

***PACTO SOCIAL
DE LA COMUNIDAD DE MADRID
CONTRA LOS TRASTORNOS
DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO***

Informe Anual 2020



**Comunidad
de Madrid**

MEMORIA ANUAL 2020

***DEL CONSEJO PARA EL SEGUIMIENTO DEL PACTO SOCIAL
DE LA COMUNIDAD DE MADRID CONTRA LOS TRASTORNOS
DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO***



**Comunidad
de Madrid**

***CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE
MADRID***

Viceconsejería de Humanización Sanitaria

Coordina, diseña y edita

Viceconsejería de Humanización Sanitaria

Soporte

Archivo electrónico

Edición

Octubre 2020

Publicado en España – Published in Spain



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



comunidad.madrid/publicamadrid

ÍNDICE

<i>Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario</i>	3
<i>Consejo para el Seguimiento del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario</i>	5
<i>Seguimiento de Actuaciones desarrolladas por las Consejerías de la Comunidad de Madrid</i>	9
<i>Área Comercio</i>	11
<i>Área Consumo</i>	30
<i>Área Educación</i>	32
<i>Área Infancia, Familias y Natalidad</i>	38
<i>Área Juventud</i>	67
<i>Área Sanidad</i>	70
<i>Salud Pública</i>	70
<i>Salud Mental</i>	81
<i>Asistencia Sanitaria</i>	83
<i>Atención Primaria</i>	84
<i>Atención Hospitalaria</i>	85
<i>Hospital Infantil Niño Jesús</i>	87
<i>Hospital Clínico San Carlos</i>	93
<i>Hospital Infanta Leonor</i>	95
<i>Hospital La Paz</i>	98
<i>Hospital de Móstoles</i>	103
<i>Hospital Santa Cristina</i>	112
<i>Hospital Ramón y Cajal</i>	119
<i>Formación e Investigación</i>	128
<i>Valoración IMC en Pasarelas de Moda</i>	133

1.

Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario

El Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario, nace de la sensibilidad y la preocupación del Gobierno Regional ante el grave problema que suponen estos desórdenes para quienes los padecen, para sus familiares y su entorno social.

Suscrito a principios de 2007, tiene el propósito de coordinar actuaciones y promover compromisos de distintos agentes sociales, dirigidos a fomentar y difundir entre todas las personas, y especialmente entre los jóvenes, una imagen saludable.

Para ello, involucra a las Consejerías con competencias en la materia y a cerca de 200 entidades públicas y privadas, entre las que se encuentran colegios profesionales, agentes sociales y económicos, asociaciones de pacientes y familiares, universidades, organizaciones de consumidores, agencias de modelos, creadores de moda, empresas de confección, escuelas de gimnasia, ballet y danza, asociaciones de familias y de padres, sector publicitario, medios de comunicación, Ifema, la Federación Madrileña de Municipios, o el Consejo Escolar de la Comunidad.

El Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario tiene el objetivo de:

- ✓ *Profundizar y alcanzar un compromiso firme para que los condicionantes socioculturales dejen de ser una amenaza para la salud, especialmente de los jóvenes, en cuanto a los trastornos del comportamiento alimentario, y en concreto de la anorexia y la bulimia.*

- ✓ *Adoptar e impulsar, en los distintos ámbitos sociales (sanitario, escolar, familiar, deportivo, empresarial de la moda, publicitario, etc) los mecanismos de colaboración necesarios, así como las medidas encaminadas a:*
 - *Modificar el entorno que favorece la adopción de conductas y trastornos del comportamiento alimentario.*
 - *Mejorar la educación y la información en este ámbito, especialmente en los colectivos más susceptibles.*
 - *Concienciar a los ciudadanos frente a las prácticas nutricionales de riesgo.*
 - *Proporcionar una atención sanitaria integral a los pacientes con trastornos del comportamiento alimentario, y en concreto de la anorexia y la bulimia.*

Para alcanzarlo, contempla el desarrollo de 24 medidas concretas, que incluyen la realización de actuaciones de diversa índole por parte de las distintas Consejerías con competencias en la materia.

El Pacto Social contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario tiene el propósito de coordinar actuaciones y promover compromisos de distintos agentes sociales, dirigidos a fomentar y difundir prácticas nutricionales, estilos de vida e imagen saludables.

El Pacto Social quiere aprovechar la fuerza de la acción colectiva para fomentar la responsabilidad de las empresas y de los individuos en la lucha contra los trastornos del comportamiento alimentario y, por ello, el acuerdo está abierto a nuevas adhesiones a través del portal institucional de la Comunidad de Madrid www.madrid.org.

2.

Consejo para el Seguimiento del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario

5

El Consejo para el Seguimiento del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario tiene como objeto el seguimiento de la ejecución de las medidas y compromisos previstos en el Pacto Social, la evaluación de los resultados obtenidos y la formulación de propuestas que permitan avanzar en los objetivos establecidos en dicho Pacto.

Se crea por Decreto 11/2007, de 1 de marzo, del Consejo de Gobierno, como órgano colegiado de carácter consultivo y asesor.

Desde entonces, distintos Decretos han ido introduciendo sucesivas modificaciones, fundamentalmente en lo que se refiere a la adaptación de la composición del Consejo a las estructuras orgánicas de las Consejerías.

La última ha sido mediante el Decreto 99/2016, de 18 de octubre, del Consejo de Gobierno que, además de en su composición, introduce algunos cambios en aspectos organizativos y de funcionamiento, simplificando también la estructura de este órgano, con el principal propósito de hacer más ágil y eficiente su actividad.

De manera que, de acuerdo con lo establecido en esta última norma, el Consejo para el Seguimiento del Pacto Social contra la anorexia y la bulimia, es un órgano colegiado de carácter consultivo y asesor, adscrito a la Consejería de Sanidad, integrado por el Presidente, que es el titular de la Viceconsejería con competencias en materia de sanidad, el Vicepresidente, que es el titular de la Dirección General con competencia en materia de coordinación de la atención al ciudadano y humanización de la asistencia sanitaria (en la actualidad Viceconsejero de Humanización Sanitaria), el Secretario, que es un funcionario

de la Consejería de Sanidad designado por el Presidente, y los siguientes Vocales:

- ✓ *Titular de la Dirección General con competencia en materia de comercio y consumo o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Dirección General con competencia en materia de educación infantil, primaria y secundaria o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Dirección General con competencia en materia de juventud y deportes o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Dirección General con competencia en materia de familia y menores o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Dirección General con competencia en materia de mujer o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Oficina de Cultura y Turismo o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Dirección General con competencia en materia de salud pública o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Gerencia Asistencial de Atención Hospitalaria o persona en quien delegue.*
- ✓ *Titular de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental o persona en quien delegue.*
- ✓ *Dos Vocales en representación de la organización empresarial intersectorial más representativa de la Comunidad de Madrid.*
- ✓ *Dos Vocales en representación de las organizaciones sindicales más representativas de la Comunidad de Madrid.*
- ✓ *Un Vocal en representación de las entidades, asociaciones e instituciones adheridas al Pacto, cuya actuación se desarrolle dentro del ámbito competencial de las Consejerías implicadas (en las áreas de*

comercio y consumo, educación, juventud y deportes, familia y mujer, cultura y sanidad).

Con la finalidad de permitir la máxima representatividad en este órgano, el Decreto establece un sistema de representación rotatorio de estas entidades.

Desde junio de 2017 (Orden 506/2017, de 5 de junio, del Consejero de Sanidad por la que se cesan y nombran vocales no natos) son vocales del Consejo:

- ✓ *TRUCCO.*
- ✓ *Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.*
- ✓ *Fundación para la Danza Víctor Ullate.*
- ✓ *Universidad Rey Juan Carlos.*
- ✓ *Grupo Exter.*

Por acuerdo del Consejo de seguimiento, participa también en el mismo como Vocal el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid y asiste, en este caso en calidad de invitado, la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y la Bulimia ADANER.

***E**l Consejo para el Seguimiento del Pacto Social es un órgano colegiado de carácter consultivo y asesor que tiene como objeto el seguimiento de la ejecución de las medidas y compromisos previstos en el Pacto, la evaluación de los resultados obtenidos y la formulación de propuestas que permitan avanzar sus objetivos.*

Desde la publicación del Decreto 99/2016, se han producido nuevas reestructuraciones en el número, composición, estructura y competencias de las Consejerías de la Comunidad de Madrid, circunstancia que determina la

necesidad de una nueva adaptación de la composición del Consejo a la actual estructura del gobierno regional.

8

Con objeto de dar respuesta a esta necesidad, se está trabajando en un proyecto normativo que pretende evitar que, en lo sucesivo, cada vez que se produzca un cambio en la estructura de Gobierno o de alguna/s Consejería/s sea necesario modificar también la composición del Consejo de seguimiento.

3.

Seguimiento de Actuaciones desarrolladas por las Consejerías de la Comunidad de Madrid

La Memoria de actividad 2020 del Consejo para el seguimiento del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario está necesariamente condicionada por las excepcionales y complejas circunstancias que se han vivido este último año con motivo de la pandemia por COVID-19.

La alerta por la aparición de casos de neumonía causados por un nuevo coronavirus en China a comienzos de 2020, la declaración del Estado de Alarma en España por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, con el consecuente confinamiento de la población, y los posteriores desarrollos normativos estatales y autonómicos, en definitiva el enorme impacto de la pandemia, ha planteado retos como pocas veces antes en la historia reciente de nuestro país.

Los efectos de la crisis sanitaria, económica y social generada por la COVID-19, no solo han supuesto una gran alteración para la vida de las personas, sino que han desafiado al conjunto de los servicios públicos, a todas las Administraciones, a las actividades privadas, a la economía, al comercio, a las relaciones internacionales ...

En la Comunidad de Madrid, para dar la mejor respuesta a un escenario tan desconocido como complejo, hay que destacar el heroico compromiso y esfuerzo de todos los profesionales de la sanidad madrileña, que han trabajado sin descanso y aún hoy lo siguen haciendo.

Lo mismo que tantos otros profesionales de otros ámbitos que han estado igualmente en primera línea: los farmacéuticos, el personal de los centros de atención a personas con discapacidad, a mayores y dependientes, las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, todo el personal de Emergencias 112 de la

Comunidad, los trabajadores de Mercamadrid, de los supermercados y de los comercios esenciales, ganaderos y agricultores, los transportistas, taxistas, conductores y todo el personal de Metro y EMT, los religiosos, la Cruz Roja, ONGS, redes y asociaciones de apoyo, voluntarios, el personal de limpieza... y un largo etcétera.

La prioridad ha sido salvar vidas, incrementar los recursos humanos y materiales del Servicio Madrileño de Salud y reorganizar la asistencia sanitaria para atender las necesidades de los ciudadanos afectados por esta y otras patologías, idear y poner en marcha estrategias para identificar y controlar la transmisión del virus; todo ello coordinando los recursos de salud, sociales, educativos, informativos, etc.

Pero además, la Administración regional madrileña, a pesar de la extraordinaria y compleja situación ocasionada con motivo de la pandemia y del esfuerzo adicional realizado para darle respuesta, ha seguido trabajando y avanzando sin merma, sin desviarse de sus compromisos y objetivos.

En algunos casos, sin embargo, y en lo que se refiere a las acciones que han de recogerse en esta Memoria, la COVID-19 ha interferido ineludiblemente en la actividad normal, de manera que, en ocasiones, no ha sido posible desarrollar algunas de las actuaciones programadas y, en otras, no se han podido medir y/o registrar.

***E**l compromiso y el esfuerzo han sido ingentes, lo mismo que la creatividad y la innovación, lo que ha permitido, en la mayoría de los casos, simultanear la atención prioritaria a la emergencia sanitaria y social con el mantenimiento de las acciones programadas en el marco del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario.*

3.1.

Área Comercio

La importancia de la correcta alimentación como medio para conseguir la promoción de la salud está fuera de toda duda. Los hábitos alimentarios de la sociedad española se están alejando de la llamada dieta mediterránea y los nuevos estilos de vida, así como la fuerza de los medios de comunicación, con la publicidad como instrumento de promoción de estereotipos y conductas socialmente aceptables, obliga a plantearse nuevas estrategias de modificación de hábitos, que van más allá de la difusión de conocimientos, para conducir al estímulo de actitudes positivas hacia la salud y al desarrollo de comportamientos saludables.

La promoción de la salud representa un proceso que comprende lo social y lo político y, no solamente abarca acciones dirigidas al fortalecimiento de habilidades y capacidades individuales, sino también hacia los cambios sociales, ambientales y las condiciones económicas, así como a suavizar sus impactos sobre la salud pública e individual.

En este empeño de promocionar la salud, tanto el gobierno regional como el sector comercial de la Comunidad de Madrid, siguen implementado acciones que incluyen oportunidades de aprendizaje e implican algunas formas de comunicación destinadas a la puesta en valor de artículos y hábitos cuyo consumo conduce a la salud individual y colectiva.

La filosofía que subyace en cada una de estas acciones, además de la dinamización de la actividad comercial, es la puesta en valor y la difusión de los productos artesanos y saludables para la formación de los hábitos alimentarios.

La promoción de una alimentación saludable, continúa realizándose desde la estructura institucional autonómica, en colaboración con la administración local y el sector comercial, dando a conocer, a través de las campañas y programas detallados en las siguientes páginas, el origen, propiedades, método

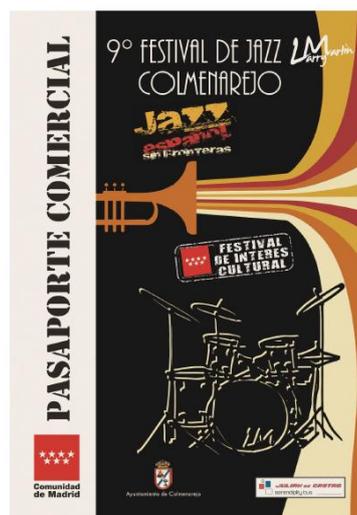
de producción y puntos de comercialización de productos y artículos considerados saludables, es decir, aquellos que, al consumirlos, tienen efectos positivos sobre el organismo y conllevan a una dieta equilibrada.

Partiendo de estas premisas, la Consejería de Economía, Empleo y Competitividad, a través de la Dirección General de Comercio y Consumo y, concretamente desde el Área de Comercio, implementó a lo largo del ejercicio 2020, directamente y, en colaboración con otros agentes públicos y privados, las acciones promocionales que se recogen a continuación.

PASAPORTE COMERCIAL DE COLMENAREJO

La Dirección General de Comercio y Consumo, por séptimo año consecutivo, colaboró con el Ayuntamiento de Colmenarejo en la edición del Pasaporte Comercial vinculado al Festival de Jazz de la localidad, que fue aplazado al año 2021 a causa de la pandemia del Coronavirus.

El Pasaporte recoge, durante su período de validez, promociones en los establecimientos comerciales, hosteleros y empresas de turismo del municipio, ofreciendo la oportunidad de conocer y adquirir en los establecimientos participantes en esta iniciativa, artículos, actividades y servicios con descuentos especiales, entre los que se encuentran los productos típicos de la localidad, desde su afamada miel hasta la carne con denominación de origen.



El Pasaporte Comercial estaba compuesto por:

- ✓ *Una introducción con la ubicación, el origen, los lugares más destacados del patrimonio artístico, religioso, histórico y cultural y los principales recursos gastronómicos y naturales con que cuenta el municipio de Colmenarejo.*
- ✓ *Un mapa del municipio.*

- ✓ *El programa de actividades de la edición del Festival de Jazz.*
- ✓ *Una sección con diferentes informaciones de interés, como precios de los conciertos, abonos, reserva de entradas o servicio de guardería.*
- ✓ *Un listado de los establecimientos comerciales participantes, que incluye el nombre, sector al que pertenecen, la dirección y el número de teléfono.*

AYUDAS A ASOCIACIONES, FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE COMERCIANTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Desde la Consejería de Economía, Empleo y Competitividad se ha considerado conveniente seguir impulsando actuaciones directamente vinculadas a la dinamización comercial, con el objetivo fundamental de potenciar las ventas y de facilitar el desarrollo empresarial, no sólo apoyando la generación de actividad en el mismo, sino contribuyendo, por supuesto, al mantenimiento de la ya existente. Actuaciones que se traducen en una serie de instrumentos encaminados a revitalizar la actividad comercial de nuestra Región, así como a revalorizar los establecimientos comerciales de proximidad y sus productos.

Por ello se publica, con fecha 9 de junio de 2020, el extracto de la Orden de 28 de febrero de 2020, dirigida a Asociaciones, Federaciones y Confederaciones de Comerciantes para el desarrollo de acciones de promoción comercial.

Entre otros proyectos beneficiados, se encuentran las siguientes acciones:

- ✓ *Con fecha 13 de julio de 2020, tuvo lugar en el municipio de Colmenarejo una cata destinada a consumidores, en la que los asistentes pudieron degustar croquetas elaboradas en pescadería tradicional, de diferentes sabores pesqueros, junto con una copa de vino.*

Realizada por la Asociación de Empresarios Detallistas de Pescados de la Comunidad de Madrid (ADEPESCA) para la promoción de nuevos servicios en la pescadería, tales como los productos elaborados o semi-elaborados listos para consumir en la pescadería y también las catas en el punto de venta.

La mejora de la experiencia de compra y la constante demanda de servicios que ahorren tiempo son dos de las tendencias entre los consumidores del siglo XXI. Se desea, por tanto, fomentar que el

consumidor conozca los nuevos servicios disponibles en las pescaderías tradicionales, y que sean cada vez más los establecimientos que lo ofrezcan, presentando a las pescaderías tradicionales como puntos gastronómicos en relación con el producto pesquero.

- ✓ *Puesta en marcha, por la Asociación de pasteleros de Madrid (ASEMPAS), de las campañas: “Vuelta a las pastelerías de Madrid”, “Promoción Sello de Pastelería Artesano”, “Feria Chocomad Madrid” y “Buñuelos y Huesos de Santo”.*

A través de estas campañas, abanderan acciones para la puesta en valor de la pastelería artesanal frente a la industrial, así como la defensa de su prestigio y los beneficios que su elaboración artesanal tiene para la salud.

Asimismo, se ha creado el Sello de Pastelería Artesana, para asesorar en la adecuada implantación de sistemas de calidad, con el objetivo de identificar y apoyar a las empresas que elaboran sus productos de forma artesana. Se trata de una garantía de calidad y un instrumento para identificar la procedencia de los productos artesanos, además de un medio para que las pastelerías artesanas ofrezcan un grado de confianza extra a sus clientes y puedan competir así con los productos industriales.

Asimismo, mediante Orden de 16 de octubre de 2020, se convocan por primera vez ayudas dirigidas a Asociaciones, Federaciones y Confederaciones de Comerciantes para el desarrollo de proyectos para la incorporación de tecnologías de información y comunicación, así como para la digitalización del comercio minorista.

La necesidad que ha experimentado el sector comercial de afrontar situaciones críticas, como ha sido el caso de la pandemia provocada por la COVID-19, ha puesto de manifiesto la necesidad de preparar al sector comercial de la región para combinar las bondades de la venta presencial, con las innegables ventajas de competir más globalmente, a través de la incorporación de procesos de digitalización en sus promociones, acciones de venta y también en su gestión empresarial.

De esta forma, con el apoyo directo a la digitalización e incorporación del comercio minorista de nuestra región a los procesos que integran tecnología de

información y comunicación, contribuimos a la mayor competitividad de nuestro comercio, facilitándole el acceso a un mercado cada vez más global y exigente, acorde con las nuevas demandas de sus clientes y consumidores.

A través de estas herramientas tecnológicas se promocionan los productos alimentarios saludables e igualmente permiten implementar diferentes estrategias mediante el “marketing saludable” para fomentar las prácticas alimenticias y así favorecer su imagen.

El marketing saludable se ha convertido en tendencia, porque la digitalización ha conseguido modificar los hábitos de compra del consumidor, y las empresas se encargan de promocionar productos y hábitos saludables, contando con herramientas SEO para aumentar sus ventas y darse a conocer de forma rápida, económica y sencilla.

La venta por Internet ya está integrada en el presente como algo seguro, así como los canales de redes sociales y la colaboración de influencers. Estas personas, con conocimientos de informática y desparpajo innato, se dedican a grabar vídeos promocionando ciertos productos ofrecidos por las marcas y valorando su calidad y salubridad.

Aportan consejos y técnicas para modificar los hábitos alimenticios en el día a día y convertirlos en saludables, de la misma forma que la misma alimentación. Los profesionales de nutrición son los que más confianza transmiten en sus discursos y su forma de enseñar a comer sano, por eso las empresas apuestan por ellos.

Varios de los proyectos beneficiados, al amparo de esta Orden de ayudas, promueven la creación de tiendas online de productos alimentarios, así como la integración de los establecimientos comerciales en una plataforma de comercialización conjunta del mercado o plataformas de fidelización de clientes, a saber:

- ✓ *Contratación de un técnico especializado en la gestión de redes sociales y plataforma web en materia de productos cárnicos, puesta en marcha por la Asociación de Carniceros y Charcuteros de Madrid (CARNIMAD).*

- ✓ *Creación de tienda web de los pequeños comercios del sector pastelero, mediante espacio comercial en internet, iniciativa de la Asociación de pasteleros de Madrid (ASEMPAS).*
- ✓ *Contratación de un técnico especializado en plataforma de fidelización de consumidores, promovido por la Asociación Empresarios Detallistas de Pescados de la Comunidad de Madrid (ADEPESCA).*
- ✓ *Desarrollo de acciones de digitalización del pequeño comercio, mediante un proyecto de comercio electrónico y la integración en una plataforma de comercialización conjunta denominada “Mercado 47” de los Mercados de La Paz, Las Águilas, La Cebada, Prosperidad y Chamberí, puesta en marcha por sus respectivas asociaciones de comerciantes.*
- ✓ *Desarrollo de web asociativa y acciones de posicionamiento en redes sociales del Mercado de Antón Martín, puesta en marcha por su asociación de comerciantes.*

CONVENIO DE COLABORACIÓN PARA LA ASISTENCIA TÉCNICA EN MATERIA DE ORDENACIÓN, PROMOCIÓN Y FOMENTO DE LA ACTIVIDAD COMERCIAL

En el año 2020, tras la implementación del Programa “Diagnóstico global del pequeño comercio minorista de la Comunidad de Madrid”, se tuvieron en cuenta las propuestas y recomendaciones que arrojaron los resultados de los informes de seguimiento de los comercios integrantes de dicho programa, detectándose una serie de puntos críticos y/o desfavorables en los puntos de venta de los sectores de referencia del mismo, que minoran la competitividad del comercio, poniéndose de manifiesto carencias en materia de ordenación, promoción y fomento de la actividad comercial.

Por su carácter global, también se consideraron los datos y análisis de situación del sector recogidos en las memorias e informes remitidos por las Asociaciones, Federaciones y Confederaciones de Comerciantes, en el marco de la actividad de fomento, los cuales apuntan deficiencias en la gestión comercial, fruto de diversos factores en los ámbitos señalados anteriormente.

Respecto a la problemática global del colectivo del pequeño comercio independiente de proximidad de producto perecedero (alimentación), de acuerdo a las manifestaciones de los propios comercios participantes, se centra en cómo afrontar la competencia de otros formatos comerciales. Así, se pone de manifiesto un gran desconocimiento en las herramientas y técnicas de promoción y comercialización existentes en el mercado para atraer a los consumidores.

Uno de los mayores problemas con los que se enfrentan estos sectores para su subsistencia y profesionalización, y de acuerdo a lo que manifiestan los comercios participantes, es la proliferación de competencia desleal que vende alimentación en comercios sin la exigible especialización.

En cuanto a la normativa legal, es necesario recalcar que una buena parte de las empresas de comercio de los sectores señalados desconocen la normativa que rige en materia comercial, de obligado cumplimiento de cara al consumidor.

Por otra parte, en los pequeños comercios tradicionales e independientes de proximidad de producto perecedero, el nivel de innovación tecnológica es medio. Respecto al uso de las TIC, no saben cómo plantearse la utilización y orientación aplicada al pequeño comercio tradicional, pues el e-commerce, en la mayor parte de los puntos de venta, no tiene viabilidad práctica alguna si no se gestiona dentro de una estrategia de posicionamiento disruptiva en el entorno de la alimentación.

En cumplimiento de lo anteriormente expuesto, a los comercios de proximidad de los sectores descritos, se les están proporcionando conocimientos y recomendaciones en materia de ordenación, promoción y fomento, para que mejoren su nivel de preparación técnica para poder gestionar sus comercios. A través de la asistencia técnica se realiza, a su vez, una investigación de mercado, dirigida a generar información válida que les permita mejorar su nivel de desarrollo comercial.

El instrumento utilizado es un Convenio de Colaboración, para el año 2020, firmado el 23 de diciembre de 2019, que, en materia de alimentación, se realiza con las siguientes asociaciones de comerciantes:

- ✓ **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE DETALLISTAS DE LA CARNE (FEDECARNE).**

- ✓ *ASOCIACION DE EMPRESARIOS DETALLISTAS DE FRUTAS Y HORTALIZAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (ADEFRUTAS).*
- ✓ *ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS DETALLISTAS DE PESCADOS Y PRODUCTOS CONGELADOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (ADEPESCA).*
- ✓ *ASOCIACION DE EMPRESARIOS ARTESANOS DEL SECTOR PASTELERIA DE MADRID (ASEMPAS).*
- ✓ *FEDERACION DE COMERCIO AGRUPADO Y MERCADOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COCAM).*
- ✓ *ASOCIACION SINDICAL DE DETALLISTAS DE HUEVOS, AVES Y CAZA (ASDHAC).*
- ✓ *LA ÚNICA, ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE EMPRESARIOS DE ALIMENTACIÓN Y DISTRIBUCIÓN.*

La Dirección General de Comercio y Consumo, en colaboración con el sector comercial regional, ha continuado implementando diversas acciones de dinamización del sector, que incluyen la puesta en valor y promoción de una dieta equilibrada y de hábitos alimentarios con efectos positivos sobre el organismo.

ACCIONES DE LAS ASOCIACIONES DEL SECTOR

Como en años anteriores, las asociaciones y empresas del sector también han llevado a cabo sus propias acciones encaminadas a promover hábitos de vida saludables. Entre ellas, las siguientes.

Asociación Empresarial del Comercio Textil, Complementos y Piel (ACOTEX)

En el sector textil, ACOTEX continúa la labor de años anteriores por la estandarización de tallas entre los diferentes fabricantes para que, en la medida de lo posible, una talla 40 sea la misma para los diferentes fabricantes, así como

establecer un tallaje mínimo en cuanto al diseño de los maniquís, donde se guarden y se observen facciones saludables, tanto en los maniquís como en las modelos, exigiéndoles un tallaje mínimo saludable.

Asociación de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados de la Comunidad de Madrid (ADEPESCA)

Desde ADEPESCA y FEDEPESCA, en el año 2020, se han realizado las siguientes campañas saludables:

- ✓ *Jornada en una pescadería tradicional del Distrito de Chamberí para fomentar el consumo de productos de temporada, en este caso, el Skrei, en la que se realizó una pequeña degustación, aprovechando para dar a conocer las elaboraciones artesanales que cada vez más pescaderías realizan en sus obradores.*
- ✓ *Como ya se ha mencionado, en el madrileño municipio de Colmenarejo se llevó a cabo una cata destinada a consumidores, en la que los asistentes pudieron degustar croquetas elaboradas en pescadería tradicional de diferentes sabores pesqueros, junto con una copa de vino. A pesar de la situación generada por el COVID-19, fue posible organizar el evento el 13 de julio, con estrictas medidas de seguridad, y que participaron niños del municipio que estaban en un campamento de verano.*
- ✓ *Jornada sobre Pescado y AOVE: realizada por FEDEPESCA, se habló de la producción del aceite, las diferentes tipologías del mismo y también sobre pescado, sobre sus bondades, la importancia de estos productos en la dieta y la diferencia entre pescados azules, blancos y semigrasos. Además, se puso de manifiesto uno de los nexos de unión más importantes entre el pescado y el aceite de oliva como son las grasas poliinsaturadas, tan beneficiosas para nuestra salud. Los asistentes pudieron catar diferentes tipos de aceites, así como, diferentes elaboraciones de pescado hechas con los diferentes aceites que habían podido probar previamente. Estos productos pesqueros y sus elaboraciones fueron minuciosamente escogidos para incluir productos de cercanía.*

- ✓ *Distribución del cuento “Marina la Pescadera”, cuya protagonista es una pescadera gallega que innova en su negocio con nuevos servicios y que además se comunica con sus clientes vía redes sociales. De esta forma, se pretende captar la atención de los niños y niñas, así como visibilizar el papel de la mujer en la cadena pesquera y en concreto en el sector minorista de pescado y marisco. Y de esta forma fomentar el consumo de pescado entre la población más joven.*
- ✓ *En la línea de la promoción del pescado como un alimento saludable e imprescindible, se ha contado con la colaboración del Dr. Guillermo Aldama, Cardiólogo del Hospital de A Coruña y miembro de la Sociedad Española de Cardiología, que participó en el vídeo “El pescado. Materia Premium para construir tu cuerpo” realizado por FEDEPESCA. Este vídeo nos cuenta cómo hoy en día existe una gran sobrecarga de información en relación con las dietas milagro, los súper alimentos y otros aspectos relacionados con la dieta, cuando podemos recurrir a la dieta que se ha llevado en nuestro país desde siempre, la dieta Mediterránea, en la que el pescado es un alimento protagonista.*
- ✓ *Jornada “El Pescado. Fuente de una dieta cardiosaludable” realizada por FEDEPESCA, vía ZOOM, durante la cual el Dr. Guillermo Aldama ofreció una ponencia en la que explicó por qué el pescado es imprescindible en nuestra dieta, y cómo en base a múltiples estudios científicos, es capaz de prevenir la aparición de ciertas patologías, especialmente las cardiovasculares. Contó que el pescado es una materia prima premium, por lo que si consumimos pescado, construiremos nuestro cuerpo con material premium y obtendremos múltiples ventajas, como un funcionamiento óptimo del cuerpo, la prevención de enfermedades, incluso ser más felices, ya que está demostrado que el pescado reduce el riesgo de padecer depresión.*
- ✓ *Facebook Comepescado: en esta red social dirigida a consumidores, se comparten contenidos de especial interés, así como infinidad de recetas, recordando las bondades de los productos pesqueros y acuícolas, intentando fomentar su consumo.*

- ✓ *Blog Comepescado: galardonada con el Premio Qcom.es a la mejor web agroalimentaria en 2018. En este blog, se comparten contenidos de especial interés para los consumidores, en los que se recuerdan las bondades de los productos pesqueros y acuícolas y se intenta fomentar el consumo entre sus seguidores <http://www.comepescado.com/blog/>.*



Asociación de Carniceros y Charcuteros de Madrid (CARNIMAD)

La Asociación de carniceros y charcuteros de Madrid, fiel a su esencia de dar a conocer tanto a los profesionales del comercio especializado de carne y derivados como a los propios consumidores, ha llevado a cabo en este 2020 acciones y publicado algunos artículos, para dar a conocer la importancia del consumo de carne en una dieta equilibrada y algunas pautas de interés para que se mantenga un consumo responsable, dando respuesta a las dudas del consumidor.

