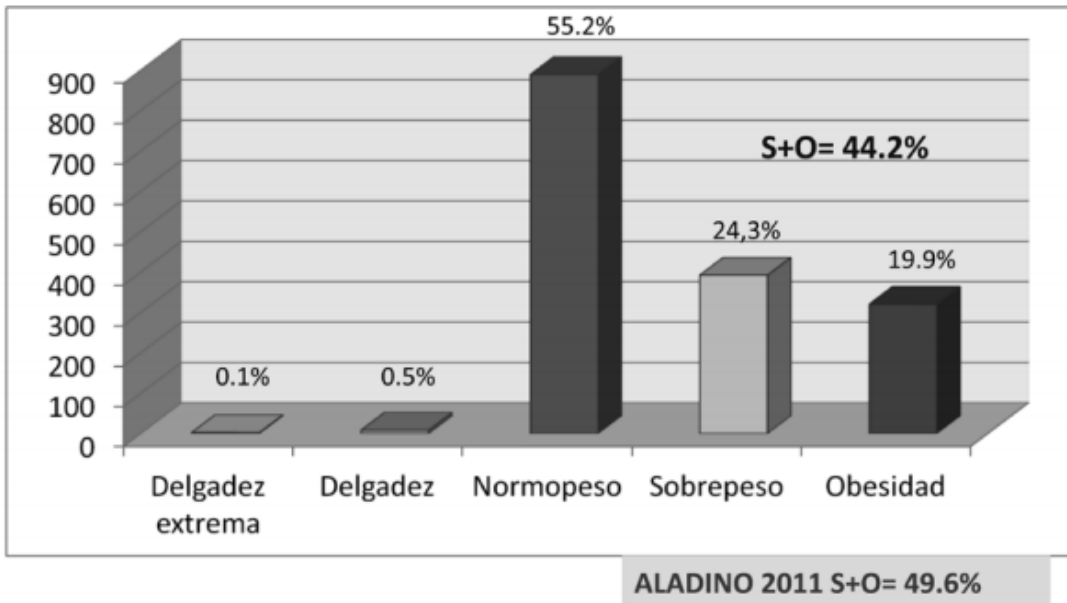
- El sexo: Significativamente superior en los niños en relación a las niñas. Aunque según la edad y el período de desarrollo, las niñas pueden superar a los niños.
- La edad: Se incrementa a partir de los 7 años de edad.
- Diferentes comportamientos relacionados a estilos de vida.
- Se relaciona a un mayor número de horas de ocio sedentario: Dedicar 1 o más de 1 hora de tiempo en el uso de ordenador o consolas y 2 o más de 2 horas de tiempo empleado a ver la televisión.
- Con el menor número de horas de sueño.

Existen otros factores familiares, socio-económicos, etc., que también se relacionan con la obesidad infantil, que se encuentran detallados en el estudio ALADINO en Canarias.

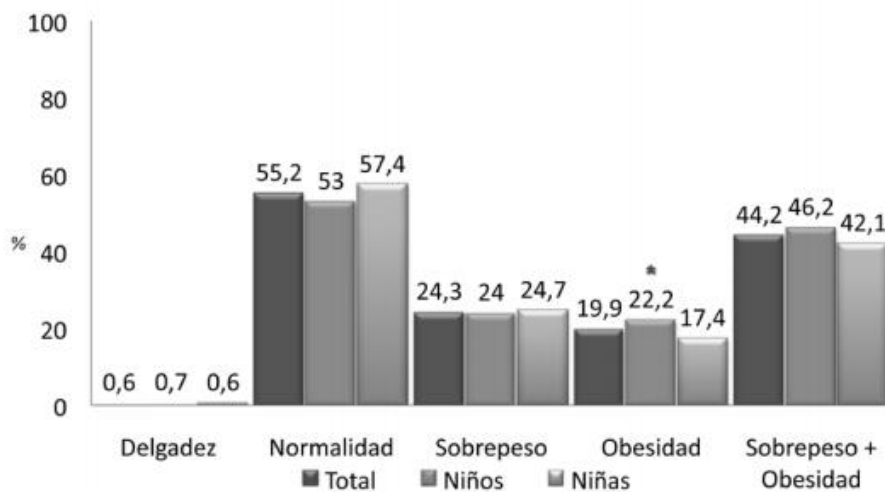
Todos estos datos nos indican que las intervenciones deberán dirigirse a estos factores, que inciden de forma más clara en la obesidad infantil.

