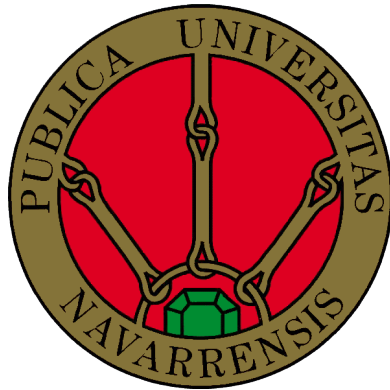


UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA



# Alimentación en la población joven

---

TALLERES FORMATIVOS PARA JÓVENES DE  
14-20AÑOS CON EL OBJETIVO DE PREVENIR  
LA OBESIDAD Y ESTABLECER HÁBITOS  
SALUDABLES

Maddi Sotil Buldain

01/06/2017

Grado en Enfermería

## **RESUMEN**

La obesidad constituye uno de los problemas de salud más importantes en las sociedades desarrolladas. La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial debido a una interacción genética y ambiental. La prevalencia de la obesidad infantil va en aumento y el 99% de los casos se debe a los factores relacionados con los estilos de vida: exceso de energía de la dieta y el incremento del sedentarismo, la industria alimentaria, publicidad, etc. Solo el 1% de la obesidad infantil está relacionado con la genética.

El objetivo de este trabajo ha sido desarrollar una propuesta de talleres formativos en los que se transmitan hábitos saludables para prevenir la obesidad. El plan de intervención incluye varias sesiones para exponer en centros formativos.

Los talleres van dirigidos a jóvenes de 14 a 20 años. Cada uno de ellos contiene información, cuestionarios para la participación activa, una presentación en Power point y un díptico informativo.

## **LABURPENA**

Herrialde garatuetan obesitatea da osasun arazo garrantzitsuenetako bat. Obesitatea gaixotasun kronikoa, konplexua eta faktore askokoa bai genetikoa edo inguruarena. Haurren obesitatearen prebalentzia handituz doa, eta %99 kasuetan bizi estiloarekin dago harremanetan, dietaren bidez energia gehiegi kontsumitzeagatik, sedentarismoarengatik, elikagaien industriagatik, publizitatea etab. Soilik %1 dago harremanetan genetikarekin haurren obesitatean.

Lan honen helburua tailer batzuk prestatzea da, non proposatzen den gazteei erakustea nola zaindu elikadura, bizi estilo osasuntsuago batetara aldaketa egitea, beraien bizi osorako. Horretarako formazio programa bat prestatu dugu, zenbait hitzaldiekin leku hezitzaile batean egiteko.

Tailer hauek 14-20 urteetako gazteentzako dira, informazioa, galdeketak, Power pointeko presentazioak eta diptikoak banatuko dira.

## **ABSTRACT**

Obesity is one of the most important health problems in developed societies. Obesity is a chronic disease, complex and with many factors, genetic or societal influence. The prevalence of childhood obesity is increasing, 99% is related to lifestyle, for consuming

more energy, by sedentary lifestyle, by the food industry and advertising... Only 1% Of childhood obesity is related to genetics.

The objective of this work has been to develop a plan to prepare sessions in which they acquire healthy habits to prevent obesity. The intervention includes several sessions to inform in academy centers.

The sessions are prepared for young people of 14-20 years, each of them contain information, questionnaires, PowerPoint presentation and an information leaflet

**PALABRAS CLAVE:**

Obesidad, comida rápida, alimentación saludable, actividad física, sedentarismo

**HITZ GARRANTZITSUAK**

Obesitatea, janari lasterra, elikadura osasuntsua, ariketa fisikoa, sedentarismoa

**KEY WORDS**

Obesity, fast food, healthy nutrition, physical activity, sedentary

# INDICE

1. INTRODUCCION	1
1.1 DEFINICION SOBREPESO Y OBESIDAD	1
1.2 SITUACION ACTUAL	3
1.3 CAUSAS DE LA OBESIDAD	4
1.4 PREVENCION: TALLERES FORMATIVOS	6
2. OBJETIVOS	7
3. METODOLOGÍA	7
4. RESULTADOS: DESARROLLO DE LOS TALLERES	10
4.1 TALLER 1	10
4.2 TALLER 2	22
4.3 TALLER 3	34
4.4 TALLER 4	44
4.5 DESARROLLO PRÁCTICO DEL 4º TALLER	61
5. DISCUSION	62
6. CONCLUSIONES	64
7. AGRADECIMIENTOS	65
8. BIBLIOGRAFIA	66



## 1. INTRODUCCION

### 1.1 Definición de sobrepeso y obesidad:

El sobrepeso y la obesidad son dos problemas de salud, en las que se acumula de forma anormal o excesiva la grasa.

Para diagnosticar el sobrepeso y la obesidad se utilizan varios indicadores, el más utilizado es el índice de masa corporal (IMC), que relaciona peso y talla. Se calcula dividiendo el valor del peso en Kg por la talla al cuadrado:  $\text{Kg/talla (m}^2\text{)}$ .<sup>1</sup>

El IMC es una medida muy útil del sobrepeso, y de la obesidad en la población, es la misma para ambos sexos y para todas las edades de los adultos. Sin embargo el IMC varía de manera continua en la edad infantil y adolescencia.<sup>1</sup> En las Figuras 1 a y 1b se observan los valores de referencia para el IMC entre los 5 y 19 años para chicos y chicas respectivamente. Un valor Z (Z = unidades de desviación estándar), superior a 2 indica obesidad. Por ejemplo, una niña de 14 años cuyo IMC es superior a 28, estará obesa, a diferencia de un adulto donde el valor que indica obesidad es de 30.<sup>2</sup>

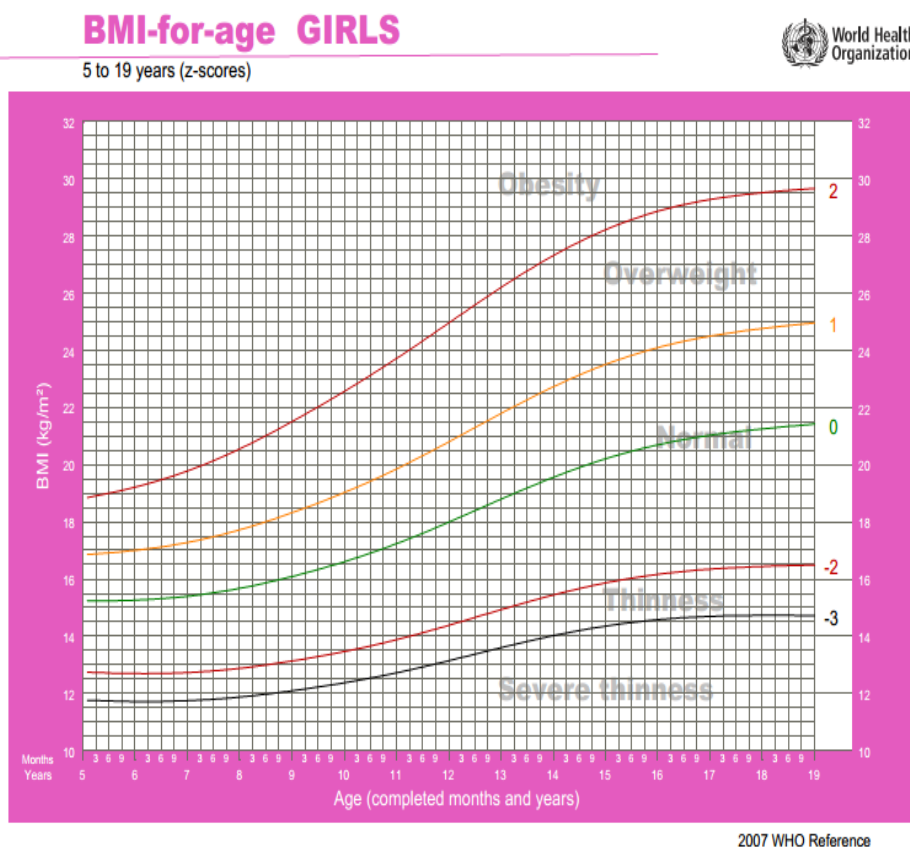
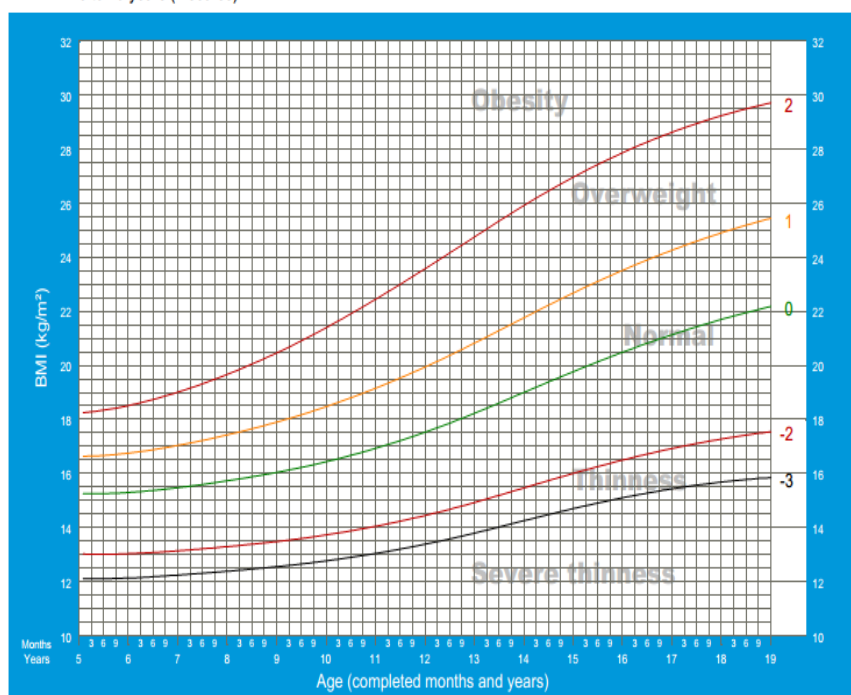


Figura 1a: Curvas de referencia para el IMC entre los 5 y 19 años a niñas. (OMS, 2007)<sup>2</sup>

## BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Figura 1b: Curvas de referencia para el IMC entre los 5 y 19 años a niños. (OMS, 2007)<sup>2</sup>

Como se puede observar, entre los 5 y 19 años, las chicas tienen valores algo superiores a los chicos. Por otra parte, es muy importante conocer el porcentaje de grasa corporal. En gente joven se tienen en cuenta los siguientes valores:

**Tabla 1:** Contenido lipídico (óptimo, normal, sobrepeso, obesidad) según edad y sexo. Elaboración propia a partir<sup>3</sup>

EDAD	MUJER				HOMBRE			
	Óptimo	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Óptimo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
19-24	18.9- 22.1 %	Hasta 25%	>25-29.5%	>29.6%	10.8- 14.9%	Hasta 19%	>19-23.2%	>23.3

La estimación del porcentaje de grasa corporal se puede hacer con balanzas disponibles en el comercio que miden el peso y la grasa corporal por impedanciometría. En caso de no disponer de ese tipo de balanzas un buen indicador de acumulación de grasa corporal es el perímetro de la cintura.

Las referencias son conocidas para adultos. Según la OMS los máximos valores saludables son 88 cm en la mujer adulta y 102cm en el hombre adulto aunque hay datos variables según las etnias. Si se superan estas medidas se relaciona con enfermedades metabólicas y accidentes cardiovasculares.<sup>13</sup>

Hay pocos trabajos sobre las referencias a utilizar para el perímetro de la cintura en adolescentes. Según un estudio realizado en Inglaterra, con niños de 5 a 16 años, desde los 14 a los 16 años el percentil 95 (obesidad) aumenta de unos 79 a 85 cm en chicos y de 73 a 75 cm en chicas. Valores superiores al percentil 95 son datos indicadores de que hay exceso de grasa corporal.<sup>4</sup>

Son muy conocidos los problemas de salud relacionados con la obesidad, pero conviene destacar que el hecho de estar delgado no significa estar sano. Esta última década se ha conocido la existencia de las personas llamadas falsos delgados, en inglés TOFI (*thin outside, fat inside*). Son individuos con un peso normal para su estatura pero que presentan características relacionadas con la obesidad, como es la deposición de grasa visceral, mayor riesgo de padecer *diabetes mellitus* tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Se define como obesidad de normopeso y se relaciona con la ingesta de dietas desequilibradas, bien porque son ricas en grasas o azúcares o porque la actividad física es deficitaria.<sup>5</sup>

Se estima que un 20% de la población puede tener este riesgo metabólico, pero no son diagnosticados ya que no tienen signos notables en el peso, y en algunos casos puede que tampoco presenten ninguna alteración en los marcadores sanguíneos. Para identificar este riesgo de ser *falso delgado* se buscan biomarcadores. El grupo de investigación en Nutrigenómica y Obesidad de la Universidad de las Illes Balears, a partir de experimentos realizados en animales ha propuesto como biomarcador de riesgo metabólico el gen CPT1A.<sup>5</sup>

## **1.2 Situación actual**

La obesidad constituye uno de los problemas de salud más importantes en las sociedades desarrolladas y en breve podrá ser una morbimortalidad semejante al hábito de fumar. Esta enfermedad es crónica, compleja y multifactorial debido a una interacción genética y ambiental.<sup>6</sup>

Para frenar esta tendencia, uno de los retos es prevenir el sobrepeso en edades tempranas incluso trabajar estas acciones con mujeres embarazadas, mediante unidades especializadas en asistencia hospitalaria y recursos para implicación en enfermería, dietética y medicina de familia en Atención Primaria, desde una dinámica preventiva y asistencial. Prácticamente en todas las comunidades autónomas se han puesto en marcha programas de alimentación saludable e iniciativas para dinamizar la práctica de actividad física.<sup>7</sup>

La obesidad está asociada con la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo dos, patologías del sistema musculoesquelético, cáncer e incluso con un deterioro en la calidad de vida. Va aumentando la prevalencia y la mortalidad entre las personas que están obesas. En España el impacto de la obesidad es importante y se estima que es responsable del 5.5% de la mortalidad general.<sup>6</sup>

La prevalencia de la obesidad infantil va en aumento y el 99% de los casos se debe a los factores relacionados con los estilos de vida: exceso de energía de la dieta y el incremento del sedentarismo, la industria alimentaria, publicidad... Se estima que solo el 1% de la obesidad infantil está relacionado con la genética.<sup>6</sup>

Algunas estimaciones recientes según la OMS a nivel mundial.<sup>1</sup>

- “En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos”.
- “En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos”.
- “En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso”.
- “En 2014, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos”.
- “Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de la obesidad se ha aumentado en más del 50%”.<sup>1</sup>

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con una mayor incidencia de enfermedades y de muertes. En general existen más personas obesas que personas que tienen un peso inferior al normal. Esto ocurre en la mayoría de los países, excepto en África subsahariana y Asia.<sup>1</sup>

### **1.3 Causas de la obesidad**

Existen diferentes factores que afectan al incremento de la grasa corporal:<sup>6</sup>

Factores sociodemográficos:

Edad y sexo: a mayor edad aumenta el riesgo de padecer obesidad, excepto en las edades muy avanzadas. Las mujeres tienen mayor predisposición de padecerla.

Nivel cultural: a menor nivel cultural la prevalencia de la obesidad es mayor.

Nivel socioeconómico: la prevalencia de la obesidad en países desarrollados es mayor en los grupos socioeconómicos más deprimidos.

Estilos de vida: podemos destacar el sedentarismo, el tabaquismo y la dieta.

- Sedentarismo:

Las personas que dedican más tiempo a la realización de actividades sedentarias y no practican deporte tienen una mayor sobrecarga ponderal.

“A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física y más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.”<sup>8</sup>

La actividad física se considera como cualquier tipo de movimiento corporal de los músculos esqueléticos, en el que necesitamos el consumo de la energía, como son; trabajar, jugar, viajar, tareas domésticas etc. Así como la actividad física tiene beneficios para la salud en todas las edades, el no practicarla es perjudicial para la salud.<sup>8</sup>

- Tabaco:

Las personas que abandonan el tabaco aumentan el IMC. Existen estrategias que ayudan a controlar la obesidad. Hay que tener en cuenta unos factores influyentes que son modificables, los cuales pueden ser: realizar actividad física regular, aumento en la ingestión de fibra, tener un ambiente adecuado para consumir alimentos saludables y consumir alimentos de bajo índice glucémico.<sup>6</sup>

- Dieta:

Aquellas personas que tienen un bajo consumo de frutas y verduras y una alta ingesta calórica, tienen un mayor riesgo de obesidad.<sup>6</sup>

La comida rápida es un tipo de comida, económica y consumida hoy día. Se basa en comida de fácil preparación y de rápida preparación e ingestión. Cada vez aumenta más el consumo de la comida rápida, también llamada *fastfood*. Existen diferentes motivos sobre el uso de este tipo de alimentación, pero normalmente se utiliza por comodidad, precio y sabor.<sup>9</sup>

La publicidad y la presión social son factores importantes que generan hábitos de consumo de dulces, refrescos, comida rápida...Lo que produce un consumo elevado de energía y un incremento del peso corporal. El exceso de comida rápida además de favorecer el desarrollo de la obesidad se asocia a diferentes enfermedades como son la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial. Con la revolución industrial se produjeron muchos cambios en todo el mundo, tanto en el ámbito laboral como en el ámbito social. También afectó a la dieta y se inició la oferta de comida rápida.<sup>9</sup>

El consumo frecuente de comida rápida no es recomendable porque favorece el aumento de peso debido al exceso de energía que se ingiere con este tipo de alimentación. Contiene altos porcentajes de azúcares y grasas saturadas y colesterol, lo que aumenta el LDL colesterol, lo que parece aumentar el riesgo de enfermedades coronarias y se relaciona con la aterosclerosis.<sup>9</sup>

El consumo excesivo de bebidas azucaradas es perjudicial para la salud, ya que contienen grandes cantidades de azúcar y favorecen el incremento de grasa corporal.

