

# INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ADOLESCENTES CANARIOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Melany Barrios Martín

Tutor: Nieves Marta Díaz

Titulación: Grado en Enfermería

Facultad Ciencias de la Salud: Sección  
Enfermería y Fisioterapia

Sede Tenerife

Universidad de La Laguna

Promoción 2013-2017

26 de mayo de 2017

*“Deje que los alimentos sean su medicina  
y que la medicina sea su alimento”.*  
*Hipócrates*

## **AGRADECIMIENTOS**

Hace casi cuatro años que comenzó para mí esta experiencia. A veces sencilla y a veces complicada, pero siempre inolvidable. Este desafío no hubiera sido posible sin ciertas personas, puesto que sin su ayuda llegar hasta aquí no habría sido posible. Por esto y por mucho más me gustaría darles las gracias.

A Silvia y a Martín, mis padres. Gracias por enseñarme la importancia del esfuerzo y de la humildad. Sin vosotros, nada de lo que he conseguido habría sido posible.

A Ainara, mi pequeña, mi hermana. Gracias por aguantar siempre mi mal humor y por estar ahí en esos momentos en los que tenía ganas de rendirme. Espero ser y seguir siendo un buen ejemplo a seguir.

A mi pequeño grandullón. Gracias por apoyarme en todo momento y por hacer que mis límites desaparecieran.

A mis compañeras, mis amigas. Gracias por haber hecho de este camino una travesía más corta.

A todos esos enfermeros con los que he tenido el placer de trabajar. Gracias por enseñarme lo bonita que es esta profesión.

Nadie dijo que fuera fácil, pero que sea difícil no significa que sea imposible.



# INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ADOLESCENTES CANARIOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grado en Enfermería. Universidad de La Laguna.

Autora:

Melany Barrios Martín

## RESUMEN

En la actualidad la obesidad en la infancia y la adolescencia es un grave problema de salud mundial. Se ha demostrado que ambos problemas son un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus o la hipertensión. La principal solución a este problema es la prevención desde la juventud, mediante la enseñanza de hábitos de vida saludables, especialmente los relacionados con la alimentación. Es por esto que se ha desarrollado una intervención educativa sobre alimentación saludable en jóvenes canarios. La intervención se realizará en estudiantes y profesores de 1º de bachillerato del IES San Matías y tendrá dos componentes principales: una charla y el uso de una aplicación móvil. Para aumentar la motivación de los jóvenes se premiará a aquellos alumnos que mejor hayan usado la aplicación. El premio consistirá en cheques regalo para la adquisición de material deportivo. La intervención se evaluará mediante una encuesta sobre hábitos alimenticios.

**PALABRAS CLAVE:** obesidad, adolescente, educación para la salud, dieta saludable

## **ABSTRACT**

Childhood and adolescence obesity is a serious global health problem nowadays. It has been shown that both problems are risk factors in the development of noncommunicable diseases such as diabetes mellitus or hypertension. The main solution to this problem is prevention since childhood, through the teaching of healthy lifestyle habits, especially those related to diet. For this reason, an educational intervention on Canarian adolescents about healthy diet has been created. The intervention is going to be held out on teachers and students from the first year of upper secondary education of the IES San Matías and it is going to have two principal components: a lecture and the use of a mobile application. In order to increase the student's motivation, those who use the application better will be awarded. The award will be gift vouchers valued for the purchase of sport equipment. The intervention will be evaluated through a survey about eating habits.

**KEY WORDS:** obesity, adolescent, health education, healthy diet

# ÍNDICE.

Páginas

<b>1. Introducción</b> .....	<b>1-7</b>
1.1. Definición de alimentación saludable .....	2
1.2. Características de alimentación saludable .....	2
1.3. Pirámide de alimentación saludable .....	2
1.4. Recomendaciones para una dieta saludable.....	3
1.5. Definición de adolescencia.....	3
1.6. Necesidades nutricionales en la adolescencia .....	3-4
1.7. Problemas nutricionales en la adolescencia.....	4-5
1.8. Decálogo de una Alimentación Saludable en Adolescentes .....	5-6
1.9. Exposición general del problema de salud .....	7
<b>2. Justificación</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Objetivos</b> .....	<b>9</b>
3.1. Objetivo principal.....	9
3.2. Objetivos secundarios.....	9
<b>4. Metodología</b> .....	<b>10-14</b>
4.1. Título de la campaña.....	10
4.2. Población diana .....	10
4.3. Desarrollo de la intervención educativa .....	11
4.4. Consideraciones éticas y legales .....	11
4.5. Diseño y contenido del programa de intervención .....	11-12
4.6. Temporalización.....	13
4.7. Herramientas .....	13
4.8. Variables e instrumentos de medida .....	13
4.9. Recursos Materiales .....	14
4.10. Recursos Humanos.....	14
<b>5. Sistemas de evaluación</b> .....	<b>15</b>
<b>6. Presupuesto</b> .....	<b>16</b>
<b>7. Reflexiones finales</b> .....	<b>17</b>
<b>8. Bibliografía</b> .....	<b>18-19</b>
<b>9. Anexos</b> .....	<b>20-31</b>
9.1. Anexo I: Solicitud de autorización al equipo directivo del IES San Matías....	20
9.2. Anexo II: Formulario de confidencialidad.....	21
9.3. Anexo III: Presentación de PowerPoint para la charla .....	22-27
9.4. Anexo IV: Encuesta sobre hábitos alimenticios .....	28
9.5. Anexo V: Encuesta de satisfacción .....	29

9.6. Anexo VI: Panfleto promocional sobre la intervención.....	30
9.7. Anexo VII: Solicitud de colaboración al Centro de Salud de Taco .....	31

# 1. INTRODUCCIÓN.

Más de 1900 millones de adultos de 18 o más años en el mundo tienen sobrepeso, de estos, más de 600 millones son obesos.<sup>1</sup> En España, concretamente, según la Encuesta Nacional de Salud 2011/12, el índice de población adulta de 18 años o más con sobrepeso es de un 36,7 % y el porcentaje de población que padece obesidad es de un 17%. En lo que respecta a la población infantil, de entre 2 y 17 años, un 18,3% sufre sobrepeso y un 9,8% obesidad.<sup>2</sup>

