

Proyecto Centro de Salud Manuel Merino



Necesidad

- Estudio ALADINO 2015 la prevalencia del sobrepeso ha sido del 23,2 %, y la de la obesidad, del 18,1 %. Se confirma la estabilización de la tendencia.
- Los valores de prevalencias son aún muy altos, lo que conlleva un riesgo importante para la salud futura de los niños y niñas.
- Los niños son el colectivo más vulnerable a los desequilibrios alimentarios y el más receptivo a la educación nutricional.
- Las guías alimentarias contienen información muy útil pero a veces no son suficientes para el público objetivo.

Aplicación del Método de la Pirámide de Nena y Nano:

Los cuatro pasos:

- 1. Elección de personaje**
- 2. Elección de 6 actividades**
- 3. Compromiso**
- 4. Aplicación Método**

Niños del Proyecto

- La captación se realiza durante el periodo de un mes.
- Población diana: Niñas y niños de 5 a 12 años.
- Se inscribieron 20 niños:

Captación

Consulta Médica: 50%

Pediatra: 15%

Buzón: 35%

Género

Niñas: 50%

Niños: 50%

Edad

5 años: 20%

6 años: 15%

7 años: 25%

9 años: 15%

10 años: 20%

11 años: 5%

Antecedentes médicos

niño con ferropenia sin anemia

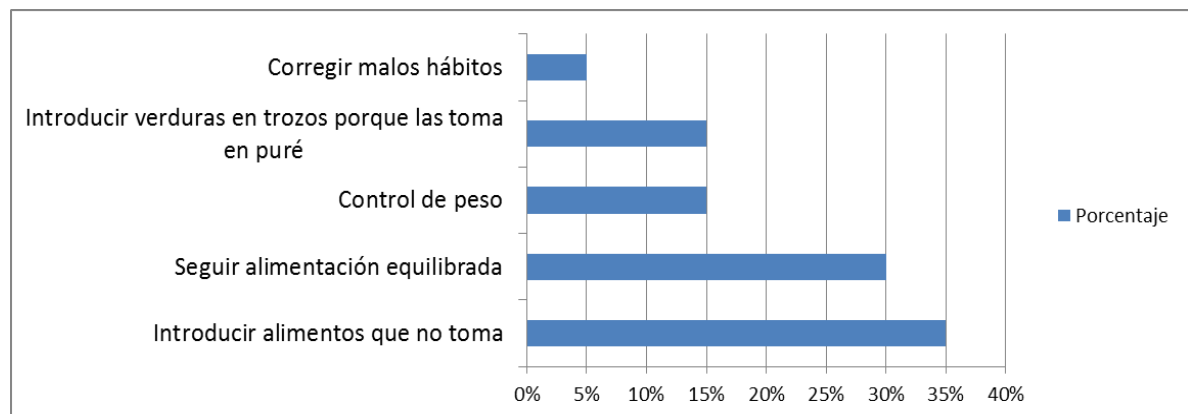
niño celiaco

niño intolerante a la caseína

riñón único y atelectasia pulmonar

varios niños con sobrepeso

Notamos gran
interés en los
padres.
Motivaciones:



Situación inicial

- La situación de partida se evalúa mediante tres cuestionarios.
- Se identifican distintas áreas de mejora.
 - 1) **Conocimientos**: nota media 3,79 sobre 10.
 - 2) **Hábitos**: de pan, legumbres, pescado azul, frutas y verduras y alimentos ocasionales.
 - 3) **Datos antropométricos** se extrae una prevalencia de obesidad y sobrepeso de 20% y 15% respectivamente (tablas de Hernández Orbegozo).
- Marcamos como objetivo la creación de hábitos de alimentación saludables en los niños objeto del estudio.

Resultados

Resultados Conocimientos

- La nota media en los conocimientos de los niños pasa de ser un 3,79 a un 7,41 sobre 10.

