

Programa PAAS



Més de 50 activitats, com per exemple:

- Revisió gratuïta de les programacions de menús escolars
- Tallers d'alimentació saludable a les escoles
- Guia de recursos pedagògics en alimentació i activitat física
- Suport a la recerca aplicada
- Elaboració de recomanacions saludables per a grups específics:
 - preescolars**
 - escolars**
 - gent gran**
- Activitats de promoció d'hàbits saludables a l'entorn laboral: promoció de l'ús de les escales
- Pla de Promoció d'Activitat Física i Esport Saludables (PAFES) des de l'Atenció Primària de Salut
- Formació de professionals sanitaris: cursos i tallers específics
- Projecte AMED de restaurants promotors d'alimentació mediterrània
- Recomanacions sobre les màquines expenedores d'aliments i begudes a l'àmbit escolar, laboral i als espais esportius



Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS)

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

PAAS | Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

www.gencat.cat/salut

Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS)

El Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable, també conegut per l'acrònim PAAS, va ser elaborat pel Departament de Salut en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat, d'acord amb l'estratègia mundial de l'OMS i de la NAOS. Proposa accions de promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable.

Dins del PAAS, s'inclouen accions pròpies i altres a les quals s'ha donat assessorament tècnic i/o suport institucional en quatre àmbits: educatiu, sanitari, comunitari i laboral. Algunes de les accions del PAAS són portades a terme des dels ajuntaments i consells comarcals, institucions sanitàries o educatives, gremis, fundacions i empreses privades, etc.

En aquests àmbits i en col·laboració amb els diversos actors implicats, el PAAS pretén:

Sensibilitzar la població per tal que percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut mitjançant la pràctica regular de l'activitat física i d'una alimentació saludable.

Desenvolupar accions informatives i educatives, així com intervencions sobre l'entorn, centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.

Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.



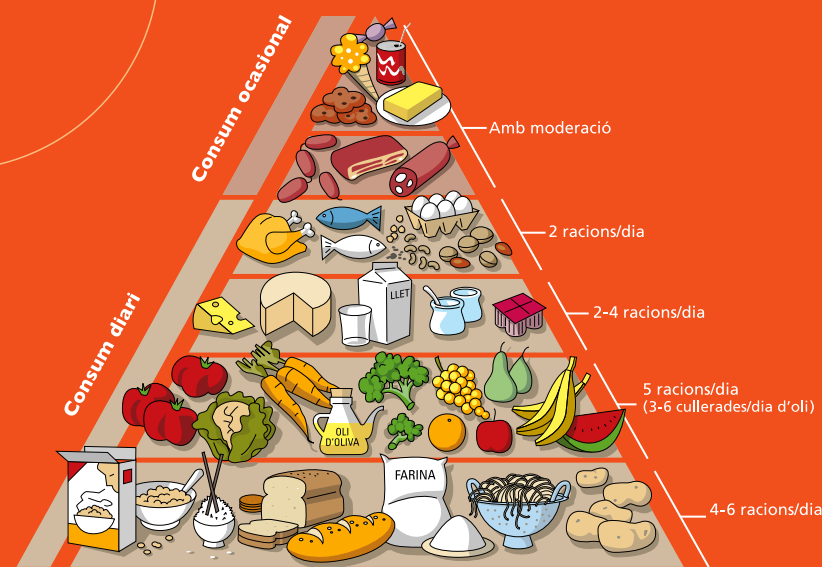
Propostes

Un abordatge integral de les causes d'una alimentació desequilibrada i una activitat física insuficient.

Estratègies de prevenció que actuïn de forma sinèrgica i coincident sobre els diversos factors dels estils de vida.

Creació d'entorns favorables, en el marc dels programes d'acció local, que facilitin l'adopció progressiva i el manteniment d'estils de vida saludable als ciutadans.

Cooperació i interrelació de múltiples sectors. La implantació de totes aquestes intervencions és complexa; per tant, requereix de la implicació tant de l'administració com de la societat civil, el sector privat i els mitjans de comunicació.



Piràmide de l'alimentació saludable



Piràmide de l'activitat física



Piràmide de l'activitat física per a la gent gran



Piràmide de l'activitat física per a infants i joves



Estratègies de promoció d'activitat física i alimentació saludables: una resposta a l'epidèmia d'obesitat

L'elevada prevalença d'obesitat i la tendència a l'increment observades en les darreres 2-3 dècades va portar l'Organització Mundial de la Salut a considerar l'obesitat com una epidèmia global de conseqüències greus per a la salut. La prevenció d'aquest problema de salut, especialment entre la població infantil, s'ha convertit en una de les principals prioritats dins de l'àmbit de la salut pública en la immensa majoria dels països desenvolupats.

Segons la International Obesity Task Force (IOTF2002), la prevalença d'obesitat i d'excés de pes en els països de la Unió Europea oscil·la entre el 10-20% en els homes i entre el 10-25% en les dones. Igualment s'observa una tendència creixent d'obesitat i d'excés de pes en nens i adolescents, de manera que **1 de cada 4 presenten excés de pes**. A Espanya, la prevalença d'obesitat i d'excés de pes és de 15,5% i de 38,5%, respectivament, en els adults i de 13,9% i 26,3% en nens i joves.

A Catalunya, comparant dades de les enquestes dels hàbits nutricionals dels anys 1992-93 i 2002-03, la prevalença d'excés de pes ha passat de 27,8% a 38,9% i l'obesitat, d'11,9% a 15,6, en persones de 15 a 70 anys. A més, la proporció de persones absolutament sedentàries (tant a la feina com durant el lleure) s'ha mantingut estable al voltant del 22%. Dades més recents (2006) indiquen que la prevalença d'excés de pes és de 39,6% i la d'obesitat, de 16,5% en persones de 15 o més anys.

Aquesta tendència creixent en una població genèticament estable indica que els factors ambientals poden ser responsables d'aquesta epidèmia. Davant d'aquesta situació, l'Assemblea mundial de l'OMS va aprovar l'Estratègia Global sobre Alimentació, Activitat Física i Salut, en la qual s'instava els estats membres a adaptar l'estratègia a les diverses realitats socials i culturals.

