CONSEJERÍA DE SALUD

6 Alimentación y Actividad Física

JUNTA DE ANDALUCIA

Guías para el abordaje de temas de Salud Pública en el ámbito local

Guías para el abordaje de temas

de Salud Pública en el ámbito local

SALUD LOCAL
RELAS

6 Alimentación y Actividad Física

Abril de 2018

Autoría

- Agustín Gómez Jiménez. Técnico de Acción Local en Salud. Granada.

Edición de contenido

- Leticia Reyes Alarcón. Técnica. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Dolores Rodríguez Ruz. Coordinadora de relaciones intersectoriales. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- María J. Escudero Carretero. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada

Grupo de revisión y validación de contenidos

- Antonio García Moreno. Técnico de Acción Local en Salud
- Blas Hermoso Rico. Técnico de Acción Local en Salud. Jaén
- Cecilia Escudero Espinosa. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada
- Covadonga Monte Vázquez. Subdirectora de Promoción, participación y planes de salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Dolores Rodríguez Ruz. Coordinadora de relaciones intersectoriales. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Isidoro Durán Cortes. Técnico de Acción Local en Salud. Huelva
- Leticia García Mochón. Técnica de proyectos. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada
- Leticia Reyes Alarcón. Técnica. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Luna Rodríguez Pérez. Técnica de Acción Local en Salud. Sevilla
- Nicole Palacio. Técnica de Acción Local en Salud. Córdoba
- Miguel Ángel Cuesta Guerrero. Técnico de Acción Local en Salud. Cádiz
- Sonia Jiménez Palenzuela. Técnica de Acción Local en Salud. Almería
- Begoña Gil Barcenilla. Directora del Plan integral de obesidad infantil. Consejería de Salud. Sevilla

Coordinación de la serie

- Mª Dolores Fernández Pérez. Jefa del Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Dolores Rodríguez Ruz. Coordinadora de relaciones intersectoriales. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- Leticia Reyes Alarcón. Técnica. Servicio de Promoción y Acción Local en Salud. Consejería de Salud. Sevilla
- María J. Escudero Carretero. Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada

Edita

Consejería de Salud. Junta de Andalucía

Red Local de Acción en Salud

www.redlocalsalud.es

Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Presentación

Desde la coordinación de la Red de Acción Local en Salud de Andalucía (RELAS) se trabaja para facilitar que los municipios andaluces elaboren e implementen sus Planes Locales de Salud desde un enfoque participativo, intersectorial, en red y basado en la gobernanza. Se trata de Promover la Salud de la ciudadanía andaluza desde las prioridades y necesidades de cada población y potenciando sus recursos y riquezas.

Para impulsar este trabajo, una de las herramientas que la Consejería de Salud pone a disposición de los municipios son distintas publicaciones, guías metodológicas e informes.

Este documento forma parte de una serie de informes sobre Salud Pública que hemos llamado “Guías para el abordaje de temas de Salud Pública en el ámbito local”. Todos ellos están elaborados por el equipo RELAS y han sido revisados por personas expertas en cada uno de los temas. Están basados en la mejor y más actualizada “evidencia” y en las recomendaciones de las instituciones públicas más relevantes. Se ha pretendido que sean documentos de lectura fácil y lo más breves posible.

Su finalidad es orientar a los municipios -en cada uno de los temas priorizados- sobre: aspectos clave a considerar para maximizar su impacto, recomendaciones para implementar las acciones más efectivas en el ámbito local, orientación sobre posibles objetivos a desarrollar y sus indicadores de evaluación. Todos incluyen recomendaciones bibliográficas fiables y actualizadas.

El número 6 de esta serie trata sobre Alimentación y Actividad Física.

Índice

Presentación 4
Índice 5
1. Identificación de claves en la Estrategia 6
2. Recomendaciones para el ámbito local 16
3. Propuesta de Objetivos e Indicadores 22
4. Indicadores sobre alimentación y actividad física priorizados para monitorizar el Plan Local de Salud 40
5. Referencias bibliográficas 44
6. Planes integrales y Estrategias 46
7. Páginas Webs de interés 47

1. Identificación de claves en la Estrategia

Delimitación conceptual: conceptos clave

Este documento parte de una delimitación conceptual básica, de los problemas de salud/factores de riesgo que se abordan en esta guía, para enmarcarlos y contextualizarlos, teniendo en cuenta las diferentes fuentes bibliográficas.

Algunos conceptos clave en este documento son: problemas de salud, factores de riesgo, obesidad, sobrepeso, índice de masa corporal (IMC), sedentarismo (inactividad física), alimentación saludable (alimentación sana), alimentación equilibrada y alimentación no equilibrada (malsana).

Problemas de salud

> "Patologías/enfermedades generadas como consecuencia de patrones conductuales/culturales derivados de estilos de vida y entornos medioambientales inadecuados."
>
> (Fuente: Documento Plan de Acción, Municipio de Loja, Granada)

> "Un problema de salud es un problema relacionado con un estado o proceso relativo a la salud, manifestado por una persona, una familia o una comunidad. Los problemas de la salud no sólo afectan a las estructuras corporales específicas y a los mecanismos fisiológicos o psicológicos implicados, sino que también repercuten, en un grado y una duración variables, sobre el funcionamiento global de la persona."
>
> (Fuente: Organización Mundial de la Salud, en adelante OMS, y otros)

Factores de riesgo

> "Determinantes que pueden afectar y/o delimitar el concepto de salud, aminorando el bienestar y la calidad de vida de las personas."
>
> (Fuente: Documento Plan de Acción, PA, municipio de Loja –Granada)

> "Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene."
>
> (Fuente: definición OMS, http://www.who.int/topics/risk_factors/es/)

Obesidad/sobrepeso

> "El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud."
>
> (Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)
> http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/)

Siguiendo, con las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, en adelante), es primordial hacer referencia al índice de masa corporal (IMC), siendo un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en las personas adultas. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para las personas adultas de todas las edades.