La investigación PREDIMED se realizó en España a los años 2000 sobre 1868 personas de 55-80 años alto riesgo cardiovascular. En sus resultados se concluye que el consumo de más de 5 vasos a la semana de bebidas azucaradas o edulcoradas, incluyendo las bebidas *light* y los zumos de fruta, aumenta la obesidad abdominal, la hipertensión arterial, los niveles de triglicéridos en sangre y reducen el colesterol HDL. Asimismo producen un mayor riesgo de desarrollar un síndrome metabólico. Los zumos de fruta naturales y envasados aumentan el riesgo de padecer este síndrome.<sup>10</sup>

Muchos estudios relacionan niños y adolescentes obesos, con IMC elevados, con adultos obesos. Las consecuencias de la obesidad se manifiestan desde la infancia, con problemas cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2. Por eso es fundamental aplicar la prevención de la obesidad, y especialmente en el ámbito familiar, donde es más efectivo. La participación de la familia en el tratamiento de la obesidad de los adolescentes se ha determinado más eficaz, que un enfoque solo para los adolescentes. La prevención se enfoca menos en el peso y más en una modificación saludable y continuada del estilo de vida basada en la familia, en la cual se favorece una alimentación saludable y la actividad física diaria.<sup>11</sup>

#### **1.4 Prevención: talleres formativos**

En la educación se utilizan mucho los talleres formativos para transmitir información. La finalidad de estos talleres es mejorar la formación, adquirir conocimientos y aplicarlos mediante actividades prácticas. Para la correcta realización de un taller hay que tener en cuenta tres apartados: Planificación del taller, realización del taller y la evaluación.<sup>12</sup>

- a) Planificación del taller: se deben definir claramente los objetivos para saber lo que se quiere conseguir con cada taller. Es recomendable saber quiénes van a ser los participantes, elegir los métodos de enseñanza y actividades apropiadas, fomentar el aprendizaje activo mediante discusiones, resolución de problemas y cuestionarios.
- b) Realización del taller: la presentación es fundamental, para que se conozcan entre los participantes. Enunciar los objetivos y explicar el desarrollo del taller. La participación activa, para que los asistentes participen y se deben resolver los conflictos que surjan. Es conveniente informar y recordar el aprendizaje obtenido mediante preguntas durante la sesión para generar conexiones de aprendizaje.
- c) Conclusiones finales: consiste en resumir el taller y pedir retroalimentación, esto ayuda en un aprendizaje significativo.
- d) Evaluación final: para la mejora de futuros talleres.<sup>12</sup>

## **JUSTIFICACIÓN PERSONAL:**

Desde el primer año que comencé a estudiar el Grado de Enfermería, me fijaba en lo que se ofrecía en la cafetería y las máquinas expendedoras. Al mismo tiempo veía que muchos compañeros de clase se quedaban a comer en la universidad y la mayoría de ellos traían la comida de casa en las tarteras. En las calles de Pamplona veía ofertas no saludables, como son las bebidas alcohólicas acompañadas por hamburguesas, publicidad de comida rápida etc. Por ello, pensé en que mi trabajo fin de grado podría centrarse en transmitir a la gente joven la enorme importancia de una dieta saludable, con ejemplos apropiadas a ellos.

Además creo que los profesionales sanitarios debemos tener estilos de vida saludables para transmitir mejor a los pacientes lo que les conviene. Somos ejemplos y tenemos que predicar con el ejemplo.

## **2. OBJETIVOS**

La finalidad de este trabajo es preparar unas herramientas que ayuden a que los jóvenes se conciencien de la importancia de los hábitos saludables para prevenir la obesidad.

### **Objetivo general**

Preparar un plan de intervención para jóvenes de 14 a 20 años y sus familiares con el objetivo de prevenir la obesidad y establecer hábitos saludables.

### **Objetivos específicos**

- Informar de las causas y consecuencias de la obesidad en gente joven
- Educar en una correcta alimentación y aconsejar cómo realizar la compra
- Motivar hacia el hábito saludable mediante la dieta y el ejercicio físico.
- Aconsejar cómo comer fuera de casa.

## **3. METODOLOGIA**

Mediante la Educación para la Salud se pretende que los jóvenes adquieran conocimientos, actitudes y habilidades en la alimentación saludable y en el ejercicio físico.

Para ello, se utilizará la metodología cuantitativa en el caso de recopilación de datos durante el desarrollo práctico de los talleres. Y en el resto del trabajo se utilizará la

metodología cualitativa, ya que el tema a tratar es amplio y hay que tener en cuenta una visión holística.

### **3.1 Quien**

Este programa está preparado por una estudiante de enfermería de la UPNA dirigida por una profesora de la Universidad. Estos talleres en el futuro los podrá impartir cualquier persona que tenga las habilidades y aptitudes adecuadas.

### **3.2 Cronograma:**

El proyecto será impartido en cuatro sesiones de 1h y 30 minutos. Cada taller puede impartirse por separado. Lo ideal será ofertar los talleres de forma periódica.

Durante hora y media se impartirán los conceptos claves descritos en la introducción, incluyendo partes prácticas en las que se realizará un enfoque más personal y motivador.

### **3.3 Lugar:**

El lugar de intervención podrá ser un aula de la universidad, de los Centros de Salud, de los institutos.

### **3.4. Grupo diana:**

La intervención va dirigida a todos los adolescentes en torno a los 14 años a 20 años: Estudiantes de la ESO, Bachiller, formación profesional o universitarios. Es importante que esté abierto a los familiares.

### **3.5. Contenido de las sesiones:**

**Conocimientos** de la situación de la obesidad y las causas.

- Causas y enfermedades relacionadas
- Comida rápida
- Sedentarismo
- Alimentación adecuada

También hay que instruir en la **actitud** del estudiante

- Mantener una actitud adecuada ante el consumo de la comida
- Afrontamiento de mantener un estilo de vida saludable



- Motivar a los estudiantes hacia un estilo de vida saludable.

Realizar actividades para adquirir las **habilidades**

- Enseñar a realizar la compra saludable
- Cómo comer fuera de casa

### **3.6 Tecnologías para tratar la intervención: red social**

Para aquellas personas que no puedan o no quieran acudir a las sesiones, se les ofrecerá la posibilidad de contactar mediante las redes sociales, es decir, dirigiéndose al correo electrónico para resolver los problemas existentes.

### **3.7 Díptico**

Se establecerán dípticos llamativos en la universidad e institutos para atraer a los estudiantes que acudan a los talleres y para que sea más fácil que el mensaje llegue a más personas. En estos dípticos se establecerá la manera de poder contactar.

### **3.8 Material**

Se utilizarán en estas sesiones dípticos, como resumen de cada sesión así como un díptico general informativo, archivos tipo “power point” para las presentaciones. Para el primer taller será deseable una balanza que mide el peso y la grasa corporal así como un tallímetro para la altura y una cinta métrica.

#### 4. RESULTADOS: DESARROLLO DE LOS TALLERES

En la Tabla nº 2, se presentan los títulos y objetivos de los talleres desarrollados.

**Tabla 2:** Título y objetivos de los talleres.

TALLER Nº	TÍTULO	OBJETIVOS
1	Obesidad y sobrepeso	Presentar las causas y consecuencias de la obesidad en gente joven. Autoevaluación corporal
2	Dieta y compra saludable	Presentar las bases de la dieta y compra saludable
3	Motivación hacia el cambio	Explicar los beneficios del mantenimiento del peso saludable y del ejercicio físico.
4	Comer fuera de casa	Enseñar cómo comer fuera de casa, y cómo preparar las tarteras para llevar a la universidad o trabajo.

Se ha preparado un díptico general informativo para la difusión de los talleres.

A continuación se presentan uno a uno los talleres desarrollados.

##### 4.1 TALLER 1:

**4.1.1 OBJETIVO:** Explicar en qué van a consistir estos talleres de alimentación saludable. Se nombrarán las causas y las enfermedades relacionadas con la obesidad. Los participantes autoevaluarán su situación nutricional mediante el IMC y su porcentaje de grasa.

##### 4.1.2 DESARROLLO TEMPORAL:

- Presentación de los participantes (5 min)
- Presentación del conjunto de talleres (5 min)
- Definición de sobrepeso/obesidad (5 min)
- Composición corporal (5 min)
- Medición de datos antropométricos (peso, talla, medida de la cintura)→ cuestionario (30 min)
- Cambios y hábitos en la adolescencia (5 min)
- Recomendaciones (5 min)

- Causas y enfermedades relacionadas (10 min)
- Resumen (10 min)
- Dudas (10min)

**4.1.3 MATERIAL:** Power point, material díptico y el cuestionario n  1. Para recoger datos: balanza, tall metro, cinta métrica.

#### **4.1.4 INFORMACION QUE SE EXPONE:**

##### **4.1.4.1 Introducción:**

El consumo de la comida rápida aumenta el sobrepeso y la malnutrición, cada vez la población joven consume mucha comida de este tipo por lo que es un dato alarmante. En vez de promover una alimentación saludable se est  haciendo publicidad para que se consuma la comida preparada. No solo se consume este tipo de alimentos cuando se come fuera de casa, sino que se está convirtiendo en un hábito de alimentación comer esta comida precocinada y tan procesada, dejando de lado los alimentos frescos y nutritivos.

Tanto en los restaurantes y bares, como en la universidad tampoco existe la opción de comer de forma saludable, bien en la cafetería o en las máquinas de los *snacks*, y sería conveniente, sobre todo en los lugares donde están los universitarios varias horas al día que se diera la opción de consumir alimentos más saludables (almuerzos, comidas, meriendas).

La finalidad de estos talleres es, informar a la gente de los riesgos de una dieta desequilibrada y de consumir excesiva cantidad de comidas muy procesadas. En estos talleres se ofrecerá información sobre una alimentación saludable y así ayudar a los jóvenes como comer de forma saludable en su día a día.

##### **4.1.4.2 Definición de sobrepeso y obesidad:**

El sobrepeso y la obesidad son dos problemas de salud, en las que se acumula de forma anormal o excesiva la grasa.

Para identificar el sobrepeso y la obesidad se utilizan varios indicadores, el más utilizado es el índice de masa corporal (IMC), que relaciona peso y talla. Se calcula: peso (kg)/talla (m<sup>2</sup>).<sup>1</sup>

**Tabla 3:** Valores del IMC: Referencia, sobrepeso y obesidad para ambos sexos. (a partir de OMS 2007)

<b>CHICAS</b>			
<b>EDAD(años)</b>	<b>REFERENCIA</b>	<b>SOBREPESO (IMC)</b>	<b>OBESIDAD (IMC)</b>
	<b>Z=0</b>	<b>1 &lt; Z &lt; 2</b>	<b>Z &gt; 2</b>
<b>14</b>	19.6	22.7-27.3	>27.3
<b>15</b>	20.2	23.5-28.2	>28.2
<b>16</b>	20.7	24.1-28.9	>28.9
<b>17</b>	21	24.5-29.2	>29.3
<b>18</b>	21.3	24.8-29.5	>29.5
<b>19</b>	21.4	25-29.7	>29.7
<b>20</b>	21.4	25-30	>30

<b>CHICOS</b>			
<b>EDAD(años)</b>	<b>REFERENCIA</b>	<b>SOBREPESO (IMC)</b>	<b>OBESIDAD (IMC)</b>
	<b>Z=0</b>	<b>1 &lt; Z &lt; 2</b>	<b>Z &gt; 2</b>
<b>14</b>	19	21.8-25.9	>25.9
<b>15</b>	19.8	22.7-27	>27
<b>16</b>	20.5	23.5-27.9	>27.9
<b>17</b>	21.1	24.3-28.6	>28.6
<b>18</b>	21.7	24.9-29.2	>29.2
<b>19</b>	22.2	25.4-29.7	>29.7
<b>20</b>	22.2	25-30	>30

Además de tener en cuenta el IMC, es muy importante el porcentaje de la grasa corporal.

La grasa corporal se interpreta según la Tabla 1. En el taller nº 1, si se dispone de una balanza que mida la grasa corporal por impedanciometría se medirá la grasa corporal de cada participante. En caso de que no se pueda, se medirá únicamente el perímetro de la cintura.

El perímetro abdominal es fácil de medir y muestra la acumulación excesiva de grasa abdominal. Según la OMS los máximos valores saludables son 88 cm en la mujer adulta y 102cm en el hombre adulto. Si se superan estas medidas se relaciona con enfermedades metabólicas y accidentes cardiovasculares.<sup>13</sup>

Según un estudio realizado en Inglaterra, El percentil 95 (obesidad) aumenta desde los 14 a los 16 años de unos 79 a 85 cm en chicos y de 73 a 75 cm en chicas. Valores superiores al percentil 95 son datos indicadores de que hay exceso de grasa corporal.<sup>4</sup>

La relación cintura/talla (RCT) es otro dato que se calculará con facilidad en el taller para identificar la distribución de la grasa abdominal. Si esta relación supera 0.5, indica un exceso de grasa visceral abdominal y se asocia a un mayor riesgo de enfermedades cardiometabólicas.<sup>13</sup>

NOTA: Pausa, para trabajar con el cuestionario preparado para este taller.

### **Cuestionario nº 1: ¿Cuál es mi situación-nutricional?** (Elaboración propia)

*Instrucciones:* Cuestionario para la autoevaluación nutricional. Para completar la referencia y evaluación utiliza los datos de las Tabla 1 y 3.

	Resultado	Referencia	Evaluación
Edad (años)			
Sexo			
Talla (m)			
Peso (kg)			
IMC: $\text{peso}(kg) \div \text{talla}^2$ (m)			
Medida de la cintura (cm)			
Grasa corporal*			
Relación cintura/talla			

\*Opcionalmente, si donde se imparte el taller se dispone de una balanza adecuada.

#### **4.1.4.3 Adolescencia**

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable debido a que el organismo sigue madurando y, además, experimenta una aceleración en su crecimiento. Por ello, en esta etapa de la vida del joven la nutrición es especialmente importante para: a) procurar los nutrientes necesarios que van a facilitar el crecimiento y desarrollo adecuados; y b) prevenir futuras patologías como, por ejemplo, la obesidad o la osteoporosis<sup>13</sup>

La adolescencia es una etapa entre la infancia y el adulto. Esta etapa implica unos cambios en la persona; morfológicos, funcionales y fisiológicos en el que se consigue la capacidad reproductora.

Existe un aumento en la velocidad de crecimiento en la talla y peso. En las chicas ocurre a los 10-13 años y en los chicos a los 12-15 años.

En cuanto a la composición corporal también hay cambios. Aumentan los depósitos de grasa corporal, incrementa el tejido adiposo en las chicas, sobre todo en las extremidades mientras que en los chicos aumenta la grasa visceral. Además del incremento de la grasa, aumenta la masa muscular en ambos, pero este cambio es mayor en los chicos. Junto al aumento de la masa muscular, es mayor la masa ósea.<sup>12</sup>

En la etapa de la adolescencia se desarrollan diferentes hábitos de vida y es el momento de instaurar un patrón correcto de alimentación. Se adquieren unas preferencias gustativas y conocimientos sobre la alimentación. A veces se tiende a realizar dietas hipocalóricas o se suprime el desayuno. El quitar el desayuno de nuestra dieta es un hábito perjudicial porque luego a media mañana se tiene hambre y se consumen alimentos (bollería, comida preparada). Son comidas deficitarias en vitaminas, ricas en azúcar y grasas saturadas.

En esta etapa se empieza a consumir alcohol y otras drogas, que desfavorecen el desarrollo corporal y mental.

Se consumen muchos refrescos azucarados, y de esta manera se prefiere consumir este tipo de bebida en lugar de la leche que nos proporciona calcio.<sup>13</sup>

Es importante consumir proteína: que está presente especialmente en carnes, pescados, huevos y legumbres para el buen crecimiento de la masa muscular. Generalmente no suele haber falta de proteínas, ya que en España se tiende a llevar una alimentación rica en proteína.

Es necesario ingerir vitaminas del grupo B, riboflavina, niacina y tiamina presentes de manera especial en los alimentos del grupo de los cereales ya que favorecen la obtención de energía.

Mantener una dieta rica en calcio (lácteos, sésamo, frutos secos) y hierro (carne, lentejas). En muchos casos hay déficit de calcio por no consumir lácteos.<sup>13</sup>

#### **4.1.4.4 Causas de la Obesidad:**

Existen diferentes causas a las que se asocia la obesidad. Además de una incorrecta alimentación con aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables o la falta de ejercicio físico, también existen factores genéticos.

También pueden influir los factores socioeconómicos, la frecuencia de la obesidad es más del doble entre las mujeres de nivel socioeconómico bajo que entre las de nivel más alto ya que estas últimas tienen más recursos en tener ayudas para mantener unos hábitos saludables. Además de estos factores están los factores psicológicos, que actualmente se consideran una causa importante de la obesidad como una reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas.