En resposta a aquesta recomanació de l'OMS, el Ministeri de Sanitat i Consum, des de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària www.aesan.msc.es, va elaborar l'Estratègia per a la Nutrició, l'Activitat Física i la Prevenció de l'Obesitat - NAOS, que té per objectiu la millora de l'alimentació i la promoció de l'activitat física per a tots els ciutadans, posant especial èmfasi en els infants.

Al mateix temps, el Departament de Salut de Catalunya, conscient que l'ampli abast d'una estratègia com la que recomana l'OMS ha de plantejar-se des d'una perspectiva pluridisciplinària i multisectorial, proposa dur a terme el Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS).

Per a l'abordatge d'aquest problema de salut que constitueix l'obesitat, es va considerar oportú comptar amb un ampli grup d'experts de l'àmbit de l'alimentació i de l'activitat física que, sota la Direcció General de Salut Pública van participar en l'elaboració del primer esborrany del PAAS al final de l'any 2004. L'esborrany identificava un conjunt de problemes, per als quals es proposava un seguit d'accions que havien de ser desenvolupades amb la concurrència de diversos agents claus segons els problemes identificats. A més, s'havien de promoure coalicions i accions comunitàries entre diferents administracions, ens locals i la societat civil.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

PAAS
Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

www.gencat.cat/salut

Àmbit educatiu

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)

Document fruit del treball i del consens de diferents entitats i professionals de la pediatria, de la nutrició i de la docència. Vol ser un instrument útil d'informació i d'assessorament tant per als professionals sanitaris, com per a les famílies i les persones responsables de les escoles bressol.

L'objectiu de la guia és millorar la qualitat de l'alimentació dels infants i el seu desenvolupament. Una alimentació saludable i adequada en cada etapa facilita un bon estat nutricional i un creixement òptim, així com l'adquisició d'hàbits saludables per a l'edat adulta.

Afavorir les condicions que permetin l'adquisició progressiva d'uns hàbits alimentaris saludables és especialment important durant els primers anys de vida. El document inclou diferents apartats entre els quals destaquen:

- Aspectes generals de l'alimentació de 0 a 3 anys, calendari orientatiu d'incorporació de nous aliments, la distribució dels àpats, l'abordatge des de les escoles bressol.
- Consideracions alimentàries específiques per a cada grup d'edat. De 0 a 6 mesos, de 6 a 10, de 10 a 12, de 12 a 18 i de 18 mesos a 3 anys, amb exemples de propostes concretes de menús diaris i programacions setmanals.
- Consells generals d'higiene en la preparació dels aliments, abans, durant i en acabar les preparacions.
- L'alletament matern a les escoles bressol i a les llars d'infants.



Revisió gratuïta de programacions de menús per als centres docents

Durant el curs 2006 es va signar un conveni de col·laboració entre els departaments de Salut i Educació per tal d'oferir als centres docents de Catalunya (primària i secundària tant de centres públics com concertats) la possibilitat de rebre un informe d'avaluació amb suggeriments per millorar la qualitat global de les programacions de menús. Durant el període 2006-2009 s'han rebut un total de 1004 programacions per revisar de centres educatius de fora de Barcelona. Totes les revisions efectuades a les escoles de Barcelona ciutat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) s'han fet seguint el mateix protocol consensuat (400 escoles). Les revisions es fan d'acord amb la *Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar* de la Generalitat de Catalunya elaborada per les mateixes institucions, que va ser distribuïda a totes les escoles i els centres de salut de Catalunya durant l'any 2005. Tal com indica la guia, un dels criteris principals d'avaluació és que la fruita fresca constitueixi les postres habituals dels àpats i un complement dels esmorzars i berenars, i alhora que cada dia es proporcioni algun aliment fresc (fruita o verdura). La qualitat dels menús revisats és força elevada, ja que en 8 o més de cada 10 la freqüència d'arròs, pasta, llegums i verdures com a primers plats és l'adequada. En 9 de cada 10 hi ha peix com a segon plat segons les recomanacions (1-2 vegades /setmana). En 8 de cada 10 hi ha fruita fresca en les postres 3-4 vegades a la setmana.



Document de consens sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en espais per a nens i joves de Catalunya

Document de consens sobre la ubicació i possible contingut de les màquines expenedores d'aliments i begudes en espais destinats a infants i adolescents. El document ha estat consensuat entre els departaments de Salut i Educació, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el Centre d'Ensenyament Superior a Nutrició i Dietètica (CESNID-UB), l'Associació Catalana de Vending (ACV), la Federació Catalana d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes (FAPAC), la Societat Catalana de Pediatria i la Secretaria de Joventut de la Generalitat de Catalunya. Sobre aquest document s'ha elaborat un díptic informatiu que s'ha distribuït a centres docents, AMPA, centres esportius, casals infantils i centres de lleure i temps lliure per a infants i joves.

Àmbit educatiu

A la nostra escola mengem més fruita. Pla de consum de fruita a les escoles

És una iniciativa de la Unió Europea que, a Catalunya, coordinen els departaments d'Agricultura, de Salut i d'Educació de la Generalitat de Catalunya. Consisteix en la distribució gratuïta de fruita fresca i de qualitat als escolars d'entre 6 i 10 anys de centres educatius públics.

Els objectius són:

- Oferir en el centre escolar fruita gratuïta en els esmorzars i/o berenars (afegida a la que normalment ja s'inclou en els menús) per tal d'augmentar el grau d'acceptació i fidelitzar-ne el consum entre els escolars i les famílies.
- Informar sobre els beneficis de l'increment del consum de fruita i hortalisses, la diversitat, les característiques, la producció, l'estacionalitat...
- Proposar el consum de fruita com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys qualitat nutricional.

Durant el període gener-juny 2010, hi han participat 50.000 infants d'entre 3 i 10 anys de 213 escoles incloses en el Pla de millora de barris, i s'han distribuït un total de 47.000 kg de fruita mensual. Per al curs 2010-2011 s'ha ampliat l'oferta a tots els centres docents de Catalunya.



Programa "Salut i escola"

Programa conjunt amb el Departament d'Educació per millorar la salut dels adolescents a través d'accions de promoció de la salut, prevenció de les situacions de risc i atenció precoç als problemes de salut relacionats amb els estudiants de 3r i 4rt d'ESO. Entre els temes que més es consulten són els relacionats amb l'alimentació.

