EVALUACIÓN CUALITATIVA

GUÍAS PEDIÁTRICAS DE ALIMENTACIÓN, MENÚS SALUDABLES Y WEB www.programapipo.com

INFORME

Dra. Vinita Mahtani Chugani

Carmen Mª. Real Perera

ASOCIACIÓN DIPEx España
Facultad de Medicina. Universidad de La Laguna. Campus de la Salud, s/n.
38071 La Laguna (Tenerife)
C.I.F. G76555978

– PRESENTACIÓN –

Introducción

Objetivos

Metodología

Participantes

Recogida de datos

Análisis de datos

Aspectos éticos

– RESULTADOS –

Sanitarias

Diversos profesionales en centros educativos

Familiares: Madres

Menores

– CONCLUSIONES –

Comentarios

–ANEXOS –

Cuadros de perfiles de participantes-evaluadores

Guión de las sesiones con grupo de discusión

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil y el sobrepeso están aumentando en todo el mundo, teniendo una elevada incidencia en la población infantil y adolescente de la Comunidad Autónoma Canaria. Dado que durante la infancia y la adolescencia este problema de la obesidad es muy importante y se relaciona con el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular, se sabe que se perpetúa durante la etapa del adulto, se ha establecido que su prevención primaria debe ser una actuación prioritaria. Este es el motivo principal por el que la Sociedad Canaria de Pediatría se involucra en actuaciones subvencionadas por la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de Salud e integradas en la estrategia de prevención de la obesidad infantil de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias cuyo objetivo es que permitan la mejora de la situación actual de la obesidad infantil en esta región. Y es en este marco en el que se propone la publicación de una página web en Internet llamada www.programapipo.com cuyo material también se halla contenido en los ejemplares en papel de acceso exclusivo a los centros de salud y titulados respectivamente *Guía de Alimentación Pediátrica. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años* y *Menús Saludables desde los 4 hasta los 18 años.*

En los servicios sanitarios es fundamental realizar la evaluación de las intervenciones aplicadas[1]. Con frecuencia los instrumentos diseñados para la evaluación son de índole cuantitativa, sin embargo, cada vez más se hace necesaria la incorporación de la evaluación cualitativa tanto de los procesos como del impacto de las intervenciones, programas o actividades que se incluyen en los cuidados de salud[2]. La evaluación cualitativa se utiliza para conocer la historia de la intervención evaluada desde la perspectiva de los implicados, ya que ofrece información sobre quién, a quién y cuáles son las consecuencias del fenómeno que se estudia trascendiendo más allá de los números[3] y demostrando una mayor capacidad de profundizar en los aspectos relacionados con los factores humanos y sociales que influyen en el proceso e impacto de las intervenciones que se realizan en el ámbito sanitario y educacional.

Precisamente por el interés e importancia que tiene la evaluación de las acciones que se realizan, la Sociedad Canaria de Pediatría solicita a la Asociación DIPEx España que lleve a cabo una evaluación cualitativa de esta web y las publicaciones en papel.

Esperamos, pues, que las aportaciones de los participantes sean de utilidad para mejorar el programa y los recursos diseñados así como para orientar en futuras intervenciones para manejar el problema que representa la obesidad infantil en la comunidad autónoma canaria.

[1] Donabeidan A. Evaluating the quality of medical care. The Milkbank Memorial Fund Quaterly 1966; 44(3):166-203.
[2] Mahtani Chugani V, Axpe Caballero M, Serrano Aguilar P, González Castro I, Fernández Vega E. Metodología para incorporar los estudios cualitativos en la evaluación de tecnologías sanitarias. Madrid: Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud. Plan Nacional para el SNS del MSC; 2006.
[3] Patton M. Qualitative Evaluation and Research Methods. Sage Publications; 1990.

OBJETIVO

Evaluar la *Guía Pediátrica de Alimentación y actividad física de 0 a 18 años* y la página Web (www.programapipo.com) como herramientas de información y comunicación sobre la prevención de la obesidad infantil desde la perspectiva de los profesionales sanitarios y otros potenciales usuarios.

METODOLOGÍA

Diseño: Estudio de evaluación cualitativa basado en grupos de discusión y análisis de documentos obtenidos por vía telemática mediante el uso de un guion de preguntas abiertas como técnicas de recogida de datos.

Ámbito: Esta evaluación ha sido llevada a cabo mayoritariamente en Tenerife, aunque también se intentó involucrar a participantes de las islas de Lanzarote y Gran Canaria.

Participantes: El perfil de los participantes es muy variado y de forma resumida se presenta en este apartado en función de los ámbitos citados y la justificación de su conveniencia.

1. **Perspectiva de sanitarios**

Para incorporar la perspectiva de los sanitarios se inició la vía de reclutamiento a partir de la búsqueda de perfiles de máxima variación teniendo en cuenta los siguientes criterios: disciplina, lugar de trabajo, tiempo de experiencia y que no hubieran participado en el curso de formación que se había incluido dentro de las actuaciones del Programa PIPO. Este último aspecto se explica por la consideración de no centrarse en profesionales que tenían una formación previa relacionada con el programa PIPO y así dar cabida a todo tipo de experiencias en la consulta médica.

De esta manera la propia Sociedad Canaria de Pediatría facilitó el contacto de potenciales participantes con los perfiles requeridos: médicos/as de familia, pediatras (Atención Primaria y especializado/a en Neonatología), enfermeros/as pediátricos, matronas (Atención Primaria y hospitalaria), especialistas de Nutrición, Endocrinología, Digestivo y Salud Pública. A todos ellos se contactó para invitar a participar a través de contacto telefónico en sus respectivos centros de trabajo. Asimismo se procedió a la detección de informantes-clave cuyo interés por el tema se conociera previamente que nos facilitaron, a su

vez, referencias de otros profesionales sanitarios, siendo en este punto muy útil la técnica de *bola de nieve*. De nuevo se activó la misma pauta de acercamiento: comunicación telefónica en su puesto de trabajo y, en caso de acceder, nos facilitaban su contacto telefónico personal y correo electrónico. Así se alcanzó un número total de veinte sanitarias repartidas en tres sesiones, mientras que otras tres participaron a través del correo electrónico. En el anexo 1 se detalla los perfiles de las participantes en función de la composición de cada grupo. La referencia al grupo en femenino se explica dado el porcentaje de participación mayoritario de mujeres dado que un único varón acudió a uno de los grupos.

Añadir que obtuvimos también trece negativas para participar por diversos motivos; se tuvo que descartar a cinco personas debido al criterio de exclusión referente a su participación o relación con el Programa PIPO.

Finalmente se solicitaron los permisos correspondientes a la Gerencia de Atención Primaria.

En el caso de la organización de los grupos ésta partió asimismo de la distribución temática de la *Guía Pediátrica de Alimentación* evaluada:

- Bloque 1: Capítulo "Alimentación en el primer año de vida" (pág. 27-43)
- Bloque 2: Capítulos "Alimentación entre 1-3 años de vida", "Alimentación entre 4-8 años de vida", "Alimentación entre 9 y 13 años" (pág. 45-78) Además se incluyó los capítulos referentes a Obesidad, Trastornos de conducta alimentaria y Dietas vegetarianas (pág. 89-120)
- Bloque 3: Capítulo "Alimentación entre 14 y 18 años" (pág. 79-88). Además se incluye capítulo de Obesidad, Trastornos de conducta alimentaria y Dietas vegetarianas (pág. 89-120)

Atendiendo a esa división el siguiente criterio, la disciplina de formación de cada profesional, los perfiles requeridos según cada grupo, a pesar de que la página web fue evaluada de forma global en todos ellos, fueron los siguientes:

Bloque 1⇨ *"Primer año de edad"*: médicos/as de familia, pediatras (Atención Primaria y especializada en Neonatología), enfermeros/as pediátricos, matronas (Atención Primaria y hospitalaria), especialistas de Nutrición, Endocrinología, Digestivo y Salud Pública.

Bloque 2⇨ *"Infancia"*: médicos/as de familia, pediatras, enfermeros/as pediátricos y especialistas de Nutrición, Endocrinología, Digestivo, Psiquiatría, Naturopatía/tratamientos alternativos y Salud Pública.

Bloque 3⇨ *"Juventud"*: Médicos/as de familia, enfermería y especialistas de Nutrición, Endocrinología, Digestivo, Psiquiatría, Naturopatía/tratamientos alternativos y Salud Pública.

Criterios comunes a los tres grupos fueron:

- El contexto geográfico, que se interrelaciona con las zonas de salud en las que está dividida la isla con lo que se procuró representar el Norte (Tacoronte, El Sauzal y La Orotava), Sur (municipio de Granadilla) y Zona Metropolitana de Tenerife (San Cristóbal de La Laguna y Santa Cruz), y dentro de cada una de ellas las áreas de costa y medianías o aquéllas que se engloban dentro de lo rural y lo urbano.

- La experiencia profesional, que se consideró en función de que fuera menor de un año, entre 1-5 años y más de 5 años.

- Las condiciones de trabajo, tomando como referencia el tamaño del cupo asignado en relación al tamaño de la población de entre 0-1, 1-14 y 14-18 años.

Por otro lado, el lugar de realización de los grupos focales fue el Aula de Informática del Colegio de Médicos de Santa Cruz de Tenerife durante un horario intermedio entre la salida y la entrada de turnos al mediodía, es decir, de 13 a 15 h., y en las fechas de 25 de septiembre de 2012 –Primer año de vida–, 15 de octubre de 2012 –Juventud– y 16 de octubre de 2012 –Infancia–.

2. Perspectiva de personal de Educación

Para comprender la selección muestral que se hizo entre el personal relacionado con educación primero se ha de aclarar que la representatividad sociológica determinó la prevalencia de Tenerife y Lanzarote ante las demás islas puesto que si bien Tenerife representa un caso de isla capitalina con una población pediátrica y unos medios sanitarios similares a Gran Canaria[4], por su parte Lanzarote representa no sólo administrativamente a la otra provincia sino también a otra realidad sociodemográfica[5] y cultural, la de las islas de menor tamaño y menor accesibilidad a recursos médicos.

Con estas coordenadas iniciales la vía de reclutamiento en esta ocasión se inició con la colaboración de la Dirección de Innovación y Promoción Educativa de la Consejería de Educación, Universidad y Sostenibilidad del Gobierno de Canarias, cuyo contacto facilitó la propia entidad contratante ya que los cursos de formación sobre prevención de la obesidad infantil, que en la presente evaluación han constituido un criterio de exclusión en caso de haberlos realizado previamente, también estuvieron dirigidos a los docentes de la región. A través de sus contactos de la Red de Escuelas Promotoras de Salud tanto de Tenerife como de Gran Canaria, isla que en esta ocasión se incluyó en la muestra únicamente a través del correo electrónico por cuestiones logísticas, compartieron la convocatoria de la evaluación de www.programapipo.com por correo electrónico. Lanzarote, por otra parte, requirió de una convocatoria específica a través del mismo servicio aunque directamente a través del Centro del Profesorado radicado en esta isla. A esto se añadió el contacto de informantes-clave y la técnica de *bola de nieve* como vías de reclutamiento complementario.

[4] Tenerife registra 164.560 individuos de entre 0 a 18 años de edad, frente a los 164.592 de Gran Canaria en el momento de diseño de la evaluación (Datos I.S.T.A.C., 2010).
[5] Lanzarote registra la cifra de 29.624 individuos de entre 0 y 18 años de edad en el momento de diseño de la evaluación (Datos I.S.T.A.C., 2010)

En cualquier caso todas ellas, salvo la de Lanzarote, derivaron en contacto a través del correo electrónico, primero, y luego telefónico, si procedía, con el o la docente encargados de la coordinación del apartado de Salud en sus respectivos centros escolares, quienes o bien actuaron de enlaces con el resto del equipo docente y demás personal del centro en la tarea de reclutar a otros compañeros que se ajustasen a los perfiles solicitados además de ofrecernos su participación en la evaluación, o bien únicamente participaron ellos mismos como evaluadores en grupo de discusión o a través del correo electrónico.

Los perfiles solicitados fueron los siguientes: docente de Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato, Educación Física, otra asignatura, entrenador/a de actividades deportivas extraescolares, cuidador/a de comedor escolar y personal de cocina del centro si la tuviera.

Finalmente dos han sido los centros de Tenerife que dieron respuesta a la convocatoria y en los cuales ha podido realizarse el grupo de discusión correspondiente:

- El primero en un Instituto de Secundaria público de un municipio de zona metropolitana (11 de diciembre de 2012)
- El segundo en un centro concertado de Primaria y Secundaria de otro municipio de zona metropolitana (26 de febrero de 2013)

En cuanto al envío de documentos escritos por correo electrónico señalar que participó un docente de Tenerife y desde Gran Canaria una docente de Secundaria envió su respuesta realizada conjuntamente con otra compañera de su centro. En cuanto a Lanzarote no se obtuvo respuesta alguna.

3. Perspectiva de familia

En coordinación con la selección muestral llevada a cabo en relación a los centros escolares, también a la hora de contactar familiares se mantuvo el mismo criterio de representatividad sociológica de Tenerife y Lanzarote planteado para esta evaluación. Este diseño dota de mayor coherencia y validez interna a la investigación por cuanto establece un mismo marco comparativo en los resultados obtenidos.

Así, otra vez la Dirección de Innovación y Promoción Educativa de la Consejería de Educación, Universidad y Sostenibilidad del Gobierno de Canarias actuó de enlace con las participantes compartiendo la convocatoria de evaluación con sus contactos de la Red de Escuelas de Madres y Padres en ambas islas a través del Departamento de Familias de este mismo servicio. De esta manera madres y padres que habían acudido a los talleres impartidos por este servicio, y en su mayor parte vinculados a la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (A.M.P.A.) del centro de Primaria y/o de Secundaria en el que está escolarizado su hijo/a, respondieron a la convocatoria a través del correo electrónico de la investigadora de enlace para a continuación establecer contacto telefónico y acordar la modalidad de participación en la evaluación.

En el caso de Tenerife una madre miembro del AMPA de un instituto de Secundaria actuó, a su vez, de enlace con otras madres y un padre –no sólo de su centro, pues de hecho participaron otras madres procedentes de centros de Primaria– y eso facilitó la realización de un grupo focal en la zona norte de la isla (16 de enero de 2013). Otras cuatro madres del sur de la isla, en cambio, dado el número insuficiente de participantes para realizar un grupo focal de discusión presencial en esta zona hubieron de participar por vía telemática. Por el mismo motivo y empleando esta misma metodología recogimos los documentos de otras dos madres desde Lanzarote.

4. Perspectiva de menores

Dada la particularidad de este tipo de población, objetivo de los materiales y la web evaluados, y tras sopesar los rangos de edad, dinámicas de la evaluación y selección de grupos posibles, se decidió escoger grupos ya compuestos, con hábito reflexivo y concentrados entre los cursos de Cuarto, Quinto y Sexto de Primaria con los cuales trabaja el servicio de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo del Departamento de Atención a la Diversidad de la Dirección de Innovación y Promoción Educativa de la Consejería de Educación, Universidad y Sostenibilidad del Gobierno de Canarias.

Y fue así que, a través del reparto de circulares en los talleres respectivos así como del envío masivo de la convocatoria a través del correo electrónico a sus respectivos tutores, se reclutó a los participantes del grupo de discusión llevado a cabo en la isla de Tenerife con 6 alumnos de entre 9 y 11 años (25 de enero de 2013).

Técnicas de recogida de datos: Se recogió la perspectiva de los participantes a través de sus opiniones vertidas en grupos de discusión o escritas y enviadas por correo electrónico.

En los grupos de discusión los datos se han obtenido recogiendo las preguntas respondidas en papel antes del debate y categorizando la información de la grabación en audio autorizada por los participantes con el Programa Atlas TI 6.2. Los grupos de discusión se realizaron en aulas con acceso a ordenadores con acceso a Internet, ya que se dividió en dos partes. La primera parte consistía en un tiempo para navegar por diferentes partes de la Web y respondiendo a una serie de preguntas que se debatirían en la segunda parte (anexo 2). La segunda parte transcurría moderada por una de las investigadoras y permitía la construcción de los discursos de forma colectiva y se veía enriquecida por la interacción entre las participantes.

El grupo de discusión realizado con menores exigió de una estrategia adaptada a los niños: el grupo se inició con la realización de un dibujo sobre cómo consideraban que les gustaría que apareciera en internet información sobre lo que consideran hábitos saludables y no saludables, una segunda parte de debate grupal a partir de los dibujos, y finalmente una actividad de *role-playing* en la cual aleatoriamente cada niño/a asumió el rol de sanitario/a, docente, padre, madre, abuela y entrenador/a deportiva mientras que dos de los investigadores actuaron en calidad de niños a los que se les debían convencer de cómo cuidarse.

La recogida de documentos escritos se efectuó a través del correo electrónico, que fue el medio escogido para complementar al grupo de discusión, ante las situaciones que surgieron durante el proceso de evaluación: imposibilidad de acudir a la convocatoria o en caso de improviso el día de la sesión, y en el caso de Lanzarote cuando ésta hubo que suspenderse ante un número insuficiente de participantes. Esta vía de recogida de datos se realizó mediante el envío de un ejercicio reflexivo que permitiera recoger la perspectiva de cada uno de los participantes. El contenido del ejercicio se basó en el mismo ejercicio que se realizaba en la primera parte de la sesión presencial (anexo 2).

Análisis de datos: El procedimiento de análisis de los datos textuales se ha basado en el método de **análisis de contenido**[6] que se presenta en este informe. Durante el mismo la codificación y categorización de la información se hizo mediante un marco previamente diseñado si bien el trabajo de análisis comenzó de forma simultánea a la recogida de datos.

Inicialmente, uno de los investigadores codificó los datos generados en las entrevistas. En el segundo nivel de análisis, se agruparon los códigos en categorías guiadas por las áreas temáticas identificadas. Una vez finalizado este proceso, esta categorización de la información permitió revisar la información aportada por todos los participantes sobre un mismo tema. El análisis principal fue realizado por una de las investigadoras (CR) y posteriormente se trianguló con la otra investigadora (VM), esto ha permitido cotejar los hallazgos y elaborar, así, las áreas temáticas más importantes en las cuales se ha dado cabida a la variedad de perspectivas presentadas por los participantes.

El análisis del grupo de discusión con menores se realizó mediante la observación de la grabación en vídeo y los documentos escritos generados durante la sesión (los dibujos).

Con este fin se ha utilizado el programa de análisis de datos cualitativos ATLAS.ti 6.2, que ha permitido trabajar tanto los archivos escritos como los audios en unidades de interpretación independientes atendiendo a cada uno de los ámbitos explorados: Sanidad, Educación, Familia y Menores. Éstas comparten, eso sí, los códigos comunes con los que se ha categorizado la información en áreas temáticas, tal como se expondrá en los resultados.

Aspectos éticos: Respecto al manejo de la confidencialidad de los datos en el proceso de recogida de los mismos, no se incluyó el nombre de las personas que han participado. De hecho acompañando los resultados aparecen las citas más ilustrativas de las opiniones compartidas por los participantes de forma totalmente anonimizada.

[6] Green J and Thorogood N. *Qualitative methods for health research.* Sage Publications. London. 2004.
Piñuel Raigada J.L. *Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. Estudios de Sociolingüística* 3(1), 2002, pp. 1-42. Madrid.
Disponible en http://www.ucm.es/info/mdcs/A.Contenido.pdf

En la misma línea se ha procurado la seguridad de los documentos guardando la información extraída bajo clave y con contraseña para su acceso, con lo que solamente el equipo investigador ha podido acceder a dicha información.

En el caso de los menores se solicitó autorización firmada de sus tutores para su participación.

El estudio cuenta con el dictamen favorable del Comité de Ética del Hospital Nuestra Señora de la Candelaria.

-RESULTADOS-

–ESQUEMA GENERAL–

SANITARIAS

Enfoque de los contenidos
Público-objetivo
Formato
Difusión
Experiencia en la consulta

DIVERSOS PROFESIONALES EN CENTROS ESCOLARES

Enfoque de los contenidos
Público-objetivo
Formato
Difusión
Recomendaciones generales para el Programa PIPO

FAMILIARES: MADRES

Enfoque de los contenidos
Público-objetivo
Formato
Difusión
Recomendaciones generales para el Programa PIPO

MENORES

Alimentación
Ejercicio físico
Fuentes de información y evaluación de la web
Estrategias para una vida saludable

-RESULTADOS-

Sanitarias

Se ha indagado en las opiniones y valoraciones acerca de la web www.programapipo.com por parte de profesionales procedentes del ámbito sanitario –en este caso también han contribuido al análisis de los materiales en papel– y educativo –docentes y personal de cocina y actividades extraescolares– así como familiares de menores de 18 años de edad, y los propios menores categorizando sus aportaciones según cada aspecto abordado sobre: el enfoque de los contenidos, el público-objetivo a los que van o podrían ir dirigidos, los formatos en los que se han presentado, y la difusión de los materiales y su experiencia con ellos.

ENFOQUE DE LOS CONTENIDOS

La elección del tema de la prevención de la obesidad infantil y la elaboración de estos materiales con ella como objeto les ha parecido una decisión muy acertada[7]. Por un lado los y las autoras de los materiales les inspiran mucha fiabilidad, calificando el resultado de su esfuerzo como de una "excelente calidad"[8]. Y por otro destacan lo aclaratoria, pragmática y útil que es la propuesta[9]; tanto es así que llegan a señalar que aunque sea pediátrica es posible generalizar su uso a otros rangos de edad[10].

No obstante el análisis que han hecho de las guías, menús y la web en general también ha dado lugar a indicaciones de mejora sobre una serie de aspectos a fin de que este recurso cumpla su objetivo con mayor éxito.

Han sido muchos los aspectos incluidos en los materiales que han sido valorados positivamente por las sanitarias participantes en la evaluación. Para empezar consideran que aportan una base práctica en la consulta médica y que al abordar los contenidos desde el primer año de vida realmente se puede trabajar la prevención de la obesidad infantil. Al mismo tiempo destacan lo bien trabajados que están los menús y las dietas así como la utilidad de que éstos ya aparezcan preparados[11]. También ha gustado el espacio dedicado a los mitos relativos al primer año de vida o a la sal y a que los refrescos engordan[12], así como la inclusión de la estructura básica de cada comida[13], la pirámide alimenticia e incluso la aportación de alternativas en las formas de cocinar[14].

[7] "Me parece súper bonito el tema del programa. Súper currado"
[8] "El material creo que es de excelente calidad. Teniendo en cuenta los profesionales especialistas que han trabajado en el tema, considero una garantía en sí mismo"
[9] "Tiene cosas como muy prácticas"
[10] "Se puede usar la mayor parte del material con adultos"
[11] "Una cosa que estábamos pidiendo a gritos desde Primaria nos viene que ni pintado, porque se nos da hecho para los padres" / "Genial. Me encantó." "Sobre todo de cara a la accesibilidad de las mamás." "Te están diciendo las cinco comidas al día, o sea que le estás facilitando mucho la labor." / "Después le quitas o le pones" / "Muy didáctico. Me pareció lo más útil"
[12] "Lo de los mitos que esté incluido me parece bien, porque creemos y damos por sentado teorías no válidas y que se encuentran metidas dándolas por creíbles en la población general" / "Aclaran ideas a la gente"
[13] "La estructura básica de cada comida es un apartado muy útil, didáctico, que da juego y con sólo mirar éste ya te guía. Es como un resumen que tú adaptas según edades"

Aparte de estos aspectos hay otros que han juzgado relevante destacar porque consideran que las cantidades son un elemento importante en la alimentación, señalando a cuidadoras de comedor y abuelas como figuras claves en este aspecto, y es que algunas sanitarias encuentran las raciones muy bien expresadas ya que se ha superado, desde su visión, el tema de los gramos. Apuntan que es muy útil expresarlas a través del tamaño de un vaso, plato y/o cuchara, como sucede en el etiquetado de los Menús Saludables[15].

No obstante el consenso en algunas de estas observaciones no fue siempre alcanzado. Si bien la información es por lo general correcta, nos señalan que no basta sólo la información. A este respecto reclaman otras herramientas más prácticas cuyos detalles se han enumerado en el listado de recomendaciones de este mismo apartado[16].

Otra carencia detectada es que creen que falta un espacio dedicado a enseñar a comprar la comida.

En cuanto a los menús, de la misma manera que hubo sanitarias que los consideraron de forma muy positiva como ya se ha apuntado más arriba, otras, en cambio, los encontraron poco flexibles, cerrados, y alejados de la realidad por diversos motivos. Entre las razones enumeradas se encuentran: el hecho de que no se tuvo en cuenta que lo que abunda es la comida rápida, y que consideran que tampoco se ajustan al horario en el que se presentan ni a los hábitos según la agenda de los niños y adolescentes –creen que no es lo mismo los días de colegio que los fines de semana– ni al poder adquisitivo de la población[17]. Además hay quien considera que faltan menús adaptados al rango de edad entre 2 y 4 años.

