



## 41 millones de niños sufren de obesidad en el mundo

» Muchos niños crecen en ambientes propicios al exceso de kilos debido a la comercialización de comidas poco sanas y de bebidas no alcohólicas altamente calóricas

 Welcome to the United Nations. It's your world.



**UN News Centre**

with breaking news from the UN News Service

[News](#) [Radio](#) [Television](#) [Photo](#) [Webcast](#) [Meetings Coverage](#) [Media Accreditation](#) [Secretariat](#)

[Africa](#) [Americas](#) [Asia Pacific](#) [Europe](#) [Middle East](#)

**If current trends hold, childhood obesity will hit 70 million by 2025, warns UN health agency**





El consumo de comida rápida en España crecerá un 50% en los próximos cinco años

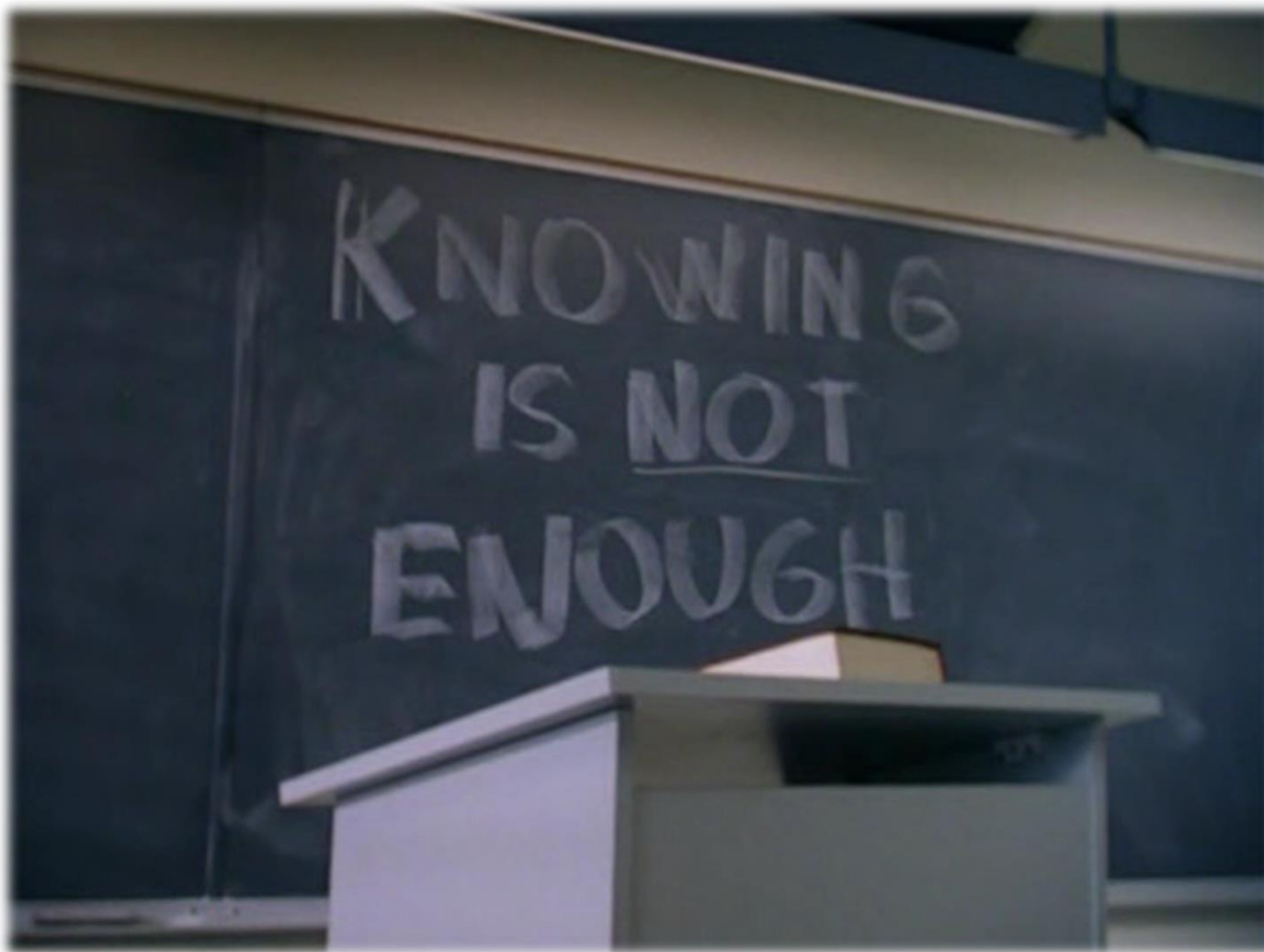


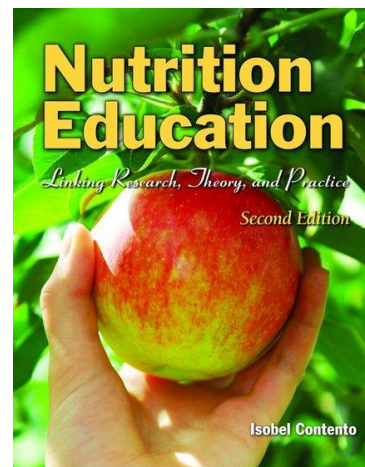
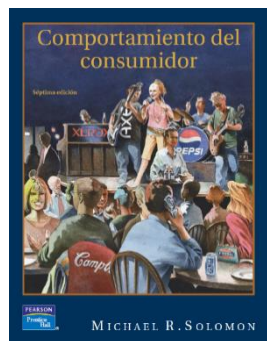
Publicado el : lunes, 11 de enero , 2016

## Dissonant Cognitions



The Psychology Notes Headquarters - <http://www.PsychologyNotesHQ.com>





Home  
EUFIC REVIEW 04/2005

## The Determinants of Food Choice

Determinantes de la elección de alimentos:

1. Biológicos:
  - *Hambre/saciedad*
  - *Aspecto/ Palatabilidad*
2. Económicos y físicos