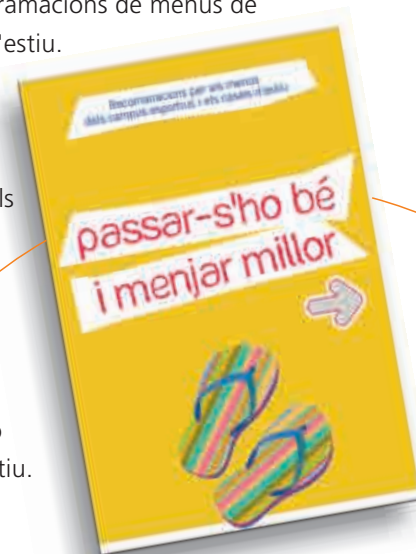


Recomanacions sobre les programacions de menús de campus esportius i casals d'estiu

El dinar és un dels àpats més importants del dia, tant pel que fa a la quantitat com a la varietat d'aliments, i adquireix una rellevància especial en la infància i l'adolescència. En aquest sentit, cal també reproduir les recomanacions establertes per a les programacions de menús escolars en les programacions de menús de campus esportius i casals d'estiu.

El document inclou:

- Recomanacions generals per a la programació d'àpats en l'entorn de casals i campus esportius.
- Recomanacions sobre les freqüències d'aliments que cal tenir en compte en les programacions.
- Exemples de programació per a quatre setmanes d'estiu.



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Àmbit educatiu

Beques "Educar menjant" sobre experiències educatives en el món de l'alimentació

Suport a les beques "Educar menjant" de la Fundació Jaume Casademont, que tenen l'objectiu de promocionar i incentivar les experiències educatives relacionades amb l'alimentació, tant des del punt de vista nutritiu i de salut, com també des dels vessants cultural i socialitzador. Actualment, les beques consisteixen en quatre premis de 3.000 euros cadascun destinats als millors projectes innovadors en l'educació d'hàbits alimentaris, desenvolupats tant en l'entorn educatiu com lúdic, dirigits a infants i joves de 0 a 16 anys.

www.fundaciojaumecasademont.cat



Pla català "Esport a l'escola"

El pla català "Esport a l'Escola" de la Secretaria General de l'Esport i el Departament d'Educació es va engegar el 2005 amb l'objectiu d'incrementar la participació dels infants i joves en activitats físiques i esportives en horari no lectiu al mateix centre educatiu. Aquestes pràctiques fomenten la integració i la cohesió social, així com l'educació, la formació en valors, i l'adquisició d'hàbits saludables tot prevenint el sedentarisme i l'obesitat.

El centre educatiu crea una associació esportiva escolar (AEE), amb la participació de representants de l'alumnat, el professorat i l'AMPA, amb personalitat jurídica pròpia. L'AEE s'encarrega d'impulsar, gestionar i organitzar les activitats del PCEE al centre.

Les activitats són coordinades i dinamitzades a la mateixa escola, amb la col·laboració dels consells esportius de Catalunya, de les federacions esportives catalanes i dels municipis.



Guia de recursos didàctics sobre alimentació i activitat física per a docents

Aquesta guia ha estat elaborada per un grup de treball liderat pel Departament d'Educació i compost per experts de l'àmbit educatiu de primària i de secundària, així com tècnics del Departament de Salut, en relació amb temes d'activitat física i alimentació, amb l'objectiu de consensuar recomanacions i estratègies (unitats de programació) que facilitin **l'ensenyament d'hàbits alimentaris saludables i d'activitat física a l'escola** per als diferents cicles formatius. Al mateix temps, aquesta guia pretén oferir una selecció-classificació de recursos de suport didàctic perquè s'utilitzin a l'aula o en altres espais educatius (llibres, pel·lícules, jocs...). Es troba en fase de revisió i edició.

Jornada "Aprèn, menja i educa", reflexió sobre l'educació alimentària d'infants i joves

Suport a la jornada liderada per l'Ajuntament de Barberà del Vallès i amb el suport dels departaments de Salut i d'Educació de la Generalitat de Catalunya, amb l'objectiu de cercar propostes d'actuació per millorar els hàbits alimentaris dels infants. Hi van participar 41 representants de diferents àmbits (infermers i pediatres, nutricionistes, personal de menjador escolar, mestres, treballadors socials, antropòlegs, representants d'administracions, associacions de mares i pares d'alumnes, indústria i distribució alimentària) que, a través del treball en grup, van arribar a posar un èmfasi especial en algunes de les qüestions següents:

- La importància que l'alimentació i la salut esdevinguin valors rellevants de la nostra societat.
- La implicació dels infants des de les primeres edats en la compra i elaboració de menús.
- La necessitat de consolidar la sensibilització sobre un consum responsable, saludable i accessible.



Àmbit educatiu

Activitats amb suport tècnic i/o institucional



Projecte THAO

Programa sobre prevenció de l'obesitat infantil basat en accions en els municipis. En desenvolupament a Catalunya a més de 31 municipis. Inclou accions d'avaluació, comunicació (màrqueting social) i intervenció. www.thao-salud.es

Projecte Shape-up

Projecte europeu amb la participació de 25 estats membres de la UE, basat en la col·laboració escola-comunitat per influir sobre els determinants d'un creixement equilibrat i saludable. S'ha desenvolupat a Mataró. www.shapeurope.net

Projecte EDAL

Projecte col·laboratiu entre la Universitat Rovira i Virgili, l'Institut Català de la Salut, l'Agència de Salut Pública de Catalunya i l'Ajuntament de Reus. Prevenció de l'obesitat infantil mitjançant l'alimentació saludable i l'activitat física a l'etapa escolar.

Tallers i activitats de promoció del consum de fruites i verdures a les escoles de Catalunya

Acord de col·laboració amb la Fundació 5 al Dia per a la promoció del consum de fruites i verdures a les escoles de Catalunya. Suport per a l'aplicació del programa a les escoles d'educació infantil i primària. www.5aldia.es

KIT de bones pràctiques

A partir de l'experiència dels projectes que compten amb el suport del PAAS, s'ha demanat a PAU Education que elaborés un conjunt d'eines i recursos per generalitzar aquest tipus d'intervencions de promoció d'hàbits saludables a l'àmbit educatiu i comunitari a Catalunya.

Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de l'obesitat infantil

Projecte AVALL

Estudi d'intervenció en alimentació i activitat física en edat infantil al Vallès Oriental. Entitats promotores: l'Observatori de la Salut Carles Vallbona (OSVA), l'Hospital General de Granollers, la Regidoria de Salut de l'Ajuntament de Granollers, l'Institut Català de la Salut (Servei d'Atenció Primària Granollers-Mollet), el Departament de Salut (Direcció General de Salut Pública) i el Consell Comarcal del Vallès Oriental. Suport a l'acció comunitària en col·laboració amb PAU Education.



Altres activitats que comparteixen objectius amb el PAAS o que han rebut el seu suport

- Programa **SI (Salut integral) d'adquisició d'hàbits d'alimentació saludables**. Fundació SHE en col·laboració amb Fundació Alicia, Fundació d'ajuda Contra la Drogoaddicció, Fundació Catalana de l'Esplai i Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars.
- Estudi **sobre creences, actituds i hàbits relacionats amb l'alimentació i la salut durant l'etapa escolar**. Col·laboració entre la Universitat de Girona i la Universitat de les Illes Balears.
- Estudi **sobre la forma física dels escolars de 12 i 14 anys d'ESO**. Col·laboració entre el Col·legi Oficial de Professors i Llicenciats en Educació Física de Catalunya.
- **Pla d'actuació gradual per fomentar hàbits saludables a l'escola (PAGHS)**. Conveni de col·laboració entre el Consell Català de l'Esport (CCE), el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Fundació Sanitas i Sanitas SA de Seguros.
- **Explica la diabetis a l'escola amb els Dibbits**. Material de suport per a la integració a l'escola dels infants o joves amb diabetis. Col·laboració entre els departaments d'Educació, Salut, la Fundació Danone, l'Associació de Diabètics de Catalunya (ADC) i societats científiques.
- **Pentagana**. Projecte d'espectacle musical sobre alimentació i activitat física. www.contrasenaprod.es/catala/anuncios.html
- **Guia didàctica de productes agroalimentaris del Vallès Oriental**. Consell Comarcal del Vallès Oriental. Promoció de productes autòctons a l'escola.
- Assessorament i suport al **Minicongrés** infantil del Congrés Mundial de Nutrició i Salut Pública de 2006. Elaboració del decàleg de la prevenció de l'obesitat.

Àmbit comunitari

Promoció de l'ÚS DE LES ESCALES AL METRO de Barcelona.

La campanya, feta en col·laboració amb TMB, l'ASPB i l'IBE, consisteix a **col·locar rètols en els punts de presa de decisió** (a una distància suficient perquè les persones els puguin veure i puguin decidir pujar per les escales, utilitzar les escales mecàniques o agafar l'ascensor). Al 2010 s'ha implementat a 22 estacions de 6 línies de metro. Al mateix temps, 21 línies d'autobús **han distribuït díptics** amb informació sobre com augmentar l'activitat física habitual mentre es realitzen les activitats quotidianes. Altres activitats que s'han emmarcat en aquesta campanya

han estat la realització de **sessions de tai-txi** gratuïtes en algunes estacions de metro i la difusió d'activitats que es realitzen als parcs de Barcelona.

Els objectius d'aquesta campanya de promoció de l'ús de les escales són els següents:

- Sensibilitzar sobre la importància de l'estil de vida actiu per a la salut.
- Descobrir que els petits canvis milloren la salut.
- Descobrir que és molt senzill millorar la salut amb **petits canvis**.



Projecte AMED

És un projecte que es desenvolupa en col·laboració amb els ajuntaments, els consells comarcals, els gremis de restauració i la Fundació Dieta Mediterrània. A Barcelona també és du a terme amb l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Els objectius d'aquest projecte consisteixen a **identificar i acreditar els establiments que ofereixen opcions d'alimentació mediterrània per als seus clients**. Els restaurants

acreditats estan senyalitzats amb un adhesiu exterior que els identifica com a establiments AMED. Tots els restaurants o

menjadors que compleixen

els criteris podran ser acreditats, tot i que el projecte s'adreça principalment als establiments que ofereixen menú, també s'han incorporat a l'acreditació algunes cadenes de restaurants i menjadors laborals de l'àmbit hospitalari.

L'**oferta gastronòmica** que s'ofereix en aquests restaurants/menjadors laborals, garanteix:

- L'ús d'**oli d'oliva**, per amanir i preparar els plats.
- Una àmplia oferta de **verdures**, hortalisses i llegums en els menús.
- Prioritat de peixos i carns marines en la confecció dels plats.
- **Fruita fresca** i de temporada abundant com a postres.
- La inclusió de productes integrals.
- L'oferta de làctics amb baix contingut en greix.
- La difusió de material i informacions sobre alimentació saludable i oci actiu.

www.amed.cat



Àmbit comunitari

Suport a les activitats de la Federació Catalana d'Entitats contra el càncer (FECEC) en relació amb la Setmana Europea contra el Càncer (SECC)

Amb els lemes "Menjar fruita i verdura cada dia ajuda a prevenir el càncer" i "Menja'n més i fes salut!", es dona suport des del 2006 a l'elaboració i distribució de fullets que promouen el increment de l'activitat física i del consum de fruita per a la prevenció del càncer. També s'han fet accions a la Universitat Autònoma de Barcelona per tal d'incentivar el consum de fruita i verdura entre els estudiants, en col·laboració amb ASOFRUIT.



Suport a les activitats següents

- I Congrés Mundial de Nutrició i Salut Pública. Barcelona 2006. www.nutrition2006.com/
- Projecte de candidatura de la dieta mediterrània perquè sigui inscrita a la llista representativa del patrimoni cultural immaterial de la humanitat de la UNESCO.
- Tamborinada a la Carta, jornada lúdica i educativa sobre hàbits saludables, promoguda per la Fundació La Roda.
- XIII edició Hostelco 2006. Fòrum de les Estrelles "Xefs i nens a la cuina", col·laboració amb la Fira de Barcelona ipinol@firabcn.es
- Projecte "Assabenta't de què va", assessorament al Consell Comarcal del Baix Camp per potenciar hàbits alimentaris en la població juvenil i treballar aspectes relacionats amb l'autoestima i la imatge corporal.
- Acord de col·laboració amb la Fundació La Roda per formar educadors socials, monitors de lleure i voluntaris per a la promoció d'hàbits saludables en població infantil i juvenil de zones desfavorides de Catalunya.