Por otro lado el enfoque de PIPO no se considera exactamente como preventivo ya que se ha abordado la prevención de la obesidad sobre todo desde las dietas y escasamente pensando en el ejercicio físico[18]. En relación a esta perspectiva una participante argumenta que centrarlo en la comida es una idea que entra en la creencia católica de la gula y conlleva un peligro de segregación en el trabajo y la escuela, donde además genera *bullying*, del que señalan al respecto que debería estar "fuertemente castigado"[19]. Por tanto, consideran que se habla muy poco sobre la actividad física y de forma "muy pobre", invitando únicamente a apuntar a los niños en actividades. Además sobre estas actividades también hicieron observaciones, como por ejemplo sobre la recomendación de la escalada en el apartado dirigido a los 14-18 años que se trata de un deporte de cierto riesgo, y que quizá sería mejor aconsejar otro tipo de deporte en el que se gaste más energía y de menor riesgo, como podría ser algo relacionado con el mar dado nuestro entorno. Asimismo les llama la atención que no aparezca nada relativo a los gimnasios[20]. En definitiva creen que se puede mejorar los consejos en este sentido[21]. Además están en desacuerdo con los mensajes sobre ajustar la dieta al ejercicio físico porque consideran que se pierde lo ganado[22].

---

[14] "Dadas las características de la población general y sus hábitos de vida ofrecer alternativas a las formas de cocinar los alimentos es como ofrecer soluciones, es negociar dentro de lo que hay lo que puede mejorarlo. Me parece de lo mas educativo"

[15] "En el apartado raciones de alimentos, se podría indicar sin ser por el peso (para mí y en mi experiencia con madres pesar no lo hacemos) el equivalente a raciones por tamaño plato, vaso, cuchara…o sea medidas utilizadas que en esta página están en el etiquetado de menús saludables, o hacer una referencia a ellas dirigiéndose a ese apartado"

[16] "Muy bueno como recurso informativo, no para cambiar nada" / "Sólo habla de menús y no de qué necesitamos para que la gente cambie"

[17] "Es lo mismo que yo hacía que no servía para nada" / "Son muy caros" / "La media-mañana parece un desayuno de la mañana"

[18] "Esto se presenta como un programa preventivo de la obesidad, sin embargo el 80% de la información es alimentación. Que es lo mismo que es más de lo mismo"

[19] "La alimentación es una parte del problema, pero sólo una parte. (…) Tenemos que cambiar el chip. Por qué. Porque entonces al niño gordito lo vamos a designar como el que no ha cumplido. O a la niña gordita, la que no tuvo voluntad. Y eso no puede ser. Eso genera una discriminación" / "No es un programa que intervenga en todos los factores que intervienen en la obesidad y el sobrepeso"

[20] "y los chicos vienen porque echar músculo y las chicas porque quieren estar delgaditas."

[21] "Al que ha escrito esto no le gusta nada el deporte."

[22] "Y si gastó hoy más, mañana gastará menos."

En el apartado de Trastornos de la conducta alimentaria se considera que la información que se aporta es escasa. Aunque reconocen que si bien los profesionales sanitarios tienen conocimientos más profundos de la anorexia o la bulimia, la web aporta conocimientos de alerta de estos problemas médicos a las madres o a las amigas del afectado o afectada, como los relacionados con la vigorexia o la ortorexia que incluso una doctora participante reconoció que desconocía en qué consisten. Es posible que esa alerta estimule la consulta al profesional con una información ajustada: de fácil acceso, incluyendo una descripción de los rasgos de personalidad de quienes las padecen o de comportamiento cuando las están viviendo.

Algo críticas son también algunas de las opiniones, si bien no todas[23], en relación al apartado de la lactancia, visto como insuficiente y señalando la necesidad de abordarlo si la información se dirige también a los padres (ver apartado PÚBLICO – OBJETIVO). Igualmente señalan que durante el primer año de vida se arrastran mitos que no están incluidos en la web: que se da gofio e infusiones ("las agüitas") al bebé, leche de cabra desde el principio, o que persiste la idea de que "el niño siempre se queda con hambre" y prácticas como endulzar la chupa con miel o con leche condensada[24].

Otras observaciones acerca de este período de la vida van dirigidas a la edad de la introducción de los cereales, que según PIPO debe tener lugar antes de los siete meses mientras que las directrices que siguen las participantes señalan después de los ocho meses. De la misma forma es objeto de debate la administración de dichos cereales: con leche y no por cucharas. Asimismo se cuestiona el mensaje de la web sobre masticar desde los ocho meses, si bien consideran que depende de los niños y de los padres. El quid de la cuestión son las diferencias halladas en el contenido con respecto al Programa Infantil que siguen las enfermeras, del que también señalan que hay que actualizarlo e igualmente ha presentado dificultades para que todas las instancias digan lo mismo. Se hace énfasis en la importancia de mantener coherencia en los mensajes que se transmiten desde las diferentes fuentes de información a la que tiene acceso la población.

Este último comentario no es excepcional porque la comparación con otros programas fue un tema recurrente a lo largo de las sesiones. Así, en referencia a NAOS, DELTA y PERSEO se llegó a concluir que PIPO los corrige y aumenta aunque desde una visión profesional. Aún así hubo quien señaló que no aporta mucho más que el Programa del Niño Sano.

A continuación se presentan las sugerencias recogidas:

- *Emplear programas de motivación y trabajo en grupo para lograr los objetivos de la web y los materiales.*
- *Adaptar los menús a los horarios de ingesta, calendario escolar y presupuestos familiares (preguntarse cómo es la familia y qué medios tiene).*
- *Elaborar las dietas de forma personalizada con ayuda de un programa informático. Lo reclaman para poder elaborar menús según las calorías requeridas por edad y el caso individual, tanto para sanitarios como para el profesorado u otro tipo de profesional en contacto con esta población pediátrica.*
- *Luchar contra los jugos envasados y la distorsión social por parte de las grandes industrias y la publicidad acerca de, entre otros, los jugos, y recomendar agua que es además lo que más les conviene a los niños con sobrepeso[25]. Cualquier otra bebida le hidrata pero también le aporta calorías. Recomendación que se debe incluir: si se le da jugo al niño o niña, hay que dárselo como si fuera una comida en sí y no una bebida que complementa una comida.*
- *Tener en cuenta "los tiempos" en la confección de los menús porque hay madres trabajadoras y menús tan elaborados requieren tiempo de preparación, además de que hay muchos niños en el comedor escolar y realizan actividades extraescolares. Falla la elaboración de potajes y comidas que requieren tiempo mientras que el número de niños solos*

[23] "Los padres se preocupan muchísimo por la lactancia materna, por la artificial también. Me parece útil. Y lo de la alimentación complementaria también."
[24] "Cuentan cosas pero nunca contarán todo porque sorprende."
[25] "Hidrata lo que hidrataría el zumo pero sin edulcorante"

que comen comida congelada o bocadillos aumenta. Un problema añadido a esta situación a tener en cuenta es la reducción de ayudas por parte del Ayuntamiento debido a la crisis económica.

- *Suprimir el apartado de menús saludables: deberían localizarse sólo en los apartados por grupos de edad.*
- *Incluir avisos para las madres y/o abuelas del siguiente tipo: con la lista de lo que los hijos comen en el comedor se puede compensar en la merienda y en la cena, dependiendo de lo que almuercen. También que es necesario evitar "las chucherías de camino" [del colegio a casa u otro lugar] así como picar entre horas.*
- *Educar para que gusten las ensaladas y las frutas.*
- *Fomentar el comerse lo que hay tanto en el comedor escolar como en el propio hogar.*
- *Enseñar a comprar a la familia o a hacer la cesta de la compra, aunque sea de forma esquemática: "en vez de esto, esto, que en algunos sitios lo hay"[26]. Se señala un producto de leche fermentada que se ha incluido en los materiales que sólo se corresponde con una conocida marca y que consideran carísimo. En cambio consideran que hay que recomendar el pan natural en lugar del pan de molde.*
- *Falta tratar otras dimensiones de la obesidad más allá de la alimentación: genética (metabolismo individual contemplando diferencias incluso entre hermanos con la misma alimentación)[27], psicología, sociedad (ingresos, valores, comer mucho visto como antidepresivo, …), ambiente. Los sanitarios sólo puedan incidir algo en alimentación y el ejercicio porque no pueden actuar en otras causas sociales.*
- *Cambiar el nombre del programa dado sus contenidos[28]: "Guía Pediátrica de la Alimentación" o "Programa de menús saludables o Programa de alimentación". O quitar "programa" del nombre.*
- *Trabajar la cultura alimenticia: comer mejor sin gastar más.*
- *Incidir en el control del contenido y del acceso a la nevera y despensa en las casas.*
- *El modelo de Desayuno Saludable llevado a cabo en los colegios debe ser una obligación[29].*
- *Incluir algún apartado sobre alimentación y gimnasios o mejorar esta parte de la web y en lugar de hablar de "ejercicio físico" abordar el tema como "lucha contra el sedentarismo" e incluir recomendaciones acerca de dosificar el tiempo pasado en la ludoteca estudiando, fomentar el jugar a la comba o al balón, así como ir en bicicleta al colegio como sugieren en Inglaterra. Consideran que la actividad física no puede circunscribirse sólo a la realizada en el colegio en Educación física, desde la que también ha de trabajarse la cuestión así como por parte de los entrenadores/as. También se ha de incluir opciones de deportes que se puedan llevar a cabo en un entorno como el de las islas, por ejemplo los relacionados con el mar. Y además asociar ejercicio físico también con equilibrio emocional y considerarlo otra dimensión de desarrollo personal realzando la importancia de crear relaciones personales y no actuar de forma tan individualista[30]. Para combatir el rechazo a este modelo y al uso de las consolas de videojuegos y la ausencia de actividad en la calle[31].*

[26] "La buena alimentación comienza en el supermercado: qué cosas comprar, qué cosas no comprar."
[27] "Hay que entender que hay una predisposición genética a las comidas dulces, saladas y calóricas"
[28] "Aquí dejaría este título, no más: Guía Pediátrica de la Alimentación. Y punto. Ya, lo del ejercicio físico, estoy totalmente de acuerdo. Aquí ya ponen en un subtítulo algo que no es del todo real porque no está equilibrado. (…) No hay prevención."
[29] "Libertad, no puede haber. Tiene que haber como unas reglas"
[30] "Que disfruten con la comida, o que disfruten con el deporte, la música o con la expresión corporal. Con lo que sea. Que todo esto es una cosa buena"
[31] "Las maquinitas que están constantemente jugando (…) y no tienen otra actividad que, no sé, tienen miedo a salir o la madre no los deja, o no pueden o lo que sea"

- *Creen que se debe solicitar a los ayuntamientos parques interactivos con zonas activas verjadas y con videovigilancia, juegos, bici, …, así como más actividad física también en las ludotecas y que éstas estén dirigidas también a mayores de diez años de edad[32].*
- *Recomiendan incluir aportaciones del personal de Salud Mental del H.U.C. en el tema de Trastornos de la conducta alimentaria.*
- *Se recomienda aprovechar las clases de preparación para el parto, impartidas por matronas en centros de salud, así como las que se hacen postparto para introducir la importancia de la alimentación en el primer año de vida y de la recomendación actual de lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida.*
- *En paritorio habría que insistir en el inicio precoz de la lactancia (desde la primera hora de vida), pero incluso más en el contacto precoz piel con piel tras el nacimiento, ya que según una participante este es uno de los factores del éxito en la lactancia.*
- *Dar a conocer a las madres personal relacionado con la lactancia para establecer contactos o conocer los grupos de apoyo a la lactancia.*
- *Parece que hay algunas actividades intrahospitalarias que podrían hacer fracasar la lactancia: facilitar la cohabitación de las madres y sus hijos/as durante las 24 horas del día, ayudar a las madres a la lactancia a demanda, no introducir otros líquidos salvo que médicamente esté indicado, no dar tetinas, ni chupetes. Sería útil incluir esta información en la Web.*
- *Informar sobre la extracción manual de leche.*
- *Reflejar los inconvenientes y dificultades de la lactancia materna[33]. Considerar también la presión social sobre el tema en sentido positivo como cuando se recomienda tomar otras cosas para complementarla. Ampliar la información sobre este tema, desmitificar, hablar de las condiciones de conservación, los inconvenientes, normalizarlos[34].*
- *Poner la técnica de succión en imágenes debido a que ésta es la responsable de la retención de leche, grietas, dolor, cansancio del bebé,… que harían abandonar la lactancia materna. Las guías de lactancia mencionadas son La Guía de Lactancia Materna para profesionales del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, o la Guía PASAR del SCS.*
- *Recalcar que hay que evitar las cotufas, Gusanitos y Risis desde bebés.*
- *Incluir y orientar acerca de otros mitos que no se han citado en los contenidos en relación al primer año de vida y que se hallan en las consultas diariamente: dar gofio, infusiones, leche de cabra, endulzar la chupa con miel o con leche condensada al bebé o la idea de que éste siempre se queda con hambre. Los más comunes en nuestro entorno.*
- *Se sugiere que se valoren y aprovechen los materiales de otros recursos como: curso de Radio Ecca de 2002, DRAGO, Aulas de Salud, Atención Primaria.*
- *Hay programas de motivación que figuran ya en el Proyecto NAOS. Se propone enlazar en la web a sus estrategias concretas.*
- *Actualizar las recomendaciones y coordinarlas para aportar coherencia[35]. Solicitan coherencia en la información también con otras instancias. Hasta en guarderías. Y siempre con el mismo contenido[36]. Y es que reconocen que hacen actuaciones "en contra de la evidencia". Exigen actualizaciones del Programa del Niño Sano. Denuncian que no todos los pediatras lo llevan a cabo y que existen diferencias en la atención según el profesional, también en Enfermería Pediátrica.*
- *Recalcar que las pautas de introducción de los alimentos u otras cuestiones se deben consultar con sus propios profesionales.*

---

[32] "Hoy lo que te fomentan es salir del colegio e ir a la ludoteca. Hasta en verano. (…) Pues ya que hacen la ludoteca, que es un recinto chiquitito donde van a pintar, o van a hacer otro tipo de actividad, pues … / Que hagan actividad física. / Exactamente. (…) Y hacen cosas hasta los niños de diez, a partir de los de diez se han olvidado de los adolescentes. (…) / Que es el peor"

[33] "La madre debe saber cosas que son normales" / "Lo fundamental es el bienestar de la madre"

[34] "Es una opción. Lo importante es que coja a su bebé y lo alimente de la mejor manera posible. Que tengan la información y sepan la importancia sí, pero machaquen, machaquen, machaquen, no. Desmitificar algunas cosas sí, y decirles cómo hay que conservarla sí. O sea, apoyarlas, si quieren, todo el apoyo del mundo"

[35] "Es que si no creas confusión en los padres. (…) Crea confusión y desautoriza un poco lo que le estás diciendo. O sea que es importante que todos digamos lo mismo."

[36] "Pero fíjate qué importante que en el colegio le hablen de PIPO y que en el centro de salud le hablen de PIPO y que en el hospital le hablen de PIPO."

- *Ofrecer herramientas de ayuda (por ejemplo fichas) para explicar las cantidades adecuadas por volúmenes y no por gramos.*
- *Añadir información para los menús escolares en relación a las raciones: los/as cuidadores en los comedores escolares deben vigilar las repeticiones, que a su juicio deberían estar prohibidas, ajustar las raciones, y sustituir los lácteos por las frutas en el caso de los niños obesos.*
- *Mayor diálogo con los catering escolares. Quitar la pizza de sus menús. Las participantes otorgan una mayor credibilidad de las cocinas en el colegio que a los catering.*
- *Para la población de 1 a 3 años sería ideal incluir ejercicios de psicomotricidad e incidir en la importancia del juego en la familia*[37]*.*
- *En la de 2 a 4 años consideran que habría que acompañar los menús adaptados a esta edad con imágenes gráficas sobre el tamaño más conveniente de las raciones propuestas*[38]*.*
- *Hacer especial hincapié en la prevención hasta los 4 años de edad.*
- *Hacer un capítulo especial ampliado dedicado a los niños de 2 y 3 años de edad.*
- *Ofrecer en los contenidos un nivel intermedio entre población en general y profesionales sanitarios*[39]*.*

1. PÚBLICO-OBJETIVO

A las participantes, en su rol de sanitarias, las guías pediátricas de alimentación y los menús saludables les parecieron ideales para los profesionales sanitarios que no están especializados en este ámbito así como para usarlos en la consulta a través de la Intranet. Al mismo tiempo reconocen la utilidad de dirigirlos a una audiencia amplia[40], de hecho a excepción de algunas participantes[41] los juzgan como contenidos apropiados para la población en general[42] así como que para aquellos y aquellas sanitarias que no tengan una formación muy específica al respecto, tampoco en cuanto a la forma de cocinar. En cambio para el profesional especializado los ven muy básicos. Señalan, no obstante, una cierta indefinición a la

[37] "En ejercicio físico de 1 a 3 años, se podría meter algunos ejercicios de psicomotricidad. También añadiría remarcando la importancia que los padres deberían jugar con los hijos/as, Madres y Padres sedentarios = hijos/as sedentarios. Los hijos/as son imitadores"

[38] "Creo que hay un aspecto fundamental, que no se tiene en cuenta en este programa y es que entre los dos y los cuatro años de edad el niño se integra a los hábitos de alimentación primero familiares, y luego escolares, y es a esta edad fundamentalmente donde se perfilan los malos hábitos tanto en cantidad como en calidad, frecuencia y demás. Al menos en nuestro medio, la obesidad y sobrepeso se inician a los cuatro años de edad. Los expertos y nuestra experiencia personal nos señala que una vez instaurada, la obesidad es muy difícil de solucionar. Por tanto, los esfuerzos creo que tienen que hacerse, de forma fundamental, y preventivamente, en este grupo de edad.
En el material de este programa faltan menús adaptados entre los 2 y los 4 años de edad. Creo que precisaríamos de unos menús adaptados a esta edad, con imágenes gráficas que ayudase a entender visualmente las raciones que tiene que tomar un niño a esta edad, dado que a muchos padres han tenido una educación que les lleva a sobrevalorar las necesidades nutricionales de los niños de corta edad y a premiarles por comer en exceso. La mayoría de los padres no entienden que los niños pequeños necesitan pequeñas raciones y suelen iniciar una dinámica patológica en relación con la comida"

[39] "Debería ser diferente adaptándose a la población en general por un lado, y a los profesionales sanitarios por otro, si la intención es dirigirla a alguien más aparte de los segundos"

[40] "No es un problema de salud de los sanitarios. Es un problema de salud de la sociedad" / "Aporta información de gran valor categorizada por temas, bloques y edades. Esto facilita la utilización de los materiales para aquellos profesionales que trabajen en diversos ámbitos. Además ofrece información básica sobre nutrición y consejos sobre esta en un lenguaje inteligible para otro tipo de usuarios que no sean del ámbito sanitario como por ejemplo docentes de Primaria y Secundaria." / "La información me parece clara, pertinente y útil desde un punto de vista de cualquier profesional o usuario que quiera aprender sobre nutrición en este ámbito." / "Es útil tanto para profesionales, como para madres y padres" / "Yo pensé que esto iba dirigido a los profesores"

[41] "Visión profesional. Me parece que es excesivo para la gente" / "No está mal la página, pero para un profesional, no para una madre, un ama de casa" / "Yo creo que está bien pero lo que pasa es que es un nivel a mitad: demasiado bajo para un sanitario, demasiado alto para la población en general"

[42] "Sobre todo a las mamás que son las que mayoritariamente preparan la comida y muchas veces estamos perdidas"

hora de detectar a cuál o cuáles de estos públicos está dirigida la web[43]. En relación a este último apunte se recoge otra recomendación que tiene que ver con ciertas afirmaciones en torno a la duda que genera para quién está diseñada la página[44].

En cualquier caso no dudan en demandar que esta información se extienda a otros profesionales y a otras audiencias, incluida la propia población-objeto: los niños y jóvenes, para intentar atajar el problema que aborda, la prevención de la obesidad infantil, no sólo desde el ámbito sanitario en el que ellos declaran sentirse limitados para conseguir tal objetivo. De manera que esta dimensión de la evaluación finalmente derivó en la discusión acerca de qué públicos-objetivo percibían que son los que, desde su experiencia y formación, deben acceder a los materiales evaluados:

- *Las madres, que suelen encargarse de la cocina.*
- *Las abuelas, que señalan que también suelen adoptar este rol en la familia.*
- *La familia al completo. A este respecto alertan del incremento de hogares monoparentales y sus implicaciones en la alimentación.*
- *Las madres y padres en el momento del nacimiento "para realmente prevenir". Ponen como ejemplo a la Escuela de Padres en Neonatología. En el Programa del Niño Sano, apuntan, ya se introduce el tema.*
- *Las matronas y las escuelas de Enfermería.*
- *Asimismo hospitales de Día, además de Atención Primaria.*
- *Los propios niños y adolescentes, que pueden estimular cambios de hábitos si se les enseña[45], incluso ya con sobrepeso.*
- *Los maestros y profesorado en Primaria y Secundaria. A este respecto señalan la existencia de docentes vinculados a los comedores escolares en mayor número que cuidadores específicos y su entrenamiento en la transmisión de conocimientos. Los profesores han de estimular la reflexión de la dieta a través del seguimiento individual de "qué desayunas, qué almuerzas, qué meriendas, la cena", y luego hacer el cálculo de un baremo para averiguar si se está bien alimentado o no. Destacan, asimismo, las iniciativas ya existentes en muchos centros escolares sobre el desayuno saludable a modo de calendario semanal acerca de qué hay que llevar y las charlas semanales de una hora sobre el tema.*
- *Los entrenadores deportivos y junto con ellos los o las encargadas de las cantinas de los estadios.*
- *Los comedores escolares, tanto de cara al personal de cocina como a quien se encargue de confeccionar los menús, ya se trate de un centro escolar con cocina propia o bien la comida proceda de empresas de catering escolar[46].*
- *Empresas de catering escolar.*
- *La industria alimentaria.*
- *Los ayuntamientos y las asociaciones de vecinos.*

[43] "¿Como material de soporte para consulta? ¿Como material para escuelas? ¿O como material que va a usar la población general un día que … o porque nosotros se lo decimos `mire, mire allí, busque´? Porque yo creo que en ese sentido tendría que ser distinto"

[44] "Una cosa que me parece que habría que clarificar es si es para la población general o si es algo que vamos a utilizar los profesionales"

[45] "A través del colegio se puede incidir más. (…) / Los niños escuchan al profesor. (…) No lo van a oír todos por igual, pero sí que van a influirles bastante. Llegar a casa y decir `ay, mami, esto no es bueno´"

[46] "El material me parece tremendamente útil especialmente para los profesionales de Atención Primaria. También para los responsables de comedores escolares como una guía para elaborar menús saludables dentro de la dificultad que conlleva hacerlo para una cantidad grande de niños."

- *Involucrar a todas las autoridades y no solamente a las de Sanidad y Educación.*
- *Involucrar a otros profesionales para que se trabaje desde ámbitos diferentes.*
- *El Programa ha de servir para que profesionales que eduquen a otros profesionales sobre el tema.*

2. FORMATO

Comenzamos este apartado recogiendo las opiniones acerca de un aspecto cuya mención es literalmente de primer orden: el nombre con el que es conocido el programa evaluado. "PIPO" ha sido objeto de debate en las sesiones, siendo considerado un sustantivo más adecuado para los menores de 14 años de edad que para aquéllos que se encuentran entre los 14 y los 18. En relación al título, por cierto, se solicita una explicación acerca de por qué se considera un programa o una estrategia. En definitiva: "PIPO" les parece "*ñoño*" y su terminación en "o" les sugiere "*gordito*". Si bien es cierto que no se aportan alternativas sí se considera importante la consecución de un cambio para hacerlo más atractivo.

Por lo demás, la distribución de los contenidos por temas, bloques y grupos de edad facilita, en su opinión, su uso por parte de distintos profesionales. Eso sí, en el caso de que el público-objetivo sea no-sanitario se considera que la cantidad de material a disposición resulta muy extensa y densa, con lo que sería necesario poner en práctica una mayor concisión, quizá cambiando el formato de presentación según a quien vaya dirigido. Añadir que agradecerían la inclusión de las fuentes consultadas tal como se hizo con los créditos[47].

Se valora positivamente la existencia de dos soportes para dichos materiales, edición en papel –sólo a disposición del profesional sanitario– y digital a través de la web www.programapipo.com[48]. No obstante, se considera que no es necesario editar los volúmenes en papel pero sí que se les parece clave que el soporte informático permita versiones imprimibles en formato PDF que se pueda utilizar de forma individual y concreta para cada caso, tanto desde la consulta médica como para cualquier usuario de la web. Señalan al respecto la molestia que causó el gasto en la impresión del material cuando al mismo tiempo se están bajando los salarios. Destacan, pues, que PIPO ha sido más económico que el Programa DELTA precisamente porque el segundo no tuvo soporte informático. El otro argumento tiene un cariz ecologista en tanto ha implicado un gasto de papel.

Pues bien, centrándonos ahora en la web www.programapipo.com a continuación se enumeran las opiniones vertidas acerca de las distintas dimensiones evaluables de la misma aparte de los contenidos en sí, tratados en un apartado anterior. Desde su accesibilidad hasta las imágenes, pasando por el lenguaje empleado, las participantes han hecho exposiciones muy detalladas de las cuales también recogemos ideas de mejora. Es llamativo las opiniones contradictorias que se encuentran en relación a algunos aspectos, por lo que es difícil crear una serie de recomendaciones sin tener en cuenta que es posible que lo que para uno sea positivo para otro sea negativo.