Entre las principales causas para desarrollar la obesidad se pueden citar:

**a) Poco ejercicio físico**

Es muy importante realizar actividad física, pero en la actualidad muchos adolescentes no practican actividades deportivas.

**b) Sedentarismo**

Las nuevas tecnologías, impiden que haya movimiento, y muchos de los juegos que se practican son pasivos.

**c) Bebidas azucaradas**

Cada vez es más difícil que los adolescentes tomen agua, ya que prefieren las bebidas endulzadas, jugos o refrescos. Por ello, los niveles de azúcar en la sangre aumentan y eso hace que influya en la masa corporal.

**d) Malos hábitos familiares**

Los hábitos saludables deben de practicarse en casa pero si los padres no lo hacen difícilmente lo harán sus hijos.

**e) Baja autoestima**

La adolescencia es una etapa complicada, existen problemas emocionales que puede que influyan un descuido en su aspecto personal y su salud.

**f) Comida rápida**

Consumir comida rápida implica ingerir un exceso de grasas saturadas y azúcares.<sup>14</sup>

**4.1.4.5 Enfermedades asociadas a la obesidad:**

**a) Presión arterial alta:** es un factor de riesgo para otras enfermedades.

**b) Diabetes:** La obesidad es considerada uno de los factores más importantes en el desarrollo de la resistencia a la insulina y la resistencia a la insulina puede conducir a la diabetes tipo 2, por eso es interesante cuidar la alimentación y realizar ejercicio físico para evitar esta enfermedad y en caso de que exista para controlarla mejor.

**c) Enfermedades cardiovasculares:** La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar enfermedad coronaria, que puede conducir a un ataque al corazón o un derrame cerebral.

**d) Cáncer:** El sobrepeso aumenta las posibilidades de desarrollar cáncer hasta en un 50 por ciento

**e) Infertilidad:** Ser obeso puede causar cambios en los niveles hormonales de las mujeres, lo que puede dar lugar a insuficiencia ovárica. Tienen un mayor riesgo de padecer infertilidad y cáncer de ovario. El cuerpo humano necesita para estar en forma un peso adecuado para producir la cantidad adecuada de hormonas y regular la ovulación y la menstruación

**f) Dolor de espalda:** La obesidad es uno de los factores que contribuyen al dolor de espalda y articulaciones. El exceso de peso puede causar daño a las partes más vulnerables de la columna vertebral, articulaciones y rodillas que soportan el peso del cuerpo.

**g) Infecciones de la piel:** Obesos y personas con sobrepeso pueden tener la piel que se pliega sobre sí misma. Estas áreas arrugadas pueden irritarse por el roce y la sudoración, lo que puede conducir a infecciones de la piel.

**h) Úlceras:** La obesidad puede ser un factor que contribuye al desarrollo de las úlceras gástricas. Las úlceras gástricas se producen cuando hay un desequilibrio entre la cantidad de ácido clorhídrico que es secretada y la enzima pepsina.

**i) Los cálculos biliares:** Ser sobrepeso severo aumenta el riesgo de desarrollar cálculos biliares, especialmente en las mujeres. Los cálculos biliares se producen cuando el hígado libera cantidades excesivas de la bilis, que se almacena en la vesícula biliar.<sup>14</sup>



**TALLERES FORMATIVOS para JÓVENES de 14 a 20 años con el objetivo de PREVENIR LA OBESIDAD Y ESTABLECER HÁBITOS SALUDABLES**



**¡ANÍMATE a participar!**

Ponente: Maddi Sotil Buldain (Graduada en Enfermería por la UPNA)

Fecha:

Lugar:

Para apuntarte, llama o escribe a:

- Teléfono: xxxxxxxx
- Correo electrónico: xxxx@yyyyyy

¿Te gustaría conocer cómo prevenir la obesidad?



¿Te gustaría saber cómo se hace una compra saludable?



¿Sabes cuáles son las causas de la obesidad?



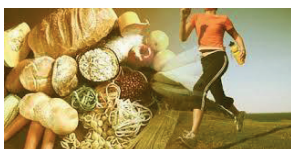
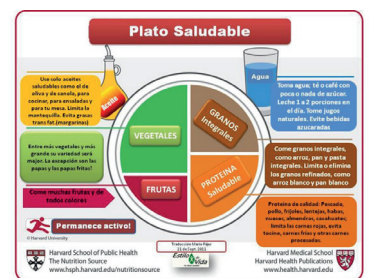
¿Sabes cuáles son los beneficios del ejercicio físico?

¿Quieres conocer las enfermedades que desencadenan el sobrepeso y la obesidad?



¿Comes fuera de casa?

¿Te gustaría conocer algún consejo sobre como comer fuera de casa e incluso cómo preparar tarteras?



¿Quisieras establecer unos estilos de vida saludables?

TALLER 1: Obesidad y sobrepeso



¿Quieres prevenir la obesidad?

**¡ANÍMATE a participar!**

Ponente: Maddi Sotil Buldain (Graduada en Enfermería por la UPNA)

Fecha:

Lugar:

Para apuntarte, llama o escribe a:

- Teléfono: xxxxxxxx
- Correo electrónico: xxxx@yyyyyyy

**Sobrepeso y obesidad:**

El sobrepeso y la obesidad son dos problemas de salud, en las que se acumula de forma anormal o excesiva la grasa.

Para identificar el sobrepeso y la obesidad se utilizan varios indicadores, el más utilizado es el **Índice de Masa Corporal** o IMC: el peso en kg dividido por dos veces por la talla en metros.

¿Sabías que la **relación cintura/talla** nos informa de la **grasa visceral y abdominal**? ¡ATENCIÓN! Si la relación supera el 0.5, indica riesgo cardiovascular.



**Adolescencia:**



La adolescencia implica unos **cambios en la persona**. Aumenta el **crecimiento en la talla y peso**. En las chicas el pico de crecimiento es a los 10-13 años y en los chicos a los 12-15 años.

En la composición corporal también hay cambios. Aumentan los **depósitos de grasa corporal**, incrementa el tejido adiposo: en las chicas, sobre todo en las extremidades mientras que en los chicos aumenta la **grasa visceral**.

Aumenta la **masa muscular** en ambos, pero es mayor en los chicos. Junto al aumento de la masa muscular, es mayor la **masa ósea**.

**¿Qué cambios son frecuentes en los de la adolescencia?**

Se desarrollan **diferentes hábitos de vida** y es el momento de coger un buen patrón de alimentación. Algunos problemas detectados son:

- Dietas hipocalóricas o se suprime el desayuno.
- Se empieza a consumir alcohol y otras drogas
- Se consumen muchos refrescos azucarados, en lugar de la leche.



**Recomendaciones alimentarias básicas:**

- Mantener una dieta rica en alimentos vegetales: frutas, verduras y legumbres.
- Consumir alimentos ricos en proteína: carne, pescado, huevos, legumbres
- Es necesario ingerir alimentos ricos en energía y vitaminas del grupo B, como los cereales a ser posible cereales integrales, ya que nos dan energía y fibra.
- Mantener una dieta rica en zinc, calcio y hierro. En muchos casos hay déficit de calcio por no consumir lácteos.

**¿Por qué existe la obesidad?**

**CAUSAS DE LA OBESIDAD**

- Excesiva **ingesta de alimentos hipercalóricos**
- **Abundantes grasas y azúcares y comida preparada pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables**
- Falta de ejercicio físico, **sedentarismo**
- **Factores genéticos**.
- **Factores socioeconómicos**.
- **Factores psicológicos, baja autoestima** (reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas)

**CONSECUENCIAS LA OBESIDAD**

Presión arterial alta	Diabetes
Enfermedades del corazón	Altos niveles de colesterol
Cáncer	Infertilidad
Dolor de espalda	Infecciones de la piel
Úlceras	Cálculos biliares

Cuida tu alimentación y estilo de vida para evitar la obesidad y sobrepeso





## 1. Obesidad y sobrepeso

Maddi Sotil Buldain  
Alumna de 4º Grado en  
Enfermería

### OBJETIVO:

- Definir los conceptos del **sobrepeso** y la **obesidad** en la población joven
- Conocer las **causas de la obesidad y sobrepeso** y las **enfermedades** relacionadas

### CONCEPTOS QUE SE VAN A VER EN ESTE TALLER:

- Definición de sobrepeso/obesidad
- Diferentes indicadores de la composición corporal
- Conocer los valores antropométricos de cada uno
- Explicaremos los cambios de la adolescencia
- Causas y enfermedades del sobrepeso y obesidad

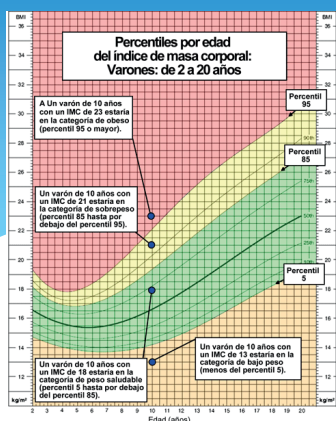
El **consumo de la comida rápida** aumenta en la población joven y se está **convirtiendo en un hábito de alimentación.**



Los estudios indican que el **consumo excesivo** de comida muy procesada es **perjudicial para la salud**



### DEFINICIÓN SOBREPESO Y OBESIDAD



El **sobrepeso y la obesidad** se caracterizan por una acumulación **excesiva la grasa.**

Indicador para el diagnóstico: el **índice de masa corporal (IMC)**, se relaciona peso y talla. Se calcula: peso (kg)/talla (m<sup>2</sup>).

### Composición corporal

→ Índice de masa corporal (IMC)

### → Perímetro de la cintura:

Esta tabla representa los **valores de perímetro de la cintura en cm** indicadores de **obesidad (P95)**

EDAD (AÑOS)	CHICAS	CHICOS
14	73,2 cm	78,9 cm
15	74,3 cm	82 cm
16	75,1 cm	85,2 cm
18 o más	88 cm	102 cm

→ **La relación cintura/talla (RCT) :**

Si esta relación **supera 0.5**, indica un **exceso de grasa visceral abdominal**. Se asocia a un mayor **riesgo de enfermedades cardiometabólicas**

→ **Grasa corporal**

**Mujer:** no debe sobrepasar el **25%** de grasa corporal

**Hombre:** no debe sobrepasar el **19%** de grasa corporal

EDAD	MUJER			HOMBRE				
	Óptimo	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Óptimo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
19-24	18.9-22.1%	Hasta 25%	>25-29.5%	>29.6%	10.8-14.9%	Hasta 19%	>19-23.2%	>23.3

## CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia **implica unos cambios** en la persona.

- Aumenta el crecimiento en la talla y peso. En las **chicas** ocurre a los **10-13 años** y en los **chicos** **12-15 años**.

- Aumentan los depósitos de **grasa corporal:**

**Chicas:** aumenta en las extremidades

**Chicos:** aumenta la grasa visceral.

- Aumenta la **masa muscular** en ambos, pero es **mayor en los chicos**. Junto al aumento de la masa muscular, es mayor la masa ósea.



## HABITOS COMUNES EN ADOLESCENTES

- Se desarrollan diferentes **hábitos de vida** y es el momento de coger un buen **patrón de alimentación**.
  - **Diets hipocalóricas o se suprime el desayuno**. Eliminar el desayuno de nuestra dieta es perjudicial, a media mañana tenemos hambre y se consumen alimentos (bollería, comida preparada)..
  - Inicio consumir **alcohol y otras drogas**, desfavorables para desarrollo corporal y mental.
  - Tendencia a consumir **refrescos azucarados**, en lugar de la leche que nos proporciona calcio.



## RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

Es importante consumir **proteína (carne, pescado, huevos, legumbres)**

Es necesario ingerir **vitaminas del grupo B** riboflavina, niacina y tiamina ya que nos dan energía. (cereales integrales)

Mantener una **dieta rica en calcio (lácteos, sesamo, frutos secos) y hierro (carne, lentejas)**, en muchos casos hay déficit de calcio por no consumir lácteos.



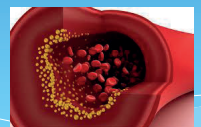
## Causas

- Mala alimentación en el **aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos**
- **Abundantes grasas y azúcares, comida rápida** pero con **escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables**
- **Falta de ejercicio físico, sedentarismo**
- **Factores genéticos.**
- **Factores socioeconómicos**
- **Factores psicológicos, baja autoestima** (reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas)



## ENFERMEDADES

- Presión arterial alta
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer
- Infertilidad
- Dolor de espalda
- Infecciones de la piel
- Úlceras
- Cálculos biliares



## Para terminar

¿Cómo se puede saber si una persona padece sobrepeso u?

¿Cuáles son las causas más frecuentes de la obesidad o sobrepeso?

## DUDAS

PAGINAS WEB para mayor información:

- SEEDO: Sociedad Española para el estudio de la Obesidad

Contacto: [maddisotil@gmail.com](mailto:maddisotil@gmail.com)

## 4.2 TALLER 2:

**4.2.1 OBJETIVO:** Educar en una correcta alimentación y enseñar a realizar una compra saludable.

### 4.2.2 DESARROLLO TEMPORAL:

- Recomendar e informar sobre los objetivos nutricionales (30 min)
- Cuestionario individual sobre la dieta (10min)
- Explicar la compra saludable e informar sobre las etiquetas nutricionales (25 min)
- Cuestionario sobre la compra (5 min)
- Resumen (10 min)
- Dudas (10min)

**4.2.3 MATERIAL:** Power point, material díplico y los cuestionarios nº 2 y 3.

### 4.2.4 INFORMACION QUE SE EXPONE:

#### 4.2.4.1 Bases de una correcta alimentación:

**Consumir variedad de alimentos en cantidades adecuadas** garantizando el ingerir todos los nutrientes (especialmente proteínas, vitaminas y minerales)

Para mantener el peso adecuado, es **necesario equilibrar el gasto y la energía** de los alimentos y bebidas.

Hay que poner Atención en que haya un equilibrio entre la ingesta energética y el gasto energético.

Si la Ingesta de energía es inferior al gasto energético: el equilibrio es

Negativo: se producirá disminución de peso y un déficit nutricional

Si la Ingesta de energía es superior al gasto energético: el equilibrio es

Positivo: se producirá sobrepeso u obesidad con desarrollo de patologías asociadas

**Aporte energético:** proteína 15% (1/2 vegetal y 1/2 animal), grasas 30-35% evitar las grasas trans e hidrogenadas, hidratos de carbono 50-60% (<5% azúcar)

Disminuir la ingesta de calorías de alimentos y bebidas poco nutritivas (bebidas y comidas dulces, alcohol y grasas) y aumentar la actividad física.



Consumir suficientes **cantidades de frutas y hortalizas**.

**3 piezas de fruta** de 150-200g la ración. Mejor la pieza entera (con piel y lavada) para obtener más propiedades (fibra y vitaminas)

**2 platos de verduras** de 200-250g la ración. Variedad.

Consumir productos elaborados con **cereales integrales** a diario. **Pasta/arroz**: 2-3 raciones de 60-80g en seco. Preferiblemente integral (más fibra, vitaminas y minerales). **Pan**: 2-3 raciones al día de 40-50g ración. Preferiblemente integral.

Consumir platos elaborados con **legumbres** secas, 2-3 veces por semana. Contienen Carbohidratos, fibra y proteína vegetal.

Consumir **frutos secos** a diario (30g). Evitar comer frutos secos fritos y con sal.

Usar **aceite de oliva virgen** (alimento básico). En aderezos para ensaladas y para cocinar. Las dietas ricas en aceite de oliva se relacionan con menor riesgo de cáncer, debido a sus propiedades antioxidantes.

También existen otros aceites saludables como: el aceite de lino, sésamo y de girasol que son fuentes de grasas poliinsaturadas necesarias para el organismo. Contienen omega 3 y 6.

Ingiera 2-4 raciones de **leche o productos lácteos**. La ración equivale a 200ml de leche, 1 yogur, 1 porción de queso fresco.

Consumir suficientes cantidades de **pescado**:

**Pescado azul**: 2 veces por semana, ración de 150g

**Pescado blanco**: 2 veces por semana, ración de 150-200g

**Marisco**: consumo ocasional 80-120g la ración

Seleccionar piezas **magras de carnes y aves**

**Carne blanca**: pavo, pollo, conejo. 3-4 veces por semana. Ración de 150-175g

**Carne roja**: cerdo, ternera. 1 vez por semana. Ración de 125-150g (rico en hierro)

**Embutidos y carnes procesadas**, consumo ocasional

**Huevo**, alimento excelente (proteína de alto valor biológico). Es preferible tomarlos cocidos o en tortilla en lugar de fritos. Hace unos años se limitaba su consumo, en cambio actualmente se acepta una recomendación de 4-6 huevos a la semana.

