



DIRECCIÓN PROVINCIAL
DE MELILLA

HACIA LA SALUD

A TRAVÉS

DE LA ALIMENTACIÓN

Y EL EJERCICIO FÍSICO



PROGRAMA DE ACTUACIÓN CONJUNTA DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL MEC Y DE LA DIRECCIÓN TERRITORIAL DE INGESA PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESCOLARES

INTRODUCCIÓN

La **promoción de la salud** es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Comprende aquellas actuaciones destinadas a aumentar las habilidades y capacidades de las personas y a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en la salud.

La **educación para la salud** comprende las acciones de aprendizaje dirigidas a mejorar el conocimiento de la población y al desarrollo de habilidades en la población, que conduzcan a la mejora de la salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva. Es, por tanto, un instrumento de la promoción de la salud y una función importante de los profesionales sanitarios y educativos.

El **marco normativo** en promoción y educación de la salud en España lo constituyen:

- El artículo 43 de la Constitución Española de 1978, que reconoce el derecho a la protección de la salud y el fomento de la educación sanitaria por parte de los poderes públicos.
- La Ley General de Sanidad que, en su artículo 6, declara que las actuaciones de las Administraciones Públicas estarán orientadas a la promoción de la salud y a promover el interés individual, familiar y social por la salud mediante la adecuada educación sanitaria de la población.
- La LOGSE, en su artículo 2, propugna una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida, personal, familiar, social y profesional.



Una alimentación poco saludable y el no practicar actividad física con regularidad son las **principales causas de las enfermedades** crónicas más importantes y ambas son modificables. Estos hábitos se inician a los tres o cuatro años y se establecen a partir de los once, con una tendencia a permanecer a lo largo de toda la vida. **La infancia es, por ello, un periodo crucial para actuar sobre la conducta alimentaria y el sedentarismo, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.**

Nuestro país ha sufrido grandes **transformaciones** en las últimas décadas, de forma que las **dietas tradicionales han sido reemplazadas** por otras con una mayor densidad energética, más grasa, principalmente de origen animal y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución del consumo de carbohidratos complejos y de fibra. Estos hábitos alimentarios coinciden con una **reducción de la actividad física** durante el ocio, lo que provoca un estilo de vida cada vez más sedentario. En la población infantil y juvenil estos fenómenos se agudizan ya que los niños españoles pasan una media de 3 horas al día viendo televisión y jugando con videojuegos o conectados al ordenador.

OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS

En el marco de la promoción de la salud y la educación sanitaria, **las Direcciones en Melilla del MEC e INGESA** abordarán a lo largo de este curso una serie de actuaciones dirigidas a mejorar las costumbres alimentarias mediante una dieta saludable y a fomentar la práctica regular de actividad física y deportiva entre la población escolar de nuestra ciudad.

La **finalidad** de este plan de acción conjunta es mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil.

Creemos necesario llevar a cabo **iniciativas que contribuyan a lograr el necesario cambio social en la promoción de una alimentación saludable y la prevención del sedentarismo** y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas. De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico.

En el marco de la **estrategia NAOS**, elaborada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, pretendemos abordar:

1. Planes de acción sostenibles, integrales y con la participación de los padres y madres, profesionales sanitarios y docentes, y de los medios de comunicación.
2. Sensibilizar e informar del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.



3. Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar, comunitario y sanitario.
4. Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
5. Sensibilizar a los profesionales del Área de Salud para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso en la población.
6. Realizar el seguimiento de las medidas propuestas y la evaluación de los resultados obtenidos, identificando y priorizando aquellas iniciativas que hayan tenido un mayor impacto y eficacia.

METODOLOGÍA

Se seguirán los modelos y enfoques habituales en promoción y educación para la salud:

1. Modelo informativo preventivo
2. Modelo persuasivo, conductual y compartamental (educación para la salud práctica) de adquisición de habilidades para cambiar los comportamientos, adoptando conductas saludables. (Motivar y persuadir para modificar comportamientos)
3. Modelo participativo de desarrollo personal. (educación para la salud crítica)

ÁREAS DE INTERVENCIÓN

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar, se contrastan en la comunidad y sufren las influencias de la publicidad. La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población. De ahí que la eficacia de este programa exija la participación de los escolares, sus padres y madres, profesionales sanitarios y docentes y de los medios de comunicación. Por ello se acometerán medidas concretas en los ámbitos familiar, escolar, sanitario y comunitario, que incidan en el cambio de patrones de consumo.



▪ ÁMBITO FAMILIAR

Una alimentación y nutrición adecuada es importante en todas las etapas de la vida, pero particularmente durante la infancia. La dieta de los niños y adolescentes españoles se caracteriza por un exceso de carnes, embutidos, lácteos y alimentos con alta densidad energética, como productos de bollería y bebidas carbonatadas (abundantes en grasas y azúcares refinados, respectivamente) y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales.