  - *Precio*
  - *Disponibilidad/accesibilidad*
3. Sociales
  - *Nivel socioeconómico*
  - *Cultura*
  - *Entorno social*
4. Psicológicos:
  - *Estrés*

Modelos de cambio de conducta:

1. Modelo de creencias en salud (HBM)
2. Teoría de motivación protectora (PMT)
3. Teoría de la acción razonada (TRA)
4. Teoría del comportamiento planificado (TPB)
5. ...



## Teoría del comportamiento planificado (TPB)

Variables que intervienen en el consumo de alimentos:

Actitud

{ Creencias  
Experiencias  
Conocimientos } de consecuencias { negativas  
positivas } de { comer  
no comer } un alimento





## Teoría del comportamiento planificado (TPB)

Variables que intervienen en el consumo de alimentos:

### Actitud

{ Creencias  
Experiencias  
Conocimientos } de consecuencias { negativas  
positivas } de { comer  
no comer } un alimento

### Normas subjetivas

{ Aceptación  
Presión } social para { comer  
no comer } un alimento





## Teoría del comportamiento planificado (TPB)

Variables que intervienen en el consumo de alimentos:

### Actitud

{ Creencias  
Experiencias  
Conocimientos } de consecuencias { negativas  
positivas } de { comer  
no comer } un alimento