Como ya se ha apuntado destacan la buena distribución de la información, que tiene mucho que ver según sus comentarios con diferenciar los apartados y ofrecer una accesibilidad doble a través de un menú vertical y otro horizontal, lo que a su vez facilita la búsqueda y con ella la navegación por la página. Esta estructura, vista por la mayoría como sencilla, sumada al

[47] "En problemas frecuentes por curiosidad hubiese señalado la fuente de la que han obtenido la información, de encuestas, consultas de los profesionales, grupos de discusión por ejemplo"
[48] "Es importante contar con los dos formatos. Aún hay mucha gente que prefiere utilizar el papel y poder hacer `anotaciones´ personales al respecto"

hecho de que la web no les resulta densa porque la información duplicada queda oculta, les lleva a valorar la comodidad que ofrece la página[49]. Es más, indican que la web se puede usar en la misma consulta, sobre todo con la gente joven, aunque reconocen que la web en sí está poco dirigida a este público y resulta poco atractiva. Sin embargo, hay aspectos mejorables que se enumeran a continuación:

- La estructura no es del todo buena o correcta ya que le falta ser más didáctica e interactiva.
- Todo aparece muy junto y la letra resulta muy pequeña, con lo cual ellas mismas apuntan a su propia presbicia como un factor que dificulta su lectura.
- Por otro lado carecen de suficiente tiempo para consultar la web, así como tiempo en la consulta médica para mostrarla. Insisten en la idea de que es demasiado extensa.
- Les resulta muy teórica y enfocada a los profesionales. Únicamente la parte de los menús les parece que está más dirigida a los padres, de ahí las propuestas recogidas en el apartado de público-objetivo sobre todo acerca de ampliarlo a otros sectores de la sociedad.
- Y en relación a esto último, dada la existencia de enlaces en inglés dudan asimismo acerca de su comprensión por parte de la población en general que pueda ser usuaria de la web.

En cualquier caso consideran que la página está bien enlazada en su estructura interna. También que aunque, desde su perspectiva, el lenguaje utilizado sea más apropiado para la población en general igualmente lo es para aquellos sanitarios u otros profesionales no-especializados en alimentación[50]. Sin embargo aluden justamente al nivel de español empleado así como a la ausencia de otros idiomas –combinado con el tipo de divulgación escogido- para señalar que el diseño actual de los materiales dificulta la comprensión en el caso de entornos con baja formación y entornos multiculturales y/o multilingüísticos[51].

Respecto a las imágenes algunas sanitarias las perciben adecuadas al contexto, agradables a la vista, con buen color, luminosas, sencillas[52] y, en el caso de las fotos de las frutas y verduras, consideran que transmiten el "buen aspecto y calidad" de las mismas. Pero no todas opinan de la misma manera. Destacan, pues, la foto de la bicicleta vegetariana a pesar de que hay quien comenta que se cae en el tópico de las imágenes de la fruta y la verdura para representar una dieta sana[53]. Por el contrario las del pescado y la magdalena no obtienen una buena opinión en parte por apariencia y en parte por este mismo argumento: hay otros alimentos que pueden significar mejor en este caso los hidratos de carbono[54]. A la vez observan que sobran las imágenes de gente joven o de una señora mayor porque señalan que, además de que hay mucha letra y no tantos dibujos o fotografías, algunas como éstas no coordinan con el texto al que acompañan o al tema en sí por la edad de los sujetos que aparecen o simplemente tienen poco atractivo visual.

Así pues, las recomendaciones sobre la web que se recogen en sus intervenciones son las siguientes:

---

[49]"Fácil de entender" / "Tengo un problema, lo consulto y lo soluciono. No necesito que nadie venga a explicármelo. Yo sola puedo entenderlo en mi casa"

[50] "Ofrece información básica sobre nutrición y consejos sobre esta en un lenguaje inteligible para otro tipo de usuarios que no sean del ámbito sanitario como por ejemplo docentes de Primaria y Secundaria."

[51]"Está bien como guía de alimentación y de más o menos menús, para cierto nivel intelectual, cierto nivel de tiempo y cierto nivel económico" / "En mi población lo puede utilizar un 50% real. [por diversidad de idiomas] Desde un punto de vista intelectual, un 20%." /"Los de la visión alta raramente tienen sobrepeso."

[52]"Colores adecuados, sin estridencias."

[53]"La alimentación es más que fruta y verdura. No sé. Que es la foto bonita de siempre"

[54]"El pescado es horrible, parece plástico y no te lleva a desearlo" / "La foto de la magdalena parece casera, pero si lo que se pretende es evitar los hidratos de carbono simple y consumir los complejos la imagen debería ser por ejemplo de pasta"

- *Reducir la densidad de información.*
- *Aumentar la esquematización de la web atendiendo a los perfiles de edad de la población-objeto: "Niños de tantos años …".*
- *Reestructurar el contenido según se acceda siendo padre o madre (por edad del hijo/a), profesional sanitario o docente o relacionado con nutrición infantojuvenil (teoría), entrenador deportivo (decálogo), e incluso abuelo/a (decálogo). El modelo de referencia citado es el de la web de la Sociedad Española de Pediatría*[55]*.*
- *Hacer menús por pestañas, más interactivo, con distintas opciones según lo que se haya ingerido o se piense ingerir.*
- *Añadir juegos como puzzles, interactivos. También vídeos.*
- *Emplear el formato Power Point.*
- *Redirigir los enlaces en otra ventana para evitar la sobrecarga de información en una misma pantalla*[56]*.*
- *Agrandar el tamaño de la letra.*
- *Incluir los enlaces en inglés sólo en el perfil de los profesionales.*
- *Incluir opción de descarga en PDF.*
- *Suprimir el apartado de Medios o cambiarlo por "Noticias".*
- *Aumentar el número e impacto de las imágenes así como coordinar su coherencia respecto al texto al que acompañan.*
- *Incidir en las imágenes, esquemas y "decálogos" para transmitir los mensajes*[57]*.*
- *Ampliar el catálogo de contenidos de las fotografías y no limitarse a las de frutas y verduras. Usar la imaginación para que sea atractivo tanto a las madres como a los niños.*
- *Resaltar más al inicio del texto los consejos del recuadro amarillo en el apartado de Menús Saludables.*

DIFUSIÓN

En cuanto a la distribución del material la impresión unánime es que se podría haber llevado a cabo de otra manera. Y es que a pesar de que hay sanitarias que reconocen actuaciones positivas al respecto, como que la Sociedad Canaria de Pediatría envió un correo para dar a conocer la existencia del Programa PIPO y la página web, o que su link está presente asimismo en la web del Servicio Canario de Salud en el apartado de Información a la Población, lo cierto es que algunas han tenido noticia de la misma bien a través de la radio y

[55]"Tú vas a lo que te interesa. (…) Y después por bloques de edad. Yo soy padre: entro por padres; pero es que después yo tengo un bebé, o yo tengo un niño de trece años, y entonces también por grupo de edad. Y a través del grupo de edad, entonces ya toda la información que quiero tener." Profesores: teoría, importancia de trabajarlo desde pequeños. Entrenador: "Decálogo del entrenador. (…) Qué le interesa: que tú puedas influenciar en el niño que tienes delante en diez cosas. (…) Haz esto, haz esto, no permitas que tal, no sé cuánto, esto influye en no sé qué … (…) Y a los padres, y a los profesores, pah … / Importantísimo. Empiezan allí con cinco o seis años y están hasta que son adultos. Y lo que dice el entrenador va a misa. (…) Y el niño se lo cree. (…) Y que pa´ eso está el entrenador, que pa´ eso es el que sabe. (…) Pues en las cantinas no se puede tomar esas cosas los niños. Los padres se los pueden tomar pero los niños no. Entonces cuatro cosas que se le digan al entrenador serían genial. Serían genial. Con lo cual quitarías los refrescos y esas cositas."

[56]"Los enlaces sugeriría no tenerlos visibles de manera desplegada, el que requiera información sólo tendría que clicar y entonces se desplegaría el menú. Con esto reducimos un poco de información `a primera vista´" / "Se puede acceder al mismo contenido por setenta sitios" / "Marea mucho" / "Nos perdemos"

[57]"Más resumen y más esquema y más imagen, si me pongo en el lugar de la persona que le tiene que impactar. Es el impacto lo que a ti te va a hacer cambiar el chip, no lo que yo te diga. Lo que yo te diga te entra por aquí y te sale por allá"

el programa de televisión El Estirón o, la mayoría, cuando fueron convocadas al grupo focal de discusión[58]. En definitiva, la relación de motivos por los cuales no están muy satisfechas con la difusión del material llevada a cabo son:

- No se les ha presentado en los centros ni en las unidades hospitalarias relacionadas. Sólo en un caso la directora del centro de salud en el que trabaja se lo comunicó y otra tuvo noticia a través de la Enfermería del suyo. En este sentido tienen quejas sobre la existencia de reuniones sobre otras cuestiones menos relevantes mientras que no se ocupan de temas considerados preocupantes como éste[59].
- Además en su momento la mayoría no vió la presentación del Programa PIPO en televisión ni en el periódico porque tampoco, señalan, ha existido una "campaña" que lo publicite.
- De hecho la fecha de presentación no ha sido considerada la más adecuada porque coincidió con las vacaciones de verano.
- Por otro lado, si bien los materiales están en la Intranet de Atención Primaria, dato que no todas conocían y apuntan que no sucede igual en la del hospital, en la cual no aparece, advierten que estar pero junto a más cosas, obstaculiza su difusión. Por ejemplo si sólo aparece en Novedades/Noticias de la Intranet si no se ve en el día que aparece como novedad luego va quedando abajo en el listado de titulares y ya no está tan visible.
- Tanto es así que sólo unas pocas conocen la existencia de la tarjeta y el marca-páginas que acompañan a los materiales, porque otra de las quejas es el número de ejemplares repartidos. Al parecer el reparto dependía de la Dirección del centro de salud y, por tanto, no es accesible de la misma forma en todos los centros.
- Y por último consideran que los profesionales que usan las guías y los menús deberían haber tenido su cuota de participación en el diseño de la propia web.

Así pues, si bien ya se intuyen propuestas de mejora a partir de estas valoraciones también nos hicieron explícitas otras ideas que igualmente se recogen en el siguiente listado:

- *Hacer una reunión con los profesionales de Pediatría a través del equipo del Programa PIPO o el equipo con todos los directores y los directores que a su vez lo transmitan.*
- *Mayor visibilidad del material PIPO en la Intranet de los centros de salud.*
- *Proponen recursos de presentación y difusión que alguna compañera que sí ha tenido oportunidad de trabajar el material aclara que ya existen, pero que no todos conocen: tarjetas, marcadores de páginas.*
- *Hacer un seguimiento de la implementación de los materiales así como hacer una evaluación de la misma.*
- *El programa PIPO no debe de funcionar según el interés personal de cada profesional sanitario.*

[58] "Es un medio que estaba ahí, que si ustedes no hacen esta reunión, los que estamos trabajando, que nos interesa la alimentación de niños, no hubiéramos accedido. Y estaba allí muerto de risa, lleno de polvo" / "Más curioso todavía. Yo conocí esto a través de una madre. (…) Fue ella la que encontró los menús saludables en internet. Y me lo trae impreso para que yo le echara un vistazo y tal. Fue a raíz de ahí que yo conocí el Programa PIPO" / "Si quieren que los profesionales lo utilicemos, primero que nos lo cuenten. (…) Que nos digan cuáles son las utilidades." / "Se hizo ese trabajo, creo que oficialmente se presentó en julio, estaba hecho antes, pero han hecho una cosa pero no lo han lanzado." / "Mira, Juanita, ponlo allí en la biblioteca, que han llegado tomos nuevos.", otros hacen una reunión de equipo. Con el trabajo hecho luego "no está pensado qué vamos a hacer, de antes." / "Estaba en mi consulta pero el resto de mis compañeros no lo conocía. Y después me enteré que estaban guardados en una caja en el almacén." / "El libro es la primera noticia yo que existe." / "La difusión para mí ha sido cero."

[59] "Y eso no lo puedes hablar. Estás como las viejas majaderas. Como mucho se lo dices a la enfermera. Lo comentas con ella. Y sufres, y te callas, y ves que el niño aquel no avanza, y tú aquel niño lo estás viendo que es un desgraciado. Esa es la realidad. Entonces, bueno, por ahí van las cosas" / "A mí indignación, cabreo. Porque digo, contra, cosas tan importantes como estas no las presentan ni le dan lo que tienen que darle, el bombo y platillo que tienen que darle, y después nos presentan y nos exigen tonterías, ¿sabes? Esto es una herramienta fundamental"

- *Continuar su promoción a través de El Estirón en televisión u otros medios de comunicación, pero sobre todo en programas infantiles usando una coletilla como "háblale a papá y mamá sobre PIPO…".*
- *El medio de comunicación considerado ideal es la televisión debido al perfil de la población general con la que tratan y que opinan que debe acceder a los materiales[60].*
- *Dirigirlo también a las universidades, centros escolares, docentes, entrenadores deportivos y AMPAs a través de reuniones[61].*
- *Dar el material al profesorado a través de cursos pero no con tanta extensión. Tener en cuenta la creciente desmotivación de los maestros.*
- *Otorgarle importancia y que el Gobierno de Canarias y el estatal consideren el alcance de las consecuencias del problema planteado[62].*
- *Los sanitarios deben hacer talleres con los niños incluso empleando la web, trabajando manualmente. A partir de los 10 años de edad (entre 5º y 6º de Primaria) deben tener acceso en el mismo centro con frecuencia y de forma secuencial, es decir, talleres desde Pre-escolar y ciclo a ciclo[63].*
- *Poner carteles de PIPO en los colegios.*
- *Para llegar a los padres se cita a los centros de salud (charlas, …) como transmisores del programa evaluado captando su atención a través de cartelería, por ejemplo[64]. Inclusive en guarderías.*
- *Mejorar la web también de cara a la población en general.*
- *Elaborar una estrategia de difusión para sanitarios, madres y jóvenes a través de redes sociales como Twitter y Facebook.*
- *Y conseguir la colaboración de figuras famosas en la transmisión del mensaje del Programa PIPO[65].*

Las participantes ponen de relieve cómo interacciona la industria alimentaria ejerciendo un papel que consideran obstaculiza la consecución del objetivo final de mejorar la situación actual. Los ejemplos citados al respecto son los discursos publicitarios sobre los jugos envasados, que anulan la recomendación médica de no tomarlos por los perjuicios que tienen, la

[60] "El problema está en un porcentaje de gente que es muy amplio que no accede a nada, que el ordenador no lo quiere para eso, que solamente ve la televisión y nada más, no tiene Internet, o no puede o lo que sea, su nivel cultural es el que tiene y ya está. Y si el niño, el niño ni le transmite siquiera lo que se ha hablado en el colegio. Y eso es un porcentaje, seguramente, bastante amplio. (...) A esa gente es a la que hay que llegar" / "O se generaliza esta información, o aquí estamos perdidos. (…) No germina. (…) Te da un desgaste impresionante esto. (…) Todo ayuda, pero cuanto más general: mejor."

[61] "La difusión es uno de los apartados que considero importantes ya que de nada sirve elaborar un material tan importante y luego no poder utilizarlo por desconocimiento. Establecería reuniones no sólo con responsables de departamentos sino también con profesionales. Establecería una ronda de visitas a distintos colegios e institutos para informar a los docentes. También establecería reuniones con las AMPAS para informarles ya que probablemente sería una forma muy eficaz de difusión del material. Enviaría información a los responsables docentes de las universidades que podrían difundir este material a un nivel diferente pero efectivo. Pasado un tiempo pertinente establecería algún sistema de seguimiento y por supuesto de evaluación." / "El propio niño le llega más el profesor que un extraño que va una vez cada seis meses"

[62] "Presentarlo y darle el valor como herramienta de consulta que tiene que de verdad que se estaba pidiendo a gritos" / "No vamos a poder manteniendo a tanta gente con síndromes metabólicos, con su hipertensión, sus problemas cardíacos, y jóvenes que van a vivir menos que sus padres"

[63] "Irles hablando, no dejarles de hablar del tema, que la gente de Primaria podríamos hacerlo, lo que pasa es que nos tendrían que formar a la gente de Primaria previamente" / "Primaria, cada vez, va menos a los colegios, y debiera otra vez retomarse eso." / "Todos los colegios, a través de sus directores, deberían tener conocimiento del mismo. No basta con mandarles información, creo que hay que enviar a una persona de colegio en colegio para hablarles del tema. En mi zona, por ejemplo, los menús escolares los elabora el personal del comedor y me los remite para que yo los apruebe. Y, a media mañana, hay un diseño de alimentos permitidos, que deben cumplir las familias y que cambia cada día de la semana, entre 3-12 años de edad, perfectamente tolerado por los padres"

[64] "Se debería elaborar un cartel anunciador diferente, que llamase la atención sobre los demás, en el centro de salud, como una maqueta o móvil colgado del techo"

[65] "Eso es pa´ nota" / "Los que a ellos les llamen la atención. / Rafael Nadal. / Pedrito. / (…) Deportes, sobre todo. (…) Todos los que para ellos son ídolos, que ya tienen como medios idealizados y tal. / Futbolistas. / (…) Hay algunos que se comen un corneto … tal, y también hay algunos que dicen `Porque este es pan de verdad …´ con las grasas trans allí"

venta incluso de pulpa de fruta congelada, la posición de crítica compartida ante los aceites empleados en la elaboración del pan de molde o el consumo de helados industriales. Por todo ello hay alguna participante que aboga por la penalización de aquellos productos alimenticios considerados dañinos para la salud[66].

EXPERIENCIA EN LA CONSULTA

Las sanitarias que ya habían usado las guías y los menús en la consulta, o habían recomendado la web, pudieron aportarnos las observaciones que les había suscitado su vivencia en el poco tiempo que habían dispuesto de ellos. Así, declaran usarlos cuando detectan algún niño de seis a ocho años que van viendo que tiene problemas de sobrepeso, entonces fotocopian los menús y se aconseja a la madre para que vea la web en casa, en la de alguna amistad o en el *ciber*. O bien ofrecen la tarjeta del Programa PIPO o muestran una captura de imagen de la página o "pantallazo" en la consulta para que sepan navegar en ella después por sí solas. En este sentido ya han recogido impresiones positivas por parte de las personas, fundamentalmente madres, a las que han recomendado visitar www.programapipo.com[67]

Precisamente destacan la utilidad de los materiales con las madres que son, según señalan, las que mayoritariamente preparan la comida en casa y muchas veces no saben qué hacer ni cómo introducir la fruta en la dieta, por ejemplo, porque el niño o niña la rechaza. De ahí que comentaran que los padres agradecen que se les dé los menús hechos. No obstante, en este punto también hay que añadir que hay algunas dificultades como el hecho de que los menús no son realistas (ver enfoque de contenidos), que además encuentran limitaciones en el número de impresiones que pueden hacer en las impresoras de las consultas médicas ya que se las controlan, y que hay pacientes que no tienen Internet a quienes no les resulta fácil acceder a la web.

Por lo tanto, las recomendaciones que sobre el uso del material en la consulta se extrajeron de la discusión se detallan en el siguiente listado:

- *Educar para mejorar o motivar al cambio en relación a los hábitos alimentarios en la consulta con pediatras, enfermeras, matronas, trabajadora social: incluir a todo el equipo multiprofesional, confeccionar un guión de entrevista que contenga información sobre los hábitos nutricionales de los padres, elaborar una guía sencilla tipo díptico con la que las madres salgan para que ellas elaboren según sus medios y circunstancias los menús o que se puedan rellenar para que acudan a los sanitarios/as con sus dudas y posibles correcciones, y finalmente hacer un seguimiento del caso.*
- *Facilitar la página web si los padres tienen ordenador, si no con las personas con las que la web no sea el medio de comunicación más efectivo será mejor hacer fotocopias en papel de los Menús Saludables, tener los libros en la consulta y mostrar la web para profundizar[68].*
- *Se sugiere la elaboración de folletos así como la creación de talleres por grupos de edad. En relación a estos talleres citan como modelos a seguir el Programa PERSEO, los centros que están dentro de la Red de Escuelas Promotoras de salud, y el ejemplo del programa de los diabéticos ya que se elaboran su propio menú al azar, se van autoevaluando, llevan a cabo educación grupal con comida de plástico, …*

[66] "Va despacio porque lo que habría que hacer realmente es aumentar los impuestos a esos alimentos basura. Le vendría muy bien a la economía. (…) Lo mismo que gravar el tabaco y el alcohol. Básico. Es básico hacer eso. (…) Como prohibirlo es tan tal, pues gravarlo"
[67] "Incluso ya algunas nos han venido `mira, ví la página, me pareció interesante´"
[68] "Es que depende del que tengas delante"

- *Incluir en la Web ideas para implementar de forma práctica el objetivo de prevenir la obesidad infantil que ya han llevado a cabo con el alumnado en los centros escolares: ya sea en el marco de Educación Física clasificando, mientras hacen la pata coja y otras variantes, los productos reproducidos en plástico según grupos de alimentos de acuerdo a lo que crean los niños/chicos que se corresponde[69]; ya sea empleando vasitos, por ejemplo en los comedores escolares con cocina, donde colman las bandejas con las medidas y donde, a pesar de los "trueques" (intercambio de bandejas con comida), consideran que tanto delgados como obesos comen mejor; de hecho opinan que muchas veces es la única comida que hacen.*
- *Complementar la intervención con juegos tipo puzzle para aprender qué tipo de alimento es, y otros juegos interactivos que respondan a las preguntas con contestaciones breves del tipo "sí", "no".*
- *También introducir mensajes relacionados con valores como fomentar el comerse lo que hay, también en las casas[70]. Y si no gusta fomentar el probarlo, e introducirlo poco a poco repetitivamente.*
- *Igualmente concienciar a los padres en cuanto a alimentos y formas de preparación[71]. No abusar de moler siempre los alimentos lo cual se debe, según las participantes, a la búsqueda de comodidad y evitación de problemas en la hora de la comida.*
- *Informar a las madres que dicen que los niños comen poco en el comedor y vuelven a comer en la casa que han de conseguir la autorregulación del niño/a sin superar las calorías diarias recomendadas según su edad, la genética de cada cual y el nivel de actividad que desarrollen.*
- *Lograr más continuidad en el contacto con la madre tras el primer año de edad.*
- *Prohibir dentro del centro de salud el consumo de productos que abogan por evitar en cualquier contexto desde bebés: los jugos o zumos, galletas, las palomitas o cotufas, Gusanitos y Risis[72].*

La última anotación no tiene que ver directamente con la experiencia con los materiales PIPO en la consulta médica pero sí que es un fenómeno que han observado en las salas de espera de sus respectivos centros y consideran que también en ellos se han de aplicar las recomendaciones que señalan. Y añadir que, como ejemplo de la utilidad de los materiales y la web en el ámbito sanitario aunque en otros foros, una docente de Enfermería consultada nos indica que los usará impartiendo sus clases en la universidad.

[69] El ejemplo dado es la actividad realizada con motivo del "desayuno saludable" que se promueve en los centros educativos: dos equipos, cada uno con dos mesas que representan una el "desayuno bueno" y la otra el "desayuno malo", un niño de cada equipo debía ir a "la montaña" de los alimentos consistente en frutas, pan, galletas, jugos, bricks, magdalenas, todo ello de plástico, dibujado o hechos con algodón, … (luego convenientemente reciclado según se señaló), y elegir aquéllos que debían en ir en una u otra mesa. Se les situaba algo lejos, en el patio, para que se movieran.

[70] "No existe el `no me gusta´." / "Toda la familia la misma comida; lo que te gusta mucho comes mucho, lo que te gusta poco, comes poco"

[71] "Muchas veces los niños no comen fruta porque los padres no comen fruta" / "Hay niños con tres años que le llegan que no saben masticar. (…) Todo molido, molido, molido. (…) Eso es un problema que es … / Un problema gordo. / Y frecuente. / Sí. Sí. / Bastante común."

[72] "Saladitos y calóricos: éxito total"

-RESULTADOS-

Diversos profesionales en centros educativos

Este apartado recoge los hallazgos obtenidos entre los profesionales procedentes del ámbito educativo, a partir de las opiniones y valoraciones acerca de la Web www.programapipo.com por parte tanto de docentes como de personal de cocina y actividades deportivas extraescolares. De nuevo éstos se presentan agrupados en los siguientes aspectos abordados: el enfoque de los contenidos, el público-objetivo a los que van o podrían ir dirigidos y las ideas que le suscita el formato presentado así como la difusión de los materiales.

En esta ocasión no ha sido posible recoger su experiencia con la Web en las aulas o sus diversos trabajos en cocina y comedor puesto que no habían tenido oportunidad de desarrollarla: aún no había sido difundida entre ellos.

Otra particularidad que presenta este apartado consiste en el mayor grado de acuerdo, en general, alcanzado en las observaciones aportadas por ambos grupos: el del instituto de Secundaria público y el centro de Infantil, Primaria y Secundaria concertado, ambos radicados en la Zona Metropolitana de Tenerife, en comparación con la perspectiva de los sanitarios. Incluso la aportación procedente de Gran Canaria hecha a través del correo electrónico continúa la misma línea expresada por sus homólogos en los grupos de discusión.

CONTENIDOS

De forma general hay que tener en cuenta que existe una diferencia notoria entre los participantes sobre la cantidad de información colgada en la página Web, siendo para algunos muy ajustada y para otros excesiva. La mayoría coinciden en señalar el apartado sobre ejercicio físico como el que podría ser más objeto de mejoras de los que componen la página Web analizada.