Además, es preocupante que el 8 % de los niños españoles acudan al colegio sin haber desayunado. Se ha demostrado que la prevalencia de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten.

La **familia** es la primera transmisora de hábitos y estilos de vida saludables y para ello debe tener unos conocimientos básicos sobre alimentación saludable que permitan la elaboración de menús variados y equilibrados.

Con la colaboración de las Asociaciones de Padres y Madres y de Consumidores, se darán charlas de divulgación para una nutrición saludable de la infancia a la adolescencia, dando a conocer el decálogo de hábitos alimentarios saludables (Anexo 1) y la divulgación de la guía “La alimentación de tus niños” elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (Anexo 2). Se propondrá la elaboración de recetas y menús del día, a precios razonables, que sean nutricionalmente completos y sanos sin pérdida de su valor gastronómico.

▪ ÁMBITO ESCOLAR

La **escuela**, mediante actividades escolares y extraescolares, ofrece innumerables oportunidades para formar a los niños sobre hábitos alimentarios saludables y fomentar la práctica regular de actividad física y deportiva. **Es el escenario más eficaz para modificar los estilos de vida de los niños y adolescentes.**

Se prestará especial atención en **niños y jóvenes de 6 a 12 años**, cuyos hábitos alimentarios y de actividad física no están aún consolidados y pueden, por tanto, modificarse a través de la educación.

Las acciones que se pretenden realizar en este ámbito son:

1. Potenciar las acciones educativas en colaboración con los profesionales sanitarios mediante cursos de formación del profesorado, charlas y grupos de trabajo que permitan la elaboración de materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.



2. Realizar talleres y actividades extraescolares que estimulen comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables. (Educación nutricional en la escuela)
3. Fomentar la práctica del deporte y de la actividad física en la infancia y en la juventud. Para ello, se debe acostumbrar a los niños a realizar ejercicio físico de forma cotidiana y practicar deporte con cierta frecuencia. **Para ello se ampliará el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante las tardes y, de ser posible, los fines de semana.**

4. Introducción del menú de media mañana, complemento del desayuno tomado en casa, en los centros de educación primaria

Se ofrecerá a los escolares durante el recreo y en determinados días del curso, gratuitamente, un menú de refuerzo del desayuno, consistente en fruta, yogur y pan con aceite de oliva. Con ello, se trata de familiarizar al escolar con los alimentos saludables, contribuir a la consecución de la recomendación “5 al día” en referencia al número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar; y disminuir el consumo de “chucherías” que, además, les restan apetito en la hora de la comida.

5. El comedor escolar

En aquellos centros escolares que cuentan con comedor escolar, éstos deben contribuir a favorecer la educación nutricional. La confección de los menús de cada día debe ajustarse a una dieta sana y equilibrada, fomentándose la dieta mediterránea y adoptándose las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria para garantizar una alimentación sana en el escolar (Anexo 3). Se informará a los padres de los contenidos de estos menús para facilitar que complementen en casa los alimentos que ya se han consumido en el centro educativo. Se potenciará el asesoramiento al Consejo Escolar del Centro para mejorar la supervisión que realiza del plan de menús. Se revisarán las prescripciones técnicas para la contratación de la empresa de restauración y el baremo que rige dicha contratación.

6. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas: No se ubicarán en aquellas zonas donde puedan tener fácil acceso a ellas los alumnos de la Enseñanza Infantil y Primaria.

▪ **ÁMBITO SANITARIO**

Conocidas las relaciones causa – efecto entre dieta, ejercicio físico y salud, los **profesionales sanitarios** pueden jugar un papel protagonista en la promoción de una alimentación sana y equilibrada y en la prevención de la obesidad. Las acciones en este ámbito comprenderán:



1. Promover entre los sanitarios, enfermeros, pediatras y médicos de Atención Primaria, el abordaje de la detección a tiempo del riesgo de obesidad y la información de consejos básicos sobre alimentación y ejercicio físico.
2. Realizar estrategias formativas e informativas para promover una alimentación saludable y el ejercicio físico.
3. Promover la lactancia materna

▪ **ÁMBITO COMUNITARIO**

La **dieta** puede estar asociada hasta con el 35% de los cánceres (colorrectal, mama, pulmón, próstata, gastrointestinal). Una dieta de tipo occidental rica en alimentos de alta densidad calórica, grasa animal y proteína, junto a un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de cáncer colorrectal, mama, próstata y endometrio, entre otros. Por el contrario, una **dieta típica mediterránea** rica en frutas y verduras, legumbres y otros alimentos poco procesados, aceite de oliva, pescados azules, etc., junto con una buena actividad física evitando la obesidad, reduce el riesgo de cáncer de cavidad oral, pulmón y cérvix entre otros.