Alimenta la teva salut: Nutrició saludable per a tota la família

Publicació de caràcter divulgatiu editada per Fundació MAPFRE amb la col·laboració del Departament de Salut (setembre de 2010). Es tracta d'un llibret de **receptes saludables**, l'objectiu del qual és promoure uns bons hàbits alimentaris, incentivar l'activitat física i fomentar un estil de vida saludable.

Els continguts estan distribuïts en diferents **blocs temàtics en funció dels grups d'edat** (infants, joves i persones grans) o de situacions (receptes per fer a casa, per portar a la feina). També s'hi inclouen apartats dedicats als aliments funcionals, consells específics per millorar les concentracions de colesterol, la prevenció d'accidents a la cuina, la tria adequada d'aliments a l'hora de comprar i conservar-los.



Projecte BICIESCOLA

Projecte formatiu encaminat a **descobrir la bicicleta** com a activitat física diària per a la mobilitat i/o l'oci a l'entorn urbà entre els adults, en col·laboració amb la Bicicleta Club de Catalunya.

També s'ha donat suport a la difusió de recomanacions sobre com impulsar l'ús de la bicicleta a nivell municipal.

www.bacc.info



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Àmbit comunitari

Tallers d'alimentació saludable i activitat física.

Viure més i millor

Amb l'objectiu d'afavorir la pràctica d'estils de vida saludables entre la gent gran, el Departament de Salut, la Fundació Dieta Mediterrània i la Fundació La Caixa van realitzar 4 conferències (una en cadascuna de les 4 demarcacions catalanes) i 189 tallers de promoció d'**activitat física i d'alimentació saludable als casals de La Caixa** (propis i adherits). Als tallers, hi van assistir més de 6.000 participants i a les 4 conferències, 1.050 participants més.

Es va elaborar, a més, un manual i es van repartir i explicar el funcionament de podòmetres. Tant en els tallers com en les conferències i en el manual s'insisteix en la importància del consum de fruita i verdura.



FiraGran

Participació a la FiraGran amb estand propi, distribució de tríptics informatius, avaluació de la forma física i caminada de gent gran, consells sobre l'alimentació i conferències. Elaboració i distribució de materials de promoció de la salut especialment adreçats a la gent gran.



Recomanacions d'alimentació i activitat física i alimentació per a centres d'acolliment residencial per a persones grans

Editat l'any 2010. Els centres d'acolliment residencial per a persones grans constitueixen un marc idoni per promoure i potenciar l'envelliment actiu. Aquest manual, que s'adreça als professionals i a la direcció d'aquests centres, inclou recomanacions sobre alimentació i activitat física específiques per a persones grans formulades de manera clara, i mostra exemples pràctics aplicables fàcilment en l'entorn residencial. Vol ser una eina que apoderi els professionals i faciliti la seva tasca diària amb l'objectiu de millorar la salut i la qualitat de vida de les persones grans internades en aquests centres.



Edició anual del Calendari de les Caminades de Catalunya

en col·laboració amb la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
www.feec.org/



Àmbit comunitari

Ve de gust... menjar bé!

Campanya mediàtica sostinguda d'elevat impacte, dissenyada per promoure l'alimentació i l'activitat física saludables. La Corporació de Ràdio i Televisió de Catalunya realitza anualment una setmana temàtica de sensibilització social sobre diferents temes. La darrera setmana del mes de maig de 2006 (del 27 de maig al 3 de juny) el tema seleccionat va ser l'alimentació saludable.

www.tv3.cat/lasetmana/2006/



Programa "Salut i esport"

Sèrie per a televisió destinada a població infantil i juvenil, que té la finalitat de difondre els avantatges de l'alimentació saludable i de la pràctica habitual d'activitat física i/o esport. Es realitza amb la col·laboració de la Secretaria General de l'Esport, la DIBA, la Fundació Agrupació Mútua i amb la participació d'esportistes i cuiners de prestigi reconegut, que parlen sobre ambdues matèries. Els infants tenen una participació activa en el programa. Els programes presenten diferents modalitats esportives i preparacions culinàries amb un llenguatge i abast de la informació adaptats a les característiques dels destinataris, infants de 8 a 14 anys. La sèrie **consta de tretze programes de set minuts de durada** cadascun, que han estat emesos en diverses ocasions per diferents canals de televisió.

CAMPANYA "30 + 5"

Amb el lema "Treure profit de la teva vida diària per a fer salut", la campanya, duta a terme de l'1 al 23 de febrer de 2010, **vol recordar a adults d'entre 30 i 70 anys, que és possible i fàcil fer salut cada dia**, i els dóna idees per integrar l'activitat física moderada i el consum de fruita i verdura en la vida quotidiana. La campanya ha consistit en espots publicitaris de 29" de durada emesos per televisió en les franges de màxima audiència i altres mitjans de suport gràfic (opis, anuncis en premsa, banderoles, ràdio, metro, bus, Internet, etc).

Dins del marc de la campanya, es va fer un joc interactiu i una acció especial de màrqueting directe a Barcelona consistent a donar una poma. Es pot disposar dels materials elaborats per donar suport a accions de promoció de l'estil de vida actiu i del consum de fruita i verdura.



Salut!

És un programa de televisió produït per TV3 amb la col·laboració del Departament de Salut. L'objectiu és fomentar els hàbits de vida saludables i ajudar a prevenir les malalties més comunes del nostre país. S'expliquen temes de salut des de la perspectiva de la prevenció, quan encara som a temps d'actuar. Per això, es donen consells per prevenir, entre altres, l'obesitat, els riscos cardiovasculars i la diabetis amb les seves complicacions. Cada programa té una durada de 25 minuts.



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Àmbit comunitari

Joc multimèdia Can Seixanta

Joc multimèdia educatiu adreçat a **alumnes de tercer a sisè de primària** que permet treballar els hàbits saludables relacionats amb l'alimentació, les relacions socials i l'activitat física. Està patrocinat per la Fundació Agrupació Mútua i té la col·laboració dels departaments d'Educació i de Salut i la Fundació Pere Tarrés, en el marc de col·laboració per promoure hàbits de vida saludable i prevenir l'obesitat des de les primeres etapes de la vida.