En cuanto a los aspectos mejor considerados de la Web desde el punto de vista de sus contenidos se enumeran los siguientes:

- El contenido se valora como adecuado, muy correcto y justo, además de práctico y con un enfoque suficientemente técnico que valoran como riguroso. Destacan, pues, que son contenidos muy buenos, muy útiles e interesantes.
- A nivel profesional, y desde una perspectiva de no-especialistas en dietética, destacan el enfoque global que aplica. La ven bastante completa para el objetivo que se busca y con una información adecuada, bien estructurada, fundamentada, y con una documentación aprovechable, no considerando que sobre nada ni que falte nada.
- Destacan el apartado de falsos mitos, que consideran aclaratorio
- Además amplía la información sobre los trastornos más allá de la anorexia y la bulimia a los propios docentes.
- Resulta interesante los tipos de dieta vegetariana de cara al alumnado para que entiendan en qué consiste.
- Se considera positivo la forma de expresar las raciones tanto escrita como visual, también porque en Canarias se nota el sobrepeso justamente, en su opinión, por un tema de cantidades.

- Llama la atención positivamente el tema de los utensilios porque aunque se diga "una cuchara de" algo uno/a se pregunta qué tipo de cuchara o qué dimensiones ha de tener ésta exactamente[73].
- También valoran que se luche contra el marketing en según qué productos y les sirve de introducción en el tema. Tienen la experiencia de organizar el Día de la Fruta en los centros, lo cual contrasta con las prisas que observan en la preparación de las meriendas que lleva el alumnado y el hecho de que se opte siempre por galletas, es por eso que destacan las meriendas alternativas (tortitas de arroz con embutido) que ofrece la Web. Les gusta mucho que aporte información e ideas nuevas, pero siempre que se trate de ideas para hacerlas con el tiempo justo. En este sentido consideran que la página aporta herramientas prácticas, es orientativa y sirve de apoyo. Es aplicable.

Las opiniones menos favorables del contenido de la Web recogidas en el ámbito educativo se enumeran a continuación:

- Tiene mucho contenido y resulta muy amplia, pudiendo llegar a aburrir.
- Falta información sobre alimentación en determinadas etapas de la vida: durante el embarazo y en la etapa de Educación Infantil y primeros niveles de Educación Primaria.
- Falta un apunte o un apartado sobre la realidad canaria ya que se hace referencia a la existencia de índices de obesidad y diabetes más altos en la comunidad, que son asociados por la persona que lo expresa a la forma de vida y de alimentación que tiene lugar en nuestra región.
- Falta la estrategia de qué decirle al niño en concreto en el momento en que se le alimenta siguiendo los consejos PIPO[74].
- En la Web hay consideraciones sobre el ejercicio físico según el grupo de edad "pero muy generales". Faltan pautas de entrenamiento mínimas según edad y poner más ejemplos en el apartado de ejercicio físico: tablas de ejercicios, vídeos con tabla de Educación Física "porque les encanta", ya que señalan que hasta se los buscan por YOUTUBE para hacerlos y resulta "más efectivo a que pongan las fotos de la tabla". A este respecto añaden que se ha de incluir actividades para los de 14-15 años, puesto que ya no quieren tener tanta "chicha". Eso sí, no entienden que se recomiende escalar y no "otras cosas más reales". Y por otra parte consideran importante estimular el ejercicio físico de los más pequeños, ya antes de empezar la escuela.

En línea con todas estas observaciones las recomendaciones que se derivan de ellas o que han sido explícitamente comentadas en las sesiones son bastantes y diversas. Las presentamos a continuación:

- *Empezar con poco contenido y luego ampliar.*
- *Incidir en alternativas alimenticias sanas que no requieran mucho tiempo de preparación pero que tampoco los padres se escuden en la falta de tiempo para vigilar la alimentación y la forma de comer de sus hijos. Observan que los niños llevan meriendas aburridas porque desde que los conocen llevan "siempre lo mismo". Algunos sí ven a niños con algún ejemplo de las meriendas incluidas en la Web[75]. Otros notan diferencias en las meriendas a media mañana en Canarias y Península: "Aquí veo mucha más bollería, mucha más papa frita" Piensan que intervienen las prisas y el "tómate esto que es lo que tengo". En relación a esta cuestión recomiendan una toma de conciencia por parte de*

[73] "Tenía cosas prácticas que llaman la atención."
[74] "La ración es muy bonita, la foto es muy bonita, pero el caso es lo que le vamos a aportar a ese niño en ese momento"
[75] "Vivimos con un tiempo. En el sentido de que estamos todo el día con `tiempo´, `tiempo´, `tiempo´. ¿Qué buscamos? Cosas fáciles y nutritivas. Cosas fáciles y nutritivas que incluso a veces nos olvidamos. Están los frutos secos, están …, que los usamos muy poco, están las tortitas de maíz, y está … ¿Qué pasa? Que sería muy interesante hacer un bombardeo de todo ese tipo de meriendas que pueden ser sanas, no sólo la galleta. Y la galleta también. No hay que quitarla, sino un día galletas, un día esto, y un día … y que ellos vayan rotando un poco. / Aparecían once."

las madres sobre la existencia de alternativas igual de económicas a los bollos como tetra-brick de leche o la barra de pan que se divide y se congela. Y creen que se ha recomendar no abusar de tanta papa y en cambio variar con las legumbres, por ejemplo[76].

- *Hay que tener en cuenta que la Web no proporciona educación, sí información, pero se aprende en el día a día con la familia[77].*
- *Añadir el mensaje: "estar alimentado o alimentarse no es lo mismo que comer". Señalan que se siguen viendo niños con problemas de obesidad y destacan que "no será por información". Opinan que a los padres les basta que el niño no tenga hambre y por ello invitan a aclarar estos conceptos[78].*
- *Recordar que hay que comer fruta natural. Se quejan de que los niños no la comen así aunque se les compre los potitos de fruta, que creen que no es lo mismo. O bien hacen referencia a estudios que señalan que en el verano baja el consumo de fruta cuando es cuando hay más y más "apetitosa", y de hecho sobre todo el plátano.*
- *Recomendar el consumo de leche pasteurizada y queso.*
- *Incluir recetas.*
- *Tener en cuenta que el menú puede ser saludable pero también deja de serlo si se excede en cantidad: importancia de la composición y la cantidad.*
- *Elaborar un epígrafe que recoja la alimentación durante el embarazo y también una adaptación de los contenidos a la etapa de Educación Infantil y primeros niveles de Educación Primaria.*
- *Advertir sobre las condiciones de elaboración de los alimentos antes de comprarlos para ingerirlos, que actualmente no aparece en la web y es un tema que les preocupa. Al respecto se señala la diferencia que supone haber pasado a un modo de producción intensivo y de cara al comercio desde el de la producción propia, sólo con abono y agua y dependiendo de la cosecha de cada año.*
- *En cuanto al apartado del ejercicio físico todos coinciden en que se ha de mejorar teniendo en cuenta que la influencia para moverse de cara a los niños no la tienen los padres, excepto si estimulan practicar deportes extraescolares (obligatorios al principio hasta que adquieren el hábito), sino que son los profesores de Educación Física los que deben de crear los hábitos motrices. De hecho a través de algún departamento de Educación Física se hacen eco de lo importante que supone luchar por una alimentación sana y sobre todo por la adquisición de hábitos de vida saludable y en que su cura no está en la consulta de un médico sino en la educación de los niños. Se ha de conseguir que los alumnos se tomen como un gesto natural comer una pieza de fruta al terminar la clase de Educación Física, incluirlo dentro de la programación y normas del departamento para que pueda ser evaluado, provocar que en la cafetería del centro se venda fruta sustituyendo otras cosas, o insistir a los padres que tienen que tener el frutero abastecido. Al mismo tiempo hay que emplear cuestionarios de salud y hábitos alimenticios para pasarlos a los alumnos/as a principio de curso (on-line) porque eso ayuda a diagnosticar las indicaciones y contenidos más necesarios para trabajar pedagógicamente con ellos. Y es que consideran que la principal influencia es la escuela a todos los niveles a la hora de hacerles moverse. En Primaria ya se hace: pirámide de alimentación, hábitos de movimiento, juegos antiguos, luego se pierde o no se complementa (tampoco en casa) porque dos horas a la semana de Educación Física no les parece "suficiente". Sería necesario mínimo una o dos horas al día de movimiento natural, no forzado. Al respecto señalan que no se puede escribir los ejercicios de cada día en la Web, sí los menús, aunque hay que recomendar en ella actividad física reglada o no reglada pero complementaria a los centros educativos y un recreo más amplio con actividades. Ponen para ello los ejemplos de Reino Unido y Francia. En Reino Unido en Primaria tienen dos-tres recreos de quince-veinte minutos al día para desconectar la mente y realizar actividad física. Y en Francia cada cierto tiempo tienen una semana libre para que se plantee de actividades: semana blanca, semana verde,*

[76] "No sólo papa, papa, papa, que es de lo que muchas veces abusamos. Sino que las lentejas, el arroz, los garbanzos, las judías, … pueden aportar muchas cosas también. Y no sólo papa, papa, papa."

[77] "Educar a los niños para que los niños reeduquen a los padres, porque ya a los padres bastante complicado es reeducarlos y tal. Y entonces el niño si con mucha ilusión aprende una cosa y ve que está muy bien dice `mami, mira, porque allí la profesora tal no sé qué no sé cuánto´ es una inercia hacia los positivo, ¿verdad?"

[78] "Lo que tengo que hacer es que mi hijo no tenga hambre. Y con esto le vale. Y se olvida un poco de la labor educativa. (…) la alimentación sea equilibrada sino que en el recreo no tengas hambre para que llegues bien a la hora de comer y aguantes. Yo creo que a veces también pasa eso. (…) Enseñar que comer no es lo mismo que estar alimentado o alimentarse, que son cosas distintas."

semana azul, en contraposición con España, con unas vacaciones muy amplias en su opinión. Luego consideran que se ha de asociar alimentación sana con deportes ganadores "porque esto es lo que funciona en esta sociedad de multinacionales que venden de todo (…) entonces podemos vender también eso." El ejemplo propuesto es la campaña americana de Obama con la canción de Beyoncé `Mueve tu cuerpo´ (bailada en uno de los centros consultados con alumnos de 1º de Bachillerato) en el que la coreografía tiene lugar dentro de un comedor escolar y a la que se van uniendo los presentes alude al principio de imitación que consideran importante. La publicidad y los argumentos de autoridad (influencia y referente), es decir, personajes conocidos y de relevancia para el público-objeto de la Web (la población pediátrica), son una de las formas comentadas para hacer llegar el mensaje del Programa PIPO[79].

PÚBLICO-OBJETIVO

En cuanto a la discusión sobre los perfiles a los que va dirigida la página Web el debate se centra en pensar sobre las personas a las que idealmente se debería dirigir. Consideran que la población pediátrica debería ser incluida y, con ese fin, se debería también adecuar la información para que sea accesible para ellos.

Entre los aspectos positivos a resaltar nos encontramos**:**

- Es considerada como orientativa para padres.
- Y para los profesionales, expresado de forma genérica, piensan que está muy bien.
- Además, tal como está la web, se considera válida para el nivel educativo de Tercer Ciclo para delante. En este punto se empiezan a introducir las novedades aportadas desde la presente perspectiva.
- Al aportar muchísima información le hace ser un buen recurso para la consulta en la realización de trabajos escolares.

[79] "Si un niño desde pequeño no aprende, no tiene el gusto de, el hábito de moverse después difícilmente lo va a continuar el resto de la vida, y por mucho que la alimentación sea lo saludable si el niño no gasta lo que va comiendo o no tiene ese hábito de ejercicio físico pues creo que no se combate correctamente la obesidad" / "La parte del ejercicio físico la encontré un poquito pobre. Podrían mejorarse bastante más. Un poco dar otro tipo de pauta. (…) Meter algún tipo de entrenamiento. Unas cosas mínimas a su edad. (…) Muy genérico." / "No tanto deporte en sí, sino que el niño camine. Los niños los llevan en brazos y en cochecitos, y hasta los cinco y los seis años. Es muy importante que los niños caminen." / "Que digan que ellos son lo que son entre otras cosas porque cómo comen y cómo hacen deporte sería fundamental. (…) Sí a lo mejor Pedrito (…) Esos tíos son como referentes de alimentación. (…) / Messi sale en un anuncio comiéndose una lechuga y al día siguiente se acaban las lechugas (…) Esos referentes son importantes. Y luego los juegos. (…) ¿Quieres poner un cuerpo fuerte, muy fuerte, muy fuerte, muy fuerte, ser un Robocop de estos? Tienes que comer esto, hacer esto, hacer este deporte, hacer lo otro, pa, pa, pa. Si haces esto, pa: mal, si haces esto, pum: te pones débil, te engordas, no sé qué. No sé, un juego así, fuerte, tipo de ellos. Y luego eso: argumentos de autoridad. Los argumentos de autoridad sociales, como decían las redes, futbolistas, músicos, no sé cuánto, papapa, toda esa gente que diga cómo se alimenta y cómo hace su vida diaria. (…) Los que ellos tengan como perfiles, no lo que nosotros pongamos. Los que ellos ponen como perfiles."

Entre las observaciones sobre los aspectos que opinan que se han de modificar hallamos que:

- Se considera que no se sabe bien a quién va dirigida la web –es la observación más crítica–, resultando un tanto indefinido su público-objetivo[80].
- En cuanto a los padres algunos consideran que no está al nivel de "un padre de familia" que no esté relacionado con el tema. En este valoran que la información contenida sería demasiado elaborada, compleja. Aunque siempre dependerá de quién lo lea, en ese sentido siempre habrá, a su vez, quien lo entienda; "depende", dicen.
- También falta una adaptación de la Web para niños/chicos porque a estas edades tal como está opinan que no sirve.

Llegamos, así, al apartado de recomendaciones de cara a perfilar o ampliar más el público-objetivo de la web evaluada:

- *Para los adultos entienden que lo que les parezca de utilidad dependerá de los intereses de cada persona.*
- *Ha de ir dirigida a los educadores porque el profesor/a para los niños es un referente a veces mayor que los padres y, en línea con lo que ya han expresado, manifiestan que hay que encaminar e iniciar en el tema en la escuela desde pequeños. Por ejemplo en la asignatura de Educación Física, si bien ya hacen trabajos sobre la nutrición en 4º. E.S.O.: cálculo de las calorías consumidas, diario semanal de sus comidas, ejercicios, … Insisten en la relevancia de su papel porque estas medidas generan "conciencia de salud" y tienen más efecto que la insistencia en casa a diario sobre el tema. Han comprobado cómo en Secundaria estos trabajos también se han hecho en Biología y cuentan que han provocado un "cambio de chip"*[81].
- *Los docentes consideran que es labor de los pediatras vigilar el peso del niño/a y comentar este tema con los padres.*
- *En ningún momento pensaron que la web estuviera dirigida para el "público-objeto" de la misma. Además consideran que sus hábitos de ocio no son ir a consultar www.programapipo.com así que tiene que aparecer en otros medios: redes sociales, blog, ordenador y móvil, … y de entre estos perfiles barajan las siguientes opciones:*

    - *Niños con problema de obesidad.*
    - *Niños especialmente desde las edades de 8, 12 ó 15 años. Los criterios varían al respecto. Si se adapta con cuentos y dibujos animados, hasta más pequeños de edad, otros y otras piensan que a partir del Tercer Ciclo de Primaria puede ser útil como consulta para determinadas cosas porque con menos edad no la consideran tan adecuada ya que tendría, a su juicio, "demasiada letra".*

- *Las Escuelas de Padres*[82].
- *Las propias madres y padres ocupándose también de su alimentación con un apartado o un enlace propio.*
- *Los abuelos, que constituyen una figura que consideran muy permisivos. Abuelos y familiares "más allegados que están con el trato con el niño" (abuelos, tíos) que evitan "que les monten el pollo" consintiéndolos.*

[80] "Yo es que no sé a quién va dirigida la página exactamente. / Eso es uno de los puntos que más me …" / "Es que depende de a quién vaya dirigido. / Yo la veo como muy amplia. Bastante amplia. / Demasiada información. / Demasiada información porque si tú quieres darle una información a los niños … / Niños si no van muy dirigidos se pierden. / Exacto. Y algunos padres también. Y a algún padre si tú le das mucha información se pierde, no sabe si darle esto, si darle lo otro."

[81] "`Es que la seño dice esto´ y le replica a la madre" / "Es verdad que los padres es importante, pero después llegan a una edad que lo importante es que ellos cojan conciencia" / "Que el niño aprenda, que el niño aprenda"

[82] "Los padres tienen el cien por cien de la responsabilidad"

- *Psicólogos/as.*
- *Medios de comunicación.*
- *Legisladores.*
- *Empresas.*

FORMATO

En este apartado se ha analizado las características del soporte (página web), la accesibilidad –tanto referente a navegación como al lenguaje empleado o los enlaces incluidos– y las fotografías usadas por el Programa PIPO en su versión digital de forma muy pormenorizada, resultando los comentarios que se detallan en las próximas líneas.

Las observaciones más positivas se presentan en mayor número**:**

- La Web es comunicación, posibilita el acceso para todo el mundo y es una forma de explicitar el problema[83].
- La presentación tiene un diseño claro, asequible, intuitivo.
- El formato es muy atractivo y parece atractiva para cualquier persona interesada en el tema de la salud.
- El diseño es impecable puesto que la página respira salud: se adapta perfectamente al contenido que pretende transmitir por lo que gráficamente es muy saludable.
- La información está bien estructurada y no es "excesivamente grande" así que el niño/a no se pierde. No es una "enciclopedia" ni para un padre/madre ni para un niño.
- La navegación es sencilla o en general buena. No se ha encontrado dificultades[84].
- Destacan la utilidad de los enlaces.
- El lenguaje resulta comprensible y riguroso, a la vez que se utiliza un lenguaje llano y se explican los términos un poco más específicos, con lo que creo que una persona adulta que no sepa demasiado al respecto puede comprender bien la información.
- Los menús son para tener una base y complementar. Son opcionales.
- Lo más práctico para mirar antes que nada es la pestaña de los menús saludables: llamaron la atención porque aunque la página se ve que está diseñada para que se vea la guía pediátrica da la sensación de que conlleva más tiempo echarle un vistazo a este apartado. Además parece más práctico ver los ejemplos de menús, sobre todo pensando en el alumnado de bachillerato. También porque los menús solventan dudas acerca de la idoneidad o no de ciertos alimentos (citan la pizza y el pescado). En ese sentido les ha servido

[83] "Todas las páginas significa comunicación, y la comunicación es esencial. Luego quién lea la página o no (…) habría que inventar un juego de ponerse fuerte comiendo una cosa u otra … / (…) Varios juegos. / Bastantes juegos. / Pero juegos que les gusten (…) La página web siempre está bien. Es el principio de comenzar a andar con el tema, de verdad. (…) Nosotros también trabajamos una página en el FEAC siempre. La página es comunicación, siempre. Y eso es importante. Y luego irla llenando de cosas, ¿no? De elementos educativos, de elementos familiares, … Dar a conocer por ejemplo las APAs. (…) / La página web es importante porque tiene el acceso, digamos, a todo el mundo. / Sí. Entonces metes ahí todo lo de investigación que sale … Lo de los niños más bien es dirigirlos (…) Lo de los juegos estaría bien … / Claro. / Si llegas por este camino llegas a la meta, comiéndote esto, esto, esto, … porque ellos pa´esto, estas cosas …" / "Entonces metes ahí todo lo de investigación que sale … Lo de los niños ms bien es dirigirlos (…) Lo de los juegos estaría bien … / Claro. / Si llegas por este camino llegas a la meta, comiéndote esto, esto, esto, … porque ellos pa´esto, estas cosas …"

[84] "Está expuesto de una forma sencilla" / "Positiva y sin ninguna dificultad" / "Es fácil acceder a los contenidos" / "Muy fácil la navegación por la página"

de consulta y orientación porque los participantes expresan dudas acerca de saber qué significa "menú saludable", con lo inmersos que están en ese discurso, pero esta vez con ejemplos concretos y con la ayuda de ver el tamaño de las raciones aconsejado.

- En otras ocasiones lo primero que se mira es lo referente a las edades relacionadas con los propios hijos/as y luego se va enlazando con el grupo-clase o la tutoría, problemas concretos y lo que se quiere aprender de más[85].
- La representación gráfica de algunos menús resulta muy didáctica así como las fotos de las raciones les parecen muy gráficas, mejor que expresadas sólo por el peso. En general las fotos que se utilizan para amenizar la información son valoradas como "muy interesantes"[86].

Los comentarios menos favorables a la Web vienen suscitados por las siguientes cuestiones:

- Cierta confusión con el PROGRAMA PIPO Educativo debido al nombre, que es idéntico[87].
- Está muy bien como consulta, pero necesita algún elemento dinámico que mejore la interacción del usuario con la página, como en la portada, considerada muy estática.
- La letra resulta un poco pequeña, sobre todo porque hay mucha información y lo normal es que se esté leyendo durante un rato.
- El formato de la web no es adecuado para los niños/as-chicos/as, sí para el profesorado, porque les resulta "poco atractiva". Es sólo para adultos.
- Algunos al principio consideran que se pierden, pero luego sin problemas. Hay quien piensa que es una página desordenada y a algún participante le costó encontrar en la parte de los menús a éstos como tal, porque hay varios ítems que ponen menús (menús saludables, menús elaborados) que en realidad no tienen ningún menú[88]. El menú de la derecha tiene demasiados ítems.
- Los menús son vistos como "menús genéricos", que no se adaptan a las condiciones particulares del niño/a que los necesite.

Y para finalizar el apartado referente a la evaluación del formato de la Web las recomendaciones aportadas desde esta perspectiva del ámbito educativo son:

- *Resultaría interesante que no fuera sólo una Web informativa. Se echa de menos actividades interactivas para poder trabajar con niños de Infantil y Primaria y con el alumnado de Secundaria. Podría ponerse una parte de la Web que fuera con información que pudiera trabajarse con cada grupo de edad, con un formato más visual y dinámico. Añadir juegos que les gusten y les enseñen, así como otros elementos educativos, familiares. Transmitir en forma de cuentos información ya colgada, como la fobia a las verduras, más*

[85] "Todo lo que es la alimentación de mis hijas. (…) Uno va sobre todo a eso" / "Para saber realmente y específicamente qué es un menú saludable. Y después las imágenes con las raciones también. / Porque estamos continuamente bombardeados por una vida sana y a la vez bombardeados de comida fast-food y entonces es un choque continuo"

[86] "Lo visual te entra mucho más que lo escrito. / Y la memoria fotográfica se te queda."

[87] "`Pipo aprende a leer´, `Pipo aprende a escribir´, (…), `Pipo en inglés´, … No sé si tiene que ver con esto pero creo que no. (…) A mí, al principio, me confundió. (…) Mi hijo tiene un montón de CDs que son `Aprende a leer con Pipo´, `Dibuja con Pipo´, `Estimula tu mente con Pipo´. Y son CDs educativos."

[88] "No me imagino lo que tiene la página con sólo ver el menú. Es decir, el menú inicial es demasiado sencillo y después los desplegables son muy complejos. Y en algunas ocasiones los botones, los títulos, los botones de esos menús desplegables no coinciden, o no creo yo que coinciden, con los apartados, ¿no? Me explico, donde pone `guía pediátrica´, yo cuando digo "guía pediátrica´ no me imagino que es realmente los contenidos que vienen en esa guía pediátrica"

dirigida a los padres que a los propios niños tal como está. O un vídeo corto. "Algo más motivador". E incluir dinámicas y vídeos explicativos para padres y profesores acerca de cómo trabajar el tema.

- *Necesidad de mayor atractivo para dirigirla a adolescentes: otro formato distinto, más lúdica, que incluya sugerencias de actividades en el aula para docentes en función de las edades o niveles educativos.*
  Para ellos tendría que ser más esquematizado porque no se lo terminarían de leer. O bien emplear otras letras, tamaños, colores en algunas partes de la web. Proponen que desde la web actual se desarrolle un apartado específico para que no se pierdan[89].
- *Crear un enlace sólo para gente adolescente o una web sólo para adolescentes/niños*[90].
  En este caso las fotos deberían ser más motivadoras y que se identifiquen con ellas, que resulten cercanas, conocidas (ej.: bocadillo de la Nocilla), para así introducirles en el tema a través de lo que ellos conocen. En este sentido los participantes no dan contenido sino que consideran más conveniente estudiar qué es lo que se lleva entre estas edades.
- *Dirigirse a los padres también a través del formato. Emplear para ello un enlace para las madres con motivo de la "operación bikini" por ejemplo, y que eso sirva de enganche ofreciendo menús para ellos. Creen que contribuiría a preocuparse no sólo por el niño que muchas veces es "este, mientras coma algo, da igual" y así reparar en el propio cuerpo por parte de los adultos. De esta manera se convertiría en Prevención de la Obesidad en general.*
- *Incluir la posibilidad de preparar el menú equilibrado propio y una plantilla que facilite la planificación semanal. A la manera de un desplegable, por ejemplo, según el cual si se va a cenar pasta el programa ha de responder: `no porque son demasiados hidratos, a esta hora no te lo recomiendo´. Y tablas comparativas.*
- *Coordinar el menú inicial de la Web con los desplegables.*
- *Llenar la web de elementos de forma progresiva.*
- *Introducir elementos dinámicos en la plantilla.*
- *Agrupar temas.*
- *Concretar público/s-objetivo.*

DIFUSIÓN

En esta ocasión la totalidad de los participantes de perspectiva de Educación no conocían www.programapipo.com antes de la convocatoria al grupo de discusión[91]. Así que el presente epígrafe contiene sobre todo recomendaciones que en su opinión deberían ser tenidas en cuenta si, con las modificaciones que ya han señalado, se promueve la difusión de la web evaluada.