La OMS recomienda **practicar actividad física** de forma regular, independientemente de la edad de la persona y del tipo de ejercicio que se realice. La recomendación actual es de 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, todos los días de la semana.

Los **medios de comunicación** pueden contribuir a divulgar este tipo de mensajes claros, concretos y positivos para que los ciudadanos tengan una mejor información nutricional y para sensibilizarles sobre el impacto que para la salud tienen una alimentación adecuada, variada y equilibrada y la práctica cotidiana del ejercicio físico.

La promoción de una alimentación saludable no debe estar ligada a una campaña represiva, interpretada por el ciudadano como de prohibición o de obligación, que podría provocar rechazo. Se trata de “enseñar a comer”, demostrando que comer bien es perfectamente compatible y complementario con comer sano y dar a conocer la conexión entre ejercicio físico y salud.

La intervención comunitaria estará orientada a disminuir la prevalencia de los factores de riesgo en la población general utilizando campañas informativas y de sensibilización sobre hábitos saludables, acompañadas de las políticas que favorezcan su adquisición por la población con independencia del medio socioeconómico en el que nos encontremos. A tal efecto, se organizarán Jornadas abiertas sobre alimentación saludable y promoción del ejercicio físico (presentación en Melilla de la estrategia NAOS y otras exposiciones especializadas sobre estos temas)



EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La comprobación de la eficacia de este programa exige de una evaluación y un seguimiento continuo. A tal efecto, se constituirá una Comisión de Seguimiento con participación de representantes del MEC y de INGESA así como de padres y madres.

Se realizará una evaluación inicial y una al finalizar cada trimestre (diciembre, marzo y junio) y se elaborará una memoria de las actividades realizadas en el curso.

Melilla, 20 de octubre de 2005

EL DIRECTOR TERRITORIAL DEL INGESA: Augusto Hoyo Lao
EL DIRECTOR PROVINCIAL DEL MEC: Juan José Murillo Ramos



ANEXO I

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.). las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos *trans*.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día y promover la utilización de sal yodada.
8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
9. Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.



ANEXO 2
PUBLICACIÓN “LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS”

Disponible en www.aesa.es



ANEXO 3

HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL ESCOLAR Y RECOMENDACIONES DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (AES)

Para garantizar una alimentación sana del escolar, la AESA hace unas recomendaciones respecto al consumo de productos lácteos, carne, pescado, huevos, patatas, legumbres, frutas, verduras y ensaladas, pan, patatas, arroz, dulces, refrescos y grasas:

Productos lácteos

Situación actual: Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.

Recomendaciones: El niño necesita consumir leche (medio litro, al menos diario). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomar un yogurt o una porción de queso.

Carne:

Situación actual: La carne suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.

Recomendaciones: No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferente especie: ternera, pollo, cordero, conejo, etc.

Pescado:

Situación actual: Escaso consumo de pescado

Recomendaciones: Debe de ser estimulado el consumo de pescado y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso) tipo sardina, caballa, boquerón, etc.

Huevos:

Situación actual: El consumo de huevo aparece bajo dos formas: tortillas y huevos fritos e indirecto como ingredientes de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.



Recomendaciones: El huevo tiene una excelente proteína. Comparable a la de la carne y el pescado pero hay que tratar de consumir, no más de 4 ó 5 huevos a la semana.

Patatas:

Situación actual: Consumo elevado, en especial fritas e industriales

Recomendaciones: Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas

Legumbres:

Situación actual: Escaso consumo

Recomendaciones: Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen además proteínas vegetales de buen valor biológico.

Frutas:

Situación actual: Abuso de zumos de fruta, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.

Recomendaciones: Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.

Verduras y ensaladas:

Situación actual: Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial verduras.

Recomendaciones: Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carnes, pescados y huevos.

Pan:

Situación actual: Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales

Recomendaciones: El consumo de pan debe ser recuperado pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta

Pasta:

Situación actual: Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.

Recomendaciones: Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra: legumbres, verduras y hortalizas.

**Arroz:**

Situación actual: Bien aceptado

Recomendaciones: El arroz, como el trigo, es un cereal que acepta buenas combinaciones con otros alimentos pero es muy importante que se alterne con legumbres y hortalizas, etc.

Dulces:

Situación actual: Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.

Recomendaciones: Deben tomarse con moderación.

Refrescos:

Situación actual: Consumo elevado

Recomendaciones: Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional

Grasas:

Situación actual: Alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margaritas aromatizadas, generalmente utilizadas para el desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich bollos diversos.

Recomendaciones: La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta que debe mantenerse en un porcentaje del total de las calorías no superior al 30% procedente de este nutriente.



ANEXO 4

RELACIÓN DE I.E.S DE MELILLA CON INDICACIÓN DE NÚMERO DE ALUMNOS Y DE PROFESORES, DISTRIBUIDOS POR ZONAS BÁSICAS DE SALUD Y CALENDARIO DE ACTIVIDADES