- ✓ *Algunos de los artículos publicados en la web y en redes sociales de CARNIMAD:*
 - *Entrevista con la Nutricionista Luján Soler*
<https://carnimad.es/lujan-soler-nunca-es-tarde-para-la-educacion-nutricional-y-los-mas-pequenos-son-muy-receptivos/>
 - *Artículo para disfrutar de la carne de cordero en la barbacoa para celebrar San Juan: San Juan 2020: barbacoa en casa con productos de proximidad.*
 - *Entrevista a José Miguel Herrero, Director General de la Industria Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación: "Queremos que los alimentos recuperen el valor que perdieron en la sociedad precovid".*
 - *Artículo sobre productos ecológicos y certificados de calidad: Productos ecológicos y certificados de calidad.*
- ✓ *Publicaciones en Redes Sociales. Tanto en Facebook como en Instagram, a lo largo de este año, se ha implantado la sección "Sabías*

q...?” en la que, a través de imágenes e infografías, se han desmitificado algunos aspectos de la carne, así como informado sobre diferentes aspectos de la carnicería-charcutería y la carne.

- ✓ Revista La Carne. En la revista publicada por CARNIMAD se reservan muchos espacios a la divulgación e información de temas relacionados con estilos de vida saludables y hábitos de alimentación responsables.

<https://carnimad.es/wp-content/uploads/2020/04/REVISTA-796.-ENERO-MARZO-2020.pdf>

Algunos ejemplos a continuación.

MITOS Y VERDADES ... de la carne de pollo

MES A MES, EN MITOS Y VERDADES VAMOS A IR DESMINTIENDO ERRORES COMUNES SOBRE LAS CARNES Y LOS DERIVADOS CÁRNICOS ¿EMPEZAMOS?

Comenzamos con el pollo, una carne sobre la que circulan tantas leyendas urbanas, como para hacer temblar al payaso de ft.

MITO Nº.1 / LA CARNE DE POLLO CONTIENE HORMONAS Y ANTIBIÓTICOS
 Nuestra legislación prohíbe la crianza de animales con hormonas que favorezcan el engorde, así como los residuos de medicamentos (incluido antibiótico) en sus carnes. Así queda reflejado en la directiva 74/2003 de 22 de septiembre de 2003, referente a crianza de animales y puesta en el mercado de la carne procedente de aves.
 Si pueden utilizarse antibióticos durante la crianza del animal para tratar alguna enfermedad que lo requiera, pero siempre se respetarán los tiempos de espera obligatorios: esto significa que, después de tratar a un animal con antibióticos, el ganadero debe esperar un periodo de tiempo antes de enviarlo al matadero. No respetar los tiempos de espera puede suponer sanciones al ganadero.

MITO Nº.2 / NO DEBEMOS COMER LA PIEL DE POLLO: "ES DONDE MÁS HORMONAS Y BACTERIAS HAY"
 Ya hemos explicado por qué ni la piel, ni ninguna otra parte del pollo contiene hormonas. En el caso de las bacterias, estas se eliminan fácilmente mediante el cocinado completo de la pieza (asegurando que no queden partes con sangre) y toda la carne está blanca.
 * Importante decirles a los consumidores que no deben lavar la piel del pollo, antes de cocinarlo, ya que si hubiese bacterias, estas podrían esparcirse ayudadas por el agua.

MITO Nº.3 / LAS EMBARAZADAS NO DEBEN COMER POLLO
 Como ocurre con cualquier otra carne, la de pollo debe ser perfectamente cocinada antes de su consumo, más aún cuando la consumidora es una mujer embarazada. De esta forma, nos aseguramos de que, si hubiese bacterias, estas se destruyan por el calor.

MITO Nº.4 / EN LAS INDUSTRIAS ALIMENTARIAS SE INYECTA AGUA A LA CARNE DE POLLO
 Está totalmente prohibido realizar manipulaciones en la carne fresca, de forma que, si lo que adquirimos es carne fresca de pollo, podemos estar totalmente seguros de que eso es lo único que estamos comprando.

MITO Nº.5 / EL POLLO DE CORRAL TIENE LA CARNE AMARILLA, EL POLLO DE GRANJA ES BLANCO
 Hay razas de pollos cuya carne, de manera natural, tiene un color amarillento, no teniendo ninguna influencia que la alimentación sea en las granjas o el campo. Por otro lado, pasa igual con variedades de carnes más blancas.
 Es verdad que la alimentación a base de maíz puede dar una tonalidad más amarillenta a las carnes, y que se fabrican piensos con alto contenido natural en carotenos (provitamina A) que aportan el color de forma natural.

VERDAD / LA CARNE DE POLLO TIENE UNA MAYOR CARGA BACTERIANA
 Por su contenido en agua de manera natural y su pH, la carne de pollo es el hábitat ideal de distintos tipos de bacterias, como Campylobacter, Salmonella o E.coli. No obstante, si mantenemos la cadena de frío del producto en todo momento y realizamos un correcto cocinado del mismo, podemos asegurar que esta carne no supone riesgo alguno para el consumidor.

LA CARNE - Enero - Marzo 2020
 Entra en www.carnimad.es



BARÓMETRO DE CONSUMO EL CONSUMIDOR HA HABLADO ...

Por Eleno Pino, Director del Departamento de Calidad, Seguridad Alimentaria y Medio Ambiente de Caminad e Ingeniero Agrícola.

...Y UN 37% HA SEÑALADO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA COMO UNA DE SUS PRINCIPALES PREOCUPACIONES A LA HORA DE COMPRAR. COMO EXPERTOS EN NUESTRO PRODUCTO TENEMOS UN PUNTO DE MEJORA, POSICIONARNOS COMO FUENTE DE INFORMACIÓN PRINCIPAL EN RELACIÓN A UN DETERMINADO RIESGO O ALERTA DE NUESTROS PRODUCTOS.

Durante el año 2019 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) realizó más de 27.000 entrevistas a ciudadanos de la UE, entre ellos 1.011 españoles con el fin de conocer su percepción y preocupaciones en cuanto a la seguridad alimentaria de los productos que consumen.

Analizando en profundidad las cuestiones planteadas a los consumidores españoles, nos encontramos con los siguientes resultados:

- Para el 37% de los españoles la seguridad de los alimentos es su principal preocupación a la hora de realizar la compra.
- Se les ha preguntado también, cuál es la fuente de información que visitan para conocer los riesgos alimentarios:
 - TV: 70%
 - Internet (incluidas las redes sociales): 42%
 - Presencia escrita: 38%
 - Familia, amigos o vecinos: 37%
 - Tienda de proximidad: 7%
- Como respuesta a determinadas alertas alimentarias el 35% de los consumidores españoles han cambiado permanentemente su comportamiento de consumo, entre ellos la dieta, siendo más común entre las mujeres, de mediana edad y las que tienen niveles más altos de educación (lo debemos olvidar que todavía en España es la mujer la que realiza en mayor porcentaje la compra en el hogar).

Con estos resultados parece claro que como expertos en nuestro producto, deberíamos ser nosotros quienes nos posicionásemos como fuente de información principal en relación a un determinado riesgo o alerta de nuestros productos.



Es llamativa la representatividad que las cuestiones éticas tienen a la hora de realizar la compra lo cual no deja de ser un paradigma dada la notabilidad mediática que en los últimos años representan estos temas.



Fuente: EFSA

Estas respuestas, en cierto medida, nos indican que todavía queda mucho trabajo por hacer para mejorar la educación e información que recibe el consumidor en cuanto a la producción de alimentos de origen animal así como su posterior tratamiento tecnológico.

- A la hora de recibir información sobre alimentos y contrastar información, los consumidores lo tienen claro, su principal fuente de información son las Fuentes científicas (84%), Organizaciones de consumidores (79%), Agricultores y Ganaderos (69%) e Instituciones de la UE (65%). Celebrities, bloggers y personas influyentes, quedan en el último puesto a la hora de ser una fuente fiable de información.
- Otro de los datos que llaman la atención de esta encuesta es que solo la mitad de los encuestados (50%) saben que existe normativa vigente para garantizar que los alimentos que se ingieren son seguros; y solo 2 de cada 10, el 23% sabe que esta legislación esta basada en la ciencia.

Los resultados de esta encuesta nos demuestran una vez más que la Seguridad Alimentaria es algo que debemos garantizar entre todos; Autoridades, Empresas y Ciudadanos y todavía nos queda mucho por hacer a todas las partes implicadas.

¿TE AYUDAMOS?



NUESTRA EXPERTA

María Manero, Técnico del Departamento de Calidad, Seguridad Alimentaria y Medio Ambiente de Caminad e Ingeniero Agrícola, Licenciada en Seguridad Alimentaria por el Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS Y CERTIFICADOS DE CALIDAD

Desde el Área de Calidad, Seguridad Alimentaria y Medio Ambiente de Caminad, hemos detectado que muchos de vosotros mostráis un creciente interés por comprar o vender productos ecológicos así como productos con diferentes distintivos de calidad. Pero es importante aclarar primero determinados aspectos y resolver dudas para no dejar lugar a malas interpretaciones por parte del consumidor.

¿QUÉ ES LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA? ¿ESTÁ REGULADA?

El Reglamento (UE) 2018/848 sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos modifica la producción ecológica como "un sistema general de gestión agrícola y producción de alimentos que combina las mejores prácticas en materia de medio ambiente y clima, un elevado nivel de biodiversidad, la conservación de los recursos naturales y la aplicación de normas exigentes sobre bienestar animal y sobre producción que responden a la demanda de productos obtenidos a partir de sustancias y procesos naturales".

Además de este Reglamento, los productos ecológicos están sometidos a un sistema de control oficial regulado, en el marco del Reglamento 2017/625 relativo a controles y otras actividades oficiales y desarrollado en el Reglamento de la producción ecológica.

De tal manera que la producción ecológica es considerada realmente como tal si va acompañada de un sistema efectivo de VERIFICACIÓN Y CONTROL EN TODAS LAS ETAPAS DE PRODUCCIÓN, TRANSFORMACIÓN Y DISTRIBUCIÓN.

¿CÓMO DISTINGUIMOS LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS?

Para estar seguros de que estamos comprando producto ecológico, este debe estar certificado y debe aparecer en su envase el sello ecológico: el logotipo de la UE (si ha pasado los controles por parte de la Unión Europea), que se trata del logotipo verde con la hoja blanca y el código número de la entidad de control. Además por debajo del código aparece el País de Origen o al menos el país de la UE o sea. Al lado de todo esto aparece el logotipo de la entidad certificadora (en España es competencia de las Comunidades Autónomas). Pongamos un ejemplo:



¿PODEMOS PONER EL LOGOTIPO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA EN NUESTRO CERTIFICADOS?

Algo que es importante aclarar es que no son las empresas las que se certifican como ecológicas, si no que se certifican los productos (la producción (fruta, emvasado, loncheado, etc.), por lo que si en nuestro establecimiento vendemos productos con la certificación de ecológica (por ejemplo: carne fresca) y lo vamos a manipular (por ejemplo: cortar y envasar), debemos certificar esos procesos.



MICROORGANISMOS EN PLATOS PREPARADOS

Por María Santiveri, Técnico del Área de Calidad, Seguridad Alimentaria y Medio Ambiente de Caminad, Licenciada en Veterinaria y Máster en Seguridad Alimentaria por el Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid.

Los platos preparados son alimentos cuyo consumo en muchas ocasiones se realiza sin recibir tratamiento térmico, por tanto se deben extremar las precauciones para evitar su contaminación.

En este artículo, vamos a repasar los microorganismos a los que nos solemos enfrentar con mayor frecuencia en el mostrador de platos preparados.

Salmonella

Dónde se encuentra: habitualmente esta bacteria está en la carne de pollo, en el huevo crudo y en los productos lácteos, por lo que, en el mostrador de platos preparados, debemos tener especial cuidado con preparados a base de carnes de pollo (empanaditas, alitas, guisos tradicionales, croquetas...etc.), y también con los quesos, especialmente los que tienen poco tiempo de maduración, así como con salsas a base de huevo crudo como mayonesas, aioli, etc.

Cómo se destruye: térmicamente, durante el cocinado a 70°C, por lo que el riesgo disminuye en platos que se calientan correctamente antes del consumo.

IMPORTANTE: recordemos que únicamente podemos utilizar huevo crudo si disponemos de líneas de elaboración de platos preparados. En caso contrario, debemos utilizar huevo en polvo o huevo líquido pasteurizado.

E. Coli

Dónde se encuentra: esta bacteria no necesita oxígeno para vivir y se encuentra en el intestino de la mayoría de mamíferos. Los alimentos con mayor riesgo de contener E. Coli son las carnes picadas de vacuno o cerdo, quesos elaborados con leche cruda, y verduras y hortalizas frescas y sin desinfectar.

Cómo se destruye: con el cocinado del alimento a 65°C, pero no así la tomana que puede llegar a producir (habría que cocinar por destrucción 70°C).

IMPORTANTE: debemos prestar especial atención a derivados cárnicos como el steak tartar, carne picada que no sufre ningún tipo de cocinado antes de su consumo.

E. Coli O157:H7

Dónde se encuentra: es una variedad de E. Coli que produce una toxina que causa síndrome hemolítico-urémico. Podemos encontrar a esta variedad de E. Coli en los hamburguesas de vacuno poco cocinadas.

Staphylococcus aureus

Dónde se encuentra: se transmite con gran facilidad por los manos de los manipuladores de alimentos, y es relativamente común encontrarlo en platos calientes, quesos, emvasados de patatas, gambas, salsas como la mayonesa, etc.

Cómo se destruye: esta bacteria se destruye con facilidad con el cocinado (45°C), pero no así la tomana que produce, que necesita temperaturas de hervido (100°C) durante 30min, aproximadamente.

Listeria monocytogenes

Dónde se encuentra: bacteria muy frecuente en quesos elaborados con leche cruda, carne cruda de pollo o otros aves de corral o hortalizas, y también se dan casos en faros y hortalizas.

Cómo se destruye: se reproduce a temperaturas alrededor de 4°C, por lo que es fundamental evitar desinfectaciones frecuentes de los cámaras y mostradores para evitar su proliferación. Se destruye a 55°C durante unos minutos (aproximadamente).



MITOS Y VERDADES ...

Vuelta a la rutina con dieta sana

NI LA CARNE DE VACUNO ENGORDA, NI LA GRASA DEL JAMÓN CURADO ES MALA...

PARA TODOS LOS QUE VAN A COMENZAR UNA DIETA, ES FUNDAMENTAL DESECHAR MITOS Y LEYENDAS SOBRE LA CARNE, Y ASÍ PODER INTEGRARLA SIN ERRORES EN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Con la llegada de septiembre y tras haber relajado nuestra dieta durante el verano, con la vuelta a la rutina nos apetece volver a cuidar nuestra alimentación y perder esos kilos de más acumulados durante las vacaciones. Por ello, vamos a desenmascarar diversos mitos y verdades sobre la carne a la hora de cuidar la línea y recuperar la dieta sana.

MITO Nº 1 / FALSO
LA CARNE DE VACUNO ENGORDA

La carne de vacuno es, en según qué cortes, la que más grasa contiene. No obstante, un alto porcentaje de estas son consideradas "grasas buenas", indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Además de su gran aporte de proteínas, su elevado contenido en hierro hemo la hace indispensable para deportistas, ancianos, niños y embarazadas.

MITO Nº 2 / FALSO
LA GRASA DEL JAMÓN CURADO ES MALA

La grasa del jamón curado contiene un elevado porcentaje de ácidos grasos esenciales (puede llegar hasta un 60% de ácido oleico), fundamentales para el correcto funcionamiento celular y del corazón y disminuyendo el colesterol en la sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias. Este porcentaje es aún mayor en el jamón ibérico de bellota, cuyo consumo no debe faltar en ninguna dieta variada y equilibrada.

MITO Nº 3 / FALSO
EL POLLO ES LA CARNE IDEAL CUANDO HACES DIETA

A pesar de ser una carne con elevado contenido en agua y baja cantidad de grasas, existen otros tipos de carnes que son muy adecuadas para su utilización en dietas de pérdida de peso: aves como el pavo o la codorniz, o carnes de caza como el conejo o la liebre son, igualmente, pobres en grasas y, por lo tanto, tan recomendables como el pollo para una dieta enfocada a la pérdida de peso.

MITO Nº 4 / FALSO
SI SIGUES UNA DIETA DE PÉRDIDA DE PESO, ES MEJOR RESTRINGIR EL CONSUMO DE CARNE

No podemos restringir el consumo de proteínas clínicas si queremos asegurarnos una pérdida de peso duradera y un "efecto rebote", por lo que debemos asegurar la ingestión de 3-4 raciones semanales de carne.

VERDAD
EL CONSUMO DE EMBUTIDOS Y QUESOS DEBE SER MODERADO

Los embutidos suelen tener en su composición un porcentaje variable de grasa y sal, por lo que su consumo debe ser moderado. En quesos, encontramos variedades de maduración larga, que sí contienen una cantidad de grasas importantes, pero también otras con un contenido muy reducido de grasa y sal, por lo que puede ser interesante recomendar estas a nuestros clientes.

VERDAD
EL TIPO DE COCINADO PUEDE INFLUIR EN LAS PROPIEDADES DE LA CARNE

Las carnes cocinadas al horno o la plancha pueden resultar más ligeras que las que se han cocinado como un estofado junto con otros ingredientes, por lo que las primeras resultan más adecuadas en dietas de control o pérdida de peso.

VERDAD
LA CASQUERÍA APORTA POCAS GRASAS

Los productos de casquería se caracterizan por tener poca grasa y una gran cantidad de proteínas por lo que son perfectamente compatibles en una dieta de pérdida de peso y en una dieta equilibrada.

VERDAD
LOS PREPARADOS DE CARNE FRESCA SON COMPATIBLES CON UNA DIETA SALUDABLE

Los elaborados de la carne (paletillas) se caracterizan por tener un contenido bajo en sal y grasa, lo que permite que podamos darnos un capricho tras los excesos del verano.

- ✓ *Podcast Cultura de la Carne. Durante los meses de octubre y noviembre se han grabado 15 podcast sobre diferentes temáticas, pero todos ellos en torno a la carne, en los que diferentes profesionales han querido compartir con los oyentes su visión del sector y la actualidad. Todos ellos se pudieron escuchar en directo a través de <https://www.radiofftherecord.com/> y además se han ido compartiendo por las diversas redes sociales.*

- ✓ *Jornada “Cárgate de energía con los más frescos”. Con motivo de la celebración, el 16 de octubre, del día Mundial de la Alimentación y junto con otras asociaciones de comercio y productos frescos (Fedepesca y “5 al día”), se organizó una jornada online, en la que especialistas del sector de la carne, el pescado y las frutas y hortalizas, hablaron de la importancia que tiene cada uno de estos sectores en nuestra alimentación, ofrecieron consejos, recetas e ideas para cocinar y aprovechar cada producto, tips para evitar el desperdicio y desmontaron mitos y bulos.*

<https://carnimad.es/los-productos-frescos-unidos-celebran-el-dia-mundial-de-la-alimentacion/>

SUPERMERCADOS EROSKI

Comprometidos desde hace años con el fomento de una alimentación saludable entre la población, durante el año 2020, esta empresa ha promovido distintas actividades, entre ellas las siguientes.

- ✓ *Programa educativo para promover una alimentación y hábitos de vida saludables entre los escolares de primaria. Su finalidad es ayudar a reducir la tasa de sobrepeso y obesidad infantil en España, que es uno de los principales problemas de salud pública. Se trata de sensibilizar a los escolares sobre la importancia de seguir una alimentación equilibrada y de mantener un estilo de vida saludable.*

Fundación Eroski, consciente del crecimiento de la tasa de obesidad infantil en España, debido principalmente a las nuevas costumbres de alimentación y a las actuales rutinas de ocio de los más pequeños, apostó en 2012 por ayudar a frenar esta tendencia desarrollando un Programa Educativo para escolares. Sin duda, el mejor indicador del éxito del programa durante estos años ha sido el creciente número de colegios en cada curso, haciendo que en total hayan participado 1.360.000 niños y niñas menores de 12 años, y en concreto, en la Comunidad de Madrid, más de 10.000 escolares de Primaria.

Hoy hay, en general, un mayor interés por parte de las familias en llevar una vida más saludable, en alimentarse de manera más equilibrada, en hacer ejercicio, y en dedicar tiempo al placer de la gastronomía en familia. Hay más conocimiento y una mayor disponibilidad de fuentes de información, así como más facilidad para acceder a programas e iniciativas para mejorar la salud de la familia. El mundo online, sobre todo a través de plataformas web, herramientas que permiten reuniones grupales, y redes sociales, permite compartir conocimiento, experiencias, valoraciones, y consejos en cualquier momento y de manera masiva. Además, en los últimos años, han surgido otras iniciativas, tanto públicas como privadas, con un fin similar al de los

programas educativos de Eroski, y cada vez está más próxima la inclusión de la materia de nutrición en el currículo obligatorio a impartir desde edades tempranas a los escolares.

Con el objetivo de ajustar el programa educativo de la Fundación Eroski a las nuevas necesidades de las familias y de los colegios, condicionadas principalmente por la situación creada por la pandemia de la COVID 19, se han llevado a cabo mejoras, en relación con el curso escolar 2020-21, para ofrecer soluciones a las necesidades de profesores y padres, que sea atractivo y de fácil acceso desde el colegio y desde el hogar.

Han mejorado la usabilidad de la web de la Escuela de Alimentación www.escueladealimentacion.es y del Programa Educativo “Energía para Crecer”, para facilitar el acceso a los nuevos contenidos por parte de los colegios y las familias. Los contenidos aparecen estructurados por rango de edad: 3-6 años, 6-8 años, y 8-12 años.



Han ampliado el alcance del programa a los niños/as de 3-6 años con contenidos -cuentos, actividades experimentales y sensoriales y juegos para la clase y para hacer en familia- específicamente diseñados para los escolares de esta edad.

Los escolares de 8 a 12 años pueden acceder a las actividades de las diferentes sesiones temáticas también fuera del aula, y el profesor puede acceder de manera online a las respuestas/trabajos de sus alumnos.

Han incorporado un juego interactivo con retos y premios, centrado en la promoción de la alimentación equilibrada, con diferentes niveles de dificultad adaptados a los rangos de edad de 6 a 8 años, 8 a 10 años, y 10 a 12 años.

Y han incorporado nuevos recursos digitales (cuentos, juegos, videos...) para que profesores y padres cuenten con herramientas útiles y divertidas que les ayuden en su labor formativa de manera lúdica.

- ✓ *Implementación del etiquetado nutricional frontal Nutri-Score. En 2018, tras una escucha a más de 10.000 personas, incluyeron el*

etiquetado Nutri-Score en sus productos de marca propia y generaron un modelo nutricional único en el mercado. Este permite a las personas consumidoras conocer, de manera sencilla, la valoración nutricional global de cada producto y así poder compararlo con otros semejantes y elegir mejor, sin perder la información detallada por nutriente que hoy le proporciona el semáforo nutricional.

Entre 2019 y 2020 han incluido el Nutri-Score en las etiquetas de la tienda de los productos de alimentación de sus marcas y lo han incorporado en el envase de una gran mayoría de sus productos, tarea que esperan culminar en el primer semestre de 2021. Además, la valoración Nutri-Score se encuentra, tanto en las recetas de platos saludables que proponen a sus Socios Cliente, como en el supermercado



online y demás soportes y folletos de información al consumidor.

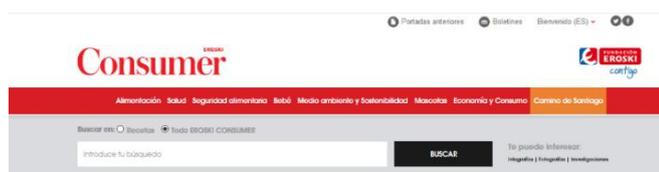
El etiquetado Nutri-Score, que cuenta con la validación del Ministerio de Sanidad, es un gráfico o semáforo que clasifica los alimentos envasados con

cinco letras asociadas a cinco colores, según su composición nutricional, de la A verde oscuro y la B verde claro (para los más saludables) a la D naranja y la E roja (para los de menor calidad nutricional), pasando por los C de color amarillo, en una posición intermedia. La letra de cada producto se calcula con un algoritmo que considera negativamente su contenido en calorías, azúcares, grasas saturadas y sal, y positivamente su cantidad de fibra, proteínas y fruta, verdura, frutos secos y legumbres, siempre por cada 100 gramos de producto. De este modo, los consumidores pueden comparar alimentos similares al hacer la compra o confrontar la calidad nutricional de diferentes marcas de un mismo producto.

- ✓ *Revista Consumer. CONSUMER EROSKI es el proyecto informativo del Grupo EROSKI, con el objetivo de formar e informar a los consumidores para facilitarles una vida saludable y sostenible, mediante productos informativos veraces, independientes, prácticos y amenos.*

A través de esta publicación, disponible en castellano, catalán, euskera y gallego, tratan temas relacionados con la alimentación, la seguridad alimentaria y la salud, pero también sobre otros temas de interés para consumidores: medio ambiente, solidaridad, mascotas y mundo bebé, o ahorro y la economía doméstica.

Durante 2020, han continuado con su afán de mejora y servicio a lectores y consumidores, incorporando nuevas secciones de interés. En ella colaboran, además de distintos profesionales, varias entidades como la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), la Fundación Española del Corazón (FEC), el centro tecnológico Azti-Tecnalia y la Asociación Española de Pediatras de Atención Primaria (AEPap).



En 2020 han conseguido cerca de 48 millones de visitas a la web de www.consumer.es que cuenta con más de 4.600 recetas de platos saludables. Cuentan con cerca de 137.000 suscriptores a los boletines informativos y con más de 112.000 seguidores en RRSS.

- ✓ *Consideración a los públicos con necesidades nutricionales específicas. Sensibles a las necesidades específicas en alimentación, derivadas de enfermedades que afectan a algunas personas como la celiaquía, las alergias o las intolerancias alimentarias, trabajan para que la oferta de productos para estas personas sea segura, suficiente para una compra ordinaria y siempre con un nivel adecuado de precio. Por ello, mantienen una comunicación fluida con diferentes entidades y colectivos que las representan, como la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) o la Federación Española de Diabetes (FEDE), para conocer de primera mano sus demandas y preocupaciones y ampliar la gama de alimentos para dar una respuesta adecuada a sus peticiones. Además, colaboran con estas entidades para dar visibilidad y*

concienciar sobre su enfermedad, mediante distintas campañas de sensibilización.

Cuentan con convenios de colaboración con asociaciones de celíacos de varias comunidades autónomas, en los que más de 1.700 socios de estas asociaciones se han beneficiado de dichos convenios que incluyen, entre otros, un 20% de descuento en la compra de más de 200 referencias elaboradas específicamente sin gluten.

Actualmente, y fruto de su compromiso con las necesidades específicas de este colectivo, siguen trabajando para mejorar la oferta de productos sin gluten, tanto de la marca propia como de marcas de otros fabricantes, contando actualmente con aproximadamente 3.000 productos sin gluten, de ellos en torno a 2.400 de diversas marcas y más de 550 productos garantizados sin gluten de la marca propia.

Igualmente, desde hace más de una década, además de cumplir con el Real Decreto 2220/2004 sobre declaraciones de alérgenos, ofrecen una información adicional, incluyendo en las etiquetas los textos de advertencia necesarios en mensajes separados, de forma visible, para indicar la potencial presencia de trazas de alérgenos. En 2020 han contado con más de 556 productos de marca propia sin gluten, 98 productos sin lactosa, 46 sin leche y 6 sin huevo.

Algunos de los contenidos más ligados a la alimentación saludable, publicados durante 2020 son los siguientes.

<https://www.consumer.es/alimentacion/alergias-alimentarias-afectan-mas-ninos.html>

<https://www.consumer.es/alimentacion/salchichas-principales-diferencias.html>

<https://www.consumer.es/alimentacion/fibra-dietetica-sirve-otros-beneficios.html> .

3.2.

Área Consumo

Desde el Área de Consumo de la Dirección General de Comercio y Consumo de la Comunidad de Madrid, se ha llevado a cabo, durante el año 2020, y dentro del Plan Regional de Educación en Consumo, la impartición de un taller educativo dirigido a la promoción de hábitos de consumo alimentario y estilos de vida saludables.

Bajo el título “Por dentro y por fuera ¡cuidate!” se han realizado 136 ediciones de dicho taller en distintos centros educativos de la Comunidad Madrid, con un total de 3.282 alumnos participantes y obteniendo una evaluación media de 9,34 sobre 10.



Dadas las excepcionales circunstancias sobrevenidas por efecto de la pandemia de la COVID 19, entre ellas, y destacando como la más relevante a efectos educativos, el cierre de los centros escolares desde el 11 de marzo, y teniendo en cuenta que la impartición de los talleres educativos se venían desarrollando en modalidad presencial en las aulas, y que el calendario de impartición de talleres finalizaba el 30 de abril de 2020, aproximadamente el 25% de los talleres programados ha tenido que ser objeto de adaptación a modalidad virtual lo que,

indudablemente, ha supuesto un esfuerzo y un reto que ha sido superado, habiéndose conseguido impartir la totalidad de los talleres previstos antes de fin del curso 2019-2020.