És un joc dissenyat per treballar a l'aula amb la supervisió d'una persona adulta. Els alumnes també poden accedir als diferents jocs per mitjà de la Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (<http://www.xtec.es>).



Festival de la Infància: Menja fruita i guanyaràs salut! i... colors, sabors i molta marxa!

La **promoció del consum de fruites i verdures** entre infants i joves mitjançant la participació d'aquests en la preparació i degustació, així com la promoció del joc actiu, han estat la finalitat dels estands que el Departament de Salut ha organitzat en els darrers festivals de la Infància de Barcelona, que tenen lloc al recinte de Montjuïc.

S'han desenvolupat un seguit de tallers conduïts per dietistes, centrats en la promoció del consum de fruites i verdures. Per l'estand han passat, cada edició, una mitjana de 4.000 infants en edats entre 2 i 12 anys, per iniciar el taller d'identificació i degustació de diferents fruites en una macedònia. Aquests mateixos tallers es van desenvolupar també al Parc de Nadal de Reus.

Al Festival de la Infància 2006

es va treballar a través d'un

estand propi, **"El poder d'un bon esmorzar"**, amb

aproximadament la participació

de 4.000 infants en els tallers

sobre alimentació saludable i

activitat física.



Àmbit comunitari

Activitats a l'entorn de supermercats o altres llocs de venda d'aliments amb suport tècnic i/o institucional del PAAS

Concurs de contes "Consum"

L'activitat, en col·laboració amb la Cooperativa Consum i l'Agència Catalana del Consum, consisteix a fer una convocatòria anual d'un concurs de contes relacionat amb l'alimentació. L'objectiu és sensibilitzar sobre el dret dels consumidors a la salut i generar hàbits de vida saludables i, per mitjà del relat, descobrir nous aliments i/o noves formes de cuinar-los i consumir-los. El concurs de l'any 2010 ha suposat la sisena edició.

Sendes nutricionals "Consum"

Campanya informativa duta a terme l'any 2008, en col·laboració amb la cadena Consum, amb la finalitat de prevenir l'osteoporosi.

Es fonamenta en consells alimentaris i promoció, en els punts de decisió de la compra, els aliments més rics en calci i vitamina D. D'altra banda, utilitza tríptics informatius relacionats amb l'alimentació saludable i l'activitat física. També es van fer els tallers "Cuida els teus ossos", adreçats als consumidors a fi de donar a conèixer la patologia. Es va fer un concurs de receptes elaborades a partir d'aliments rics en calci i vitamina D.

Programa "El sambori dels aliments" i "Tasta la mediterrània"

Programa realitzat per la Cooperativa Consum per fomentar l'activitat física i d'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Festa LA SUPERMADUIXA 2010

En col·laboració amb la cadena Sorli Discau, el 30 de maig es va celebrar la setena edició de la festa a l'esplanada de l'estadi del FC Barcelona.

Una festa infantil amb l'objectiu de promoure l'alimentació sana i equilibrada.

En un estand propi, es va dispensar material relacionat amb alimentació saludable i activitat física. L'assistència es va estimar al voltant dels deu mil infants acompanyats de familiars.

Projecte "Tria bo, Tria sa"

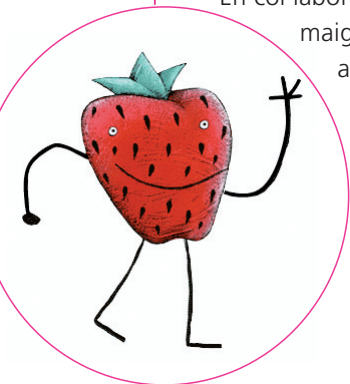
Amb el suport dels departaments de Salut i d'Educació i l'assessorament tècnic de PAU Education, Caprabo va impulsar un projecte adreçat a infants de cinquè i sisè de primària. Proposa l'aprenentatge d'hàbits saludables d'alimentació a través d'una aproximació pràctica a l'acte de decidir i comprar aliments per aconseguir una alimentació sana i equilibrada. Per això, els alumnes es desplacen amb el mestre a una botiga de Caprabo propera al centre educatiu, per realitzar una activitat educativa lúdica consistent a fer una compra simulada seguint les recomanacions de la piràmide alimentària i, posteriorment, s'aprofundeixen els conceptes apresos per mitjà del web i a l'aula.

Es poden traslladar aquests conceptes a la pràctica quotidiana: en l'acte de compra familiar els infants es converteixen, així, en "promotors d'una alimentació saludable". A la primera edició hi van participar més de tres mil escolars de 49 escoles de Barcelona.



Projecte "CoAliment compra saludable"

Acord entre la distribuïdora HD Covalco i la Fundació OSVA Hospital de Granollers (CoACS). Projecte per promoure i fomentar l'educació nutricional i els hàbits alimentaris saludables entre els usuaris dels establiments de la cadena i la població en general, fruit d'un acord signat el juny del 2008. Es concreta en l'assessorament nutricional de la població destinatària per part de professionals de la nutrició i l'endocrinologia de l'Hospital de Granollers per orientar la compra d'aliments cap a les opcions més saludables. Es tracta de facilitar informació en el moment de la compra o de prendre la decisió. S'entén que aquest és un aspecte clau de la tria alimentària i, en conseqüència, del consum d'aliments i dels hàbits alimentaris.



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Àmbit sanitari

PAFES, Pla d'activitat física, esport i salut

És una actuació conjunta del Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport en col·laboració amb els ajuntaments per **lluitar contra el sedentarisme**.

El PAFES té com a objectius:

- Incorporar el consell i la prescripció d'activitat física a la **pràctica habitual** dels professionals de l'atenció primària.
- Fomentar la utilització de **l'oferta municipal i els equipaments esportius municipals** per realitzar activitat física

saludable així com dissenyar rutes saludables planificades tècnicament. La implementació del PAFES s'ha fet progressivament. Al 2010 s'han inclòs 219 ABS i està previst incloure totes

les ABS de Catalunya en els propers dos anys.