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la alimentación y la práctica de actividad física juegan un rol fundamental en el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y cáncer, entre otros. Por lo tanto, seguir una alimentación equilibrada, realizar actividad física habitualmente y mantener un índice de masa corporal (IMC) adecuado son el mejor medio para prevenir la aparición de estas enfermedades.<sup>3</sup>

Además, la precoz aparición de exceso de peso en etapas como la infancia y la adolescencia, aumentan la probabilidad de que la obesidad se prolongue y se mantenga en la edad adulta, incrementando en consecuencia, la aparición temprana de las patologías previamente citadas. Dichas enfermedades incrementan la probabilidad de muerte prematura, discapacidad y problemas psicosociales. Por otra parte, los niños que padecen obesidad sufren dificultad respiratoria y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, insulinoresistencia, así como efectos psicológicos.<sup>1</sup>

Es por esto que la obesidad y el sobrepeso infantil, son actualmente un problema médico y de Salud Pública de vital importancia. La prevención es la estrategia fundamental a seguir para disminuir la incidencia de ambos y consecuentemente, disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Dentro de la prevención encontramos como aspecto principal la Educación para la Salud. En España, se llevan a cabo numerosas intervenciones destinadas a prevenir este problema.<sup>4</sup> Sin embargo, se centran mayormente en la etapa de la infancia y en menor medida en la adolescencia, momento en el que la promoción de hábitos alimenticios saludables es de gran importancia, debido a los cambios que se están produciendo en el organismo de los jóvenes y que se traducen en cambios a nivel físico y mental.

## 1.1. Definición de alimentación saludable.

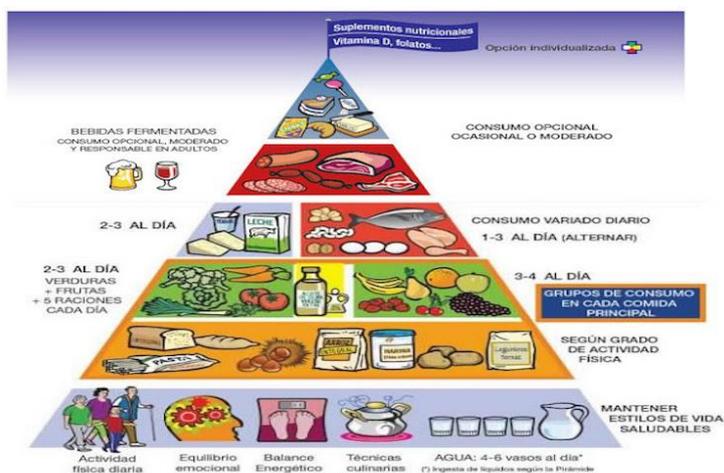
El proceso de alimentación es aquel mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el fin de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes serán los que se transformen en la energía que el organismo vivo usará para dicho fin.<sup>5</sup>

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades y que además, promueve un crecimiento y desarrollo adecuados.<sup>6</sup>

## 1.2. Características de una alimentación saludable.<sup>7</sup>

- **EQUILIBRADA.** Se deben respetar los porcentajes recomendados de los diferentes tipos de nutrientes:
  - Hidratos de Carbono (50-60%).
  - Lípidos (30-35%).
  - Proteínas (10-15%).
- **VARIADA.** Se deben incluir alimentos de todos los grupos, para aportar así los diferentes nutrientes.
- **ADAPTADA.** Se debe adaptar a las necesidades fisiológicas y psicosociales de cada individuo.
- **SUFICIENTE.** Tiene que aportar las necesidades energéticas y nutricionales adecuadas para cada individuo.

## 1.3. Pirámide de alimentación saludable.



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2017

## **1.4. Recomendaciones para una dieta saludable.** <sup>8</sup>

- Se deben realizar cinco comidas al día.
- Cada comida debe tener una duración aproximada de 20 minutos.
- Los alimentos deben masticarse lentamente para contribuir a una mejor digestión.
- El desayuno y la media mañana deben aportar entre un 20 y un 25% de las calorías diarias, incluyendo en sus componentes cereales, lácteos y fruta.
- El almuerzo tiene que aportar entre un 30 y un 35 % de las calorías diarias e incluirá alimentos de todos los grupos.
- La merienda debe ser ligera y aportar entre un 10 y un 15% de las calorías diarias.
- La cena debe ser similar al almuerzo, pero no muy próxima al momento de acostarse. Su aporte calórico será del 25% de las calorías diarias.

## **1.5. Definición de adolescencia.**

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano comprendido entre los 10 y los 19 años.<sup>9</sup> En el caso de las chicas, se inicia alrededor de los 10 años y en el caso de los chicos, alrededor de los 12 años, aunque estas edades varían según cada individuo. <sup>11</sup>

Dentro del periodo de la adolescencia podemos encontrar las siguientes etapas:<sup>9</sup>

- Adolescencia precoz. Desde la pubertad hasta los 13 años.
- Adolescencia intermedia: Entre los 14 y los 16 años.
- Adolescencia tardía: Entre los 17 y los 19 años.