[89] "Es mejor tener una cosa buena, y completa, con enlaces y con cosas. / Sí. / Que muchas cosas [páginas web] diferentes. Si no te pierdes."
[90] "Bueno, más que incluir. ¿Por qué no desarrollar otra página que sea para ellos? Si no va a ser mucha información de todo y se van a perder. Exclusivo para ellos. Motivador. (…) Una nueva para que utilicen un lenguaje diferente, más motivador, a lo mejor más esquemático, con más cosas. Una nueva o como la quieran llamar, porque está claro que esa es para personas adultas. (…) Motivador, con fotos, y poco más."
[91] "Yo es la primera vez que lo oigo, la verdad. No tenía conocimiento." / "Para mí lo más importante es que lo que se haga aunque sea poco que llegue." / "Entonces metes ahí todo lo de investigación que sale … Lo de los niños más bien es dirigirlos (…) Lo de los juegos estaría bien … / Claro. / Si llegas por este camino llegas a la meta, comiéndote esto, esto, esto, … porque ellos pa´esto, estas cosas …"

Nos adelantan que es un problema que no se ha sabido abordar[92] pero del que la sola existencia del Programa PIPO indica que con iniciativas y herramientas de este tipo sería otro el horizonte respecto a este tema.

Las recomendaciones aportadas son estas:

- *Promocionar la Web publicitándola a través de redes sociales como Twitter o Facebook, o cualquier otra para niños, o bien empleando estos canales de información sin centrarse tanto en la Web ni en televisión sino en la primacía del ordenador y móvil de los niños de 12 a 18 años. Para hacer estas afirmaciones se alude al resultado de un cuestionario pasado en el mismo centro educativo; otros sí apuntan a la televisión, siempre que sea con los programas que les gustan en estas franjas de edad. Se ha de trabajar, pues, el posicionamiento de la web en los buscadores (número de visitas).*
  Recomiendan empezar con poco contenido y luego, cuando "llegue", ampliar[93]. Se pone como ejemplo la red social Twitter por los pocos caracteres que permite (140: unas tres líneas, aunque se pueda repetir y varias veces) y el éxito que ha tenido. Son pequeños mensajes. No cansa. Establecen un tope de diez líneas, número a partir del cual dicen que la gente ya no lo lee. Cuando ya se conozca la web o el Programa PIPO, entonces se va modificando su contenido añadiendo progresivamente información. El objetivo sería que se ponga de moda la web con una forma rápida de acceder y que llame la atención. Sería el inicio para que empiece a caminar modificando, creando, consiguiendo que la gente participe[94].
- *Emplear un lenguaje publicitario siguiendo el ejemplo de los americanos que "todo lo venden" aunque luego lo modifiquen, mejoren, o quiten. Señalan la existencia de muchos intentos relacionados con la alimentación y el coste económico que tendrá el problema así que creen que hay que contar con creativos que "enganchen": "Tienes que jugar con las mismas herramientas que los demás. Si no, estás perdido." Eso sí, más que una campaña puntual ha de tener continuidad y contar con un eslogan atractivo como "Alimentación+Deporte= Más salud" visible en sitios donde se sabe que siempre pasan padres y profesores.*
- *Participación en la Web de Las K-NARIAS y futbolistas como Cristiano Ronaldo o Messi conocidos como reclamo y ejemplo. Más ejemplos de deportistas y canarios: Sergio Rodríguez. O Shakira y otras mujeres también, además abordando trastornos como la bulimia asociando su prevalencia entre las féminas de forma mayoritariamente, pero también en varones.*
- *Divulgarla en los ámbitos de distribución de la Web en consonancia con el tipo de actividades que practica la población pediátrica y adonde acuden los padres y madres a recogerlos e igualmente esperan por ellos: los centros de salud y servicios o consultas de pediatría (salas de espera), escuelas de padres, centros educativos, escuelas municipales, centros ciudadanos y asociaciones de vecinos. También en las piscinas municipales, donde a veces hay charlas.*
- *Usar carteles en estos lugares y pegatinas, especialmente en los lugares de espera o recogida de los chicos. Poniendo el código QR o BIDI en ellos, mientras esperas con el móvil te enganchas a la Web. Equiparable a los carteles de mobbing y de vacunación existentes en las salas de espera médicas. O desde cualquier soporte que resulte práctico y efectivo como por ejemplo: folletos, trípticos, dípticos, imanes,… que lleven la información sobre la página a las casas. También desde los centros educativos, por ejemplo, incluyendo la web en el proyecto de Escuelas Promotoras de Salud así como en la página de la Consejería de Educación para los profesores. Referencia al "Programa Salud y Escuela" a través*

[92] "Cuando yo pregunté, en su momento, en un centro de salud: `No, no, no hay programa´"
[93] "Das la información precisa: punto."
[94] [Refiriéndose a la web] "Crear una moda, que es fantástica, que es buenísima, que es necesaria, y que es vital para el futuro" / "¿Cómo engancharlos ahí? Eso ya … / Que le vean interés a eso. No ven el problema, no ven el interés" / "Siempre estamos hablando de cómo llegar. Lo importante es cómo llegar. Si no llegas todo el trabajo se queda por el camino. Tú que lo has hecho tendrás unos conocimientos increíbles, yo que he tenido la oportunidad de escuchártelos, de estar contigo, pues he aprendido un poquito, pero que se va a morir pues lo que ha hecho él. Un trabajo que puede ser genial se queda por el camino. El porcentaje de la población que llega … ¿Qué llega? ¿Un dos por ciento de Canarias?"

de Programas Educativos de la Dirección de Innovación y Ordenación Educativa de la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias. Tienen materiales hechos y trabajan llevar fruta para desayunar en el centro.

- *En los centros y hospitales se debería preparar gente que impartan clases o que sean los coordinadores de vigilar qué y cómo se hace.*
- *Informar al profesorado de todos los centros y a los padres y madres en las reuniones de principio de curso, por ejemplo.*
- *El profesorado ha de trabajarla en el colegio con los niños. Por lo tanto para empezar se ha de dar a conocer a los colegios.*
- *Incluir el enlace en la Web de los centros escolares.*
- *Mostrar la Web al alumnado en la actividad deportiva extraescolar para que vean la vida que ha de llevar un deportista porque las chicas preguntan qué comer antes de un partido y los padres si su hija tiene sobrepeso.*
- *Darla a conocer a través no sólo de los medios de comunicación (haciendo un maratón solidario relacionado con el tema) sino también organizando una feria de alimentación sobre hábitos saludables. Si bien hay quien considera que los centros comerciales, poniendo stands a la entrada, son lugares ideales porque es donde se va a comprar mientras que una feria de alimentación tiene un público más concreto. Se harían charlas en los mismos supermercados.*
- *Crear una aplicación para el móvil del Programa PIPO.*
- *Mostrarla al alumnado en la actividad deportiva extraescolar para que vean la vida que ha de llevar un deportista porque las chicas preguntan qué comer antes de un partido y los padres si su hija tiene sobrepeso. Ya sean actividades extraescolares de deporte dentro del colegio o fuera del mismo: clubes de fútbol, baloncesto, voleibol. Creen que les conviene por el propio interés en alimentarse bien.*
- *Hay que hacer un "bombardeo" de promoción de meriendas sanas.*
- *Realizar talleres*[95]*.*
- *Dirigirse también a los padres.*
- *Crear una Web dedicada a la Prevención de la Obesidad en general.*

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL PROGRAMA PIPO

Por último, de entre las aportaciones compartidas por estos profesionales que trabajan en el ámbito educativo ya sea como docentes o como personal vinculado a la alimentación y el ejercicio físico extraescolar del alumnado emerge una categoría específicamente dedicada al Programa PIPO en sí, y no tanto con observaciones directamente relacionadas con la Web del mismo. Es importante la consideración de que el problema de la obesidad hay que abordarlo desde diferentes puntos y que no sólo se trata de que exista una Web aunque reconocen que puede ser de ayuda. Se considera como una Web para informarse, ampliar conocimientos, solventar dudas, pero no proporciona educación, por lo que es importante c*omplementar la Web con acciones que eduquen en la prevención de la obesidad en el día a día.*

A continuación se exponen algunas de las sugerencias aportadas:

[95] "Este tipo de programas son más aplicables cuando se llevan a cabo a través de talleres"

- *Llevar a cabo un "Programa de Concienciación de los padres":*

    - *A través de éste proponen combatir las modas, el efecto imitación y el consentimiento de los padres, ya desde muy pequeños*[96].
    - *También recomendar que los padres acompañen a los niños en sus comidas en la mesa así como que no se coma con televisión ni delegar exclusivamente en los comedores la educación. Reclaman mayor organización por parte de ellos para ocuparse de este y otros aspectos. Y se les intenta inculcar desde el colegio aunque en algunos casos detectan cierta resistencia por parte de las familias a que le digan a sus hijos qué tienen comer y a qué horas: "Dice mamá que no".*
    - *No enviar notas a los colegios y comedores que secunden las actitudes de los niños para evitar ser "padres consentidores". Falta la labor de los padres de ir a informarse y quizá contrastar lo que le puedan estar contando sus hijos*[97].
    - *Fomentar la conexión y coordinación familias-alumnos-centro escolar: "Por todos los lados vamos llegando". A los departamentos de Orientación llegan consultas relacionadas con el tema por parte de los padres, o bien remitidas por el profesorado y en algún caso en la Escuela de Padres también lo han abordado. Ponen como ejemplo las charlas impartidas por una profesional con máster en Nutrición. Y en cuanto a las clases el tema se trabaja en las tutorías aunque no las ha centralizado porque ya se trabaja en las asignaturas.*

- *Crear un equipo especializado para detectar casos de obesidad. Apuntan que existe una relación de la obesidad con problemas de autoestima y por ello debería haber un equipo compuesto de especialistas en nutrición, psicología y médicos-especialistas de Canarias, como "gabinete específico de detectores en edades de 12, 13 ó 14 o incluso antes". De tres a nueve años hay quien ve más obesidad porque luego es al contrario: no quieren comer nada y "empieza la tontería". Les llama la atención que no exista un control por parte de la Consejería de Educación en este tema pero sí en otras dificultades, y por eso reclaman que intervenga tanto ésta como los respectivos departamentos de Orientación, y también los Servicios Sociales de los ayuntamientos. Hay una mayor obsesión por la anorexia, destacan, pero no en el exceso de peso, y se plantean si, como ha sucedido en el primer caso se ha retirado alguna custodia de menores podría suceder lo mismo en el segundo. Y advierten que si con 16 años no se ha solucionado ya el problema poco se puede hacer. Se plantean si los pediatras controlan o no la adecuación a los percentiles de peso según edad, aparte de los padres, atendiendo a casos que ven en sus centros.*
- *Los chicos/as han de relacionar los hábitos saludables con sus objetivos acerca de qué cuerpo quieren tener.*
- *Primar en las actividades de divertimento el "teatrillo de cómo comer bien" para mentalizar a la población de que lo que se hacía antes (los abuelos) era "fantástico": comida sanísima, caminaban más (no había tantos coches), y así tenían una esperanza de vida más alta y con salud.*
- *Señalan que en la sociedad en general no existe preocupación acerca de cómo de procesan los alimentos antes de su venta y que el comercio es muy agresivo, produce para vender, y de esta manera manipula los alimentos en su estado natural y a un precio más barato. Una de las consecuencias es que se fomenta el rechazo a todo lo que es duro y se opta por "lo blandito" y esto es todo lo que está manipulado e implica una pérdida de nutrientes.*
- *Ampliar las horas de Educación Física en los programas educativos. Dicen que los niños casi no se mueven: viven en pisos, no juegan solos en la calle por temor a raptos, ni siquiera el día de Reyes se les ve jugando. Notan diferencias respecto a su generación, pues ahora el deporte casi queda circunscrito a la escuela. Por ello reivindican una hora de*

[96] "Hay que hacer una educación de la alimentación desde pequeñitos (…) que cada uno tiene que comer lo que necesite, no lo que tiene el a-mi-go" / "Todo este programa, los padres tienen el cien por cien de la responsabilidad de todo eso. / Sí." / "Lo siento y me siento con ellos a desayunar. (…) Tengo que tener tiempo" / "Por comodidad y facilidad son las compotas. / ¿Es que sabes lo que pasa? Todo es un aprendizaje."/ "Muchos les ponen los dibujos y le enchufan el bibe." / "Yo soy profesora de tres años y hay niños que no saben ni masticar"/ "Los niños empiezan a comer con tele y tú ves, cualquier problema de alimentación muchas veces es porque los niños comen con tele. Las cenas se hacen en la mesa, no se hacen en el salón con la tele."

[97] "La teoría del Programa PIPO está muy genial pero hay veces que los padres a veces no piensan en nada porque muchas veces nos llegan notas a la cocina … `No forzar a mi hijo´, por ejemplo hoy, `a comer rancho: que coma puré´. Bueno, vale, pero si estás comiendo más días purés. (…) / La palabra es `forzar´. Por escrito."

Educación Física al día tanto profesores como alumnos, o si acaso un recreo más con actividades en el que el profesorado se comprometa a participar (correr, jugar al brilé), o bien hacer deporte por las tardes "pagando".

- *Fomentar el tomar el desayuno, considerado muy importante y que al no tomarlo luego comen bollería industrial en el recreo y golosinas, presentes tanto en el supermercado como en los bares de colegios y centros públicos de la isla. En el ejemplo de uno de los centros reconocen que se vende fruta de la cesta puesta en el bar, pero también tienen las golosinas. Asimismo hay que advertir de que es necesario evitar el consumo de galletas y bocadillos, sobre todo si además se hace en mucha cantidad.*
- *Utilizar materiales adaptados al contexto canario y que el objetivo de prevenir la obesidad infantil forme parte del Proyecto Educativo de Centro (P.E.C.) e incluso de la red de centros "Educar para la Paz". Incluso tener en cuenta a las "Escuelas viajeras", que también usan los comedores escolares. Complementar con materiales elaborados por el Foro de Administradores de Educación Europea (FEAE) en nuestra comunidad autónoma y seguir ejemplos como el de la Comunidad Navarra.*
- *Advertir de la necesidad de que se vuelvan a implementar otras medidas del pasado. Hacen referencia, al respecto, a otro estudio hecho en Canarias hace años por expertos de la Comunidad Económica Europea y en el que se detectó deficiencia de nutrientes como el calcio. Al parecer existieron subvenciones ya desaparecidas para dar un yogur natural sin azúcar –lo más natural, y beneficioso por sus enzimas, se apunta– al día a cada niño. Asimismo a su juicio se ha de establecer el desayuno y el almuerzo en los comedores escolares por determinación de la Comunidad Autónoma para así garantizarlos. Citan que la crisis económica afecta al desayuno, que no se hace en ciertos lugares y ya hay iniciativas para que no le falte al alumnado.*
- *Subrayar que hay que disminuir las cantidades de las raciones. Esos hábitos si no son corregidos en casa luego se reproducen en el comedor escolar, en el cual no los practican a no ser por obligación y hasta cierta edad, cuando se esconden la comida o se la pasan por debajo de la mesa o la meten dentro del pan ("trucos")[98].*
- *Destacar la importancia de disponer de un comedor escolar con un menú variado y casero en el que para los aliños se han de ofertar productos que sigan la costumbre de casa y así se coman las ensaladas. El diseño de estos menús ha de tener un asesoramiento nutricional para que sea equilibrado y además tenga en cuenta las alergias alimentarias que, apunta, tienen muchos niños. Y es que a través del comedor adquieren buenos hábitos, como por ejemplo comer toda la variedad de productos que ofrece una ensalada.*
- *Tomar como ejemplo la forma de educar en Suiza con los productos de lactancia. El médico y la farmacia recomiendan productos de alimentación infantiles y ganan dinero con ello. "Es una forma de llegar" por parte del punto de venta y quien lo recomienda. Y el producto es bueno y la industria tiene dinero. De hecho muchos productos de esta gama proceden de allí.*
- *Luchar contra el hábito de dormir poco.*
- *Evitar el consumo de bebidas estimulantes asociadas a automóviles que ganan por su velocidad.*
- *Tener máquinas con productos no saludables en el centro, aunque conviva con un kiosco donde sí venden bocadillos, "no ayuda nada"; el alumnado lo pide en principio para un día pero… Proponen esa misma máquina pero con manzanas en vez de palmeras de chocolate*
- *Reclaman mayor peso del papel del pediatra. Destacan que los niños les llegan con tres años, resaltando la labor que ha debido de realizar el pediatra antes de ese momento (y después) y observando que se les compran juguetes y se preocupan de la psicomotricidad cuando el tema de la alimentación es fundamental.*
- *Llamar la atención acerca de que no se puede otorgar el rol de "la mala" a la maestra en lo referente a alimentación. Describen las luchas de las monitoras de comedor y maestras con los niños más pequeños porque delegan en ellas y las maestras el darles la comida o fruta que no pueden darles en casa porque los niños las rechazan, predisponiéndolos negativamente hacia estas profesionales. Y es por ello que también reclaman la ayuda de los pediatras y de los padres. De hecho los menús se cuelgan en la Web del colegio con*

[98] "El menú es suficiente comiendo la cantidad que te sirven, que no es mucha. (…) Yo creo que el problema está en el seno de la familia, que por prisas o porque todas las comidas rápidas son mucho más baratas, las comidas manipuladas son mucho más baratas. / Que suelen ser los fritos. / Todo lo que es mucho más barato, o sea las grasas de animal saturada son más baratas, mucho más baratas que la de pescado, que es la monoinsaturada" / "Ellos miran el menú y van a lo que les gusta, eso está claro"

la recomendación para la cena en función del almuerzo (si comen pescado la cena con carne y a la inversa), diseñada con la asesoría nutricional, en un planning trimestral que no creen que los padres lo sigan. Al contrario, se encuentran con que la observación que hacen los progenitores a veces es opuesta a la orientación sana defendida: faltan papas fritas y salsa de tomate y sobran verduras (también rechazadas). La clave es la cena porque la comida de la escuela está bien y luego la cena es el bocadillo, pizza, o cualquier "tontería".

- *Se hace referencia a un proyecto de educación alimentaria en la escuela en niños de hace años. Y ponen como ejemplo el pescado con espinas, del cual advierten que nadie asume la responsabilidad de enseñarlo a comer. El riesgo que supone que a un niño le pase algo en un comedor presiona para que no se introduzca en los menús escolares. Excepto los niños de pueblos de las islas menores, que incluso tienen la costumbre de ir a pescar, los niños no quieren el pescado en el comedor o lo rechazan pensando que tiene espinas aunque sea una variedad como la merluza que se sirve sin ellas. Si acaso lo comen prefieren no saber si es pescado como "camuflado" como pollo o bien empanado, eso sí, sabiendo que es pescado. En el comedor escolar se llegó a aconsejar que los niños no supieran lo que iban a comer en el menú –aunque en algunos centros los menús de toda la semana están disponibles en el comedor y lo leen y se van o ni los leen, o bien están colgados en la web del centro– porque cuando tenían dinero si veían que tocaba pescado salían para ir a comerse una hamburguesa o un perrito caliente por los alrededores, y se buscaba que entraran aunque sólo se comieran una fruta o sólo el segundo plato, si bien se ponía "algún postre apetitoso" como enganche a ver si se comían otro de los platos. Además suelen quejarse si encuentran algún tropezón en el puré. Concluyen que depende de la forma que tienen de alimentarse en su casa.*
- *Proponer un cambio cultural de mentalidad: relativizar el gusto porque también es cultural, lo que convierte la alimentación en una cuestión de aprendizaje. Implementar medidas educativas de relativización y evidenciar que nuestra cultura está mezclada entre la "antigua" (comida "normal": potajes, "lo que sabemos racional y científicamente que es bueno para el cuerpo") y "la multinacional", la de la venta y el consumo[99]. Ej.: el yogur con fruta que muchas madres le dan a los niños es un error de publicidad-marketing porque esa fruta probablemente no sirva para nada ya que se oxida rápidamente al cortarla y hay que ingerirla de inmediato –se está recomendando incluso cortarla con cuchillos de porcelana–, o bien porque es fruta es en almíbar y se vende como de cero calorías. Asimismo evidenciar cómo la bollería industrial abusa de ciertos aceites (palma, palmina) que alargan el tiempo de caducidad pero no son tan naturales, como pueda ocurrir con los postres de la abuela en casa. En este sentido sugieren dar clases de cocina en Ética o en Filosofía; en Psicología ya se estudia la alimentación y la salud psicológica y física. Pero se ha de hacer comidas con dibujos con aportes de conocimiento para que se entiende qué y por qué se come o no se come. En el currículo de muchas asignaturas como Biología y Educación Física ya abordan el tema pero aún así habría que trabajar la prevención de la obesidad infantil desde los libros de texto y como tema transversal de las asignaturas. Además de estimular el hacer visitas divertidas al campo para que vean el origen de los alimentos porque los niños creen que los alimentos vienen de la nevera y también para que se ensucien y de esta manera también se inmunicen. Las granjas-escuela del Excmo.*

[99] "El organismo se va adaptando a lo que tú le eches." / "¿Por qué comen unas cosas y no otras? ¿Por qué les gustan unas cosas más que otras? Eso es cultura. Pura cultura. Lo que pasa es que a eso se nos suma la cultura multinacional de la publicidad." / "Y eso es una lucha dificilísima. Dificilísima. No imposible. No estoy yendo a imposibilidades." / "Entonces los pibes están con la comida esta (…) que es todo ese tipo de … la fritanga esa, yo digo `una pastilla de colesterol´ llamo yo a eso, ¿no?, al donut. `Una pastillita de colesterol´ pa´ comérmela hoy. Pero claro, eso es una cultura, que se va metiendo. Y la nuestra, la antigua, la de cada poblado, cada pueblo, que es la sana, la científica, o la históricamente vista por el viejo que te dice `come potaje de verduras y tendrás el estómago mejor, no comas tanta fritanga´. Eso es cosa ya de experiencia, ¿no? y además científico, que es lo que intentamos hacer aquí. ¿Cómo se lo metemos a los pibes? (…) ¿Una página web puede solucionar eso? / No. / No. / Solucionar no sé pero ayudar sí. Seguro. En algo. / Yo creo que todo ayuda. / Pero con ese norte que estamos viendo, que es complejo." / "Tenemos en contra varias culturas que están haciendo así `sshhhhh´ y nos están impidiendo la salud." / "No saben ni lo que es un rancho canario. Qué fuerte." / "Carne y papas sería el menú ideal. Papas … / Fritas. / … ketchup y mayonesa. (…) / Y Arroz a la Cubana y pasta …"/ "Yo creo que si hay una cosa que alguien debería plantearle a la sociedad es lo que está comiendo que no sirve para nada, y que se cree que está comiendo algo fantástico" / "Esta conversación debería ser generalizada en la sociedad. A los gobiernos, en unos años, el coste que va a tener las enfermedades por la mala alimentación y por la obesidad y por todo lo que genera esto va a ser terrible. Que no sé cómo lo van a costear" / "La cuestión es sobrevivir dentro de lo que hay"

Cabildo de Tenerife, que son gratuitas, son señaladas como una manera de llevar a cabo esta orientación y que pasen días enteros, incluso cogiendo cosas de la tierra y elaborándolas allí para que se lo coman. Igualmente emplear los huertos escolares de que disponen los centros[100].

- *Tener en cuenta el gran peso de los medios de comunicación y la "cultura multinacional" (ej.: niños de El Hierro deseando ir a una cadena de fast-food estadounidense muy conocida), además de la presión del grupo de iguales, es decir, otros niños (ej.: rechazo al potaje de verduras cuando se lo escuchan a otros niños en el comedor). En su labor insisten en dejar la bollería, no usar tantos envases ni papel, pero encuentran que su discurso se contrapone a lo que aparece en televisión: la premisa de ir a los domingos al establecimiento de comida fast-food referenciado del que critican su asociación con la felicidad y que el estímulo para ir son los juguetes, al tiempo que señalan que se puede utilizar como recompensa para comer otras comidas que sí deben comer. Les llama la atención cómo el ocio se basa en comer y salir a comer fuera. Observan que los padres no dan de comer ensalada el fin de semana "porque ya se pelearán con ellos en el comedor" cuando allí son muchos niños y no pueden estar pendiente individualmente de que lo hagan o no como si estuvieran en sus casas. Además denuncian que hay padres jóvenes que dan un refresco de cola muy famoso y donuts a sus hijos pequeños para desayunar, y que hay chicos y chicas adictos a ese refresco o a determinadas bebidas efervescentes del mismo tipo en manos de psicólogos mientras que en el comedor los chicos/as no se suelen comer los potajes que hacen con aceite de oliva y pocas grasas "sólo para darle sabor" (chorizo, costillas, y panceta ahumada y delgada) en una cantidad muy pequeña, lo que implica una vuelta a "la dieta antigua que se ponía pocas carnes porque no había, grano, verduras, y estaría fantástico". En los comedores no escogen estos platos "por mucho que les digas tú `cómete un poco, pruébalo´, esto, lo engañas, nada". No se desprecia la verdura congelada por parte de los especialistas en este ámbito, siempre y cuando se haya respetado la cadena de frío.*

[100] "Que coman como un juego pero además aprendiendo qué es esto, para qué sirve, qué es aquello y para qué sirve, porque de una forma muy natural pasándoselo bien, divirtiéndose mucho, de forma casi inconsciente lo va a seguir haciendo el resto de su vida. (…) / Inculcar, inculcar, y no cansarnos nunca. Y la página es una manera de abrir el problema y de contarlo y de explicitarlo"

-RESULTADOS-

Madres

Este apartado recoge los hallazgos obtenidos entre los familiares, en este caso madres, a partir de sus observaciones recogidas en un grupo de discusión y a través de los envíos de documentos por correo electrónico. Éstos se presentan, una vez más, agrupados en los siguientes aspectos abordados: el enfoque de los contenidos, el público-objetivo a los que van o bien a los que creen que podrían ir dirigidos, así como las objeciones e ideas que les suscita el formato presentado y la difusión de los materiales.