¹ Según el periódico ABC Sociedad(06/03/2019 14:23h).

Gráfica 1. Prevalencia de la obesidad infantil en escolares de Canarias

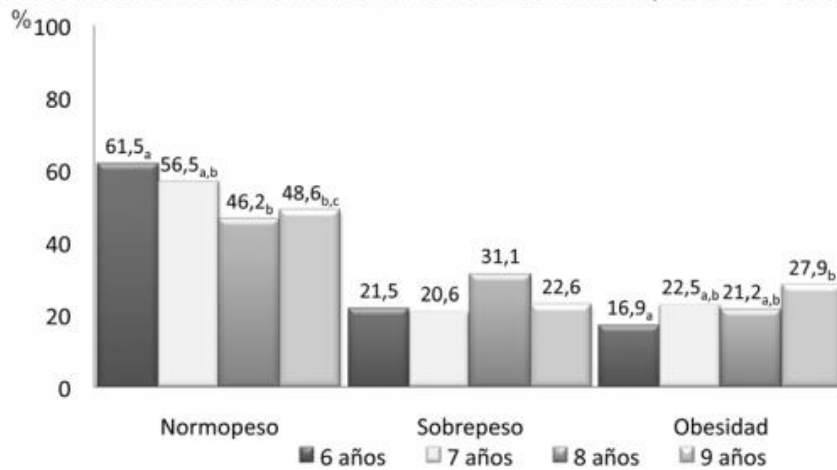


Gráfica 2. Estado nutricional de los escolares en función del sexo (ALADINO Canarias)



* $p < 0,05$. Diferencias entre niños y niñas

Gráfica 3.
Estado nutricional de los escolares en función de la edad (ALADINO Canarias)



Los valores que no comparten el mismo subíndice son significativamente diferentes $p < 0,05$

Según la revista *Heraldo* son diferentes las causas de la obesidad. Entre otras, pueden ser **genéticas**: se conocen genes implicados en la obesidad, que a su vez coinciden con los de otras enfermedades como diabetes, hipercolesterolemia...; **metabólicas**: sabemos que el gasto de las calorías varía de unas personas a otras; **psicológicas**: se ha descubierto que los cambios psicológicos de la obesidad son consecuencia de ella y no la causa; **socioculturales**: todo lo celebramos comiendo y bebiendo; el **sedentarismo**: ejercicio y deporte son pilares importantes en su tratamiento y en la prevención; **nutrición altamente calórica**: el consumo de más calorías de las que nuestro cuerpo necesita, provoca su acumulación (cada 7.500 calorías acumuladas suponen el aumento de 1 kilo de peso).

Pero también existen otras causas, y no menos importantes, como la falta de información en temas de nutrición o la información excesiva sobre alimentos ‘basura’ en los medios. Los padres tratan de estimular a los niños y las niñas con alimentos (premios) con alto contenido en calorías e incluso sustituir ciertas carencias afectivas con este tipo de premios hipercalóricos (golosinas, papas de paquete, chocolates, galletas, etc.). También se suma la falta de programas de ejercicios y el aumento de sedentarismo y no podemos olvidar el aumento indiscriminado de restaurantes de comida rápida y el tiempo que pasan los niños y niñas ante una pantalla, ya sea de televisión, *Tablet*, móvil, etc. Sobre todos estos factores podemos y debemos actuar esencialmente desde el ámbito familiar.

A la hora de aleccionar a los más pequeños/as sobre el tema, tenemos que predicar siempre con el ejemplo y no comprar a los niños o las niñas nada que después les tengamos que prohibir, además, si pretendemos ser su imagen a seguir, que sea también en la comida. Debemos crear buenos hábitos desde pequeños/as, de esta manera se hará mucho más fácil su educación alimentaria años tras años.. La bollería industrial, los helados... son solo para momentos especiales; es decir: lo excepcional es eso, excepcional. También conviene acostumbrarnos a servir la comida en plato pequeño y recurrir a la fruta con pocas calorías, como 'corta-hambre'. Establecer un lugar fijo para comer y no dejarles que coman viendo la tele, suele ser un recurso bastante eficaz. Darles chocolate cuando estén tristes o tarta si se aburren es un gran error, ya que relacionarán las situaciones desagradables con el hambre.

¿Premiar con golosinas? Nunca. Y, si beben agua, mejor que zumos o refrescos.

2. Encuestas

Se ha hecho un total de 49 encuestas dirigidas a padres, madres, familiares y maestros o maestras.