### Normas subjetivas

{ Aceptación  
Presión } social para { comer  
no comer } un alimento

### Control percibido

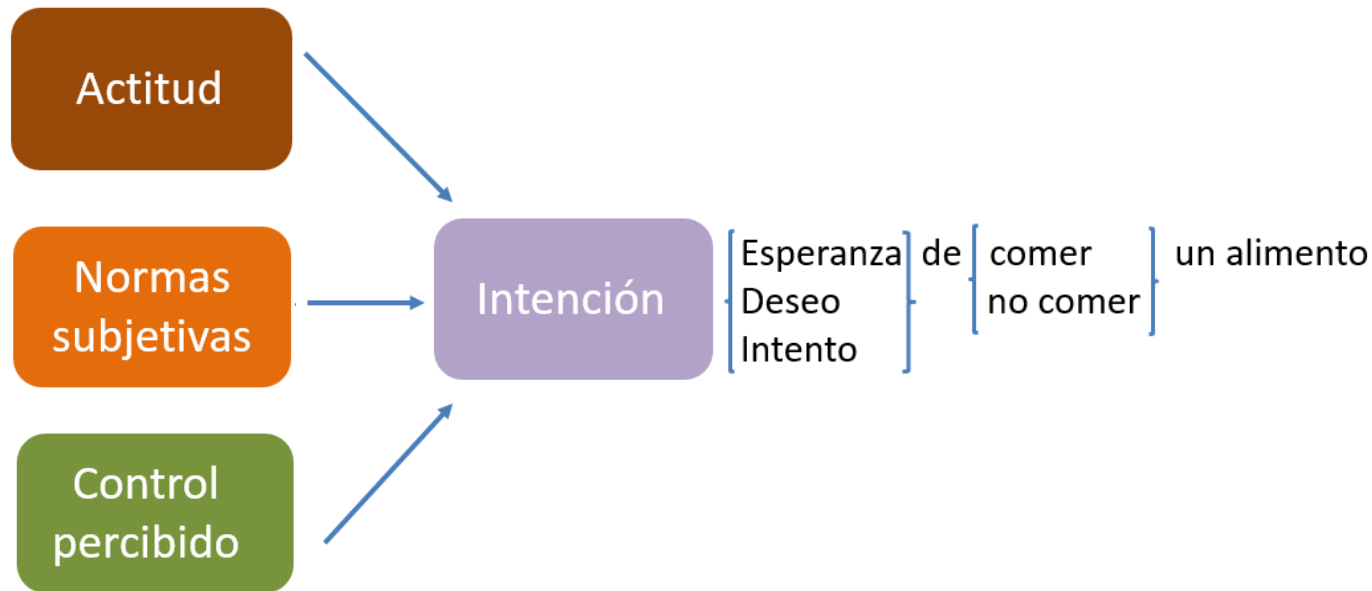
Autonomía para { comer  
no comer } un alimento





## Teoría del comportamiento planificado (TPB)

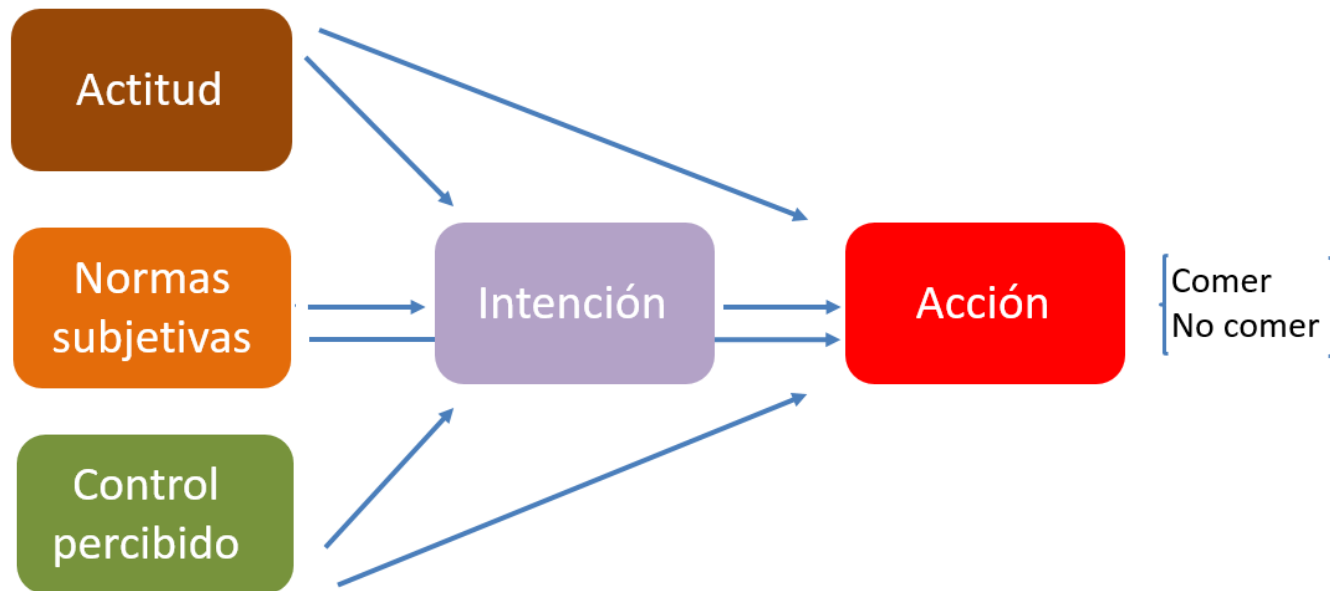
Variables que intervienen en el consumo de alimentos:





## Teoría del comportamiento planificado (TPB)

Variables que intervienen en el consumo de alimentos:





OBSERVATORIO  
NUTRICIONAL

## DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE FOMENTO DEL CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA (FASE II)



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

*Objetivo: incremento del consumo de FV*

*Participantes: niñ@s escolarizados 8-10 años*

*n= 100 intervención + 100 control*



*Equipo multidisciplinar*



*Agentes importantes del entorno*



*Determinantes del comportamiento alimentario (Rostchild+TPB)*



*Evaluación de proceso y resultados ( $\Delta$  Dets Cto + ingesta FV)*

L.A.S.E.H.U.



araba  
Slow Food



ausolan

Tamar  
RESTAURACIÓN & CATERING





## 5 FRUTA Y HORTALIZAS

¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !





# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !

## Metodología:

14 sesiones quincenales

60 min (sept-junio)

Modular - lemas





# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !

Metodología: Modelos / ELM

¡ SOMOS DEVORADORES DE  
FRUTAS Y VERDURAS !

NAHU



AYE

¿... Y VOSOTROS ?

¡ SOMOS DEVORADORES DE  
FRUTAS Y VERDURAS !



LOS MAYORES NO...

TOP  
SECRET

PERO TENEMOS UN PLAN...

¡ CONVENCER A LOS MAYORES DE QUE COMAN  
MAS FRUTA Y VERDURA !!



¿ NOS AYUDAIS ?



# 5 FRUTA Y MORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !

Metodología: taxonomías + metodologías activas + compromiso



**5 FRUTA ETA BARAZAKI: GONKATUTAKO ASPI !**

**IKASI: IKUTU ETA BARAZAKI GUTXIAN ZERBATIK ?**

GURASOI KONTATU AL DIET FITXA HAU? BAI ☐ EZ ☐

Zergatik jan behar da fruta eta barazki gehiago?

**ELKARRAKIN BATATZEN DIBATZ...**

**ERRADIAL ASKEAK**



**5 FRUTA ETA BARAZAKI: GONKATUTAKO ASPI !**

**HELBURUEN AGENDA**

**AGENDA DE OBJETIVOS**

**5 FRUTA ETA BARAZAKI: GONKATUTAKO ASPI !**

**HELBURUEN AGENDA**

**AGENDA DE OBJETIVOS**

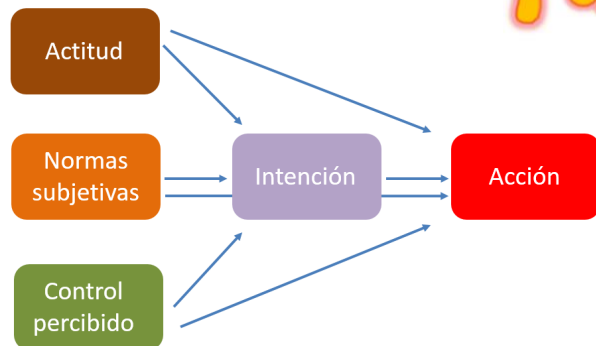
**5 FRUTA ETA BARAZAKI: GONKATUTAKO ASPI !**