Durante este periodo se producen cambios a nivel físico, psicológico y social. Entre los cambios físicos, destacan el estirón puberal, en el que se produce la máxima velocidad de crecimiento, y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Entre los cambios psicosociales, se encuentran el desarrollo de la autonomía y la influenciabilidad. Estos factores repercuten de manera directa en los patrones alimentarios de los jóvenes, así como en otros estilos de vida. <sup>11</sup>

## **1.6. Las necesidades nutricionales en la adolescencia.**

Durante la adolescencia, los requerimientos nutricionales dependen del gasto energético necesario para mantener el ritmo de crecimiento propio de la edad. Por lo

que en esta etapa, el cuerpo demanda más calorías que en cualquier otro momento de la vida. Los niños necesitan cerca de 2.800 kcal diarias y las niñas cerca de 2.200. <sup>12</sup>

- **HIDRATOS DE CARBONO.**
  - Se recomienda que el consumo de hidratos de carbono represente aproximadamente el 50% de la energía total. Sin embargo, de este porcentaje, solo una minoría debería proceder de los azúcares simples.
- **GRASAS.**
  - El consumo recomendado es de aproximadamente un 30%, priorizando las grasas insaturadas y minimizando el consumo de grasas saturadas a un 10%.
- **PROTEÍNAS.**
  - Las cantidades recomendadas depende de las características individuales de cada uno, pero generalmente lo ideal es que un 15% de la energía provenga de este tipo de alimentos.
- **VITAMINAS Y MINERALES.**
  - El requerimiento de minerales como calcio, hierro y zinc aumenta considerablemente durante la adolescencia.
  - También son elevados los requerimientos vitamínicos, sobre todo en lo que respecta a las vitaminas del complejo B.
  - Es preferible obtener los nutrientes directamente desde los alimentos en lugar de emplear suplementos.

## **1.7. Problemas nutricionales en la adolescencia.**

Durante la adolescencia se dan una serie de alteraciones en la ingesta propias de esta etapa. Los hábitos alimenticios de los adolescentes se caracterizan por saltarse las comidas; comer fuera de casa, especialmente en restaurantes de comida rápida y picotear. <sup>11</sup>

En cuanto a saltarse las comidas, lo más frecuente es obviar el desayuno o realizarlo de manera incompleta. <sup>13</sup> Este hecho se relaciona directamente con la aparición de sobrepeso y obesidad. <sup>14</sup>

Por otro lado, es común que los jóvenes acudan a restaurantes de comida rápida de forma frecuente como parte de su vida social. Lo que se traduce en un mayor consumo de grasas saturadas y azúcares, entre otros.

Además, el sedentarismo ha provocado que los adolescentes se acostumbren a comer entre horas, sobre todo *snacks*, como galletas o bebidas azucaradas. Este

tipo de alimentos no debería ser un problema, siempre que se consuma de manera ocasional.

En resumen, durante este periodo de la vida, los jóvenes no siguen una alimentación equilibrada. Su patrón de ingesta se caracteriza por un alto consumo de grasas saturadas y un déficit de aporte de hidratos de carbono complejos y de fibra.<sup>15</sup>

Todos estos aspectos unidos a la falta de actividad física provocan que el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia sean cada vez mayor. Aumentando en consecuencia, la tendencia a la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia, así como la diabetes mellitus.

## **1.8. Decálogo de una dieta saludable.**

El Consejo Europeo de Información sobre Alimentación junto con la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas han elaborado un “Decálogo de Nutrición Saludable” en el que se incluyen una serie de consejos a seguir, con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de los jóvenes.<sup>16</sup>

### **1. Disfruta la comida.**

Intenta comer alimentos diferentes cada día para variedad y disfrute. Comparte la comida con tus familiares y amigos.

### **2. El desayuno es una comida muy importante.**

Tu cuerpo necesita energía después de un largo sueño, por lo que el desayuno es importante. Alimentos con un alto contenido en carbohidratos, como el pan, los cereales o la fruta, suponen buenas elecciones para el desayuno. Saltarse comidas, especialmente el desayuno, pueden derivar en sobrealimentación, además de que puede provocar falta de concentración en clase.

### **3. Come muchos alimentos diferentes.**

La variedad en tu alimentación es la receta para una buena salud. Tu cuerpo necesita 40 vitaminas y minerales diferentes y ningún alimento puede aportarlas todas por sí solo. No hay alimentos “buenos” o “malos”, así que no necesita prescindir de los alimentos que te gustan. Solo asegúrate de que los consumes de manera equilibrada.

### **4. Los hidratos de carbono son la base de tu alimentación.**

Estos alimentos aportan energía, vitaminas y minerales. La pasta, el pan, los cereales, la fruta y las verduras tienen un alto contenido en hidratos de carbono. Aproximadamente la mitad de calorías de tu dieta debe ser aportada por este tipo de alimentos.

### **5. Toma frutas y verduras en cada comida.**

Las frutas y las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar tomar al menos 5 raciones diarias de estos alimentos.

### **6. Las grasas son necesarias.**

Todo el mundo necesita grasa en su dieta para una buena salud. Sin embargo, un exceso de grasa, especialmente grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud.

### **7. Elección de *snacks*.**

Los *snacks* ayudan con el aporte de energía y nutrientes. Elige entre una variedad de *snacks* como frutas, galletas, tartas, frutos secos o chocolate. Asegúrate de elegir los *snacks* de manera que sigas una dieta equilibrada.

### **8. Bebe agua.**

Necesitas beber una cantidad de líquidos suficiente, ya que la mitad de tu cuerpo está hecho de agua. Son necesarios seis vasos de agua al día, más aún si se realiza actividad física o hace calor.

### **9. Cuida tus dientes.**

Lava tus dientes para cuidar de ellos como mínimo dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcar juegan un papel muy importante en la salud dental, si se consumen con frecuencia aumentan la incidencia de las caries.

### **10. Muévete.**

Estar en forma es importante para la salud cardiovascular y para tener huesos fuertes, así que mantente activo. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Un alto consumo de calorías sin practicar actividad física suficiente puede desembocar en un aumento de peso. El ejercicio físico moderado ayuda a quemar calorías. ¡No tienes que ser un atleta para practicar deporte!

**Fuente:** Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (EUFIC) y la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas<sup>16</sup>

## **1.9. Exposición general del problema de salud.**

La obesidad y el sobrepeso son un problema de salud mundial. Alrededor del 39% de la población de 18 o más años tiene sobrepeso y aproximadamente un 13% padece obesidad.

Poseer un índice de masa corporal elevado es un factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, especialmente si la elevación de dicho índice tiene

lugar durante la infancia y la adolescencia, puesto que multiplica la probabilidad de adquirir las enfermedades nombradas previamente, en la edad adulta.

