Castilla-La Mancha

Dirección General de Salud Pública

ESTRATEGIA REGIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE SOBRE NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

CLM con Vida

INFORME SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO, DESCANSO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA DE MADRES Y PADRES

A propuesta de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad, se ha incluido en proceso participativo una encuesta que se centra en la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con la nutrición, la actividad física y el descanso, desde el punto de vista de madres y padres, con el fin de recoger sus aportaciones específicamente para la elaboración de la encuesta regional.

La encuesta contó con la participación de **2876 personas**. Esta cifra proporciona una muestra significativa para analizar las preocupaciones y sugerencias de los padres sobre los hábitos saludables de sus hijos.

Los puntos más destacados y las principales conclusiones de la encuesta han sido los siguientes:

1. Datos Demográficos

- **Provincias de Residencia**: La mayoría de los encuestados residen en Toledo (30.81%), seguido de Ciudad Real (24.55%) y Albacete (18.08%).
- **Nivel de Estudios**: Un 77.23% de los encuestados tienen estudios superiores, mientras que solo un 0.14% no tienen estudios.
- **Ingresos Brutos Anuales**: El 40.92% de los encuestados tienen ingresos anuales entre 18,000 y 30,000 euros.
- **Situación Laboral**: La mayoría (79.76%) son trabajadores por cuenta ajena o propia, y un 7.20% están desempleados.

2. Hábitos Alimentarios y de Actividad Física de los Hijos

- **Desayuno**: El 87.03% de las niñas y los niños desayunan en casa, mientras que un 6.19% no desayunan.
- **Comida para Media Mañana**: El 97.73% de las niñas y los niños llevan comida para media mañana, siendo las opciones más comunes bocadillos (77.03%) y fruta (76.89%).
- **Bebidas Azucaradas**: Un 43.60% de las niñas y los niños no consumen bebidas azucaradas, pero un 30.53% las consumen una vez por semana.
- **Horas de Sueño**: El 61.37% de las niñas y los niños duermen entre 7 y 9 horas diarias, y un 31.33% más de 9 horas.

- **Uso de Pantallas**: El 56.57% de las niñas y los niños dedican menos de 2 horas al día a ver pantallas en su tiempo de ocio.

3. Actividades Extraescolares y Deporte

- **Actividades Físicas Extraescolares**: El 76.81% de las niñas y los niños realizan alguna actividad física extraescolar.
- **Necesidad de Más Actividades**: Un 75.70% de las madres y los padres creen que es necesario que existan más actividades extraescolares deportivas en los centros educativos.
- **Subvenciones**: El 91.48% de los encuestados consideran que estas actividades deberían ser subvencionadas por la Administración.

4. Comedores Escolares y Alimentación

- **Uso del Comedor Escolar**: El 38.16% de las niñas y los niños utilizan el comedor escolar.
- **Calidad de la Oferta Alimentaria**: La oferta alimentaria del comedor escolar es calificada con una media de 3.57 sobre 5.
- **Máquinas Expendedoras**: El 84.04% de los encuestados consideran importante que las máquinas expendedoras en los centros educativos ofrezcan alimentos saludables.

5. Información y Formación

- **Charlas y Talleres**: El 57.65% de las niñas y los niños no han participado en talleres formativos o charlas sobre hábitos saludables y/o actividades físicas en su ámbito comunitario.
- **Lactancia Materna**: El 86.23% de los encuestados recibieron información sobre la importancia de la lactancia materna.

6. Comentarios y Sugerencias

- **Promoción de Hábitos Saludables**: Se sugiere realizar más campañas familiares y talleres en las aulas para sensibilizar sobre hábitos saludables.
- **Regulación de Alimentos en Centros Educativos**: Prohibir la venta de productos no saludables en colegios y máquinas expendedoras.
- **Mejora de la Calidad de los Comedores Escolares**: Se destaca la necesidad de mejorar la calidad de los alimentos y la supervisión en los comedores escolares.