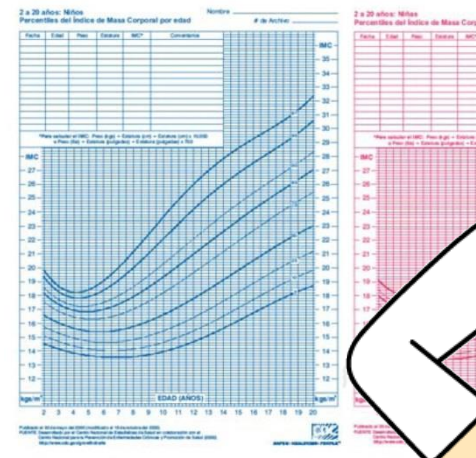
Nota media	3,79
Mediana	4,29
Participantes	20

Conocimiento en nutrición	Participantes	Porcentajes
Muy bajo	4	20%
Bajo	5	25%
Básico	8	40%
Elevado	3	15%
Muy elevado	0	0%
	20	100%

- Se aprecia cómo se consigue la independencia de los conocimientos previos en nutrición.

Resultados IMC

- Se produce un pequeño **descenso del IMC** en niños con **sobrepeso y obesidad** (3,2% de descenso) y un **aumento del IMC** en **niños con bajo peso** (12,4% de incremento).
- Consideramos que el tiempo de aplicación del método debe ser mayor (mínimo 3 meses) para evaluar los resultados a través del IMC.
- Los datos deben ser tomados siempre por el pediatra, ya que los resultados varían cuando las mediciones las hacen los padres.



A. Niños de 2 a 20 años de edad

B. Niñas de 2 a 20 años de edad

* Figura 2. Tablas percentilares de IMC del CDC-2000 para niños y niñas.

*Ilegibilidad de origen



Resultados Hábitos

- No toma fruta: antes 10% - después 5%
- No toma verdura: antes 30% - después 14%
- Verdura solo enmascarada o puré: antes 45% - después 21%
- No toma pan: antes 50% - después 30%
- Pescado azul menos de 1 vez/mes: antes 85% - después 38%
- Bollos 1/día: antes 55% - después 4%
- Embutido y salchichas: antes 35% - después 13%
- Refrescos 1/día: antes 20% - después 2%
- Postres lácteos como natillas 1/día: antes 20% - después 9%



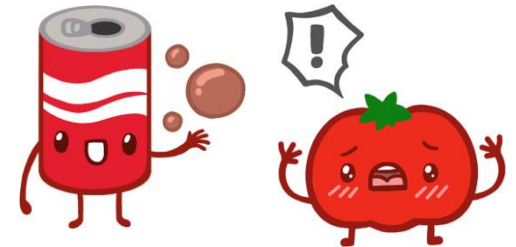
AME7 envió esta foto para indicar que había conseguido 30 días comiendo equilibradamente.

Resultados Hábitos 2

- En hábitos conseguimos que coman equilibradamente (incluyendo 3 raciones entre fruta y verdura a diario) durante:
 - 25- 30 días el 44%,
 - 15-20 días: 17% y
 - 5-10 días: 22%.
 - No lo aplican: 17%

Los 20 niños participantes siguen el Método durante **19,31** días de media.

- Se consigue una mejora en dos sentidos:
 - ✓ **Abandono de hábitos perjudiciales**
 - ✓ **Adquisición de hábitos positivos**



Método novedoso para

1. Pasar de la **teoría a la práctica**.
2. **fácil de entender** por niños y padres.
3. **se aprende mediante el juego**.
4. **Crea hábitos saludables**.
5. **Minimiza los conflictos** en la mesa.
6. Aplicación **correctiva y preventiva**

Comentarios Padres

- “Estamos aprendiendo donde fallamos para mejorarlo”.
- “Mi hija ha conseguido ya una pieza del puzle. Antes comía bastante bien, pero ahora mejor, y está aprendiendo mucho”.
- “Estoy muy contenta con la Pirámide porque la niña ahora come la verdura en trozos”.
- “Mis nenas están muy contentas con la pirámide”
- “Yo más contenta no puedo estar mi hijo ha comido guisantes y lo veo muy contento también”.
- “Súper contenta! es muy fácil hacer que coma bien y el momento de la cena es mucho mas agradable! muy positiva la experiencia!!”.



Comentarios niños

- “Yo ya como brócoli”.
- “Estoy comiendo guisantes”.
- “Ya no vuelvo a tomar zumo de brick”.
- “Llevo muchos días que como bien y he subido al trono”.
- “Ahora tomo pan de barra en lugar de pan de molde”.
- “¿Cuándo es el siguiente taller?”.