En esta ocasión, al igual que con el bloque de los sanitarios, ha sido posible recoger su experiencia con la Web ya que algunas de estas madres tenían conocimiento de ella.

ENFOQUE DE LOS CONTENIDOS

Para empezar destacamos la aportación de una participante que señala lo importante y necesario que es a su juicio abordar el tema de la obesidad infantil desde todos los frentes, ya que valora que es un problema de salud pública y no sólo para los niños que ya son obesos sino para todos debido a que la mala alimentación no sólo produce obesidad sino también importantes problemas de salud. Igualmente otra madre nos refiere que es positivo que un grupo de personas especializadas desarrolle este tipo de páginas webs donde facilitarles información de lo que deben hacer para que sus hijos crezcan "sanos y fuertes".
Una de las dificultades encontradas son los p*roblemas de coherencia y de información diferente según de dónde venga. Es complicado cuando se encuentran con diferencias de opiniones entre la información de la Web y la información obtenida de otras fuentes. Por ejemplo el tema sobre la conveniencia de tomar fruta en la cena: aparece en uno de los menús de la web pero una profesora de una hija de una participante había recomendado en clase no tomar fruta por la noche.*

Así, los aspectos mejor valorados de la Web por parte de las madres en cuanto al enfoque otorgado a sus contenidos son los siguientes:

- El contenido ha obtenido estos calificativos positivos: muy interesante, correcto, muy claro, sencillo, amplio, bien presentado, bien explicado, fácil de entender y de mucha utilidad, encontrando información que desconocían. La cantidad de información disponible ha sido calificada de excelente, completa, "muy interesante"[101].
- El material sobre las raciones consideran que es muy útil, para saber cuánta cantidad de alimentos se está consumiendo y cuánta se debería consumir a partir de ahora. La explicación de que la ración es menos de lo que normalmente echan en un plato y que se usen los platos pequeños es una aportación bien valorada por ellas.
- La estructura de cada comida y los ejemplos de menús son bien valorados. Gustan especialmente los menús aunque hay quien señala que todo le resulta interesante porque ayuda a la hora de preparar el menú diario. Otras madres destacan los apartados de introducción de cereales en el primer año de vida y las formas de cocinar que se enseñan.

[101]"La información es muy completa, me ha sorprendido lo amplio de su contenido, por ejemplo, en la Guía Pediátrica, de la que me gustó que se divida la información adecuándola a las etapas de crecimiento del niño y que dentro de cada fase se explique las recomendaciones nutricionales, ejercicios y problemas frecuentes. En el apartado de Menús Saludables la información es muy completa, también separan la información por edades pero lo que me parece más importante es que la información en general se desarrolla desde lo más básico a lo más complejo, por lo que a medida que avanzo en la información, lo que ya he leídoayuda a comprender lo siguiente" / "En la página principal se indica muy bien el contenido de los temas desarrollados en cada uno de los accesos secundarios, lo que hace que esté claro lo que se desarrolla en cada uno"

- Les llamó la atención el apartado sobre condimentos porque aprendieron detalles que desconocían. Ej.: uso de la salvia con las judías. Consultan, en relación a este punto, si se ha diseñado el contenido en la Península, si bien aclaran que todo lo expuesto se puede conseguir en Canarias. "A lo mejor le dan otro tipo de sabor y los chicos por ahí …"
- La inclusión de la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC) consideran que está bien.
- El amplio rango de edades que cubre también es de su agrado.
- Las referencias a las dietas vegetariana y macrobiótica son juzgadas como "interesantes".
- Destacan el enlace de "Cinco frutas al día" que sí contiene recetas para todo tipo de platos: "Estaba bastante bien"

Los aspectos juzgados como menos positivos de la Web en este sentido son:

- Tiene mucha cantidad de información y dispersa[102].
- Faltan cosas prácticas[103]. (Este apartado se ha recogido en el siguiente apartado sobre recomendaciones)
- Aún reconociendo la complejidad que implican los cálculos de calorías también apuntan la dificultad que les supone, tal como se presentan en la Web, traducir la cantidad de ingredientes que necesitan en función de las raciones. Poner por gramos las raciones no les parece práctico por el poco tiempo disponible, porque se cocina para más personas y hasta por la cantidad –alguna que trabaja congela una parte, busca menús sencillos con muchas cosas a la plancha y poco tiempo de elaboración: "no dispongo todos los días de una hora diaria en la cocina"– aunque dejan abierta la posibilidad de acostumbrarse a calcular los gramos. Con frutas o el pan lo ven más fácil pero con ingredientes para cocinar no tanto[104].
- Se les plantea la duda de si las calorías recomendadas en la Web no piensan que sean las idóneas para un niño/a con obesidad, o si sólo hay que aumentar la cantidad de ejercicio físico que debe hacer. Alguna señala que ya tiene ese problema en casa o bien en el entorno cercano[105].
- Desde su visión falta incluir prevención de la obesidad infantil desde el nacimiento. Nombran la lactancia materna y la lactancia artificial pero no la mixta y ésta genera dudas[106]
- Página calificada de "fría" porque no promueve el contacto entre el usuario y especialistas que puedan responder desde la página.
- Poca información sobre ejercicio físico.

[102] "La información es tanta, tanta, tanta" / "Demasiada cantidad de información, muy dispersa, que luego a tí te cuesta integrarla toda y llevarla a tu ejemplo práctico. Creo que sería más útil una guía más simplificada y más cotidiana. / Sí. Con el poco tiempo que tenemos todos pues … te cansas" / "Algo más sencillito. No tanto texto, tanto texto"

[103] "La teoría es muy abundante y casi siempre repetitiva, pero lo difícil es llevar la teoría al plato todos los días. / Sí. / Cuando te metes en la cocina y tienes poco tiempo, tienes al chico esperando … ¡Y compaginarlo además con su apetencia! Con sus gustos, porque suelen ser a veces niños pequeños que no entienden tanto la teoría que tú les quieres trasladar. Son niños"

[104] "Las raciones que plantean en forma de legumbres secas para mí no tienen ninguna utilidad porque cuando haces un potaje tú no puedes poner una ración para hacer un potaje, ni puedes estar contando doce raciones. Es decir, que se consideraría más útil que las raciones estuvieran expresadas en los alimentos como ya los consumimos al final" / "Tampoco está orientado para adultos. (…) Uno cuando cocina en casa cocina para todos. (…) Yo no puedo hacer una ración de lentejas pa´ mi hijo obeso y otra ración de lentejas pa´ mi hijo el que es flaco y otra pa´ nosotros. Ahí la teoría no se ajusta mucho a la realidad cotidiana. / (…) Tiene que ser un menú que sirva para todos. Luego la ración de cada cual pues se ajustará (…) un poquito más o un poquito menos. Pero que sea una alimentación general para la familia. / ¿La diferencia sería la cantidad, imagino? / La cantidad. / Y los complementos."

[105] "Quizá la página es muy genérica para niños que no tengan una … / Sí, algún problema (…). Sí, una prevención desde el nacimiento, quizá. / Sí." / "Y cuando ya la prevención se nos ha escapado de las manos, ¿todavía podemos hacer algo? (…) No nos da una orientación que hacer cuando el niño ya está subido en kilitos"

[106]"Primero teta después bibe. ¿Cuánto tiempo? ¿Cuánta cantidad? Parece una cosa obvia pero no lo es"

Recomendaciones:

- *Guía más simplificada y cotidiana.*
- *Incluir casos reales para identificarse con alguno de ellos y que sirva para orientarse al leerlos.*
- *En lugar de gramos agradecerían que los platos se expresaran por la cantidad final que se va a elaborar.*
- *Ofrecer opciones que permitan "camuflar" alimentos saludables como las verduras y que los niños aceptan con mayor dificultad.*
- *Incluir las recetas de los menús presentados. Sería interesante agregar recetas prácticas, sencillas y fáciles de hacer, para aquellas madres que no disponemos de mucho tiempo pero que deseamos que nuestros hijos estén bien alimentados[107]. Para ellas sería ideal que se pudiese entrar en los menús y fuesen como recetas que indicasen todos los ingredientes y la forma de prepararlos. Una señala que en su caso es vital que existan menús que se puedan elaborar de una forma rápida. Ejemplo: unas judías requieren al menos de dos horas de cocción, así que éstas podrían ser cambiadas por las judías que ya vienen listas en los frascos de vidrios. En caso de que no sean preparadas por una misma, pues dar pequeños tips para envasar al vacío preparadas por uno de manera que aquellas madres puedan hacer comida los fines de semana para la semana Por ejemplo, decir cómo se hacen las lentejas porque se cuestionan si se pasan en algo (algún ingrediente) cuando las cocinan a la manera que ellas conocen y por eso no se ajustan al objetivo de prevenir la obesidad, y porque señalan que unas lentejas compuestas, por ejemplo, admiten muchas formas diferentes de hacerlas.*
- *Añadir tabla de equivalencias calóricas respecto a otros platos de preparación rápida.*
- *Aclarar aspectos relacionados con la forma de cocinar de antes y la de ahora, por ejemplo antes se cocinaba con más aceite o bien dar más cantidad de comida que la que realmente se necesita en la ración[108].*
- *Dedicar espacio a enseñar a hacer la lista de la compra.*
- *Orientar acerca de cómo complementar los menús de los comedores escolares.*
  Hay quien lo achaca el que lleguen con hambre a la velocidad con la que comen debido a la existencia de varios turnos para comer, lo que los obliga a darse prisa para dar paso al siguiente. Se debaten entre dudar o no de la cantidad de comida que les ponen en el comedor, a pesar de que debe de haber responsable del colegio en el comedor que comprueba lo que se les da y lo comunica al Consejo Escolar[109]. Otras apelan a su propia infancia para corroborar que se servía bien y que hay niños "maniáticos", reconociendo otras que no pueden hablar al no haberlo visto in situ. Una los inscribió para que se acostumbraran a comer de todo y consiguió que probara cosas nuevas.
- *La Web está orientada a la prevención ("Niños normales que no tienen ningún sobrepeso") pero no saben lo que hacer cuando se pasa "el límite" y la obesidad ya está diagnosticada[110]: faltan herramientas o una "guía más directa para atacar el problema que ya existe, de sobrepeso diagnosticado o de obesidad, incluso". Proponen algún consejo o un enlace a otra página o bien una página específica ya con esa orientación. También complementar el apartado de problemas de alimentación con pautas prácticas de*

[107] "Ha aumentado la obesidad infantil debido a la comodidad de los padres, por las prisas cuando trabajamos, nos viene mejor que se compre un dulce que no es nada sano a prepararle un sandwich en casa o unas frutas. Les damos zumos preparados en vez de hacerlos nosotros naturales por la falta de tiempo y la comodidad"
[108] "Eso es la cocina de posguerra que vivió tu madre cuando no había y tiene esa mentalidad de que `ay, el platito de comida cuanto más colmadito mejor´" y luego se quejan de que su nieto/a no come.
[109] . Cuando los hijos de alguna de ellas llegan del comedor dicen tener hambre porque dicen que no les gusta la comida, si bien esto lo consideran subjetivo: "ellos llegan hambrientos: el que tiene el problema de obesidad y el otro, o sea que … eso también es una parte que uno no controla, ¿no?, de la comida de nuestros hijos si están en edad escolar y en un comedor. Y es que la comida más importante del día no se la damos nosotros".
[110] "Lo que falta es ya los niños que tienen ya ese problema, ¿cómo los alimentas?"

detección de los mismos en referencia a la obesidad: procuran ponerle menos trozos de queso, que beba agua en lugar de "zumo", "para tratar de aminorar el consumo calórico" pero si el problema persiste reclaman "otro tipo de recursos"[111].

- *Incluir a partir de qué valor del IMC hay que alertarse, siempre en función de variables tales como la edad, el género o la estatura, y no sólo el peso en sí*[112].
- *Incluir información de prevención de la obesidad ya desde el embarazo.*
- *Con los trastornos alimenticios quieren pautas para detectarlo precozmente, sobre todo las madres que trabajan que no se fijan tanto, dicen, aparte de las que se incluyen en la Web que son las que aparecen cuando los trastornos ya están avanzadas. En el apartado de los trastornos de la bulimia y la anorexia incluir enlace que lleve a una página en la que se pueda buscar ayuda para resolver problemas u oriente sobre qué se puede hacer en ese momento.*
- *Sería de bastante utilidad alguna referencia a dietas para niños con problemas específicos, con alergias alimentarias o intolerancia a la lactosa o celiaquía o diabetes.*
- *Aumentar la información sobre ejercicio físico. Se debería especificar ejercicio físico conveniente según edad, además de señalar una hora diaria de práctica. Y además ejercicio físico que sea posible hacer sin estar federado/a. Y dónde acudir para apuntarse. O que pongan las equivalencias en calorías quemadas de cuánto caminar al día, o de algo más animado como jugar a la pelota: cuánto tiempo han de hacerlo. Una de las participantes facilita una Web que contiene equivalencias en relación a las actividades que hacen los niños y ha utilizado con sus hijos: http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-gasto-calorico. Consideran oportuno transmitir el mensaje de la importancia del deporte y de moverse todos los días. También tener en cuenta la influencia de los iguales que no hacen deporte y comen mucho y poco sano.*
- *Tener en cuenta la imitación que los menores hacen de los iguales no sólo en cuanto al abandono del ejercicio físico, y es que aún habiendo comido verduras y pescado con asiduidad, si otro –compañero en el comedor o su hermano/a, señalan al/la que tiene más edad– dice que no le gusta, a partir de ese momento deja de comer una cosa u otra. Describen una fase crítica desde los 15 a los 18 años de edad, cuando señalan que vuelven a retomar los hábitos alimenticios previos. Solicitan recursos y habilidades para emplear en estos casos.*
- *Incluir figuras de referencia que trasmitan el mensaje de la página Web como por ejemplo personajes ficticios de dibujos animados (Hércules, Popeye o la serie Lazy Town, "un superhéroe que no comía chuches sino fruta"*[113]*) e ídolos deportivos actuales que les gustan apelando a la dieta, cuidado y buen sueño*[114].
- *Incluir cuándo ingerir las tomas suplementarias que recomiendan en caso de realizar actividad física. Este aspecto les genera dudas. Además señalan que se plantean la conveniencia o no de que sus hijos hagan ejercicio porque llegan hambrientos después de hacerlo y comen mucho*[115].
- *Introducir normas, pautas en cierto modo psicológicas, "estrategias de engaño"*[116]*, incluso, para las madres así como decálogos dirigidos al personal del comedor escolar con pautas para ejercer su lugar de trabajo con los menores. Y decálogos para los entrenadores/as deportivos porque son también figuras de referencia para ellos*[117]*. Una participante*

[111] "Sí, vas viendo a lo mejor que tú hijo va creciendo pero cuándo empieza el problema de estar en el límite a pasar a la obesidad"

[112] "Hablan del índice de masa corporal pero no te dicen cuál es el momento de alertarte, por ejemplo, o cuando ya tienes que centrarte más en cuidarle la alimentación porque se está pasando en algo, o que no le estamos llevando la alimentación bien, también puede ser. / Sí (a coro). / Y la fórmula que hay para hallarla. (…) / (…) Tú la hallas y luego qué haces. Cuándo me preocupo, cuando esté en 23, ¿25? ¿Dónde es exactamente? (…) No le pongo utilidad. / Claro, tienes que ver el peso, la altura. Me imagino, ¿no? Que a lo mejor hay una persona que pesa bastante pero es más alta. / ¿También influye la edad, no? / También"

[113]"Ellos ven a sus héroes como el modelo a seguir (…) `estoy fuerte porque como verduras´"

[114] "Van dándose cuenta que la alimentación tiene un valor añadido, que no es nada más que saciar el hambre, que construye el cuerpo y que eso da más habilidades que si quieres tener …, claro que la motivación les dura hasta que ven un helado o una bolsa de papas"

[115] "Es que a veces pienso que es peor porque comen más. / Sí, sí. También. / Es que a veces lo pienso. Yo no sé si es que el deporte le está dando más apetito. (…) O a veces tiene que ver que el músculo pesa más que la grasa. (…) Estaría bien orientación"

[116] "`A mí no me gusta el pescado´, yo digo `Hoy toca pescado, mañana toca carne y otro día toca … Te lo tienes que comer´. Y ya está" / "Sí, porque la teoría es fantástica … / Sí. / … pero muchos adultos obesos conocen la teoría y son incapaces de bajar de peso, con lo cual no basta sólo la teoría, tiene que haber otro tipo de estrategias. Y con los niños pues hay que tener mucha imaginación"

comenta que su hija sólo tomaba leche en el desayuno hasta que fue a una acampada que monitorizaba su entrenador de atletismo; al día siguiente le pidió a su madre para desayunar la leche y además frutos secos y jugo de naranja.

- *Adecuar la información hacia los menores como por ejemplo: fichas cuyas respuestas las saquen de la página web, sería una herramienta muy interesante y de fácil uso para los menores debido al colorido y la fácil movilidad por ella.*
- *Introducir el mensaje dirigido a los padres y sanitarios sobre el equilibrio entre lo saludable y recriminar sobre la obesidad.*[118]

PÚBLICO-OBJETIVO

El único apunte que se expresa es que no saben a quién va dirigida la Web porque no les queda claro tal y como está: si a los padres o a los chicos. El resto de observaciones son recomendaciones que se incluyen a continuación:

- *Orientarlo a todo el mundo pero sobre todo a los padres y madres –alguna reconoce mirar menús, recetas y dietas en Internet para ella misma– y futuros padres, así como las abuelas y demás familiares cercanos en contacto con el niño/a*[119]*.*
- *A los propios niños para que se conciencien, y tanto de Primaria como de Bachillerato*[120]*.*
- *A quienes diseñan, cocinan y administran la ingesta de los menús en los comedores escolares.*
  Los monitores de comedor escolar están más para mantener el orden aunque consideran que no estaría de más que explicaran por qué se debe comer lo que se come, de hecho una narra su experiencia con una cuidadora de infantil que lo hace: explica por qué se debe de comer las lentejas y otros alimentos y su hija llegaba a casa contándolo; cuanto más edad tengan dudan de que eso sea posible.
- *Entrenadores/as deportivos. Profesorado. Educadores en general*[121]*.*

---

[117] "Es un referente para ellos. / Más válido que es el nuestro, porque claro, el nuestro es como la lluvia que suena siempre, ¿no?, que ya pasan"

[118] "Si la alimentación de un niño es variada y equilibrada, es decir hace sus cuatro o cinco comidas en las que respeta los alimentos en su orden y medida si es gordito los hay que están fuertes pero sanos y controlados llegan a una edad en la que empiezan a bajar de peso y siguen tan sanos como antes, (lo dicho, sabiendo que su alimentación es sana y equilibrada) no hay que obsesionarse. El problema será cuando desde pequeños no comen sino producción industrial a todas horas y sin control, no se respetan las comidas y no hacen ninguna actividad. Es decir hay que saber educar o informar a los padres del seguimiento de su alimentación y aprenden día a día, a veces los pediatras en cuanto te lo ven con un poquito de peso (te empiezan a decir que tu hijo está gordo, ¡qué estás haciendo! que no lo alimentas bien, unas cosas que te asustan), y resulta en algunos casos que tu hijo se alimenta bien, pero su constitución es gordita, ya que todas las actividades que realiza son sentados, tan sólo tiene de ejercicio físico las clases de gimnasia (que hay que darles de comer aparte, ya que actualmente con toda la teoría que se da y dicta los chicos en lugar de estar haciendo ejercicio en las canchas, están en el aula copiando, copiando y copiando) dato que os doy para que lo valoréis y muy importante en la eso. Lo dicho hay tenemos que aprender a llegar al máximo de padres, pero también y muy importante enseñar a los chicos en la escuela con actividades incluso para hacer con los padres en casa"

[119] "Recomendaría esta página a todos los padres, y a los familiares como abuelos…que ayudan en el cuidado de los niños. Creo que la información es útil no sólo para una buena alimentación de los niños, sino para toda la familia"

[120] "A todos los padres y madres y personas que tengan a su cargo la alimentación de niños, y procuraría que esta información se les dé también a los propios niños cuando sean capaces de entender lo importante que es su alimentación, para crear consciencia en ellos mismos desde pequeños" / "A todo el mundo incluso a los mismos alumnos de primaria, eso y bachillerato, ya que sería una ayuda a las familias, ya que ellos podrían orientar que les apetece, ayudar en la compra los fines de semana, e incluso en la preparación (lo que hay que llevar al colegio,…)"

[121] "Se la recomendaría a todos los padres, sobre todo, educadores, y en general a todas aquellas personas que quieran informarse un poco, porque esta información nos viene bien a todos, puesto que el que no es padre, tiene sobrinos, hermanos y podrían llegar a necesitar de estos consejos e información que no está de más saber"

- *Orientar a público en general como herramienta útil en la elaboración de las comidas.*

FORMATO

Los aspectos mejor valorados se enumeran a continuación:

- El título resulta acertado[122].
- Está todo bien. Se ve todo muy claro. Es muy sencilla y fácil de leer. Está adecuada a la información que se muestra[123].
- Parece que está escrito de una forma muy entendible por cualquier persona. Está a nivel coloquial, para que todo el mundo lo pueda entender. Se comprende perfectamente, porque lo explican muy bien, el lenguaje es sencillo y vocabulario usado es de fácil entender para todos.
- Se nota la labor de los especialistas que la han confeccionado[124].
- Destacan el color verde de fondo al abrirla. El colorido de la página invita a mirar la información que tiene[125].
- La presentación es bastante atractiva, la información está bien estructurada y las fotos ayudan mucho, sobre todo en la parte de los ejemplos de raciones. Han gustado los desplegables que se van encontrando con conclusiones y demás información.
- A lo primero que van es a la edad de sus hijos "porque hay tanto contenido, para resumir". Unas van primero a los menús por edades, también para saber si están haciendo los menús adecuados, y luego las raciones: "Sí, tiene mucho contenido, pero no sé, esa parte fue la que me resultó como más práctica, vamos". Otras lo primero que han mirado es la Guía Pediátrica porque querían saber un poco en general, y como nos especifica una participante, luego acudió como el resto a la Alimentación de 4 a 8 años porque tiene una niña de cuatro años y le preocupa bastante el tema de la nutrición, y por supuesto de la obesidad infantil. Otro ejemplo es de una madre que acudió a los Menús Saludables y la Dieta Mediterránea porque tiene un hijo de 17 años y le parece muy práctica para los menús semanales, ya que a veces no sabe qué hacer y a con esa edad y en época de exámenes si no se les pone la comida se olvidan de comer con los estudios.
- Alguna ha comentado que le interesó la imagen principal y su texto, o que todo le resulta interesante porque ayuda a la hora de preparar el menú diario porque lo más útil para ellas son los menús y los porcentajes para realizarlos.

---

[122] La palabra "Guía "me sugiere que puede serme útil, que me va a ayudar, complementada con la siguiente frase "pautas de alimentación ...".

[123]"El contenido está muy bien presentado y muy claro y fácil de acceder a todos los contenidos estés donde estés. En la página principal se indica muy bien el contenido de los temas desarrollados en cada uno de los accesos secundarios, lo que hace que esté claro lo que se desarrolla en cada uno. Además la información en general se desarrolla desde lo más básico a lo más complejo, por lo que a medida que avanzo en su visualización lo que ya se ha leído ayuda a comprender lo siguiente" / "No he tenido dificultad, se va pasando por los temas relacionados sin tener que volver a la página de inicio. Navegar por la web es bastante sencillo y cómodo. Al tener en la parte derecha la información a mano facilita la movilidad por los contenidos para pasar rápidamente de una información a otra" / "Estupenda no he tenido ningún problema, al contrario creo que es bastante fácil y accesible, de hecho ya he agregado la página a mi barra de herramientas porque la miraré muy a menudo para confeccionar los menús para mi familia, sobre todo para la pequeña que es muy pesada para comer"

[124] "Sí, se comprende. El desarrollo de esta página se puede observar que hay un equipo de personas especialidades en los temas, haciendo que los especialistas puedan explicar de una forma clara y sencilla, facilitando la comprensión de los temas que se presentan"

[125] Lo que más me ha gustado es el colorido de la página, que invita a mirar la información que tiene. Además el tema que desarrolla es muy importante y está de total actualidad.