Consumir menos de 5g de **sal** al día. Elegir y preparar alimentos bajos en sal. Sustituir la sal por especias o plantas aromatizadas.<sup>15</sup>

La ingesta de *alcohol* no es recomendable. Si se consume hay que realizarlo moderadamente. En mujeres no más de una bebida y en hombres no más de dos bebidas. Se recomienda no superar los 30-40g de etanol diarias (750ml de cerveza, 300ml de vino o 100ml de bebida destilada).<sup>13</sup>

El **desayuno** contribuye de forma importante para nuestro bienestar, sobretodo en niños y jóvenes. El no desayunar, aumenta riesgo de obesidad y disminuye la capacidad cognitiva y la vitalidad durante el día. En la dieta mediterránea el desayuno está formado de una fruta, de un lácteo, cereal y un aporte proteico bajo en grasa. El desayuno debe aportar el 25% de la energía diaria.<sup>15</sup>

El **azúcar** añadido a los alimentos y bebidas debe consumirse moderadamente, <25g. Tampoco se deben comer, bollerías, dulces y galletas; solo ocasionalmente. Los refrescos también hay que consumirlos menos ya que contienen mucho azúcar

**Hidratación;** beber en torno a 2 litros al día, ayudará a mantener la condición física normal, termorregulación y el metabolismo.<sup>15</sup>

Además de elegir alimentos adecuados es necesario utilizar las técnicas culinarias saludables, ya que la forma en la que se cocina repercute en la salud. Las técnicas que menos grasa aportan a los alimentos son la cocción al vapor, los hervidos, la plancha o el horno. La fritura siempre aporta más grasa a los alimentos.<sup>15</sup>

NOTA: Pausa, para trabajar con el cuestionario nº 2 preparado para este taller.



**Cuestionario nº 2: ¿Mi alimentación es saludable?** (Elaboración propia a partir de <sup>16)</sup>)

*Instrucciones:* Comprueba si tu alimentación se adecua a las recomendaciones de la dieta saludable. Solo puntúa si la respuesta de la pregunta es afirmativa, bien sea de forma positiva o negativa. Cuando hayas terminado, suma los puntos, consulta la tabla de los resultados y marca con una X el resultado obtenido.

Ingieres fruta o zumos de fruta natural cada día	+ 1 punto
Ingieres una segunda fruta cada día	+ 1 punto
Ingieres verdura/hortalizas frescas o cocidas regularmente una vez al día	+ 1 punto
Ingieres verdura/hortalizas frescas o cocidas más de una vez al día	+ 1 punto
Consumes pescado regularmente (al menos 2-3 veces por semana)	+ 1 punto
Consumes comida rápida más de una vez a la semana	-1 punto
Te gustan las legumbres y comes más de una vez a la semana	+ 1 punto
Consumes pasta o arroz casi cada día (5 o más veces por semana)	+ 1 punto
Comes cereales (pan, cereales, tostadas, etc.) para desayunar	+ 1 punto
Consumes frutos secos (15g) regularmente, 2-3 veces por semana	+ 1 punto
En casa utilizas aceite de oliva	+ 1 punto
Te saltas el desayuno	-1 punto
Tomas algún producto lácteo para desayunar (leche, yogur...)	+ 1 punto
Comes bollería comercial o pastelería para desayunar	-1 punto
Ingieres 2 yogures y/o un poco de queso 40g a diario	+ 1 punto
Ingieres dulces y golosinas, varias veces al día	-1 punto

**Resultados de la puntuación**

	<b>Resultado (marca el resultado obtenido)</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Recomendación</b>
< 3 PUNTOS		DIETA POBRE	Deberías corregir los hábitos alimentarios. Presta mucha atención a las recomendaciones que se te han explicado en estas sesiones y materiales.
4- 7 PUNTOS		DIETA MEDIO SALUDABLE	Necesitas corregir algunos aspectos de tu alimentación. Consulta las recomendaciones que se han expuesto.
>8 PUNTOS		DIETA SALUDABLE	Muy bien

#### 4.2.4.2 Consejos para lograr una compra saludable

- Realiza la compra según la lista que has realizado con los alimentos necesarios, limitarse solamente en aquellos alimentos que necesites para elaborar tus platos, sin caer en comprar otros alimentos atractivos.
- Consume los productos más frescos que encuentres en tu supermercado, ya que son más nutritivos y contienen menos aditivos y conservantes, además no están procesados por lo que no tienen azúcares, grasas trans o químicos añadidos.
- Elige los alimentos de temporada, las frutas, verduras y pescados. De esta forma vas a consumir los productos más frescos y nutritivos, ya que están en su mejor momento de consumo.
- Es conveniente leer las etiquetas nutricionales, nos aportan información de la caducidad, de la cantidad de grasas y azúcares, incluso cual es la porción a consumir del producto. Leer bien las etiquetas te puede ayudar a escoger los mejores alimentos para mantenerte en un peso adecuado.
- No es aconsejable ir a comprar cuando se tiene hambre, ya que hay más posibilidad de tentación para escoger alimentos no saludables y además tendemos a comprar mayor cantidad.
- Es mejor comprar cereales integrales antes que los refinados, así obtendrás más fibra, minerales y vitaminas en tus platos.
- Intenta elegir alimentos que contengan menos grasa, lácteos desnatados, carnes magras, que los productos no tengan grasas trans o presenten menos de 15% de grasa en su composición. De esta forma, no consumirás grasas y las calorías ingeridas serán menores.
- Evita comprar *snacks*, chuches y precocidos: contienen muchas grasas trans, azúcares y sal.<sup>17</sup>

Es importante saber leer las etiquetas nutricionales, para saber cuáles son los mejores alimentos a consumir. Nos informan sobre las calorías y datos nutricionales de los alimentos. Teniendo estas cosas en cuenta, mejoraremos la cesta de la compra. En la Tabla 5 se presentan ejemplos de alimentos con diferente densidad energética.

- Comprobar el tamaño de la porción, ya que la información de la etiqueta va en relación con la porción. A menudo los paquetes contienen más de una porción.

**Tabla 5:** Ejemplos de alimentos con diferente densidad energética (Elaboración propia a partir de <sup>19</sup>)

Kcal/100g	Densidad energética	Alimentos
<100	BAJA	Leche entera, manzana, cerezas, naranjas, lechuga, pimientos, merluza fresca, guisantes, cebolla
100-350	MEDIA	Lentejas, huevo, mermelada de fresa, pan blanco, uva pasa, aguacate, pechuga de pollo a la plancha, lomo de ternera.
350-500	ALTA	Arroz blanco, garbanzos, donut, galleta tipo "Maria", chorizo, queso de cabra curado.
>500	MUY ALTA	Nueces, almendras, <i>bacon</i> , chistorra, chocolate blanco y negro, aceite de oliva, palmera de chocolate, mayonesa

- Los carbohidratos totales que aparecen en la etiqueta se miden en gramos (g), incluyen los azúcares, almidón y la fibra vegetal. En las etiquetas los azúcares aparecen por separado. Los carbohidratos elevan el azúcar en sangre.<sup>18</sup>
- La fibra vegetal, aparece junto a los carbohidratos totales, hay que comprar alimentos que contengan al menos 3-4g de fibra vegetal en cada porción. Alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres...), teniendo en cuenta que la recomendación de la fibra al día en varones de 14-30 años es de 38g, y en mujeres de 14-18 años de 26g y 19-30 de 25g. Estas cifras varían según el tránsito intestinal de cada uno, las personas que se estriñen con facilidad aumentarán su ingesta de fibra y las personas que tienden a episodios de diarrea disminuirán la cantidad de la fibra.<sup>20</sup>
- En cuanto a la grasa, hay que mirar la grasa total, pero hay que tener especial cuidado con la grasa saturada. Se deben escoger alimentos bajos en grasa saturada. El fabricante puede decir que un alimento no tiene grasa saturada si por porción tiene menos de 0.5 gramos.<sup>18</sup>
- En cuanto a la sal, el principal ingrediente es el sodio. Hay que consumir menos de 2,300mg de sodio. En la etiqueta de un alimento, 100mg de sodio significa 250 mg de sal aproximadamente.<sup>18</sup>

NOTA: Pausa, para trabajar con el cuestionario nº 3 preparado para este taller.

### **Cuestionario nº 3: ¿Cómo hacemos la compra?** (Elaboración propia)

*Instrucciones:* Contesta a las siguientes preguntas.

---

**Edad**

**Sexo**

**¿Quién hace la compra para casa?**

**¿Utilizáis una lista para la compra?**

**¿Cómo hacéis la lista de la compra? ¿En qué os basáis?**

**¿Consumís alimentos frescos o comida preparada? ¿Con que frecuencia?**

**¿En qué consiste vuestra compra? (Alimentos que se compran)**

4.2.5 DÍPTICO 2

4.2.6 POWER POINT 2

**TALLER 2: Dieta y compra saludable**



**¿Te gustaría saber cómo comer  
 saludablemente y hacer la compra  
 correctamente?**

**¡ANÍMATE a participar!**

Ponente: Maddi Sotil Buldain (Graduada en Enfermería por la UPNA)

Fecha:

Lugar:

Para apuntarte, llama o escribe a:

- Teléfono: xxxxxxxx
- Correo electrónico: xxxx@yyyyyy

**¿Cómo puedo llevar una alimentación saludable?**

Consume **variedad de alimentos** para ingerir todos los nutrientes necesarios.

Para mantener el peso adecuado, debes **equilibrar el gasto de energía con la energía que te aportan los alimentos y bebidas**.

El PERFIL ENERGÉTICO de una dieta adecuada: **proteína 15%** (1/2 vegetal y 1/2 animal), **grasas 30-35%** evitar las grasas trans e hidrogenadas, **hidratos de carbono 50-60%** (<5% azúcar)

**Disminuye la ingesta de calorías de alimentos y bebidas poco nutritivas** (bebidas y comidas dulces, alcohol y grasas) y **Aumenta la actividad física**.

**3 piezas de fruta diaria**

**2 platos de verduras diario**

**Pasta/arroz: 2-3 raciones semanal y Pan: 2-3 raciones al día**. Preferiblemente integral.



Consumir platos elaborados con **legumbres secas, 1-2 veces por semana**.

**Consume frutos secos casi a diario (30g)**.

Usa **aceite de oliva virgen extra (alimento básico)** en aderezos.

Ingiera **2-4 raciones diarias de leche o productos lácteos**.



**Pescado azul: 2 veces por semana**

**Pescado blanco: 2 veces por semana**

**Marisco: consumo ocasional**

**Selecciona piezas magras de carnes y aves. Carne blanca:** pavo, pollo, conejo. **3-4 veces por semana. Carne roja 1 vez por semana**

**Embutidos y carnes procesadas, consumo ocasional**

**Huevo, alimento excelente** (proteínas de alto valor biológico).



Consumir **menos de 5g de sal al día**.

**¡EMPIEZA BIEN EL DÍA!**

El **desayuno** contribuye de forma importante para nuestro bienestar, sobre todo en niños y jóvenes deben aportar **el 25% de la energía diaria**.

**UTILIZA TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES**

La técnica más sana es la cocción al **vapor**, pero también **los hervidos, la plancha o el horno** son preferibles a la fritura porque ésta añade mucha grasa a los alimentos.

**AYUDAS PARA HACER LA COMPRA**



Realiza la **compra según la lista** que has realizado con los alimentos necesarios, **NO INCLUYAS NADA DE LO QUE NO PONE EN LA LISTA**

Consume **productos frescos y de temporada**: más nutritivos y contienen menos aditivos y conservantes.

**NO** es aconsejable ir a **comprar cuando se tiene HAMBRE**.

Es mejor comprar **cereales integrales antes que los refinados**, así obtendrás más fibra, minerales y vitaminas en tus platos.

Intenta elegir alimentos que contengan **menos grasa**, lácteos semidesnatados, carnes magras, que los productos tengan pocas grasas *trans* y presenten menos de 15% de grasa en su composición.

**Evita comprar snacks, chuches y precocinados**: contienen muchas grasas *trans*, azúcares y sal.

**¿SABIAS QUE LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES APORTAN MUCHA INFORMACION Y AYUDAN A ESCOGER LOS MEJORES PRODUCTOS?**

**ETIQUETAS NUTRICIONALES:** Es importante saber leer las **etiquetas nutricionales**, para saber cuáles son los mejores alimentos a consumir.

- Comprobar el tamaño de la **porción**.
- Los **carbohidratos totales** que aparecen en la etiqueta se mide en gramos (g), **contienen azúcares, almidón y la fibra vegetal**.
- La **fibra vegetal**, comprar alimentos que contengan al menos **3-4g de fibra vegetal**
- En cuanto a la **grasa**, vigilar el exceso de la **grasa saturada**.
- En cuanto a la **sal**, el principal ingrediente es el sodio. Hay que **consumir menos de 2,300 mg de sodio o 5g de sal/día**. En la etiqueta de un alimento, 100 mg de sodio equivale a 250 mg de sal aproximadamente.

INFORMACION NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	_____
Grasas de las cuales:	_____
- Saturadas	_____
- Monoinsaturadas	_____
- Poliinsaturadas	_____
Hidratos de carbono de los cuales:	_____
- Azúcares	_____
- Polialcoholes	_____
- Almidón	_____
Fibra alimentaria	_____
Proteínas	_____
Sal	_____
Vitaminas y minerales	_____

Universidad Pública de Navarra  
Alimentación en la población joven  
**2. Dieta y compra saludable**



Maddi Sotil Buldain  
Alumna de 4º Grado en  
Enfermería

\* **OBJETIVO:** Comprar bien para comer bien



**CONTENIDOS QUE SE VAN A VER EN ESTE TALLER**

**Recomendar e informar sobre los objetivos nutricionales**

- \* **Evaluaréis vuestra dieta**
- \* **Se darán consejos sobre cómo hacer una compra saludable**
- \* **Aprenderemos qué es el etiquetado nutricional-**

# CORRECTA ALIMENTACIÓN

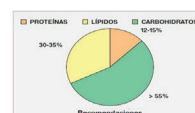
**Consumir alimentos variados:**

- frutas y verduras
- carnes, pescados, huevos
- legumbres: garbanzos, lentejas, alubias
- Leche, yogures, quesos
- Cereales: pan, arroz, pasta
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- Aceite de oliva y girasol



**APORTE ENERGÉTICO:** proteína 15% (1/2 vegetal y 1/2 animal), grasas 30-35% evitar las grasas trans e hidrogenadas, hidratos de carbono 50-60% (<5% azúcar)

- \* **Disminuya la ingesta de calorías de alimentos y bebidas poco nutritivas** (bebidas y comidas dulces, alcohol y grasas) y aumentar la **actividad física**.



## RECOMENDACIONES:

- \* **3 piezas de fruta** de 150-200g la ración. Mejor la pieza entera (con piel y lavada) aporta fibra y vitaminas.
- \* **2 platos de verduras** de 200-250g la ración.



## RECOMENDACIONES

- PASTA/ARROZ: 2-3 raciones de 60-80g en seco. Preferiblemente **integral** (más fibra, vitaminas y minerales).
- \* PAN: 2-3 raciones al día de 40-50g ración. Preferiblemente **integral**.
- \* Ingiera usted platos elaborados **con legumbres secas, 1-2 veces por semana**. Contienen *carbohidratos, fibra y proteína vegetal*



## RECOMENDACIONES

Consumir **frutos secos a diario** (30g). Son ricos en ácidos grasos de **omega 3**. Evitar comer frutos secos fritos y con sal

- \* Usar **aceite de oliva virgen** (alimento básico). En aderezos para ensaladas y para cocinar. Otros aceites saludables como el lino, sesamo y girasol. (omega 3 y 6)
- \* Ingiera usted **2-4 raciones de leche o productos lácteos**. La ración: 200ml de leche, 1 yogur, 1 porción de queso fresco.



## RECOMENDACIONES

- Pescado azul: 2 veces por semana**, ración de 150g
- Pescado blanco: 2 veces por semana**, ración de 150-200g
- \* **Marisco: consumo ocasional** 80-120g la ración
- \* Seleccionar **piezas magras de carnes y aves**
- Carne blanca:** pavo, pollo, conejo. **3-4 veces por semana**. Ración de 150-175g
- \* **Carne roja:** cerdo, ternera. **1 vez por semana**. Ración de 125-150g (rico en hierro)



## RECOMENDACIONES

- \* **Embutidos y carnes procesadas**, consumo **ocasional**
- \* **Huevo**, alimento excelente (**proteína de alto valor biológico**). Es preferible tomarlos cocidos o en tortilla en lugar de fritos.
- \* Consumir **<5g de sal** al día. Elegir y preparar alimentos bajos en sal. Sustituir la sal por especias o plantas aromatizadas
- \* La ingesta de **alcohol no es recomendable**. Si se consume hay que realizarlo moderadamente.



- \* **El desayuno** contribuye de forma importante para nuestro bienestar, sobretodo en **niños y jóvenes** deben aportar el **25% de la energía** diaria.
- \* El **azúcar añadido** a los alimentos y bebidas debe consumirse moderadamente, **<25g**. Tampoco se deben comer, **bollerías, dulces y galletas**; solo ocasionalmente. Los **refrescos** también contienen mucho azúcar



## Ingesta y gasto de energía

- \* **Hidratación**; beber entorno a **2 litros** al día, ayudará a mantener la condición física normal, termorregulación y el metabolismo.



- \* Para mantener el **peso adecuado**, es necesario **equilibrar el gasto y la energía** de los alimentos y bebidas.

- \* **Desequilibrio** entre la ingesta-gasto.

Negativo: disminuye de peso / déficit nutricional

Positivo: sobrepeso/obesidad/patologías asociadas



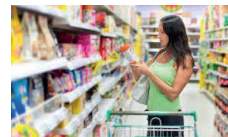
### TECNICAS CULINARIAS

Es necesario saber cuáles son las **técnicas culinarias saludables**, ya que repercutirá en nuestra salud. Las técnicas que **menos grasa aportan** a los alimentos son la cocción al **vapor, los hervidos, la plancha o el horno**. La **fritura** siempre aporta **más grasa** a los alimentos.