> (Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)
> http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/)

Sedentarismo (inactividad física)

> "La Organización Mundial de la Salud define al sedentarismo como el estado en el cual los movimientos son reducidos al mínimo y el gasto energético es próximo al reposo."

> "El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: 'menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana'."

Se opone a la actividad física, que es definida según la *OMS "como todo movimiento* producido por los músculos esqueléticos, responsable de un aumento del gasto energético".

Destacamos a continuación algunas premisas básicas, extraídas de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS):

> "La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona**:** la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse."

> "Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren."

> "Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo."

> "La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso."

> "Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros."

(Fuentes: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/)

Alimentación saludable (alimentación sana)

¿Qué es la alimentación saludable, según la GREP-AEDN? El GREP-AEDN, un grupo de personas expertas en nutrición que se formó en 2005 en el seno de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, acaba de llegar a un consenso acerca del concepto "alimentación saludable".

> "Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible."

(Fuentes: Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/
Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas GREP-AEDN
http://www.fedn.es/)

Alimentación no equilibrada (dieta malsana)

Siguiendo las pautas marcadas por la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, La dieta malsana es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Las recomendaciones, tanto poblacionales como individuales, son:

- Lograr un equilibrio calórico y un peso saludables.
- Reducir la ingesta calórica procedente de las grasas.
- Cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans.

- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta de azúcares libres.
- Reducir el consumo de sal (sodio), cualquiera que sea su fuente.
- Y garantizar que la sal consumida esté yodada.

(Fuentes: Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/
Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas
GREP-AEDN http://www.fedn.es/)

Análisis de documentos clave (planes, proyectos, otra bibliografía básica)

Para buscar evidencias sobre cuál es la mejor manera de trabajar en Alimentación y Actividad física en el ámbito local, se ha realizado una amplia revisión bibiográfica, tanto de documentos estratégicos de instituciones públicas como de publicaciones científicas. En este epígrafe se presenta una síntesis de dicha revisión agrupada en documentos estratégicos y publicaciones científicas:

Documentos estratégicos

Entidad	Ámbito	Documento
A nivel internacional	OMS	▪ Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud 2004
A nivel estatal	Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	▪ Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud 2013
A nivel autonómico: Junta de Andalucía	Consejería de Salud	▪ Plan Actividad Física y Alimentación Equilibrada (PAFAE) 2004-2008 ▪ Plan Integral Obesidad Infantil (PIOBIN) 2007-2012 ▪ Plan Creciendo en Salud 2015-2016 ▪ Consejo Dietético en Atención Primaria 2005 y ▪ Consejo Dietético Intensivo en Atención Primaria 2007
	Consejería de Educación	▪ Plan de Deporte en la Escuela 2015-2016

Publicaciones científicas

Entidad	Documento
Unión de Consumidores de Andalucía UCA-UCE	Guía práctica para combatir sedentarismo. Vida Activa 2009
Consejería de Salud Junta de Andalucía	Guía de uso de la escala de autoeficacia para la actividad física 2012
VVAA	Estudios de investigación: 1. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012 2. Proyecto Hope 2003 estudio sobre la obesidad infantil. Nutrición y Actividad Física. 3. Una síntesis de la investigación sobre los puntos de vista de los niños, los jóvenes y sus padres de ir a pie y en bicicleta. 4. Eurobarómetro Norte deporte. Sur espectador.

Fichas documentos analizados (estrategias por niveles estamentales)

Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud 2004

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

La mejora de la dieta y la promoción de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad mundiales.

Aspectos clave

Aborda tres de los problemas y factores de riesgo primordiales: obesidad, sedentarismo y alimentación sana.

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional Salud 2013

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

Esta estrategia es una oportunidad de integrar y coordinar los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados.

Aspectos clave

Aborda de forma integral la promoción y la prevención de la salud, dotando de protagonismo a las entidades locales.

Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada (PAFAE) 2004-2008

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

El Plan de Promoción de la Actividad física y la Alimentación equilibrada, se articula en torno a una meta central: Fomentar la práctica de actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad, y mejorar la calidad de vida, en todos los sectores, teniendo en cuenta el ámbito local.

Aspectos clave

Lecciones aprendidas: la intersectorialidad y las acciones de sensibilización en el nivel local, y el abordaje integral de alimentación y actividad física.

Plan Integral Obesidad Infantil (PIOBIN) 2007-2012

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

Principios rectores: equidad, familia, transparencia, participación, intersectorialidad, etc.

Aspectos clave

Fundamental: la intervención en el ámbito local comunitario, teniendo en cuenta los recursos al alcance tanto del sector salud, como educativo, asociativo, etc.

Consejo Dietético en Atención Primaria 2005/2007

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

Sus objetivos operativos parten de detectar en atención primaria las personas con sobrepeso u obesidad, sedentarias y/o con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, relacionados con la dieta, entre otros.

Aspectos clave

Conocimiento de los recursos y activos en salud en el ámbito local para poder realizar una intervención efectiva e integradora con este colectivo.

Plan de Deporte en la Escuela y Plan Creciendo en Salud 2015-2016

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

Programas conjuntos entre centros educativos y salud, en el que los recursos en el ámbito local juegan un papel fundamental.

Aspectos clave

Lograr una mayor difusión de este tipo de acciones y mayor implicación de los centros educativos con su adhesión a estas iniciativas.

