

NUTRICIÓN Y SALUD

Asignatura pendiente



Fundación
Vivo Sano

¿Qué es?

Un programa escolar piloto para educar sobre la importancia de la nutrición, la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables, con un enfoque innovador, lúdico y motivando a la acción, para infancia de los distritos más vulnerables de Madrid.

ÁMBITO DE ACTUACIÓN:

3 colegios
3 distritos de Madrid
Usera
Villaverde
Puente de Vallecas



CONTEXTO:

5-10 PUNTOS DESFAVORABLES
indicadores de salud

21 % tasa de prevalencia de
obesidad infantil

CORRELACIÓN CLARA ENTRE MALA NUTRICIÓN, OBESIDAD INFANTIL Y BAJO NIVEL SOCIO-ECONÓMICO

Y acrecentado por las consecuencias del COVID-19

Objetivos

- ✓ PROMOVER BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
- ✓ FAVORECER LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA
- ✓ FOMENTAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS COLEGIOS Y HOGARES

BENEFICIARIOS:



ALUMNOS
3º y 4º Primaria



PADRES



PROFESORES



Fundación Vivo Sano *¿Quiénes somos?*

La **Fundación Vivo Sano** es una organización independiente, de iniciativa privada y sin ánimo de lucro, inscrita en el protectorado de Sanidad. Tuvo su presentación oficial en abril de 2011. El objeto o fin principal de la Fundación es lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en un ambiente sano, conviviendo en organizaciones más éticas y eficientes. Este fin principal se alinea y **converge con muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU.**

Desde 2011, la Fundación ha realizado múltiples proyectos, siendo uno de sus proyectos más relevantes **Salud Ambiental en la Escuela**, un **programa de educación ambiental que busca favorecer el desarrollo de hábitos saludables con las personas y con el medio ambiente.** Durante los 5 años, se han visitado más de 350 colegios, concienciando a más de 55.000 alumnos. Dada la experiencia en distintos centros educativos, las educadoras identificaron que en estos distritos mencionados existían necesidades diferenciadas, en cuanto al enfoque y los contenidos de los talleres. Identificaron necesario transmitir conocimientos específicos sobre la importancia del nivel nutricional de los alimentos y las posibles consecuencias para su bienestar a futuro, así la importancia del ejercicio físico, habiendo una conciencia mucho menor que en colegios de distritos de mayor status.



Memoria del proyecto:

NUTRICIÓN Y SALUD

Asignatura pendiente

Esta iniciativa de la Fundación Vivo Sano consiste en un programa escolar piloto para educar sobre la importancia de la **nutrición, la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables**, con un enfoque innovador, lúdico y motivando a la acción, para colectivos de niños y niñas de los distritos más vulnerables de la ciudad de Madrid.

A través de las **actividades lúdico-educativas** del programa, se intentará interiorizar en los más pequeños prácticas saludables, tanto alimentarias como de ejercicio físico, que puedan después ser reproducidas por los escolares en su vida diaria, motivando así también la implicación del propio colegio y las familias.

Para acompañar a los **niños y niñas** en su aprendizaje, el proyecto incluye también formación para el **profesorado** y para el **personal del comedor** del colegio, así como para las **familias** de los participantes.

Fundamentación, ámbito de actuación y antecedentes:

Son varios los motivos que han llevado a nuestra entidad, con gran experiencia en la temática del auto cuidado de la salud y la nutrición, a identificar la necesidad de lanzar esta iniciativa.

En primer lugar, es relevante mencionar el ámbito de actuación del proyecto. Según el **Ranking de vulnerabilidad de distritos de Madrid, Puente de Vallecas, Villaverde y Usera**, ocupan los tres primeros puestos consecutivamente.

Un bajo estatus económico se vincula directamente peores condiciones de salud y en concreto al consumo de alimentos ultraprocesados con muy alto contenido energético y bajo contenido nutritivo. En líneas generales, todos los **indicadores de salud** de estos distritos (adultos con obesidad, limitación de actividad por problemas crónicos, autopercepción del estado de salud...) se sitúan **entre 5 y 10 puntos por encima**

o debajo de la media del resto de la Comunidad de Madrid. Mientras que todos puntúan notablemente peor que la media del resto de distritos de Madrid, destaca especialmente el **indicador de obesidad en relación con la población infantil.**

Citado por la OMS (Organización Mundial de la Salud): **“La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI”**. De forma fisiológica, estar energéticamente sobrealimentando en edades tempranas desencadenará en una vida de problemas metabólicos. Los niños tienen la hormona del crecimiento elevada (GH-Grow Hormone) ya que están en una etapa de su vida en la que el organismo debe aumentar su tamaño para terminar de desarrollar todas sus estructuras. Este hecho hace que sus células almacenadoras de grasa también se multipliquen con más facilidad haciendo que durante gran parte de su vida tengan mayores depósitos que una persona en normopeso, lo que predispone a mayor incidencia de cualquier enfermedad.

