

# La obesidad infantil: un reto de salud pública

Un programa modelo para su prevención de la mano de Ayuda en Acción  
y dirigido a la comunidad educativa

## Introducción



La malnutrición, y una de sus caras, la obesidad, afecta más a las clases socioeconómicas desfavorecidas y tiene graves consecuencias en la infancia, tanto a nivel médico como psicológico y emocional (baja autoestima, sensaciones de inferioridad, rechazo, etc.) Consecuencias que conducen a la discriminación, la marginación y a menor calidad de vida. Es por ello que Ayuda en Acción, junto con entidades privadas como el Instituto DKV de la Vida Saludable, apoya en los centros educativos con los que colaboramos mediante nuestro programa Aquí también con acciones de **promoción de hábitos alimenticios y vida saludable para niños, niñas y familias** en situación de vulnerabilidad en España.

En este contexto, ya es el segundo año que gracias a DKV, Ayuda en Acción ha implementado en tres CEIP de Zaragoza, seis de Cornellá (Barcelona), un instituto y un centro abierto de jóvenes en Santa Coloma de Gramenet (Barcelona), a través de la Fundación Alicia, los talleres «**Hábitos alimenticios y vida saludable para niños, niñas y familias en riesgo de exclusión**». 52 talleres mediante los cuales se ha ofrecido información y formación a 250 alumnos/as de la capital aragonesa y a 502 de Cornellá de Llobregat y Santa Coloma de Gramenet con el objetivo de sensibilizar y dar pautas para que, desde la infancia, estos 752 menores se conviertan en agentes corresponsables del cuidado de su salud.

Y es que, en los últimos tiempos, **la alimentación se ha convertido en otro problema de preocupación del profesorado**. Así, Beatriz, profesora en 2015 en el CEIP José Antonio Labordeta de Zaragoza, expresaba tras introducir en el centro medidas educativas al respecto: «[...] La alimentación [les] preocupaba mucho porque eran muchos los alumnos que venían al colegio sin haber desayunado, los almuerzos eran poco sanos, las chucherías abundaban...». En este sentido, Alba Abot, técnica del área de salud y buenos hábitos de la Fundación Alicia, nos comentaba la importancia de incentivar desde la infancia una alimentación equilibrada cuando, efectivamente, se está viendo diariamente que la mayoría de las y los niños traen para el recreo alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, lo que está incentivando la obesidad junto con una baja actividad física.

A partir de la interpelación «y tú, ¿qué desayunas?», la Fundación Alicia les ha explicado a estos niños y niñas la pirámide de cuatro caras para una alimentación equilibrada, teniendo en cuenta no sólo los alimentos que comemos sino la forma en que los cocinamos, con quién, dónde y cómo los comemos y, finalmente, la actividad física que realizamos. Esperamos que esta iniciativa, junto con el trabajo diario en las aulas, ayude al alumnado a adquirir conciencia sobre la **importancia de una dieta equilibrada**.

# Objetivos y claves del proyecto

## “Hábitos alimenticios y vida saludable para niños, niñas y familias en situación de vulnerabilidad en España”

La propuesta del proyecto para 2018 da continuidad a la colaboración entre Ayuda en Acción y DKV Seguros y consolida el trabajo realizado en las anteriores ediciones, dados los resultados positivos y el impacto generado en Aragón (Zaragoza) y Catalunya (Cornellà del Llobregat). Es por ello por lo que se mantiene una propuesta de trabajo que incida en la promoción de hábitos alimentarios y vida saludable en los mismos territorios, mediante la puesta en marcha de 33 talleres formativos en los que se implicará a diferentes grupos de interés.

En base a los aprendizajes generados y al cambio de las circunstancias territoriales y las nuevas realidades existentes en las comunidades educativas y familiares, arrancará esta tercera edición del proyecto que se implementará durante el curso escolar 2018/2019, incorporando, en una de las zonas (Cornellà de Llobregat) talleres de ámbito comunitario, lo que supone sumar al proyecto la colaboración de diferentes actores clave como son el profesorado, las familias y las entidades desarrolladoras.