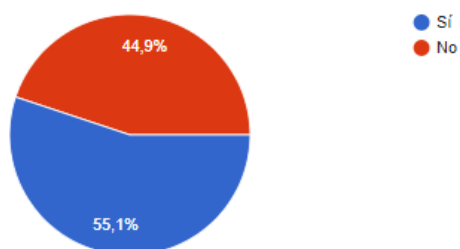
El objetivo de esta encuesta es recoger la tipología de desayunos que llevan los/as niños/as (de 3 a 12 años) al colegio y, por consiguiente, qué alimentación llevan en sus casas. También evaluaremos el IMC (índice de masa corporal) de los/as encuestados/as para verificar si existe obesidad o sobrepeso por lo general.

Han contestado 28 madres, 9 padres, 11 maestras/os y 1 tío. 33 de los/as encuestados/as dicen que el niño o la niña vive con ambos (padre y madre) y 13 con la madre.

Del total de la encuesta, un 55,1 % dice que hay menús para los desayunos, pero un 44,9% dice que no lo hay, por lo tanto, es un porcentaje alto el que no tiene menús para desayunos en su colegio. De las personas que dicen tener menú para los desayunos en el colegio, 16 son las que lo siguen siempre, 9 lo siguen a veces y 8 nunca y, uniando estas dos últimas cantidades nos da un número mayor de las que lo siguen siempre. Es decir, no se está siguiendo de manera adecuada los menús propuestos.

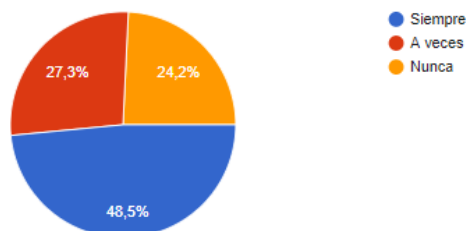
¿En su colegio hay menú para los desayunos?

49 respuestas



En caso de tener menú, ¿con qué frecuencia lo lleva a cabo?

33 respuestas



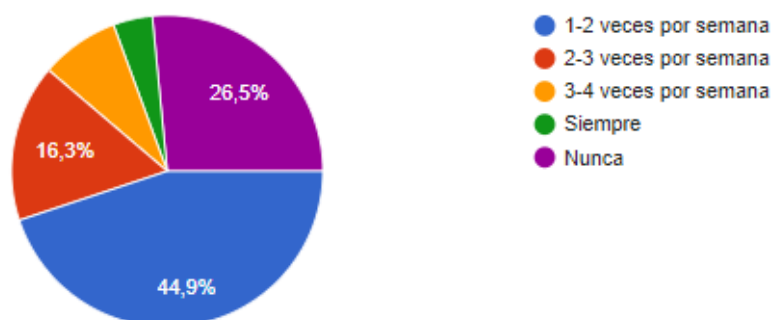
²En cuanto a los alimentos que llevan al colegio para desayunar, nos encontramos con cifras sorprendentes. Un 75% lleva fruta y/o verdura, algo positivo en esta encuesta. Un 68,8% lleva sándwich o bocadillos de embutidos, esto puede que no sea del todo sano dependiendo del embutido. Un 60,4% lleva galletas, cereales, bollería, chocolate, sándwich de nocilla paté o mantequilla, etc., este dato sorprende al ser un porcentaje tan alto el que lleve esta clase de comida perjudicial para el niño o la niña. Y, finalmente, yogur solo lo lleva un 43,8%, un porcentaje pequeño desde mi punto de vista.

³Con la bebida, las cifras son más positivas ya que un 85,4% dice llevar agua, pero, un 50% lleva jugo, algo normalizado en los desayunos que se llevan al colegio, pero nada saludable y que debe cambiar.

La frecuencia con la que llevan galletas, cereales, bollería, chocolate, sándwich de nocilla, paté o mantequilla, etc. es por lo general, de una o dos veces por semana, con un 44,9%, un 16,3% las lleva dos o tres veces por semana, un 8,2% afirma llevarlos tres o cuatro veces por semana e incluso hay niños/as que lo llevan siempre, según esta encuesta. Por lo tanto, son datos alarmantes ya que el objetivo es que estos desayunos no se lleven nunca.

¿Con qué frecuencia lleva galletas, cereales, bollería, chocolate, sandwich (nocilla, mantequilla, paté), etc?

