



## 5018-6. ¿QUÉ CONOCEN LOS ESCOLARES DE PRIMARIA LA COMUNIDAD DE MADRID SOBRE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EJERCICIO? PROYECTO SALVACORAZONES

Blanca Novella Arribas<sup>1</sup>, Lorena Vega Piris<sup>1</sup>, Rosa Sánchez Alcalde<sup>1</sup>, Amelia González Gamarra<sup>1</sup>, Ángela Gallego Arenas<sup>1</sup>, Julia Natividad García Pascual<sup>1</sup>, Luis María Sánchez Gómez<sup>2</sup> y Pilar Pérez Cayuela<sup>1</sup> del <sup>1</sup>SERMAS y <sup>2</sup>ISCIII, Instituto de Investigación del Hospital Universitario La Princesa, Madrid.

### Resumen

**Introducción:** Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte, estrechamente ligadas a malos hábitos alimenticios y poca práctica de ejercicio. Estos hábitos son más difíciles de modificar en la edad adulta, abordarlos en edad infantil facilita el desarrollo de hábitos saludables, disminuyendo el sobrepeso, la obesidad infantil, y el desarrollo en la edad adulta de hipertensión, aumento del colesterol y diabetes. En España la tasa de obesidad infantil está entre las más altas de Europa, por eso se han desarrollado guías de salud con recomendaciones de actuación, entre las que destacan la promoción de unos hábitos saludables en la alimentación y el ejercicio físico, con programas educativos dirigidos a, entre otros, el ámbito escolar. En este contexto se integra el ensayo clínico Salvacorazones, dirigido a testar la efectividad de dos estrategias educativas.

**Objetivos:** Mostrar los conocimientos y actitudes de los alumnos de 2º de primaria de 30 colegios públicos/concertados de la Comunidad de Madrid seleccionados mediante muestreo entre los 700 primeros colegios de la CM.

**Métodos:** La medición de los conocimientos y actitudes se realizó mediante un cuestionario diseñado y validado en población infantil que contenía 10 preguntas de conocimientos y 10 fichas escolares para medir actitudes frente a la dieta y el ejercicio.

**Resultados:** Se incluyó a 1.793 alumnos, 49,36% niños de 6 y 7 años. Peso medio: 27,05 kilos, talla 127,09 cm; BMI 16,54. 98% de los niños desayuna todas las mañanas y saben que es bueno, pero el 55,63% consideran que es normal o bueno desayunar bollos manufacturados. 11,63% de los niños consideran que estar gordito es mejor que estar delgado para la salud cardiovascular aunque 98,31% piensa que comer fruta, pescado y verdura es saludable al igual que beber agua y leche. El 44,76% eligen pan frente a carne o chuches, que solo elegirían el 1%. El 49,35% de los niños van andando al cole, mientras que el 43% lo hacen en coche. Los resultados de las actitudes se muestran en tabla.



*Estrategia NAOS.*

Cuestionarios de actitudes

¿Qué eliges para desayunar que te ayude a tener un corazón sano y fuerte?	Leche fruta y cereales	Bollos y leche	Embutido, tostadas y huevos					
	60,66	18,01	26,4					
Cuando terminas tu jornada de colegio, ¿qué es lo que más te gusta hacer?	Patinar con mis amigos	Jugar a la Play	Montar en bici con mi familia	Ver la tele				
	20,38	34,13	46,16	13,57				
De estos alimentos cuales comes a diario	Pescado	Caramelos	Legumbres	Huevos	Bollos			
	92,55	8,64	87,43	80,94	12,08			
¿Qué alimentos no te ayudan a tener un corazón sano y fuerte?	Pasta	Pizza	Legumbres	Hamburguesa				
	27,26	90,1	9,78	83,83				
¿Cuánto tiempo pasas haciendo las siguientes actividades?	Leyendo	haciendo ejercicio	Viendo la tele					
	59,5% Mucho o toda la tarde	47,5% Mucho o toda la tarde	45,65% Mucho o toda la tarde					

Señala aquellas actividades que te ayuden a tener un corazón fuerte y sano	Bailar	Nadar	Ver la tele	Correr	Jugar con el ordenador			
	88,84	98,88	6,79	98,08	4,28			
Pinta los alimentos que te ayudan a tener un corazón sano y fuerte	Fruta	Chocolate	Leche	Hamburguesa	Pan	Bollos	Huevos	Caramelos
	98,52	3,02	91,37	5,61	78,43	3,08	70,18	2,77
¿Cuál es la mejor forma de ir al colegio que te ayuda a tener un corazón sano y fuerte?	Trasporte público	En ruta	Caminando	En bici	En coche			
	1,8	5,03	76,34	48,7	11,24			
Tacha las fotos que no te ayudan a tener un corazón sano y fuerte	Agua	Refrescos de cola	Chocolate	Leche	Helados	Zumo		
	2,68	93,71	85,18	2,86	91,78	6,53		
Colorea el número de veces de piezas de fruta y verdura que comes al cabo del día	1	2	3	4	5			
	17,88	27,48	13,9	14,4	24,51			
Resultados escolares 2º primaria CM.								

**Conclusiones:** Aunque los conocimientos sobre el cuidado cardiovascular son altos, destaca entre los malos hábitos la ingesta de comida precocinada, la falta de ejercicio y el abuso de los juegos sedentarios. Además solo el 40% de los escolares ingiere 4 o 5 raciones de fruta y verdura al día. 4 de los hábitos con más impacto

en la obesidad infantil.