L'actualització de coneixements dels professionals sanitaris es du a terme partint de la *Guia per a la prescripció de l'activitat física (PEFS)*, elaborada pel Consell Assessor d'Activitat Física de Catalunya. El programa compta amb metges de l'educació física i de l'esport com a consultors a l'atenció primària de salut, amb l'establiment de circuits entre els centres d'atenció primària de salut i els llicenciats en activitat física i esport ubicats en els equipaments esportius municipals.

A www.pafes.cat es pot trobar més informació sobre el programa a més de 573 rutes per caminar a 140 municipis de Catalunya.

Desplegament del Llibre blanc d'activitats preventives a l'atenció primària

Estratègia de formació de formadors consensuada amb les societats científiques i d'aplicació a tota l'atenció primària.



Formació continuada per a professionals de centres d'atenció primària de salut (APS)

Amb l'objectiu de facilitar un consell adequat i actualitzat en diferents etapes i situacions, tant de salut com de malaltia, s'ofereixen **cursos** descentralitzats i a demanda de cada centre de salut. Els temes abordats fins ara són:

- Consell alimentari en l'atenció primària de salut
- Noves tecnologies alimentàries
- Obesitat infantil
- Consell alimentari i població immigrant
- Alimentació mediterrània i promoció de la salut
- Intoleràncies i al·lèrgies alimentàries
- Estratègies psicològiques per millorar l'adhesió a tractaments dietètics
- L'alimentació dels escolars. Menús a l'escola
- Taller de cuina: cuina i salut, eines per ajudar els pacients
- Seguretat alimentària i consells d'higiene
- Consell alimentari i d'activitat física per a gent gran
- Estratègia del PAAS a Catalunya: promoció de l'alimentació i l'activitat física saludable.

Material d'educació per a la salut

Tríptics i cartells

- *L'alimentació mediterrània*
- *L'activitat física essencial per a la salut*
- *El sobrepès i l'obesitat prevenim-los des de petits*
- *Els trastorns del comportament alimentari*
- *Els aliments rics en fibra beneficiosos per a la salut*
- *Les al·lèrgies alimentàries*
- *Activitat física i salut a la infància i l'adolescència*
- *Cartells de les piràmides d'alimentació saludable i d'activitat física per a infants i joves, adults i gent gran*



Àmbit sanitari

Publicació de les tendències en l'estat i hàbits nutricionals de la població catalana 1992-2003

Catalunya disposa d'enquestes nutricionals des de 1992. Per valorar les tendències entre 1992 i 2003 s'han redactat diferents articles recollits a la monografia "Enquesta Nutricional" (ENCAT) 2002-2003, accessible a: Public Health Nutrition 2007: 10 (11A)

www.journals.cambridge.org/jid_PHN

Suport institucional

- **Activitats de promoció hàbits saludables** (carpa, tallers de cuina, taula rodona). Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona, Fundació Danone, Fundació per al desenvolupament de la Dieta Mediterrània, Fundació Alicia.

- **Participació al Congrés de Pacients** organitzat per la Fundació Josep Laporte. Es va donar informació sobre activitat física i alimentació saludable tant en situació de salut com de malaltia.

Es va comptar amb la col.laboració de dietistes-nutricionistes que oferien receptes cardiosaludables amb comentaris relacionats amb malalties cròniques. També amb metges de Medicina de l'Esport que van realitzar valoració de la forma física.

- **Forum Clínic.** Projecte elaborat per la Fundació Clínic que proporciona suport a l'educació sanitària per a pacients, en format DvD i també un fòrum virtual per a consultes. www.forumclinic.org. El Departament de Salut ha col.laborat amb la traducció al català i la difusió als centres d'atenció primària.

Programes d'intervenció en infants amb obesitat Programa "Nens en moviment"

de l'Hospital Maternoinfantil de la Vall d'Hebron. Suport institucional al Programa per al tractament de l'obesitat infantil. Té un enfocament multidisciplinari que **comprèn canvis en l'estil de vida (hàbits alimentaris i activitat física)**, així com en aspectes relacionats amb l'emotivitat des d'un marc de modificació de la conducta amb la col.laboració de l'entorn familiar. Es complementa amb cursos de formació per a professionals sanitaris. Ha rebut el premi NAOS 2009.

Programa "Nereu"

Suport institucional al Programa d'intervenció en infants amb risc d'obesitat, que té la finalitat de produir i mantenir un canvi dels hàbits d'activitat física i d'alimentació tant dels infants i joves com de les famílies, per apropar-los a un estil de vida més saludable. Concretament, s'adreça a **infants i joves d'entre 8 i 14 anys**, que tinguin assignada la seva unitat bàsica assistencial de pediatria a Lleida (i rodalies, si estan escolaritzats a Lleida), que presentin **risc de sobrepès o obesitat**, i que en el moment del reclutament siguin sedentaris sense contraindicacions per a la pràctica esportiva i que els participants i les famílies es comprometin a assistir regularment al programa.



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Àmbit laboral

Feu salut, pugeu per les ESCALES

Aquest projecte, que promou l'ús de les escales, neix fruit de la col·laboració amb la Universitat de Vic.

La majoria de les persones no arriben a realitzar la quantitat d'activitat física que recomanen els experts per al manteniment de la salut. L'entorn laboral és un espai idoni per accedir a informació sobre la importància dels hàbits alimentaris i d'activitat vinculats a la promoció de la salut i la prevenció de malalties. **Pujar les escales és una manera senzilla d'augmentar l'activitat física quotidiana que no requereix cap equipament especial i que no suposa una inversió de temps ni de diners addicionals.** La col·locació de rètols per promoure l'ús de les escales en els punts de decisió s'ha demostrat que és una intervenció efectiva per augmentar el nivell d'activitat física en l'entorn laboral. En aquest sentit, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya ha iniciat una experiència per **promoure l'ús de les escales** en lloc dels ascensors i les escales mecàniques.

L'entorn laboral és un lloc idoni per difondre missatges de promoció de la salut, i pujar escales és una estratègia assolible i fàcil d'implementar, atès que es fa efectiva sobre recursos ja existents i no exigeix temps addicional.



L'objectiu d'aquest projecte és fomentar l'ús de les escales com a part d'una estratègia més àmplia que promou la salut mitjançant un estil de vida actiu i l'alimentació saludable.