Fichas de documentos analizados (documentos técnicos)

Guía práctica para combatir sedentarismo. Vida Activa 2009

Unión de Consumidores de Andalucía UCA-UCE

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

Disponibilidad de Fichas informativas sobre la práctica de la actividad física.

Guía de uso de la escala de autoeficacia para la actividad física 2012

Consejería de Salud Junta de Andalucía

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

Esta guía pretende ser una herramienta útil para promocionar la actividad física en distintos estratos de la población andaluza adulta, usuaria de los servicios de atención primaria de esta comunidad.

Instrumento básico para profesionales sanitarios que abordan el consejo dietético con usuarios/as y para cualquier profesional que trabaja en temas de promoción de la salud y que persiga promover la actividad física en personas adultas usuarias de los servicios de salud. El/la profesional de la salud tendrá que utilizar estrategias que aumenten las creencias de eficacia personal de la persona que manifiesta tener poco tiempo para ir al trabajo caminando.

Estudios de investigación

1. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012
2. Proyecto Hope 2003 estudio sobre la obesidad infantil. Nutrición y Actividad Física.
3. Una síntesis de la investigación sobre los puntos de vista de los niños, los jóvenes y sus padres/madres de ir a pie y en bicicleta
4. Eurobarómetro Norte deporte. Sur espectador.

Mensajes de interés para promover en el ámbito local

En resumen, estos estudios de investigación y sus resultados establecen conclusiones: evidencian y corroboran el trabajo intersectorial, conjunto y continuado sobre alimentación y Actividad Física en todos los colectivos centrándose en el territorio local.

2. Recomendaciones para el ámbito local

Este segundo epígrafe, aparece organizado en dos partes. La primera muestra cuáles son las claves del éxito que sirven para promover una alimentación saludable y la realización de actividad física, así como las que no sirven, o lo que no se debería hacer. A su vez, añadimos una serie de recomendaciones en base a la pertinencia y evidencias mostradas.

La segunda, incluye una selección de Buenas Prácticas a realizar en los municipios, en base a la experiencia.

Supuestos básicos: lo que funciona y lo que no funciona.

Para analizar en este apartado, teniendo en cuenta la pertinencia y las evidencias, los tres factores de riesgo asociados a la Alimentación y Actividad Física, que son la Obesidad/Sobrepeso, el Sedentarismo y la Alimentación no saludable/no equilibrada, partimos de dos supuestos básicos, en base a la experiencia en el territorio: lo que funciona y lo que no funciona.

Lo que funciona

Definido como aquellas claves para el buen funcionamiento de las acciones del proceso (claves para el éxito que se tienen en cuenta, repercutiendo positivamente en el desarrollo de las acciones):

- Los planes integrales PAFAE/PIOBIN son esenciales. Ponen de manifiesto como el trabajo intersectorial y la promoción de la salud, a través de iniciativas como las rutas para la vida sana, Millón de Pasos, escaleras es salud, funcionan, por su gran repercusión e impacto y su bajo coste.

- Difusión en el ámbito comunitario de los programas e intervenciones para la promoción de la salud desde Atención primaria (AP).

- La adhesión e impulso a los programas de promoción de la salud en centros educativos y comedores escolares.
- Algunas pautas marcadas por estudios de investigación, anteriormente reseñados, también nos dan claves para el éxito en el ámbito local:
  - trabajo comunitario y continuado en el abordaje de la obesidad, alimentación y sedentarismo.
  - generar espacios y entornos saludables.
  - difusión y puesta en valor de los activos en salud.
  - abordaje de las desigualdades en salud.
  - mapeo de los activos en salud del espacio local.

En resumen

Acciones participadas, basadas en las necesidades sentidas de la comunidad, y con evidencias y pertinentes, teniendo en cuenta las estrategias mundiales, estatales y autonómicas, que corroboran las intervenciones propuestas.

Lo que no funciona

Enmarcado en lo que "no se debería hacer" y/o en aquellos supuestos que se echan en falta en este proceso, que provocan que las acciones y el proceso, en sí, no se desarrollen con normalidad, o no se desarrollan, o que realmente no funcionan o no tienen el impacto deseado:

- La no continuidad y renovación de los Planes integrales repercute en todo este proceso, ante la falta de unas directrices estratégicas.
- La falta de implicación y de trabajo comunitario de los/as profesionales de atención primaria.
- Cuando no hay implicación de profesionales y la no adhesión de los centros educativos a los programas de promoción de la salud.
- Las acciones puntuales y no continuadas en el tiempo no obtienen el rendimiento esperado y, sobre todo, el generar cambio de actitudes.
- La no comunicación y la no coordinación entre profesionales de diferentes estamentos en el nivel local, es decir, la ausencia de un trabajo y una comunicación intersectorial.
- La no implicación de las áreas municipales con gran poder de decisión en el ámbito urbano de cara a la planificación de entornos saludables: urbanismo, medio ambiente, etc.

- No tener en cuenta la participación de la ciudadanía de forma individual o a través del tejido asociativo.
- Planificar e intervenir sin la canalización de las demandas/necesidades planteadas en un proceso participativo de carácter intersectorial.
- No tener en cuenta los medios en el nivel local, para obtener una mayor repercusión e impacto.