**HELBURUEN AGENDA**

**AGENDA DE OBJETIVOS**



## 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



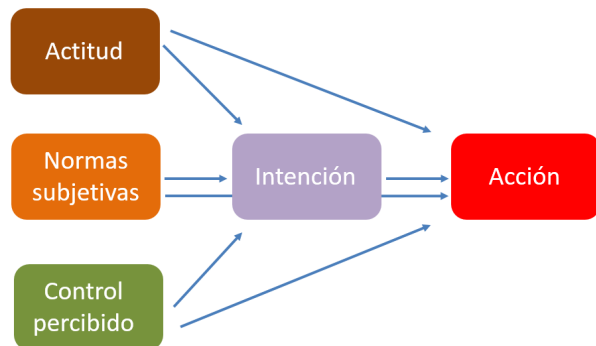
Actitud positiva hacia su consumo:

Conocimiento de consecuencia positiva de comer: salud





## 5 FRUTA Y HORTALIZAS ! LA SALUD TE GARANTIZAN !



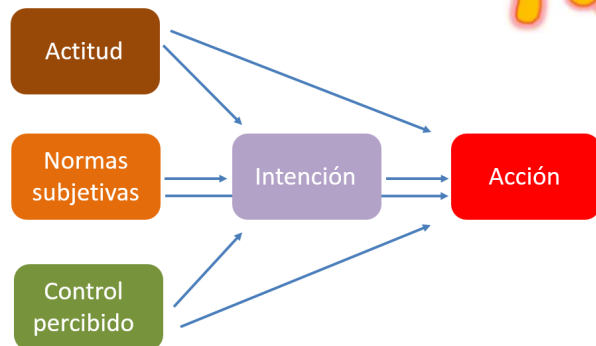
### Actitud positiva hacia su consumo:

Conocimiento de consecuencia positiva de comer: salud

Experiencia positiva de comer: placer



# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



Actitud positiva hacia su consumo:

Conocimiento de consecuencia positiva de comer: salud

Experiencia positiva de comer: placer

¿CUALES?

→ ¡LAS QUE TE GUSTEN!



¿CUANTO TE GUSTAN?



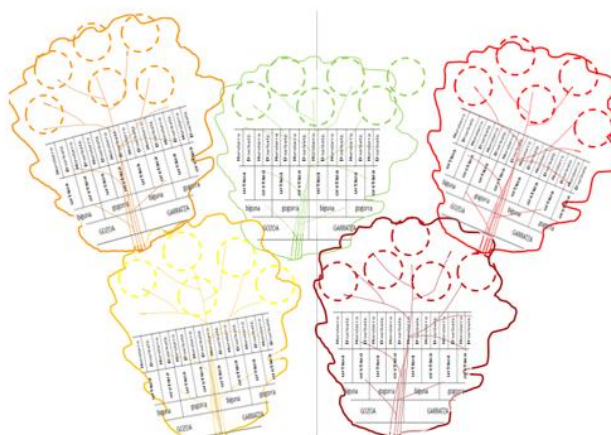
Deskribatu Zentzugaren arabera:



Deskribatu Zentzugaren arabera:

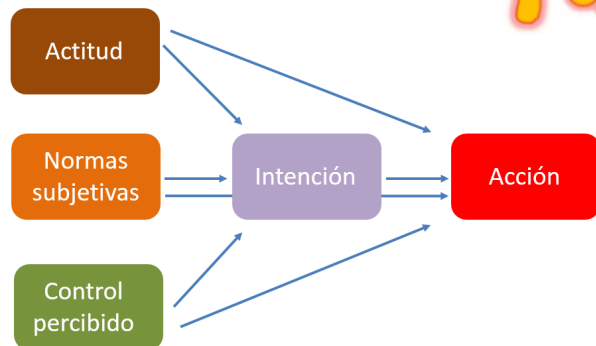


Deskribatu Zentzugaren arabera:





# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



## Actitud positiva hacia su consumo:

Conocimiento de consecuencia positiva de comer: salud

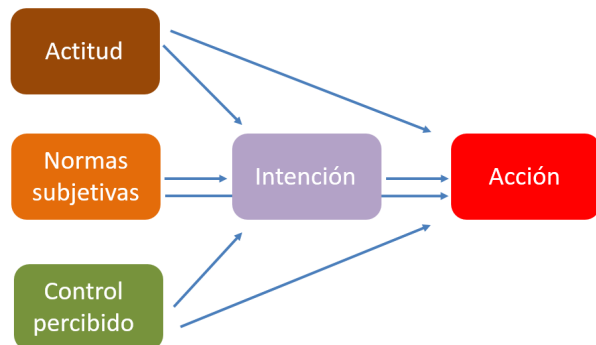
Experiencia positiva de comer: placer

Experiencia de consecuencia positiva de comer: regalo/recompensa





## 5 FRUTA Y HORTALIZAS ! LA SALUD TE GARANTIZAN !



### Presión del entorno (normas subjetivas)

Aceptación social: es normal → hogar

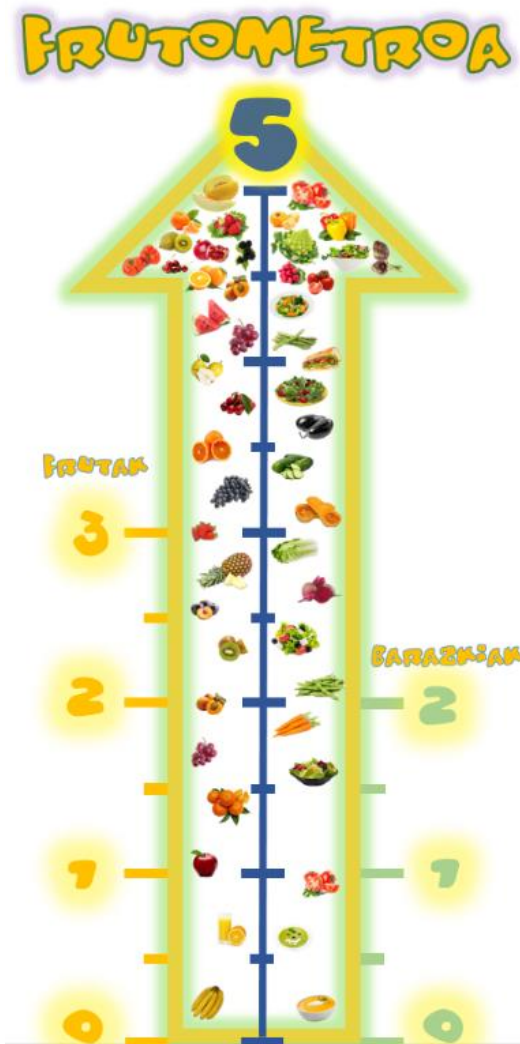
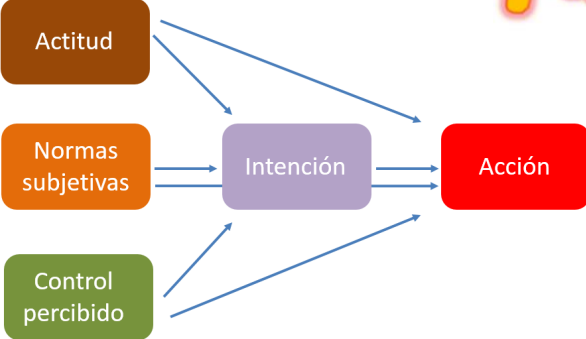
Presión social: la gente que nos importa, quiere que comamos → hogar, escuela, amig@s

Presión social: frutómetro



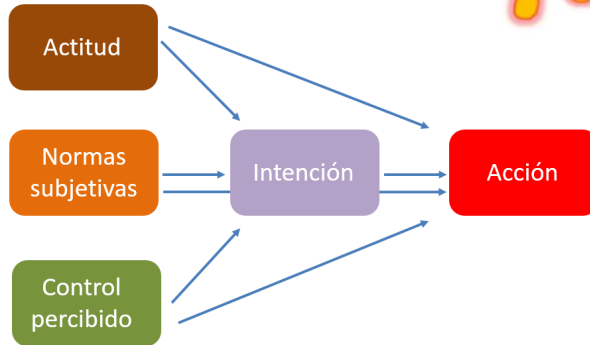
bittor.rodriguez@ehu.eus

# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !





# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



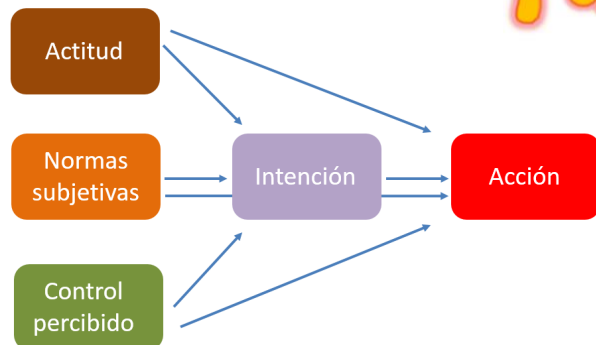
## Facilidades para su consumo

Autonomía: disponibilidad (puntos donde consumir+ productos)

| DÍA       |            |          |  |
|-----------|------------|----------|--|
| LUNES     | SOPA       | ENSALADA |  |
| MIÉRCOLES | YOGUR      | FRUTA    |  |
| JUEVES    | SALCHICHAS | ENSALADA |  |
| VIERNES   | YOGUR      | FRUTA    |  |



# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



## Facilidades para su consumo

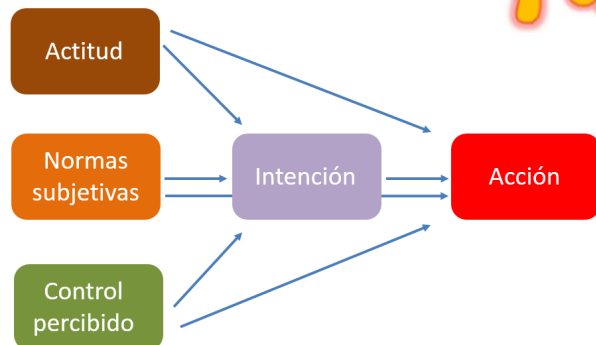
Autonomía: disponibilidad (puntos donde consumir+ productos)

Autonomía: accesibilidad (canales)





# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



## Facilidades para su consumo

Autonomía: disponibilidad (puntos donde consumir+ productos)

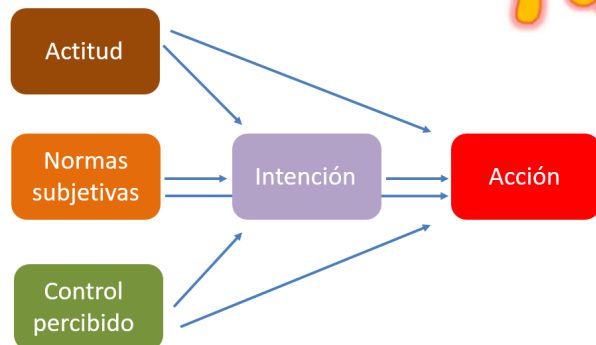
Autonomía: accesibilidad (canales)

Control: conocimientos y habilidades propias



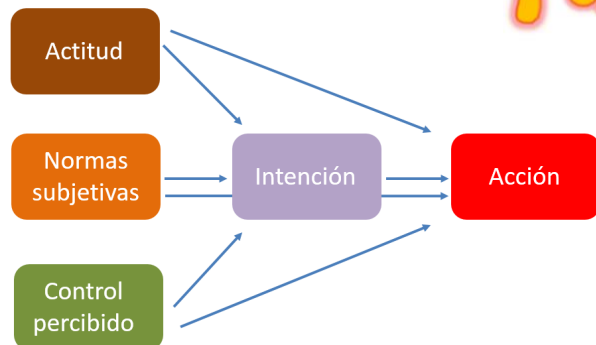
# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !

¡HAZLO FACIL!