Este hecho está aumentando la morbilidad de los países desarrollados. Sin embargo, hay una manera muy fácil y económica de prevenir estas enfermedades: seguir unos hábitos de vida saludables, tanto alimenticios como en lo que se refiere a la práctica de actividad física. <sup>1</sup>

Para instaurar estos hábitos, es muy importante la promoción de los mismos. Dicha promoción debe llevarse a cabo desde la infancia, persistiendo en la etapa de la adolescencia, muchas veces olvidada.

La adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo de las personas, debido a los cambios que se producen. Estos cambios hacen de esta fase un momento importante para sentar las bases de una buena salud. Por otra parte, es común que la adolescencia sea un periodo de experimentación, exploración y de asunción de riesgos. Esto representa un problema, puesto que tienden a minimizar los efectos negativos de las prácticas de riesgo que influyen en su salud. <sup>17</sup>

Por lo tanto, es fundamental que los adolescentes adquieran los conocimientos suficientes sobre hábitos de vida saludables y que perciban la importancia de esta forma de vida, así como la influencia que tendrá en su futuro. En cuanto a los hábitos alimenticios, los jóvenes deben conocer qué tipo de alimentos son los que deben consumir y en qué consiste una dieta saludable.

Es por ello, que involucrarse en la promoción de la salud entre este sector de la población tiene una gran importancia.

## 2. JUSTIFICACIÓN.

Según la Encuesta de Salud de Canarias 2015 (ESC 2015) realizada por el Instituto Canario de Estadística (ISTAC), actualmente el 17,14% de la población canaria de 18 y más años de edad tiene un IMC que se corresponde con obesidad y el 37,09% presenta sobrepeso. Además, los porcentajes van aumentando con la edad. En lo que respecta a la población infantil, desde los 2 a los 17 años de edad, el 16,27% presenta niveles correspondientes a sobrepeso y el 10,63% alcanza niveles correspondientes a obesidad.<sup>18</sup> Nos encontramos ante unas cifras muy altas, que si se comparan con las encuestas de salud de años previos, muestran una tendencia de aumento.

Si comparamos la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en Canarias con otras provincias de España, observamos que nuestra comunidad autónoma posee uno de los porcentajes más altos de todo el país. También, en lo que respecta a las cifras de obesidad y sobrepeso infantil, poseemos las cifras más altas.<sup>2</sup>

Este trabajo nace debido a la necesidad de ejecutar un programa que ayude a fomentar la práctica de hábitos de vida saludable entre los jóvenes canarios. El objetivo principal de esta intervención es concienciar a la población adolescente sobre la importancia que conllevan estos hábitos, especialmente los que tienen que ver con la alimentación. Concretamente, se busca promover la alimentación saludable en adolescentes canarios, estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.

Es importante cuidar de los jóvenes, puesto que ellos son el futuro de nuestra sociedad. Se les debe educar y enseñar a cuidar tanto de su salud como de la de los demás.

### **3. OBJETIVOS.**

#### **3.1. Objetivo principal.**

- Promover una alimentación saludable en los adolescentes canarios.

#### **3.2. Objetivos secundarios.**

- Enseñar las pautas de una alimentación saludable.
- Conseguir que la alimentación se convierta en un tema de interés en los jóvenes.
- Dar a conocer la importancia que tiene la alimentación en la prevención de enfermedades futuras.
- Preparar al personal docente para que sea capaz de instruir a los alumnos por sí mismo.

## 4. METODOLOGIA.

Nos encontramos ante un grave problema de salud que afecta a un número de jóvenes cada vez mayor. Por esto, se pretende llevar a cabo una campaña que les ayude a entender la importancia que tiene seguir unos hábitos de vida saludables.

El proyecto elegido para la campaña es una intervención educativa. Se tratará de desarrollar actividades de promoción y prevención en lo que respecta a la alimentación saludable y analizar el efecto que haya producido dicha intervención en los hábitos de los jóvenes así como el nivel de satisfacción de los mismos con la campaña.

### 4.1. Título de la campaña.

Esta intervención educativa llevará como título “Gana Salud”. Con este juego de palabras se pretende que los jóvenes entiendan que comiendo de manera saludable están influyendo directamente en su salud futura, previniendo la aparición de posibles enfermedades no transmisibles y mejorando también su salud actual. Se cree que puede llegar a ser una frase motivadora, que ayudará a que aumente el interés por la campaña.



Diseño de la imagen: Melany Barrios Martín

### 4.2. Población diana.

Esta intervención va dirigida a todos los alumnos canarios de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, junto a sus profesores, ya que estos, juegan un factor muy importante en la promoción y difusión de hábitos saludables. Además, el profesor es experto en comunicar información y motivar al alumnado, por lo que también buscamos instruirles para que en el futuro sean ellos los encargados de ayudar a los jóvenes con sus hábitos de alimentación.

Para comenzar, se realizará un estudio piloto que incluirá a los 77 alumnos de las tres clases de 1º de Bachillerato del IES San Matías, situado en el municipio de Taco, y a sus respectivos tutores. Por lo que la muestra inicial del proyecto será de 80 personas.

### **4.3. Desarrollo de la intervención educativa.**

La intervención comenzará a realizarse en septiembre, cuando comienza el curso escolar. Según los resultados del estudio piloto, el proyecto se extenderá a los demás cursos del instituto, así como al resto de institutos de Canarias.

Las actividades previstas en el programa se desarrollarán en la hora de tutoría, para que los alumnos no pierdan horas curriculares.

Se evaluará la eficacia del programa de intervención, comparando los resultados de las encuestas sobre hábitos alimenticios antes del comienzo de la intervención y a los tres meses de haber finalizado la misma.

### **4.4. Consideraciones éticas y legales.**

Para la realización de este proyecto piloto se necesitará la autorización del Equipo Directivo del IES San Matías. Se realizará un escrito en el que se expondrán los motivos por los cuales es necesaria esta intervención (Anexo I).