<i>NIVELES</i>	<i>Nº DE TALLERES</i>	<i>PARTICIPANTES</i>
<i>5º y 6º Educación Primaria</i>	<i>63</i>	<i>1.441</i>
<i>1º y 2º Educación Secundaria</i>	<i>55</i>	<i>1.357</i>
<i>3º y 4º Educación Secundaria</i>	<i>16</i>	<i>445</i>
<i>1º y 2º Formación Profesional Básica</i>	<i>2</i>	<i>39</i>
TOTAL	136	3.282 *

* 1.678 niñas y 1.654 niños

Cerca de 3.300 alumnos de Educación Primaria, Secundaria y Formación Profesional Básica han participado en las 136 ediciones de los Talleres “Por fuera y por dentro ¡Cuidate!” que, con una metodología muy activa y participativa, están dirigidos a la promoción de hábitos de consumo alimentario y estilos de vida saludables.

3.3.

Área Educación

Como en cursos anteriores, en los centros educativos de Educación Infantil y Primaria, además de las actividades propias de la aplicación del currículo, se han llevado a cabo en 2020 las actuaciones que se recogen a continuación.

*La Consejería de Educación y Juventud, durante los años 2019 y 2020 ha participado en la cuarta edición del **ESTUDIO ALADINO** de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, (ALADINO 2019).*

El estudio se realizó entre octubre y diciembre de 2019, sobre una muestra representativa de la población escolar de 6 a 9 años residente en España, de 16.665 escolares en 276 Centros de Educación Primaria, seleccionados de forma aleatoria en las 17 Comunidades Autónomas y las dos Ciudades Autónomas.

Se trata de un estudio de ámbito internacional, cuyo principal objetivo es profundizar en el conocimiento científico del estado nutricional y el desarrollo de nuestros niños y niñas, con una metodología común, por lo que constituye una importante actuación en salud pública en el ámbito europeo.

Los datos y resultados del estudio ALADINO se envían a la Organización Mundial de la Salud y representan una información de referencia, tanto a nivel nacional como internacional.

Se han llevado a cabo, previamente, tres ediciones del estudio ALADINO en España (2011, 2013 y 2015), en las que también participó nuestra comunidad autónoma.

El número de alumnado de la Comunidad de Madrid participante en la muestra seleccionada es de 1.636 escolares de 6 a 9 años (407 de cada grupo de edad) de un total de 25 centros educativos.

Los resultados del estudio, conocidos en 2020, evidencian que, entre 2011 y 2019, la prevalencia de exceso de peso (sobrepeso + obesidad) ha disminuido un 3,9% y la de sobrepeso un 2,9%, en ambos casos de forma significativa.

Por otro lado, la población infantil con normopeso aumenta significativamente un 3,7% y la prevalencia de obesidad, en 2019, es ligeramente inferior, siendo este descenso casi significativo.

Se puede acceder al informe completo ALADINO 2019 en el enlace https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm .

Los resultados del Estudio de ámbito internacional ALADINO, enmarcado en una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, y que ha incluido una muestra de 1.636 escolares de 6 a 9 años de 25 centros educativos madrileños, muestran que, a nivel nacional, la prevalencia de exceso de peso ha disminuido un 3,9% y la de sobrepeso un 2,9%, así como un aumento del 3,7% de la población infantil con normopeso, todo ello en el marco temporal de la investigación desarrollada entre 2011 y 2019.

También en 2020 ha continuado la colaboración establecida con la Fundación Science, Health and Education (SHE) en el desarrollo del PROGRAMA SALUD INTEGRAL, destinado a alumnos de Educación Primaria y que busca la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.

Igualmente en colaboración con la Fundación SHE, y con el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), se realiza en institutos de Educación Secundaria el Programa Salud Integral (SI!). Este programa, continuación del destinado a alumnos de Educación Primaria, pretende, entre

otros objetivos, promover la alimentación saludable para mejorar la salud cardiovascular.

Iniciado en 2010, durante el periodo 2019-2020, la Consejería de Educación y Juventud, ha continuado apoyando el Programa Salud Integral, que se desarrolla en centros públicos de la Comunidad de Madrid, diseñado por la Fundación Science, Health and Education y el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, con el objetivo de promover la salud, desde la infancia, con la adquisición de hábitos saludables que reduzcan los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejoren la calidad de vida en la edad adulta.

El proyecto de investigación, que finalizó en Educación Infantil y Primaria en junio de 2020, incluyó entre sus objetivos: el apoyo a la implantación de hábitos alimenticios saludables, el fomento del ejercicio físico, así como una evaluación de parámetros físicos (peso, altura, etc.) de los alumnos participantes, a cargo del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares. Durante el curso escolar 2019/2020 participaron en el Programa un total de 7.629 alumnos de Educación Infantil y Primaria.

*De igual manera ha continuado la colaboración con el **PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD ESCOLAR**. Este Plan recoge el resultado de años de trabajo compartido por las administraciones educativa y sanitaria del Estado y las comunidades autónomas. Por ello, tiene un carácter completo y exhaustivo.*

La Consejería de Educación y Juventud, participa en la consecución de las medidas del Plan, algunas de ellas vinculadas con la alimentación como manera de fomento de la vida saludable.

En este sentido, este último curso 2019/20, la Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio y en colaboración con la Consejería de Educación y Juventud, ha continuado con el Programa escolar de consumo de frutas, hortalizas y leche de la Unión Europea. Con este Programa, de ámbito nacional, la Unión Europea busca promover hábitos saludables, la disminución de la obesidad y enfermedades asociadas.

En nuestra Comunidad, la Consejería de Educación y Juventud, en colaboración con la Consejería de Medio Ambiente, para el fomento del consumo de frutas y verduras y de leche en colegios públicos e institutos de Educación Secundaria de la región, realizó las siguientes actuaciones:

- ✓ *Distribución de fruta a los alumnos de Educación Primaria de colegios públicos distribuidos por toda la Comunidad de Madrid: el número de participantes en el Programa de distribución de fruta ha sido de 66.139 alumnos de Educación Primaria.*
- ✓ *Distribución de leche: el número de participantes en el Programa de distribución de leche ascendió a 67.331 alumnos de Educación Infantil y Primaria, de ellos, 19.960 alumnos de Educación Infantil y 47.371 de Educación Primaria.*
- ✓ *Extensión del programa a institutos de Educación Secundaria con la celebración, del 17/02/20 al 28/02/20, de la “Quincena de la Fruta” para alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. El número de alumnos participantes en el programa de fruta ha sido de 16.588.*
- ✓ *El programa de la leche también estaba previsto extenderlo a los institutos de Educación Secundaria a partir de la segunda quincena del mes de marzo. La suspensión de las actividades presenciales en los centros educativos a causa de la pandemia producida por la Covid-19 provocó la suspensión de la distribución a los institutos de Educación Secundaria. Figuraban ya inscritos 12.671 alumnos.*

En el marco del Programa escolar de consumo de frutas, hortalizas y leche de la Unión Europea, con el que se busca promover hábitos saludables, se ha proporcionado fruta a 82.727 alumnos y bricks de leche a 67.331 alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria de centros públicos de toda la Comunidad de Madrid.

También durante 2020 ha continuado la colaboración con la Consejería de Sanidad en proyectos de promoción alimentaria y de la salud. Entre otros, los que se recogen a continuación.

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL a los centros educativos de Educación Infantil y Primaria.

Los escolares están en un momento muy importante para formar y consolidar hábitos alimentarios. Desde el punto de vista nutricional, eso se consigue mediante una dieta variada y equilibrada, acompañada de actividad física. La alimentación del escolar debe cumplir los siguientes objetivos:

- ✓ *Asegurar su crecimiento y desarrollo, atendiendo a las características de cada uno.*
- ✓ *Garantizar el mantenimiento de buenos niveles de salud, tanto a corto como a largo plazo; es decir, protegiéndole de aquellas enfermedades en las que una dieta inadecuada constituye un factor de riesgo.*
- ✓ *Introducir buenos hábitos alimentarios adaptados a la organización y al estilo de vida del escolar y su familia.*

Desde el año 2010, la Dirección General de Educación Infantil y Primaria, a través de la aplicación informática gestionada por la Consejería de Sanidad, ofrece asesoramiento a los directores de centros educativos y empresas de comedor escolar, destinado a la implantación de menús saludables. De este modo, cada centro puede analizar, contrastar y recibir información acerca de la idoneidad de las características de los menús escolares que se sirven en su centro.

Con esta herramienta, se facilita la implantación de menús saludables que cumplan con las recomendaciones nutricionales establecidas en la etapa infantil (18 meses-3 años) y en las etapas posteriores de escolarización (3-16 años).

*Igualmente se ha mantenido la colaboración, iniciada desde hace más de diez años, en el proyecto **DESAYUNOS SALUDABLES** en Educación Infantil, Primaria y Secundaria.*

Este proyecto, diseñado por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad, propone realizar, a través de los profesionales sanitarios, un conjunto de actividades de educación para la salud en los centros educativos, que tienen como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia del desayuno para la salud y, en particular, para el rendimiento académico. El proyecto está destinado a los escolares, profesorado y las familias de los alumnos.

*Durante el curso escolar 2019/20 también ha perdurado la colaboración con la Consejería de Sanidad en el **PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD SaludaTuVida**.*

En este caso, se trata de un programa dirigido a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil y de Enseñanza Obligatoria.

La iniciativa nace tras el análisis de los datos epidemiológicos y las conclusiones de diversos estudios científicos, con el fin de potenciar hábitos y estilos de vida saludables desde la infancia, que tengan una repercusión positiva a lo largo de la vida.

El profesorado de los centros educativos participantes recibe, previamente, formación en las cinco áreas incluidas en el programa: Actividad Física y Sedentarismo, Alimentación y otros Hábitos Saludables, Bienestar y Salud Emocional, Afectivo-sexual y Adicciones. Igualmente, las familias disponen de información sobre el programa.

El programa guarda estrecha relación con los objetivos y los contenidos de cada etapa educativa, lo que facilita su incorporación al proyecto educativo de cada centro. Asimismo, cuenta con material didáctico en soporte digital dirigido al profesorado, familias y alumnos. Este material, adaptado a cada uno de los cursos/niveles educativos, puede ser consultado a través de la plataforma de formación de la Comunidad de Madrid FORMADRID.

3.4.

Área Infancia, Familias y Natalidad

Las actividades realizadas en los centros del Programa I+I y los Convenios de Prevención, durante el año 2020, en relación con los Trastornos de Conducta Alimentaria, han sido las siguientes.

I+I MURIALDO

Se han llevado a cabo actuaciones de modo transversal en diferentes periodos de tiempo:

- ✓ *Proyecto meriendas saludables y desarrollo de campamento urbano de verano con desayunos y comidas gracias a Becas EDUCO. Se fundamentan las acciones con el desarrollo de menús equilibrados.*
- ✓ *Programa de hábitos saludables a través de la Fundación Gasol: abril, mayo y junio (periodo de confinamiento).*

La Fundación Gasol envía, a través de un mediador del programa I+I, una serie de retos relativos a: Alimentación saludable, Ejercicio físico, Higiene del sueño y Educación emocional.

Se envían, a través de WhatsApp, tres retos semanales, en los que se proponen actividades para realizar en familia.

Al finalizar el programa, se realiza una encuesta de valoración a las familias y a los menores.

I+I PAIDEIA

La alimentación saludable se trabaja de forma transversal en el Servicio I+I.

A lo largo del año 2020, se ha tratado de ampliar la alimentación saludable de las meriendas, aumentando la fruta dentro del menú de las mismas.

El equipo supervisa la alimentación de los y las adolescentes durante las mismas y trabaja individualmente las dificultades detectadas.

Igualmente supervisa la alimentación de los y las adolescentes en intervención en las salidas culturales y educativas y luego trabaja esta información con las familias.

Se incluyen contenidos de alimentación saludable en la programación, sobre todo del grupo de edad de 11 a 14 años. Sin embargo, por motivos de la alerta sanitaria por COVID-19, ha habido que cambiar la programación original y trabajar contenidos relativos a la pandemia.

Los trastornos de conducta alimentaria se han trabajado en 2020, sobre todo a nivel individual, en función de las necesidades de cada adolescente. Este año, este tema ha sido objeto de trabajo individual en tutorías con adolescentes con diversas dificultades de alimentación detectadas que podrían generar un trastorno posterior más grave. Se ha trabajado con dos chicas y con tres chicos, de los cuales los cinco han cumplido sus objetivos para este año en esta línea de trabajo.

I+I TOMILLO PUENTE DE VALLECAS

Durante el confinamiento domiciliario, entre marzo y junio, se abordó con todos los menores, en sesiones de atención individual, el tema del mantenimiento o creación de hábitos alimentarios saludables, al observarse que algunos NNA comenzaban a tener una dieta desequilibrada -más teniendo en cuenta que coincidía con una etapa de especial sedentarismo-.

Además, se realizaron tres actividades grupales por classroom, con la participación de 15 NNA, en los que se abordaron temas como el conocimiento de la pirámide de alimentos, la composición de una dieta equilibrada, etc.

I+I PINARDI-LAS NAVES

Taller de cocina sobre repostería saludable

Antes de la pandemia fue posible llevar a cabo un taller de cocina en el que se trabajaron los hábitos higiénicos acerca de la manipulación de los alimentos, el conocimiento de los alimentos saludables y alimentos insanos, las normas de educación que se deben llevar a cabo en la mesa y la responsabilidad a la hora de colaborar y recoger lo utilizado al cocinar y comer.

Actuaciones telemáticas

- ✓ *Durante la pandemia se ofrecieron alternativas de alimentos insanos por alimentos saludables, a través de tips e imágenes acerca de la alimentación saludable y los beneficios de alimentos específicos.*
- ✓ *También se han facilitado dos cuentas de Instagram y la aplicación “MyRealFood” creada por uno de los mayores referentes de la nutrición y alimentación saludable en la actualidad (Carlos Ríos). En este sentido, se ha valorado que la aplicación móvil es también una buena forma de motivar a los menores para que conozcan distintas recetas saludables y detecten, a través de un escáner, qué alimentos son sanos y cuáles pueden dañar nuestra salud, indicando, además, el motivo de esa clasificación, los ingredientes perjudiciales para la salud y las posibles alternativas de productos saludables.*
- ✓ *Cuestionarios Quiz a través de las redes sociales (Instagram) sobre cuestiones como “¿Cuánto sabes sobre alimentación?”. De esta manera, se ha podido comprobar qué conocimientos tienen los menores acerca de la temática y ha sido útil para conocer la manera de intervenir y en qué temas es necesario incidir. Este recurso ha sido muy útil y atractivo para los menores, ya que ofrece una respuesta interactiva e inmediata que permite que puedan preguntar dudas al equipo educativo. La participación ha sido muy alta y ha funcionado como un recurso muy potente y adaptado sus necesidades.*
- ✓ *Además, se han ofrecido, publicado y enviado a través del Instagram y del WhatsApp tips e imágenes visuales sobre alimentación. En este sentido, resulta complejo conocer qué influencia han tenido sobre los menores, puesto que esta herramienta no ha permitido obtener un feedback completo y exhaustivo.*
- ✓ *Videos de YouTube sobre Deporte y ejercicio físico, Ejercicios de relajación, Mindfulness y atención plena y Recetas saludables, organizados por listas de reproducción. Éstos se han difundido a través de las videoconferencias, de las redes sociales (Instagram) y también a través del WhatsApp del programa.*

Trabajo transversal en los grupos

Intervenciones individuales a través de las tutorías (30 participantes).

Actuaciones pospuestas enero 2021

Talleres “¿Todo lo que comes es comida?”. En estos cuatro talleres con los diferentes subgrupos se va a trabajar sobre identificar productos saludables y generar reflexión sobre lo que comen, beneficios de los distintos tipos de alimentos, sobre la industria alimentaria y el consumo consciente. Se utilizarán tablets y diferentes metodologías (kahoot, aplicaciones, material gráfico...).

I+I PINARDI-VALORA

ACTUACIONES	DURACIÓN	GRUPO
<p>1. Presentación ideas previas</p> <p><i>Se realiza una rueda sobre hábitos de alimentación, los hábitos que tienen, las rutinas, composición de las comidas, etc.</i></p>	20 min	Pequeños, medianos y mayores
<p>2. Pirámide de la alimentación</p> <p><i>Mediante un panel se van colocando los alimentos en función del tipo y la frecuencia que debe tener de consumo, mediante debate grupal. Seguidamente, de forma individual elaboran un menú semanal “ideal” que se expone al grupo y se elabora un menú “ideal” único.</i></p>	40 min	Pequeños, medianos y mayores
<p>3. Consecuencias de la mala alimentación y hábitos equivocados</p> <p><i>Mediante el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) se plantea en pequeños grupos que indaguen sobre un problema “consecuencias de unos malos hábitos alimentarios”, se dota a los equipos de recursos electrónicos para buscar noticias y otras fuentes de información para su realización. Finalmente, se expone al grupo los resultados de las conclusiones obtenidas.</i></p>	1 hora	Pequeños, medianos y mayores

<i>Participantes</i>	<i>Las actividades desarrolladas sobre los hábitos alimentarios siguieron la programación inicial establecida. Los menores, al estar agrupados en cuatro grupos burbuja, tuvieron que realizar las actividades en días alternos. El bloque 1 (actuación 1 y 2) tuvo una asistencia de 21 menores (70%), de los cuales 13 mujeres (62%) y 8 varones (38%). Respecto al bloque 2 (actuación 3), el número de participantes fue de 17 menores (57%), de los cuales 11 mujeres (65%) y 6 varones (35%).</i>
<i>Profesionales que ejecutaron las actividades</i>	<i>Dos Psicólogos y un Educador Social/Psicopedagogo.</i>
<i>Calendarización</i>	<i>A finales de septiembre e inicios de octubre se llevaron a cabo las actividades de Salud Integral orientadas a los hábitos de la conducta alimentaria. Se realizaron en dos sesiones, durante la semana del 28 de septiembre al 2 de octubre y en la semana del 5 al 9 de octubre. Una sesión por semana, con un total de 2 horas de duración. Día 30 de septiembre: actuación 1 y 2. Día 1 de octubre: actuación 1 y 2. Día 7 de octubre: actuación 3. Día 8 de octubre: actuación 3.</i>

Para el año 2021, se programará, de forma presencial, el taller de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria de Salud Pública (Cuaderno del alumno) con las siguientes actuaciones:

- ✓ *Imagen corporal. ¿cómo te ves?*
- ✓ *Los modelos estéticos y los medios de comunicación.*
- ✓ *Cuestión de salud.*
- ✓ *Dieta saludable, ¿qué comí ayer?*
- ✓ *Alimentos y nutrientes.*
- ✓ *¡Atención! Más vale prevenir.*

ASOCIACION BARRÓ. CONVENIO DE PREVENCIÓN

En referencia a las actividades sobre los “Trastornos de conducta alimentaria” con los grupos de niños, niñas y adolescentes, se ha realizado un taller con cada grupo sobre “Alimentación Saludable”. Es decir, se han realizado tres talleres (Infantil, Primaria y Secundaria), de forma presencial, durante el mes de febrero de 2020.

Este es un tema que también se trabaja de forma transversal todos los días de intervención con los y las menores. Dentro de la programación se incluyen una serie de actividades diarias para el fomento de los hábitos saludables.

En relación al tema que estamos tratando, la primera actividad después del lavado de manos, es la merienda. Durante la merienda, se trabajan tanto hábitos saludables como la prevención de trastornos de conducta alimentaria.

La actividad de la merienda en grupo, se planteó en el mes de enero del 2020, con las familias de las y los menores dados de alta en el servicio en la escuela de familias mensual. Por lo tanto, existe seguimiento del equipo de intervención.

COORDINADORA DE VALLECAS. CONVENIO DE PREVENCIÓN

NOMBRE ENTIDAD	TRASTORNOS CONDUCTA ALIMENTARIA
COORDINADORA INFANTIL Y JUVENIL VALLECAS	Dos Talleres de fomento de alimentación saludable. Uno destinado a infancia, a través de la realización de un video colgado en YouTube el Día Infantil y Juvenil de Vallecas. Otro destinado a jóvenes, difundido a través de un directo de Instagram, durante la celebración del Día Infantil y Juvenil de Vallecas.
FUNDACION AMOVERSE	Se trabaja de forma transversal durante el año.
ASOCIACIÓN BARRÓ (Chapotea I y II)	Participación en un taller de alimentación saludable, organizado por la Coordinadora durante la celebración del Día Infantil y Juvenil. Además, de manera trasversal, se trabaja la alimentación saludable durante todo el año.
ASOCIACIÓN CHISPA	Se trabaja de manera trasversal en las meriendas durante el año. Participación en un taller de alimentación saludable organizado por la Coordinadora durante la celebración del Día Infantil y Juvenil.
ASOCIACIÓN CREANDO HUELLAS	Participación en un taller de alimentación saludable organizado por la Coordinadora durante la celebración del Día Infantil y Juvenil online.

NOMBRE ENTIDAD	TRASTORNOS CONDUCTA ALIMENTARIA
<i>ASOCIACIÓN EL FANAL (Cañada y Valdebernardo)</i>	<i>Se trabaja de manera transversal durante el año, sobre todo el fomento de hábitos saludables en la alimentación, identificación de comidas,... Y se fomenta, sobre todo, en las colonias urbanas, tanto de Navidad como de verano, propiciando pautas de alimentación.</i>
<i>ASOCIACIÓN LA KALLE</i>	<i>Se trabaja de manera transversal durante el curso y el hilo conductor del campamento ha sido la salud integral, incluyendo hábitos de la alimentación.</i>
<i>ASOCIACIÓN KRECER (Krecer I, II y III)</i>	<i>De manera transversal se trabaja en las meriendas diarias, las salidas, colonias, acampadas y campamentos. De manera concreta, se ha participado en tres talleres, dos online que se desarrollaron en el Día Infantil y Juvenil de Vallecas, a través de la Coordinadora y otro presencial.</i>
<i>FUNDACIÓN NAIF</i>	<i>Se trabaja de forma transversal. Previstas formaciones con adolescentes para 2021 en las que se incluirá un módulo sobre este tema</i>
<i>ASOCIACIÓN PRIMERA PREVENCIÓN</i>	<i>Talleres trimestrales para fomentar hábitos saludables, uno de ellos sobre alimentación.</i>
<i>ASOCIACIÓN CULTURAL SAN PABLO</i>	<i>Participación en un taller de alimentación saludable organizado por la Coordinadora durante la celebración del Día Infantil y Juvenil online</i>
<i>CLUB INFANTIL Y JUVENIL SANDI</i>	<i>Participación en dos talleres de alimentación saludable organizados por la Coordinadora de Vallecas durante la celebración del Día Infantil y Juvenil, además se trabaja el tema de manera transversal durante el año.</i>
<i>PARROQUIA SANTA MARÍA DEL POZO</i>	<i>Participación en un taller de alimentación saludable organizado por la Coordinadora durante la celebración del Día Infantil y Juvenil. Durante el curso, fomento de adquisición de hábitos de alimentación adecuados durante las meriendas.</i>
<i>FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO</i>	<i>Participación en un taller de alimentación saludable organizado por la Coordinadora durante la celebración del Día Infantil y Juvenil online</i>

MURIALDO. CONVENIO DE PREVENCIÓN**TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA**

Título	<i>Meriendas saludables</i>		
Breve descripción	<i>En este aspecto trabajamos de manera transversal a través de la puesta en marcha de un programa de meriendas saludables en la que se insta a los menores a traer fruta para el momento de la merienda en el centro.</i>		
Fecha	<i>Enero-Marzo y Septiembre-Diciembre</i>		
Nº de sesiones	<i>Diariamente</i>		
Participantes	<i>Niños</i>	<i>Niñas</i>	<i>Total</i>
	<i>16</i>	<i>24</i>	<i>40</i>

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Título	<i>Meriendas saludables</i>		
Breve descripción	<i>Se está llevando a cabo un programa de meriendas en la que el Servicio ofrece las meriendas a los menores siendo ésta variada y saludable.</i>		
Fecha	<i>Enero-Marzo y Septiembre-Diciembre</i>		
Nº de sesiones	<i>Diariamente</i>		
Participantes	<i>Niños</i>	<i>Niñas</i>	<i>Total</i>
	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>28</i>

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Título	<i>Menú saludable</i>		
Breve descripción	<i>Se han realizado dos actividades previas al campamento urbano con el fin de elaborar un menú tipo saludable que será, posteriormente, el que se sirva en dicho campamento. Una primera actividad de juego, cuyo objetivo es que los menores conozcan el concepto de menú saludable y los diferentes alimentos según una clasificación de proteína, cereal, vegetal y fruta. También fomenta la creatividad, ya que serán ellos mismos los que tengan que combinar alimentos para comida y cena. Posteriormente se ha diseñado el menú tipo entre los menores y educadores.</i>		
Fecha	<i>Julio</i>		
Nº de sesiones	<i>2</i>		
Participantes	<i>Niños</i>	<i>Niñas</i>	<i>Total</i>
	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>15</i>

INJUCAM. CONVENIO DE PREVENCIÓN

1. Desde la ASOCIACIÓN ALACRÁN 1997, se llevó a cabo un taller formativo sobre Alimentación y hábitos saludables, impartido por Cruz Roja en el mes de febrero de 2020, dirigido a cuatro grupos de edad: 8-9 años, 10-11 años, 12-13 años y 14-16 años. Se trataron los trastornos de conducta alimentaria de forma transversal.

2. AVENTURA 2000. La alimentación saludable es uno de los objetivos que se trabajan con todos los niños y niñas de la asociación de manera transversal a lo largo del año.

La intervención se centra en uno de los barrios vulnerables de la Comunidad de Madrid, donde muchas de las familias no tienen los recursos necesarios para cubrir las necesidades básicas de su hogar.

En los meses del año, donde la intervención se ha podido desarrollar de manera presencial, se han realizado meriendas saludables. Lo mismo ocurre en las actividades de ocio fuera de la asociación, o en las salidas de fin de semana, donde son ellos y ellas, quienes crean un menú equilibrado y saludable.

A lo largo de la cuarentena, y gracias a los seguimientos individuales que se ha hecho a las familias, se les han facilitado los contactos de otras entidades que hacían reparto de comida, con el fin de que nadie se quedara en esos tiempos tan difíciles sin algo que llevarse a la boca. A parte, desde Aventura se les ha ofrecido colaboración en todo momento.

Teniendo como base el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 2, que habla sobre “Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible”, se realizaron varias sesiones para trabajar la importancia de tener una alimentación cuidada y saludable, viendo cómo afecta a nuestro cuerpo, no solo por dentro sino también por fuera.

Los trastornos de conducta alimentaria se han trabajado de manera individual con algunos de los niños y niñas, sobre todo de los grupos de adolescentes, donde hay un aumento de la preocupación del cuidado físico y existen mayores problemas de ansiedad, que llevan a una ingesta excesiva de alimentos.

3. CAMINAR. *Se trabaja de manera transversal, sobre todo con las niñas que son las que más tendencia tienen a este tipo de trastornos y verbalizan mucho más su preocupación por la imagen y su peso.*

4. LA TORRE DE HORTALEZA. *Prevención de trastornos alimenticios. En 2020 se realizaron dos talleres en los que se abordó este tema, uno para la categoría de cadete (14-16 años) y otro para la categoría junior (17-18 años), a los que asistieron tanto chicos como chicas. El título del taller fue “Nutrición deportiva y mitos”.*

Este taller se realiza en la Asociación con periodicidad anual (se incluye en la planificación anual del proyecto de baloncesto).

5. SERVICIO DE APOYO DEL MENOR. *Asociación para la Integración del Menor, Paideia. La alimentación saludable se trabaja diariamente en el Servicio.*

Con el objetivo de proporcionar a los niños y niñas alimentos saludables que favorezcan su desarrollo físico e intelectual, se sirve diariamente una merienda saludable, para ello se diseña un menú semanal, donde se intenta abarcar la mayor gama de opciones apropiadas para una alimentación infantil saludable: fruta, lácteos, embutidos exentos de grasas saturadas, frutos secos, encurtidos, cereales no-azucarados y similares.

Durante la merienda, en ocasiones, se habla de las aportaciones nutricionales de los alimentos, la importancia de unas rutinas adecuadas para las comidas, las medidas higiénicas implicadas y la necesidad de seguir una dieta variada. Además, la merienda supone un punto de encuentro en la que entrenar habilidades de comunicación, ya que es el primer rato de la tarde en el que coincide la totalidad del grupo dentro del aula y se aprovecha para poner en común conversaciones de temáticas variadas: qué tal el día en el colegio, cómo fue el fin de semana, qué tipo de actividad quieren desarrollar en esa tarde, etc.

Debido a la situación epidemiológica generada por COVID 19, desde junio de 2020 se ofrece una merienda en la que no se manipulan excesivamente los alimentos, ofreciendo piezas de fruta, bolsas individuales de frutos secos y yogures bebibles. En la actualidad se está estudiando hacer un protocolo para

ofrecer mayor variedad en las meriendas incorporando bocadillos de pavo y queso.

Como medida de seguridad sanitaria, se merienda en la calle para mantener una mayor distancia entre las niñas y los niños mientras no llevan puesta la mascarilla. Si no se puede por inclemencias meteorológicas, se les facilitará la merienda al acabar la intervención.

Para incidir en la importancia de una alimentación saludable y prevenir futuras conductas insanas, se realizan dinámicas específicas sobre educación para la salud. Concretamente, durante 2020 se han realizado las siguientes.

- ✓ *Master Chef de comida saludable.*
- ✓ *Debido al confinamiento no pudo realizarse el concurso de “la merienda más original” que tanto les gusta a los niños y niñas.*
- ✓ *Taller de alimentación saludable y charla informativa con las familias: intercambio de recetas y charla sobre propiedades de las verduras.*
- ✓ *Compra de la merienda semanal: en ocasiones algunos NN se han encargado de la compra de fruta para la merienda, siempre acompañados de la/el educadora/o de referencia.*
- ✓ *Sesión sobre la pirámide alimenticia viendo los diferentes niveles y la importancia de comer más alimentos de los niveles más bajos.*

6. TALLOC. *En Talloc se trabajan los buenos hábitos alimentarios, de forma transversal, durante el curso, con todos los grupos, en el tiempo de la merienda. Durante este periodo, se ofrecen meriendas sanas e información general.*

Con los grupos mayores de 12 años, se realiza cada curso un mínimo de una sesión (en formato dinámica y/o asamblea) en la que se profundiza más sobre el tema.