49 respuestas



Creo que el deporte es importante, así que he preguntado en la encuesta si el niño o la niña hace deporte como actividad extraescolar. 33 de los encuestados o las encuestadas ha dicho que si hace deporte: patinaje, baloncesto, gimnasia rítmica, baloncesto, ballet, fútbol, voleibol, taekwondo,

² Respuestas de opción múltiple.

³ Respuestas de opción múltiple.

karate y natación han sido los deportes que han seleccionado y, aunque es una buena cifra, todavía hay 16 niños o niñas en la encuesta que no hacen deporte.

En otra pregunta referida a lo que se come en casa he recibido varias respuestas. Por lo general, se suele comer verdura prácticamente todos los días, aunque hay personas que no lo hacen nunca o pocas veces, dentro de esta encuesta. Pastas y pizza por lo general se comen dos o tres veces por semana, con lo cual no es saludable.

En cuanto a la frecuencia en la que se come legumbres en casa, se puede decir que según los/as encuestados/as, las comen dos o tres veces por semana, en algunos casos bastantes veces a la semana y otros/as una vez o ninguna. Con estos datos generales hay una buena satisfacción ya que dos o tres veces por semana es la frecuencia ideal en la que se debe ingerir legumbres.

Las carnes es un alimento que solemos comer muy a menudo y así se ha reflejado en esta encuesta. Mínimamente se come cuatro o cinco veces a la semana. Según los nutricionistas, no es bueno comer muchas veces carne a la semana y en caso de comerla debe ser carne blanca.

El pescado es un alimento difícil de comer en la etapa infantil y en algunos casos en la adulta, y, según la encuesta lo ingieren ninguna vez o una vez. En algunos casos, dos veces como mucho. Estos resultados son bajos.

Las hamburguesas, perritos calientes, arepas, bocadillos, etc. Los encuestados o encuestadas admiten que se comen en casa, ya que por lo general han puesto que se ingieren entre una y tres veces por semana. En algunos casos, más de tres veces por semana. Estos datos son negativos ya que no se debería ingerir nunca este tipo de comidas y menos excesivamente.

Según la encuesta, se suele comer bastante fruta en casa aunque hay algunos casos que no comen nunca fruta. Más adelante detallaremos cuántas veces hay que comer fruta al día.

Para el peso he escogido los resultados más relevantes de la encuesta.

Primer caso: Es un niño, está entre 5-6 años, tiene una altura entre 93-103cm y un peso entre 20-24 kg, por lo tanto estamos ante un niño que tiene un peso superior a los niños de su edad según los percentiles de la OMS.

Segundo caso: Es un niño, está entre 5-6 años, tiene una altura entre 120-127 cm y un peso entre 44-47 kg, por lo tanto estamos ante un niño con una gran obesidad.

Tercer caso: Es una niña, está entre 6-7 años, tiene una altura entre 132-138 cm y un peso 30-35 kg, es decir, tiene un peso superior a las niñas de su edad según los percentiles de la OMS.

3 Concienciación.

Una vez he representado las encuestas, he llegado a la conclusión que hoy en día los padres, las madres o tutores/as no se han comprometido cien por cien en las comidas de sus hijos/as, de hecho, me atrevería a decir que en muchas ocasiones tampoco se han responsabilizado y que no son conscientes del problema que tendría en el futuro.

Es de saber que el papel activo de los padres y las madres es importante en la educación nutricional para acabar con la obesidad y el sobrepeso, y que esto implica el compromiso y responsabilidad en casa.

No es solo una tarea del centro y en muchas ocasiones se piensa así. La mayoría de padres y madres cree que la educación corre a cargo de los centros educativos y lo cierto es que la educación empieza en casa. Los familiares son modelos a seguir de los niños y las niñas que convivan con ellos, por lo tanto, comerán lo que coman ellos y harán ejercicio si ven hacerlo.

Por otro lado, la información que manejen los familiares también es importante para que el centro conozca mejor al niño o la niña y poder solucionar el problema juntos.

Para empezar, el azúcar es uno de los principales problemas en la alimentación y conlleva enfermedades como: obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, cáncer y caries, todas estas son causa de muerte.

La principal fuente de azúcares añadidos en nuestro país son las bebidas azucaradas. Y según una tabla creada por Realfooding, representa que los refrescos con azúcar contienen un 25,50% de azúcares añadidos, la bollería y pastelería un 15,20%, el chocolate un 11,40%, el yogur y leches fermentadas un 6,44%, otros productos lácteos un 5,99%, la mermelada y otros un 3,58%, los zumos y néctares un 2,91%, los cereales de desayuno y barritas de cereales un 2,78%, otros dulces un 1,30% y las bebidas para deportistas un 1,14%.