- Otro elemento útil es el listado de las páginas para saber más.
- Destacan las imágenes y representaciones de los menús porque "da una idea de las cantidades" –también de las raciones: "verlas es una ayuda"[126] – y porque están adecuadas ya que en todo momento lo que transmiten esas imágenes es salud y bienestar. Además influyen en la navegación de la Web porque al ser ésta "llamativa" y el hecho de que la fotografía se complementa bien con los enlaces, entonces con el ratón dicen moverse bien por ella[127].

Algunos aspectos considerados como negativos son:

- Confusión con los juegos educativos de pipo: www.pipoclub.com
- Gran cantidad y dispersión de la información.
- No tiene versiones imprimibles o bien tuvieron que pulsar el botón de ImprPant para imprimir la pantalla entera. Dudan si se debe a diferencias de navegador o del sistema operativo cuando la consultaron.
- Es monótona por la sobriedad de los colores, el poco contraste y el tamaño pequeño de la letra[128].
- Problemas al desplegar el menú gris de arriba que al pinchar no salen correctamente, desaparecen, cuesta, y los desplegables resultan muy largos en la pantalla y "cuando llegas abajo se te desaparecen". Mientras las cuatro o cinco primeras opciones son fáciles porque están en lo blanco al bajar se difuminan y cuesta verlas, excepto si se va a la derecha y se accede a los menús. Da problemas y eso les quita tiempo[129].
- Poco práctica[130].
- Una madre peninsular señala que en cuanto a los menús hay palabras que necesitan traducción, por ejemplo "bubango".
- Falta un dibujo con las técnicas de amamantamiento. También en relación a la "crisis de los tres meses"[131].

Recomendaciones:

- *Se propone que arriba en la pantalla aparezca la opción "Guardar" o "Imprimir".*
  Hay opciones para guardar o imprimir pero muy abajo en la pantalla; apelan al desconocimiento, por poco nivel en el manejo de Internet, para que se sepa que aparece esa ventaja emergente por lo que. Imprimiendo se puede tener pegado en la nevera, por ejemplo[132].

[126] "Lo de las raciones es algo tan esotérico, casi, que una ración es tan diferente para una persona que para otra que verla realmente ayuda. Para mí ha sido una ayuda. (…) Las representaciones de los menús … Eso sí me puede dar una idea de las cantidades"
[127] "Todo es empezar y buscar y moverte a un lado y otro ya la segunda vez ya accedes a lo que quieres visitar"
[128] Al abrirla bien "pero luego la ví cansina. El fondo blanco, la letra pequeña, poco contraste, abres la ventanita y el fondo blanco otra vez. (…) Monótona. Mucho lo mismo"
[129] "Y dices tú `pues ya no entro´. Es decir las cosas que sean fáciles, que no nos compliquen que bastante … ¿Sabes? Que el ratito de ponerte delante del ordenador no … no todo el mundo lo tiene"
[130] "No vas a lo que necesitas realmente"
[131] "En la lactancia materna echo en falta algún dibujito sencillo de las distintas técnicas de amamantamiento, así como nombrar la "crisis de los 3 meses" en ella los enanos empiezan a ver y están más espabilados y se despista a la hora de comer, cambia la forma de producción de leche antes se ponían al pecho y salía en cantidad y ahora se lo tienen que currar más... todo eso que no sabemos las madres novatas hacen que pensemos que no tenemos suficiente leche y les larguemos los bibes"

- *Aportar materiales distribuidos también en papel, como un folleto o tríptico y, al comentar que ya existe, si supone gasto de presupuesto que sea la persona que consulta la Web quien se lo imprima, incluso por las dos caras. En él tendría que aparecer "lo realmente importante". O que dé la opción de enviárselo a otra persona. Señalan asimismo que hay personas que pueden no saber navegar o ni siquiera tienen Internet, comentando al respecto que cada vez más personas se han dado de baja a la conexión y "no va a ir a la biblioteca pública a … / Consultar qué haces para cenar."*
- *Se propone que la web disponga de un correo electrónico a través del cual se le puedan enviar dudas concretas a expertos: pediatra, nutricionista, que den una respuesta "asesorada" acerca de temas relacionados con la alimentación de sus hijos. Referencia a este formato de servicio ofrecido por FAMILIAS EN RED con psicólogos o bien aclaraban adónde acudir ("daban recursos"). Pero esos recursos tienen que ser cercanos, accesibles, quizá organismos públicos u otro tipo que "seguro que hay cosas que desconocemos". Y/o incluir enlaces a portales en los que sí resuelvan estas dudas y ofrezcan asesoramiento mediante contacto[133].Incluso se contempla la posibilidad de que luego esas dudas y sus respuestas se publicaran en la web, para que otros padres puedan consultarlas.*
- *Aplicaciones para smartphones.*
- *Adaptar la Web a los menores de edad incluyendo otros contenidos, algún esquema, dibujos, algo que sea interactivo y con el cual los menores puedan entrar y jugar –por ejemplo dando de comer a un "muñequito" y ganen puntos, porque les gusta mucho esta forma de jugar, según si le han dado de comer bien o mal "porque eso se les graba"– o responder preguntas.*

  Debe haber un apartado para niños en la Web "y sobre todo para los adolescentes, que son los peores que comen"; a los más pequeños se les "engatusa" pero más crecidos "ya es lo que ellos digan", las madres son unas "pesadas", "déjame tranquilo. La idea es que su consulta resulte "más divertida" porque quizá con una cierta edad, más adolescentes, sería válida pero igualmente se aburrirían también por la cantidad de información. O quizá hacer algo para que naveguen tanto los padres como los chicos, o juntos, pero eso depende de las edades: separar según las edades, porque cuesta más con un adolescente. Edad crítica: 15; con 18 se "tranquilizan".
- *"Una Web específica para cada problema": prevención de la obesidad y obesidad diagnosticada.*
- *Organizar según edad y dentro de ese epígrafe que aparezca todo lo referente a ella (apartado de guía pediátrica y menús correspondiente). Incluyendo en este sentido hasta información durante el embarazo para hacer las cosas bien desde el principio, ya que se plantean si lo han hecho bien o no porque no las han guiado y las han hecho reproduciendo lo mismo que hacían sus madres aunque quien lo comenta cree que se da unas pautas cuando empiezan los controles a los niños.*
- *Cambiar el tamaño de la letra –insisten mucho en este aspecto: combinado con la cantidad de información se cansan leyendo la web y hay hasta quien dice que le da dolor de cabeza– y los colores de fondo. Contrastar más el color de la letra y el fondo para no forzar la vista[134].*
- *Facilitar la navegación por la Web, por ejemplo simplificar los desplegables.*

---

[132] "Claro, es que la información tienes que tenerla al lado de la cocina. Es que si no es imposible que te sirva de nada" / "Más simplificado, pero lo más básico estaría bien que estuviera en un formato más … / Un folleto, sabes … / Sí. / Bueno, existe porque yo tengo el tríptico pero ahora mismo tampoco hay muchas posibilidades de estar imprimiendo, quiero decir que cuesta dinero hacer un tríptico. Que te dé la opción de imprimírtelo"

[133] "Claro, al pediatra vas y le haces la revisión de peso y tal pero, qué sé yo, por ejemplo, `¿puede cenarse dos huevos y tres veces a la semana o …? Cosas así, más concretas, que tienen que ver con las calorías, que al final es lo que los tiene por encima de la media. Son cosas que tú no le puedes plantear a la pediatra en una consulta rutinaria con una revisión de peso. Pa´ empezar que en ese momento … / Sí. Ellos están a la carrera y ellos no te … / Claro. Ni te acuerdas en ese momento. Es cuando estás en casa cuando se te plantea la duda, y ojalá tuviera uno siempre un nutricionista a mano pa´ ir descartando, ¿no?, y aclarando esas dudas, ¿no? Que son específicas, por otro lado, pero que a lo mejor habrá portales en los que se pueda hacer, por ahí, de nutrición. Pero bueno, que estaría bien, ¿no?"

[134] [La letra] "un poquito más grande y sobre el enunciado que picas de otro color. / Sí. Que cuando abres ventanitas que salga otro color. / Más llamativo. / No sé. Es blanco sobre blanco. / A mí me cansa, a mí me cansa. Además la letra me meme parecía como … Llegaba un momento que parecía que se me ponía encima de la pantalla. (…) Tengo que estar un rato más aquí y me empieza a doler la cabeza" / "Es pequeñita y no es negra, negra. Es un poquito gris la letra. / Sí. / Y es muy pequeñita, y como que no hace mucho contraste con la pantalla" / "Te esfuerzas tanto que no te concentras"

- *En general se piensa que la Web está bastante bien, lo que pasa que hay tanta información que no se sabe por dónde empezar y simplemente con ir mirando lo que más interesa a cada uno según sus necesidades no debería plantear problema alguno.*
- *Habría que tener en cuenta un vocabulario que todo el mundo entendiera.*
- *Añadir dibujos de técnicas de amamantamiento*

DIFUSIÓN

La mayoría se enteró de la existencia de www.programapipo.com por la convocatoria a la evaluación y consideran que no se ha difundido "como lo tienen que difundir". Pero se puede considerar positivo el hecho de que a algunas le dieron la tarjeta con la Web o bien el tríptico y otras al menos han visto los carteles en los centros de salud. Incluso otras lo habían visto por la televisión cuando salía –hablan en pasado– en Antena 3 en el programa "El Estirón".

Recomendaciones:

- *Difundir boca a boca: las propias madres seguirán informando a los padres por parte de las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos, así como a los profesores y maestros de Ciencias Naturales y a los entrenadores/as deportivos o compañeras suyas y amistades.*
- *Sería bueno también organizar talleres o charlas en los colegios para los padres.*
  Alguien que vaya a los centros escolares media hora o una hora a hablar, como ocurre con la cita del/la logopeda. Charlas coordinadas con los centros de salud por "alguien que estuviera formado": un sanitario/a que visitara el centro, o se insiste en "alguien que estuviera formado". Charlas a los niños, aclara una, no a los padres, que dispondrían por ejemplo justamente de la web evaluada.
- *Incidir sobre todo desde el colegio o instituto mandando alguna circular a los padres de la existencia de esta página Web*[135]*, también repartiendo folletos informativos en lugares públicos como ambulatorios y ayuntamientos.*
- *Incluir carteles anunciadores de la página en colegios y centros culturales. En los colegios, emplear "volantes".*
- *Promoción en redes sociales, televisión, prensa, etc.*
- *Utilizar para transmitir el mensaje de una alimentación sana a sus hijos a personajes de dibujos o deportistas.*
- *Esta difusión debería comenzar desde que la mujer va al ginecólogo embarazada siendo éste/a o bien la matrona quienes deberían decirle que existe esta página. O el pediatra y más tarde en el colegio, aparte de la difusión en los medios. Insisten en la idea de prevenir desde que son pequeños*[136]*.*

[135] "Pero lo interesante es que ellos reciban el mismo mensaje en el colegio, donde los padres no intervenimos, para que ellos vean que … ¡para que se refuerce el mensaje!, que nosotros en casa les damos. Y vean que no somos siempre los mismos pesados sino que en el cole se lo han dicho, que en su entrenamiento se lo han dicho. Eso sería lo ideal" / He visto los carteles en los centros de salud, y creo que también se podrían repartir folletos en los colegios, para que los niños los lleven a casa y lo den a conocer a sus padres. Si se editara un libro, tal como está la página, una madre declara que lo compraría.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL PROGRAMA PIPO

- *Hay que tener en cuenta que la vida que llevan los niños en el ámbito escolar es sendentaria*[137].
- *Es importante incluir los aspectos relacionados con los comedores escolares: Recomiendan dar charlas a las personas que preparan la comida. Por ejemplo, observan la existencia de supervisión por dietistas en el que acuden sus hijos/as y menús "bastante variados", con cocinera y comedor propio en el instituto "lo que es un privilegio" (porque antes era un colegio e incluso en estos "la mayoría son de catering" en el que se suponen que son dietistas quienes elaboran los menús y los dan detallados), así como la existencia de comentarios acerca de otros que se ven afectados por los recortes en otro ayuntamiento –se cuestiona que es la Consejería quien los lleva– y piensan que ponen "papas guisadas todos los días".*
- *Puede ser una ayuda para que los padres sepan dentro de sus posibilidades hacer menús cada vez más saludables para que nuestros niños aprendan a comer y no tengan que enfrentarse a ser obesos y la problemática que ello conlleva de enfermedad y problemas de relación*[138].
- *Aprovechar otros ámbitos en los que se aborda el tema de los hábitos saludables para que utilicen el material de la Web. Por ejemplo hacen referencia al Proyecto del Desayuno Saludable existente en centros escolares, o la costumbre de dedicar una semana en el curso a la alimentación, colocando la Pirámide Alimenticia, o proyectos de los centros de salud que son itinerantes recorriendo todos los centros. En la asignatura o el Departamento de Educación Física: "dedicara un tiempo a la alimentación, no solamente al cuerpo, sino que el cuerpo tiene que estar cuidado de alguna manera y de dónde proviene que el cuerpo esté sano". Creen que es la materia que más relacionada está con el tema. La hija de una de ellas, en Primero de Bachillerato, cree que en Biología, le pasaron una hoja para registrar: "¿Qué comes hoy?", y así todos los días. Se involucrarían para que el niño/a hiciera estas actividades. También se podría enviar la información a los colegios y el personal médico de Atención Primaria, para que recomienden la web.*

---

[136] "A mí me gusta mucho la página. Si yo puedo la recomiendo porque la verdad es que es muy interesante en forma de prevención. Ojalá yo hubiera tenido ese recurso cuando tuve a mis hijos pequeños, y a lo mejor hubiera encaminado más la alimentación de una forma sana. De todas formas yo sé que hay muchos peligros porque la bollería y eso es muy golosa y tienta mucho pero, bueno. De todas formas la página creo que está muy bien y me gusta (…) En sí está muy bien. No sé, yo la recomendaría. A mí me gustó"

[137] Les parece muy interesante que en los colegios introduzcan en sus temarios temas relacionados con la nutrición y la salud. Los niños son bastante receptivos y les gusta sentirse implicados en su salud. Algunas hablan desde su propia experiencia puesto que después de que a sus hijos les explicaran en el colegio que se debe tomar al día cinco raciones de frutas y verduras éstos se preocupan diariamente de calcular si han "cumplido con su cuota", y si los alimentos que consume son saludables. También parece muy adecuada la medida de los colegios de prohibir el consumo de bollería industrial y *snacks* en los desayunos, y de incluir los "días de la fruta". Realizar actividades relacionadas con estos temas en los colegios (elaboración de platos sencillos con los niños, que conozcan, toquen, y prueben distintos tipos de alimentos…) resultaría útil en su opinión aunque todo esto no tendría sentido si luego no se continúa la labor en casa, así que tampoco estaría de más que los propios padres asistieran a charlas o cursos relacionados con el tema y predicaran con el ejemplo.

[138] "Todo el material me parece muy útil, pero si tengo que elegir la más útil elegiría sobre todo lo de la Alimentación según las edades, a los padres nos viene bien toda esta información porque a veces nos perdemos un poco; donde hablan de la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, esta información me parece necesaria para podernos dar cuenta si nos ocurriera algún caso en la familia; y también lo de los menús nos ayuda bastante para darnos ideas y hacer los menús"

-RESULTADOS-

Menores

El análisis de los datos recogidos desde la perspectiva de los niños ha permitido identificar aspectos relacionados con los hábitos que consideran saludables y no saludables, al mismo tiempo que posibles estrategias para convencer a otros niños para que valoren más los aspectos necesarios para mantener hábitos de vida saludables así como evaluación y recomendaciones para la página del *Programa Pipo* dirigido a niños.

Dividiremos esos hallazgos en cuatro categorías –alimentación, ejercicio físico, fuentes de información y evaluación de la web www.programapipo.com, y estrategias– en las cuales resulta llamativo que además de la alimentación y el ejercicio hacen referencia a los hábitos higiénicos que a su criterio deben estar incluidos en la vida sana. También hacen notar que ven que hay niños obesos y consideran que en un gran número. No obstante conocen casos cercanos y les ha asombrado alguno de ellos porque el peso de ese niño es similar al de un adulto.

ALIMENTACIÓN

- La alimentación la entienden como un factor muy importante a la hora de tener salud.
- Las imágenes de comida saludable son fruta, verdura, en forma de potaje, gofio o carne. Hay componentes de los alimentos que nombran como esenciales: proteínas, hierro, fibra, vitaminas.
- Hay que tener en cuenta no sólo el alimento sino las cantidades, ya que dependiendo del alimento es perjudicial dependiendo de la cantidad. Incluso las comidas sanas como la manzana hay que tomarlas en cantidades adecuadas o bien no comer macarrones todos los días. Conocen la idea de que se deben hacer al menos cinco comidas diarias y que son diferentes cada una en cantidad y tipo de alimento[139].
  Lo que no es saludable, como golosinas o refrescos, se permite tomarlos pero en pequeñas cantidades y de forma ocasional[140].
- Además es importante comer variado[141].
- Consideran cara la comida rápida, aunque a veces se consigue alguna cosa sana a bajo precio. Tienen claro que los lugares de comida rápida no son saludables.
- Son conscientes de que el gusto es importante pero que hay que comer alimentos que gustan menos porque son importantes, y que al principio igual algo no gusta pero que te terminas acostumbrando[142].
- Recomiendan que no hay que comer viendo la tele[143].
- El comedor escolar se considera sano, que encima cuesta dinero y que hay que aprovecharlo.
- El agua también se considera esencial en los hábitos saludables hasta dos litros de agua.
- Los batidos en brick se consideran aceptables para la merienda o mediamañana.

[139] "Desayuno fuerte, no has comido nada en toda la noche. A mediamañana un poco para aguantar. Almuerzo. Después del almuerzo en la merienda un poco para aguantar hasta la cena"
[140] "Un caprichito algún día" / "No se puede comer fritos todos los días. Es una excepción. Eso es como las chuches y los bollos"
[141] "Hay que comer de todo para compensar. Si comes sólo azúcar, azúcar, azúcar, azúcar, … El cuerpo también necesita vitaminas, hidratos."
[142] "Hay que comer de todo"/ [Ante el hecho de intentar acostumbrarse a algo que no gusta, por ejemplo el potaje] "intenta acostumbrarte o ponle gofio, sal, algo para intentar que sepa mejor"
[143] "No es aconsejable ver la tele comiendo porque no eres consciente de lo que comes y sigues comiendo, comiendo" / "La tele te despista"

EJERCICIO FÍSICO

- Se valora como un aspecto igual de importante que la alimentación. Consideran que es importante empezar algún deporte aunque no guste inicialmente porque llega un momento en el que cuanto más haces más te gusta y te adaptas. Saben que a todo el mundo no le gusta el mismo deporte y por eso aconsjean buscar uno que guste y practicarlo.
- Los tipos de ejercicios que recomiendan y ellos mismos/as practican son: natación, karate, futbol, frontenis, baloncesto, voleibol, gimnasia rítmica, danza, caminar, patinar, senderismo o pesas.
- Opinan que el ejercicio físico como asignatura en el colegio no es tan intenso como practicar un deporte cualquiera.
- Explican que incluso las tareas cotidianas como limpiar cristales o fregar implican gasto de calorías.
- Advierten que uno de los peligros es el *silloning* o *sillonball*, que son términos para describir el acto de sentarse en el sillón a ver la tele o a jugar a las "máquinas"[144]. En cambio señalan la existencia de juegos de máquinas que sí requieren de actividad física y esos sí les parecen más saludables.

FUENTES DE INFORMACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA WEB

- Nombran que han obtenido información del tema a través de la radio y de blogs en Internet. El ordenador e Internet es algo habitual en sus vidas y en la de sus compañeros. De hecho consideran Internet una fuente de información habitual entre los niños, pero que tal y como está la página no les va a interesar[145]. Dicen que el texto es muy extenso y que el formato empleado produce un efecto negativo porque "hasta marea" al tener "mucha letra en la web" creando un efecto como si todos los renglones estuvieran superpuestos. Asimismo consideran que debe tener más imágenes y menos texto siguiendo este esquema: "*Párrafo de lectura + imagen + juego*"
- Al entrar en la página lo que buscan son las imágenes y leen lo que acompaña a la imagen:*"una imagen vale más que mil palabras"*
- Señalan que lo que sus compañeros buscan en Internet son juegos. Ellos proponen que haya juegos como sobre lo que debemos de comprar, lo que debemos de comer. También proponen un juego para hacer algo a modo de manualidad que esté relacionada con el tema siguiendo pasos o pautas cortitos, aunque sean numerosos, y acompañados de fotografías que sirvan de instrucciones.
- Les gustaría encontrar información sobre remedios naturales a problemas de salud cotidianos.
- Les ha gustado la pirámide de la alimentación y encontrarse información sobre su grupo de edad.
- Un aspecto que produjo polémica fue el hecho de que hubiera diferencias de género en las calorías que deben ingerir los chicos y las chicas y les gustaría saber por qué hay diferencias si ellas pueden hacer las mismas actividades que los chicos.

[144] "*Silloning* y *sillonball* es el deporte de estar tirado en el sillón [hacen el gesto de pulsar el mando con los dedos] y conlleva sobrepeso y posibilidad de esguince en el dedo pulgar"
[145] "Si yo le pongo esto a un amigo mío me diría `bueno, vale, ya me lo leeré´. Se metería en juegos y luego se leería el último párrafo y me diría `ya me lo leí´"

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA VIDA SALUDABLE

- En cuanto a las formas de promover los hábitos saludables aparece el hecho de averiguar lo que se come en el día. Los médicos son un referente al que hay que hacer caso.
- Se concede importancia al hecho de convencer con el ejemplo, especialmente el de los padres o entrenadores, ya que hay que cuidarse siempre[146].
- También se puede convencer con buenas formas, explicando y dando información, aunque al mismo tiempo expresen la necesidad de que a veces hay que ponerse por las malas y de forma seria "obligar" a mantener hábitos saludables.
- Hay que convencer de que se pueden encontrar estrategias para comer sano y hacer deporte que te acabas acostumbrando.
- Los lemas que han ideado son los siguientes:

    - *"COME COMIDA SANA Y TENDRÁS UNA VIDA MÁS SANA"*
    - *"VIDA SANA NO ES SÓLO COMIDA SANA: AÑADIR DEPORTE"*
    - *"HAZ MUCHO EJERCICIO Y SE CONVERTIRÁ EN UN VICIO"*
    - *"COME UNA MANZANA Y TENDRÁS UNA VIDA SANA"*
    - *"SI QUIERES HAZ DEPORTE, SI NO: NO. PERO YO QUE TÚ LO HARÍA"*

- También inventan dos personajes: FLUFLI Y GORDI, que representan los dos prototipos involucrados en el tema en referencia al peso.
- Uno de los argumentos sobre la importancia de comer bien y hacer ejercicio es tener energía[147].
- Consideran que el hecho de mantenerte ocupado en actividades evita llevar a cabo los hábitos no saludables y dosificar el tiempo que dedicas a los juegos de maquinitas evitando el *sillónball*. En este punto se cita algún estereotipo del tipo de que los hombres se tiran en el sillón y las mujeres trabajan en tareas cotidianas.
- En la resolución de conflictos que pueden aparecer en los entornos en los que se hace deporte o bien en comedores se considera que pueden verse involucrados los adultos como mediadores, pero también surge la posibilidad de que sean los propios niños quienes se involucren y busquen sus propias soluciones.

[146] "siempre, de mayores, de pequeños, todos tienen que hacer deporte y comer sano. Es que hay adultos, yo los he visto, que están comiendo golosinas y papas y refrescos y luego les dicen a los niños que coman bien." Interroga al padre si da ejemplo para sus hijos. "Una familia que hace deporte"

[147] "Hidratos de carbono y proteínas para tener energía. ¿Qué prefieres? No poder levantarte, no poder ir al cole y estar como pesado, estar sentado en el recreo, o poder levantarte rápido, hacer deporte, jugar"

-CONCLUSIONES-

Este informe incluye los detalles sobre los aspectos positivos y negativos así como las recomendaciones relacionadas con el Programa PIPO de Prevención de la Obesidad Infantil. Consideramos que para aplicar los resultados del análisis realizado es necesario revisar las recomendaciones que han realizado los participantes desde las diferentes perspectivas y que se encuentran detalladas en el informe.