Por último, a través de los PEIS realizados bianualmente, se obtiene información respecto a la situación específica de cada participante respecto a su conducta alimentaria.

7. VALDEPERALES. Desde la asociación Valdeperales, no se ha identificado ningún caso de trastorno de conducta alimentaria, por lo que no se ha abordado este tema de manera explícita en ninguna actividad o sesión de trabajo. Sin embargo, sí se considera de vital importancia el tema de la alimentación, por lo que de manera transversal se trabaja a diario, aunque también se han realizado talleres específicos sobre este tema.

Las meriendas ofrecidas a los niños y niñas son dietas saludables, los premios o recompensas se procura que no sean caramelos o chucherías y, en campamentos o actividades de pernocta, se ha trabajado directamente con el albergue la variedad de alimentos en los menús ofrecidos.

De manera concreta, se han llevado a cabo las siguientes actividades relacionados con la alimentación:

- ✓ Taller con adolescentes sobre Comida Saludable. Jueves, 20 de febrero.
- ✓ Ghymkana Pirámide de los Alimentos. Grupo educación Infantil y Primaria. Jueves, 27 febrero.
- ✓ Escuela de madres y padres. Tema “Alimentación Saludable”. Jueves, 6 febrero.
- ✓ Taller materno infantil. En todas las sesiones se dedica un pequeño espacio de tiempo al tema de la alimentación.

8. ATZ. La alimentación y hábitos saludables en uno de los grandes objetivos de ATZ y se trabaja también de forma transversal.

Destaca el Programa de Meriendas saludables que se realiza cada tarde, ofreciendo alimentos saludables para cambiar los hábitos alimentarios y favorecer la alimentación de los NNA que acuden a las actividades.

Este proyecto se refuerza con sesiones puntuales una vez al trimestre, con temas relacionados. Este curso estaba proyectado un par de sesiones con las personas en prácticas de Enfermería del Centro de Salud.

PINARDI. CONVENIO DE PREVENCIÓN**PINARDI Estrecho****TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA****Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...**

Durante 2020 se han desarrollado actividades físicas presenciales, siempre que se ha podido. Durante los meses de marzo a junio, previo a comenzar los campamentos urbanos, se convirtieron en telemáticas. De esta forma, se han desarrollado las siguientes actuaciones ligadas a reducir y prevenir los Trastornos de Conducta Alimentaria:

1. Meriendas saludables. Se les ofrece meriendas centradas en lácteos, frutas y cereales. De forma transversal, se trabaja la alimentación saludable diariamente. Para ello, el equipo educativo elabora un menú equilibrado que se da las familias y se consensua por aulas, de forma que investiguen alimentos que contengan nutrientes y salga de ellos.

2. Actividad física. Todas las tardes de la semana se realiza un descanso en el estudio para potenciar actividades de movimiento, psicomotricidad para los más pequeños y deportes cooperativos y dinámicas de movimiento para los más mayores. Con dos grupos, cada año variando, se lleva a cabo un taller de baloncesto y de fútbol.

**Actuaciones
(actividades)**

Se han fomentado alternativas de ocio y, para ello, en los recreos se han realizado actividades como: Deportes alternativos y juegos (Baseball con el pie, Pañuelo y variantes: Los leones, Carreras, Tulipán, Muralla; Baile y Just dance; Balón prisionero), Actividades Físicas telemáticas (Expresión corporal a través de la mímica, Gimnasia desde casa, Zumba, Aerobic, Quedada en pijama) y Actividades mediante las cuales se trabajan hábitos saludables y dieta equilibrada con los menores, adaptando la actividad a la edad del grupo, con el proyecto “¿qué comer para sentirme mejor?” con actividades como Libro de recetas saludables y económicas, Infografía con ideas de meriendas saludables y Talleres de cocina.

3. Deporte en casa (telemática). Se hizo deporte a través de la pantalla, cada uno desde su casa haciendo los mismos ejercicios (zumba, aerobic, baile...) y retos para ir mejorando en la consecución de logros (abdominales, saltos...).

4. Talleres de cocina saludable. Se propone una receta sencilla (bizcochos, galletas de avena, pan-pizza, batido de frutas, sándwich) que se pueda realizar en casa y mientras, se va trabajando la importancia de una alimentación saludable.

5. Proyecto “Quedada en pijama” (telemática). Para suprimir complejos y aceptarse como cada uno/a es, durante la cuarentena se realizó esta actividad, en la que cada uno/a se mostraba sin peinar ni maquillar y en pijama.

Indicadores N° acciones formativas 2

Campañas 2 (las relacionadas con meriendas y almuerzos saludables y con actividades de movimiento)

Participantes 46 para actividades de Primaria y 40 para actividades de Secundaria. Total: 86

Reuniones

- Reuniones mensuales de programación.
- Reuniones trimestrales de la comisión encargada de la elaboración de las meriendas y almuerzos.

De cara al 2021, incluir algunas actividades deportivas propuestas por los menores en la evaluación y conseguir realizar competiciones con los menores de otros servicios de Pinardi: Fútbol australiano (rugby sin contacto cuyo objetivo es quitar la pelota al rival -sin tocarle- y marcar gol en la portería del contrario).

El equipo educativo ha detectado necesidades y dentro de la programación 2021 se incluye:

**Actuaciones
pospuestas**

- Actividad “Analizando la merienda”. Cada día la educadora, junto con el resto de la clase, analiza en conjunto la merienda de cada alumno, para aprender a conocer los alimentos más saludables y ser consciente de la cantidad de azúcar y de grasas que contienen muchos productos que los alumnos consideran como sanos. Posteriormente, entre todo el aula, se escoge cual ha sido la merienda más saludable del día.

- Yoga. Un día a la semana, los jueves, la educadora imparte una clase de yoga y relajación, con el objetivo de que el alumnado aprenda prácticas de ocio saludables, a través de movimientos dinámicos, la conexión con el cuerpo y técnicas para calmar la ansiedad, que en muchas ocasiones se refleja en un consumo excesivo de comida.

Durante 2020:

- ✓ Meriendas saludables: todas las tardes, durante todo el curso.
- ✓ Actividad física: todas las tardes, durante todo el curso.
- ✓ Talleres de cocina saludable: una vez al mes (en confinamiento una vez a la semana).
- ✓ Proyecto “Quedada en pijama”: una vez al mes durante los meses de confinamiento.

Calendarización

Durante 2021:

- ✓ “Analizando la merienda”: sesión de media hora a la semana, todas las semanas.
- ✓ Yoga: un día a la semana, 30 minutos, todas las semanas del año.

PINARDI Pan Bendito, Pan Bendito I y Pan Bendito II

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...

2

Actuaciones (actividades)

1. Meriendas saludables. De forma transversal, se trabaja la alimentación saludable a través de las meriendas que se ofrecen cada tarde en el proyecto. Para ello, el equipo educativo elabora un menú equilibrado, que consta de fruta, lácteos y cereales, que se ofrece todas las tardes a los menores del proyecto. Dado que pueden elegir aquello que quieran merendar, este momento se acompaña siempre de una conversación o reflexión sobre la alimentación equilibrada, de forma que, vayan eligiendo cada día su merienda de forma cada vez más autónoma y saludable.

2. Almuerzos saludables. En línea con lo anterior, durante las actividades de verano, los menores traen su propio almuerzo, siguiendo un menú equilibrado, que elabora el equipo educativo y comparte con las familias. De nuevo, el momento del almuerzo es una oportunidad educativa, para trabajar la alimentación saludable.

3. Huerto urbano. Los niños y niñas de Infantil, 1º y 2º de Primaria, acuden una vez al mes al huerto urbano del barrio, donde colaboran con este proyecto comunitario creando carteles, ayudando a regar, a recoger las frutas, verduras y hortalizas que se llevan a casa para cocinarlas. Por tanto, se trabaja todo este grupo de alimentos y su importancia dentro de nuestra dieta.

4. Talleres de cocina saludable. Los niños y niñas de Infantil, 1º y 2º de Primaria realizan un taller de cocina en el que deben elaborar una merienda saludable. El grupo piensa en los diferentes tipos de alimentos y la manera de cocinarlos. Finalmente elaboran unos batidos de frutas.

5. Actividades de movimiento. Los niños y niñas, desde Infantil hasta 3º de Primaria, tienen sesiones de psicomotricidad como parte de la programación mensual, fomentando actividades que impliquen movimiento.

6. Actividades deportivas. Los menores desde 3º EP hasta Bachillerato, participan en actividades deportivas de ocio. Dos veces al mes practican deportes que van variando cada cierto tiempo.

7. Movimiento en casa. Durante el confinamiento, el equipo educativo mandó recursos a las familias para que pudieran hacer actividades de movimiento, como yoga o baile.

8. Actividad alimentación Secundaria. Los menores de Secundaria realizan una actividad, en colaboración con Escuelab, para conocer los componentes de los alimentos y sus consecuencias, positivas y negativas en el organismo.

Indicadores	Nº acciones formativas	1 (Actividad Escuelab Secundaria)
Campañas	Dos (las relacionadas con meriendas y almuerzos saludables y con actividades de movimiento)	
Participantes	107	
Reuniones	- Reuniones mensuales de programación. - Reuniones trimestrales de la comisión encargada de la elaboración de las meriendas y almuerzos.	

**Actuaciones
pospuestas**

A lo largo del 2021 se prevé continuar con las acciones transversales desarrolladas durante 2020, en concreto:

- ✓ *Meriendas saludables.*
- ✓ *Almuerzos saludables.*
- ✓ *Actividades de movimiento.*
- ✓ *Actividades deportivas.*
- ✓ *Talleres de cocina: siempre que la situación sanitaria lo permita.*

Además, se ampliarán algunas de las propuestas:

- ✓ *Actividad alimentación Secundaria: continuarán la actividad conociendo el proceso de digestión, y su relación con la alimentación saludable.*
- ✓ *La colaboración con el huerto urbano, dependerá de la situación sanitaria.*

Durante 2020:

- ✓ *Meriendas saludables: todas las tardes, durante todo el curso.*
- ✓ *Almuerzos saludables: todos los días durante las actividades de verano.*
- ✓ *Huerto urbano: un jueves al mes, una sesión de 45 minutos.*
- ✓ *Talleres de cocina saludable: dos lunes durante el mes de febrero (sesiones de 45').*
- ✓ *Actividades de movimiento: dos sesiones al mes, de media hora, durante todo el curso.*
- ✓ *Actividades deportivas: dos viernes al mes, durante todo el curso. Actividades de una hora y media.*
- ✓ *Movimiento en casa: se envían recursos una vez a la semana, durante los meses de marzo, abril y mayo.*
- ✓ *Actividad alimentación Secundaria: 16 y 17 de diciembre (sesión de una hora).*

Calendarización

Para 2021, se mantendría la periodicidad de las actividades transversales:

- ✓ *Meriendas saludables: todas las tardes, durante todo el curso.*
- ✓ *Almuerzos saludables: todos los días durante las actividades de verano.*
- ✓ *Actividades de movimiento: dos sesiones al mes, de media hora, durante todo el curso.*
- ✓ *Actividades deportivas: dos días al mes, durante todo el curso. Actividades de una hora y media.*
- ✓ *Talleres de cocina: puntuales, una o dos veces en el año.*

Además, se ampliarán algunas de las propuestas:

- ✓ *Actividad alimentación Secundaria: 4 y 5 de febrero (sesión de una hora).*

La colaboración con el huerto urbano, dependerá de la situación sanitaria. Si es posible, se retomará en las actividades de verano, y si no, a partir de septiembre. La periodicidad se acuerda con la asociación y los vecinos que gestionan el huerto.

PINARDI Paseo

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...

Todas las actividades son adaptadas, tanto a lo presencial como a lo telemático, según se ha podido en el año.

1. Dinámicas y juegos deportivos. Se realizan juegos y dinámicas de movimiento en el exterior. Se realizan en pequeño y gran grupo, con el uso de espacios que permitan moverse. En algunas ha sido necesario utilizar materiales deportivos, mientras que otras no, dando pie a asambleas mensuales en las que se repasa la importancia del movimiento, ligado a una buena alimentación para tener energía, buena salud física y acompañada de una buena alimentación, mejorar la salud física y mental. En cada curso se adapta la sesión. Se han realizado directos en redes sociales, donde se ha llevado a cabo ejercicio físico para moverse desde casa durante la cuarentena.

2. Talleres de cocina. Se realizan talleres de cocina para concienciar sobre la importancia de una dieta equilibrada y variada. Siempre que se ha podido, presencialmente, y de forma telemática, contando con las familias como motor de cambio y ejemplo educativo. Por grupos, se realizan diferentes talleres, para luego compartirlos entre todos los participantes.

Actuaciones (actividades)

3. Almuerzos saludables. Se realizan meriendas saludables cada tarde. Se lleva una dieta equilibrada y se anima a que los menores prueben todo lo que se les ofrece. Así como que las familias les ofrezcan una merienda equilibrada, cada tarde, facilitando un calendario de meriendas, que se ha realiza a final de mes, para que lo tengan presente en sus hogares.

4. Taller sobre nutrición y alimentación consciente. Se llevan a cabo talleres mensuales sobre los alimentos que comen cada día y diferenciar los ultraprocesados, procesados, naturales... Así como la importancia de realizar cinco comidas al día.

5. Charlas informativas sobre hábitos saludables frente al virus y otro tipo de bacterias. Se han realizado charlas, a través de videollamadas, sobre los hábitos saludables a adquirir debido a la COVID-19: lavado de manos, uso de la mascarilla, limpieza y desinfección, uso de gel hidroalcohólico...

6. Charlas sobre rutinas y horarios. Debido a la cuarentena, se vio necesario realizar una charla para concienciar sobre la importancia de seguir un horario cada día, aún sin poder salir de casa, para poder mantener los horarios de comidas y realizar ejercicio físico. Se realizó seguimiento con las familias y menores durante los meses de cuarentena.

Indicadores N° acciones formativas 5

Campañas 2

Participantes 63

Reuniones - Reuniones mensuales de programación.

- Reuniones trimestrales para preparar cada actividad y evaluar.

**Actuaciones
pospuestas**

Se seguirán realizando actividades deportivas y de ejercicio físico en los momentos de ocio, ofreciendo alternativas saludables. También se concienciará sobre la importancia de traer una merienda saludable y probar nuevos alimentos.

Algo que motiva a los menores son los talleres de cocina, por lo que se prevé realizar varios a lo largo del 2021.

También se realizarán dos talleres sobre la dieta equilibrada y la importancia del ejercicio físico.

Se ampliará, en este curso, con talleres sobre:

- Elaborar un menú semanal con productos básicos.*
- Sensibilización y conocimiento de los componentes de los alimentos y sus beneficios o perjuicios.*

Todas las actividades realizadas tienen una duración de un día. Las actividades deportivas y talleres se realizan los lunes y miércoles de 17:30 a 18:15. El horario de merienda es de 17:00 a 17:30. Los talleres y charlas informativas tienen una duración de una hora.

ENERO - ABRIL

- 13/01/2020- beisbol
- 15/01/2020: taller de cocina saludable
- 20/01/2020: juego del pañuelo
- 22/01/2020: baloncesto
- 27/01/2020: juego bulldog inglés
- 28/01/2020: taller sobre nutrición y alimentación consciente
- 03/02/2020: tres en raya con relevos
- 05/02/2020: fútbol
- 10/02/2020: tiro a la diana
- 12/02/2020: volley-ball
- 17/02/2020: juego de bolos humanos
- 19/02/2020: taller de postres saludables
- 24/02/2020: piedra, papel y tijera (juego de relevos)
- 09/03/2020: fútbol
- 13/01/2020 - 12/03/2020: meriendas saludables

Calendarización

ABRIL - JULIO (TELEMÁTICAS)

- 16/03/2020 – 11/06/2020: meriendas saludables
- 18/03/2020: charla informativa sobre hábitos saludables frente al virus.
- 23/03/20-09/04/20: retos diarios (cada día se lanza un reto que conlleve movimiento, ejercicio físico, creatividad... enfocado al cuidado físico y mental en cuarentena)
- 25/03/2020: charla sobre rutinas y horarios.

- 09/04/20: directo de Instagram - deporte.
- 09/04/20: directo de Instagram- cocina.
- 10/04/20- directo de Instagram- baile
- 30/04/20- directo colaborativo con un menor del proyecto de abdominales y flexiones.
- 06/05/20- directo de Instagram- cardio.
- 15/05/20- directo de Instagram- repostería.
- 21/05/20- directo colaborativo con un menor del proyecto- ejercicios de fuerza.

SEPTIEMBRE - DICIEMBRE

- 21/09/2020 – 17/12/2020: meriendas saludables
- 23/09/2020: el pistolero
- 28/09/2020: simón dice...
- 05/10/2020: taller de cocina
- 14/10/2020: bomba
- 19/10/2020: salto de altura
- 21/10/2020: la rayuela
- 27/10/2020: bandera
- 03/11/2020: salto a la comba
- 16/11/2020: torito en alto
- 18/11/2020: la gallinita ciega
- 23/11/2020: beisbol
- 30/11/2020: traigo una carta para
- 02/12/2020: juego del pillapilla
- 09/12/2020: taller de cocina
- 14/12/2020: relevos

AÑO 2021

- 24/02/2021: taller de cocina
- 14/04/2021: taller sobre dieta equilibrada
- 08/06/2021: taller de cocina
- 18/10/2021: taller sobre el ejercicio físico
- 22/11/2021: taller de cocina

PINARDI Valora

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...

En el curso 2020 se llevaron a cabo actividades relacionados con la prevención frente a conductas alimentarias, hábitos y conocimiento de los beneficios de una buena alimentación.

De forma transversal se ha trabajado en momentos puntuales, fuera de la programación, siempre que aparece algún caso dentro de su contexto y lo comparten. Además, se trata de traer casos reales adaptados a su edad, para poder crear en ellos pensamiento crítico y valorar distintas situaciones dando a conocer el origen y las consecuencias.

1. Almuerzos saludables. Fruta, lácteos y cereales, que se ofrece todas las tardes a los menores del proyecto, concienciando de la importancia de este momento y el compartir en grupo un espacio como este. Este año, por medidas preventivas, se ha incorporado el trabajo con las familias y, a través del programa de necesidades básicas y la labor del equipo de educadores y educadoras, se facilita a las familias presupuesto para la gestión de los almuerzos desde sus casas y el equipo elabora un menú mensual con la participación de los menores.

2. Deportes saludables. En la programación se reforzó el tiempo de deportes, con el objetivo de trabajar el vínculo grupal y ocio cooperativo. En todas las sesiones, al comenzar el mes, se especifica por qué se va a trabajar el movimiento y ejercicio físico, y al final del mes se evalúan los objetivos ligados a las meriendas y el deporte (cómo se han sentido, beneficios de llevar una buena alimentación y hacer ejercicio regularmente...). En el confinamiento, se realizaron ejercicios vinculados al ocio de forma telemática, así como retos en los que se les pedía mantener una rutina de entrenamiento diaria con logros a conseguir.

3. Talleres de cocina. Dado que pueden elegir aquello que quieran merendar, este momento se acompaña siempre de una conversación o reflexión sobre la alimentación equilibrada, de forma que, vayan eligiendo cada día su merienda de forma cada vez más autónoma y saludable. Además, telemáticamente se han mantenido encuentros para cocinar merienda saludable desde casa, pudiendo llevarse los ingredientes desde el centro y elaborar toda una misma receta.

4. Alimentos saludables. Sesiones informativas y talleres, contando con personas externas, donde analizar las consecuencias positivas y negativas de alimentos y bebidas en nuestro cuerpo, partiendo de su realidad y haciendo un recorrido por sus países. Las familias han participado activamente.

5. Pirámide de los alimentos. En el mes de diciembre, se ha elaborado otra sesión sobre la Pirámide de alimentos y la necesidad de aportar una dieta equilibrada a nuestro organismo.

Indicadores N° acciones formativas 4

Campañas 2

Participantes 43

Reuniones - Reuniones mensuales de programación.
- Reuniones de evaluación y formación para familias.

*Actuaciones
pospuestas*

En 2021 está programado poder trabajar de nuevo sobre la alimentación y los hábitos saludables, todos los talleres mencionados.

Además, se añadirá un taller de autoconcepto, para trabajar los estereotipos y las alternativas saludables que existen para cuidarse por dentro y por fuera, muy ligada con los alimentos y la importancia de mantener rutinas en las comidas.

Durante el curso 2020:

Calendarización

- ✓ *Almuerzos saludables: todas las tardes de la semana. El plan mensual se realiza una vez al mes, la última semana del mes anterior para poder difundirlo y acordar en asamblea las meriendas de cada día.*
- ✓ *Deportes saludables: dos viernes al mes, durante todo el curso durante dos horas. Calentamiento con juegos y partidos. Recursos online durante los meses de marzo a junio.*
- ✓ *Talleres de cocina: una vez al mes. Durante los meses de marzo a junio, un directo online cocinando e ideas para elaborar a modo de recursos.*
- ✓ *Alimentos saludables: en los campamentos de verano, todos los días.*
- ✓ *Pirámide de los alimentos: una sesión al mes de una hora (los jueves).*

En el curso 2021, se mantienen las mismas acciones que el curso anterior.

PINARDI Las Naves

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...

En el curso 2020, se llevaron a cabo actividades relacionados con una buena alimentación y problemas derivados de malos hábitos, ansiedad y obsesiones, entre otras.

**Actuaciones
(actividades)**

1. Meriendas saludables. Por motivos de higiene, este año se ha cambiado la dinámica de las meriendas, siendo los adolescentes, por grupos, quienes han elaborado un menú semanal, equilibrado y saludable, usando internet para informarse y poder contar al resto de grupos por qué han elegido esos alimentos, qué aportan y con qué deporte se complementa. Así, los menores del programa han podido elegir su merienda de entre diferentes alternativas y concienciarse de los beneficios y los riesgos de algunos alimentos que estaban incorporando a sus dietas.

2. Talleres de cocina. Como parte de la programación de ocio, y siempre que la situación lo ha permitido usando materiales individuales o desinfectando continuamente los comunes, los menores han podido llevar a cabo diferentes talleres de cocina, descubriendo recetas saludables alejadas de las harinas. De esta forma, se ha cuidado mucho el por qué nos sentimos hinchados, una curiosidad que plantearon los adolescentes y que durante el curso se ha trabajado concienzudamente.

3. Actividades deportivas. Los menores han participado en diferentes actividades basadas en la actividad física y el deporte, intentando que puedan disfrutar de deportes alternativos donde existe cooperatividad y trabajo en grupo. Así, se incluyeron aquellas destrezas que permiten mantener su mente y cuerpo activo (zumba, aerobic, excursión a un gimnasio para conocer actividades grupales de movimiento...). Y aprender a canalizar el estrés a través del ejercicio físico para evitar la ansiedad por la comida.

4. Movimiento en casa. Durante el confinamiento, el equipo educativo envió recursos a los adolescentes para evitar la vida sedentaria que muchos de ellos empezaron a asumir.

Indicadores	Número de acciones formativas	1
Campañas	Dos (vida sedentaria, alimentos que nos hinchan)	
Participantes	45	
Reuniones	Reuniones de programación trimestral Reuniones semanales de seguimiento	
Actuaciones pospuestas	<p><i>Para 2021, se han programado actividades en las que la alimentación saludable y la salud en general serán muy importantes.</i></p> <p><i>Siempre que la situación lo permita, se seguirán llevando a cabo las actuaciones que ya se iniciaron en 2020 (meriendas, talleres y deporte), sumando además talleres explícitos para trabajar la temática:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Consecuencias derivadas de una buena alimentación y en qué consiste una alimentación saludable.</i> 	

- ✓ *Elaboración de un menú a ciegas, esto es, sin tener en cuenta el producto que se añade al menú, sino solamente fijándonos en su aporte alimenticio. Esto ayudará a poder hacer una comparativa de la calidad nutricional de los diferentes alimentos ingeridos.*
- ✓ *Estudio y análisis de los alimentos más consumidos, gracias a una APP para teléfono móvil.*

Además, tendrán un hueco especial otras dimensiones de la salud, como el consumo de sustancias y la higiene personal.

Durante 2020:

- ✓ *Las meriendas saludables se llevaron a cabo durante todas las tardes del curso.*
- ✓ *Los talleres de cocina se realizaron una vez al trimestre, aproximadamente, dentro de las actividades de ocio autogestionado que se llevaron a cabo con los diferentes grupos.*
- ✓ *Las actividades deportivas tuvieron lugar un jueves al mes, además los menores tenían a su disposición material deportivo cada día de actividad durante el tiempo de descanso (30 minutos).*

Calendarización

Para 2021, se han programado las diferentes actividades relativas a la alimentación para ser llevadas a cabo los lunes, a partir de la segunda mitad del mes de febrero.

Además, se seguirán llevando a cabo las acciones continuadas que se realizaron en 2020, siempre que la situación lo permita.

PINARDI Lumbre

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...

- 1. Merienda saludable. Se acuerda con los padres y madres, que los menores traigan meriendas saludables. El equipo elabora un menú con cada aula en una asamblea, y se van supervisando las meriendas mediante la entrega de tickets de compra. Se orienta a las familias en la alimentación saludable y con los menores, la importancia de comida saludable para el control emocional, la salud mental y física, verse bien por fuera y sentirse bien por dentro. Se detecta que cada vez hay más ansiedad por la comida desde edades tempranas. Surge el proyecto “¿Qué alimento me sacia más y es más saludable?” Los menores mensualmente prueban un alimento que entre todos se valora que es nutritivo (frutos secos, fruta, cereales) y se van incorporando a las meriendas. De esta forma no solamente se conciencian sino que también interiorizan un hábito.*
- 2. Actividades deportivas. Sesiones telemáticas, durante los meses de confinamiento, para menores, vinculadas a la alimentación -baile, zumba, aeróbic y ejercicios de tono muscular- proyecto nombrado “me ven y me veo bien por dentro y por fuera” En los campamentos de verano, se realizaron varios deportes olímpicos.*
- 3. Compra responsable. Se acompaña a las familias a crear una lista de la compra, junto con los menores, a través de tutorías presenciales y online. Además, se ha comenzado a elaborar con las familias menús semanales para evitar la ansiedad por la comida y el exceso de alimentos no saludables (bollería y embutidos).*
- 4. Talleres de imagen personal. Taller de autoestima y valoración de sí mismo/a (presencial): se fomenta el conocimiento y la valoración de uno mismo para prevenir trastornos alimenticios.*
- De forma transversal, se motiva a los menores y sus familias a que realicen deporte: salir a correr y compartir semanalmente la distancia recorrida y calles.*

Indicadores N° acciones formativas 4

Campañas Dos (Alimentos y Deporte)

Participantes 35

Reuniones mensuales de programación

Reuniones Reuniones trimestrales de evaluación y revisión de la programación

Tutorías individuales con las familias

Actuaciones postpuestas A lo largo de 2021, se prevé continuar con las acciones transversales desarrolladas durante 2020, en concreto con: Meriendas saludables, Actividades deportivas, Compra responsable y Talleres de autoestima.

Además, se ampliarán algunas de las propuestas: Talleres de nutrición responsable, Conocer la pirámide de los alimentos y las propiedades de los mismos.

Calendarización

En 2020, el desarrollo de las actividades ha sido:

- ✓ *Talleres de autoestima: en enero taller de autoestima y valoración de uno mismo, una hora cada quince días.*
- ✓ *Actividades deportivas: de marzo a abril actividades deportivas telemáticas en el hogar. A partir de junio, de forma presencial y, hasta diciembre en el centro, los viernes, una hora a la semana.*
- ✓ *Compra responsable: tutorías individuales de compra saludable, cinco tutorías presenciales con las familias y los menores. Actividades transversales con los menores para elaborar una lista de la compra adecuada.*

Para 2021, se mantendrá la periodicidad de las actividades transversales:

- ✓ *Actividades deportivas: en abril y mayo, dos horas a la semana los viernes y sábados.*
- ✓ *Taller nutrición saludable: en marzo, dos sesiones de hora y media.*

PINARDI Naranjoven

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Hábitos saludables, dieta equilibrada, ejercicio físico...

1. Meriendas saludables. En los grupos de Primaria y de 1º-2º de Secundaria, se trabaja la alimentación saludable, a través de las meriendas que traen desde casa, no estando permitidos los alimentos y bebidas ultraprocesados. Además, hay días pautados semanales en los que solo pueden traer fruta. Esta práctica se refuerza, en el caso de los más pequeños, a través de la economía de fichas y otras evaluaciones finales diarias. El equipo educativo colabora con la iniciativa, trayendo al centro siempre meriendas saludables.

2. Almuerzos saludables. En línea con lo anterior, durante las actividades de verano, los menores traen su propio almuerzo, siguiendo el mismo criterio que las meriendas. Los más mayores, en este caso, destinan unas sesiones previas a los campamentos de sensibilización, control de la ansiedad frente a la comida y viendo qué alimentos les aportan más energía y sacian más. De esta manera, sale como resultado ideas de almuerzos saludables para los campamentos.

3. Taller de Urban Dance. Este curso, se ha creado un espacio para la expresión del cuerpo en el contexto urbano, a través del baile de diferentes estilos de danza callejera como Hip-Hop, Locking y Popping, para los grupos de 14 a 18 años. El objetivo de este taller consiste en fomentar la expresión corporal y el ejercicio físico, a través del baile, además de los beneficios de hacer ejercicio diariamente.

Actuaciones (actividades)

4. Actividades deportivas. Los menores de los grupos de Primaria y hasta 2º de Secundaria, participan en actividades de ocio variadas, donde se realizan actividades deportivas, a través del juego, de dos a cuatro días en semana.

5. Deporte en casa. Durante el confinamiento, el equipo educativo mandó recursos a los menores y sus familias, para que pudieran hacer ejercicio en casa, conociendo a su vez la importancia y beneficios de tener una rutina de deporte. Por ello, se proporcionaron diferentes páginas webs, vídeos y aplicaciones, desde las que poder acceder al material (calendarios interactivos de Patry Jordan o “Siéntete joven”, Nike training, etc.). Se enviaron retos deportivos para realizar en casa y se usaron diferentes plataformas (classroom, instagram...).