Por otro lado, Realfooding también muestra una tabla de alimentos que más calorías aportan a los/as españoles/as y que representa que el pan contiene 11,6% de calorías, el aceite de oliva un 9,2%, las carnes un 9,2%, bollería y pastelería un 6,8%, embutidos y productos cárnicos un 5,8%, las leches un 5,0%, las frutas un 4,7%, granos y harinas un 4,5%, los precocinados un 4,2%, las verduras y hortalizas un 4,0 %, los pescados y mariscos un 3,6%, la pasta un 3,6%, los quesos un

3,0%, el yogur y leches fermentadas un 2,4%, las bebidas alcohólicas de baja graduación un 2,4%, los huevos un 2,2%, las legumbres un 2,2% y los refrescos con azúcar un 2,0%.

También, hablaré de los productos procesados, en los que el contenido tiene al menos uno o más de los siguientes ingredientes: **azúcar** (el cual tiene diferentes nombres como jarabe de glucosa, dextrosa, etc.), **grasa vegetal refinada** (sea girasol, palma, coco, etc.), **harina refinada** (de cualquier cereal), **sal y aditivos**. Estos ingredientes crean un producto barato, duradero, sabroso y, por tanto, muy rentable. Para la información del lector y por si no tiene conciencia de esto, le haré saber que las personas que dirigen las empresas de los productos que tú comes, les interesa la rentabilidad económica, no tu salud.

Para entender más lo que son los ultraprocesados y lo que no se debe comer, hablaré de ellos a continuación:

Los ultraprocesados son lo opuesto a la comida real. Según Realfood:

“Son como preparaciones industriales comestibles elaborados a partir de sustancias de otros alimentos o sintéticas, con diferentes técnicas de procesamiento y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud. Suelen tener cinco o más ingredientes y entre ellos se encuentran las harinas refinadas, los aceites vegetales refinados, los azúcares añadidos, los aditivos y la sal. Estos ingredientes llevan un procesamiento industrial que consigue productos duraderos, listos para consumir, atractivos, ultrapalatables y altamente rentables para que se vendan y consuman por encima del resto de alimentos.”

Según la RAE, el significado de “alimento” es: “Conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir”. El problema es que hoy en día existen muchísimos productos alimentarios que, si bien pueden darnos sustento energético, también nos malnutren y perjudican a corto, medio y largo plazo por la pésima calidad de los ingredientes que lo componen. Por esa razón prefiero evitar llamarles “alimento” y me refiero a ellos como “productos”.

Ejemplos de ultraprocesados son:

- Refrescos y bebidas azucaradas
- Bebidas energéticas

- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Panes refinados
- Carnes procesadas
- Pizzas industriales
- Galletas y derivados
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados y listos para calentar o freír
- Patatas fritas y snacks salados
- Dulces, chucherías y helados
- Productos dietéticos o de adelgazamiento
- Salsas comerciales
- Pescados procesados

Los productos ultraprocesados hay que evitarlos porque:

- Son insanos. Son ricos en azúcares añadidos, grasas refinadas, sal y/o aditivos.
- Son artificialmente densos en calorías por cada ración del producto.
- Son pobres en nutrientes, como fibra, fitoquímicos, minerales, etc.
- Son hiper-palatables. Inhiben nuestros mecanismos naturales de saciedad.
- Desplazan y sustituyen el consumo de alimentos reales.
- Tienen una mayor disponibilidad en nuestro entorno que los alimentos reales.
- Tienen una mayor publicidad y marketing que los alimentos reales.

Pueden provocar enfermedades como la obesidad, hipertensión, síndrome metabólico y dislipidemias.

Y, ¿Entonces qué podemos comer en casa y fuera?. Pues muy sencillo, lee este apartado:

La comida real.

La “comida real” se refiere a todos aquellos alimentos mínimamente procesados o cuyo procesamiento industrial no haya empeorado la calidad de la composición o interferido negativamente en sus propiedades saludables presentes de manera natural.

- Verduras, hortalizas y frutas
- Frutos secos
- Legumbres
- Pescado y marisco
- Tubérculos
- Cereales 100% integrales o de grano entero
- Huevos
- Carnes sin procesar
- Leche fresca
- Hierbas, especias y semillas
- Café e infusiones

Los buenos procesados.