Como en anteriores ediciones del proyecto, el objetivo es promover buenos hábitos alimentarios y de actividad física a población con estructura social compleja.

### Las claves del proyecto

- La malnutrición y una de sus caras, la obesidad, afectan más a las clases socioeconómicas desfavorecidas y tiene graves consecuencias en la infancia tanto a nivel médico como psicológico y emocional.
- La apuesta se centra en promover el trabajo comunitario y en red donde todos los actores aportan su especificidad y suman para conseguir un objetivo común.
- Incidir en la fase educativa como base para combatir la pobreza, la exclusión y la desigualdad.
- El proyecto quiere dotar de formación y herramientas que promuevan la salud y los hábitos saludables tanto a los y las estudiantes como a las familias en riesgo de exclusión social.
- Resulta necesario realizar este tipo de intervenciones mediante talleres prácticos y dinámicos. Especialmente en centros que presentan indicadores desfavorables de exclusión y vulnerabilidad para que se puedan adquirir conocimientos básicos y adecuados sobre alimentación y salud, que perduren en el tiempo y que generen cambios.

## Erradicar la obesidad infantil, un proyecto común

En la infancia el exceso de peso no solo representa un riesgo de problemas graves de salud a medio y largo plazo, como diabetes, enfermedades del corazón, y asma, sino que además, la obesidad infantil también tiene consecuencias psicológicas y emocionales, ya que los niños con sobrepeso con frecuencia son objeto de burlas y excluidos de las actividades de grupo, lo cual puede conducir a baja autoestima, la imagen corporal negativa y la depresión.

Además, estudios recientes muestran que la obesidad es una enfermedad de transmisión social, con diferencias importantes ya que afectan más a las clases socioeconómicas más desfavorecidas y con menos nivel sociocultural, con patrones dietéticos menos saludables y menos oportunidades para la actividad física

La obesidad infantil representa pues un verdadero problema de salud pública que afecta a toda la sociedad en su conjunto. Por tanto, las estrategias y la forma de abordar este problema han de ser conjuntas desde toda la sociedad, mediante un esfuerzo colectivo y la cooperación de todos los actores posibles.

Por este motivo, los talleres de este proyecto se incluyen en una propuesta de ámbito comunitario, impulsando la colaboración entre diferentes actores del territorio. Las actividades no inciden únicamente en el alumnado (de primaria y secundaria) sino también en el profesorado, en las familias y en las entidades desarrollando, así, todo el potencial educativo de la comunidad e incrementando el trabajo colaborativo en torno a una temática tan importante y transversal como son los hábitos de vida saludables.



# Ayuda en Acción

La Fundación Ayuda en Acción es una organización independiente que lucha contra la pobreza, la exclusión y la desigualdad, desde hace 37 años, impulsando la dignidad y la solidaridad para la construcción de un mundo más justo.

Aspira a un mundo donde las personas se ayuden unas a otras y puedan desarrollar sus capacidades, disfruten plenamente de los derechos humanos que les corresponden y participen a través de cauces democráticos en las decisiones que afectan a sus vidas para ser así los protagonistas de su propio desarrollo.

Trabaja en 19 países de América Latina, Asia, África y también España y apoya a más de 2 millones de personas. En 2013 la decisión de ampliar su enfoque de trabajo en todo el territorio nacional, con el fin de mejorar, principalmente a través de los centros escolares, las condiciones de vida de las familias que entraron en situación de vulnerabilidad a raíz de la crisis económica.