### CÓMO LOGRAR UNA COMPRA SALUDABLE (I)

- Realizar la compra según **la lista que has realizado con los alimentos necesarios**
- Consumir los **productos más frescos y de temporada**, más nutritivos y contienen menos aditivos y conservantes.
- Es conveniente **leer las etiquetas nutricionales**, aportan información y pueden ayudarte a escoger los mejores alimentos para mantenerte en un peso adecuado.



### CÓMO LOGRAR UNA COMPRA SALUDABLE (II)

- **No** es aconsejable ir a comprar cuando se **tiene hambre**.
- Comprar **cereales integrales** antes que los refinados, así obtendrás más fibra, minerales y vitaminas en tus platos.
- Intenta elegir alimentos que contengan **menos grasa**, lácteos desnatados, carnes magras, etc.
- **Evita comprar snacks, chuches y precocidos**: contienen muchas grasas trans, azúcares y sal.



### ETIQUETAS NUTRICIONALES

- Las etiquetas nutricionales, nos informan sobre las **calorías y datos nutricionales** de los alimentos.

- Comprobar el **tamaño de la porción**.

- Los **carbohidratos** totales que aparecen en la etiqueta se mide en gramos (g), conforman el azúcar, almidón y la fibra vegetal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas de las cuales:	- Saturadas - Monoinsaturadas - Poliinsaturadas
Hidratos de carbono de los cuales:	- Azúcares - Polialcoholes - Almidón
Fibra alimentaria	
Proteínas	
Sal	
Vitaminas y minerales	



La **fibra vegetal**, aparece junto a los carbohidratos totales. Alimentos ricos en **fibra** (**pan integral, frutas, verduras, legumbres...**)

En cuanto a **la grasa**, vigilar el exceso de **grasa saturada**.

La **sal**, el principal ingrediente es el sodio. Hay que consumir menos de **2,300mg de sodio al día. 5-6g sal comercial**.

## Clasificación de alimentos según su densidad energética

Kcal/100g	Densidad energética	Alimentos
<100	BAJA	Leche entera, manzana, cerezas, naranjas, lechuga, pimientos, merluza fresca, guisantes, cebolla
100-350	MEDIA	Lentejas, huevo, mermelada de fresa, pan blanco, uva pasa, aguacate, pechuga de pollo a la plancha, lomo de ternera.
350-500	ALTA	Arroz blanco, garbanzos, donut, galleta tipo "Maria", chorizo, queso de cabra curado.
>500	MUY ALTA	Nueces, almendras, bacon, chistorra, chocolate blanco y negro, aceite de oliva, palmera de chocolate, mayonesa

## Para terminar

¿Cuáles son las indicaciones para mantener una correcta alimentación?

Recordar cuales son las recomendaciones a la hora de realizar la compra

*Recordad: leer las etiquetas antes de comprarlos*

## DUDAS

**PAGINAS WEB para mayor información**

- SENC: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

\* **Contacto: [maddisotil@gmail.com](mailto:maddisotil@gmail.com)**

### 4.3 TALLER 3:

**4.3.1 OBJETIVO:** Motivar para el cambio, hacia un hábito de vida saludable mediante la dieta y el ejercicio físico.

#### 4.3.2 DESARROLLO TEMPORAL

- Explicar los beneficios de un peso saludable (10 min)
- Explicar los beneficios de la actividad física (25 min)
- Cuestionario nº 4 y cálculo del gasto energético total diario (20min)
- Recomendaciones para realizar un adecuado ejercicio físico (15min)
- Resumen (10 min)
- Dudas (10min)

**4.3.3 MATERIAL:** Power point, material díplico y cuestionario nº 4.

#### 4.3.4 INFORMACION QUE SE EXPONE:

##### 4.3.4.1 Beneficios de mantener un peso adecuado

a) No se tendrá necesidad de dietas especiales

Cuando el peso es saludable, disminuyen los problemas de salud. Además, a pesar de conseguir un peso saludable es necesario tener hábitos saludables, como es seguir una alimentación equilibrada y practicar actividad física regularmente.

Por eso es preferible optar por unos buenos hábitos que realizar una dieta ya que es mucho más efectivo y saludable a largo plazo. Las dietas se realizan por un tiempo, en este periodo se restringen determinados tipos de alimentos, y se baja de peso. Pero tras este periodo y al volver a empezar a comer todo tipo de alimentos se recupera a menudo el peso perdido.

Otras dietas consisten en pasar hambre y cuando se finalizan, al comer al ritmo anterior se aumenta de peso con mucha facilidad.

Muchas dietas de pérdida de peso no incluyen actividad física y es fundamental para alcanzar un peso saludable.

b) Previene enfermedades como el cáncer, la diabetes, problemas cardíacos y de articulaciones.

Es muy importante la dieta para la prevención de enfermedades. La genética, el estilo de vida y la alimentación son la base de la salud y las enfermedades. En Europa según

las estadísticas de mortalidad, los problemas de salud más importantes son el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. La dieta que sigue cada persona afecta a su salud. En 1981 se estimó que la causa de muertes por cáncer atribuibles a la dieta o a algunos de sus factores era de un 35%. El cáncer es una enfermedad que a todos nos preocupa, sobre todo porque gran parte de sus manifestaciones pueden evitarse o tratarse precozmente con el estilo de vida y con la dieta.<sup>21</sup>

Aumenta la prevalencia de estas enfermedades en nuestra población y se relacionan con malos hábitos de alimentación. Si tenemos una dieta adecuada podemos reducir un 30% la mortalidad por cáncer, un 20% la mortalidad de enfermedades cardiovasculares y casi un 100% de las anemias.<sup>21</sup>

#### **4.3.4.2 Beneficios del ejercicio físico**

Practicar el ejercicio físico es beneficioso: ayuda a mantener un bienestar mental, memoria, euforia, mejora la autoestima, mejora en algunas enfermedades como es la osteoporosis, hipertensión y diabetes, nos ayuda a mantenernos en un peso saludable.

La actividad física es una de las mejores estrategias para prevenir los problemas de salud, como puede ser la obesidad o enfermedades asociadas. Practicar la actividad física en una intensidad moderada contribuye al desarrollo de la masa muscular, mejora la circulación sanguínea, aumenta la capacidad de almacenamiento de glucógeno, y de las grasas en el músculo y aumenta el rendimiento cardíaco. Además mejora el intercambio celular del oxígeno y ayuda a conservar la masa ósea.

Para mantener el peso corporal en un largo periodo de tiempo se necesita un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético.

El gasto energético varía en función de la intensidad y duración de la actividad física. Aumentar la actividad física es una forma muy eficaz de elevar el gasto energético.

La práctica de la actividad física en periodos prolongados de tiempo con una intensidad baja o moderada, no produce una pérdida de peso, sino que ayuda a modificar la composición corporal, disminuyendo la grasa corporal y aumentando la masa libre de grasa, con ello mejorará el balance energético.<sup>22</sup>

Está demostrado que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular, tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor, bien desde el punto de vista físico y mental, y también una mejor calidad de vida. Es beneficioso tanto a nivel psicológico como físico.

Algunos beneficios destacables del ejercicio físico son:

- Mejora el estado de salud cardiovascular, favorece la circulación sanguínea y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

“Un ejercicio de intensidad moderada de 30 minutos/día, 3 ó 4 días a la semana, disminuye en más de un 40% la incidencia de cardiopatía isquémica.”

- Ayuda a controlar la tensión arterial, disminuye el riesgo de padecer hipertensión arterial en un 34%.

-Regula los niveles de glucosa en sangre por lo cual, disminuye el riesgo de padecer *diabetes mellitus* no insulino-dependiente.

– Mejora el perfil de los lípidos en sangre, disminuye los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL, disminuyendo el LDL. La práctica del ejercicio físico mejora la relación HDL colesterol / LDL colesterol en un 10%.

– Con la práctica de la actividad física, aumenta la utilización de la grasa corporal y eso ayuda a controlar el peso, y con ello mejora la imagen personal.

– aumenta y potencia la fuerza y la resistencia musculares, incrementando la capacidad para realizar las actividades físicas de la vida diaria. Eso también ayuda a prevenir la pérdida de hueso, mejorando el crecimiento óseo y la retención de calcio

– La actividad física favorece la digestión y regulariza el ritmo intestinal.

– Disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como el de colon

– Mediante el ejercicio físico, se ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo. Además mejora la calidad del sueño y el manejo del estrés.

– Se puede practicar en grupo, por ello, permite compartir una actividad con la familia y los amigos.

– La práctica del ejercicio físico en personas de mayor edad, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y las enfermedades que se relacionan con el envejecimiento. Colabora a mantener una mejor calidad de vida e independencia durante un tiempo más prolongado, y aumenta la longevidad.

Los beneficios del ejercicio se obtienen a cualquier edad, aun así lo ideal es empezar cuanto antes, ya desde la infancia, integrándolo en los buenos hábitos de vida.<sup>21</sup>

Para realizar una estimación del gasto energético total diario (GET), hay que tener en cuenta el gasto metabólico en reposo (GMR) que depende principalmente del peso, edad y sexo y el gasto por actividad física, que se estima mediante el coeficiente de la actividad física (CAF). Siendo el  $GET = GMR \times CAF$

Para calcular el gasto metabólico en reposo (GMR), que es el gasto necesario para mantener las funciones vitales y metaboliza los nutrientes, se puede recurrir a las ecuaciones de la OMS<sup>13</sup>

**Tabla 7:** Ecuaciones para estimar el Gasto Metabólico en Reposo (GMR). <sup>13</sup> (P, peso en kg)

EDAD	HOMBRE GMR (Kcal/d)	MUJER GMR (Kcal/d)
10-17 años	$17.686 \times P + 658.2$	$13.384 \times P + 692.6$
18-29 años	$15.057 \times P + 692.2$	$14.818 \times P + 486.6$

**Tabla 8:** Coeficiente de la actividad física (CAF) <sup>13</sup>

	CAF
Sedentario	1.40- 1.69
Moderadamente activo	1.70 -1.99
Activo	2.00-2.40

Por ejemplo, un chico de 15 años y 56 Kg tiene un gasto metabólico en reposo de 1650 Kcal. Según su actividad física variará de tal forma: 2300 Kcal siendo sedentario, 2800 Kcal siendo moderadamente activo y 3300 Kcal siendo activo.

En la Tabla 9 se presenta el gasto energético de algunos deportes.

**Tabla 9:** Gasto energético de algunos deportes. Elaboración propia a partir de.<sup>22</sup>

Tipo de ejercicio	Aeróbico	Aeróbico/anaeróbico	Anaeróbico
Deportes	Atletismo, esquí, patinaje, natación, ciclismo, remo	Baloncesto, balonmano, voleibol, tenis, rugby, boxeo	Atletismo (velocidad, saltos, lanzamientos), gimnasia
Gasto energético	6-20 Kcal/Kg/h	5-15 Kcal/Kg/h	3-12 Kcal/Kg/h

NOTA: Pausa, para trabajar con el cuestionario preparado para este taller.

#### Cuestionario nº 4: ¿Hago suficiente ejercicio físico?

Elaboración propia a partir de <sup>16</sup>

*Instrucciones:* Pon una cruz en la fila que refleje tu nivel de actividad física y calcula tu Gasto energético total diario con ayuda de las Tablas 7 y 8.

	¿Cuál es tu nivel de actividad física?	Resultado
Sedentario	Significa un estilo de vida que incluye sólo actividad física ligera en el día a día.	
Moderadamente activo	Significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar alrededor de 2,5 a 5 Km al día a 4,5-6,5 Km/hora, además de la actividad física ligera asociada con el estilo de vida del día a día.	
Activo	Significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar más de 4,5 Km/día a 4,5-6,5 Km/hora, además de la actividad física ligera del día a día.	

#### CALCULA TU GET

GMR

GMR x CAF

GET: Gasto Energético total diario en Kcal/día

GMR: Gasto Metabólico en Reposo en Kcal/día

CAF = Coeficiente de actividad Física en Kcal/día

#### 4.3.4.3 Recomendaciones de ejercicio físico

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una actividad física moderada para niños y jóvenes de forma diaria con un mínimo de 60 minutos. Para los adultos se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada-intensa. Combinando actividades de fuerza (anaeróbico) y de resistencia (aeróbico).

La práctica de realizar ejercicio físico se aprende con mayor facilidad en la infancia, por eso es importante en los niños fomentar la actividad física.

Es interesante que las autoridades competentes lancen iniciativas para coordinar y promover la financiación pública y privada de la actividad física, para facilitar el acceso a los individuos de la sociedad. Se debe potenciar proyectos que estimulen a las

personas a que practiquen ejercicio físico con *slogans* como “ejercicio para todos”, “actividad física y ejercicio como ocio”, “muévete”, “actívate”.

La actividad física es una necesidad que se debe introducir en la vida diaria junto a una alimentación saludable, por ello, esta información la deben conocer los profesores de educación física, los sanitarios, los entrenadores y el personal de centros deportivos.<sup>23</sup>

#### 4.3.5 DÍPTICO 3

#### 4.3.6 POWER POINT 3

**TALLER 3: MOTIVACIÓN AL CAMBIO**



**¿Te gustaría adquirir estilos de vida saludables?**

**¡ANÍMATE a participar!**

Ponente: Maddi Sotil Buldain (Graduada en Enfermería por la UPNA)

Fecha:

Lugar:

Para apuntarte, llama o escribe a:

- Teléfono: xxxxxxxx
- Correo electrónico: xxxx@yyyyyy

**BENEFICIOS DE MANTENER UN PESO SALUDABLE**



Mantener un peso saludable requiere una alimentación sana y actividad física. Si mantienes un peso adecuado te **sentirás bien y evitarás enfermedades** como el cáncer, la diabetes, problemas cardíacos y de articulaciones.

**¿CONOCES LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO?**

Practicar el ejercicio físico es beneficioso, ayuda a mantener un bienestar mental, memoria, euforia, mejora la autoestima, mejora en algunas enfermedades como osteoporosis, hipertensión y diabetes.

La actividad física es una de las mejores estrategias para:

- Prevenir los problemas de salud, como puede ser la obesidad o enfermedades asociadas.
- Favorecer al desarrollo de la masa muscular,
- Mejorar la circulación sanguínea,
- Aumentar la capacidad de almacenamiento de glucógeno, y de las grasas en el musculo
- Aumentar el rendimiento cardíaco.
- Conservar la masa ósea.
- Con la práctica de la actividad física, **aumenta la utilización de la grasa corporal y eso ayuda a controlar el peso**
- **Aumenta y potencia la fuerza y la resistencia musculares, incrementando la capacidad para realizar las actividades físicas de la vida diaria.**
- La actividad física favorece la digestión y regulariza el ritmo intestinal
- **Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.** Además mejora la calidad del sueño y el manejo del estrés.
- **Ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas** y las enfermedades que se relacionan con el **envejecimiento y aumenta la longevidad.**



**¿CÚANTA ENERGÍA GASTO?**

Para estimar mi **Gasto Energético Total diario (GET)** debo multiplicar mi Gasto Metabólico en Reposo por mi Coeficiente de Actividad Física o CAF.

$$GET = GMR \times CAF$$

El Gasto Metabólico en Reposo (GMR): es el gasto mínimo para vivir y comer, varía según el SEXO, EDAD Y PESO. Se suele medir en Kcal/día.

El coeficiente de la actividad física varía según la ACTIVIDAD FÍSICA: va aumentando a medida que aumenta la actividad, así:

	CAF
Sedentario	1.54
Moderadamente activo	1.84
Activo	2.2

EJEMPLO: Por ejemplo, un chico de 15 años y 56 Kg tiene un GER en reposo de unas 1650 kcal. Según su actividad física el GET será:

- Sedentario → 2300 Kcal/ día
- Moderadamente activo → 2800 Kcal/día
- Activo → 3300 Kcal/día



ALGUNOS EJEMPLOS DEL GASTO ENERGÉTICO DE DIFERENTES ACTIVIDADES:

Aeróbico	Aeróbico/anaeróbico	Anaeróbico
Atletismo, esquí, patinaje, natación, ciclismo, remo	Baloncesto, voleibol, tenis, boxeo	Balónmano, saltos, lanzamientos, gimnasia
6-20 Kcal/Kg/hora	5-15 Kcal/Kg/hora	3-12 Kcal/Kg/hora

**RECOMENDACIONES de ejercicio físico:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se debe realizar ejercicio físico:

- NIÑOS Y JÓVENES: un mínimo diario de 60 minutos de ejercicio moderado.
- ADULTOS: un mínimo diario de 30 minutos de ejercicio moderado o Intenso.





### 3. Motivación hacia el cambio



Maddi Sotil Buldain  
Alumna de 4º Grado en  
Enfermería

- \* **OBJETIVO:** Motivar en el cambio, hacia mantener un hábito saludable mediante la dieta y el ejercicio físico.

#### CONTENIDOS QUE SE VAN A VER EN ESTE TALLER

- Beneficios de un peso saludable
- Beneficios de la actividad física
- Calcularéis vuestro gasto energético total
- Recomendaciones para realizar ejercicio físico

#### BENEFICIOS DE MANTENER UN PESO ADECUADO

- \* No se tendrá necesidad de dietas especiales
- \* Evita enfermedades como el cáncer, la diabetes, problemas cardíacos y de articulaciones, entre otros.



#### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

Practicar el **ejercicio físico es beneficioso**, ayuda a mantener:

- Bienestar mental
- Memoria
- Euforia
- Mejora la autoestima,
- Mejora en algunas enfermedades: osteoporosis, hipertensión y diabetes, nos ayuda a mantenernos en un peso saludable.

#### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

- \* Mejora el estado de salud **cardiovascular**
- \* Aumenta la utilización de **la grasa corporal** y eso ayuda a controlar el peso.
- \* Aumenta y potencia la **fuerza y la resistencia musculares**.
- \* Ayuda a **prevenir la pérdida de hueso**, mejorando el crecimiento óseo y la retención de calcio
- \* Favorece la **digestión** y regulariza el ritmo intestinal
- \* Ayuda a combatir la **ansiedad y la depresión**, y aumenta el entusiasmo y el optimismo. Además mejora la calidad del sueño y el manejo del estrés.
- \* En personas de mayor edad, ayuda a **retrasar o prevenir las enfermedades crónicas** y las enfermedades que se relacionan con el envejecimiento y aumenta la longevidad.

## CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO TOTAL

GMR: Gasto Metabólico en Reposo

EDAD	HOMBRE (GMR)	MUJER (GMR)
10-17 años	$(17.686 \times P) + 658.2$	$(13.384 \times P) + 692.6$
18-29 años	$(15.057 \times P) + 692.2$	$(14.818 \times P) + 486.6$

CAF: Coeficiente de Actividad Física

	CAF
Sedentario	1.40-1.69
Moderadamente activo	1.70-1.99
Activo	2.00-2.40

Para estimar el gasto energético total se multiplica GMR por el correspondiente factor CAF.

Es decir:  $GET = GMR \times CAF$

## VARIACIONES EN EL GASTO ENERGÉTICO TOTAL SEGÚN LA ACTIVIDAD FÍSICA

El Gasto Metabólico en Reposo (GMR): es el gasto mínimo para vivir y comer, varía según el SEXO, EDAD Y PESO. Se suele medir en Kcal/día.

El coeficiente de la actividad física varía según la ACTIVIDAD FÍSICA: va aumentando a medida que aumenta la actividad, así:

	CAF
Sedentario	1.54
Moderadamente activo	1.84
Activo	2.2

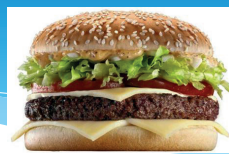
EJEMPLO: Por ejemplo, un chico de 15 años y 56 Kg tiene un GER en reposo de unas 1650 kcal. Según su actividad física el GET será:

- Sedentario → 2300 Kcal/ día
- Moderadamente activo → 2800 Kcal/día
- Activo → 3300 Kcal/día



Para quemar aproximadamente **400kcal** hay que caminar durante **1 hora y 10 minutos**.

70min andar= 100g de donut



Para quemar aproximadamente **500 kcal** hay que andar en bici durante **1 hora y 25 minutos**.

85min en bicicleta= 200g de hamburguesa

## RECOMENDACIONES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan la actividad física:

- \* **Moderada** para niños y jóvenes a diario con un mínimo de 60 minutos,
- \* **Moderada-intensa** para los adultos se recomienda un mínimo de 30 minutos a diario

Combinando actividades de fuerza (anaeróbico) y de resistencia (aeróbico).

*La práctica de realizar ejercicio físico se aprende con mayor facilidad en la infancia, ya que es importante en los niños fomentar la actividad física.*

La actividad física es una necesidad que hay que introducirla en la vida diaria junto a una alimentación saludable

Tipo de ejercicio	Aeróbico	Aeróbico/anaeróbico	Anaeróbico
Deportes	Atletismo, esquí, patinaje, natación, ciclismo, remo	Baloncesto, balonmano, voleibol, tenis, rugby, boxeo	Atletismo (velocidad, saltos, lanzamientos), gimnasia
Gasto energético	6-20kcal/kg/h	5-15 kcal/kg/h	3-12 kcal/kg/h

## Para terminar

¿Cuáles son las ventajas que ofrece mantener una alimentación saludable?

¿En qué nos ayuda practicar la actividad física?



\* Dudas

\* PAGINAS WEB para más información:

- Libro Blanco de La nutrición en España  
Fundación Española de la Nutrición
- SENC: Sociedad Española de Nutrición  
Comunitaria

**Contacto: [maddisotil@gmail.com](mailto:maddisotil@gmail.com)**

#### 4.4 TALLER 4:

**4.4.1 OBJETIVO:** Aconsejar cómo comer fuera de casa

#### 4.4.2 DESARROLLO TEMPORAL

- Introducción (5 min)
- Cuestionario nº 5 (¿qué coméis fuera de casa?, ¿Os preocupáis sobre cómo se preparar? (15 min)
- Sustituciones para favorecer una dieta saludable (20min)
- Recomendar cómo preparar una tartera (15 min)
- Máquinas de venta automática y *snacks* saludables (10 min)
- Resumen (10 min)
- Dudas (10min)
- Evaluación final (5 min)

**4.4.3 MATERIAL:** Power point, material díplico y cuestionario nº 5.

#### 4.4.4 INFORMACION QUE SE EXPONE:

La **conducta alimentaria** es el comportamiento que tiene el individuo con los alimentos a la hora de seleccionar, preparar y consumir.

La **nutrición** es involuntaria e inconsciente; consiste en todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo para que lleguen a su completa asimilación. Por el contrario **la alimentación** es voluntaria y consciente. El individuo tiene la decisión libre, aunque se encuentra condicionada por muchos factores, algunos de los cuales suelen actuar de forma inconsciente. Cada individuo tiene su tipo de alimentación.

**Producto nutritivo:** dimensión biológica, es capaz de nutrir

**Producto apetecido:** dimensión psicológica, es capaz de satisfacer el apetito y las sensaciones organolépticas esperadas.

**Producto acostumbrado (habitual):** implica la dimensión cultural, es capaz de insertarse en costumbres y hábitos. Se le confiere una significación simbólica, un tono emotivo, que suele ser común para un grupo de gente porque está relacionado con la cultura.

En la sociedad actual, el marketing alimentario y la publicidad desempeñan un papel muy importante. Un producto distribuido y ofertado mediante una buena campaña

publicitaria puede conseguir ser deseado e incluso lograr que muchos individuos necesiten consumirlo. De esta manera su valor nutricional se queda en segundo plano.

La conducta alimentaria es educable, mediante la educación sanitaria y nutricional se puede proporcionar criterios y fomentar la adquisición de habilidades y la autonomía necesaria para la adopción de una dieta más saludable. Tener conocimientos acerca de la alimentación y nutrición es un instrumento muy útil, siempre que exista una predisposición a introducir cambios en la dieta. Muchas veces las preferencias alimentarias y las actitudes son aspectos que influyen en gran medida en el consumo alimentario.<sup>24</sup>

NOTA: Pausa, para trabajar con el cuestionario nº 5 preparado para este taller.

### **Cuestionario nº 5: *¿Cómo como cuando como fuera de casa?* (Elaboración propia)**

*Instrucciones:* Rodea la respuesta correcta.

---

<b>Edad</b>	
<b>Sexo</b>	
<b>¿Qué tipo de comida comes fuera de casa?</b>	- Comida rápida o preparada - Bocata - Restaurante
<b>Para la guarnición, ¿Qué prefieres?</b>	- Lechuga - Patatas fritas
<b>¿Te preocupas sobre cómo se preparará la comida que consumes?</b>	- Si - No
<b>¿Preparas tú la comida?</b>	- Si - No
<b>¿Comes en la universidad o en el instituto?</b>	- Si - No
<b>¿Llevas la comida en la tartera o comes en la cafetería?</b>	- Tartera - Cafetería

---

Es importante que la gente joven, tenga conocimientos sobre qué alimentos elegir a la hora de comer fuera de casa. Con estos consejos será más fácil mantener una alimentación sana fuera de casa. Y conseguir las recomendaciones de alimentación diarias.

En la adolescencia las necesidades de vitaminas aumentan en comparación con otras etapas, hay un crecimiento acelerado y los requerimientos de energía son mayores, y por tanto aumentan las necesidades de las vitaminas del grupo B: tiamina, riboflavina y niacina. También son particularmente necesarias la vitamina B 6, el ácido fólico y las vitaminas A, C y E.

De los 14 a los 18 años también aumenta la necesidad de minerales. Conviene destacar ya que a menudo se ha detectado consumo insuficiente <sup>20</sup> los siguientes minerales: el calcio cuya recomendación dietética diaria (RDA) es de 1300 mg/día, el hierro con una RDA de 11mg/día en chicos y 15 mg/día en chicas y el cinc con una RDA de 11 mg/día. <sup>20</sup>

**4.4.4.1 Propuesta de sustituciones:** La sustitución de unos alimentos por otros puede favorecer que una dieta mejore desde el punto de vista nutricional. Por ello se han desarrollado unas propuestas de sustituciones que eduquen a los jóvenes en una dieta saludables. Realizando estas sustituciones se pretende conseguir:

- Disminuir la ingesta calórica: el alto consumo calórico hace que aumentemos de peso

La alta densidad energética conduce a un incremento de peso en los adultos. Por eso es recomendable prevenirlo con dietas que contengan alimentos de baja densidad energética. <sup>25</sup>

- Aumentar la ingesta de micronutrientes: tanto de vitaminas y como de minerales para ayudar a cubrir las recomendaciones de alimentación diarias.

-Disminuir el consumo dietético de: grasas trans y grasa de tipo saturada

Para prevenir el aumento de peso en adultos, conviene reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica. Además si se disminuye el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria y de grasas de tipo trans a menos del 1%, se disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

La ingesta de grasas puede reducirse del modo siguiente:

- Modificando la forma de cocinar: separar la parte grasa de la carne; utilizando aceites vegetales y no de origen animal, cocinando los alimentos o cocinándolos al vapor o al horno, en lugar de freírlos.

- Evitando el consumo de alimentos procesados que contengan grasas de tipo trans y reduciendo el consumo de alimentos con un contenido alto en grasas

-Reducir el consumo de la sal ya que se supera frecuentemente las cantidades recomendadas. La mayoría de la sal procede de alimentos procesados, que se consumen con frecuencia en grandes cantidades. El consumo de sal puede reducirse del modo siguiente:

- No añadiendo sal en la preparación de los alimentos.
- No poniendo sal en la mesa.
- Reduciendo el consumo de aperitivos salados
- Eligiendo productos con menos contenido en sodio.

Es aconsejable leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

-Reducir el consumo de azúcares: los alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcar tienen alto contenido energético lo que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. La ingesta de azúcar puede reducirse limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y consumiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados.<sup>26</sup>

- Aumentar el consumo de fibra dietética.

Las personas que tienen una dieta rica en fibra mediante alimentos de origen vegetal, tienen mejor control de peso, además puede evitar la ganancia de peso en adultos sanos.<sup>25</sup>

- Disminuir el consumo de alimentos muy procesados.

Existen evidencias consistentes que demuestran que el consumo de alimentos muy procesados favorece el aumento de peso.<sup>25</sup>

En la Tabla 10 se presenta una propuesta de alimentos no recomendados y otros recomendados. Se propone a los jóvenes que elijan o sustituyan los alimentos no recomendados por los recomendados. La idea es que se motiven al cambio viendo las diferencias nutricionales.

**Tabla 10:** Comparación nutricional de algunos alimentos y recomendaciones de consumo. Elaboración propia a partir de <sup>13, 19,28, 29, 33</sup>

NO RECOMENDADO	RECOMENDADO
<b>1.PATATAS FRITAS CONGELADAS (ración 150g)</b> Energía: 405kcal Hidrato de carbono: 49.18g Grasa total: 20.25g	<b>LECHUGA (ración 100g)</b> Energía: 16kcal Hidrato de carbono: 1.4g Grasa total: 0.6g
<b>2.BOLLO TIPO DONUT (ración 70g)</b> Energía: 277 kcal Hidrato de carbono: 29.4g Ácidos grasos saturados: 4.06g Fibra: 2.1g	<b>PAN INTEGRAL DE TRIGO (2 rebanadas de 23g= 46g)</b> Energía: 115kcal Hidrato de carbono: 20.24g Ácidos grasos saturados: 0.32g Fibra: 2.76g
<b>3.ZUMO COMERCIAL DE NARANJA (ración 200ml)</b> Energía: 82kcal Hidrato de carbono: 18.g Fibra: 0.2g Vitamina C: 78mg	<b>FRUTA: NARANJA (ración 200g)</b> Energía: 76kcal Hidrato de carbono: 17.2g Fibra: 4g Vitamina C: 100mg <i>Equivale al 50% de fruta diaria recomendada</i>
<b>4.EMBUTIDO: SALCHICHÓN (ración 50g)</b> Energía: 211kcal Proteína: 12.9g Ácidos grasos saturados: 6.15g Sodio: 530mg <i>Objetivo nutricional: &lt;2g Na/día</i>	<b>PECHUGA DE POLLO PLANCHA (ración 150g)</b> Energía: 219 g Proteína: 33.3 Ácidos grasos saturados: 2.85g Sodio: 79.2 mg <i>Objetivo nutricional: &lt;2g Na/día</i>
<b>5.REFRESCO SABOR COLA (vaso 200ml)</b> Energía: 88 kcal Hidrato de carbono: 21.7g	<b>AGUA CON RODAJA DE LIMON (vaso 200ml)</b> Energía: 0 Hidrato de carbono: 0 <i>Equivale aproximadamente al 10% de agua diaria recomendada</i>
<b>6.MAYONESA CON ACEITE GIRASOL (ración 30g)</b> Energía: 210 kcal Grasa total: 22,68g Calcio: 3,6mg	<b>PASTA DE SESAMO (TAHINI) (ración 30g)</b> Energía: 179kcal N Grasa total: 16,13g Calcio: 127,8mg



Tabla 10 (continuación): **Comparación nutricional de algunos alimentos y recomendaciones de consumo. Elaboración propia a partir de** <sup>12, 18,25, 27, 32</sup>

<b>NO RECOMENDADO</b>	<b>RECOMENDADO</b>
<b>7.GALLETA TIPO DIGESTIVE (ración 40g)</b> Energía: 186 kcal <b>Hidrato de carbono: 25.2g</b> <b>Ácidos grasos saturados: 3.44g</b> Magnesio: 9.2 mg	<b>NUECES (ración 30g)</b> Energía:179 kcal <b>Hidrato de carbono: 1g</b> Ácidos grasos saturados:2.22g <b>Magnesio: 42mg</b>
<b>8.ARROZ BLANCO (ración 85g)</b> Energía: 329kcal Hidrato de carbono:73.1g <b>Fibra: 0.17g</b> <b>Magnesio: 11.05mg</b> <b>Vitamina B1: 0.04mg</b>	<b>ARROZ INTEGRAL (ración 85g)</b> Energía:328kcal Hidrato de carbono: 69.10g <b>Fibra: 2.55g</b> <b>Magnesio: 121.55mg</b> <b>Vitamina B1: 0.33mg</b>
<b>9.FILETE DE TERNERA (ración 150g)</b> Energía: 168 kcal <b>Proteína: 30.3g</b> <b>Ácidos grasos saturados: 1.5g</b> <b>Hierro: 2.7mg</b>	<b>LENTEJAS HERVIDAS (ración 80g)</b> Energía: 266 kcal Proteína: 18.4g <b>Ácidos grasos saturados: 0.18g</b> <b>Hierro: 6.56mg</b>
<b>10.MANTEQUILLA SALADA (ración 15g)</b> Energía:110kcal <b>Grasa total: 12.3g</b> <b>Ácidos grasos saturados: 8.26g</b> <b>Ácidos grasos monoinsaturados: 3.24g</b> <b>Ácidos grasos poliinsaturados: 0.49g</b> <b>Sodio: 130.5mg</b>	<b>ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (ración 10g)</b> Energía: 89 kcal Grasa total: 9.99g Ácidos grasos saturados: 1.7 g <b>Ácidos grasos monoinsaturados: 7.1g</b> Ácidos grasos poliinsaturados: 1.19g <b>Rico en POLIFENOLES</b>

#### 4.4.4.2 Elaboración de una tartera

Es importante que los estudiantes sepan cómo preparar su tartera (recipiente donde van a llevar la comida) para llevar a la universidad o instituto. Deberá estar constituido de un primer plato, un segundo plato con una guarnición y un postre. En la Figura 2 se plantea un modelo de plato propuesto por la Harward School.<sup>30</sup>

Algunas propuestas adecuadas pueden ser:

Primer plato:

Legumbres con verdura

Legumbres: Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en ensaladas.

Verdura con patatas

Patatas: guisos, en ensalada, asadas.

Verduras cocidas o crudas

Menestra de verduras

Arroz o pasta

Arroz: en paellas, en sopas, en ensaladas.

Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.

#### Segundo plato:

Pescado (blanco y azul) Al horno, al papillote, a la plancha, en ensaladas.

Huevos: Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos.

Carne: Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, en ensaladas.

El segundo plato es aconsejable que vaya acompañado por una ensalada o una guarnición de verduras. Ensaladas: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc. Verduras: Zanahoria, judías verdes, calabacín, brócoli, coliflor etc.

#### Postre:

Fruta: Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, macedonias, etc.

Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, queso fresco

#### Bebida:

Agua: Se recomienda consumir entorno a 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día. Los alimentos también aportan agua.<sup>27,28</sup>

En la Tabla 11 se representa una propuesta de menú de lunes a viernes con combinación nutricionalmente adecuada de primer plato, segundo plato y postre.