6. Técnicas de relajación. Durante el confinamiento, se incidió mucho en la práctica de estas técnicas, como método para reducir los niveles de estrés, ansiedad y mejorar la concentración. Por ello, se grabaron sesiones de meditación y yoga guiadas por una de las profesionales del centro. Además, se ofrecieron páginas web y aplicaciones para el autoaprendizaje (“Xuan Lan yoga”, podcast de meditación, etc.) Asimismo, se crearon posters informativos con contenido visual, para realizar las sesiones de forma autónoma. Además se ofrecieron numerosas sesiones de autocuidado al equipo educativo, con el objetivo de cuidar al cuidador. Actualmente, en intervención presencial, se sigue dedicando un espacio al aprendizaje de técnicas de relajación y en enseñarles diversas opciones conductuales que poner en práctica cuando se sienten nerviosos/as.

7. **Actividad “Alimentación Saludable”.** Los grupos de Primaria y los menores de Secundaria trabajaron de forma directa la alimentación saludable, introduciendo este contenido en su programación de aula. Diseñaron un programa con varias sesiones, en las que vieron la pirámide alimenticia, los beneficios de mantener una dieta equilibrada y los componentes de los alimentos, entre otras cosas, generando contenido como esquemas, carteles y dibujos. Aprendieron a diferenciar entre alimentos reales, procesados y ultraprocesados, así como su incidencia en el organismo.

8. **Higiene del sueño.** Durante el confinamiento, se realizaron acciones de concienciación generales acerca de la higiene del sueño, e intervenciones concretas en coordinación con el área de psicología de la entidad y el centro escolar, en algunos/as menores que presentaron dificultades en su organización del sueño/vigilia, con horarios desfasados e inapropiados para su edad.

Indicadores	Nº acciones formativas Tres sesiones de autocuidado al equipo educativo
Campañas	Una (Alimentación saludable)
Participantes	79
Reuniones	<ul style="list-style-type: none"> - Reuniones semanales del equipo educativo para evaluar la progresión - Reuniones mensuales de programación - Reuniones trimestrales de evaluación
Actuaciones postpuestas	<p>Durante el año 2020, se inició una formación de formadores con el equipo de coordinación de sexualidad y afectividad. No se pudo trasladar la formación al equipo educativo y se prevé realizarlo para 2021, incidiendo en dinámicas y ejercicios para trabajar y potenciar la autoestima y creencias positivas sobre el cuerpo y la belleza.</p> <p>Durante 2021 se ha programado seguir con las siguientes actividades: Meriendas saludables, Taller de Urban Dance, Actividades deportivas, Técnicas de relajación y Actividad “Alimentación Saludable”.</p>
Calendarización	<p>Durante 2020:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Meriendas saludables y almuerzos saludables: durante la intervención presencial todos los días. ✓ Actividades deportivas: durante la intervención presencial todos los días. ✓ Deporte en casa: durante los meses de marzo, abril, mayo y parte de junio, se enviaron actividades semanalmente, en diferentes formatos (retos, tablas, videos..), usando diferentes plataformas educativas (classroom, email...) y diversos medios de comunicación (como instagram). ✓ Técnicas de relajación: durante la intervención presencial se trabajó de forma transversal como parte de la programación de aula. Durante el período de confinamiento, se envió material relacionado de forma quincenal y se trabajó individualmente según las necesidades del/la menor. Además se colgó material relacionado en diversas plataformas y se practicó con ellos/as durante las videollamadas.

- ✓ *Actividad “Alimentación Saludable”:* se realizó durante el mes de enero, en diferentes sesiones, de manera presencial.
- ✓ *Higiene del sueño:* durante el confinamiento, se trabajó de forma transversal, generando contenido general que se iba colgando en diferentes plataformas y propuestas concretas de organización diaria. Con algunos menores, se trabajó diariamente en videollamadas, generando horarios y trabajando interdisciplinariamente con varios organismos (centro escolar, área de psicología, equipo educativo...) debido a la necesidad.

Durante 2021:

- ✓ *Meriendas saludables:* todas las tardes, durante todo el curso.
- ✓ *Almuerzos saludables:* todos los días durante las actividades de verano.
- ✓ *Taller de Urban Dance:* una hora y media, dos días por semana (lunes y miércoles).
- ✓ *Actividades de deporte:* una hora y media, con un mínimo de dos sesiones a la semana y un máximo de cuatro.
- ✓ *Deporte en casa:* dado que sigue habiendo muchos períodos de confinamiento individuales (aulas confinadas, positivos o contactos), se siguen mandando actividades deportivas para realizar en casa, a cargo de cada educador/a según las situaciones de confinamiento de cada menor.
- ✓ *Técnicas de relajación:* en las aulas se siguen dando recursos para gestionar la sobrecarga emocional generada por esta situación de forma transversal. Las sesiones de autocuidado al equipo se realizan al menos una vez al mes.
- ✓ *Actividad “Alimentación Saludable”:* sesiones programadas para finales del segundo trimestre.

Además, se ha creado un comité para la generación de un programa adaptado a las necesidades de cada aula sobre sexualidad. Se han generado dos encuentros, uno en diciembre y otro en enero, y se realizarán los siguientes con una periodicidad mensual. La previsión es continuar durante el segundo trimestre con la creación de un programa y llevarlo a cabo durante el tercer trimestre.

En el resto de recursos, durante 2020 se han trabajado de manera transversal actividades respecto a la salud alimentaria, como: pirámide de los alimentos, alimentación saludable, importancia del desayuno, además de pautas a las familias sobre la importancia de unos horarios de comidas adecuados y de una alimentación saludable. Y de forma más específica, en sesiones individuales con los menores.

La prevención de trastornos de conductas alimentarias y el fomento de hábitos saludables se trabaja además en Colonias Urbanas, tanto en Navidad como en verano, ofreciendo desayunos saludables, propiciando pautas de alimentación, hábitos saludables y responsabilidad con lo que se come.

Este año, se ha hecho una gran labor en informar a las familias vía telefónica y online sobre la importancia de mantener horarios habituales de alimentación durante el confinamiento y la importancia del ejercicio físico en casa para que los/as menores permanezcan activos.

3.5. *Área Juventud*

El Centro Regional de Información y Documentación Juvenil, órgano de coordinación de información juvenil que asesora y ofrece información directa a los 390 servicios de información juvenil que integran la Red de Información Juvenil de la Comunidad de Madrid, pone a disposición de los jóvenes madrileños la documentación e información existente en esta materia, tanto física como virtual.

En septiembre de 2020, la Dirección General de Juventud publicó un boletín monográfico dedicado a la anorexia y bulimia en adolescentes y jóvenes, compilación de los estudios, investigaciones y documentos más importantes editados en los últimos años.

http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050113_03.pdf

En el mes de octubre, el boletín de novedades del Centro de Documentación, editado por la Dirección General de Juventud, incluyó publicaciones sobre alimentación saludable, destacando: “Trastornos del comportamiento en la infancia y adolescencia”.

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050112-2020-04.pdf>



Trastornos del comportamiento en la infancia y la adolescencia: ¿qué está sucediendo?

San, Lluís, coord.; Petitbò, María Dolors... [et al].
Esplugues de Llobregat (Barcelona) : Hospital Sant Joan de Déu, 2009
1 Pdf (92 p.)
(Cuadernos Faros ; 3)
Bibliografía y glosario

1. TDAH. 2. Anorexia. 3. Bulimia. 4. Psicología de la infancia.
5. Psicología de la adolescencia

Desde septiembre de 2018, en que la página web “infojoven” dejó de funcionar, se enlaza a través del portal único de la Comunidad de Madrid, donde se redirige a la información sobre este tema de la Consejería de Sanidad.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/trastornos-conducta-alimentaria>

El servicio de formación para la intervención socio educativa con jóvenes, realiza anualmente cursos presenciales sobre prevención de trastornos alimentarios, dirigidos a personal perteneciente a colectivos profesionales que desempeñan su trabajo en intervención social y educación no formal, como pueden ser: educadores sociales, personal de comedor escolar, trabajadores sociales, pedagogos, integradores sociales, animación sociocultural y monitores de ocio y tiempo libre, con el fin de conocer y manejar los Trastornos del Comportamiento Alimentario, para poder trabajar la prevención, detección y actuación con población infanto-juvenil.

Por la excepcional situación derivada de la COVID-19, durante el año 2020 se impartió el curso de forma online, lo que permitió ampliar la participación, pasando de los 25 participantes habituales a 35.

“Anorexia y Bulimia en la infancia y adolescencia: prevención de trastornos alimentarios”

- ✓ *Fecha de realización: del 18 de mayo al 15 de junio 2020*
- ✓ *Horas: 20*
- ✓ *Alumnos seleccionados: 35*

El programa Carné Joven permite a los jóvenes de la Comunidad de Madrid beneficiarse de numerosas ventajas e iniciativas, entre otros, cursos gratuitos. Al igual que el resto de servicios de la Dirección General de la Juventud, el confinamiento y anomalías a causa de la pandemia, no impidió mantener el compromiso con la juventud, adaptando esos servicios a esta situación extraordinaria. Este programa aumentó los cursos gratuitos en su formato online, incluyendo uno de Cocina Saludable, con dos ediciones, en el

convencimiento de que es una de las formas de lucha contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario.

Cocina Básica Saludable. 1ª edición

- ✓ *Fecha de realización: del 2 de junio al 2 de julio 2020*
- ✓ *Horas: 10*
- ✓ *Participantes: 47*

Cocina Básica Saludable. 2ª edición

- ✓ *Fecha de realización: del 29 de junio al 10 de julio 2020*
- ✓ *Horas: 10*
- ✓ *Participantes: 43.*

La Dirección General de Juventud ha publicado un boletín monográfico dedicado a la anorexia y bulimia en adolescentes y jóvenes, compilando los estudios, investigaciones y documentos más importantes editados en los últimos años.

3.5.

Área Sanidad

Desde la Dirección General de Salud Pública se ha realizado un importantísimo esfuerzo para continuar desarrollado las distintas actuaciones enmarcadas en el ámbito de referencia. Sin embargo, inevitablemente, la situación de pandemia, ha impuesto otras prioridades apremiantes e ineludibles que han obligado a dedicar todos los recursos disponibles hacia ellas, a pesar de lo cual, han podido desarrollarse buena parte de los programas y acciones inicialmente previstas.

SERVICIO DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR

En la Comunidad de Madrid, alrededor del 60% de los alumnos recurren al servicio de comedor para realizar la comida principal, debido a las largas distancias de los centros escolares al domicilio familiar, los nuevos sistemas de organización familiar, la incorporación de la mujer al mercado laboral, etc.

La edad escolar es un periodo en el que, no sólo se debe proporcionar un aporte adecuado de energía y nutrientes para garantizar un buen estado nutricional, sino que es una etapa decisiva para instaurar unos hábitos y comportamientos alimentarios que perduren en el tiempo y se mantengan en la edad adulta. En este sentido, el comedor escolar desempeña una función educativa y debe servir para fomentar una dieta variada y equilibrada, así como para fomentar la diversidad gastronómica, cuidando la textura y la forma de presentación de los platos, para favorecer así su aceptación entre los más pequeños.

Debido a los problemas existentes de sobrepeso y obesidad que actualmente se dan entre los escolares, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, lleva a cabo distintas acciones encaminadas al fomento de hábitos alimentarios saludables, que permitan la prevención de ciertas enfermedades, como son el sobrepeso y la obesidad.

Una de estas actividades se está llevando a cabo desde el año 2009, ofreciendo a los centros educativos un Servicio de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar, dirigido a los responsables de la planificación y autoevaluación de los menús escolares en los centros educativos, y que fue adaptado en el año 2013, para ampliarlo a escuelas infantiles, cuyos escolares tienen una edad entre 18 meses y 3 años.



El objetivo de esta aplicación es facilitar la implantación de menús saludables que cumplan con las recomendaciones nutricionales establecidas en el periodo escolar, fomentando así una dieta variada y equilibrada, así como promoviendo la función educativa.

La aplicación, está gestionada por el Servicio de Nutrición y Estilos de Vida de la Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública, y su funcionamiento es supervisado por técnicos especialistas en la materia. El Servicio de Asesoramiento comprende tres herramientas diferentes:

- ✓ *La aplicación informática, que ofrece información sobre la idoneidad de los menús escolares que se sirven en el comedor del centro. Esta aplicación permite introducir los menús mensuales y, así, comprobar y supervisar la calidad nutricional de la comida que se sirve en el comedor, asegurando un adecuado aporte de energía y nutrientes al alumnado y el fomento de una dieta variada y equilibrada.*
- ✓ *Un mail de consultas, donde se resuelven dudas de tipo administrativo y nutricional: menuescolar@salud.madrid.org.*
- ✓ *El acceso a la aplicación informática, se hace a través del portal <http://comunidad.madrid/servicios/salud/asesoramiento-nutricional-menu-escolar>, en el que también se puede consultar información sobre alimentación infantil, recomendaciones de consumo de alimentos en el*

comedor escolar, alergias alimentarias, legislación y publicaciones sobre nutrición dirigidas a escolares, entre otros temas.

La aplicación informática Menús Escolares, está diseñada atendiendo a distintos tipos de usuarios:

- *Usuarios domésticos: responsables que introducen datos relacionados con menús mensuales desde el colegio. La aplicación está prevista para un usuario por centro educativo, no existe un usuario "genérico" para utilizarla, cada usuario tiene el nombre de un centro educativo de la Comunidad de Madrid y las claves solo se asignan a los equipos directivos de los mismos.*
- *Usuarios administradores: técnicos de la Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública, encargados de la valoración de los menús escolares, de la introducción de platos nuevos, así como de las gestiones que implica este proceso.*

Solicitudes de Identificador de Centro

Para darse de alta en el servicio, en el apartado de la web antes citada, se debe introducir el código de centro de la Consejería de Educación correspondiente al centro educativo, junto con el identificador del centro de la Consejería de Sanidad

En el caso de no disponer del Identificador del Centro, que en su día facilitó la Consejería de Sanidad a los centros educativos, en este apartado web existe un enlace con el mail al que se pueden dirigir para solicitarlo. Dicha solicitud se debe hacer desde el mail institucional del centro.

Desde el 1 de enero al 31 de diciembre de 2020, se han recibido 8 nuevas solicitudes de identificador de 2 centros públicos y 6 solicitudes en escuelas infantiles.

Solicitudes de alta al Servicio

Una vez que se dispone del Identificador de Centro, los centros educativos realizan la solicitud de alta, enviando un formulario con los datos referentes al centro, junto con los datos del director del centro. Las solicitudes de alta en el

Servicio recibidas del 1 de enero al 31 de diciembre de 2020 han sido un total de 13 nuevos centros.

En 2020 se encontraban dados de alta en el Servicio de Asesoramiento del Menú Escolar un total de 328 centros: 131 centros públicos, 38 centros privados y concertados y 159 escuelas infantiles.

Validaciones de menús

Una vez gestionada el alta en la aplicación, se les proporcionan sus claves de acceso, que les permitirán introducir los menús y solicitar la validación de los mismos.

Las solicitudes de validación del menú escolar por parte del centro educativo llegan al mail de menuescolar@salud.madrid.org y los técnicos del Servicio revisan el menú, valorando frecuencia de consumo de los grupos de alimentos, estructura del menú, en cuanto a primer plato, segundo plato, guarnición complementaria al primer plato y postre y la variedad e idoneidad de los platos introducidos

Durante el año 2020 se han realizado 177 validaciones de menús escolares, 90 corresponden a Centros Escolares y 87 a Escuelas Infantiles.

Desde 2009 la Consejería de Sanidad ofrece a los centros educativos (públicos, privados y concertados y escuelas infantiles) el Servicio de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar, con el objetivo de facilitar la implantación de menús saludables que cumplan con las recomendaciones nutricionales establecidas en el periodo escolar, fomentando una dieta variada y equilibrada.

En 2020 se encontraban dados de alta en el servicio un total de 328 centros y se han realizado 177 validaciones de menús.

En las siguientes tablas se recoge la composición de los menús de los comedores escolares (centros educativos y escuelas infantiles) servidos en la Comunidad de

Madrid en el curso escolar 2019/2020 valorados por este Servicio y su comparación con las recomendaciones marcadas por la Consejería.

COMPOSICIÓN MENÚ EN CENTROS EDUCATIVOS		
GRUPOS DE ALIMENTOS	NÚMERO DE RACIONES OFERTADAS/SEMANA	RECOMENDACIONES DE CONSUMO/SEMANA
<i>Verduras y hortalizas</i>	4,7	4-5 *
<i>Legumbre</i>	1,3	1-2
<i>Patatas</i>	1,6	1-2**
<i>Pasta y arroz</i>	2,1	1-3
<i>Carne y derivados</i>	1,7	1-2
<i>Pescado</i>	1,8	1-2
<i>Huevos</i>	1	1
<i>Precocinados</i>	<1 vez al mes	0-1
<i>Fruta natural</i>	4,1	4-5
<i>Leche y derivados</i>	3,1	2-5

COMPOSICIÓN MENÚ EN ESCUELAS INFANTILES		
GRUPOS DE ALIMENTOS	NÚMERO DE RACIONES OFERTADAS/SEMANA	RECOMENDACIONES DE CONSUMO/SEMANA
<i>Verduras y hortalizas</i>	4,7	4-5 *
<i>Legumbre</i>	1,2	1-2
<i>Patatas</i>	1,7	1-2**
<i>Pasta y arroz</i>	2,3	1-3
<i>Carne y derivados</i>	1,9	1-2
<i>Pescado</i>	1,4	1-2
<i>Huevos</i>	1	1
<i>Precocinados</i>	<1	0-1
<i>Fruta natural</i>	3,9	4-5
<i>Leche y derivados</i>	2,1	2-5

* Como plato principal mínimo 1 ración a la semana

** Como plato principal 1-2 raciones a la semana y como guarnición 0-1 ración a la semana

Solicitudes de nuevos platos

La aplicación SISPAL (Sistema de Información de Salud Pública y Alimentación), dispone de una base de datos con 1.611 platos, entre primeros, segundos, guarniciones, postres, pan y agua.

El centro educativo tiene la opción, en el momento en el que está introduciendo el menú, de solicitar nuevos platos que no aparezcan en dicha base de platos, generando un mensaje que llega a menuescolar@salud.madrid.org.

Durante el período comprendido entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2020 se han recibido 2 solicitudes de nuevos platos, tanto de primeros y segundos platos, como guarniciones y postres.

Gestión de consultas vía mail: menuescolar@salud.madrid.org

Desde el correo menuescolar, además de recibir solicitudes de identificador de centro, de alta, de validaciones de menús, de solicitudes de nuevos platos y gestiones con CESUS, también se reciben numerosas preguntas relacionadas con menús escolares, en cuanto a dudas sobre alimentos, recomendaciones de menús, legislación, alergias alimentarias en niños, peticiones de publicaciones.

Por otro lado, se reciben peticiones de identificador de centro y solicitudes de alta al servicio de usuarios no contemplados en la aplicación, como son: particulares, empresas de catering, AMPAS, escuelas infantiles de 1^{er} ciclo, etc., a todas ellas se les da respuesta, enviándola a través de dicho correo.

Así entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2020 se han recibido un total de 434 consultas en dicho mail, gestionadas por este Servicio de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar.

Portal web: <http://comunidad.madrid/servicios/salud/asesoramiento-nutricional-menu-escolar>

La tercera herramienta de que dispone el Servicio de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar es un portal web, a través del cual se accede a la aplicación informática, y en el que además se puede consultar, por medio de sus distintas pestañas, información sobre recomendaciones generales sobre alimentación infantil, recomendaciones sobre el consumo mensual en el comedor, consejos a la hora de planificar el menú escolar, cómo adaptar los menús en las distintas edades, menús para alergias alimentarias, legislación sobre comedores escolares

donde se puede consultar la normativa que regula el funcionamiento de los comedores escolares públicos de educación primaria, así como las publicaciones de la Consejería de Sanidad, tanto las dirigidas a escolares como otras publicaciones de interés dentro del ámbito de la alimentación y nutrición.

DESAYUNOS SALUDABLES

El programa “Desayunos Saludables e Higiene Bucodental” engloba un conjunto de actividades de Educación para la Salud, diseñadas por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad. Dichas actividades se realizan en los centros escolares de Educación Infantil y Primaria, a través de los profesionales sanitarios de los Centros de Salud, de los Servicios de Salud Pública y de los Ayuntamientos implicados. Dichas actividades se desarrollan en los centros educativos públicos y concertados de la Comunidad de Madrid.



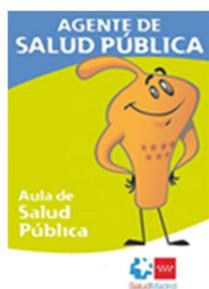
En el curso 2019-2020 estaba previsto realizar la campaña entre los meses de marzo y mayo. Sin embargo, la situación de confinamiento que se produjo en ese momento debido a la pandemia, y por tanto, el cierre de los colegios desde el 14 de marzo, ha impedido que pudiera realizarse este último año.

AULA DE SALUD PÚBLICA

El currículum escolar recoge la importancia de la promoción de la actividad física y la dieta equilibrada, estando presentes diferentes temas relacionados con el cuerpo humano y la salud. El currículo se estructura en adquisición de competencias, que integran el saber, saber hacer y saber ser.

Para la realización de actividades efectivas de promoción de una vida saludable en la infancia, no es suficiente la transmisión de teoría (el saber), además son necesarias actividades interactivas para la adquisición de habilidades (saber hacer) y entornos o experiencias significativas que faciliten cambio en las actitudes (saber ser).

Esta actividad tiene como objetivo, promover los estilos de vida saludables en la infancia, mediante la participación en talleres de educación para la salud, en un entorno específico fuera del aula que apoya el trabajo de promoción de la salud que se realiza en los centros educativos de la Comunidad de Madrid.



En el curso 2019/2020 han participado 21 centros educativos y 1.147 alumnos de 4º y 5º de Educación Primaria entre los meses de octubre y diciembre de 2019. En 2020 no se pudieron retomar los talleres debido a la situación epidemiológica.

PROGRAMA “SALUDATUVIDA” DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS

Se trata de un Programa integral de prevención y promoción de la salud en la escuela que, mediante actividades de educación para la salud, realizadas dentro del aula y dinamizadas por el propio profesorado con material de apoyo digital, escrito o audiovisual, pretende concienciar al alumnado sobre los beneficios de los hábitos saludables.

El objetivo del programa busca fomentar el desarrollo de estilos de vida saludable y el bienestar emocional en la infancia y la adolescencia, como parte primordial de la educación integral.



Dirigido a todo el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional Básica, que abarca con carácter general desde los 3 a los 16 años, de todos los centros Educativos de la Comunidad de Madrid que voluntariamente deseen adherirse al programa.

En el año 2020 se han iniciado la segunda y la tercera edición del programa, en la que han participado 442 profesores y 89 centros educativos en la segunda edición y 158 profesores y 26 centros educativos en la tercera edición.

En el correo institucional saludatuvida@salud.madrid.org, implementado para dar respuesta a todas aquellas preguntas o incidencias que puedan surgir en relación al programa, se ha dado respuesta a un total de 244 consultas realizadas en el mismo.

RED MADRILEÑA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES

La Red Madrileña de Universidades Saludables (REMUS) tiene como objetivo lograr entornos universitarios saludables, incluido el medio ambiente físico y laboral.

Desde su creación, REMUS ha sido un proyecto de trabajo en el que se ha implementado la importancia de la incorporación de un estilo de vida saludable a la cultura universitaria, fomentando la promoción de la salud desde sus políticas institucionales.



Este proyecto tiene como destinatarios a toda la comunidad universitaria: alumnos, personal docente y personal de administración y servicios.

En el marco de la Red se vienen realizando todos los años unas jornadas de encuentro entre las universidades y el entorno de Salud Pública. En este año, debido a la situación de pandemia y al fomento de la formación telemática en detrimento de la presencial, no se pudo realizar la jornada anual programada ni las intervenciones previstas.

INFORMACIÓN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN LA WEB DE LA COMUNIDAD DE MADRID

La alfabetización en salud facilita que la población pueda tomar control sobre su propia salud y la de sus familiares. A través de la web institucional se pone a

disposición de la población información de calidad relacionada con la salud en general y con los estilos de vida de la infancia y adolescencia en particular.

Dentro de esta web y, dada la importancia de actuar en la difusión de conocimientos sobre estilos de vida saludable a la población, entre los distintos contenidos se indican alguno de los dirigidos a población infantil y adolescente:

- ✓ *Alimentación infantil: en este caso se dan recomendaciones para la etapa infantil y adolescente, proponiendo ejemplos de menús, así como una orientación acerca de las frecuencias de raciones recomendadas de cada alimento.*

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-infantil>

- ✓ *Adolescencia y hábitos saludables: en este contenido web se dan las pautas sobre cómo seguir unos hábitos saludables en esta etapa de la vida, incidiendo en pautas alimentarias, práctica de actividad física y consejos para sentirse bien en el terreno del bienestar emocional.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/adolescencia-habitos-saludables>

- ✓ *Trastornos de la conducta alimentaria: este contenido incluye secciones como qué son los TCA, síntomas y signos de alerta, así como prevención desde la familia y centros educativos entre otros.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/trastornos-conducta-alimentaria>

- ✓ *Bienestar emocional y salud: en este contenido se presentan las claves para gozar de bienestar emocional, además de tratar las diferentes emociones, el estrés, el sueño y las relaciones con los demás.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>

- ✓ *Hábitos saludables en el trabajo: aquí se adaptan las recomendaciones sobre alimentación, actividad física y bienestar emocional al entorno laboral incluyendo recetas saludables.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/habitos-saludables-trabajo>

- ✓ *Mantente activo por tu salud: recalca la importancia de ser activo por tu salud tanto en la etapa adulta como infancia y adolescencia con diferentes recomendaciones adaptadas a estas etapas.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mantente-activo-tu-salud>

- ✓ *Actividad Física y Salud: este contenido informa sobre los conceptos de actividad física, sedentarismo, inactividad física además de tratar la condición física, los diferentes tipos de actividad física, los beneficios de realizarla o diferentes recomendaciones.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

- ✓ *Hábitos saludables en Navidad: se ha actualizado el contenido de esta página, donde se dan pautas sobre alimentación saludable en Navidad, con ejemplos de menús navideños, cómo tener una Navidad activa y cómo reducir el estrés de estas fechas.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/habitos-saludables-tambien-navidad>

- ✓ *Hábitos saludables en época de pandemia: adecuando los contenidos a la situación epidemiológica acontecida en el año 2020, se creó este contenido con indicaciones sobre alimentación, actividad física y bienestar emocional.*

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/habitos-saludables-epoca-pandemia>

PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL 2018-2020

En el año 2020, y siguiendo el objetivo sobre análisis de necesidades de recursos específicos de tipo residencial del Plan Estratégico de Salud Mental 2018-2020, se ha resuelto la licitación de contrato público para la creación de una Unidad de Media Estancia específica para Trastornos del Comportamiento Alimentario, que se ha puesto en funcionamiento en el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos en el mes de diciembre, y está desarrollando un trabajo intensivo en pacientes de especial complejidad y con múltiples recaídas. Esta unidad está dotada de 14 camas para adultos y, separadamente, de otras 6 para menores.

81

Para mejorar la coordinación asistencial entre recursos específicos, se ha constituido la Comisión de seguimiento de casos TCA, que se coordina desde la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental. Aunque está previsto que la citada comisión se reúna cada dos meses, desde el pasado mes de noviembre su frecuencia de reunión está siendo mensual para potenciar la mejor coordinación en su inicio. La coordinación de la nueva unidad de media estancia de Trastornos del Comportamiento Alimentario, con los demás recursos específicos y con la red de salud mental, ha sido objeto de trabajo en esta comisión.

En el mismo sentido, se ha elaborado un mapa de recursos para Trastornos del Comportamiento Alimentario, con la descripción de las funciones, circuitos y actuaciones de cada uno de los dispositivos, que se ha difundido a todos los profesionales de la red de salud mental.

Así mismo, para facilitar la mejor detección y tratamiento de las personas con Trastornos del Comportamiento Alimentario en toda la red de salud mental, la mayoría de los Servicios y Áreas de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental han designado a un referente en TCA en el Área, así como a un endocrinólogo consultor, y se están desarrollando documentos específicos que contienen protocolos de detección, tratamiento e indicación de derivación de personas con TCA. Así mismo, se están desarrollando programas de transición específicos para adolescentes con trastornos alimentarios que van a pasar a

recursos de adultos, con objeto de garantizar la continuidad de la atención y de los cuidados.

E igualmente, y gracias al esfuerzo de adaptación a la plataforma on line para salvar las circunstancias adversas debidas a la pandemia, ha sido posible cumplir la planificación establecida en materia de actividades formativas orientadas a la actualización en detección y manejo terapéutico de las personas con Trastornos del Comportamiento Alimentario, y concretamente la formación específica de 54 nuevos profesionales de Atención Primaria este año, que se suman a los 140 profesionales formados en 2018 y 83 en 2019.

De manera que, en los tres años de vigencia de este Plan Estratégico (2018-2020) se han formado un total de 277 profesionales para la actualización en detección y manejo terapéutico de los TCA en Atención Primaria, y además, en este último año, a través de la supervisión de casos de TCA para profesionales de salud mental.

***E**n 2020 se ha puesto en funcionamiento una Unidad de Media Estancia específica para Trastornos del Comportamiento Alimentario en el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, con camas para adultos y camas para menores, que está desarrollando un trabajo intensivo en pacientes de especial complejidad y con múltiples recaídas.*

ASISTENCIA SANITARIA

En el ámbito de la asistencia sanitaria, la red de atención del Servicio Madrileño de Salud ha continuado proporcionando cobertura a la demanda asistencial generada por los Trastornos del Comportamiento Alimentario.

Esta red dispone de unidades hospitalarias y ambulatorias, así como de programas para menores y para adultos. Los distintos niveles asistenciales y todos los dispositivos están estructurados para proporcionar una atención multidisciplinar y, con la implicación de los recursos sanitarios indicados, dependiendo del estado clínico o evolutivo del trastorno.