En cuanto a los sujetos, en todo momento se les informará del carácter anónimo de la intervención, respetando siempre la confidencialidad de los mismos. Se rellenará un documento de confidencialidad que los protegerá de manera legal. (Anexo II).

### **4.5. Diseño y contenido del programa de intervención.**

La intervención educativa constará de tres partes

- La primera parte de la intervención irá dirigida exclusivamente a los profesores. Se llevará a cabo una breve charla, en la que se les expondrá la misma información que se dará a los alumnos, de manera que conozcan de antemano de qué se va a hablar y así, cualquier duda que tuvieran al respecto se resolvería sin la presencia del alumnado, preservando de esta manera la credibilidad de los profesores frente a los jóvenes. Estas charlas previas, se realizarán en las horas libres del profesorado.

- En segundo lugar, se llevará a cabo la charla destinada a los alumnos propiamente, aunque también contará con la presencia de los profesores. En dicha charla se explicarán los conceptos básicos de una alimentación saludable. La charla se acompañará de una presentación de PowerPoint como apoyo (Anexo III). Al finalizar, se resolverán las posibles dudas y preguntas que tenga el alumnado.
- En último lugar, se propondrá al alumnado el uso de una App móvil gratuita, tanto para iOS como para Android, llamada *Foodzy*. Se trata de un diario de comida personal, que ayuda al usuario a llevar un control de lo que come, puesto que le permite registrar cada uno de los alimentos que consume diariamente y le aporta información nutricional sobre ellos. También aporta consejos para mejorar los hábitos alimenticios. Por otra parte, la App está diseñada de tal manera que el usuario puede invitar a sus amigos a que vean lo que están comiendo. Cada usuario gana puntos y medallas por llevar una alimentación sana. Consideramos que, teniendo en cuenta las características psicosociales de los adolescentes, el uso de este modelo de “Red Social de Comida Saludable” ayudará positivamente a que los jóvenes mejoren sus hábitos alimenticios, puesto que se despertará la competitividad entre compañeros.



Para fomentar el uso de la aplicación, se les dará un premio a los tres alumnos que a los tres meses de la intervención hayan obtenido una mayor puntuación en la misma. El premio consistirá en tres tarjetas de regalo de 150, 100 y 50 euros canjeables en un centro comercial para adquirir cualquier tipo de material y ropa deportiva, fomentando también de esta manera la realización de actividad física.

## **4.6. Temporalización.**

La duración estimada de la intervención será de 1 hora, distribuida de la siguiente manera.

- Los primeros 10 minutos se destinarán a que los alumnos rellenen una encuesta sobre sus hábitos alimenticios (Anexo IV). Se trata de una encuesta elaborada por la Fundación Mapfre dirigida a este grupo de edades y que nos servirá como herramienta para evaluar la efectividad de la intervención.
- A continuación, dará comienzo la charla sobre alimentación saludable y sus componentes. Cuando finalice la misma, se resolverán las dudas de los jóvenes. Esta parte de la intervención tendrá una duración de 30 minutos.
- Tras la presentación se destinarán 10 minutos para explicar el funcionamiento de la aplicación móvil que se va a recomendar y se explicará a los jóvenes el premio que van a recibir aquellos que mejor usen la usen.
- Finalmente, los últimos 10 minutos de la intervención se destinarán a que se rellene la encuesta de satisfacción (Anexo V).

## **4.7. Herramientas.**

- Cartel promocional de la intervención (Anexo VI).
- Cuestionario sobre hábitos alimenticios de la fundación Mapfre.
- Presentación de PowerPoint.
- Cuestionario de satisfacción.
- App móvil.
- Premios.

## **4.8. Variables e instrumentos de medida.**

- SOCIODEMOGRÁFICAS.
  - Edad.
  - Sexo.
- NIVEL DE MEJORA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.
- NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LA INTERVENCIÓN.

## **4.9. Recursos materiales.**

- Aula para la formación.
- Pantalla digital o proyector.

- Ordenador.
- Presentación de PowerPoint.
- Cuestionarios.
- App móvil gratuita.
- Premios para los mejores usuarios de la App: Tarjetas de regalo Centro Comercial.

#### **4.10. Recursos humanos.**

Para el desarrollo del proyecto piloto de la intervención se precisará de un educador sanitario, con experiencia en el desarrollo de charlas y la difusión de información, especialmente ante un público joven. Se trataría de una enfermera especializada en pediatría. Dicha enfermera sería parte del personal del Centro de Salud de Taco, centro de referencia para la zona en la que se encuentra el IES San Matías. Para poder contar con la colaboración de este Centro de Salud y su personal, se pedirá permiso al mismo mediante un escrito oficial en el que se expondrá el objetivo de la intervención y sus posibles beneficios (Anexo VII).

## 5. SISTEMAS DE EVALUACIÓN.

Se emplearán dos herramientas de evaluación.

Por un lado, se evaluará la efectividad de la intervención mediante el cuestionario sobre hábitos alimenticios (Anexo IV). Se pasará el cuestionario antes de comenzar la intervención. Este mismo cuestionario se volverá a pasar a los tres meses de la realización de la intervención para hacer una comparación con el previo y comprobar si se ha producido una mejora en los hábitos alimenticios de los jóvenes. Para esta comparación los resultados del cuestionario se incluirán en una base de datos de Excel. Se realizará un análisis descriptivo de los datos y se utilizará la prueba  $\chi^2$  (chi cuadrado) para comparar la distribución de cada ítem del cuestionario pre y post-intervención

Por otro lado, se medirá la satisfacción de los jóvenes mediante el cuestionario (Anexo V). Este cuestionario es de elaboración propia y para constatar su validez se ha pasado previamente a un grupo de 15 jóvenes de la misma edad que han confirmado que la información es clara y no hay dificultad de entendimiento.