Acciones y/o buenas prácticas en base evidencias/pertinencia (recomendaciones)[1]

- Forma joven
- Millón de pasos (o iniciativas similares)
- Rutas sanas y/o rutas saludables
- Talleres de alimentación saludable
- Mapeo de activos en salud y su puesta en valor en el ámbito local
- Programas de promoción de la salud de Atención Primaria en colaboración con los servicios municipales (fundamentalmente del área de deportes)
- Pedibus (itinerarios escolares seguros)
- Recetas de "pasos"
- Eventos señalados (semana/plaza/ferias de la salud)
- Huertos saludables/sociales

[1] *La gran mayoría de las acciones detalladas, funcionan ya de alguna manera u otra en el ámbito local*

Prácticamente todas las acciones y buenas prácticas, detalladas en el cuadro siguiente, se llevan a cabo y/o se pueden aplicar perfectamente en el ámbito local, si se tiene en cuenta las claves para el éxito.

Banco de buenas prácticas por factores de riesgo

Factores de riesgo asociados	Buena práctica (acción, proyecto, material editado, etc.)	Descripción	Destinatarios/as
Sedentarismo Obesidad Sobrepeso	Itinerarios escolares seguros	Actividad promovida desde las entidades locales (en algunos casos también las diputaciones provinciales) en colaboración con los centros educativos y las AMPAS, para promover itinerarios seguros para el desplazamiento diario del alumnado. En este sentido, se ha elaborado un modelo de fichas, e incluso hay aplicaciones para móviles como “trazeo” (pedibus).	Infancia y jóvenes Padres/madres profesorado
	Escaleras es Salud	Promovido por la Consejería de Salud (existe también otro que promueve el ministerio), a través de la adhesión de entidades locales y privadas, para promover entre la ciudadanía y trabajadores/as el uso de las escaleras en los edificios públicos y privados.	Población en general
	Rutas Saludables	Generación de unas fichas, una iniciativa del Ministerio Sanidad (MSSI).	Población en general
	Rutas para la vida sana	Proyecto promovido desde la Consejería de Salud para la puesta en valor y difusión de rutas en los municipios (carteles identificativos).	Población en general

Factores de riesgo asociados	Buena práctica (acción, proyecto, material editado, etc.)	Descripción	Destinatarios/as
Sedentarismo Obesidad Sobrepeso	Guía implantación promoción actividad física en centros educativos	Guía editada por MSSI dirigida a los centros educativos.	Profesorado y alumnado
	Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población	Material editado por el MSSI	Población en general
	Fomento de la actividad física entorno escolar a través de los recreos (en base a estudio realizado)	Guía básica editada fruto de un estudio de investigación, para el abordaje de la promoción actividad física en los recreos.	Profesorado y alumnado Centros educativos
	Escuelas promotoras de salud	Red conformada en varias CCAA por aquellos centros educativos adheridos y comprometidos por la promoción de la salud en sus centros.	Profesorado y alumnado Centros educativos
Alimentación no saludable y no equilibrada	Huertos saludables/sociales	Proyecto promovido fundamentalmente por las entidades locales, aprovechando terrenos públicos y/o privados para fomentar el ocio saludable sobre todo en personas mayores y jóvenes, cultivando productos autóctonos.	Población en general

Factores de riesgo asociados	Buena práctica (acción, proyecto, material editado, etc.)	Descripción	Destinatarios/as
	Ocio alternativo para jóvenes	Fichas generadas por el MSSI, fomento actividades de ocio alternativo para jóvenes.	Jóvenes
	Guía consejo integral estilo de vida en atención primaria (MSSI)	Editada por el MSSI dirigida a los/as profesionales sanitarios de atención primaria, de cara a su trabajo, consejos a pacientes.	Profesionales sanitarios
	Guía. Consejos eficaces sobre estilos de vida	Guía editada por la Región de Murcia.	Población en general
	Guía monstruosa de la salud	Editada por la CEAPA, con ejercicios prácticos, dirigidos jóvenes e infancia.	Padres/madres Jóvenes infancia
	Manual “Hora de comer”	Material editado por la Consejería de Salud, con una serie de recetas para diseñar menús saludables.	Padres/madres Jóvenes infancia

3. Propuesta de Objetivos e Indicadores

En este capítulo se plantea una propuesta de posibles objetivos con sus indicadores e instrumentos de recogida de la información que permita calcular los indicadores y, por tanto, completar la evaluación (fuente estadística oficial, cuestionarios, hojas registros, etc.).

Cuadro resumen de objetivos específicos, indicadores e instrumentos, por factores de riesgo

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación	Alimentación no saludable	1. Implantar los programas de promoción de la alimentación saludable en los centros educativos (ejemplo, Programa Creciendo en Salud). 2. Conocer las bases de una alimentación equilibrada y saludable 3. Fomentar en la población infantil y juvenil una alimentación saludable y equilibrada.	▪ Nº de actividades sobre alimentación saludable puestas en marcha / Total actividades programadas. ▪ Nº centros educativos adheridos al programa Creciendo en Salud/total de centros educativos (cobertura) ▪ Nº alumnos/as participantes en las actividades/total alumnado centros de referencia (tasa de participación) ▪ Grado satisfacción con las actividades	▪ Hoja registro ▪ Registro web ▪ Cuestionarios de satisfacción
		4. Informar a la población en general sobre los beneficios de la dieta mediterránea	▪ Nº actividades realizadas para informar a la población general sobre los beneficios de la dieta mediterránea/ Total actividades planificadas misma temática ▪ Nº participantes asistentes a estas actividades/total población del municipio	▪ Hoja registro ▪ Registro web ▪ Cuestionarios de satisfacción