Entre otros dispositivos, la red asistencial está integrada por:

- ✓ *Centros de Atención Primaria.*
- ✓ *Servicios de Salud Mental de Distrito.*
- ✓ *Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.*
- ✓ *Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Santa Cristina.*
- ✓ *Unidad de Trastornos de la Personalidad y de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Clínico San Carlos.*
- ✓ *Clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario de Móstoles.*
- ✓ *Clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Gregorio Marañón.*
- ✓ *Unidad de Hospitalización del Hospital Universitario Ramón y Cajal.*
- ✓ *Programa de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario La Paz.*
- ✓ *Servicios de Psiquiatría, de Endocrinología, de Nutrición y de Pediatría de los hospitales.*

En ATENCIÓN PRIMARIA, aunque en la medida de lo posible se ha hecho un esfuerzo por continuar trabajando en la potenciación e incremento de coberturas de los servicios de la Cartera de Servicios Estandarizados que abordan aspectos relacionados con la Alimentación y los Trastornos del Comportamiento Alimentario, la situación provocada por la COVID-19 ha interferido de manera muy significativa con la actividad asistencial normal y, en concreto, al desarrollo de las actividades en relación con:

- ✓ *contenidos de la Cartera de Servicios Estandarizados de Atención Primaria relativos a la prevención o detección de trastornos de la conducta alimentaria,*
- ✓ *educación para la salud en centros educativos, y*
- ✓ *educación para la salud en grupos.*

La necesidad constante de adaptación a la evolución y situación de pandemia por SARS-Cov-2, ha imposibilitado, en unos casos, la realización de algunas de las actuaciones previstas y, en otros, aun habiéndose podido realizar, no ha sido posible su medición y/o registro.

Se recogen en las páginas siguientes algunos datos de la actividad asistencial desarrollada en el ámbito de la **ATENCIÓN HOSPITALARIA** durante el año 2020.

ANOREXIA NERVIOSA. HOSPITALIZACIÓN 2020*

HOSPITAL	ALTAS	ESTANCIA MEDIA	EDAD MEDIA	PACIENTES
Central de la Defensa	6	34,00	28,72	6
Fundación Jiménez Díaz	5	12,90	44,42	5
12 de Octubre	16	18,72	43,27	13
Central Cruz Roja	1	30,17	77,55	1
De La Princesa	21	19,15	39,11	14
De Móstoles	16	38,84	33,92	14
Gregorio Marañón	32	21,20	29,89	29
Del Niño Jesús	204	25,41	14,92	150
La Paz	18	17,44	31,10	11
Príncipe de Asturias	6	19,45	36,70	6
Dr. Rodríguez Lafora	11	12,05	30,99	7
Ramón y Cajal	23	57,57	33,28	18
Severo Ochoa	8	29,84	32,53	4
Clínico San Carlos	25	13,00	34,56	19
José Germain	1	135,02	54,26	1
De Getafe	4	11,31	49,69	4
Fundación Alcorcón	7	8,64	26,04	6
De Fuenlabrada	9	31,63	35,62	8
Infanta Elena	1	0,72	24,58	1
Del Henares	3	19,91	20,14	3
Infanta Sofía	12	16,01	29,80	9
Infanta Cristina	1	4,28	14,74	1
Del Sureste	1	1,81	13,44	1
Infanta Leonor	13	5,14	40,23	7
Puerta de Hierro-Majadahonda	28	16,07	24,80	27
De Torrejón	1	2,74	12,86	1
Rey Juan Carlos	11	24,51	33,65	11
De Villalba	5	6,44	39,62	3
TOTAL	489	23,60	23,60	380

BULIMIA NERVIOSA. HOSPITALIZACIÓN 2020**

HOSPITAL	ALTAS	ESTANCIA MEDIA	EDAD MEDIA	PACIENTES
Fundación Jiménez Díaz	5	5,36	54,03	3
12 de Octubre	2	4,26	34,34	2
Central Cruz Roja	1	4,17	73,39	1
El Escorial	1	2,98	36,91	1
De La Princesa	4	7,31	38,05	4
De Móstoles	6	11,18	38,66	4
Gregorio Marañón	13	7,23	32,44	11
Del Niño Jesus	15	15,06	16,41	13
La Paz	3	8,88	43,42	3
Príncipe de Asturias	4	11,06	40,51	4
Dr. Rodríguez Lafora	3	17,59	43,74	2
Ramón y Cajal	11	9,72	32,43	7
Santa Cristina	2	1,30	25,20	1
Severo Ochoa	2	8,12	31,56	2
Clínico San Carlos	7	4,86	30,41	7
José Germain	2	354,88	67,10	1
De Getafe	7	9,02	30,32	5
Fundación Alcorcón	9	4,39	30,86	7
De Fuenlabrada	4	4,46	48,02	2
Del Henares	2	2,87	26,09	2
Infanta Sofía	6	10,46	34,86	2
Infanta Cristina	5	5,50	37,37	5
Del Sureste	3	1,65	25,40	3
Infanta Leonor	5	19,22	46,63	4
TOTAL	130	14,50	33,99	104

* La tabla de la página anterior incluye pacientes con diagnóstico de Anorexia Nerviosa en cualquier campo de diagnósticos, pudiendo ser simultáneo con Bulimia.

** La tabla de esta página incluye pacientes con diagnóstico de Bulimia Nerviosa en algún campo diagnóstico, excluyendo aquellos con diagnóstico de Anorexia.

HOSPITAL INFANTIL UNIVERSITARIO NIÑO JESÚS

La Unidad de Trastornos de Comportamiento Alimentario del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, con más de 25 años en funcionamiento, es una de las pioneras en España, y ofrece atención especializada, protocolizada e integral de los diferentes trastornos de comportamiento alimentario a niños y adolescentes desde los 0 a los 17 años y a sus familias.

Realiza principalmente actividad asistencial, pero también una intensa actividad docente e investigadora.

ASISTENCIA

La Unidad de Trastornos de Comportamiento Alimentario dispone de programas de atención de todas las modalidades terapéuticas: evaluación diagnóstica, hospitalización, hospitalización a domicilio, hospital de día y ambulatorio, lo que permite ofrecer continuidad de cuidados a los pacientes que acuden por sospecha de TCA y que, por su nivel de gravedad o complejidad, deben ser asistidos en una unidad especializada.

La derivación a la Unidad para evaluación y diagnóstico, se realiza desde los Servicios Clínicos del propio Hospital (Interconsulta/Urgencias), desde los Centros de Salud Mental (facultativo referente de TCA) de Madrid, desde otras Unidades de TCA de la Comunidad de Madrid, desde las familias, por libre elección de especialista en Madrid, y mediante solicitud a través del procedimiento de derivación establecido para pacientes procedentes de otras comunidades de España.

Por la elevada demanda asistencial, tras la evaluación completa y orientación terapéutica, y según criterios de nivel de gravedad (moderada-grave-extrema) o fracaso de tratamientos previos, se inicia tratamiento en los diferentes programas de la Unidad o se deriva a Centros de Salud Mental de zona.

Durante la pandemia, se ha tenido que reorganizar el tratamiento en la Unidad, manteniendo el trabajo del equipo de TCA desde el hospital, con el objetivo de apoyar y garantizar la continuidad asistencial.

En el período de confinamiento estricto, del 14 de marzo al 8 de mayo de 2020, se tuvieron que suspender las consultas externas presenciales no urgentes, incluyendo grupos terapéuticos de pacientes y padres y los programas TCA de los Hospitales de Día. Se mantuvieron en pleno funcionamiento, la unidad de hospitalización con modificaciones en el protocolo que permitieran cumplir con las medidas de confinamiento y distanciamiento social (modificación de las salidas terapéuticas, visitas y grupos terapéuticos), las urgencias psiquiátricas y aquellas consultas presenciales por indicación de los profesionales sanitarios y con las medidas de protección pertinentes.

El equipo de la Unidad de TCA definió dos objetivos prioritarios: apoyar a los niños/adolescentes con TCA y sus familias, y garantizar la continuidad del tratamiento.

Para apoyar a los niños/adolescentes y sus familias, se elaboraron por parte de los profesionales de la Unidad TCA dos documentos informativos con “Recomendaciones para afrontar el período de confinamiento por COVID-19”, uno para niños/adolescentes y otro para padres. Cada documento consta de tres secciones, la primera dedicada a recomendaciones generales (higiene para COVID19, convivencia familiar, acceso a medios para evitar sobreinformación de la pandemia, actividades en casa, autocuidado de padres y asegurar el desarrollo del niño/adolescente), la segunda con indicaciones de Plan de Vida o rutina de hábitos (alimentación, sueño, actividad física en casa, actividad académica y social online, actividades de ocio - online y offline -, pauta de farmacoterapia y citas para revisión salud) y, la última sección, dedicada a manejo de síntomas TCA durante la pandemia (auto-observación, registro de síntomas y plan de emergencia).

Aunque la urgencia psiquiátrica funcionaba de modo presencial, se habilitó un número de teléfono de urgencia para pacientes y sus familias que, pudiera solucionar algunas consultas sin acudir físicamente al hospital.

Para garantizar la continuidad del tratamiento y basado en evidencias que indican que la teleterapia puede ser una alternativa válida para el tratamiento ambulatorio con terapia cognitivo-conductual en TCA (Shingleton et al 2013, Backhaus et al 2012; Sproch & Anderson 2019), se reorganizó el tratamiento ambulatorio y el hospital de día, que siempre habían sido presenciales, a un modo de teleterapia síncrona mediante llamadas telefónicas y videoconferencias, combinada con consultas presenciales. También se dispuso una teleasistencia asíncrona, mediante emails, para el envío de los documentos de Recomendaciones.

El equipo había participado previamente en un ensayo clínico controlado multicéntrico con telemonitorización, que demostró que la terapia cognitivo-conductual para adolescentes aplicada con componente online (Health-App), añadido al tratamiento presencial, tiene eficacia similar en la reducción de síntomas alimentarios que la terapia cognitivo-conductual tradicional, pero reduce costes y la carga de tiempo asociada con las visitas semanales a la Unidad de TCA (Anastasiadou et al 2020).

Se diseñó un procedimiento de teleterapia combinada para TCA de niños/adolescentes (con consultas con teleterapia síncrona y presenciales según indicación del facultativo a cargo), que incluía información de las condiciones técnicas, indicaciones, el contrato terapéutico, la definición de la evaluación física y monitorización del peso, el plan de emergencia médica o psiquiátrica y las alternativas en caso de discontinuidad. Prácticamente la totalidad de las primeras consultas fueron presenciales.

La experiencia de la reorganización del tratamiento en la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario durante el periodo de confinamiento estricto, ha sido objeto de publicación (tal y como se recoge en el apartado de Formación e Investigación de esta Memoria).

En los meses sucesivos al confinamiento estricto, en los que se han sucedido rebotes, nuevas olas y confinamientos intermitentes y selectivos geográficamente, con colegios abiertos con modelos presenciales o semi-presenciales; se ha mantenido el tratamiento de teleterapia combinada, aunque

con un aumento significativo del número de consultas presenciales y reabriendo los grupos de tratamiento con la mitad de participantes, por lo que se han doblado los grupos.

Los hospitales de día volvieron a la actividad presencial pocas semanas después del confinamiento estricto, pero con 60% de pacientes para cumplir con las medidas de distanciamiento social.

En esta nueva etapa hubo que atender, además de la sintomatología TCA, los duelos por familiares fallecidos en niños/adolescentes con TCA, que tienen usualmente importantes dificultades en la expresión emocional, también la pérdida de alternativas ante el síntoma y tendencia al “refugio en el trastorno” que genera el aislamiento/restricción de la vida social por los cierres intermitentes de lugares de ocio y de deporte; además de la incertidumbre que provocan los cambios del modelo de aprendizaje y los planes y proyectos en niños/adolescentes que manejan esas emociones a través de la comida.

El número de hospitalizaciones por Trastornos del Comportamiento Alimentario en la Unidad se incrementó en casi un 20% durante 2020 respecto a 2019. Se ha detectado más frecuencia de otros trastornos mentales acompañando a los TCA, lo que, junto a un retraso en el diagnóstico (por probable dificultad en la accesibilidad a atención primaria), incrementa la complejidad clínica de los nuevos casos observados en este período y aumenta la probabilidad de ser hospitalizados.

Programas asistenciales de la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario

- ✓ *Programa de Admisión, Evaluación y Orientación Terapéutica.*
- ✓ *Programa de Atención Ambulatoria:*
 - *Programa de Tratamiento Ambulatorio Intensivo Familiar.*
 - *Módulos de Atención Grupal y Familiar.*
 - *Tratamiento Individual y Familiar.*
 - *Programa de Seguimiento Intervencionista.*

- ✓ *Programa de Hospitalización a Domicilio para Anorexia Nerviosa. Iniciado en 2019, forma parte de la Unidad de Hospitalización a Domicilio.*
- ✓ *Programa de Tratamiento Hospitalario para Trastornos de Alimentación de menores de 12 años.*
- ✓ *Programa de Tratamiento Hospitalario para Anorexia Nerviosa de Adolescentes.*
- ✓ *Programa de Tratamiento Hospitalario para Bulimia Nerviosa de Adolescentes.*
- ✓ *Programa de Trastornos de Alimentación en Hospital de Día de Edad Infantil (3-6 años).*
- ✓ *Programa de Trastornos de Alimentación en Hospital de Día de Edad Escolar (7-13 años).*
- ✓ *Programa de Trastornos de Alimentación en Hospital de Día de Adolescentes (14-17 años).*
- ✓ *Programa Multidisciplinar de Trastorno de Alimentación del Niño Pequeño (0-4 años).*
- ✓ *Urgencias Hospitalarias.*

Durante el confinamiento estricto se mantuvo el pleno funcionamiento de la unidad de hospitalización, las urgencias y algunas consultas (por indicación de los profesionales), con modificaciones de los protocolos para cumplir con las medidas de protección pertinentes. Se diseñó un novedoso procedimiento de teleterapia para garantizar la continuidad de los tratamientos y seguir atendiendo y apoyando a niños/adolescentes y sus familias. Los hospitales de día volvieron a la actividad presencial pocas semanas después.

ACTIVIDAD ASISTENCIAL. RESUMEN 2020

<i>Admisión: Pacientes Nuevos</i>	<i>361 (incluidos TCA Niño Pequeño)</i>
<i>Hospitalización</i>	<i>284 ingresos*</i>
<i>Estancia Media</i>	<i>31,5 días</i>
<i>Hospital de Día Edad Escolar</i>	<i>915 sesiones</i>
<i>Hospital de Día Adolescentes</i>	<i>1.308 sesiones</i>
<i>Programa Ambulatorio Intensivo Familiar</i>	<i>98 pacientes (21% consultas telemáticas)</i>
<i>Módulos de Atención Ambulatoria Grupal y Familiar</i>	<i>(semanales)</i>
<i>Atenciones Anuales Grupos de Anorexia Nerviosa</i>	<i>1.289 (7,75% telemáticas)</i>
<i>Atenciones Anuales Grupos de Bulimia Nerviosa</i>	<i>203 (5,4 telemáticas)</i>
<i>Atenciones Anuales Programa Seguimiento Intervencionista (Revisión, Evolución y Prevención de Recaídas)</i>	<i>11.010 (18% telemáticas)</i>
<i>Atenciones ambulatorias por cierre de hospitales de día por confinamiento**</i>	<i>640 (56,5% telemáticas)</i>
<i>Atenciones Ambulatorias Anuales Programa Multidisciplinar del TCA del Niño Pequeño</i>	<i>1.189 (17% telemáticas)</i>
<i>Atención en urgencias (número de intervenciones)</i>	<i>476*</i>

El porcentaje de consultas telemáticas se refiere al total de consultas del año 2020. Durante el periodo de confinamiento estricto, del 14 de marzo al 8 de mayo, el porcentaje de consultas telemáticas fue más elevado

** Con diagnóstico TCA principal o secundario*

*** Se produjo cierre de Hospitales de Día por confinamiento desde el 14 de marzo al 8 de mayo de 2020 y se migró el Programa a un Programa de Teleterapia combinada*

El Programa de Hospitalización a Domicilio para Anorexia Nerviosa ha atendido a cinco pacientes en 2020.

HOSPITAL UNIVERSITARIO CLINICO SAN CARLOS

PROGRAMA DE TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO. RESUMEN DE ACTIVIDAD*

<i>ASISTENCIAS CONSULTA MONOGRÁFICA PSIQUIATRÍA</i>	
<i>Primera (incluye derivación interna)</i>	<i>108</i>
<i>Revisión</i>	<i>352</i>
<i>Psicoterapia Individual</i>	<i>250</i>
<i>ASISTENCIAS CONSULTA MONOGRÁFICA PSICOLOGÍA</i>	
<i>Evaluación</i>	<i>90</i>
<i>Psicoterapia Individual</i>	<i>216</i>
<i>Psicoterapia de Grupo</i>	<i>815</i>
<i>HOSPITAL DE DÍA</i>	
<i>TOTAL EPISODIOS**</i>	<i>2.157</i>

* Se consideran solo los datos referidos a los pacientes incluidos en el Programa Específico de Trastornos del Comportamiento Alimentario (no están considerados los pacientes con TCA tratados en las agendas generales de los Centros de Salud Mental y no derivados al Programa Específico)

** El dato de episodios de Hospital de Día hace referencia sólo a la asistencia del paciente al Hospital de Día (un episodio por paciente y día), independientemente de que el paciente asista a realizar un número mayor de actividades terapéuticas al día, además de la actividad del comedor terapéutico (4 días a la semana), terapia familiar (cada 15 días), psicoterapia individual, psicoterapia grupal (mínimo un grupo/día) y taller de orientación vocacional

TOTAL ASISTENCIAS PROGRAMA TCA

<i>TOTAL ASISTENCIAS PROGRAMA ESPECÍFICO TCA</i>	<i>1.831</i>
<i>TOTAL ASISTENCIAS PSIQUIATRÍA</i>	<i>710</i>
<i>TOTAL ASISTENCIAS PSICOLOGÍA CLÍNICA</i>	<i>1.121</i>
<i>TOTAL ASISTENCIAS (EPISODIOS) HOSPITAL DE DÍA</i>	<i>2.157</i>

PROCESO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Hospital de Día TCA. Pacientes con TCA de 16 a 32 años

- ✓ *Evaluación psicológica completa.*
- ✓ *Comedor terapéutico cuatro días por semana.*
- ✓ *Al menos, una terapia grupal al día (5 actividades de grupo a la semana).*
- ✓ *Psicoterapia individual quincenal.*
- ✓ *Psicoterapia familiar quincenal.*
- ✓ *Revisiones psiquiátricas quincenales.*
- ✓ *Grupo de padres mensual.*
- ✓ *Terapia ocupacional vocacional una a la semana.*

Hospital de Día TCA. Pacientes con TCA de larga evolución

- ✓ *Evaluación psicológica completa.*
- ✓ *Psicoterapia individual quincenal.*
- ✓ *Revisiones psiquiátricas quincenales.*
- ✓ *Dos grupos terapéuticos dos veces a la semana.*

Tratamiento en Centro de Salud Mental. Proceso TCA pacientes leves

- ✓ *Evaluación psicológica completa.*
- ✓ *Revisiones psiquiátricas.*
- ✓ *Psicoterapia quincenal.*
- ✓ *Dos grupos terapéuticos a la semana.*
- ✓ *Un grupo familiar a la semana.*

Tratamiento en Centro de Salud Mental. Programa joven

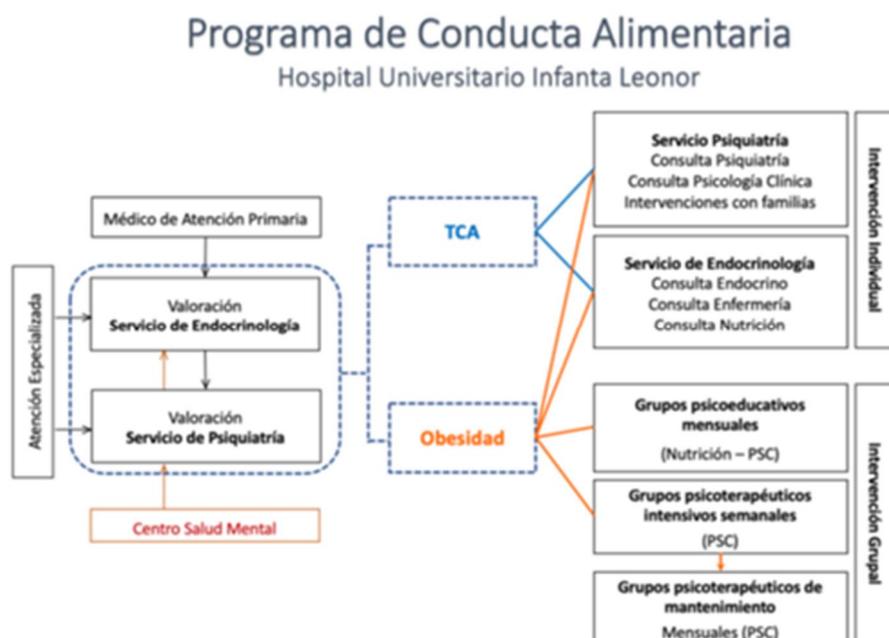
- ✓ *Evaluación psicológica completa.*
- ✓ *Un grupo terapéutico a la semana.*
- ✓ *Psicoterapia quincenal.*
- ✓ *Revisiones psiquiátricas.*

HOSPITAL UNIVERSITARIO INFANTA LEONOR

La atención a los Trastornos de la Conducta Alimentaria y la Obesidad ha sido estratégica en el Hospital Universitario Infanta Leonor desde su apertura hace ya 14 años, tanto a nivel asistencial, como docente e investigador.

Tras la integración en 2017 de los Programas de TCA y Obesidad en uno solo, denominado Programa de Conducta Alimentaria (CCA), durante 2020 se ha seguido manteniendo el abordaje en las siguientes líneas. A pesar de las circunstancias excepcionales de este último año, que han obligado a la reformulación del programa, los objetivos se han mantenido añadiendo uno específico COVID:

- ✓ *Optimización de la coordinación con el Servicio de Endocrino.*
- ✓ *Formación en TCA-Obesidad a los profesionales sanitarios de Atención Primaria del área de referencia.*
- ✓ *Análisis de los resultados y plan de publicaciones.*
- ✓ *Adaptación a un modelo mixto de atención presencial y/o telemático debido a los requerimientos de la pandemia SARS-CoV-19.*



Área Asistencial

El programa está dirigido principalmente, aunque no sólo, a personas mayores de edad que presentan una alteración persistente en el comportamiento alimentario, que los lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física y/o del funcionamiento psicosocial. La intervención se inicia con una valoración protocolizada por parte de Psiquiatría y de Psicología Clínica, en la que se plantea un abordaje individualizado del caso, en coordinación con el Servicio de Endocrinología y Nutrición.

96

Como recursos terapéuticos, el programa cuenta con consultas individuales, terapia familiar, grupos terapéuticos intensivos, grupos terapéuticos de mantenimiento y grupos psicoeducativos, que se realizan conjuntamente con el Servicio de Endocrinología y Nutrición. En caso de empeoramiento sintomático agudo o de una situación de riesgo vital, los pacientes son ingresados en la Unidad de Hospitalización Breve del Hospital, y se realiza coordinación con otros dispositivos de atención especializada dentro de la Comunidad de Madrid.

Debido a las nuevas necesidades de atención sanitaria surgidas en relación a la pandemia SARS-CoV-19, y también debido a que numerosas personas que se atienden dentro del programa presentan pluripatología, alta comorbilidad y riesgo de complicaciones orgánicas, se ha apostado por un modelo de atención mixto: presencial y/o telemático por vía zoom, en función de las necesidades del paciente, y que ha resultado una experiencia positiva a nivel clínico.

Debido a las circunstancias excepcionales y para dar respuesta a las nuevas necesidades de atención en relación con la pandemia, se ha reformulado el Programa de Conducta Alimentaria, adaptándolo a un modelo de atención mixto: presencial y/o telemático, manteniendo los objetivos e incluyendo uno específico COVID.

ACTIVIDAD ASISTENCIAL CONSULTAS						
			Realizadas	Programadas	Imprevistas	% Imprevistas
VA-Psiquiatría	Nueva	Consulta Primera Telemática	1	1	0	0,0
		Consulta Primera Telefónica	6	6	0	0,0
		Obesidad Mórbida Primera	112	108	4	3,57
		TCA Primera	1	1	0	0,0
	Otras Pruebas	Psicoterapia Grupal por facultativo	27	2	25	92,59
		Consulta de Resultados Telemática	90	4	86	95,56
		Consulta de Resultados Telefónica	11	9	2	18,18
		Obesidad Mórbida Resultados	4	1	3	75,00
	Revisión	Consulta Sucesiva Telemática	54	50	4	7,41
		Consulta Sucesiva Telefónica	432	222	210	48,61
		Obesidad Mórbida Sucesiva	882	590	292	33,11
		TCA Sucesiva	6	5	1	16,67
	TOTAL			1.626	999	627
VA-Psicología Clínica	Nueva	Consulta Primera Telefónica	3	1	2	66,67
		Obesidad Mórbida Primera	3	0	3	100,00
	Otras Pruebas	Terapia Grupal Obesidad	137	13	124	90,51
		Terapia Grupal TCA	26	3	23	88,46
		Consulta de Resultados Telefónica	97	14	83	85,57
	Revisión	Obesidad Mórbida Resultados	50	40	10	20,00
		TCA Consulta de Resultados	1	0	1	100,00
		Consulta Sucesiva Telefónica	186	140	46	24,73
		Obesidad Mórbida Sucesiva	222	116	106	47,75
		TCA Sucesiva	52	3	49	94,23
TOTAL			777	330	447	57,53
VA-Terapias Grupales	Otras Pruebas	Terapia Grupal Obesidad	384	320	64	16,67
TOTAL			384	320	64	16,67

HOSPITALIZACIÓN	DIAGNÓSTICO	EPISODIOS	SERVICIO ALTA	Nº DE INGRESOS
07/04/20	Bulimia Nerviosa	1	Medicina Interna	1
11/06/20	Bulimia Nerviosa	1	Psiquiatría	1
07/08/20	Anorexia Nerviosa	1	Psiquiatría	1
10/09/20	TCA NE	1	Psiquiatría	1
21/09/20	Otros TCA	1	Psiquiatría	1
TOTAL				5

HOSPITAL UNIVERSITARIO LA PAZ

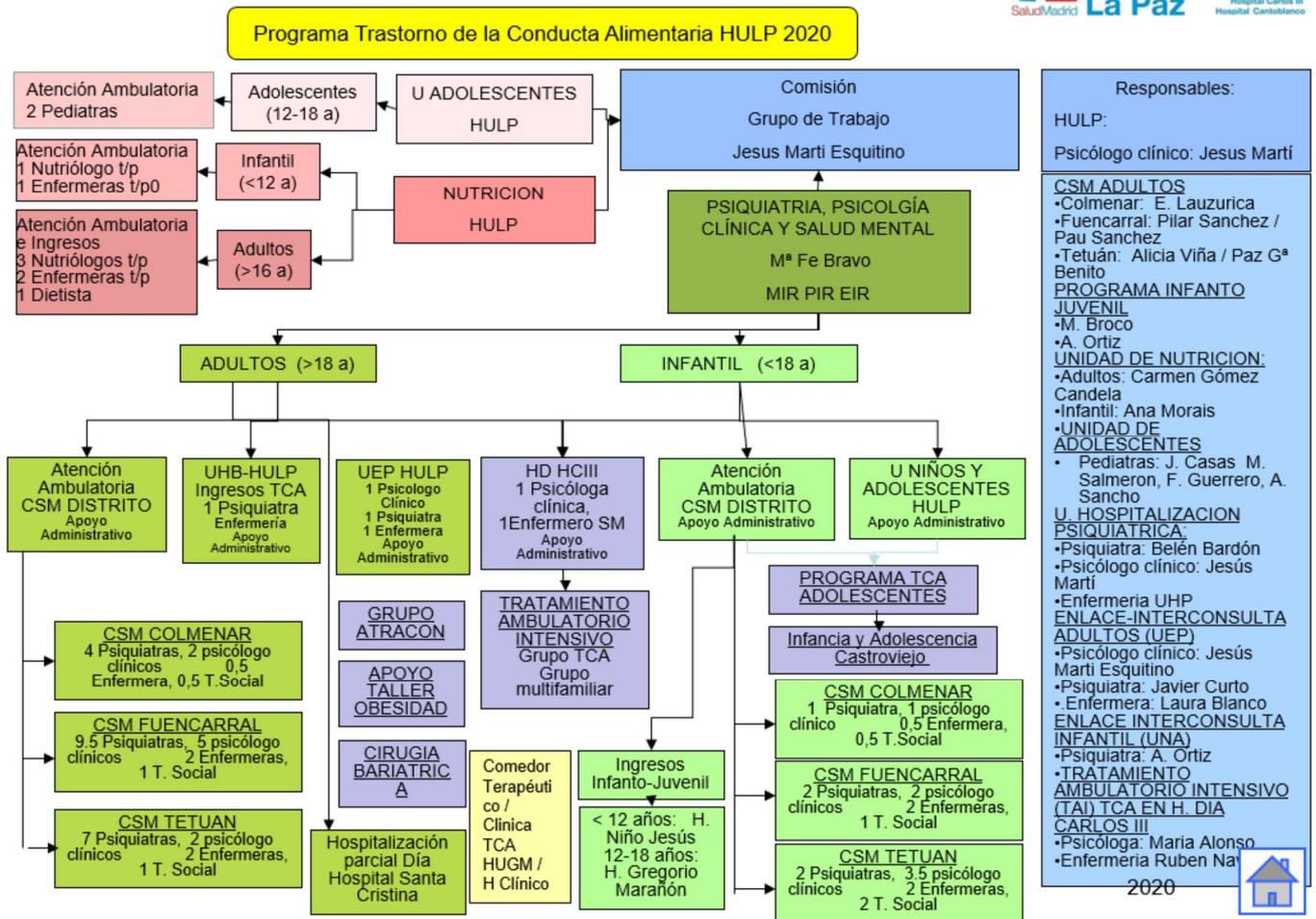
El Hospital desarrolla un Programa de Trastornos del Comportamiento Alimentario en el que están implicados los Centros de Salud Mental de Fuencarral, Tetuán y Colmenar Viejo, el Hospital de Día Carlos III, el Hospital de Día de Niños y Adolescentes, así como las Unidades de Nutrición, de Adolescentes, la de Enlace y Psicoterapia, y la Unidad de Hospitalización Breve.