Las **principales preocupaciones de las madres y de los padres**, según los comentarios y sugerencias recogidos en la encuesta, son las siguientes:

1. Alimentación en los Centros Educativos

- **Calidad de la Comida en Comedores Escolares**: Muchas madres y padres están preocupados por la calidad de los alimentos que se sirven en los comedores escolares, destacando la necesidad de mejorar la calidad y variedad de los menús.
- **Máquinas Expendedoras**: Existe una preocupación generalizada sobre la presencia de máquinas expendedoras que ofrecen alimentos no saludables en los centros educativos. Se sugiere eliminarlas o reemplazarlas por opciones más saludables.
- **Desayunos y Almuerzos Saludables**: Las madres y los padres desean que los centros educativos promuevan desayunos y almuerzos más saludables, evitando la bollería industrial y los alimentos azucarados.

2. Educación y Concienciación

- **Charlas y Talleres**: Se destaca la necesidad de realizar más charlas y talleres sobre hábitos saludables tanto para las niñas y los niños como para las madres y los padres. La educación sobre nutrición y actividad física es vista como fundamental.
- **Formación de Profesionales**: Las madres y los padres consideran importante que los profesionales de la salud y la educación estén bien formados y actualizados en temas de nutrición y hábitos saludables.

3. Actividad Física

- **Más Actividades Extraescolares**: Existe una demanda significativa de más actividades extraescolares deportivas en los centros educativos. Las madres y los padres creen que estas actividades deberían ser subvencionadas por la Administración.
- **Horas de Educación Física**: Se sugiere aumentar el número de horas de educación física en el currículo escolar para fomentar la actividad física regular entre las niñas y los niños.

4. Lactancia Materna y Alimentación Infantil

- **Apoyo a la Lactancia Materna**: Algunas madres y padres mencionan la falta de apoyo e información adecuada sobre la lactancia materna y la alimentación complementaria de los bebés.

- **Información Actualizada**: Se destaca la necesidad de proporcionar información actualizada y basada en evidencia sobre la alimentación infantil, evitando recomendaciones obsoletas.

5. Uso de Pantallas y Hábitos de Sueño

- **Tiempo de Pantallas**: Las madres y los padres están preocupados por el tiempo que sus hijas e hijos pasan frente a las pantallas y el impacto que esto puede tener en su salud.
- **Hábitos de Sueño**: También se menciona la importancia de asegurar que las niñas y los niños duerman las horas necesarias para su desarrollo y bienestar.

6. Acceso a Alimentos Saludables

- **Costo de los Alimentos Saludables**: Muchas madres y padres señalan que los alimentos saludables suelen ser más caros, lo que dificulta su acceso. Se sugiere implementar políticas que hagan estos alimentos más asequibles.
- **Promoción de Alimentos Saludables**: Se pide una mayor promoción de los alimentos saludables y la reducción de la publicidad de alimentos no saludables, especialmente aquellos dirigidos a niñas y niños.

7. Conciliación Familiar

- **Impacto en los Hábitos Saludables**: La conciliación laboral y familiar es vista como un factor que influye en la capacidad de las familias para mantener hábitos saludables. Se sugiere que las políticas de conciliación podrían ayudar a mejorar estos hábitos.

Estas preocupaciones reflejan el deseo de las madres y de los padres de proporcionar un entorno más saludable para sus hijas e hijos, tanto en casa como en los centros educativos, y la necesidad de apoyo y recursos adecuados para lograrlo.

También del estudio de la encuesta dirigida a madres y padres podemos sacar algunas conclusiones con relación a cómo pueden involucrarse más en la promoción de hábitos saludables para sus hijas e hijos.

Las madres y los padres pueden involucrarse más en la promoción de hábitos saludables para sus hijas e hijos de varias maneras. Algunas sugerencias prácticas y efectivas son las siguientes:

1. Educación y Concienciación

- **Participar en Charlas y Talleres**: Asistir a las charlas y talleres organizados por los centros educativos y las comunidades sobre nutrición y actividad física.
- **Buscar Información Actualizada**: Mantenerse informados sobre las últimas recomendaciones en alimentación y salud infantil, consultando fuentes confiables y profesionales de la salud.