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación	Alimentación no saludable	5. Promover los talleres consejo dietético de los centros de salud con la población en general	▪ Nº participantes asistentes a los talleres/total población del municipio ▪ Nº talleres realizados/Total planificados ▪ Indicador para la evaluación del grado de adherencia y conocimiento adquirido por el consejo dietético. (ejemplo: variación de la prevalencia de las personas seleccionadas para el taller sobre obesidad y sedentarismo antes y después del taller, preguntándoles a través de un cuestionario antes-después de la intervención)	▪ Emplear también los indicadores recogidos en la guía del consejo dietético así como los instrumentos de recogida de la información ▪ Cuestionario pre test- post test (para análisis comparativo)

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
		6. Promocionar a través de los Medios de comunicación consejos básicos para una alimentación saludable.	▪ Nº medios de comunicación implicados en la campaña promoción/Total medios de comunicación presentes en el municipio ▪ Nº anuncios insertados en los medios de comunicación (o nº de visitas si se publicita en web, o nº de "me gusta" si se publicita en alguna red social) ▪ Nº de folletos, carteles, etc., editados y repartidos	▪ Medios de comunicación
		7. Promover actividades formativas relacionadas con el consejo dietético	▪ Nº actividades formativas relacionadas con el consejo dietético realizadas fuera del centro de salud/ Total de actividades formativas realizadas en cada centro de salud ▪ Nº de carteles, trípticos, mensajes redes sociales, etc.) realizadas.	▪ Hojas registro ▪ Redes sociales
Alimentación	Alimentación no saludable	8. Dar a conocer la importancia de los productos autóctonos para el consumo directo de la población en general	▪ Nº actividades desarrolladas/ nº actividades planificadas. ▪ Nº participantes en las actividades desarrolladas / total población general.	▪ Registro

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
		9. Elaborar un recetario saludable con productos autóctonos	▪ Elaboración del recetario saludable de comidas elaboradas con productos autóctonos (si/no). ▪ Nº de ejemplares del recetario editados y distribuidos. ▪ Nº personas participantes en la elaboración del recetario.	▪ Recetario ▪ Hojas registro
		10. Establecer un procedimiento de derivación de usuarios/as del consejo dietético a actividades deportivas	▪ Nº personas derivadas/nº total personas atendidas ▪ Grado de satisfacción personas derivadas.	▪ Hojas registro ▪ Base datos Salud ▪ Cuestionarios satisfacción
		11. Establecer un distintivo/marca de Bar/Restaurante "saludable"	▪ Número de establecimientos hostelería adheridos / Total establecimientos de hostelería del municipio	▪ Protocolo determinado
			▪	▪

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación	Alimentación no saludable	12. Difundir los "menús escolares saludables"	▪ Número de empresas que siguen el programa de menús saludables en sus comedores/total de empresas relacionadas del municipio. ▪ Nº centros educativos adscritos/total centros educativos del municipio. ▪ Nº consultas sobre menús escolares saludables realizadas en el portal web habilitado de la consejería de salud.	▪ Portal web ▪ Registro
		13. Poner en marcha acciones formativas para profesionales en materia de alimentación saludable	▪ Nº acciones formativas desarrolladas en materia de alimentación saludable/nº de acciones formativas planificadas ▪ Nº profesionales participantes/Total profesionales entidad de referencia	▪ Cuestionario ▪ Hojas registro
		14. Poner en marcha un concurso cocina saludable	▪ Nº participantes en el concurso de cocina saludable.	▪ Recetario ▪ Cuestionario ▪ Portal web

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Actividad física	Sedentarismo	1. Identificar los espacios rurales y naturales del municipio para la práctica de la actividad física	▪ Nº espacios identificados ▪ Nº carteles y señalizaciones colocadas	▪ Carteles ▪ Registros
		2. Establecer un programa anual de actividades de promoción de la actividad física	▪ Nº de actividades de promoción de la actividad física puestas en marcha/total planificadas ▪ Nº entidades participantes y adheridas/total entidades del municipio ▪ Nº participantes en las actividades ▪ Grado satisfacción con las actividades ▪ Prevalencia de personas sedentarias (periodo de referencia): personas que declaran ser sedentarias/total población	▪ Hoja registro ▪ Registro web ▪ Cuestionarios de satisfacción ▪ Encuestas/estudios a nivel local ▪ Otras fuentes estadísticas
		3. Promover espacios para facilitar la práctica del ejercicio físico en el municipio (carril bici e instalaciones deportivas)	▪ Nº usuarios que realizan actividades de ejercicio físico en los espacios facilitados en el municipio	▪

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Actividad física	Sedentarismo	4. Elaborar la tarjeta de la salud por puntos canjeables (en base práctica de la AF)	▪ Nº tarjetas emitidas/total población	▪ Tarjetas ▪ Hoja registro
		5. Organizar e identificar los recursos del municipio para favorecer la práctica de la actividad física (mapa activos)	▪ Nº participantes en el proceso de elaboración mapa de activos/total población ▪ Nº actividades desarrolladas en el proceso de elaboración del mapa de activos/total planificadas ▪ Elaboración de mapa de activos (SI/NO)	▪ Registro ▪ Mapas
		6. Fomentar la participación de la población a través de las asociaciones en la práctica actividad física	▪ Nº de asociaciones participantes/total asociaciones del municipio	

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Actividad física	Sedentarismo	7. Difundir los activos en salud del municipio	▪ Nº actividades desarrolladas sobre difusión de activos en salud/nº de actividades planificadas ▪ Nº asistentes involucrados en las actividades sobre difusión de los activos en salud/Total población	▪ Cuestionarios ▪ Registro
		8. Promover campañas de la práctica ejercicio y actividad física como actividad de juego y ocio.	▪ Nº actividades desarrolladas en las que se promuevan campañas de la práctica de ejercicio y actividad física como actividad de juego y ocio / total actividades realizadas en el municipio ▪ Nº participantes en las actividades/total población ▪ Grado satisfacción y modificación hábitos/conductas	