Programa de Trastornos del Comportamiento Alimentario (Resumen)

- *Derivación: Atención Primaria, Unidad de Nutrición Adultos e Infantil, Unidad de Adolescentes, Urgencias, Unidad de Hospitalización Breve.*
- *Subprogramas: Anorexia y Bulimia, Trastorno por Atracón, Obesidad Mórbida/Cirugía Bariátrica.*
- *Centro de Salud Mental: evaluación, responsabilidad asistencial y Plan Integral de Atención.*
- *Tratamiento Integral: compartido con actividades terapéuticas y de cuidados con los Centros de Salud Mental y actividades grupales comunes en Hospital de Día Carlos III, Unidad de Enlace y Psicoterapia, Unidad de Niños y Adolescentes, Hospital de Día de Infancia y Adolescencia y Centro de Salud Mental Castroviejo (incorporación del nuevo Hospital de Día de Infancia y Adolescencia en Centro de Salud Mental Castroviejo al proceso asistencial).*
- *Tratamiento Ambulatorio Intensivo: Hospital de Día Carlos III, Hospital de Día de TCA Santa Cristina, Comedor Terapéutico, Clínica TCA Hospital Gregorio Marañón, Clínica TCA Hospital Clínico San Carlos.*
- *Hospitalización: Unidad de Hospitalización Breve del Hospital La Paz, Unidad de Hospitalización Breve de TCA del Hospital Ramón y Cajal.*

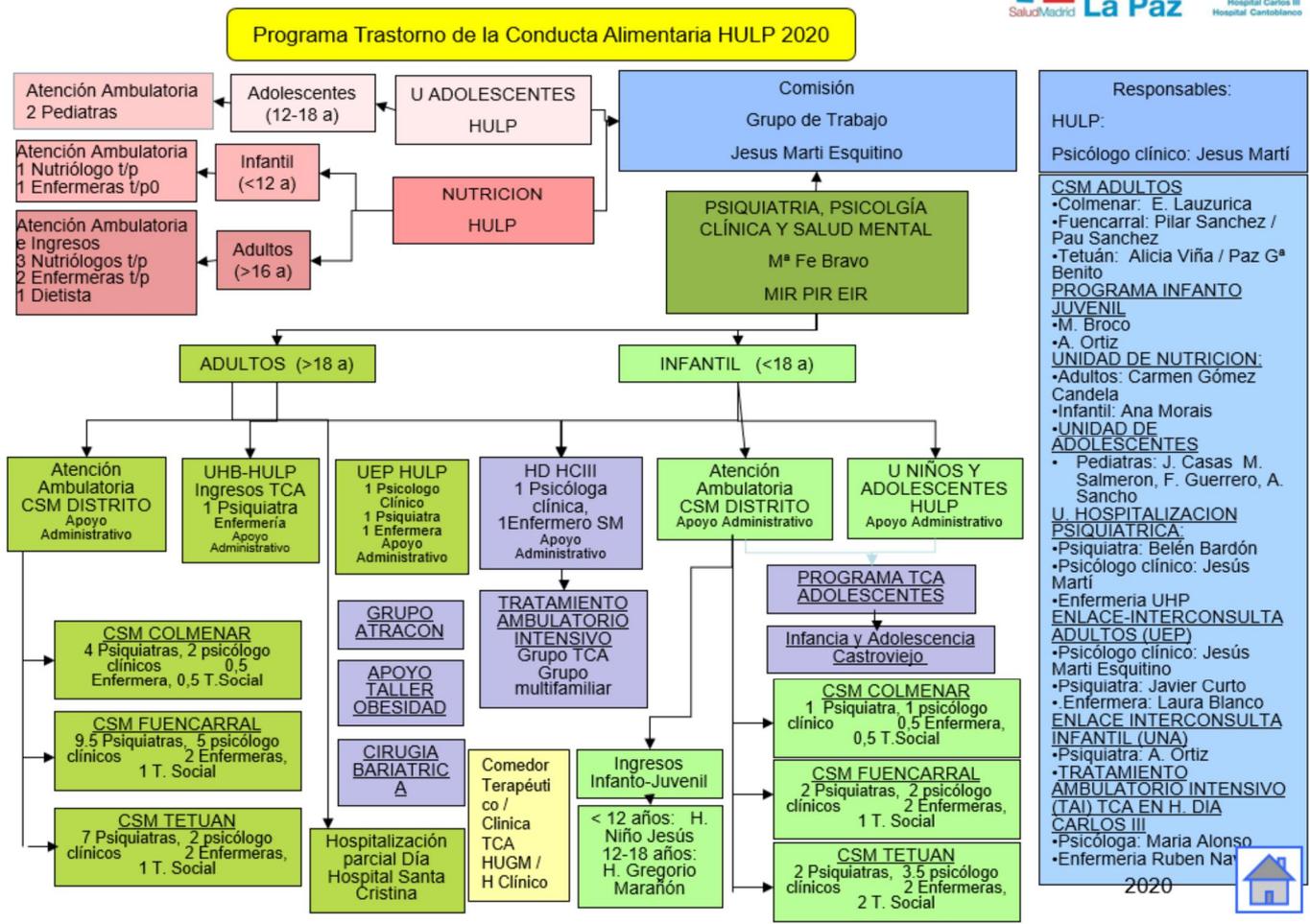
PROGRAMA DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

ORGANIGRAMA FUNCIONAL - TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



ORGANIGRAMA FUNCIONAL DEL PROGRAMA TCA

ORGANIGRAMA FUNCIONAL - TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Resumen asistencial del Programa de TCA en 2020

- ✓ *El año 2020 ha estado marcado por la pandemia por SARS-COV-19, que obligó a interrumpir la atención ambulatoria durante más de dos meses, hasta que se pudo ir reintroduciendo paulatinamente durante los meses posteriores.*
- ✓ *Se ha reducido la asistencia total respecto al año previo, especialmente por descenso de la demanda, pero también, temporalmente, por interrupción de la asistencia no urgente.*
- ✓ *La mayoría de los grupos fueron migrados a formatos de videoconferencia.*
- ✓ *En las consultas ambulatorias, se optó, en la medida de lo posible y deseable, por la atención por videollamada, con excepción de las primeras consultas.*

PACIENTES ATENDIDOS EN PROGRAMA TCA

	ADULTOS	ADOLESCENTES	PADRES	TRATAMIENTO INTENSIVO
CSM	42			
Fuencarral				
CSM Tetuán	42			
CSM Colmenar	12	2		
Hospital de Día Carlos III	50			50
Unidad Enlace	6			
Unidad Niños y Adolescentes		7	7	1
Unidad Breve Hospitalización	6			
TOTAL	158	9	7	51

TERAPIA GRUPAL

	PACIENTES	SESIONES
<i>Programa Tratamiento Intensivo Adultos</i>	7	172
<i>Programa Tratamiento Intensivo Adolescentes</i>	4	80
<i>Programa Grupal de Atracón</i>	30	240

102

HOSPITALIZACIÓN

	PACIENTES	INGRESOS
	6	10
<i>Estancia Media</i>	31,44 días	
<i>Edad Media</i>	36,75 años	

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

103

La Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria forma parte de los dispositivos del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital. Está ubicada en el Centro de Especialidades de Coronel de Palma y cuenta con un espacio de aproximadamente 250 metros cuadrados con cuatro despachos, una sala de grupos, una sala de reposos, dos comedores terapéuticos, una sala de personal, una sala de pesos/medicación y una cocina.



La Unidad funciona en un único turno, en horario de tarde, desde las 14 horas hasta las 21 horas y, desde el mes de junio de 2020, de 8 a 15 horas.

Cuenta con una Psiquiatra, dos Psicólogas Clínicas, una enfermera, una auxiliar de enfermería y una terapeuta ocupacional a tiempo parcial media jornada diaria. Una Endocrinóloga del Servicio de Endocrinología del Hospital colabora también a tiempo parcial.

Los pacientes acuden derivados por su psiquiatra o psicólogo clínico, desde los Servicios de Salud Mental dependientes del Hospital Universitario de Móstoles, Hospital Universitario Rey Juan Carlos, Hospital Universitario Fundación Alcorcón, Hospital Universitario Severo Ochoa, Instituto Psiquiátrico José

Germain, Hospital Universitario de Fuenlabrada, Hospital Universitario de Getafe y Hospital Universitario Infanta Cristina de Parla.

Todos los pacientes que realizan tratamiento en la Unidad acuden a consultas individuales, tanto con Psiquiatra, como con Psicóloga y Endocrinóloga/Nutricionista.

Hasta el mes de marzo de 2020, la mayor parte de pacientes fueron atendidos en consulta externa por Psiquiatra y Psicóloga Clínica. Un porcentaje importante de éstos, en torno al 50%, han acudido también a un grupo de psicoterapia semanal. Los pacientes más graves han acudido al Programa Integral de Hospital de Día (comedor terapéutico, terapia ocupacional, tratamiento grupal y tratamiento individual), en funcionamiento hasta marzo 2020.

La actividad hubo de cesar por la situación de pandemia por COVID-19, con el cierre del ambulatorio de especialidades desde marzo hasta mayo de 2020. En el periodo de cierre se mantuvo atención telefónica a los pacientes en tratamiento. En la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario se realizan los siguientes tipos de tratamientos grupales diferentes (forma habitual de trabajo, previa a COVID):

- ✓ *Grupo de Padres. A cargo de la psicóloga clínica y la enfermera, con una duración de una hora y media. Durante el año 2020 se han registrado 8 sesiones. Tanto para padres de pacientes de consulta externa como de Hospital de Día.*
- ✓ *Grupos de Psicoterapia. Psicoterapia I para menores de 30 años, semanal durante una hora y media y Psicoterapia II para mayores de 30 años, quincenal durante una hora y media, básicamente con pacientes de consulta externa. También a cargo de la psicóloga clínica, con la auxiliar de enfermería, y con un abordaje interpersonal, dinámico e integrador. Durante el año 2020 se han registrado de forma presencial 10 sesiones de Psicoterapia I y 5 de Psicoterapia II.*
- ✓ *Grupo de Psicoeducación. A cargo del psiquiatra, enfermera y Médico Interno Residente, una vez a la semana, con una duración de una hora*

y media. Con pacientes de hospital de Día. Durante el año 2020 se ha realizado un grupo con 5 intervenciones.

- ✓ **Grupo de Convivencia.** Es una actividad que realizan los pacientes que acuden al Comedor Terapéutico, en horario de comidas con todo el equipo terapéutico, de forma semanal. Se han realizado 10 grupos durante el año 2020.
- ✓ **Cinefórum.** Se presentan a los pacientes, películas cuyo contenido acerca a problemas y situaciones propias, que al ser tratadas como ajenas facilitan la reflexión. Su periodicidad es semanal y participan la psiquiatra y la auxiliar de enfermería. Con pacientes de Hospital de Día. Durante el año 2020 se han realizado 8 grupos de cinefórum.
- ✓ **Grupo de Relajación.** Es una actividad a cargo de la terapeuta ocupacional, una vez a la semana, con los pacientes que acuden al Hospital de Día. Durante 2020 se han realizado 10 grupos de relajación.
- ✓ **Grupo de Arteterapia.** La arteterapia consiste en el uso del proceso creativo con fines terapéuticos. Se basa en la idea de que los conflictos e inquietudes psicológicas pueden ser trabajados por el paciente mediante la producción artística. Se trabaja con distintos tipos de disciplinas artísticas (música, plástica, teatro...), de una forma alternativa y variada, que también proporciona un espacio lúdico y de relajación a los pacientes. El grupo se realiza semanalmente. Con pacientes de Hospital de Día. Se han realizado 10 grupos de arteterapia durante 2020.

Situación post primera ola COVID

Desde la reapertura del ambulatorio de especialidades en mayo 2020, se estableció un sistema de control de entrada, en el que se comprueba que los pacientes llevan mascarilla y gel de manos. En la entrada de la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario, además, se realiza control térmico. Y se realizaron valoraciones por parte del Servicio de Preventiva del Hospital en los meses de junio y septiembre de 2020.

Desde septiembre 2020, la Unidad fue dotada de una webcam y sistema audio, lo que ha posibilitado mejorar la atención telemática a los pacientes

(previamente sólo era posible de manera telefónica). Se realizan sesiones individuales y grupales por videoconferencia.

Además, también desde septiembre, se realizan de nuevo los grupos de psicoterapia, niveles I y II, en grupos más reducidos, para poder mantener distancias de seguridad y medidas de protección. Se han realizado de forma presencial en esta modalidad, 32 sesiones de psicoterapia I y 16 de psicoterapia II. Por indicación del Servicio de Preventiva del Hospital, los pacientes que realizan actividad grupal presencial en el dispositivo, se someten periódicamente a PCR de cribado.

Durante el año 2020, también se ha llevado a cabo en la Unidad la atención psicológica del programa de interconsulta con endocrinología y cirugía para pacientes derivados a Cirugía Bariátrica, realizando revisiones post-intervención y tratamientos psicoeducativos grupales de los pacientes candidatos a dicha intervención. La Cirugía Bariátrica del Hospital se suspendió desde el mes de marzo de 2020.

Las intervenciones del programa de cirugía bariátrica que se realizan en la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario son:

- ✓ *Grupo psicoeducativo: se ha realizado un grupo de siete sesiones para los pacientes candidatos a cirugía bariátrica.*
- ✓ *Valoración postoperatoria psicológica: con la finalidad de descartar patología activa y derivar a los dispositivos de Salud Mental a aquellos pacientes que pueden beneficiarse de seguimiento psiquiátrico para mejorar el cumplimiento y la evolución tras la cirugía.*

Comidas Terapéuticas. Hospital de Día

✓ **Comedor Terapéutico**

En horario de comidas y meriendas, proporciona el ambiente necesario para la reeducación alimentaria, normalización de la comida en tiempo, lugar, contenido, cantidad, periodicidad y duración.

Se indica la asistencia al comedor terapéutico a aquellos pacientes que presentan alteraciones más marcadas en la realización de las comidas, que generalmente provocan un mayor conflicto en el ambiente familiar. Suele tratarse de pacientes con sintomatología predominantemente restrictiva, que presentan desnutrición.



Ha contado con nueve plazas durante los meses de enero y primera mitad de marzo.

✓ *Comidas Extrahospitalarias*

Como parte del programa de normalización de la alimentación, se incluyen comidas en restaurante para cubrir los problemas que algunos pacientes tienen para comer en público.

Durante el año 2020, los pacientes, junto a los terapeutas (enfermera y auxiliar), han realizado 10 meriendas extrahospitalarias en cafeterías y restaurantes.

Desde el mes de marzo, y por la situación de pandemia por COVID, hubo que suspender la actividad de Hospital de Día/Comedor Terapéutico. Posteriormente, a partir de mayo, se modificó el horario del dispositivo para poder contar con la ayuda de personal de otras unidades y facilitar la utilización de las dos salas de comedor, manteniendo las distancias de seguridad de las pacientes. Durante los meses de junio y septiembre se realizaron valoraciones por parte del Servicio de Preventiva del Hospital.

Hospitalización

Durante el año 2020 ha continuado en funcionamiento la subunidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario en la Unidad de Hospitalización Breve del Hospital, en la que ingresan pacientes de la zona de influencia y de los hospitales de la zona sur de referencia, que por su especial gravedad y complejidad son derivados desde sus Centros de Salud Mental. De esta forma,

se ha conseguido mantener criterios más homogéneos y favorecer la continuidad asistencial y la adherencia terapéutica.

Durante la pandemia, se han realizado reuniones de coordinación con la subunidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario del Hospital Ramón y Cajal, dado que fue necesario trasladar los pacientes de la planta de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, para atender a pacientes COVID.

Ingresaron en el Hospital de Móstoles, cinco pacientes procedentes del Hospital Ramón y Cajal y un paciente del Hospital Infanta Sofía. En los meses de marzo a junio, hubo un máximo de siete pacientes TCA ingresados simultáneamente en la planta de Psiquiatría del Hospital.

RESUMEN ACTIVIDAD ASISTENCIAL

UNIDAD DE TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

	<i>Pacientes Nuevos Psicología</i>	21	9
	<i>Revisiones Psicología</i>	160	95
	<i>Otras prestaciones Psicología</i>	1.657	1.316
UTCA	<i>Pacientes Nuevos Psiquiatría</i>	50	18
	<i>Revisiones Psiquiatría</i>	1.132	719
	<i>Terapias y otras prestaciones Psiquiatría</i>	1.600	874
<i>Cirugía Bariátrica</i>	<i>Psicología</i>	<i>Otras prestaciones</i>	
		60	89
	<i>Enfermería</i>	1.148	996

En la UTCA se atienden pacientes que proceden del propio hospital y de otros hospitales de la zona sur. Todos los pacientes nuevos son evaluados, tanto por Psiquiatra como por Psicólogo Clínico. El dato recogido como "Pacientes Nuevos" corresponde a la primera vez que el paciente acude al servicio, indistintamente de si ha sido atendido por Psiquiatra o Psicólogo Clínico. Los pacientes que proceden de la zona de influencia, han sido previamente evaluados en el Centro de Salud Mental y posteriormente derivados a la UTCA, por lo que no son contabilizados como nuevos para el servicio. Los pacientes contabilizados como nuevos proceden de los demás hospitales de la zona sur de los que la UTCA es referente.

Los pacientes remitidos por el Servicio de Endocrinología al programa de Cirugía Bariátrica (sólo procedencia del Hospital de Móstoles) son evaluados por otros psiquiatras del servicio de Psiquiatría y Salud Mental previamente a la cirugía. En caso de que no haya contraindicación a la misma, realizan un grupo psicoeducativo de siete sesiones en la UTCA con la Psicóloga Clínica y Enfermera del Servicio de Nutrición y, posteriormente a la intervención, son revisados por Psicología Clínica.

Terapia Ocupacional

Los talleres de Terapia Ocupacional se proponen como actividades que interesan a los pacientes y están dirigidos y planificados como parte de una estrategia para conseguir objetivos terapéuticos, en un medio donde experimentar, de forma eficaz y adecuada, actividades en grupo que les permitan extrapolar la experiencia a su vida cotidiana.

Los objetivos generales de las actividades son los siguientes:

- ✓ *Favorecer la comunicación y la creatividad entre los integrantes del grupo.*
- ✓ *Promover un clima favorable para experimentar nuevas formas de expresión, respetando las individualidades.*
- ✓ *Promover una actitud lúdico-creativa que permita jugar con las ideas y los diferentes materiales, facilitando el potencial creativo del grupo.*

Se evalúan y trabajan los componentes de desempeño (Nivel I de Intervención) con el objetivo principal de contribuir al equilibrio entre las áreas ocupacionales de los pacientes (Nivel II).

Dentro de las actividades de la vida diaria, estos talleres están incluidos en las actividades avanzadas, que engloban un amplio abanico de ocupaciones para su desempeño y que están relacionadas con los valores, intereses, roles, capacidades, habilidades y destrezas intrínsecas a las personas, adaptadas a su contexto.

La Terapeuta Ocupacional ha considerado componentes más específicos cómo:

- ✓ *Demandas motoras y fisiológicas.*
- ✓ *Posición para realizar la actividad (se realizan sentados).*
- ✓ *Grado de resistencia necesario (que no se requiera uso de fuerza para su realización).*
- ✓ *Grado de coordinación y destrezas requeridas adecuadas a los participantes.*

- ✓ *Demandas cognitivas (resolución de problemas y capacidad de organización).*
- ✓ *Demandas emocionales (la actividad ofrece oportunidades para expresar el estado de ánimo y el control de impulsos).*
- ✓ *Demandas sociales (los talleres requieren comunicación verbal, al realizarse en grupo, favorecen la cooperación, compartir ideas, materiales o herramientas).*
- ✓ *Demandas de independencia (pueden valorar y desarrollar capacidades para usar su iniciativa, tomar decisiones y desarrollar su imaginación y creatividad).*



Las actividades de Terapia Ocupacional con los pacientes de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria, solo se pudieron realizar en el Centro de Especialidades Coronel de Palma, desde enero a marzo de 2020, y han incluido:

- ✓ *Talleres creativos.*
- ✓ *Talleres de lectura.*
- ✓ *Cinefórum.*
- ✓ *Habilidades sociales.*
- ✓ *Grupos de convivencia con sesiones de relajación y respiración, alternando sesiones de relajación guiada por voz, con relajaciones de tensión-distensión muscular, utilizando la técnica de relajación de Jacobson.*

Se ha reforzado la dotación de la unidad con webcam y sistema audio, que ha posibilitado mejorar la atención telemática a los pacientes.

Los grupos de psicoterapia se han hecho más reducidos para poder mantener distancias de seguridad y medidas de protección, y se realizan periódicamente PCR de cribado para mantener con garantías la actividad grupal presencial.

Asimismo, se ha modificado el horario del Comedor Terapéutico, para poder contar con la ayuda de otros profesionales del centro y facilitar la utilización de las dos salas de comedor, manteniendo las distancias y seguridad.

HOSPITAL UNIVERSITARIO SANTA CRISTINA

La Unidad de Hospitalización de Día para Trastornos de la Conducta Alimentaria está dirigida a pacientes mayores de 18 años que han seguido tratamientos previos psiquiátricos y psicológicos en los Centros de Salud Mental y Servicios de Psiquiatría en los Hospitales Generales de la Comunidad de Madrid.

Está ubicada en la tercera planta del edificio A del Hospital y cuenta con los siguientes dispositivos para las actividades que se referirán a continuación:

- ✓ *Consultas externas para primeras evaluaciones pre-ingreso y seguimiento post-ingreso, (Psiquiatría, Psicología Clínica y Enfermería).*
- ✓ *Interconsultas psiquiátricas procedentes de todos los servicios del hospital que tienen hospitalización completa.*
- ✓ *50 plazas de régimen de Hospital de Día psiquiátrico, con atención de lunes a viernes, donde se realizan actividades en horario de mañana de 08:30 a 15:30 y en horario de tarde de 14:30 a 21:00 horas. Los pacientes se distribuyen según diagnóstico, dando preferencia al perfil restrictivo (Anorexia Nerviosa Restrictiva, Purgativa, Trastornos de Conducta Alimentaria no especificados y algún caso de Bulimia Nerviosa) en horario de mañana (el pleno funcionamiento del hospital permite atender las mayores necesidades médicas de este grupo), y Bulimia Nerviosa y Trastorno por Atracón en horario de tarde.*

Desde marzo de 2020, con motivo de la pandemia, se planteó un tratamiento telemático para todos los pacientes de la Unidad, inicialmente telefónico, manteniendo entre 2-3 llamadas semanales por parte de los diferentes profesionales del equipo. En el mes de mayo, se implementó el Hospital de Día virtual, llevando a cabo el horario de Hospital de Día con el mismo número y tipos de grupos en formato online, diariamente. El 12 de junio se implementó el Hospital de Día presencial, reduciendo el número de plazas a seis pacientes en sala (por

recomendación del Servicio de Salud Laboral y Medicina Preventiva del Hospital). En este contexto, se pudo ir llegando a aumentar de forma estable, a mínimo de 12 pacientes en régimen de Hospital de Día en cada turno, desde el mes de diciembre.

La atención se hace con un equipo multidisciplinar, compuesto por dos Psiquiatras, dos Psicólogos/as Clínicos; cuatro profesionales de Enfermería, cuatro Auxiliares de Enfermería, dos Auxiliares Administrativos, dos Terapeutas Ocupacionales y dos Nutricionistas adscritos al Hospital. Además se dispone de dos profesionales de Enfermería para las consultas externas (mañana y tarde), dos Supervisoras de Enfermería, una para el Hospital de Día y otra para las Consultas Externas (en ambos casos compartidas con otros Servicios del Hospital). Todo el personal se distribuye en dos equipos para las jornadas de mañana y tarde.

Actividades Asistenciales Generales

- ✓ *Psiquiatría.*
- ✓ *Psicología Clínica.*
- ✓ *Enfermería.*
- ✓ *Terapia Ocupacional.*
- ✓ *Nutrición y Dietética.*
- ✓ *Trabajo Social.*
- ✓ *Endocrinología.*

La asistencia a los pacientes ingresados en la Unidad es fundamentalmente de tipo grupal, pero individualizando el tratamiento de cada paciente según las circunstancias. Además se han atendido consultas individuales, de pareja y realizado grupos para pacientes, familiares y multifamiliares, tanto para pacientes ingresados como de consultas externas.

En la práctica se realizan entre dos y tres grupos de terapia al día (Psiquiatra, Psicóloga y Terapeuta Ocupacional), sumado a dos grupos de Nutrición a la

semana y dos grupos de Enfermería a la semana, en el turno de mañana, y entre uno y dos grupos de terapia al día en el turno de tarde (Psiquiatra, Psicóloga y Terapeuta Ocupacional).

A la atención al paciente, se suma la atención psicoterapéutica a familiares en co-terapia (Psiquiatra y Psicóloga Clínica), realizando entre uno y dos grupos de terapia familiar (padres y parejas) a la semana y grupos de terapia multifamiliar (paciente, padres, parejas y otras personas significativas para los pacientes -familia extensa, amistades-). Este último, con periodicidad quincenal en turno de mañana (dos grupos) y mensual en turno de tarde (un grupo). Se realizan además terapias familiares, a razón de una a tres sesiones por semana. Asimismo, se presta atención grupal especializada en “Obesidad”, “Paciente de larga duración” y “Paciente en proceso de reincorporación a su vida”.

Con respecto a los pacientes ingresados, intervienen todos los profesionales sanitarios de la plantilla; y para las consultas externas, Psiquiatras, Psicólogos Clínicos y Enfermería. De forma puntual se atiende a pacientes de seguimiento “sin cita”, que presentan psicopatología y requieran atención de emergencia.

Por parte de los profesionales de Psiquiatría, se presta atención a todo el Hospital en formato interconsulta a pacientes ingresados. A su vez, estos profesionales de Psiquiatría realizan labores de coordinación con profesionales de Salud Mental de recursos de TCA del área (Centros de Salud Mental y Unidades específicas de TCA) y de Unidades de Agudos de Psiquiatría de los hospitales generales.

Este año 2020, se ha continuado poniendo especial énfasis en aportar una visión más práctica a lo trabajado desde el punto de vista nutricional y ocupacional. Se han desarrollado, con especial implicación de las Auxiliares de Enfermería de la Unidad del turno de mañana, además de Nutrición y Terapia Ocupacional, diferentes talleres sobre “Alimentos de temporada” y “Seguridad Alimentaria” (un total de nueve), fomentando una mayor implicación y colaboración activa por parte de los pacientes.

No ha sido posible, sin embargo, llevar a cabo los tradicionales encuentros entre equipo y pacientes del “Desayuno Terapéutico” en Navidad, por parte del turno de mañana, y las “Meriendas Terapéuticas”, que lleva a cabo el turno de tarde, con periodicidad mensual, como consecuencia de las limitaciones derivadas de la pandemia.

Por parte de la Terapeuta Ocupacional de tarde, se han desarrollado, también en coordinación con la Nutricionista del mismo turno, los “Talleres de comida sin comida”, donde abordan conjuntamente aspectos nutricionales y la gestión práctica de la actividad de la vida diaria asociada a la nutrición.

Se ha desarrollado igualmente la colaboración estrecha con el Servicio de Trabajo Social del Hospital, en coordinación con Terapia Ocupacional, en la idea de facilitar a los pacientes la incorporación a sus vidas lo más funcional posible.

ACTIVIDAD ASISTENCIAL GENERAL UNIDAD TCA

<i>Pacientes nuevos derivados desde otros dispositivos</i>	<i>50</i>
<i>Pacientes Anorexia Nerviosa y otros trastornos no especificados en Hospital de Día</i>	<i>45</i>
<i>Pacientes Bulimia Nerviosa/Trastorno por Atracón en Hospital de Día</i>	<i>31</i>
<i>Número de atenciones a pacientes en régimen de Hospital de Día</i>	<i>2.832</i>



ATENCIÓN EN CONSULTA EXTERNA A PACIENTES DE ANOREXIA NERVIOSA (Y OTROS TRASTORNOS NO ESPECIFICADOS) Y FAMILIARES

EQUIPO DE MAÑANA

ATENCIÓN A PACIENTES

PSIQUIATRÍA	Nº ATENCIONES
Primeras Consultas	40
Revisiones Presenciales	328
Revisiones Telemedicina	152
Revisiones Telefónicas	58
TOTAL	432
PSICOLOGÍA	Nº ATENCIONES
Primeras Consultas	32
Revisiones Presenciales	444
Revisiones Telemedicina	120
Revisiones Telefónicas	42
TOTAL	638
ATENCIÓN A FAMILIAS	
TIPO DE ATENCIÓN AL FAMILIAR	Nº ATENCIONES
Grupos de Familia	846
Terapias Familiares	302
TOTAL	1.148
TERAPIA OCUPACIONAL	Nº ATENCIONES
Atención Grupal	43
Atención Individual	5
TOTAL	48
ENFERMERÍA	Nº ATENCIONES
Atenciones Valoraciones Telefónicas	37
Atenciones Presenciales	31
Atenciones Grupales	113
TOTAL	181
NUTRICIÓN (Anorexia Nerviosa)	Nº ATENCIONES
Atenciones Presenciales (programación de dietas)	31
TOTAL	31

ATENCIÓN EN CONSULTA EXTERNA A PACIENTES DE BULIMIA NERVIOSA, TRASTORNO POR ATRACÓN Y OTROS TCA Y FAMILIARES

EQUIPO DE TARDE

ATENCIÓN A PACIENTES

PSIQUIATRÍA N° ATENCIONES

Primeras Consultas	26
Revisiones Presenciales	148
Revisiones Telemedicina	16
Revisiones Telefónicas	12
Terapia Grupo Obesidad	6
TOTAL	208

PSICOLOGÍA N° ATENCIONES

Primeras Consultas	18
Revisiones Presenciales	88
Revisiones Telefónicas	24
TOTAL	130

ATENCIÓN A FAMILIAS

TIPO DE ATENCIÓN AL FAMILIAR N° ATENCIONES

Grupos de Familia	44
Terapias Familiares	24
TOTAL	68

TERAPIA OCUPACIONAL N° ATENCIONES

Atención Individual	13
TOTAL	13

ENFERMERÍA N° ATENCIONES

Atenciones Presenciales	6
Atenciones Telemedicina	31
TOTAL	37



INTERCONSULTAS DE PSIQUIATRÍA A PACIENTES INGRESADOS	
TURNO DE MAÑANA	
<i>Pacientes Nuevos</i>	35
<i>Revisiones</i>	9
TOTAL	44
TURNO DE TARDE	
<i>Pacientes Nuevos</i>	6
<i>Revisiones</i>	8
TOTAL	14

Con motivo de la pandemia, se planteó tratamiento telemático para todos los pacientes de la Unidad, inicialmente telefónico, con 2-3 llamadas semanales por los diferentes profesionales del equipo.