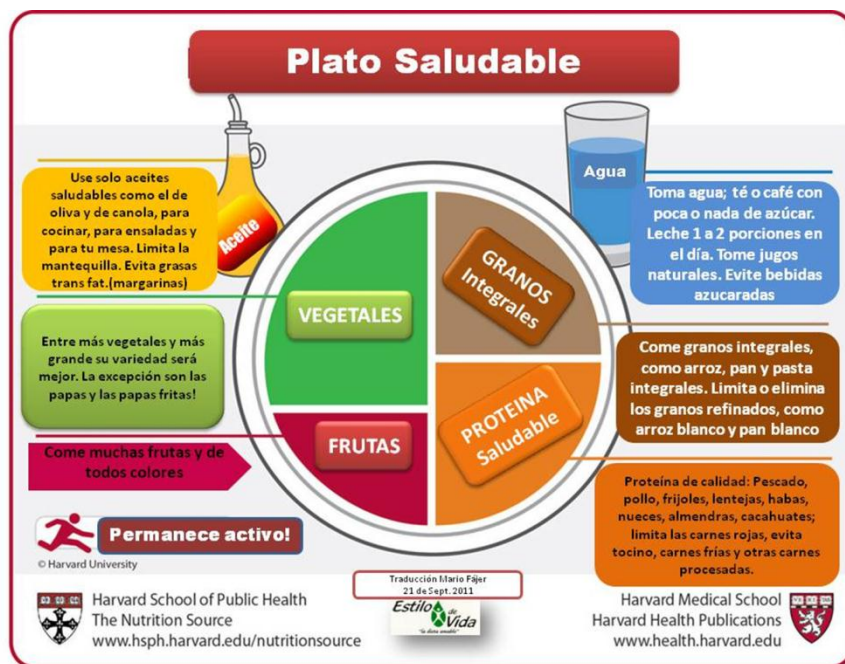


Figura 2: El Plato de comida saludable, Harvard School of Public Health, web<sup>30</sup>

Tabla 11: Propuesta de menú semanal para la tartera. Se recomienda para beber agua y el consumo de pan integral en la comida. (Elaboración propia).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMER PLATO</b>	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Ensalada Mixta	Garbanzos con espinacas	Menestra de verduras
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Merluza con pimientos	Arroz/pasta con pollo	Carne de ternera con verduras	Atún con tomate	Pechuga de pollo con pimientos
<b>POSTRE</b>	Naranja	Manzana	Yogur natural	Kiwi	Yogur natural

Otros ejemplos de plato único para la tartera:

- Arroz integral, lentejas, brócoli y champiñones
- Verduras, pollo y patata cocida
- Lechuga, tomate, zanahoria, atún, huevo cocido y patata cocida

#### 4.4.4.3 Máquinas de venta automática

Las máquinas expendedoras de alimentos envasados, tipo *vending*, se encuentran en colegios, en el trabajo, en estaciones de tren y autobús... ofrecen productos

apetecibles (bollería, patatas fritas, zumos, refrescos azucarados...) y aun no teniendo hambre es fácil consumirlas.

Según el gerente de Serriver, empresa dedicada al negocio de las máquinas expendedoras, las máquinas expendedoras con oferta de productos saludables como la fruta son deficitarias. Sin embargo, en los centros de trabajo hay más conciencia por incorporar productos bajos en calorías y con más aporte nutricional.<sup>31</sup>

Susana Santiago, de la Universidad de Navarra, considera que los productos frescos y sanos son más perecederos y su coste es mayor y por ello es bajo el consumo. Aun así, existen empresas, como Fru&tube, que lleva desde el año 2016 empaquetando fruta y verduras en plásticos para la venta en máquinas expendedoras. Estos alimentos necesitan arcones de refrigeración y esto aumenta el precio por lo que todavía cuesta incorporarlos.<sup>31</sup>

En conclusión, las máquinas de venta automática deberían ofertar los siguientes productos para consumir entre horas en la universidad o instituto para mantener una alimentación más saludable.

- Fruta
- Frutos secos sin sal
- Productos que contengan cereales integrales
- Evitar bebidas que contengan azúcares añadidos

#### **4.4.4.4 Almuerzos y meriendas**

Se aconseja que los almuerzos y meriendas aporten entre un 10 y un 15% de la energía diaria, para preservar el apetito en las comidas principales y a la vez para evitar el picoteo innecesario entre horas. Deben ser nutritivos y equilibrados.

Se procura que incluyan, fruta o zumo natural, lácteos (leche, yogurt, queso, etc.). Bocado de jamón, pavo, queso, etc. no más de tres veces por semana. Mejor que sea pan integral. Los productos de repostería, pastelería o bollería industrial, fuentes importantes de azúcares y grasas, están desaconsejados en el consumo diario, pero sí se pueden consumir una vez a la semana.<sup>32</sup>

Ejemplos de almuerzos/meriendas.

- Bocado pequeño de jamón serrano y una manzana.
- Leche con cereales.
- Pan con queso y nueces.
- Yogurt con fruta troceada.

NOTA: Antes de terminar el taller 4, se repartirá el cuestionario nº 6 con el fin de evaluar los talleres realizados. Contiene un parte de evaluación de resultados, otra sobre el desarrollo y de la estructura.

**Cuestionario nº 6: ¿Te han parecido interesantes los talleres?** (Elaboración propia)

*Instrucciones:* Rodea con un círculo el nº que consideres que refleje mejor a tu opinión. Luego contesta a las cuestiones planteadas

	Muy mal	Mal	Regular	Bueno	Muy bueno
<b>Opinión general</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Los temas trabajados</b>	1	2	3	4	5
<b>Planificación de talleres</b>	1	2	3	4	5
<b>Adecuación a tus necesidades</b>	1	2	3	4	5
<b>Utilidad para la vida</b>	1	2	3	4	5
<b>Tu implicación</b>	1	2	3	4	5
<b>Grado de satisfacción</b>	1	2	3	4	5
<b>Temas interesantes</b>	1	2	3	4	5
<b>Actividades</b>	1	2	3	4	5
<b>Ambiente de los talleres</b>	1	2	3	4	5
<b>Espacio</b>	1	2	3	4	5
<b>Cronograma</b>	1	2	3	4	5
<b>Material</b>	1	2	3	4	5
<b>Metodología</b>	1	2	3	4	5

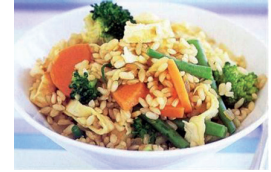
- Escribe 3 cosas que te han gustado

- ¿Hay algo que añadirías?

- ¿Has reflexionado?

**Observaciones**

**TALLER 4: CÓMO COMER FUERA DE CASA**



Fecha:

Lugar:

Para apuntarte, llama o escribe a:

- Teléfono: xxxxxxxx
- Correo electrónico: xxxx@yyyyyy

**¿Te gustaría comer saludablemente fuera de casa?**

**¡ANÍMATE a participar!**

Ponente: Maddi Sotil Buldain (Graduada en Enfermería por la UPNA)

**CONSEJOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN**

- o Disminuye, si tienes sobrepeso, el tamaño de las raciones: el alto consumo calórico hace que aumentemos de peso
- o Aumenta la ingesta de micronutrientes: tanto de vitaminas y como de minerales para llegar a cubrir las cantidades diarias recomendadas
- o Disminuye el consumo dietético de: azúcares, grasas trans y grasas de tipo saturadas.
- o Aumenta el consumo de fibra dietética.
- o Elimina alimentos muy procesados.
- o Evita las bebidas azucaradas



**EJEMPLOS:**

- En el desayuno come dos rebanadas de pan integral en lugar de un donuts.
- Elige una ensalada para acompañar a un filete en lugar de patatas fritas

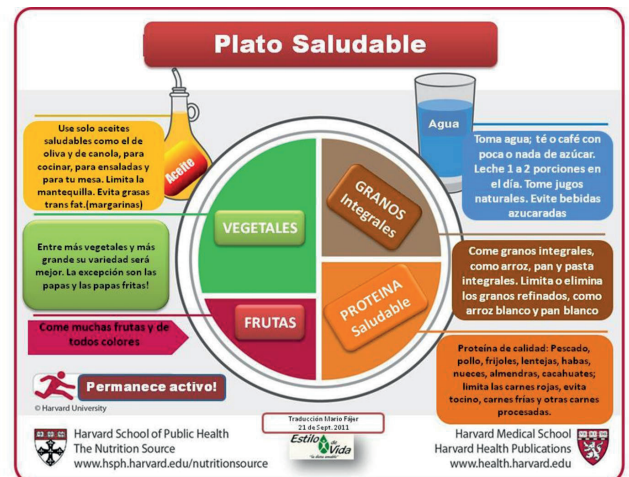
**APRENDE A PREPARAR** la tartera o táper para comer en el instituto o en la universidad.

Deberá estar construido de un primer plato, un segundo plato con una guarnición y un postre.

Aquí tienes una planilla de ejemplo de menú semanal para poder seguir una dieta variada y saludable.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMER PLATO</b>	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Ensalada Mixta	Garbanzos con espinacas	Menestra de verduras
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Merluza con pimientos	Arroz/pasta con pollo	Carne de ternera con verduras	Atún con tomate	Pechuga de pollo con pimientos
<b>POSTRE</b>	Naranja	Manzana	Yogur natural	Kiwi	Yogur natural

**¿Cómo debe de ser tu plato saludable?**



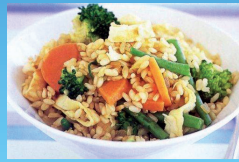
**ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES:**

Se aconseja que los almuerzos y meriendas aporten entre un 10 y un 15% de la energía diaria, para preservar el apetito en las comidas principales. Deben ser nutritivos y equilibrados.

Elige para llevar: fruta, frutos secos sin sal, productos que contengan cereales integrales, y evita bebidas que contengan azúcares añadidos



Universidad Pública de Navarra  
Alimentación en la población joven  
**4. Cómo comer fuera de casa**



Maddi Sotil Buldain  
Alumna de 4º Grado en  
Enfermería

\* **OBJETIVO:** Aconsejar cómo comer fuera de casa

**CONCEPTOS QUE SE VAN A VER EN EL TALLER:**

- Analizar cómo coméis fuera de casa
- Sustituciones para favorecer una dieta saludable
- Recomendaciones para preparar una tartera
- Ofrecer una planilla de menú semanal
- Ejemplos de almuerzos saludables

**CONDUCTA ALIMENTARIA**

\* La conducta alimentaria es el **comportamiento que tiene el individuo con los alimentos** a la hora de seleccionar, preparar y consumir.

- \* PRODUCTO NUTRITIVO
- \* PRODUCTO APETECIDO
- \* PRODUCTO ACOSTUMBRADO/HABITUAL



La **conducta alimentaria es educable**, mediante la **educación sanitaria y nutricional** puede proporcionar criterios y fomentar la adquisición de habilidades para una dieta más saludable.

**SUSTITUCIONES**

\* **OBJETIVOS**

- Disminuir la ingesta calórica
- Aumentar la ingesta de micronutrientes: tanto de vitaminas y como de minerales para ayudar a cubrir las RDA recomendadas
- Disminuir el consumo dietético de: grasas trans y grasa de tipo saturada
- Reducir el consumo de la sal
- Reducir el consumo de azúcares
- Aumentar el consumo de fibra dietética
- Eliminar la alimentación muy procesada

**¿Qué alimento me conviene más?**



	 PATATAS FRITAS (ración 150g)	 LECHUGA (ración 100g)
Energía (kcal)	<b>405</b>	<b>16</b>
Carbohidratos (g)	<b>49,18</b>	1,4
Grasa total (g)	<b>20,25</b>	0,6





### ¿Qué alimento me conviene más?

		
	BOLLO TIPO DONUTS 70g	PAN DE TRIGO INTEGRAL 70g
Energía (kcal)	277	115
Carbohidratos (g)	29,4	20,24
Ácidos Grasos saturados (g)	4,06	0,36
Fibra (g)	2,1	2,76

### ¿Qué alimento me conviene más?

		
	ZUMO NARANJA COMERCIAL (200 ml)	FRUTA: NARANJA (200g)
Energía (kcal)	82	76
Carbohidratos (g)	18	17,2
Fibra (g)	0,2	4
Vitamina C (mg)	78	100

### ¿Qué alimento me conviene más?

		
	EMBUTIDO (SALCHICHON) ración bocata 50g	PECHUGA DE POLLO ración 150g
Energía (kcal)	211	219
Proteína (g)	12,9	33,3
Ácidos Grasos saturados (g)	6,15	2,85
Sodio mg	530	79,2



### ¿Qué bebida me conviene más?

		
	REFRESCO COLA (200ml)	AGUA CON RODAJA DE LIMON (200ml)
Energía (kcal)	88	0
Carbohidratos (g)	21,7	0

### ¿Qué alimento me conviene más?

		
	MAYONESA COMERCIAL (ración 30g)	RECOMENDABLE PASTA DE SESAMO (TAHINI) (ración 30g)
Energía (kcal)	210	179
Grasa Total (g)	22,68	16,13
Calcio (mg)	3,6	127,8

### ¿Qué alimento me conviene más?

		
	GALLETAS DIGESTIVE 40g	NUECES 30g
Energía (kcal)	186	194,7
Carbohidratos (g)	25,2	1,32
Ácidos grasos saturados (g)	3,44	2,04
Magnesio (mg)	9,2	36,15

## ¿Qué alimento me conviene más?

	ARROZ BLANCO (ración 85g)	ARROZ INTEGRAL (ración 85g)
Energía (kcal)	329	328
Hidrato de carbono (g)	73,1	69,1
Fibra (g)	0,17	2,55
Magnesio (mg)	11,05	121,55
Vitamina B1 (mg)	0,04	0,33

## ¿Qué alimento me conviene más?

	FILETE DE TERNERA (150g)	LENTEJAS (ración 80g)
Energía (kcal)	168	266
Proteína (g)	30,3	18,4
Ácidos grasos saturados (g)	1,5	0,18
Hierro (mg)	2,7	6,56

## ¿Qué alimento me conviene más?

	MANTEQUILLA (ración 15g)	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (ración de 10ml)
Energía (kcal)	110	89
Grasa total (g)	12,3	9,99
Ácidos grasos saturados	8,26	1,7
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	3,24	7,1
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0,49	1,19

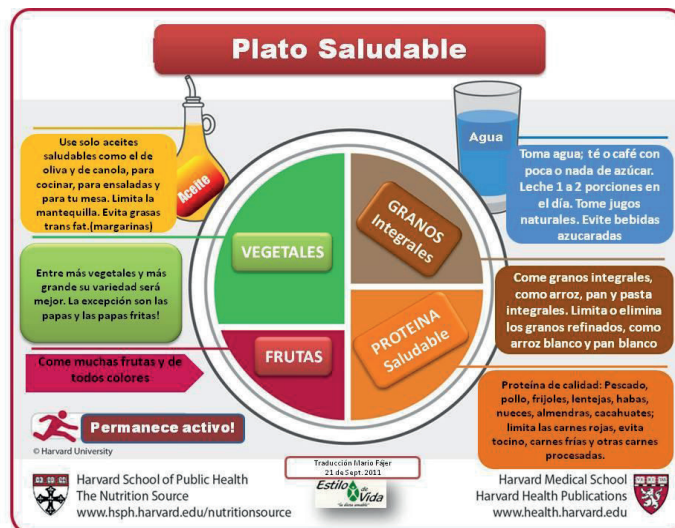
Aceite de oliva virgen extra: RICO EN PONIFENOLES

## Elaborar una tartera



## TARTERA ELABORADA: 1º PLATO+ 2º PLATO CON GUARNICIÓN Y POSTRE

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Bebida
<ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres con verdura</li> <li>Verdura con patatas</li> <li>Menestra de verduras</li> <li>Arroz o pasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado (blanco y azul)</li> <li>Huevos: Cocidos, en tortillas.</li> <li>Carne: Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo</li> </ul>	Aconsejable que vaya acompañado por una ensalada o una guarnición de verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta</li> <li>Lácteos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua: debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</li> </ul>



## PLANILLA SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras	Crema de verduras	Ensalada Mixta	Garbanzos con espinacas	Menestra de verduras
Merluza con pimientos	Arroz/pasta con pollo	Carne de ternera con verduras	Atún con tomate	Pechuga de pollo con pimientos
Naranja	Manzana	Yogur natural	Kiwi	Yogur natural

PAN INTEGRAL  
AGUA PARA BEBER

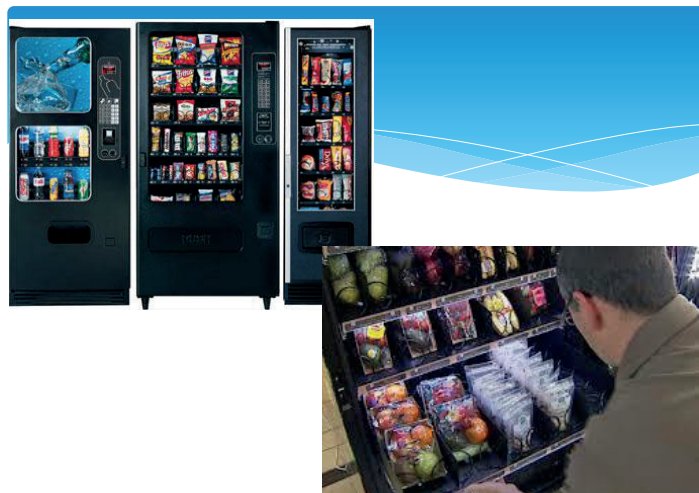
## EJEMPLOS DE PLATO UNICO PARA LLEVAR EN TARTERA

- \* Arroz con lentejas y verduras: arroz integral, lentejas, brócoli y champiñones
- \* Verduras con pollo y patata cocida
- \* Ensalada + atún+ patata cocida y huevo cocido

## MAQUINAS DE VENTA AUTOMÁTICA

Las máquinas expendedoras se encuentran en muchos sitios. Ofertan productos apetecibles (bollería, patatas fritas, zumos, refrescos azucarados..)