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Actividad física	Sedentarismo	9. Señalizar espacios e itinerarios para la promoción de la actividad física	▪ Nº carteles y/o señalizaciones de itinerarios para la promoción de la actividad física.	▪ Carteles
		10. Promover los talleres de consejo dietético y su derivación a las áreas de deportes municipales	▪ Nº talleres desarrollados / nº talleres planificados ▪ Nº de personas derivadas a las áreas de deportes municipales a partir de los talleres de Consejo Dietético/ total asistentes a los talleres.	▪ Registro ▪ Bases datos salud
		11. Poner en marcha los itinerarios escolares seguros	▪ Nº centros educativos adheridos/total centros educativos del municipio ▪ Nº actividades desarrolladas en los centros educativos/nº actividades planificadas ▪ Nº alumnado participantes/total alumnado de los centros educativos adheridos	▪ Registros ▪ Cartelería y señalizaciones

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
		12. Concienciar a la población del uso racional del coche, y poner en valor los beneficios de los desplazamientos a pie o en bicicleta.	▪ Nº usuarios/as de bicicleta /Total población del municipio	▪ Registro Policía Local
Actividad física	Sedentarismo	13. Poner en marcha "la receta de la práctica de la Actividad Física" desde los centros de salud.	▪ Nº recetas de la práctica de la actividad física emitidas desde los centros de salud/total población de referencia de los centros de salud ▪ Nº personas que son derivadas a un activo en salud del municipio /Total personas que reciben asesoramiento en consulta del centro de salud.	▪ Registro ▪ Cuestionarios
		14. Promover la adhesión de los centros educativos a los planes de fomento del deporte en la escuela	▪ Nº centros adheridos a los planes de fomento del deporte en la escuela /Total centros educativos del municipio. ▪ Nº alumnado que participan en los planes/total alumnado	

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Actividad física	Sedentarismo	15. Poner en marcha los huertos saludables	▪ Nº personas participantes en la puesta en marcha y/o uso de los huertos saludables ▪ Nº de metros cuadrados habilitados para huertos saludables habilitados en el municipio ▪ Grado satisfacción participantes actividades	
Alimentación Actividad física	Obesidad/ Sobrepeso	1. Establecer un programa anual de actividades de promoción de la actividad física	▪ Nº de actividades puestas en marcha dentro del programa anual / total actividades programadas ▪ Nº asociaciones participantes y adheridas/total de asociaciones del municipio. ▪ Nº entidades privadas (empresas / comercios) participantes y adheridas/total de entidades privadas (empresas / comercios) del municipio. ▪ Nº instituciones públicas participantes y adheridas/total de	▪ Indicadores de resultados en salud (si no existen, ver la posibilidad de crear un registro para generar esta información) ▪ Hoja registro ▪ Registro web ▪ Cuestionarios de satisfacción ▪ encuestas/estudios a nivel local ▪ Otras fuentes estadísticas

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
			instituciones públicas del municipio. ▪ Nº participantes en las actividades/total población del municipio ▪ Grado satisfacción con las actividades realizadas de promoción de la actividad física ▪ Prevalencia de personas con obesidad/sobrepeso: personas con obesidad/sobrepeso /total población del municipio ▪ Prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas: personas con enfermedades crónicas/total población del municipio	

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación Actividad física	Obesidad/ Sobrepeso	2. Promover los programas de promoción de la alimentación saludable en los centros educativos	▪ Nº de centros educativos que promueven los programas de alimentación saludable/total centros educativos del municipio ▪ Nº de actividades puestas en marcha que promuevan la alimentación saludable en los centros educativos / Total actividades planificadas	▪ Registro ▪ Cuestionarios

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación Actividad física	Obesidad Sobrepeso	3. Promover la participación del movimiento asociativo en actividades orientadas a la adquisición de hábitos de vida saludable.	▪ Nº de actividades puestas en marcha para promover la participación del movimiento asociativo en actividades orientadas a la adquisición de hábitos de vida saludable / total actividades planificadas ▪ Nº de participantes en las actividades/total población ▪ Nº entidades/asociaciones adheridas al movimiento asociativo en actividades orientadas a la adquisición de hábitos de vida saludable/ Total entidades/asociaciones del municipio	

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación Actividad física	Obesidad/ Sobrepeso	4. Promover la participación de la población y de la red asociativa en actividades orientadas a la adquisición de hábitos de vida saludable	▪ Nº de actividades puestas en marcha que promuevan la participación de la población en actividades orientadas a la adquisición de hábitos de vida saludables/ nº actividades planificadas ▪ Nº de participantes en las actividades/total población ▪ Nº de entidades adheridas sobre el total de entidades del municipio	
		5. Poner en marcha campaña a través de los Medios de comunicación sobre hábitos saludables.	▪ Nº medios de comunicación implicados en la campaña promoción/total medios de comunicación del municipio ▪ Nº anuncios insertados en los medios ▪ Nº de materiales editados	▪ Medios de comunicación ▪ Redes sociales ▪ Ficha registro ▪ Diplomas reconocimiento ▪ Cuestionarios ▪ Cartelería y trípticos