## Programa “Aquí también”

Ayuda en Acción aspira a contribuir a la mejora de las condiciones de vida de los niños, niñas y sus familias que se encuentran en riesgo de exclusión social debido a la crisis que afectó a España en los últimos años. Se trata de un colectivo nuevo que, tras sufrir de manera continuada el deterioro de su situación socioeconómica y laboral, se enfrenta a una nueva realidad para la que hay que encontrar nuevas soluciones y propuestas de actuación. En este contexto nace en 2013 el programa “Aquí también” de apoyo a las familias en España que se desarrolla desde los centros educativos. En estos 5 años ha atendido a más de 32.000 personas y administrado más de 74.000 ayudas, a lo largo de este curso 2018/2019 apoyará a 12.000 personas de 12 comunidades autónomas.

Ayuda en Acción, a través de su programa en España, propone, con una visión a medio y largo plazo, el apoyo y acompañamiento a dichas familias, haciendo un entendimiento de sus necesidades y procurando vías de desarrollo sostenible para las mismas.

El espíritu de este programa se enmarca en la misión y experiencia, de 37 años, acumulada por la organización en su labor de promoción del desarrollo en otros países. Basándose en dicha experiencia, Ayuda en Acción reconoce que esta tarea es de largo recorrido y debe ser

multidimensional atendiendo al conjunto de la comunidad educativa (alumnado, familias y profesorado) de los centros donde se implanta el proyecto.

## Alicia

Alicia, Ali-mentación y cien-cia, es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina, a la mejora de los hábitos alimentarios y a la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico. Un centro con vocación social, y abierto a todo el mundo para promover la buena alimentación.

Alicia trabaja para ser:

- Un **referente** en el ámbito de la investigación aplicada a la gastronomía.
- Un **agente activo** que busca y ofrece respuestas culinarias a problemas alimentarios derivados de patologías y enfermedades concretas.
- Un **espacio** para crear **conciencia social** sobre la importancia de la alimentación como hecho cultural y como factor educativo.
- Un lugar donde se **generan ideas** sobre alimentación y cocina.
- Una **experiencia sensorial y estimulante** que combina tradición e innovación.
- Un proyecto **comprometido** con el territorio.



## Iniciativas DKV de prevención de la obesidad infantil

DKV entiende que las empresas deben ir más allá de los beneficios económicos, asumiendo su responsabilidad ética, social y medioambiental con la sociedad, a través de acciones dirigidas a sus grupos de interés.