## 6. PRESUPUESTO DEL ESTUDIO PILOTO.

<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Pantalla digital o proyector. Ordenador. Presentación de PowerPoint.	Recursos disponibles en el IES.
	Cuestionarios. App móvil.	Sin coste económico.
	3 Tarjetas regalo del Centro Comercial	150€ 100€ 50€
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	Enfermera de pediatría del Centro de Salud de Taco.	La enfermera acudirá a impartir la intervención durante su horario de trabajo y no conllevará ningún coste económico
	<b>GASTO TOTAL:</b>	300€

El presupuesto estimado del estudio piloto asciende a 300 €, por lo que se trata de un proyecto de bajo coste.

## 7. REFLEXIONES FINALES

Nos encontramos ante un gran problema de salud que tiene graves consecuencias, puesto que como se ha visto, se trata de un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

El objetivo principal de la intervención es promover unos hábitos alimenticios saludables, aspecto fundamental en la prevención de la obesidad, problema que tan graves consecuencias tiene para la salud.

Para finalizar, me gustaría decir que la enfermería no es solo cuidar y empatizar con el paciente, sino que también es importante educar y promocionar la salud. En mi opinión, si una enfermera no lleva a cabo esto, no está cumpliendo con su profesión al 100%.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva nº 311 [Internet]. [Actualizado Junio de 2016; Consultado el 12/04/17]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. Ministerio de Sanidad, Servicio Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 [Internet]. [Consultado el 12/04/2017]. Disponible en: [https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/2DeterminantesSalud\\_DistribucionPorcentual.pdf](https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/2DeterminantesSalud_DistribucionPorcentual.pdf)
3. World Health Organization. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Ginebra; 2003.
4. Ministerio de Sanidad, Servicio Sociales e Igualdad. Campañas [Internet]. [Consultado el 13/04/2017]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/campannas/portada/home.htm>
5. Definición ACB. Definición de alimentación [Internet]. [Consultado el 12/04/2017]. Disponible en: <http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>
6. Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Definición y características de una alimentación saludable. Marzo de 2013. [Monografía de Internet] [Actualizado el 8 de abril de 2013; Consultado el 12/04/2017]. Disponible en: [http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion\\_saludable.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf)
7. Meco JF, Blasco D. Salud. Canales Mapfre. Características de una dieta saludable [Internet]. [Consultado el 12/04/2017] Disponible en: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/caracteristicas-de-una-dieta-saludable/>
8. Comunidad de Madrid, Consejería de Sanidad. Distribución de los alimentos y horario de las comidas [Internet]. [Consultado el 13/04/2017] Disponible en: [http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142640333229&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA\\_pintarContenidoFinal&vest=1142638912348](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142640333229&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1142638912348)
9. World Health Organization. Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade [Internet]. 2014. [Consultado el 15/04/2017] Disponible en: <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
10. MedlinePlus. Pubertad. [Internet]. [Consultado el 15/04/2017] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/puberty.html>
11. Moreno Aznar, LA. La alimentación del adolescente. Mediterráneo Saludable [Internet]. Julio de 2015. [Consultado el 20/04/2017]; Volumen 27 (6): p.75-86.

- Disponible en: <http://www.publicacionescajamar.es/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/mediterraneo-economico-27-nutricion-y-salud/724/>
12. Healthy Children. Las necesidades nutricionales del adolescente. [Internet] [Actualizado el 4/06/2016; Consultado el 20/04/2017]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>
  13. Hallström L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catasta G, Díaz LE, Gómez-Martínez S, González Gross M, Gottrand F, Hegyi A, Lehoux C, Mouratidou T, Widham K, Aström A, Moreno LA y Sjöström M. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents - The Helena Study Group. 2011.
  14. Deshmukh-Taskar P, Nicklas TA, Radcliffe JD, O'Neil CE y Liu Y. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 199-2006. Public Health Nutrition [Internet]. 2012 [Consultado el 20/04/2017]; Volumen 16(11): pp. 2072-2083. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1368980012004296>
  15. Marugán de Miguelsanz JM, Monasterio Corral L y Pavón Belinchón MP. Alimentación en el adolescente. Protocolos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. 2010 [Consultado el 20/04/2017]. pp. 307-312. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)
  16. European Food Information Council y European Federation of the Associations of Dietitians. Ten Healthy Lifestyle Tips for Kids [Monografía en línea]. [Consultado el 21/04/2017]. Disponible en: [http://www.eufic.org/images/uploads/files/Ten\\_healthy\\_tips\\_\(English\).pdf](http://www.eufic.org/images/uploads/files/Ten_healthy_tips_(English).pdf)
  17. Organización Mundial para la Salud. Salud para los adolescentes del mundo: una segunda oportunidad en la segunda década [Internet]. 2014 [Consultado el 22/04/2017]. Disponible en: [http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO\\_FWC\\_MCA\\_14.05\\_spa.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1)
  18. Gobierno de Canarias. Encuesta de Salud de Canarias 2015 [Internet]. [Consultado el 12/04/2017]. Disponible en: <http://www.gobiernodecanarias.org/istac/galerias/documentos/C00035A/ESC-2015-Resultados.pdf>

## 7. ANEXOS

### **ANEXO I. SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN AL EQUIPO DIRECTIVO DEL IES SAN MATÍAS.**

Estimado Equipo Directivo del IES San Matías,

Me pongo en contacto con ustedes, con el fin de solicitar su autorización para llevar a cabo una intervención educativa sobre alimentación saludable en el centro de educación secundaria que ustedes dirigen, IES San Matías, con dirección C/ San Patricio S/N, 38108, Taco, Santa Cruz de Tenerife.

Esta actividad nace con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de los adolescentes, puesto que el sobrepeso y la obesidad entre los jóvenes canarios son un problema de salud muy presente hoy en día.

Nuestra intención sería comenzar con la intervención a la vez que comience el curso escolar, por lo que se realizaría durante el mes de septiembre de 2017. Se comenzará la intervención con un estudio piloto en el que se incluirán a todos los alumnos de 1º de bachillerato de su centro y a sus tutores.