2. Modelar Hábitos Saludables

- **Ejemplo en Casa**: Las madres y los padres pueden ser modelos a seguir, adoptando hábitos saludables en su propia vida, como comer bien, hacer ejercicio regularmente y limitar el uso de pantallas.
- **Cocinar Juntos**: Involucrar a las niñas y los niños en la preparación de comidas saludables. Esto no solo les enseña sobre nutrición, sino que también puede ser una actividad divertida y educativa.

3. Promover la Actividad Física

- **Fomentar el Deporte**: Inscribir a las niñas y los niños en actividades deportivas y animarlos a participar en juegos al aire libre.
- **Actividades Familiares**: Organizar actividades físicas en familia, como caminatas, paseos en bicicleta o juegos en el parque.

4. Mejorar la Alimentación

- **Planificación de Menús**: Planificar menús semanales que incluyan una variedad de alimentos saludables y evitar la compra de alimentos ultraprocesados.
- **Desayunos Saludables**: Asegurarse de que las niñas y los niños tengan un desayuno saludable antes de ir a la escuela.

5. Participación en la Escuela

- **Colaborar con el Centro Educativo**: Participar en las reuniones del consejo escolar y colaborar con las profesoras y los profesores para promover hábitos saludables en el entorno escolar.
- **Voluntariado**: Ofrecerse como voluntarios para organizar o apoyar actividades relacionadas con la salud y el bienestar en la escuela.

6. Crear Entornos Saludables

- **Entorno en Casa**: Crear un entorno en casa que favorezca los hábitos saludables, como tener frutas y verduras disponibles y limitar el acceso a alimentos no saludables.
- **Entorno Comunitario**: Participar en iniciativas comunitarias que promuevan la salud, como campañas de concienciación y eventos deportivos.

7. Apoyo Emocional

- **Comunicación Abierta**: Mantener una comunicación abierta con los hijos sobre la importancia de los hábitos saludables y escuchar sus preocupaciones y sugerencias.
- **Motivación y Refuerzo Positivo**: Motivar a las niñas y los niños y reforzar positivamente sus esfuerzos por adoptar hábitos saludables.

8. Uso Responsable de Pantallas

- **Establecer Límites**: Establecer límites claros sobre el tiempo de uso de pantallas y promover actividades alternativas que no impliquen el uso de dispositivos electrónicos.
- **Actividades Sin Pantallas**: Fomentar actividades que no involucren pantallas, como la lectura, el dibujo o juegos de mesa.

9. Participación en Políticas

- **Abogar por Cambios**: Participar en campañas y abogar por políticas que promuevan la salud y el bienestar en los centros educativos y la comunidad.

10. Recursos y Apoyo

- **Utilizar Recursos Disponibles**: Aprovechar los recursos disponibles, como guías de alimentación saludable, programas de actividad física y servicios de apoyo en la comunidad.

Involucrarse más en estas áreas puede ayudar a los padres a crear un entorno más saludable para sus hijos y a fomentar hábitos que les beneficiarán a largo plazo.

Y, por último, basándonos en los resultados y comentarios de la encuesta, podemos identificar algunas **recomendaciones clave** para abordar las preocupaciones y mejorar los hábitos saludables:

1. Mejorar la Calidad de la Alimentación en Centros Educativos

- **Revisión de Menús Escolares**: Realizar una revisión exhaustiva de los menús ofrecidos en los comedores escolares para asegurar que sean nutritivos, variados y atractivos para las niñas y los niños. Incluir más frutas, verduras y alimentos frescos.
- **Eliminar Máquinas Expendedoras No Saludables**: Prohibir o regular estrictamente las máquinas expendedoras en los centros educativos para que solo ofrezcan opciones saludables.
- **Desayunos Saludables**: Implementar programas de desayunos saludables en las escuelas, evitando la bollería industrial y los alimentos azucarados.