- \* Según Raul Avarez, gerente de Serriver, máquinas expendedoras con oferta de productos saludables como la fruta son deficitarias
- \* Susana Santiago, doctora nutricionista de la Universidad de Navarra, comenta que ofrecer productos frescos y sanos es más perdedero y el consumo de los mismos es menor.
- \* Empresas, como Fru&tube (verdura y fruta) Necesitan arcones de refrigeración y esto aumenta el precio.



## SNACKS SALUDABLES

En cuanto a las **máquinas expendedoras** se debería ofrecer y elegir comprar los siguientes productos para consumirlas entre horas en la universidad o instituto para mantener una **alimentación más saludable**.

- Lácteos
- Fruta
- Frutos secos sin sal
- Productos que contengan cereales integrales
- Evitar bebidas que contengan azúcares añadidos



Meriendas y almuerzos  
SNACKS SALUDABLES

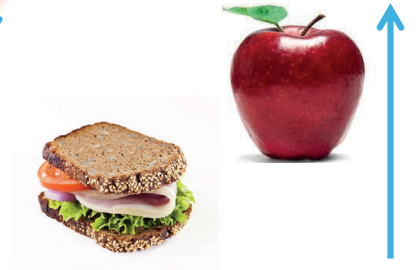
## ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

- \* **Deben aportar un 10 y un 15% de la energía** diaria. Ayuda a evitar el picoteo innecesario entre horas. Deben ser nutritivos y equilibrados.
- \* Deben de incluir: **fruta** o zumo natural, **lácteos** (leche, yogurt, queso, etc.). Bocado de **pan integral con jamón, pavo o queso**.

Bocadillo pequeño de jamón serrano con vegetales y una manzana.

Leche o yogur con cereales o fruta.

Pan con queso y nueces.

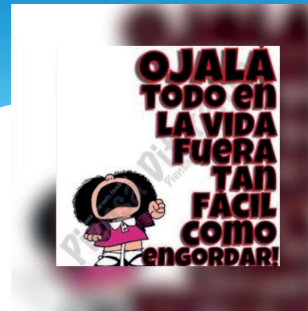


## Para terminar

¿Cuáles son los objetivos de las sustituciones?

¿Cómo hay que preparar la tartera?

¿Cuáles serían los snacks saludables?



## DUDAS PAGINAS WEB para mayor información

- SENC: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
- SEEDO: Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad
- BEDCA: Base de Datos de la Composición de Alimentos

Contacto: [maddisotil@gmail.com](mailto:maddisotil@gmail.com)

## Evaluación final

Al finalizar este taller se repartirá una encuesta para valorar los talleres que se han tratado.

#### **4.5 DESARROLLO PRÁCTICO DEL 4º TALLER:**

He tenido la oportunidad de impartir una de estas sesiones por duplicado a los alumnos de primero de enfermería en la asignatura de Nutrición y Dietética. En total acudieron 85 alumnos a las dos sesiones que se ofrecieron. Se presentó el taller número 4, sobre cómo comer fuera de casa. Se realizaron unas preguntas abiertas y obtuve estos resultados:

- El 46% de los alumnos consume comida rápida o preparada cuando comen fuera de casa.
- El 69% de los alumnos se preocupa por la preparación de las comidas.
- Al 31% les preocupa más el precio.
- El 52% de los alumnos comen en la universidad.
- Además de los alumnos que comen en la universidad:
  - El 89% trae la comida de casa en tartera.
  - El 11% optan por comer la comida que ofrecen en la cafetería.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, veo la necesidad de enseñar a la gente joven cómo comer fuera de casa, para saber qué alimentos escoger y darles ayudas y consejos sobre cómo preparar una tartera equilibrada y sana.

Este grupo de alumnos ya conocían los conceptos básicos de la nutrición, por lo que ha sido más fácil que entendieran lo que se transmitía. Se les pidió que dieran ideas de mejora. Una de las estudiantes propuso que sería útil el presentar una planilla de menú semanal, Tabla 12, para llevar la comida preparada a la universidad.

## 5. DISCUSION:

A la hora de buscar información para realizar este proyecto, no se han encontrado modelos de talleres formativos dirigidos a jóvenes para fomentar la alimentación saludable. Hay muchas guías de alimentación saludable, pero se ha encontrado muy poco sobre talleres formativos para prevenir la obesidad. Sin embargo la información recopilada se considera suficiente para preparar un plan de intervención para prevenir la obesidad.

Sin embargo, al ser talleres dirigidos a jóvenes de 14 a 20 años ha sido laborioso conseguir la información para estas edades. En particular el IMC y sobre todo el perímetro de la cintura y el porcentaje de grasa corporal de referencia para estas edades.

Para el taller 1 "Obesidad y sobrepeso", en el que se expone el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en estas edades en el apartado de la introducción se han presentado las tablas con los "z scores" y no con tablas de percentiles ya que son más robustas estadísticamente.<sup>2</sup> Sin embargo para la presentación de los talleres se propone utilizar las gráficas de percentiles que se consideran más fácilmente entendibles.

Es importante transmitir a los participantes que el IMC de referencia en jóvenes no es igual que el de los adultos y tampoco entre chicos y chicas especialmente entre los 13-16 años.

En este primer taller se realiza la autoevaluación corporal de los participantes. Se recogen datos de peso, talla, IMC, medida de la cintura y la relación cintura/talla. Sería muy deseable disponer de una balanza con impedanciometría que calcula directamente el porcentaje de grasa corporal. También es deseable la ayuda de otra persona en el taller para agilizar la recogida de datos.

Respecto al taller 2 "Dieta y compra saludable", se establecen las pautas para mantener una dieta saludable y además se incluyen las recomendaciones dietéticas alimentarias para este grupo de edad ya que algunas necesidades de algunos minerales aumentan, como el calcio 1300mg y las vitaminas del grupo B.

Se considera necesario conocer la situación de la dieta de los participantes, por ello se propone realizar el cuestionario nº 2. Según el resultado obtenido tendrán que seguir una serie de recomendaciones dietéticas.

Se aconseja cómo realizar una compra saludable mediante unas recomendaciones. Para saber escoger qué alimentos elegir según su densidad energética se ha elaborado la tabla 5 para clasificar con mayor facilidad.



En el taller nº 3, “Motivación hacia el cambio”, se explican los beneficios de la actividad física, ya que es fundamental para mantener un estilo de vida saludable, además si se comienza a practicar en edades tempranas es más fácil que se convierta en hábito. Para hacer ver la importancia que tiene practicar actividad física, se explica cómo se calcula el gasto energético total. Según el nivel de actividad física varía mucho el gasto energético y se pretende destacar que existe una gran diferencia entre practicar un poco de ejercicio, nada o mucho. Se explica algún ejemplo en la presentación y en el díptico para visualizar lo que se quiere transmitir.

En el último taller, “Cómo comer fuera de casa” se presenta la tabla 10 con sustituciones de alimentos. Realizar esta tabla no ha sido nada fácil, la idea ha sido reemplazar alimentos no recomendados por los recomendados. Por ejemplo, a la hora de comer un filete de ternera se aconseja que se acompañe con lechuga antes que con patatas fritas. Para el desayuno se aconseja pan integral antes que un donuts, ya que es mucho más saludable. Los datos aparecen según las porciones ya que es más cómodo y visual calcular por raciones que por 100 gramos. En la presentación se dedica una diapositiva para cada sustitución ya que se le ha dado mucha importancia a este apartado. Para elaborar estas sustituciones he obtenido los datos de la *Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)*<sup>19</sup> ya que ha sido de fácil acceso, variedad de alimentos y datos de los mismos.

En cuanto al plato saludable, he seleccionado el plato de la Harvard School.<sup>30</sup> Es muy visual y fácil de aprender. Ayuda a preparar un menú semanal e incluso para informar sobre las tarteras que se llevan a la universidad o al trabajo. Se realiza una planilla de menú semanal en la presentación y también en el díptico para que lo tengan a mano.

En cuanto al desarrollo general de los talleres se han preparado diferentes cuestionarios sencillos para contestar en la parte práctica del taller. Los cuestionarios varían según el tema que se trata. Se acompañarán con presentaciones Power point para visualizar mejor el tema que se informa y se reparten dípticos para ayudar a fijar conceptos básicos de los talleres. La propuesta de abrir los talleres a los padres, se ha hecho en base a que según un trabajo sobre prevención de obesidad realizado en 2016 se concluye que la participación de la familia ayuda en el tratamiento de la obesidad de los adolescentes de forma más eficaz que en un enfoque sólo para los adolescentes.<sup>11</sup>

## **6. CONCLUSIONES:**

- 1 Se ha desarrollado un plan de intervención para la prevención del sobrepeso y la obesidad dirigido a jóvenes de 14-20 años y sus familiares.
- 2 Su implementación es factible a bajo coste en centros formativos como colegios, institutos, universidad y en centros de atención primaria.
- 3 Estos talleres pueden ayudar a jóvenes que comen fuera de casa y quieren alimentarse correctamente.



## **7. AGRADECIMIENTOS:**

Querría dar las gracias a Paloma Torre, por haber sido mi tutora durante este curso, en el que he tenido que abordar el Trabajo Fin de Grado. Ha sido amable, buena consejera y me ha ayudado mucho encaminándome en el trabajo. . Los consejos de Paloma Torre me vendrán bien para el día de mañana, no tengo ninguna duda. Asimismo agradecer al profesor Francisco C. Ibáñez la oportunidad para poner en marcha mi programa, dejándome un hueco en su programa de la asignatura de Nutrición y Dietética. También les agradezco a los alumnos de primero del Grado de Enfermería del grupo 1 y del grupo 2 que me escucharon y respondieron a mis cuestiones.

Por otra parte querría agradecer a mi familia, que de alguna manera ha tenido la paciencia de escucharme lo que estaba haciendo y me han animado durante todo este trayecto.

Por último, querría agradecer a la Universidad Pública de Navarra toda la ayuda que nos brinda con los libros, bases de datos, revistas, etc. para que podamos realizar trabajos.

## 8. BIBLIOGRAFÍA:

1. Organización mundial de la salud, OMS, *Obesidad y sobrepeso*, [Internet] Centro de prensa, Nota descriptiva N°311, 2016. [actualizado en junio del 2016, citado en noviembre 2016]. Disponible en, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. World Health Organization, *Growth reference 5-19 years*, [Internet] 2007. [citado en mayo 2017] Disponible en: [http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/)
3. Organización mundial de la salud, OMS, *Clasificación del contenido lipídico según edad y sexo*, 2017
4. Mc Carthy HD, Jarret KV, Crawley HF. The development of waist circumference percentiles in British children aged 5 to 16.9. *Eur J Clin Nutr.* 2001;55:902-7
5. Díaz-Rúa, R.; Palou, A.; Oliver, P. *Cpt1a gene expression in peripheral blood mononuclear cells as an early biomarker of diet-related metabolic alterations*. *Food and Nutrition Research*, 2016; 60: 33554. doi: 10.3402/fnr.v60.33554.
6. Quiles J, Perez C, Serra L, Román B, Aranceta J. Situación de la obesidad en España y estrategias de intervención, *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 2008, 14 (3) 142-149.
7. Aranceta, J. *Obesidad y sobrepeso*, *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 14 (3), pagina 141. 2008
8. Organización mundial de la salud, *Actividad física*, [Internet] Centro de prensa, Nota descriptiva, 2016, [actualizado en junio 2016, citado en febrero del 2017] disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
9. Molini Cabrera, M<sup>a</sup> Dolores, *Trastornos de la conducta alimentaria: Repercusiones de la comida rápida en la sociedad Fastfood: social repercussions*. 2007 Sevilla.(6), 635-359.
10. Ferreira-Pêgo C, Babio N, Bes-Rastrollo M, Corella D, Estruch R, Ros E, et al, PREDIMED Investigators. *Frequent Consumption of Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and Natural and Bottled Fruit Juices Is Associated with an Increased Risk of Metabolic Syndrome in a Mediterranean Population at High Cardiovascular Disease Risk*. *J Nutr.* [Internet] 2016 [citado en marzo];146(8):1528-36. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27358413>
11. Neville H. Golden, Marcie Schneider, Christine Wood, Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents, AAP Committee on Nutrition. *Pediatrics*. 2016; 138 (3)e20161649
12. Slideshare, *Cómo preparar un taller educativo*, [internet] 2010. [actualizado en diciembre del 2010, citado en mayo del 2016] Disponible en: <https://es.slideshare.net/46123/cmo-hacer-un-taller-educativo>
13. Ibañez Moya, F. *Nutrición y dietética: de la teoría a la práctica*, Editorial: Eunate, 2017

14. Sorli JV. *Obesidad y alteraciones metabólicas: factores genéticos y ambientales en población mediterránea*. [Tesis doctoral]. Valencia: Servei de Publicacions; 2008.
15. Recomendaciones de Alimentación para la Población Española, Sociedad Española de Dietética y Ciencias de Alimentación, [Internet] Edición 2016. [actualizado en 2016, revisado en enero 2017] Disponible en: [http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/PDF/Recomendaciones\\_alimentacion\\_equilibrada\\_2016.pdf](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/PDF/Recomendaciones_alimentacion_equilibrada_2016.pdf)
16. Guía de Hábitos Saludables para Jóvenes, Gobierno de Navarra, Instituto Navarro de Deporte y Juventud Subdirección de Juventud, 2007. 58-60
17. *Para una dieta saludable, empieza por lograr una compra saludable*, Directo al paladar. [Internet] 2012. [actualizado en octubre del 2012, citado en febrero del 2017] Disponible en : <https://www.directoalpaladar.com/salud/para-una-dieta-saludable-empieza-por-lograr-una-compra-saludable>
18. Cómo leer las etiquetas de los alimentos, Medline plus, Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. 2016. [citado en marzo del 2017] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000107.htm>
19. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). [Internet] 2007. [consultado en abril 2017] Disponible en: <http://www.bedca.net/bdpub/index.php>
20. The National Academies of Science, Engineering, Medicine, *Recommended Dietary Allowances (RDAs)* [Internet], Washington [citado en mayo 2017]. Disponible en: <https://www.nap.edu/>
21. Importancia de la dieta en la prevención de enfermedades, metabolismo y nutrición. Instituto gerontológico. [Internet] Madrid. [citado en marzo del 2017] Disponible en: <http://www.igerontologico.com/salud/metabolismo-nutricion-salud/importancia-dieta-prevencion-enfermedades-6479.htm>
22. Aranceta, J. Capítulo 7: Alimentación y actividad física. Nutrición Comunitaria, Elsevier Masson 3ª edición, 2013 España, 89-90.
23. Vida activa, ejercicio y alimentación. Libro Blanco de La nutrición en España, Fundación Española de la Nutrición (FEN), 2013, 557.
24. Aranceta, J. Capítulo 15: Preferencias y Hábitos Alimentarios Nutrición Comunitaria, Elsevier Masson 3ª edición, 2013 España, 215-229
25. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos, Revista Española de la obesidad, Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), Vol. 9, Suplemento 1, Octubre 2011, Madrid. 10-17.
26. Organización Mundial de la Salud (OMS), Alimentación Sana, [Internet] Nota descriptiva Nº 394, 2015. [actualizado en septiembre del 2015, revisado en enero del 2017] Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

27. Aranceta, J. Capítulo 8: Restauración colectiva en las poblaciones infantil, escolar y universitaria, Nutrición Comunitaria, Elsevier Masson 3ª edición, 2013 España, 105-118
28. Aranceta, J. Capítulo 12: Objetivos nutricionales y guías dietéticas, Nutrición Comunitaria, Elsevier Masson 3ª edición, 2013 España, 165-184
29. Guía de la alimentación saludable (SENC, sociedad española de nutrición comunitaria) Madrid 2004
30. The Nutrition Source, El Plato para Comer Saludable (Spanish),[Internet] Harvard School of Public Health, [citado en marzo 2017] Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
31. Maria Zuil, Alimentación Vida saludable Tecnología Nutrición Comida sana, El confidencial [Internet] 2017 [actualizado en marzo del 2017, citado en marzo del 2017] Disponible en: [http://www.elconfidencial.com/espana/2017-03-04/maquinas-expendedoras-salud\\_1342287/](http://www.elconfidencial.com/espana/2017-03-04/maquinas-expendedoras-salud_1342287/)
32. Javier, Trigo Oubiña, Guía de hábitos saludables en jóvenes, Instituto Navarro de Deporte y Juventud, Navarra 2017
33. Tablas de composición nutricional de los alimentos, Dietas.net Tu portal de salud y bienestar [Internet], 2015 [consultado en abril del 2017]Disponible en: <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/>