Son alimentos reales con un procesamiento industrial o artesanal beneficioso o inocuo con respecto a sus propiedades saludables. Se obtienen de la adición o retirada de algunos ingredientes a los alimentos enteros o de aplicar algún procesamiento industrial, con el fin de hacerlos más seguros, duraderos y agradables al paladar o para facilitar su consumo. El producto suele estar envasado y lleva etiqueta nutricional donde se leen entre 1 a 5 ingredientes, los cuales no se encuentran cantidades significativas (menor o igual al 5-10% del total) de azúcar, harina refinada o aceite vegetal refinado. El procesamiento de estos productos no debe interferir disminuyendo la calidad de los mismos, sino dejándola igual, aumentándola o, si la disminuye, que sea mínimo.

Ejemplos de buenos procesados son:

- Aceite de oliva virgen extra
- Leche UHT, yogures y lácteos fermentados
- Panes integrales 100%
- Chocolate negro o cacao en polvo >70%

- Gazpacho envasado
- Legumbres de bote
- Pescado enlatado
- Bebidas vegetales sin azúcares añadidos
- Jamón ibérico de bellota
- Comida real congelada: frutas, verduras, pescado, etc.
- Comida real envasada al vacío

Junto a la comida sana, también es importante que los niños y las niñas hagan ejercicio.

Cuando hablamos de ejercicio físico con regularidad no nos referimos a que el niño o la niña se mueva, que es lo normal, sino a que practique con regularidad una actividad deportiva: natación, tenis, senderismo, deportes de equipo, artes marciales...

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Media hora de actividad diaria en los niños previene la obesidad infantil.

Como resumen para solucionar el sobrepeso y la obesidad y evitarla: hay que ingerir “comida real”, procesados, hacer ejercicio y hacer una compra sana en el mercado (mejor mercado que supermercado).

4 Plan de actuación.

El plan de actuación va dirigido a padres, madres o tutores/as legales y a niños y niñas que tengan o no, obesidad y sobrepeso, ya que el objetivo principal es acabar con la obesidad y sobrepeso en la sociedad o evitar que se produzca en niños y niñas que todavía no la o lo padecen.

Con este plan de actuación crearemos vidas sanas y hábitos saludables que formarán a ser parte de la vida diaria de cada uno y una de los miembros de una familia.

Para ello, he jugado con las nuevas tecnologías ya que es algo que está presente en nuestras vidas día a día y de esta manera, no tener excusa para no prestarle atención.

Una vez obtenida toda la información proveniente de la comida sana e insana y sus consecuencias tanto a familiares como a docentes, llevaremos la teoría a la práctica, pero para ello debemos hacer una labor en equipo.

Para comenzar, se debe generar una relación comunicativa, sincera, cálida, confortable,... entre docente y familiares. Esto servirá para crear nuevos hábitos alimenticios entre los niños y las niñas dentro y fuera del centro.

Aparte de contar con proyectos para el día de la Salud, talleres de comida sana y un menú saludable en el comedor del centro, se realizará otro proyecto destinado a todo el alumnado, que consistirá en un menú semanal para los desayunos de media mañana traídos desde casa, una tabla de ejercicios diarios que se deben hacer tanto en el centro como fuera del mismo, con sus respectivas horas, un proyecto de ejercicio físico en familia y una aplicación de móvil que comentaremos más adelante.

La maestra o el maestro desde principio de curso repartirá el menú semanal de desayunos de media mañana, ya sea mediante papel o a través de la aplicación.

El menú será el siguiente:

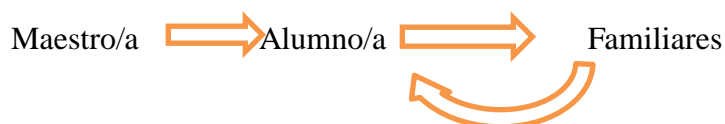
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur (sin azúcares añadidos) acompañado con fruta, frutos secos, semillas o copos de avena.	Tostadas con cualquier combinación (tomate, aguacate, puré de frutas, queso, salmón, atún o frutos secos).	Brochetas de fruta. Sándwich de pan integral o mini-sándwich (dependiendo de la edad) de atún y aguacate.	Huevos guisados (1 o 2), jamón asado o pata asada y tomates.	Pan de centeno o de cereales con crema de cacao puro y plátano o pan de huevo y atún (receta muy sencilla).
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

Para que esto se consiga con éxito, se planificará una estrategia en la que el maestro o maestra, una vez que haya repartido el menú, se dispondrá a crear hábitos saludables dentro del aula y prohibiendo todo alimento insano que entre en esta.