2. Fomentar la Educación y Concienciación

- **Charlas y Talleres**: Organizar charlas y talleres regulares sobre nutrición y actividad física tanto para las niñas y los niños como para las madres y los padres. Incluir temas como la lectura de etiquetas nutricionales y la preparación de comidas saludables.
- **Formación de Profesionales**: Asegurar que los profesionales de la salud y la educación estén bien formados y actualizados en temas de nutrición y hábitos saludables.

3. Promover la Actividad Física

- **Aumentar las Horas de Educación Física**: Incrementar el número de horas dedicadas a la educación física en el currículo escolar para fomentar la actividad física regular.
- **Actividades Extraescolares**: Ofrecer una mayor variedad de actividades extraescolares deportivas y asegurarse de que sean accesibles para todas las niñas y los niños, independientemente de su situación económica.

4. Apoyo a la Lactancia Materna y Alimentación Infantil

- **Información y Apoyo**: Proporcionar información actualizada y apoyo a las madres sobre la lactancia materna y la alimentación complementaria. Ofrecer talleres y recursos para ayudar a las madres a tomar decisiones informadas.
- **Formación de Profesionales de la Salud**: Asegurar que los profesionales de la salud estén bien informados y puedan ofrecer el apoyo adecuado a las madres.

5. Reducir el Uso de Pantallas y Mejorar los Hábitos de Sueño

- **Establecer Límites**: Establecer límites claros sobre el tiempo de uso de pantallas y promover actividades alternativas que no impliquen el uso de dispositivos electrónicos.
- **Promover Hábitos de Sueño Saludables**: Educar a las madres, los padres, las niñas y los niños sobre la importancia de dormir las horas necesarias y establecer rutinas de sueño saludables.

6. Facilitar el Acceso a Alimentos Saludables

- **Políticas de Precios**: Implementar políticas que hagan los alimentos saludables más asequibles, así como reducir los impuestos sobre frutas y verduras y aumentar los impuestos sobre alimentos ultraprocesados.
- **Promoción de Alimentos Saludables**: Realizar campañas de promoción de alimentos saludables y reducir la publicidad de alimentos no saludables, especialmente aquellos dirigidos a niñas y niños.

7. Apoyar la Conciliación Familiar

- **Políticas de Conciliación**: Desarrollar políticas que faciliten la conciliación laboral y familiar, permitiendo a las madres y los padres dedicar más tiempo a la preparación de comidas saludables y la participación en actividades físicas con sus hijas e hijos.

8. Participación de las madres y los Padres en la Escuela

- **Colaboración con el Centro Educativo**: Fomentar la participación de los padres en las actividades escolares relacionadas con la salud, como la organización de eventos deportivos y la promoción de hábitos saludables.
- **Voluntariado**: Animar a los padres a ofrecerse como voluntarios para apoyar programas de salud y bienestar en la escuela.

9. Crear Entornos Saludables en Casa y en la Comunidad

- **Entorno en Casa**: Crear un entorno en casa que favorezca los hábitos saludables, como tener frutas y verduras disponibles y limitar el acceso a alimentos no saludables.
- **Iniciativas Comunitarias**: Participar en iniciativas comunitarias que promuevan la salud, como campañas de concienciación y eventos deportivos.

10. Apoyo Emocional y Motivación

- **Comunicación Abierta**: Mantener una comunicación abierta con las hijas y los hijos sobre la importancia de los hábitos saludables y escuchar sus preocupaciones y sugerencias.
- **Refuerzo Positivo**: Motivar a las niñas y los niños y reforzar positivamente sus esfuerzos por adoptar hábitos saludables.

Implementar estas recomendaciones puede ayudar a abordar las preocupaciones de las madres y los padres y mejorar los hábitos saludables de las niñas y los niños, creando un entorno más saludable tanto en casa como en la escuela.

LA DIRECTORA GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Firmado digitalmente el 19/05/2025 09:36
LAURA RUIZ LOPEZ
Directora General de Salud Pública