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
Alimentación Actividad física	Obesidad Sobrepeso	6. Promover la adhesión de los centros educativos a los planes de fomento del deporte en la escuela	▪ Nº centros adheridos a los planes de fomento del deporte en la escuela / Total centros educativos del municipio ▪ Nº alumnado que participan en los planes/total alumnado ▪ Nº actividades desarrolladas/total actividades planificadas	▪ Registro portal web ▪ Cuestionarios
		7. Promover la tarjeta saludable por puntos para jóvenes e infancia	▪ Nº participantes en la promoción de la tarjeta saludable por puntos para jóvenes e infancia/total población ▪ Nº tarjetas emitidas	▪ Tarjetas ▪ Hoja registro
Alimentación Actividad física	Obesidad Sobrepeso	8. Promover acciones formativas para profesionales	▪ Nº acciones formativas desarrolladas/nº actividades planificadas ▪ Grado satisfacción acciones	▪ Cuestionarios

Tema de Salud Pública	Factor de riesgo asociado	Objetivos específicos	Indicadores (en la medida posible desagregado por sexo y edad)	Instrumento recogida de información
		9. Promover talleres formativos para población en general sobre riesgos obesidad	▪ Nº talleres desarrollados/planificados ▪ Nº participantes/total población ▪ Prevalencia de personas obesas antes/después	▪ Cuestionario ▪ Ficha registro ▪ Otras fuentes estadísticas oficiales

4. Indicadores sobre alimentación y actividad física priorizados para monitorizar el Plan Local de Salud

Con objeto de poder evaluar los resultados de los planes locales de salud en los municipios andaluces se han seleccionado una serie de objetivos e indicadores que monitorizar a nivel autonómico y que los municipios que trabajen el tema de Alimentación y Actividad física en su Plan Local de Salud deben incluir. Son los siguientes.

Objetivos

- Promover medidas que favorezcan la alimentación saludable y la alimentación física en el municipio a través de acuerdos e iniciativas.
- Potenciar y difundir los activos en salud del municipio.

Identificación del indicador (06.01)

Porcentaje de acuerdos de colaboración intersectorial para el desarrollo de iniciativas de promoción de alimentación saludable en el municipio.

Definición de la forma de cálculo

Nº de acuerdos de colaboración intersectorial para el desarrollo de iniciativas de promoción de alimentación saludable en el municipio/ N.º total de acuerdos intersectoriales dentro del plan local de saludx100

Identificación de la/s fuente/s de información

Actas. Documentos generados y/o fichas.

Periodicidad del seguimiento

Anual.

Definición de responsabilidades

- Comité evaluador creado para la ocasión (en la mayoría de los casos, se identifica con el GM): recogida, cálculo y seguimiento.
- Responsable cálculo: Coordinador/ra comité evaluador.

Nivel de referencia (estándar)

Mínimo 70%.

Nivel objetivo

Se plantea delimitar una evaluación y seguimiento de las acciones planificadas, a través del comité evaluador (GM), de forma semestral, con la intención de lograr la máxima eficiencia y eficacia en el cumplimiento de los objetivos marcados con este sistema de indicadores, partiendo fundamentalmente del nivel de referencia delimitado en el apartado anterior. En resumen, como mínimo un 70% para considerar que las acciones planificadas en base a este indicador, deben tener una cierta eficacia, eficiencia y un posible impacto sobre la salud en el territorio.

Identificación del indicador (06.02)

Mapa de activos para la práctica de actividad física en el municipio actualizado.

Definición de la forma de cálculo

Existencia de un mapa de activos actualizado para la práctica de actividad física en el municipio.

Identificación de la/s fuente/s de información

Fichas de activos.

Periodicidad del seguimiento

Anual.

Definición de responsabilidades

- Comité evaluador creado para la ocasión: seguimiento, recogida y cálculo (en la mayoría de los casos, se identifica con el GM).
- Responsable cálculo: coordinador/a comité evaluador.

Nivel de referencia (estándar)

Mínimo 70%.

Nivel objetivo

Se plantea delimitar una evaluación y seguimiento de las acciones planificadas, a través del comité evaluador (GM), de forma semestral, con la intención de lograr la máxima eficiencia y eficacia en el cumplimiento de los objetivos marcados con este sistema de indicadores, partiendo fundamentalmente del nivel de referencia delimitado en el apartado anterior. En resumen, como mínimo un 70% para considerar que las acciones planificadas en base a este indicador, deben tener una cierta eficacia, eficiencia y un posible impacto sobre la salud en el territorio.

Identificación del indicador (06.03)

Mapa de activos para la práctica de actividad física en el municipio actualizado.

Definición de la forma de cálculo

Existencia de un mapa de activos actualizado para la práctica de actividad física en el municipio.

Identificación de la/s fuente/s de información

Fichas de activos.

Periodicidad del seguimiento

Anual.

Definición de responsabilidades

- Comité evaluador creado para la ocasión: seguimiento, recogida y cálculo (en la mayoría de los casos, se identifica con el GM).
- Responsable cálculo: coordinador/ra comité evaluador.
-

Nivel de referencia (estándar)

Se cumple o no se cumple (Sí/No).

Nivel objetivo

Se plantea delimitar una evaluación y seguimiento de las acciones planificadas, a través del comité evaluador (GM), de forma semestral, con la intención de lograr la máxima eficiencia y eficacia en el cumplimiento de los objetivos marcados con este sistema de indicadores, partiendo fundamentalmente del nivel de referencia delimitado en el apartado anterior.

En este caso, vendrá dado por su cumplimiento o no, para medir el posible impacto en la salud del territorio, el conocimiento de los recursos/activos en salud del municipio como su posible eficacia y eficiencia.

5. Referencias bibliográficas

Antentas, Joseph María y Vivas, Esther Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Informe SESPAS 2014.

Brunton G, Oliver S, Oliver K, Lorenc T (2006) *Una síntesis de la investigación sobre los puntos de vista de los niños, los jóvenes y sus padres de ir a pie y en bicicleta* (A Synthesis of Research Addressing Children's, Young People's and Parents' Views of Walking and Cycling for Transpor). London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London.