La intervención estará dividida en tres partes. Primero se dará una charla sobre hábitos de alimentación saludable a los tutores del curso, durante sus horas libres. Después, se impartirá esta misma charla a los alumnos durante su hora de tutoría, contando también con la presencia de los profesores y para finalizar se propondrá a los jóvenes el uso de una aplicación móvil sobre alimentación saludable. Para fomentar el uso de dicha aplicación, se premiará a aquellos que mejor la usen. Las charlas las realizará una enfermera de Pediatría del Centro de Salud de Taco.

Al comenzar se pasará una encuesta para conocer los hábitos alimenticios de los jóvenes. Esta misma encuesta se volverá a pasar a los tres meses de haberse realizado la intervención y servirá como instrumento para medir la efectividad de la misma. Nuestra idea es que el proyecto, en caso de obtener unos resultados positivos, se amplíe a los institutos de toda Canarias.

Considerando que la intervención educativa es positiva para los jóvenes, ya que se trata de un grave problema de salud que actualmente registra tasas altas en nuestra comunidad, solicitamos que autoricen la realización de dicha actividad en el centro que ustedes dirigen.

Sin otro particular, reciba un cordial saludo.

Melany Barrios Martín. DNI: 79086127Y

TELÉFONO: 658788922

COREO ELECTRÓNICO: silmeaina@hotmail.com

TÍTULO DEL PROYECTO: Intervención educativa en adolescentes canarios sobre alimentación saludable.

## **ANEXO II. FORMULARIO DE CONFIDENCIALIDAD.**

Yo, Melany Barrios Martín, con DNI: 79086127Y, alumna de 4º curso de enfermería de la Universidad de La Laguna les hago conocer que la responsable del tratamiento de los datos que se obtengan de la intervención educativa sobre alimentación saludable y que se incorporen a nuestro estudio, es la persona mencionada arriba.

Así mismo, hacemos de su conocimiento que toda la información que se obtenga será almacenada de manera segura, sin posibilidad de que personas ajenas al proyecto dispongan de ella. Por otra parte, todos los datos que recabemos, solo serán empleados con el fin de proporcionarle la atención sanitaria que merece, por lo que en virtud de lo anterior, le pedimos que nos autorice a almacenar en nuestras bases de datos la información que nos haya sido facilitada por usted de manera anónima, para así poder emplearla en nuestros estudios.

En Santa Cruz de Tenerife, a.....de.....de.....

DNI:.....

Firma:

## ANEXO III. PRESENTACIÓN DE DIAPOSITIVAS EMPLEADA EN LA CHARLA.



## DEFINICIÓN

Aquella alimentación que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos.

## CARACTERÍSTICAS

- ▶ **EQUILIBRADA**
  - Debe respetar los porcentajes recomendados de los distintos grupos de nutrientes.
    - Hidratos de Carbono (HC): 50-60%
    - Lípidos: 30-35%
    - Proteínas: 10-15%
- ▶ **VARIADA**
  - Debe estar constituida por alimentos de todos los grupos.
- ▶ **ADAPTADA**
  - A las necesidades fisiológicas y sociales de cada uno.
- ▶ **SUFICIENTE**
  - Se deben cubrir las necesidades energéticas de cada individuo.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- 5 comidas al día.
- Duración aproximada de 20 minutos, masticando lentamente.
- DESAYUNO y MEDIA MAÑANA: 20-25% kcal diarias, debe incluir lácteos, cereales y fruta.
- ALMUERZO: 30-35% kcal diarias, comida principal que debe incluir alimentos de todos los grupos.
- MERIENDA: 10-15 % kcal diarias, debe ser ligera, puede incluir lácteos, bocadillos y fruta.
- CENA: 25% kcal diarias, similar al almuerzo, pero no muy próxima al momento de acostarse.

## FARINÁCEOS: PAN, PAPA, ARROZ Y PASTA

- Alto contenido en hidratos de carbono.
- Si se consumen **integrales** aportan más fibra y vitaminas.



Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
4-6 raciones/día	PAN: 40-60g PAPA: 150-200g	PAN: 3-4 rebanadas PAPA: 1 papa grande o 2 papas pequeñas
	ARROZ, PASTA: 60-80g	ARROZ, PASTA: 1 plato

## VERDURAS Y HORTALIZAS



- Bajo aporte calórico: 100g = 40kcal
- Alto contenido en agua y vitaminas.
- Aportan fibra.

Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
2-3 raciones/día	150-200g	1 plato de ensalada o verdura cocida

## FRUTAS



Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
3-4 raciones/día	120-200g	1 pieza mediana

- Valor nutricional es similar a las verduras.
- Contenido en hidratos de carbono ligeramente superior.

## ACEITE DE OLIVA

Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
3-4 raciones/día	10ml	1 cucharada sopera

- Principal fuente de grasa por su alto valor nutricional.



## LÁCTEOS

Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
2-3 raciones/día	LECHE: 200-250ml	LECHE: 1 taza
	YOGURT: 200-250g	YOGURT: 2 yogures
	QUESO : 40-80g	QUESO:2-3 lonchas



Los lácteos son una fuente de HC, proteínas, grasas y minerales (especialmente el calcio).

## PESCADO

Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
3-4 raciones/semana	125-150g	1 filete individual



➡ Su valor nutricional destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico (18-20%).

➡ En las grasas predominan los ácidos grasos poliinsaturados, especialmente el Omega 3.

➡ Mayor beneficio para la salud que la carne.

## CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS

- También ricas en proteínas de alto valor biológico (16-22%).
- Aportan vitamina B12.
- Ricas en grasas saturadas y colesterol.
- Las carnes magras son el pollo sin piel, el conejo y la ternera. Así como los lomos y solomillos de cerdo.
- En cuanto al huevo: la clara se caracteriza por su alto contenido en proteínas y la yema destaca por su mayor contenido en grasas y colesterol.

Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
3-4 raciones/semana	100-125g	1 filete pequeño o 1 cuarto de pollo o 1-2 huevos.



## LEGUMBRES

Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
2-4 raciones/semana	60-80g	1 plato

- Se incluyen las judías, las habas, los guisantes, las lentejas, los garbanzos y la soja.
- Poseen un elevado contenido en proteínas y **fibra**. También un alto contenido en HC.
- Aportan minerales (Fe, Ca y Mg).