En mayo se implementó el Hospital de Día virtual con el mismo horario, número y tipos de grupos en formato online, diariamente. Y a mediados de junio se implementó el Hospital de Día presencial, reduciendo inicialmente el número de pacientes en sala, para continuar aumentándolo de forma estable, en cada turno, en los meses siguientes.

HOSPITAL UNIVERSITARIO RAMÓN Y CAJAL

Esta unidad fue creada en 2008 y, durante los primeros 10 años, fue la única unidad de referencia monográfica para los ingresos hospitalarios para pacientes con trastornos de la conducta alimentaria mayores de 18 años de la Comunidad de Madrid.

Está ubicada en la planta 8ª centro control C, contigua a la Unidad de Hospitalización Breve, pero con separación física y funcional, manteniendo una entrada independiente a través del bloque de ascensores del ala central.

La Unidad consta de cuatro camas y su distribución es:

- ✓ *Una habitación doble (incluye aseo con ducha).*
- ✓ *Dos habitaciones individuales (incluye aseo con ducha).*
- ✓ *Control de enfermería.*
- ✓ *Sala de reuniones/estar/comedor.*
- ✓ *Despacho médico (fuera del espacio donde está ubicada la unidad).*

En cuanto a recursos humanos, el equipo integrante de la unidad está constituido por:

- ✓ *Un facultativo especialista en Psiquiatría.*
- ✓ *Una enfermera y una auxiliar de enfermería por turno.*
- ✓ *Psicólogo clínico a tiempo parcial (actividad compartida con Unidad de Hospitalización Breve).*
- ✓ *Terapeuta ocupacional a tiempo parcial (actividad compartida con Unidad de Hospitalización Breve).*
- ✓ *Servicio médico integrado en el equipo: Servicio de Endocrinología y Nutrición (realizan valoración y seguimiento de pacientes*

hospitalizados, a través de equipo formado por facultativo especialista, médico residente y enfermera).

- ✓ *Servicios consultores: cualquier especialidad que forme parte de la plantilla de servicios del Hospital.*
- ✓ *Personal no sanitario: auxiliar administrativo (comparte actividad con la Unidad de Hospitalización Breve), celadores ...*

Por otra parte, dispone de un programa de Hospital de Día y Comedor Terapéutico, donde realizan seguimiento como pacientes externas hasta un total de 10 pacientes, ingresadas previamente, y que acuden a las terapias de grupo, la terapia ocupacional y programas especiales de musicoterapia, taller literario y salidas terapéuticas, alternando los días que acuden a la Unidad durante todas las semanas.

Actividad asistencial en la Unidad de Hospitalización de TCA

La capacidad asistencial de la unidad es de cuatro camas para pacientes adultos (mayores de 18 años), dos en habitación compartida y otras dos en habitación individual. Los pacientes son derivados por el facultativo responsable, a través de informe de derivación, y previa comunicación con el facultativo responsable de la unidad. Cuando es posible, se realiza entrevista clínica previa a la programación del ingreso.

A la llegada del paciente, se realiza una valoración estructurada por enfermería, que incluye, constantes vitales, peso, talla y otros datos específicos. Al comienzo del ingreso se lleva a cabo valoración estructurada por psiquiatra, que puede incluir la entrevista con familiares y uso de escalas específicas. Se solicita interconsulta a Endocrinología, que acuden en ese mismo día a valorar al paciente. Se programa dieta ajustada a sus necesidades metabólicas y se consensua la solicitud de analítica, ECG y otras pruebas que sean requeridas.

Los pacientes son valorados por el psiquiatra a diario y por el equipo de Endocrinología (facultativo, residente y enfermera), de manera coordinada con el psiquiatra, existiendo una comunicación directa y adecuada que posibilita

consensuar los tratamientos de los pacientes en equipo. Esto es importante para poder llevar un seguimiento estrecho del estado nutricional de los pacientes y prevenir las complicaciones físicas.

Las entrevistas individuales con psiquiatría al comienzo, tratan de generar vínculo con el paciente para lograr una confianza donde se afiance el tratamiento, siendo conscientes de que esta es una parte fundamental para lograr los objetivos terapéuticos. Se trabaja la reestructuración de cogniciones alimentarias disfuncionales, corrigiendo hábitos disfuncionales, realizando psicoeducación de hábitos saludables, tanto de alimentación como de actividad física y autocuidado.

Poco a poco, cuando los pacientes van mejorando su estado nutricional, se trabajan otros aspectos como la imagen corporal o la relación con el control, y se explora el área relacional y social, que también se trabaja en formato grupal.

De manera global, se trata de que el paciente pueda dar sentido al síntoma alimentario y entender qué utilidad ha tenido en su vida, lo bueno y lo malo, acercándole a un correcto insight. Se procura que conecte con la enfermedad, a través de entrevistas motivacionales y sobre la base de un buen vínculo terapéutico, de modo que pueda ir generando herramientas de afrontamiento que no sean patológicas. Se trabaja, así mismo, la prevención de recaídas de cara al alta y se facilitan permisos terapéuticos para poder probar el control interno del paciente en su domicilio.

El trabajo con la familia es una parte central del tratamiento. A menudo, acuden muy afectados y angustiados por la situación de sus familiares y necesitados igualmente de un cuidado, donde trabajar entre otros los sentimientos de culpa. Se trabaja con ellos a nivel individual, a través de entrevistas familiares individuales, donde acude el paciente, padres y hermanos.

También se realizan, de manera semanal, grupos de padres/familiares, donde acuden los padres u otros familiares (hijos, pareja..) de todos los pacientes ingresados y de los que acuden al comedor terapéutico. Este grupo de

padres/familiares es dirigido por el psiquiatra responsable y, recientemente, se han incorporado en coterapia la psicóloga y la terapeuta ocupacional.

Se han añadido igualmente grupos multifamiliares, en frecuencia quincenal, donde acuden los pacientes y aquellos familiares que lo desean, de manera que acaban siendo grupos muy numerosos. Lo vehiculiza la psiquiatra en coterapia con la psicóloga y la terapeuta ocupacional. Es un grupo abierto, dinámico, vivencial que busca conseguir un clima de confianza, donde los integrantes, desde la base del respeto, puedan realizar aportaciones que permitan a los demás miembros identificarse con situaciones, emociones o pensamientos de otros integrantes. Esta forma de abordaje ayuda mucho, tanto a pacientes como a familiares, a entender más la enfermedad y, sobre todo, a conectar con el sufrimiento, el miedo y otros sentimientos de sus seres queridos.

Dos veces a la semana, se realiza psicoterapia de grupo con la psicóloga. Un grupo con un enfoque cognitivo-conductual, que pretende incorporar habilidades y capacidades, y otro grupo menos dirigido, con un enfoque más integrador, experiencial, donde se trabaja la conciencia de enfermedad, necesidad de control, regulación emocional, el perfeccionismo...

Un día a la semana tienen sesión de psicodrama, llevada a cabo por dos terapeutas ocupacionales, una que está a diario con los pacientes y otro que actúa a modo de coterapia.

Desde 2008 hasta enero de 2020, han ingresado en la Unidad 184 pacientes, 178 mujeres y 6 hombres.

AÑO	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
PACIENTES	17	18	13	19	15	19	17	18	19	15	14	15	16

Durante el año 2020 han estado ingresadas 16 pacientes (desde enero hasta diciembre e incluyendo una paciente que ingresó en diciembre de 2019), todas ellas mujeres, con una edad media de 25 años y una estancia media natural de 72,5 días (sin factores de corrección).

INGRESOS 2020

MOTIVO DE INGRESO	FECHA INGRESO	FECHA ALTA	DIAGNÓSTICO
<i>ARN</i>	<i>03/12/19</i>	<i>13/03/20</i>	<i>ARN</i>
<i>Conductas purgativas</i>	<i>07/01/20</i>	<i>16/03/20</i>	<i>BN</i>
<i>ARN</i>	<i>20/02/20</i>	<i>16/03/20</i>	<i>ARN</i>
<i>Hospital Gregorio Marañón</i>	<i>21/01/20</i>	<i>16/03/20</i>	<i>ARN</i>
<i>Restricción</i>	<i>13/03/20</i>	<i>16/03/20</i>	<i>ANM</i>
<i>Conductas purgativas</i>			<i>TLP</i>
<i>ARN</i>	<i>01/06/20</i>	<i>10/09/20</i>	<i>ARN</i>
<i>Bajo peso</i>			<i>TPO</i>
<i>Conductas purgativas</i>	<i>13/06/17</i>	<i>02/06/20</i>	<i>ANM</i>
			<i>TLP</i>
<i>Bajo peso</i>	<i>03/06/20</i>	<i>04/09/20</i>	<i>ARN</i>
<i>ANM</i>	<i>16/06/20</i>	<i>10/09/20</i>	<i>ANP</i>
			<i>TPO</i>
<i>Bajo peso</i>	<i>24/08/20</i>	<i>/10/20</i>	<i>ANM</i>
			<i>TPO</i>
<i>ARN</i>	<i>15/09/20</i>	<i>11/02/21</i>	<i>ARN</i>
<i>Bajo peso</i>			
<i>ARN</i>	<i>08/11/17</i>	<i>11/12/20</i>	<i>ARN</i>
<i>Desnutrición mixta</i>			
<i>Conducta restrictiva</i>	<i>14/10/20</i>	<i>28/01/21</i>	
<i>Bajo peso</i>			
<i>TCANE</i>	<i>03/11/20</i>	<i>18/12/20</i>	<i>ARN</i>
<i>TLP</i>			<i>TLP</i>
<i>Pérdida de peso</i>	<i>18/11/20</i>	<i>28/01/21</i>	<i>ARN</i>
<i>Conductas purgativas</i>	<i>11/12/20</i>	<i>26/01/21</i>	<i>TCANE</i>
<i>Obesidad</i>			<i>Obesidad</i>

ARN Anorexia Nerviosa Restrictiva

ANM Anorexia Nerviosa Mixta

BN Bulimia Nerviosa

TCANE Trastornos del Comportamiento Alimentario No Especificado

TLP Trastorno Límite de Personalidad

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30	Ducha	Ducha	Ducha	Ducha	Ducha
10:00	Pesaje	Pesaje	Pesaje	Pesaje	Pesaje
	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
	Reposo	Reposo	Reposo	Reposo	Reposo
10:00	Evaluación del día anterior con Enfermería	Evaluación del día anterior con Enfermería	Evaluación del día anterior con Enfermería	Evaluación del día anterior con Enfermería	Evaluación del día anterior con Enfermería
12:00	Entrevista psiquiatría/entrevistas familiares	Entrevista psiquiatría/entrevistas familiares	Entrevista psiquiatría/entrevistas familiares	Entrevista psiquiatría/entrevistas familiares	Entrevista psiquiatría/entrevistas familiares
12:00 13:15	Grupo psicoterapéutico con Psicóloga	Grupo psicodrama Terapia padres	Grupo multifamiliar (frecuencia quincenal)	Taller de maquillaje	Grupo psicoterapéutico con Psicóloga
13:30 14:15	Comedor terapéutico	Comedor terapéutico	Comedor terapéutico	Comedor terapéutico	Comedor terapéutico
	Reposo	Reposo	Reposo	Reposo	Reposo
14:15	Evaluación de problemas de pacientes externos	Evaluación de pacientes externos	Evaluación de pacientes externos	Reunión equipo terapéutico	Evaluación de pacientes externos
15:00	Grupo autoimpartido post-ingesta con supervisión personal sanitario	Grupo autoimpartido post-ingesta con supervisión personal sanitario	Grupo autoimpartido post-ingesta con supervisión personal sanitario	Evaluación de pacientes externos	Grupo autoimpartido post-ingesta con supervisión personal sanitario
	Terapia ocupacional	Terapia ocupacional	Terapia ocupacional	Terapia ocupacional	Terapia ocupacional
15:30	Taller corporal	Actividades artísticas enfocadas en TCA	Dinámica corporal	Aspectos de imagen corporal	
17:00 17:15	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
17:15 18:00	Reposo	Reposo	Reposo	Reposo	Reposo
18:00	Visitas	Visitas	Visitas	Visitas	Visitas
20:00	Salidas de refuerzo	Salidas de refuerzo	Salidas de refuerzo	Salidas de refuerzo	Salidas de refuerzo o de FS

HORARIO DE LA UNIDAD

Actividad asistencial de pacientes en seguimiento externo (Hospital de Día de TCA y Comedor terapéutico) y/o ambulatorio

Tras completar el ingreso en la Unidad, la mayor parte de los pacientes realizan seguimiento como pacientes externos que acuden al comedor terapéutico. El horario en el que acuden es de 12:00 a 15:30 horas, por lo que, además de compartir la comida en conjunto con el resto de pacientes, participan en la psicoterapia de grupo a cargo de psicología, taller de psicodrama a cargo de dos terapeutas ocupacionales, taller literario a cargo de psiquiatra. Tras la comida, y durante el reposo, tiene lugar un grupo orientado por los propios pacientes y supervisado por el personal sanitario, donde realizan determinados señalamientos en relación al transcurso de la comida (se señalan hábitos como trocear en exceso, ritmo de las comidas, clima grupal durante la comida...). Los grupos pueden albergar un número variable de pacientes (con un máximo de entre 12-18). Esta variación se debe a la individualización de los tratamientos.

Según la evolución de los pacientes, se pueden ir reduciendo los días de asistencia al Comedor que, al comienzo, son de lunes a viernes, de cara a lograr una adaptación a su vida normalizada, que irá requiriendo cada vez de menor soporte asistencial. Finalmente, se les da el alta y se citan en Consultas Externas para llevar a cabo un seguimiento ambulatorio dentro del programa asistencial hospitalario.

Los Servicios prestados hasta el mes de marzo 2020 en la Unidad para los pacientes externos o ambulatorios han sido:

- ✓ Comedor terapéutico.*
- ✓ Intervención clínica por parte de psiquiatría, de manera individual, en frecuencia semanal.*
- ✓ Seguimiento nutricional (evolución del IMC, valoración por parte de Endocrinología, evolución mediante impedancia del % de masa grasa corporal, etc).*
- ✓ Psicoterapia de grupo (la psicóloga clínica lleva a cabo dos sesiones grupales a la semana con los pacientes).*

- ✓ *Terapia ocupacional, a través del grupo de psicodrama, donde intervienen pacientes ingresados y los que acuden al comedor terapéutico.*
- ✓ *Terapia psico-educacional y entrenamiento en estrategias motivacionales para padres.*
- ✓ *Consultas externas llevadas a cabo los lunes por la tarde (hasta 6-8 pacientes citados: 2 nuevos y 6 revisiones).*

Programas asistenciales específicos COVID-19

Desde el mes de marzo, con la irrupción de la pandemia, el Servicio de Psiquiatría se tuvo que adaptar a la situación sobrevenida, con cambios asistenciales en todos los ámbitos.

En relación con la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario, el 17 de marzo se cerró la Unidad de Hospitalización y se tuvo que organizar el traslado de los pacientes ingresados en la Unidad de Hospitalización Breve de adultos al Hospital Dr. Rodríguez Lafora, para poder utilizar ese espacio para el ingreso de pacientes COVID.

Simultáneamente, los pacientes de la Unidad de Hospitalización de TCA, se trasladaron al Hospital Universitario de Móstoles. La Unidad de Hospitalización Breve se reabrió el 17 de abril y la Unidad de Hospitalización de TCA se reabrió a finales de mayo.

Desde marzo, también hubo que cerrar la asistencia en Hospital de Día de TCA y al comedor terapéutico, que han permanecido cerrados para los pacientes en seguimiento externo y/o ambulatorio.

Desde el mes de marzo se han mantenido entrevistas telefónicas, hasta que se pudieron restablecer, en junio, las consultas externas. En mayo se pudo reiniciar el seguimiento de pacientes con actividad presencial individual.

Tanto por las condiciones epidemiológicas, como por las limitaciones de espacio, no fue posible reiniciar ningún tipo de actividad grupal presencial, manteniéndose ésta a través de zoom.

El seguimiento tras el alta hospitalaria, se ha realizado de manera individual en consultas externas, mediante consulta presencial y/o telefónica según los casos.

***D**urante 2020 han estado ingresadas 16 pacientes, todas mujeres, con una edad media de 25 años y una estancia media de 72,5 días.*

Desde el mes de marzo, con la irrupción de la pandemia, hubo que adaptarse a la situación sobrevenida y realizar cambios asistenciales en todos los ámbitos.

Se mantuvo atención telefónica hasta que se pudieron restablecer las consultas externas en junio, y en el mes de mayo se pudo reiniciar el seguimiento de pacientes con actividad presencial individual.

La actividad grupal se ha adaptado a formato de software de videochat.

FORMACIÓN PROFESIONALES SANITARIOS

Adicionalmente a la formación ya aludida en el apartado correspondiente al Plan Estratégico de Salud Mental en relación con los profesionales de Atención Primaria, y como en años anteriores, el Plan de Formación Continuada de la Consejería de Sanidad para los profesionales sanitarios ha incluido en 2020 una oferta formativa específica sobre Trastornos del Comportamiento Alimentario.

Si bien la planificación prevista era mucho más ambiciosa, no se pudo llevar a cabo en su integridad, debido a la suspensión de la formación presencial impuesta por la pandemia. De forma inicial, se pensó desarrollar esta formación de forma telemática, pero finalmente no fue posible dado que los esfuerzos formativos tuvieron que dirigirse hacia otras prioridades. No obstante, a pesar de ello, fue posible materializar diversas acciones formativas, con más de 120 horas lectivas, en las que renovaron y mejoraron sus conocimientos en esta materia 312 profesionales.

Por otra parte, numerosos profesionales de los dispositivos asistenciales de la red pública de atención a los Trastornos del Comportamiento Alimentario han continuado participando como docentes en materias relacionadas con estas patologías en los grados de Medicina, Enfermería, Psicología, Nutrición Humana y Dietética y Terapia Ocupacional de diversas universidades madrileñas. Estos profesionales tienen una contribución esencial en la formación docente pregrado y máster, así como de postgrado de residentes. Muchos de ellos son también tutores y/o profesores en el Máster de Psicología General Sanitaria de la Universidad Autónoma de Madrid y en el Máster en Trastornos del Comportamiento Alimentario y Obesidad de la Universidad Europea de Madrid.

Además, los alumnos de estos grados y los residentes de diferentes especialidades de Ciencias de la Salud (Médicos Internos Residentes, Psicólogos Internos Residentes y Enfermeros Internos Residentes), realizan sus prácticas clínicas y/o rotaciones en estos dispositivos, en los que son tutorizados por sus profesionales. Numerosos especialistas en formación (MIR, PIR y EIR) de otras

Comunidades Autónomas y procedentes de otros países eligen también estos centros y unidades especializadas para hacer una estancia formativa o rotación. Como consecuencia de la pandemia, durante 2020, hubo que suspender temporalmente las rotaciones presenciales en los meses de mayor impacto de la misma, retomándose de forma gradual a final del verano.

Asimismo, e independientemente de numerosas sesiones clínicas, durante 2020 se han continuado desarrollando diferentes acciones científicas y de intercambio de conocimientos y experiencias, directa y específicamente relacionadas con los trastornos de la alimentación. Entre ellas las siguientes:

- ✓ *“Bulimia Nerviosa y Trauma: ¿Asociación casual o mecanismo perpetuador?”, “Ansiedad y Trastornos de Conducta Alimentaria”. XXI Interpsiquis. Congreso virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Enfermería en Salud Mental. Mayo-Junio 2020.*
- ✓ *“Cómo usar la TELEMEDICINA en el tratamiento nutricional de los Trastornos de la Conducta Alimentaria” International “Congress for Eating Disorders”. Academy of Earing Disorders. Junio 2020.*
- ✓ *“Abordaje de los Trastornos del Comportamiento Alimentario ante la pandemia Covid 19”. XI Jornada de Nutrición, Salud y TCA. Universidad Europea de Madrid. Junio 2020.*
- ✓ *“Jornada de Nutrición Salud y TCA: La Teleterapia como alternativa”. Universidad Europea. Junio 2020.*
- ✓ *“TCA en niños y adolescentes durante el confinamiento”. Webinar Grupo Chileno de TCA. Julio 2020.*
- ✓ *“Trastornos de la Conducta Alimentaria y Diabetes Mellitus tipo I”. 61 Congreso Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Virtual. Octubre 2020.*
- ✓ *“Grupos multifamiliares en TCA”. Jornada Psicoterapia en TCA (AESFASHU y Fundación Canis Majoris). Octubre 2020.*

- ✓ *“COVID-19 y Trastornos de la Conducta Alimentaria. Impacto en población infantil y adultos”. Webinar San Juan de Dios Barcelona. Noviembre 2020.*
- ✓ *“Prevención y Tratamiento de los TCA en tiempo de pandemia”. Webinar XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires. Noviembre 2020.*
- ✓ *“Redimensionando el concepto de obesidad en el marco de la patología dual ¿una adicción a la comida?” 22º Congreso de la Sociedad Española de Patología Dual. Noviembre de 2020.*
- ✓ *“Despistaje clínico del Síndrome de Apnea Obstructiva del sueño en pacientes obesos con clínica depresiva”, “El instrumento BITE para despistaje en el paciente con obesidad”, “Familias con antecedentes de consumo y pacientes obesos ¿Un sustrato etiopatogénico común?”, “La intervención psicológica en obesidad”, “Los grupos psicoterapéuticos como opción eficiente para la obesidad”. XIII Congreso Internacional y XVII Nacional de Psicología Clínica, Santiago de Compostela. Noviembre 2020.*
- ✓ *“Trastorno de conducta alimentaria y COVID-19, incidencia del confinamiento en una muestra de pacientes”, “Vínculo y continuidad asistencial en pandemia en pacientes con Trastorno de Conducta Alimentaria”, “Anorexia Nerviosa. Cuando la familia desea el tratamiento más que la paciente”, “Anorexia Nerviosa Purgativa y Trauma Transgeneracional”, “Integración de diferentes modelos teóricos en el tratamiento psicológico de los trastornos alimentarios graves”. 13th International Congress of Clinical Psychology. Noviembre 2020.*
- ✓ *“Trainig Day: El cuerpo como territorio de la Imagen”. International Association Eating Disorders Professional Foundation. Noviembre 2020.*

- ✓ *“Jornadas de Actualización en Trastornos de la Conducta Alimentaria en homenaje al Dr. Morandé”. Universidad Adolfo Ibañez. Chile. Noviembre 2020.*

INVESTIGACIÓN

Las líneas de investigación prioritarias actualmente están relacionadas con la investigación clínica en trastornos específicos de la conducta alimentaria, aspectos epidemiológicos, neurobiológicos, clínicos y terapéuticos, evolución y comorbilidad con otros trastornos y sus correlatos dentro del espectro impulsivo.

Algunos de los proyectos de investigación en curso son:

- ✓ *Eficacia del Programa Entren-F de Intervención Psico-Familiar en Obesidad Infantil (Universidad Autónoma de Madrid. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. University of Illinois. Urbana. Beckman).*
- ✓ *Beneficios de terapia psicológica grupal frente al tratamiento estándar en el abordaje de la obesidad (Hospital Universitario Infanta Leonor).*
- ✓ *Uso y utilidad de una herramienta electrónica (APP COCO EATING) en el control de la obesidad (Hospital Universitario Santa Cristina).*
- ✓ *Experiencias traumáticas en la infancia y síntomas disociativos en personas con trastornos de la conducta alimentaria (Hospital Universitario Santa Cristina, UDIMA y Hospital Universitario del Henares).*

Los profesionales de los equipos asistenciales especializados en el tratamiento de los Trastornos del Comportamiento Alimentario han seguido teniendo también una importante participación en Grupos de Investigación como el Grupo CB/07/09/0023 del Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental del Instituto de Salud Carlos III o el Grupo de Investigación Estilife: Estilos de Vida, Actividad Física y Comportamiento Alimentario de la Universidad Autónoma de Madrid.

Entre la ingente actividad científica desarrollada por los profesionales sanitarios, se encuentran igualmente múltiples publicaciones especializadas o su participación en libros y capítulos de libros, tanto en el ámbito nacional como internacional. Se recogen a continuación algunos ejemplos de esta actividad durante 2020:

- ✓ *Dysfunction of inflammatory pathways in adolescent female patients with anorexia nervosa. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2020 Jan.*
- ✓ *Identifying psychosocial and familial correlates and the impact of the stressful life events in the onset of anorexia nervosa: Control-case study (ANOBAS): Psychosocial and familial correlates and stressful life events in AN. Psychiatry Res. 2020 Feb.*
- ✓ *The Spanish version of the Home Environment Survey (HES) among families of children with overweight/obesity: a validation study. Eat Weight Disord. 2020 Nov.*
- ✓ *Children and adolescents with eating disorders during COVID-19 confinement: Difficulties and future challenges. Eur Eat Disord Rev. 2020 Nov.*
- ✓ *Identifying Loss of Control Eating within Childhood Obesity: The Importance of Family Environment and Child Psychological Distress. Children (Basel). 2020 Nov.*
- ✓ *Hospitalización en trastornos de alimentación en niños y adolescentes. Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad. Ed. SONEPSYN. Santiago de Chile 2020.*

VALORACIÓN MÉDICA EN LAS PASARELAS DE MODA MERCEDES-BENZ FASHION WEEK Y EGO

En septiembre de 2005, la Pasarela de Moda Mercedes Benz Fashion Week de Madrid, en ese momento denominada Pasarela Cibeles, fue noticia en todo el mundo, cuando la Comunidad de Madrid determinó que, para poder desfilan en ella, sus modelos debían pasar un control de peso.

De forma coordinada entre el Gobierno Regional, la Autoridad Sanitaria y las sociedades científicas más relevantes en el ámbito de la nutrición y los trastornos de la conducta alimentaria, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), se consensuó que aquellos modelos cuyo peso fuera muy bajo y/o con una imagen corporal extremadamente delgada, no podrían desfilan.

Fue una medida polémica, mal aceptada y criticada por el mundo de la moda, principalmente diseñadores y agencias de modelos, pero muy aplaudida por el mundo sanitario y la población general.

En la primera edición de la pasarela de moda en la que se aplicó esta iniciativa pionera, el 60% de las modelos no pasaron el corte establecido para un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 18. Sin embargo, después de 15 años manteniendo la medida, se ha conseguido que los modelos que desfilan, mujeres y hombres, tengan una imagen saludable, evitando la delgadez extrema, cuyo impacto en personas jóvenes puede resultar muy negativo e inducirles a perder peso, lo que, en ocasiones, podría derivar hacia trastornos de conducta alimentaria, como la anorexia o la bulimia.

Desde entonces, todos los modelos, mujeres y hombres, que desfilan en las Pasarelas Mercedes Benz Fashion Week y EGO, son sometidos previamente a estudio de la imagen corporal y peso por parte de un equipo médico especializado

dirigido por la Jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Gregorio Marañón. Concretamente la valoración incluye:

- ✓ *Inspección visual: se busca que la imagen externa de los modelos, independientemente de su peso, no sea muy delgada.*
- ✓ *Control de peso: se exige a todos los modelos un Índice de Masa Corporal igual o mayor a 18 (kg/m²), que es el rango más bajo de la normalidad (se considera IMC normal entre 18 y 25).*
- ✓ *Una vez realizada la inspección visual y el control de peso, se toma la decisión individualizada sobre si pueden o no desfilan, de manera que cualquier modelo con un Índice de Masa Corporal inferior a 18 o con una imagen de extrema delgadez no es autorizado a desfilan.*

RESULTADOS CONTROLES PASARELAS 2020

EDICIÓN ENERO	MBFW	EGO
Total Modelos Femeninas	49	11
IMC Medio Modelos Femeninas	18,5	18
Modelos Femeninas Retiradas	3	1
Total Modelos Masculinos	11	8
IMC Medio Modelos Masculinos	19,6	19,7
Modelos Masculinos Retirados	0	1

EDICIÓN JULIO	MBFW	EGO
Total Modelos Femeninas	30	15
IMC Medio Modelos Femeninas	18,6	18,8
Modelos Femeninas Retiradas	0	1
Total Modelos Masculinos	4	7
IMC Medio Modelos Masculinos	21,1	20,2
Modelos Masculinos Retirados	0	0

Tras todos estos años haciendo el control de peso y valoración de la imagen externa de forma sistemática, en los que hay que destacar también que todos los modelos pasan el examen sin problemas y sin plantear objeciones, se ha conseguido que el casting previo que se hace a todos los aspirantes a desfilan ya

tenga en cuenta que NO podrán hacerlo personas extremadamente delgadas, independientemente de su estado de salud o de que su delgadez sea natural o constitucional. De hecho, cada vez es más excepcional que se presenten modelos candidatos a los que finalmente haya que excluir por su delgadez fuera de lo normal.

En definitiva, y teniendo en cuenta que estamos hablando de modelos de pasarela y no de población general, se puede afirmar que la labor desarrollada en estos 15 años, se ha traducido en la normalización del peso en el contexto de la Moda en la Comunidad Madrid.

Compendio de las acciones desarrolladas durante el año 2020 por las Consejerías del gobierno regional en cumplimiento de los compromisos adquiridos en el Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario



**Comunidad
de Madrid**