Chin, John J. y Ludwig, David. Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas

Encuesta Andaluza de Salud 2011. Consejería de Salud. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/EAS_2011_2012_Adultos.pdf

Felicitas, Elena Díaz Vega, Ángel Héctor Hernández Romero, Carlos y Héctor Ávila Bello Desnutrición en niños menores de cinco años y percepción de salud de las madres del estado nutricional de sus hijos en un municipio de alta marginación en el Sur de Veracruz, México.

Guía del consejo dietético y consejo dietético intensivo en atención primaria. 2005-2007. Consejería de Salud.

Guía práctica para combatir sedentarismo. Vida Activa 2009. UCA-UCE.

Guía de uso de la escala de autoeficacia para la actividad física. 2012.

Guía Técnica para la Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares de Andalucía y Manual de la Aplicación ALIAM-EVACOLE Comedores Escolares 2014 Consejería de Salud.

Guía monstruosa de la salud. CEAPA

Guía Consejos eficaces sobre estilos de vida. Región de Murcia.

Guía consejo integral estilo de vida en atención primaria. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Kalra N, Newman M (2009) A systematic map of the research on the relationship between obesity and sedentary behaviour in young people. Technical report. In: *Research Evidence in Education Library*. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London.

Li L, Parsons TJ, Power C. Breast feeding and obesity in childhood: cross sectional study. Relación entre la lactancia materna y la prevención de la obesidad infantil Estudio BMJ 2003; 327: 904-905

Maestre, Clara, Miquel, David, Martínez, Begoña, Polonio, Paloma, Astasio, Juana Santos y Regidor, Enrique Desigualdades en inactividad física según el nivel de estudios en España, en 1987 y 2007

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. 2015 Implementación local de la EPSP: adhesión, mesa intersectorial y mapa de recursos. Fichas Buenas prácticas

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones (Estrategia para la implantación de la promoción de la salud).

Plan de evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía Consejería de Salud. 2014

Proyecto Hope 2003 estudio sobre la obesidad infantil. Nutrición y Actividad Física.

Reilly JJ, Wilson ML, Summerbell C, Wilson DC. Obesity: diagnosis, prevention, and treatment; evidence based answers to common questions. Diagnóstico, prevención y tratamiento de la obesidad infantil. Estudio Arch Dis Child 2002; 86: 392395

Rodríguez Rodríguez, Manuel y Rodríguez Rodríguez, Aurora Hora de Comer. Sistema de comida sana para ocho semanas. Consejería de Salud 2008

Sánchez-Cruz, José Juan, Jiménez Moleón, José J. Fernández-Quesada, Fidel Sánchez, María J. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012

Sport and physical activity report. Special Eurobarometer 412 Fieldwork: November – December 2013 Publication: March 2014

Steven allender, Erin Gleeson, Brad Crammond, Gary Sacks, Mark Lawrence, Anna Peeters, Bebe loff and Boyd Swinburn Policy change to create supportive environments for physical activity and healthy eating: which options are the most realistic for local government?

6. Planes integrales y Estrategias

Organización Mundial de la Salud (OMS)

- Estrategia mundial de sobre régimen alimentario, actividad física y salud

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

- Estrategia de implantación de la promoción y la prevención de la salud en el SNS

Consejería de Salud

- Plan de Promoción de la Actividad Física y Alimentación. PAFAE
- Plan Integral de Obesidad Infantil. PIOBIN
- Programa de salud infantil y adolescente de Andalucía 2014-2015(PSIAA)
- Plan Creciendo en Salud 2015-2016

Consejería de Educación

- Plan de Deporte en la Escuela 2015-2016
- Plan Creciendo en Salud 2015-2016

7. Páginas Webs de interés

Proyecto DGT y Educación para la promoción de la movilidad sostenible
http://www.ideal.es/granada/al-dia/201605/20/serpiente-viajera-para-hacer-20160518214523.html

Asociación 5 al día, (fomenta el consumo frutas y verduras, además de tener una exposición itinerante que se llama "frutoteca")
http://www.5aldia.org/

Guía para la construcción e interpretación de indicadores
http://www.dane.gov.co/files/planificacion/fortalecimiento/cuadernillo/Guia_construccion_interpretacion_indicadores.pdf

Red de ciudades que caminan
(Red formada por municipios que se adhieren a esta iniciativa y comprometidos por el fomento de entornos más saludables y más seguros)
http://www.ciudadesquecaminan.org/

Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/
http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas
GREP-AEDN
http://www.fedn.es/

Red de escuelas promotoras de salud
http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/

Proyecto DGT “itinerarios escolares seguros”
http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/infancia/proyectos-de-camino-escolar.shtml

Proyecto Bici a la escuela
http://labicicletaenlaescuela.com/

RELAS
www.redlocalsalud.es

Fundación Covirán
https://www.coviran.es/fundacion

Plan Local de Salud de Santa Fe y Proyecto Metrominuto

- Web Ayuntamiento
  http://www.santafe.es/index.php?g=1&c=2&c2=&f1=contenidos&s1=see_contenido_seleccionado&f2=&s2=&pag=1&orden=desc&criterio=fechapublicacion&ob=&spp=&sp=5c2ff1af612847ceb9249f8e073a86e2&cp=da1ac1560b131edc1ed61bf264460b7a&source=listnoticias&PHPSESSID=vj5ak2hv8o8kaq1ha599ss2rh0

- Comunicación Congreso Activos en Salud Comunitaria
  http://www.congresoactivosgrx.es/2017/05/19/metrominuto-santa-fe-una-apuesta-para-caminar/