## FRUTOS SECOS



Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medida casera
3-7 raciones/semana	20-30g	1 puñado

- Destacan por su riqueza en proteínas 10-30 % y grasas 30-60%.

## CONSUMO OCASIONAL



## ACTIVIDAD FÍSICA

Una alimentación saludable se debe complementar también con la práctica diaria de al menos 30 minutos de actividad física. Debe ser una actividad planificada y estructurada, así como adaptada a las características de cada individuo.



## ANEXO IV. ENCUESTA PARA MEDIR EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN.

### **ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Rellene de forma anónima la siguiente encuesta, teniendo en cuenta sus hábitos alimenticios actuales. Le pedimos que en el apartado “Identificación” indique los cuatro últimos números de su DNI y la letra del mismo, ya que se le volverá a pasar esta encuesta dentro de tres meses para medir la efectividad de la campaña y debemos hacer una comparación exacta de los datos. En todo momento preservaremos su anonimato.

IDENTIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

PREGUNTA						
1. ¿Crees que tienes una alimentación saludable?	SI			NO		
2. ¿Picas entre horas?	SI			NO		
3. ¿Sigues algún tipo de dieta?	SI			NO		
4. ¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	SI			NO		
5. ¿Comes despacio y sentado?	SI			NO		
6. ¿Cuántas comidas realizas al día?	1	2	3	4	5	>5
7. ¿Cuántas piezas de fruta comes diariamente?	1	2	3	4	5	>5
8. ¿Cuántas piezas de verdura comes diariamente?	1	2	3	4	5	>5
9. ¿Cuántos lácteos consumes diariamente?	1	2	3	4	5	>5
10. ¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de <i>snacks</i> o bollería industrial?	1	2	3	4	5	>5
11. ¿Cuántas veces a la semana comes carne?	1	2	3	4	5	>5
12. ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?	1	2	3	4	5	>5
13. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?	1	2	3	4	5	>5
14. ¿Cuántas veces a la semana comes “comida rápida”?	1	2	3	4	5	>5
15. ¿Cuántos refrescos tomas a la semana?	1	2	3	4	5	>5
16. ¿Cuántas veces a la semana tomas alimentos fritos?	1-2	3-4	5-6	7-8	8-10	>10
17. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	1-2	3-4	5-6	7-8	8-10	>10

Fuente: Encuesta sobre Alimentación Saludable elaborada por la Fundación Mapfre.

## ANEXO V. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.



### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN CON LA CAMAPAÑA

*Rellene de forma anónima este breve cuestionario sobre su satisfacción respecto a la campaña sobre alimentación saludable que se ha realizado en su instituto, siendo 5 la máxima puntuación y 1 la mínima. Indique su edad y su sexo en las casillas correspondientes. En caso de que desee añadir alguna queja o sugerencia, cuenta con el espacio de observaciones para ello. Gracias por su colaboración. Indique los cuatro últimos números de su DNI y la letra del mismo en la casilla de identificación.*

**IDENTIFICACIÓN:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_ **SEXO:** \_\_\_\_\_

<b>PREGUNTA</b>	<b>1</b> <b>(Muy baja)</b>	<b>2</b> <b>(Baja)</b>	<b>3</b> <b>(Normal)</b>	<b>4</b> <b>(Alta)</b>	<b>5</b> <b>(Muy Alta)</b>
<b>1. Claridad de los conceptos impartidos.</b>					
<b>2. Nivel de creatividad de la charla.</b>					
<b>3. Calidad en la presentación de los contenidos.</b>					
<b>4. Habilidad del educador para explicar los conceptos y contenidos.</b>					
<b>5. Nivel de respuesta ante las dudas y preguntas que han surgido durante la charla.</b>					
<b>6. Grado de dificultad en la comprensión de la charla.</b>					
<b>7. Nivel de satisfacción de las expectativas personales.</b>					
<b>8. Valoración de la charla.</b>					
<b>OBSERVACIONES:</b>					

ANEXO VI. PANFLETO PROMOCIONAL DE LA INTERVENCIÓN

**GANA**

***“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento.”***

***Hipócrates.***



**SALUD**

LUGAR:  
FECHA:  
HORA:

Diseño: Melany Barrios Martín

## **ANEXO VII. SOLICITUD DE COLABORACIÓN AL CENTRO DE SALUD DE TACO.**

Estimado Sr. Director,

Me pongo en contacto con ustedes, con el fin de solicitar su autorización para contar con la colaboración de una enfermera de pediatría del centro de salud que usted dirige, Taco, ubicado en la Calle de Moisés Alberto, s/n, 38108 Taco, Santa Cruz de Tenerife. Se precisa de dicha colaboración para llevar a cabo un proyecto piloto de una intervención educativa sobre alimentación saludable en el IES San Matías.

Esta actividad nace debido al grave problema de salud que suponen la obesidad y el sobrepeso entre los jóvenes canarios hoy en día. Se pretende fomentar los hábitos de vida saludables entre este grupo de la población, especialmente aquellos relacionados con la alimentación.

Consideramos que una enfermera de pediatría es la persona más capacitada para comunicarse con los jóvenes y transmitirles la información necesaria para llevar a cabo la intervención, y al tratarse de un centro educativo ubicado en la zona de salud en la que el Centro de Salud de Taco es la referencia, le solicitamos su colaboración.

Nuestra intención sería comenzar con la intervención cuando comience el curso escolar, por lo que se realizaría durante el mes de septiembre de 2017. Se comenzará la intervención con un estudio piloto en el que se incluirán a todos los alumnos de 1º de bachillerato del IES San Matías y a sus tutores. La enfermera dedicaría unas tres horas a la semana para impartir las charlas durante 1 mes.

Sin otro particular, reciba un cordial saludo.

Melany Barrios Martín. DNI: 79086127Y

TELÉFONO: 658788922  
silmeaina@hotmail.com

COREO ELECTRÓNICO:

TÍTULO DEL PROYECTO: Intervención educativa en adolescentes canarios sobre alimentación saludable.