En el caso de la ciudad de Madrid, hemos percibido que existe una **correlación muy clara entre la obesidad infantil y el estatus socioeconómico**, siendo los tres distritos los que tienen las tasas más altas de prevalencia de toda la ciudad de Madrid.

Según el último estudio de Madrid Salud, entre los “Niños y niñas de entre 3 y 12 años, nos encontramos con un exceso de peso en el 40,8%, con mayor frecuencia en distritos de menor y medio bajo desarrollo socioeconómico y “sólo el 12,5% sigue la recomendación de la OMS de consumir 5 raciones de frutas y hortalizas frescas al día, con diferencias según el sexo”.

De acuerdo con el “Panel de indicadores de distritos y barrios de Madrid. Estudio sociodemográfico” y concretamente los indicadores de salud nos encontramos con que los 3 distritos (Puente de Vallecas, Usera y Villaverde) poseen una “Prevalencia de obesidad en la población infantil”, según datos de 2017 del Estudio Madrid Salud (UCM), de un 21 %. Nos encontramos con que la media de la ciudad es de 15,8% (más de 5 puntos porcentuales de los distritos en cuestión).

El estudio mencionado también acentúa los problemas relacionados con el sedentarismo. El **problema del sedentarismo va íntimamente ligado al reciente abuso de las nuevas tecnologías**, que en el caso de los niños y jóvenes están sustituyendo en numerosos casos el juego con actividad física.

Finalmente, **a todo ello se une que la actual crisis sanitaria y socio-económica a raíz del COVID19 está afectando y va afectar más acusadamente a familias y niños vulnerables**, viéndose su alimentación claramente afectada.

Por todo ello, la Fundación Vivo Sano ha identificado la necesidad de incidir de forma específica en esta temática y de forma personalizada para colegios de estos distritos concretos de Madrid donde los niños están expuestos a una mayor vulnerabilidad en estas materias relacionadas, poniendo a disposición del proyecto su gran trayectoria en el sector docente relacionado con la nutrición y la salud a través de la Escuela de Salud Integrativa y el proyecto Salud Ambiental en la Escuela.

Objetivo general:

Educar a niños y niñas de colegios de Villaverde, Puente de Vallecas y Usera en la **adquisición de hábitos saludables en relación con la nutrición, la actividad física y el auto cuidado de la salud**, mediante un innovador programa escolar piloto adaptado a sus condiciones de vulnerabilidad, y con el fin de aportar prácticas que puedan después ser reproducidas por los escolares en su vida diaria y motivando la implicación del propio colegio y las familias.

Objetivos específicos:

- Conocer los riesgos para la salud que conlleva el consumo habitual de cierto tipo de alimentos así como la falta de ejercicio físico diario.
- Identificar alternativas realistas, accesibles y fácilmente aplicables sobre alimentación y hábitos saludables para incorporar en el entorno familiar y escolar.
- Poner en práctica hábitos saludables en relación con la alimentación y la actividad física de forma continuada en el tiempo.
- Con respecto al profesorado, adquirir nuevos conocimientos e implicarse en la educación de sus alumnos en relación a los hábitos saludables, y los centros educativos se convertirán en espacios de generación de iniciativas en torno a la nutrición y los hábitos saludables, en colaboración con los comedores.

Actividades:

- **talleres educativos** en colegios de Puente de Vallecas, Usera y Villaverde para los alumnos de 3º y 4º de primaria.
- **gymhkanas educativas de la salud**.
- **talleres de formación** sobre nutrición y hábitos saludables en formato online con enfoque de coaching nutricional dirigido y adaptado a las condiciones de vulnerabilidad de las **familias del alumnado**.
- **formación en formato online para profesorado y personal del comedor del colegio**
- **campana de comunicación** a través de diferentes medios, incluidas las redes sociales del proyecto

Beneficiarios y ámbito de actuación:

DIRECTOS:



PADRES



ALUMNOS

3º y 4º Primaria
Colegios públicos de:
Usera
Villaverde
P. de Vallecas



PROFESORES

INDIRECTOS:



RESTO FAMILIA



COMUNIDAD
EDUCATIVA



SEGUIDORES
REDES SOCIALES

¿A dónde irá tu aportación?

Si haces una aportación a nuestro proyecto de educación nutricional para infancia vulnerable, la donación irá dirigida de forma íntegra al diseño e impartición de los talleres, así como al desarrollo de actividades con las familias y los centros educativos. Con una aportación de 350 euros podremos educar a un aula de 25 escolares. Con una aportación de 5000 euros podremos llegar a más de 400 escolares. Las gymkhanas de la salud y acciones formativas con familias y profesorado se realizarían si la donación supera los 5000 euros.



Si necesitas más información no dudes en contactar con nosotros:

nuria.millan@vivosano.org

eva.gomez@vivosano.org

Tlfno: 912 999 411

