

PROGRAMA EDUCATIVO PSICONUTRICIONAL



En el mes de febrero y de marzo, se va a desarrollar un programa educativo psiconutricional en el Colegio Breogan para los alumnos de sexto de primaria. Será dirigido por Carlota Provenzali y Marián Taboada, de la Universidad Autónoma de Madrid y de la Universidad Complutense de Madrid respectivamente.

Este programa busca utilizar distintas técnicas educativas, la información más reciente que se tiene sobre lo que es una buena alimentación y actividades interesantes para los niños/as con el objetivo de educarlos sobre la importancia de una buena alimentación y los distintos hábitos alimentarios que pueden adoptar para mejorar la alimentación que llevan actualmente.

Este proyecto ha sido autorizado por el AMPA y la directiva del Colegio Breogan, así como por los comité éticos de ambas universidades. Al tratarse de entidades diferentes, hay dos documentos que deben de ser firmados por los padres/representantes que deseen autorizar a sus hijos/as a participar. De la misma manera, les agradecemos llenar el cuestionario adjunto al final de este documento que nos proporciona información sobre la dieta actual de sus hijos/as.

Gracias de antemano,



Marián Taboada



Carlota Provenzali



CONSENTIMIENTO INFORMADO

En España, se ha registrado en los últimos años un incremento en la ganancia de peso en los períodos de la infancia y la adolescencia. Actualmente, se estima que más de un tercio de la población de los niños/as y adolescentes (34.9%) presentan sobrepeso u obesidad. Adicionalmente, un 23,8% de ellos, según el Estudio PASOS, presentan obesidad abdominal, la cual está relacionada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

En vista de ello, la **Universidad Autónoma de Madrid** ha desarrollado un proyecto de **educación nutricional** que tiene por objetivo **crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada** y lograr un **cambio de conducta en adolescentes**, con el **fin de reducir el impacto que tiene una mala alimentación en la salud**. Los conocimientos sobre alimentación y nutrición del programa educativo serán impartidos por Carlota Provenzali, tutelada por Margarita Carmenate.

En este sentido, pedimos su colaboración autorizando a sus hijos/as a participar en el proyecto mediante:

- 1. La realización de encuestas enfocadas en los hábitos alimentarios de sus hijos/as.**
- 2. La asistencia de sus hijos/as a sesiones informativas y recreacionales (1 sesión/semana, durante 6 semanas con una duración de 55 minutos, luego de la hora de la comida).**
- 3. La implementación, en la medida de lo posible, de los hábitos saludables propuestos.**
- 4. La utilización de los datos recogidos por medio de las encuestas para evaluar la eficacia de la intervención.**

Como medidores de salud y de alimentación, se utilizará la información recogida sobre los hábitos alimentarios mediante preguntas hechas a los niños y **se les agradecería a los padres/representantes cumplimentar el cuestionario adjunto a este documento**.

D/Da: _____, con DNI Nº _____

MANIFIESTA QUE:

Ha sido informado(a) de manera clara y precisa sobre la naturaleza y el propósito de los objetivos y procedimientos que se llevarán a cabo durante el desarrollo del proyecto.

La información proporcionada por los participantes será tratada de manera anónima, de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD).

Luego de ser debidamente informado(a), deseo autorizar a mi hijo/a _____, con DNI Nº _____ a participar, pudiendo interrumpir, en cualquier momento, mi compromiso con el proyecto.

Madrid, a de de 2020

Firma del parente/representante



CONSENTIMIENTO INFORMADO

En España, se ha registrado en los últimos años un incremento en la ganancia de peso en los períodos de la infancia y la adolescencia. Actualmente, se estima que más de un tercio de la población de los niños/as y adolescentes (34.9%) presentan sobrepeso u obesidad. Adicionalmente, un 23,8% de ellos, según el Estudio PASOS, presentan obesidad abdominal, la cual está relacionada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

En vista de ello, la **Universidad Complutense de Madrid** ha desarrollado un proyecto de **educación nutricional** que tiene por objetivo **crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada** y lograr un **cambio de conducta en adolescentes**, con el **fin de reducir el impacto que tiene una mala alimentación en la salud**. Las técnicas educativas basadas en la psicología educativa del programa serán implementadas por Marian Taboada, tutelada por Álvaro Marchesi Ullastres.

En este sentido, pedimos su colaboración autorizando a sus hijos/as a participar en el proyecto mediante:

- 1. La realización de encuestas enfocadas en los hábitos alimentarios de sus hijos/as.**
- 2. La asistencia de sus hijos/as a sesiones informativas y recreacionales (1 sesión/semana, durante 6 semanas con una duración de 55 minutos, luego de la hora de la comida).**
- 3. La implementación, en la medida de lo posible, de los hábitos saludables propuestos.**
- 4. La utilización de los datos recogidos por medio de las encuestas para evaluar la eficacia de la intervención.**

Como medidores de salud y de alimentación, se utilizará la información recogida sobre los hábitos alimentarios mediante preguntas hechas a los niños y **se les agradecería a los padres/representantes cumplimentar el cuestionario adjunto a este documento**.

D/Da: _____, con DNI Nº _____

MANIFIESTA QUE:

Ha sido informado(a) de manera clara y precisa sobre la naturaleza y el propósito de los objetivos y procedimientos que se llevarán a cabo durante el desarrollo del proyecto.

La información proporcionada por los participantes será tratada de manera anónima, de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD).

Luego de ser debidamente informado(a), deseo autorizar a mi hijo/a _____, con DNI Nº _____ a participar, pudiendo interrumpir, en cualquier momento, mi compromiso con el proyecto.

Madrid, a de de 2016

Firma del padre/representante

Alumno: _____

El siguiente cuestionario deberá ser cumplimentado por los padres/representantes:

1. Talla de su hijo/hija: _____ (en centímetros)
2. Pesa de su hijo/hija: _____ (en kilogramos)

Cuestionario sobre la Alimentación de su hijo/a en el hogar

1. ¿Se utiliza el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Si	No
2. ¿Toma 2 o más cucharadas de aceite de oliva en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Si	No
3. ¿Toma 2 o más raciones de verdura u hortalizas al día (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración)?	Si	No
4. ¿Toma 3 o más piezas de fruta (incluyendo zumo natural) al día?	Si	No
5. ¿Tomas menos de 1 ración de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos al día (una ración equivale a 100-150 gr)?	Si	No
6. ¿Tomas menos de 1 ración de mantequilla, margarina o nata al día (una porción individual equivale a 12 gr)?	Si	No
7. ¿Toma menos de 1 bebida carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) al día?	Si	No
8. ¿Toma 3 o más raciones de legumbres a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Si	No
9. ¿Toma 3 o más raciones de pescado o mariscos a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	Si	No
10. ¿Toma 3 o más veces repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Si	No
11. ¿Toma al menos 1 vez frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	Si	No
12. ¿Toma preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr)?	Si	No
13. ¿Toma 2 o más veces vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Si	No