A continuación se enumeran los aspectos más relevantes hallados en el estudio evaluativo y que se pueden leer de forma detallada en el apartado de resultados:

1. Los participantes han valorado de forma general la iniciativa del Programa PIPO de forma muy positiva, considerándola pertinente, útil y necesaria.
2. El objetivo de disminuir la prevalencia de la obesidad infantil requiere de cambios sociales generales que necesita de la implicación de múltiples instituciones y de la sociedad en general requiriendo de trabajo colaborativo. Es importante tener en cuenta que existen problemas de coherencia y transmisión de mensajes desde otras fuentes de información diferentes a la página Web que pueden crear confusión y que dificulta la asimilación de la información.
3. La página Web aporta información pero eso no significa que vaya a modificar los comportamientos, por lo que se considera muy importante el abordaje de este problema desde diferentes frentes, teniendo en cuenta que este recurso tiene su valor.
4. Los aspectos considerados como mejorables se relacionan con: contenidos, formato, público-objetivo y difusión.
5. Los contenidos se valoran como adecuados, sin embargo es importante buscar estrategias para adaptarlo al público-objetivo ya que tal y como se presenta puede ser útil sólo para profesionales sanitarios y docentes y público en general que tenga un cierto nivel formativo, ya que es muy amplio.
6. Los contenidos deberían disminuir en aspectos teóricos y aumentar en los prácticos teniendo en cuenta el contexto real donde se quiere aplicar.
7. Los contenidos deberían mejorar, aumentar y aportar más información y opciones relacionados con el ejercicio físico.
8. En cuanto al público-objetivo se plantea la importancia de ampliarlo a todas las profesiones implicadas en la adquisición de hábitos saludables en la infancia, así como sociedad en general incluidos los propios menores.
9. El formato es mejorable en aspectos relacionados con el tamaño de letra, contraste de color, cantidad de texto que aparece, formatos imprimibles, y estructura más interactiva que motive la participación y sirva no solamente como fuente de información sino que aporte una posibilidad de cambio de hábitos reales.
10. Sobre el formato se plantea la importancia de adaptarlo al público-objetivo. Los participantes ofrecen diferentes opciones para mejorar el formato y estructura de la Web que permita adaptar la información dependiendo del público-objetivo con el fin de asegurar la adaptación y adecuación de la cantidad, tipo y características de la información que se aporta, así como la forma de transmitirlo.
11. La difusión ha sido muy escasa y se considera que sería muy importante buscar las estrategias y soportes adecuados para asegurar el acceso y utilización de la Web, Hay que primar la promoción de la Web y ofrecen una amplia variedad de formas para hacerlo.
12. La experiencia en el uso de la Web y el material en papel es escasa, debido a la falta de conocimiento de existencia de dicho recurso, aunque se considera que ha sido positiva. Se hacen múltiples propuestas sobre la utilidad que puede tener para todos los profesionales implicados en la adquisición de hábitos saludables en la infancia.
13. Se plantea el cambio de nombre del programa PIPO por diferentes motivos a un nombre más sugerente para todo tipo de población, además de que se debe tener en cuenta que no es un programa en sí, sino un recurso de información.

ANEXOS

SANITARIAS

Tablas de perfiles de los participantes
Guiones de las sesiones con grupo de discusión (y correos electrónicos)

DIVERSOS PROFESIONALES EN CENTROS EDUCATIVOS

Tablas de perfiles de los participantes
Guiones de las sesiones con grupo de discusión (y correos electrónicos)

FAMILIARES: MADRES

Tablas de perfiles de los participantes
Guión de la sesión con grupo de discusión (y correos electrónicos)

MENORES

Tabla de perfiles de los participantes
Guión de la sesión con grupo de discusión

ANEXO 1. - PERFILES DE PARTICIPANTES SANITARIAS

1.1 "Primer año de vida"

Grupo focal

Participante	Año de nacimiento	Disciplina	Ámbito de trabajo	Área geográfica de trabajo	Años de experiencia
1	1977	Medicina de familia	Atención Primaria	Norte	Pediatría: 1 A.P.-Urgencias: 8
2	1978	Enfermería	Atención Primaria	Norte	A.P. alternando adultos y Pediatría: 7 Enfermería hospitalaria general y quirófano: 6
3	1952	Pediatría	Atención Primaria	Norte	A.P.-Pediatría: 31 Hospital (M.I.R.)-Pediatría: 3 Hospital (M.I.R.)-Radiología: 1
4	1966	Enfermería	Atención Primaria	Norte	A.P.-Pediatría: 15 Otro: 7
5	1980	Pediatría	Atención Primaria	Sur	3
6	1980	Enfermería	Hospital	Zona metropolitana	UCI Neonatal y UCI Pediátrica: 11
7	1967	Enfermería	Hospital de día	Zona metropolitana	Pediatría: 15 Otro: 8

Correo electrónico

Participante	Año de nacimiento	Disciplina	Ámbito de trabajo	Área geográfica de trabajo	Años de experiencia
8	1958	Matrona	Docencia en la universidad	Zona metropolitana	28

ANEXO 1. - PERFILES DE PARTICIPANTES SANITARIAS

1.2. "Juventud"

Grupo focal

Participante	Año de nacimiento	Disciplina	Ámbito de trabajo	Área geográfica de trabajo	Años de experiencia
9	1970	Psiquiatría infantil y juvenil	Hospital	Provincial	15
10	1952	Promoción de la Salud	Gerencia de Atención Primaria	Toda la isla	25
11	1963	Medicina de familia	Atención Primaria	Norte	22
12	1982	D.U.E.	Atención Primaria	Sur	A.P.-Pediatría: 7 meses Otros: 9 años
13	1960	D.U.E.	Atención Primaria	Zona metropolitana	32
14	1972	Pediatría	Atención Primaria	Norte	20

Correo electrónico

Participante	Año de nacimiento	Disciplina	Ámbito de trabajo	Área geográfica de trabajo	Años de experiencia
15	1967	Salud Pública	Universidad: Epidemiología, determinantes sociales de la salud, desigualdades en salud.	Europa	Más de 20

ANEXO 1. - PERFILES DE PARTICIPANTES SANITARIAS

1.3."Infancia"

Grupo focal

Participante	Año de nacimiento	Disciplina	Ámbito de trabajo	Área geográfica de trabajo	Años de experiencia
16	1953	Médico de familia con función de Pediatría	Atención Primaria	Sur	Pediatría: 13 Otros: 17
17	1956	Pediatría	Atención Primaria	Zona Metropolitana	Pediatría: 28 Residencia: 4
18	1959	Médico de familia	Atención Primaria	Norte	19
19	1958	Pediatría	Atención Primaria	Norte	20

Correo electrónico

Participante	Año de nacimiento	Disciplina	Ámbito de trabajo	Área geográfica de trabajo	Años de experiencia
20	1963	Pediatría	Atención Primaria	Norte	22

ANEXO 1. - GUIÓN DE LAS SESIONES DE LOS GRUPOS FOCALES CON SANITARIAS

- *Visualización de la web en ordenadores*

  Aunque se les solicitó a las participantes navegar previamente por la web, en la Sala de Informática del Colegio de Médicos de Santa Cruz de Tenerife se les hizo entrega de los "pantallazos" con los desplegables de la web según el grupo al que asistieron. Ver la relación de imágenes facilitadas como guía en las sucesivas páginas (3).

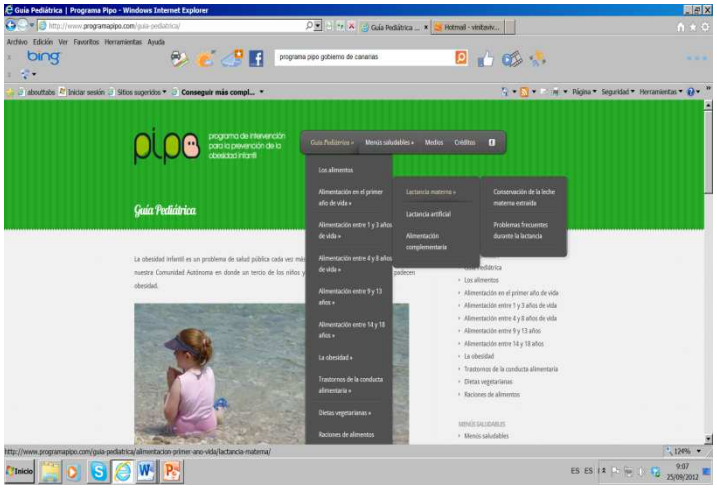
- *Entrega de un guión de preguntas que hubieron de contestar mientras navegaban y que sirvió de esquema para el debate posterior (similar en los correos electrónicos):*

  1. *¿Qué opinas en general de la web y del material?*
  2. *¿Qué opinas sobre lo que aporta este programa?*
  3. *¿Qué opinas sobre la presentación y formato (estructura, imágenes, lenguaje, accesibilidad, etc.)?*
  4. *¿Qué opinas sobre la información que se aporta? ¿Sobra algo? ¿Falta algo?*
  5. *¿Qué opinas sobre la utilidad del material? ¿Puedes dar ejemplos sobre lo que te parece más útil y lo que te parece menos útil?*
  6. *Si tuvieras que cambiar algo, ¿qué cambiarías?*
  7. *¿Cómo crees que se debe difundir este material para que la gente lo conozca y lo utilice?*
  8. *¿Qué opinas sobre la versión en papel?*
  9. *Si has utilizado el material, puedes contar tu experiencia.*

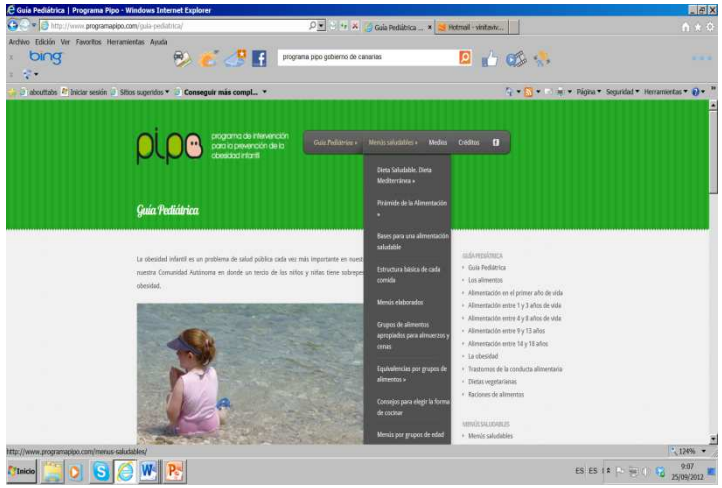
- *Grupo focal*

CAPTURA DE IMAGEN - WEB_GRUPO "PRIMER AÑO DE VIDA"

Guías de alimentación



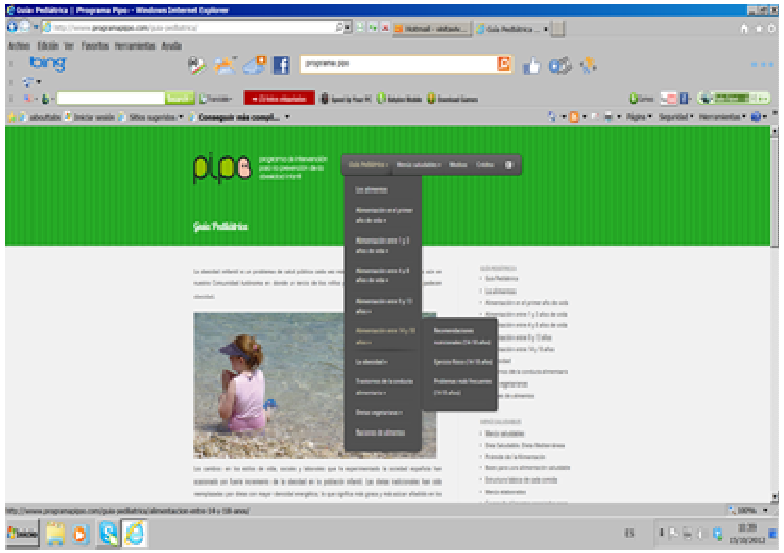
Menús saludables



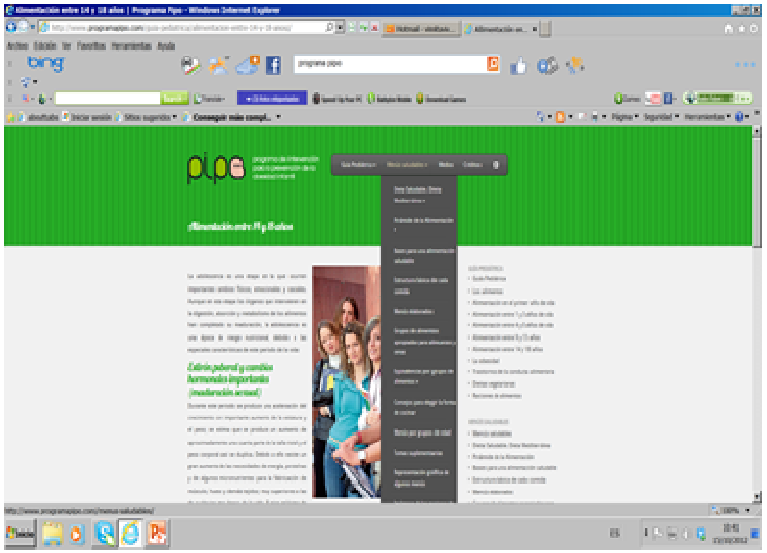
CAPTURA DE IMAGEN – WEB_GRUPO "JUVENTUD"

(14-18 años)

Guías de alimentación



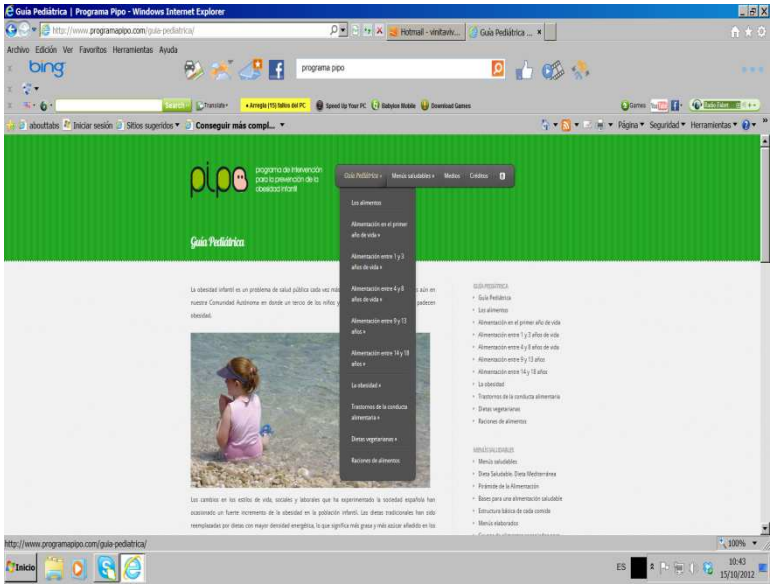
Menús saludables



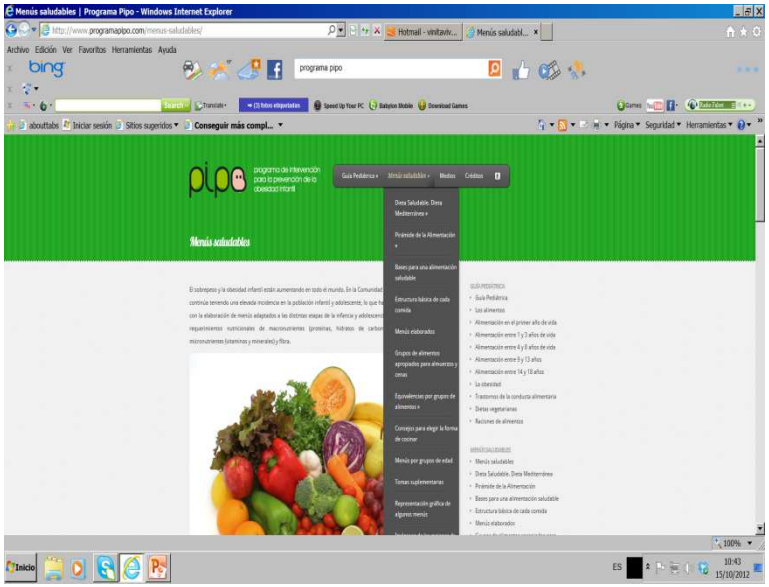
CAPTURA DE IMAGEN – WEB_GRUPO "INFANCIA"

(1-14 años)

Guías de alimentación



Menús saludables



ANEXO 2. - PERFILES DE PARTICIPANTES PROFESIONALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

2.1. "Instituto de Secundaria público (Gran Canaria)"

Correo electrónico

Participante	Año de nacimiento	Hijos	Profesión	Años de experiencia
1	1954	SÍ	Profesora Secundaria (Música y Matemáticas) – Jefa de Estudios	36
2	1960	SÍ	Maestra de Educación Infantil – Tutora de Primaria	23

2.2. "Instituto de Secundaria público (municipio A-Zona metropolitana)"

- *Grupo focal*

Participante	Año de nacimiento	Hijos	Profesión	Años de experiencia
3	1973	SÍ	Profesor de Secundaria (Educación Física)	12
4	1941	SÍ	Encargado de almacén	38
5	[SIN ESPECIFICAR]	[S.E.]	[SIN ESPECIFICAR]	[S.E.]
6	1977	NO	Ayudante de cocina	7
7	1957	SÍ	Profesor de Secundaria (Filosofía)	27
8	[SIN ESPECIFICAR]	[S.E.]	[SIN ESPECIFICAR]	[S.E.]

- *Correo electrónico*

Participante	Año de nacimiento	Hijos	Profesión	Años de experiencia
9	1962	SÍ	Profesor Electricidad	28

ANEXO 2. - PERFILES DE PARTICIPANTES PROFESIONALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

2.3. "Centro escolar de Primaria y Secundaria concertado (municipio B-Zona metropolitana)"

- *Grupo focal*

Participante	Año de nacimiento	Hijos	Profesión	Años de experiencia
10	1972	SÍ	Cocinero	18
11	1983	NO	Maestra Educación Física	9
12	1987	NO	Maestra Educación Primaria	4
13	1967	SÍ	Maestra Educación Infantil	15
14	1974	NO	Maestra Educación Primaria	5
15	1966	NO	Profesora Educación Secundaria	21
16	1976	NO	Profesora Educación Secundaria	13
17	1958	SÍ	Maestra Educación Primaria	34
18	1965	Sí	Dpto. Orientación (Psicóloga)	22
19	1978	NO	Maestro especialista NEAE (Pedagogía Terapéutica)	7

-

- *Correo electrónico*

Participante	Año de nacimiento	Hijos	Profesión	Años de experiencia
20	1980	NO	Profesora Educación Secundaria	7

ANEXO 2.- GUIÓN SESIÓN – GRUPO FOCAL CON PROFESIONALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- *Visualización de la web en ordenadores*

  Aunque de igual manera se les solicitó a los participantes navegar previamente por la web, en una de las salas del profesorado del instituto de secundaria que nos facilitó llevar a cabo esta sesión con personal suyo de variado perfil también tuvieron oportunidad de navegar por ella antes de comenzar el debate. Esta vez sin pantallazos porque se trataba de que evaluaran toda la web en conjunto.

- *Entrega de un guión de preguntas similares a las dirigidas a las sanitarias, excepto porque en este grupo no era posible preguntar por los ejemplares en papel, de los cuales no disponen, ni evidentemente por su experiencia en la consulta. También hubieron de contestarlas mientras navegaban y sirvieron de esquema para el debate posterior (similar en los correos electrónicos):*

  1. *¿Qué opinas en general de la web y del material?*
  2. *¿Qué opinas sobre lo que aporta este programa?*
  3. *¿Qué opinas sobre la presentación y formato (estructura, imágenes, lenguaje, accesibilidad, etc.)?*
  4. *¿Qué opinas sobre la información que se aporta? ¿Sobra algo? ¿Falta algo?*
  5. *¿Qué opinas sobre la utilidad del material? ¿Puedes dar ejemplos sobre lo que te parece más útil y lo que te parece menos útil?*
  6. *Si tuvieras que cambiar algo, ¿qué cambiarías?*
  7. *¿Cómo crees que se debe difundir este material para que la gente lo conozca y lo utilice?*
  8. *Comentarios que quieras realizar.*

- *Grupo focal.*

ANEXO 3. - PERFILES DE PARTICIPANTES FAMILIARES

- *Grupo focal*

3.1. "Miembros de AMPAs de C.E.I.P. e I.E.S. públicos – Zona norte"

Participante	Parentesco en relación al escolar	Edad	Edad – Hijo/s	Formación académica	Profesión
1	MADRE	47	15, 18 y 20	Bachillerato	Trabajadora en el hogar propio
2	MADRE	33	6	F.P. (II) Administración	Secretaria
3	MADRE	41	6 y 8	Ingeniería técnica	Responsable de Administración
4	MADRE	37	6 y 12	Técnica administrativa	Trabajadora en el hogar propio
5	MADRE	40	8	Universitaria (sin especificar)	Gerente de centro de alimentación
6	MADRE	48	12, 15 y 18	Auxiliar Administrativa	Trabajadora en el hogar propio
7	MADRE	42	12	F.P. (II) Administración	Auxiliar Administrativa
8	MADRE	49	17 y 18	Graduada en Secundaria	Trabajadora en el hogar propio
9	MADRE	36	6 y 12	F.P. (II) Administración Rama Informática Empresa	Auxiliar Administrativa

ANEXO 3. - PERFILES DE PARTICIPANTES FAMILIARES

- *Correo electrónico*

3.2. Madre inscrita en la Red de Escuelas de Madres y Padres – Zona Metropolitana

Participante	Parentesco en relación al escolar	Edad	Edad – Hijo/s	Formación académica	Profesión
10	MADRE	41	7	Peluquería canina	Peluquera canina

3.3. Madres inscritas en la Red de Escuelas de Madres y Padres – Zona Sur

Participante	Parentesco en relación al escolar	Edad	Edad – Hijo/s	Formación académica	Profesión
11	MADRE	48	10	Licenciada en Derecho	Funcionaria (puesto sin especificar)
12	MADRE	36	4 y 7	Licenciada (sin especificar)	Autónoma (ídem.)
13	MADRE	49	17	Bachillerato	Administrativa
14	MADRE	36	3 y 7	Técnica universitaria [*sic*]	Ingeniera Técnica en Informática de Gestión

3.4. Madre – Zona Sur

Participante	Parentesco en relación al escolar	Edad	Edad – Hijo/s	Formación académica	Profesión
15	MADRE	33	Menor de 1 año	Diplomada en Enfermería	Enfermera

3.5. Madres inscritas en la Red de Escuelas de Madres y Padres – Lanzarote

Participante	Parentesco en relación al escolar	Edad	Edad – Hijo/s	Formación académica	Profesión
16	MADRE	47	7 y 14	Diplomatura Economía Empresa [*sic*]	Contable
17	MADRE	37	4 y 19	F.P. (II) [sin especificar]	Auxiliar Administrativa

ANEXO 3.- GUIÓN DE LA SESIÓN DEL GRUPO FOCAL CON FAMILIARES

- *Visualización de la web en ordenadores*

  A ellas se les solicitó igualmente navegar por la web si les era posible antes del día de la sesión en el centro escolar, pero como a los participantes anteriores se les dio la oportunidad de verla también durante la misma. En esta ocasión tuvo lugar en la sala de informática de otro instituto de secundaria que nos la facilitó y tampoco fue necesario ofrecerles pantallazos porque nuevamente se trataba de que evaluaran toda la web en conjunto.

- *Entrega de un guión de preguntas algo adaptadas para este grupo (similar para los correos electrónicos):*

  1. ¿Qué te ha interesado al entrar en la página? ¿Por qué?

  2. ¿Qué te ha parecido el contenido que te has encontrado?

  3. ¿Qué opinas sobre la información que se aporta? ¿Sobra algo? ¿Falta algo?

  4. ¿Qué opinas sobre la presentación y formato (organización de la información, imágenes y fotos, etc.)?

  5. ¿Cómo ha sido tu experiencia navegando por la web (dificultades, accesibilidad, …)?

  6. ¿Consideras que se comprende lo que dice la página? ¿Por qué?

  7. ¿Qué opinas sobre la utilidad del material? ¿Puedes dar ejemplos sobre lo que te parece más útil y lo que te parece menos útil?

  8. ¿A quién o quiénes recomendarías la página y para qué?

  9. ¿Cómo crees que se debe difundir este material para que la gente lo conozca y lo utilice?

  10. Si tuvieras que cambiar algo, ¿qué cambiarías?

  11. Otros comentarios que quieras realizar sobre la obesidad infantil.

- *Grupo focal.*

ANEXO 4.- PERFILES DE PARTICIPANTES NIÑOS

Participante	Género	Edad	Curso escolar	Área geográfica de procedencia	Motivo de participación en la evaluación
1	Niña	10	5º Primaria	Zona Metropolitana	"Me cuido mucho"
2	Niña	9	4º Primaria	Zona Metropolitana	"Me han hablado de ello"
3	Niña	10	5º Primaria	Norte	"A veces me acuerdo de lo que es la alimentación pero la mayoría de las veces no"
4	Niño	10	5º Primaria	Zona Metropolitana	"Nunca he venido a una reunión de este tipo"
5	Niño	11	5º Primaria	Zona Metropolitana	"Me interesa mucho la alimentación"
6	Niña	10	6º Primaria	Zona Metropolitana	"En el colegio nos hablan mucho del tema"

ANEXO 4.- GUIÓN DE LA SESIÓN DEL GRUPO FOCAL CON NIÑOS

- *Plasmación de ideas a través de la expresión plástica (fundamentalmente: dibujo)*

  Agrupados en torno a una misma mesa se les solicitó que de forma individual expresaran por medio de un dibujo, slogan, listado y la forma que desearan siempre que lo plasmaran en el papel, qué les gustaría encontrar en Internet para informarse o consultar acerca de cómo cuidarse y hacer ejercicio.

- *Debate*

  Con los resultados de la anterior actividad se les estimuló el intercambio y debate de las ideas compartidas.

- *Role-playing*

  En esta parte de la actividad se procedió al reparto aleatorio de los roles involucrados en la evaluación del Programa PIPO:

  - *Sanitario/a*
  - *Docente*
  - *Madre*
  - *Padre*
  - *Abuela*
  - *Entrenador/a deportiva*

ASOCIACIÓN DIPEx España
Facultad de Medicina. Universidad de La Laguna. Campus de la Salud, s/n.
38071 La Laguna (Tenerife)
C.I.F. G76555978