Se realizará talleres de comida saludable con actividades, para el alumnado, como las siguientes:

- Cocinar alimentos saludables (sin peligro).
- Clasificación de comidas sanas e insanas.
- Vídeos animados de concienciación e informativos.
- Si se trae comida no saludable se sustituirá por una saludable y se pondrá negativo o cara triste según la edad del niño o la niña, pero no se comerá en ningún caso.

De esta manera, al concienciar al alumnado, este se lo transmitirá a sus familiares y se creará una cadena de buenos hábitos alimenticios:



Los niños y niñas deben hacer 60 minutos o más al día de ejercicio, empezando de moderado hasta más forzado y, no deben estar más de una hora sin hacerlo. Es decir, deben estar en continuo movimiento y evitar el sedentarismo.

Psicomotricidad/ Educación Física	1 hora, tres días a la semana
Correr, caminar, saltar, columpiarse, subir y bajar escaleras...	Todos los días
Actividades deportivas.	1 o 2 horas, 5-7 días a la semana
Fuerza, flexibilidad, baile...	1 hora, tres días a la semana

El centro también hará actividades entre padres, madres y alumnado destinadas al deporte y ejercicio físico, para fomentarlo tanto en casa como dentro del centro. Este proyecto se llamará *Muévete* y consistirá en una jornada de ejercicios físicos y deporte una tarde al mes.

Muévete constará de actividades como: Zumba en familia, torneos de fútbol, torneos de voleibol, torneos de baloncesto, talleres de baile, talleres de comida sana con charlas incorporadas y campamento de verano.

Los objetivos de *Muévete* son: fomentar la participación de las familias en el centro, evitar el sedentarismo en los hogares y concienciar sobre una vida sana y en movimiento.



MUÉVETE
(PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN FAMILIA)

23 DE MAYO: ZUMBA EN FAMILIA Y TALLERES DE BAILE.
27 DE JUNIO: TORNEOS DE FÚTBOL, VOLEIBOL Y BALONCESTO.
3 DE JULIO: DÍA DEL DEPORTE Y TALLERES DE COMIDA SANA CON CHARLAS INCORPORADAS.
8 DE JULIO: COMIENZO DEL CAMPAMENTO DE VERANO.

© Elena Gómez Rodríguez

Por otra parte, y como ya he dicho, la maestra o el maestro a principio de curso repartirá el menú e informará sobre la aplicación móvil de la que dispone el centro, y servirá como herramienta para el plan de actuación, cuyo nombre es ⁴*Kidseat*.

⁴ Para ver la aplicación de móvil entrar a esta página <http://micolegioapp.com/tfg/> y pulsar en el teclado del ordenador, f12.

Esta aplicación tiene como objetivo facilitar este trabajo tanto a los familiares del alumno o la alumna como el de los/as docentes. Consta de varios apartados distribuidos de la siguiente manera y que desarrollaré a continuación:

- El primer apartado es una calculadora de índice corporal según la OMS (3-12 años): Con este apartado los familiares podrán calcular el peso de su hijo o hija y saber si se encuentra en los percentiles correctos según su edad y sexo.
- El segundo apartado es una serie de menús semanales: En este apartado se ofrece varios menús semanales para comer sano en casa día a día y no solo en el colegio.
- El tercer apartado es el de la alimentación prohibida. Es un apartado informativo para que los familiares en caso de dudas sepan qué alimentos no son sanos para sus hijos/as y qué dietas no llevar a cabo para no perjudicarles.
- El cuarto apartado contiene el menú de media mañana que ha proporcionado el centro. En caso de no tenerlo en papel, ¡no hay excusa!, también se puede tener a través de esta aplicación.
- En el quinto apartado hay un recetario: Este apartado proporciona recetas saludables e ideas para que los familiares lo hagan en casa, si tienen dudas con alguna comida.
- En el sexto y último apartado hay una tabla de ejercicios que se deben hacer al día.



5 Conclusiones.

En definitiva, el propósito de este trabajo es en todo momento conocer el problema que lleva consigo la obesidad y el sobrepeso, y comprometerse a cambiarlo. Para ello, se necesita informarse y establecer una buena comunicación entre los agentes implicados. Otra de las finalidades de este trabajo y la más importante, es que el plan de actuación que he propuesto llegue a los centros educativos, docentes, familiares e incluso personal sanitario, políticos/as, etc. Y por supuesto, llevarlo a cabo con éxito.