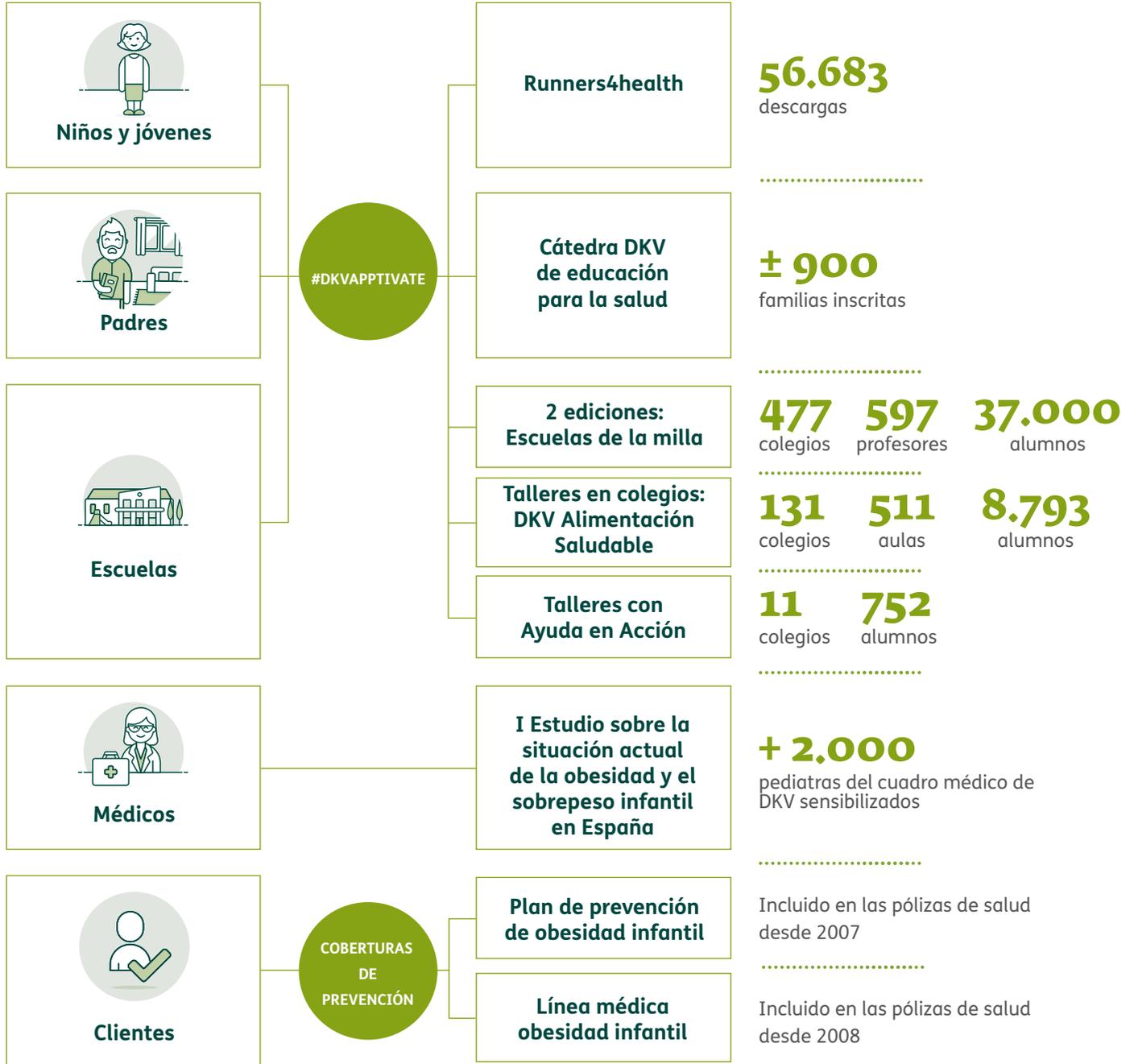
DKV trabaja para prevenir y reducir el sobrepeso y la obesidad infantil a través del programa #Apptivate, un proyecto que reúne diferentes acciones que buscan impactar en niños y jóvenes, pero también en familias, en las escuelas, en las administraciones, y en todos los agentes implicados con el fin de provocar un cambio de hábitos y de estilo de vida de niños y adolescentes, relacionados con la alimentación y la actividad física.

Con el objetivo de calar en un público más joven, se creó un videojuego, Runners4Health, de la mano de los youtubers Vegetta777, Alexby, Willy Rex, Staxx y Patry Jordan), que cuentan con audiencias millonarias en sus canales digitales, para que actúen como prescriptores.

Además, el proyecto se nutre de otras acciones de prevención y concienciación, como talleres de cocina saludable en escuelas, incluidas algunas en barrios con riesgo de exclusión de la mano de Ayuda en Acción y Fundación Alicia; la Cátedra DKV de Educación para la Salud en la Universidad de Padres; la presentación del I Estudio sobre la situación actual de la obesidad y el sobrepeso infantil en España, las Escuelas de la Milla (no tendrá continuidad en el curso 2018-2019) y acciones de difusión y concienciación a profesores y pediatras.

Asimismo, los clientes de DKV disponen de coberturas de prevención, incluidas en las pólizas de salud. Para más información <https://dkvseguros.com/salud/obesidad-infantil>

## Iniciativas DKV de prevención de la obesidad infantil



\*Fuente: Estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en octubre de 2017 en la revista The Lancet

PARA MÁS INFORMACIÓN

**Patricia Sánchez**

Responsable de Contenidos DKV  
Patricia.sanchez@dkvseguros.es

**Blanca Arnaiz**

Comunicación y contenidos Ayuda en Acción  
barnaiz@ayudaenaccion.org

**Oriol Masó**

Apple Tree Communications  
orm@homeatc.com

Síguenos en  