Per desenvolupar-lo s'ha dissenyat i editat un "pack escales" de materials que conté: rètols adhesius ben visibles, que es col·loquen en llocs



estratègics dels edificis –punts de presa de decisió com ara l'entrada o els esglaons–, amb missatges que promouen l'ús de les escales. A més d'una mostra dels adhesius, consta d'un CD amb els adhesius i els pòsters en PDF, així com les indicacions necessàries per implementar l'acció (presentacions, suggeriments d'avaluació i propostes) i per ampliar les actuacions de promoció de l'activitat física.

Les accions bàsiques per implantar la iniciativa són:

- La implicació de la direcció.
- La realització d'una sessió informativa a la plantilla i la difusió de la informació mitjançant la intranet i el butlletí de l'organització.
- La col·locació dels rètols i altres senyalitzacions en els punts de presa de decisió.

Aquest projecte s'ha implantat inicialment als centres sanitaris. El "pack escales" (rètols), material addicional i suport tècnic es pot sol·licitar a promocio.salut@gencat.cat.

MenjarSa

Projecte que té com a objectiu promoure l'alimentació saludable dins de l'entorn laboral. Per desenvolupar-lo s'ha dissenyat i editat un "pack MenjarSa" que inclou:

- **Fullet L'alimentació saludable a l'entorn laboral**, amb recomanacions per millorar l'equilibri nutricional dels àpats i del contingut de les màquines expenedores d'aliments i begudes al lloc de treball.
- **Portatovallons** per identificar els àpats que inclouen aliments propis de l'alimentació mediterrània.
- **Adhesiu** per identificar les màquines expenedores que contenen aliments que contribueixen a una alimentació saludable. Aquest projecte s'implantarà inicialment als centres sanitaris.



Recomanacions per millorar l'equilibri nutricional d'esmorzars, aperitius i dinars servits a l'entorn laboral

S'ha elaborat el fullet "L'alimentació saludable a l'entorn laboral" amb recomanacions per tal de millorar l'equilibri nutricional i la idoneïtat de les propostes d'esmorzars, aperitius i dinars que en diverses situacions s'ofereixen des dels entorns laborals, així com sobre l'oferta d'aliments i begudes de les màquines expenedores (MEAB). En aquest sentit, el document recomana potenciar aliments vinculats a la dieta mediterrània com, per exemple, **l'oli d'oliva, les verdures i hortalisses,**



les fruites i la fruita seca, diferents tipus de pa (algunes opcions integrals o amb llavors), tècniques culinàries i preparacions suaus que facilitin la continuïtat de la jornada laboral, **l'aigua com a beguda principal** i begudes amb baix contingut de sucres. S'ha començat a aplicar en els actes i les jornades del Departament de Salut i entitats relacionades amb la salut. En aquest moment, s'està començant a fer la difusió més generalitzada.

Guia de l'empresa saludable,

editada l'any 2009. És fruit de l'acord de col·laboració entre la Cambra de Comerç de Barcelona i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. S'adreça a la direcció d'empreses.

Defineix els aspectes principals que cal tenir en compte per aconseguir una empresa realment saludable, i entén la salut i el benestar de tots els membres de l'organització com a valor empresarial.

Es divideix en els cinc capítols següents:

- 1** Introducció: què és l'empresa saludable?
- 2** Una decisió estratègica per a l'empresa
- 3** 10 condicions de l'empresa saludable. Camí de l'excel·lència
- 4** Autodiagnòstic: on som? En quin punt es troba la meua empresa?
- 5** Pla d'acció: com esdevenir una empresa saludable. També inclou una guia resum de bones pràctiques i experiències de diferents empreses saludables.



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Suport a la recerca aplicada

Suport a projectes sobre l'efectivitat de les intervencions preventives de millora d'estils de vida com ara els projectes següents:

- **De PLAN**

Diabetis a Europa. Prevenició mitjançant una intervenció sobre l'estil de vida, l'activitat física i la nutrició. Estudi d'utilització de l'escala FindRisk en la població de Catalunya per a la **detecció de la diabetis**. Projecte d'investigació finançat parcialment per la Comissió Europea i pel Fons d'Investigacions Sanitàries (FIS).

- **PREDIMED**

Efectes de la **dieta mediterrània** en la prevenció primària de la malaltia cardiovascular. Assaig clínic aleatori multicèntric per avaluar els efectes de dues intervencions dietètiques personalitzades, incloent-hi ambdues una dieta mediterrània, però una complementada amb **oli d'oliva verge extra** i l'altra amb **fuita seca**, en una sèrie àmplia de participants sense malaltia cardiovascular, però amb un risc alt de desenvolupar-la.



Actualització de continguts. Octubre de 2010

Lluita contra les desigualtats en salut

“Salut als barris”

El programa “Salut als barris” materialitza la prioritat del Departament de Salut d'actuar en els territoris beneficiats per la Llei de barris (Llei 2/2004).

L'any 2004 el Govern de Catalunya va aprovar la Llei 2/2004, de 4 de juny, de millora de barris, àrees urbanes i viles que requereixen atenció especial, per donar resposta a la **rehabilitació integral dels barris** que presentaven problemàtiques específiques, amb l'objectiu d'evitar que es degradessin i de millorar les condicions de vida dels seus habitants.

El Departament de Salut, a final de 2005, a través del programa “Salut als barris”, va concretar la prioritat d'actuar en aquests territoris beneficiats per la Llei de barris. L'objectiu és aprofitar l'**oportunitat de millora de la salut** que es té en el moment en què es fa un projecte de rehabilitació integral d'un barri, i per tant s'actua en alguns dels determinants socials de la salut.

Tant l'Administració autonòmica com els ens locals treballen en xarxa des de l'anàlisi i la detecció de les necessitats fins a la prioritització d'accions de caràcter comunitari que, actuant sobre els determinants que provoquen les desigualtats en salut, milloren la salut de la població del barri.

“Salut als barris” és un programa transversal de prioritització de totes les actuacions en les zones incloses, entre elles totes les pròpies del PAAS. També suposa en alguns casos la creació de materials, cursos de formació específics, o el desplegament preferencial i gratuït d'algunes de les actuacions que normalment tenen una despesa associada.



Actualització de continguts. Octubre de 2010