6 Valoración personal.

En mi opinión, este trabajo ha despertado mi curiosidad desde hace tiempo, viendo la cantidad de casos de obesidad y sobrepeso que se encontraba en los centros educativos y, las clases de alimentos que llevaban para desayunar.

Al iniciarme con este trabajo he podido completar información y conocer mejor el campo de la nutrición y de la salud.

Creo que es un tema que deberíamos saber todos/as ya que puede afectarnos tanto directamente como indirectamente, y por ello he creado este tipo de plan de actuación ya que me parece una vía original y fácil de hacer. Si se hace de forma correcta, tendrá fines exitosos.

Finalmente, me gustaría que este trabajo sea leído por personas que les parezca interesante y lo quieran llevar a cabo y que además, les sirva de gran ayuda y para cambiar sus hábitos alimenticios. Sería interesante que lo llevaran a cabo sobre todo los centros educativos de nuestra comunidad autónoma y de España.

7 Bibliografía.

7.1 Bibliografía general.

El aula ideal para recibir las primeras lecciones sobre alimentación saludable. *ABC Sociedad*. Recuperado de https://www.abc.es/sociedad/abci-aula-ideal-para-recibir-primeras-lecciones-sobre-alimentacion-saludable-201903061423_noticia.html

Sara P. Lorenzo.(2016, 11 de junio).8 enfermedades causadas por la obesidad infantil. *Bekiapadres*. Recuperado de <https://www.bekiapadres.com/articulos/enfermedades-causada-obesidad-infantil/>

Sánchez, Alicia. La importancia del ejercicio físico en los niños [Mensaje de un blog]. Contigo desde el embarazo y durante todo su crecimiento. Recuperado de <http://www.cometelasopa.com/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-los-ninos/>

Guíainfantil.com. (24 de enero de 2018). El peso y las medidas ideales para los niños y las niñas en tabla. Peso y estatura del bebé, niño y niña: Guíainfantil.com. Recuperado de https://www.guiainfantil.com/salud/embarazo/tabla_pesos.htm

Orós Pedro/ Martínez Joaquín. (12/3/2019). Obesidad infantil, un problema de todos. Heraldo. Recuperado de <https://www.heraldo.es/noticias/salud/2019/03/12/obesidad-infantil-un-problema-de-todos-1302360.html>

Ríos, Carlos. (16 de enero de 2017). ¿Qué es la comida real? [Mensaje de un blog]. Realfooding. Recuperado de <https://realfooding.com/quescomidareal/>

Obesidad. (Sin fecha). Organización Mundial de la Salud: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

5.2 Bibliografía específica para la app.

Pakus. (Sin fecha). Berenpizzas individuales para cenar. Receta. Bebés y más: Webedia. Recuperado de <https://www.bebesymas.com/recetas/berenpizzas-individuales-para-cenar-receta>

Logoscorp Developer. (23 de abril de 2018). Arepa saludable de zanahoria, avena y cilantro. Kudzu: Kudzu. Recuperado de <http://www.bekudzu.com/kudzublog/arepa-saludable-de-zanahoria-avena-y-cilantro.html>

VelSid. (17 de agosto de 2017). Tortitas de plátano y avena. República. Recuperado de <https://gastronomiaycia.republica.com/2017/08/17/tortitas-de-platano-y-avena/>

Paleo System. (23 de Noviembre de 2013). Pan de atún al micro. Paleo System: Paleo System. Recuperado de <http://www.paleosystem.es/pan-paleo-de-atun-al-micro/>

Percentiles infantiles [Mensaje de un blog]. Recuperado de <https://www.percentilesinfantiles.es/>

Spirily. (sin fecha). Riesgos de la dieta vegana para los niños [Mensaje de un blog]. La franquicia de salones infantiles más grande de Latinoamérica. Recuperado de <https://sipirily.com/gracias/22-blog-sipirily/123-7-peligros-de-la-dieta-vegana-para-los-ni%C3%B1os.html>

Fuchs Vitónica, Liliana. (Sin fecha). Medallones o minihamburguesas de alubias y zanahoria.

Receta saludable. Vitónica: Webedia .Recuperado de <https://www.vitonica.com/recetas-saludables/medallones-o-minihamburguesas-de-alubias-y-zanahoria-receta-saludable>