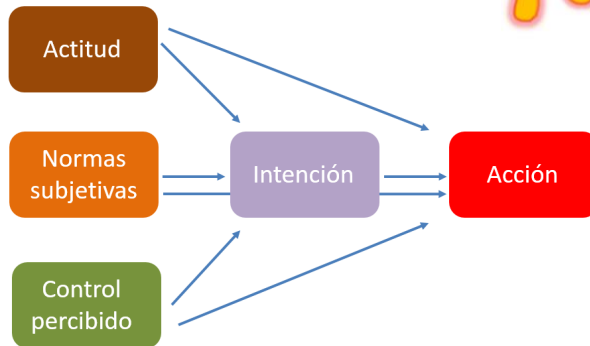


# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



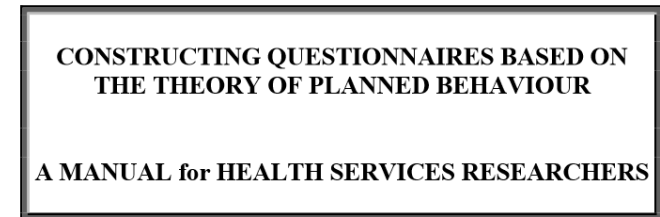


# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !



## Evaluación (T0 -T1- T2)

- Impacto en determinantes del comportamiento
- Variables socioeconómicas familiares
- Ingesta mediante registro validado + R24H



CÓDIGO

Programa de fomento del consumo  
de fruta y verdura FASE II

### Cuestionario para la familia

Estimado/a madre/padre/tutor-a legal

Como sabe, su hijo/a está participando en un programa con el que pretendemos **animar a todos/as los alumnos/as de su clase a consumir más fruta y más verdura.**

**REGISTRO DE FRUTA Y VERDURA CONSUMIDA**

APUNTA AQUÍ LAS RACIONES DE FRUTA Y VERDURA QUE COME TU HIJO DURANTE LA SEMANA  
JODI EMPEZANDO EL PRÓXIMO DOMINGO (17 de enero)

Es muy sencillo: al finalizar el día apuntes así la fruta y verdura que ha comido:  
 Tacha UN CUADRO entero si ha comido UNA RACIÓN  
 Tacha MEDIO CUADRO si ha comido MEDIA RACIÓN  
 Tacha UN CUARTO si ha comido UN CUARTO de ración

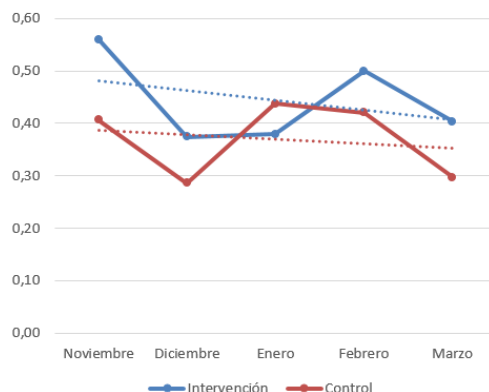
Más información detrás  
si es caso de pedirlo  
"¿Dónde está marcado exactamente esto?"

The form includes a grid for recording consumption of various fruits and vegetables (e.g., FRUTA FRESCA, JAMÓN NATURAL, ENSALADA, VERDURA COCINADA) with checkboxes for each day of the week.

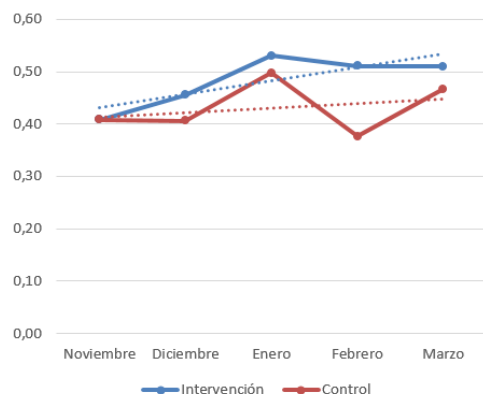


# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !

Elección frutas comedor  
(elecciones realizadas/ofertadas)



Elección ensaladas comedor  
(elecciones realizadas/ofertadas)



$\Delta$  Consumo frutas y hortalizas (raciones/día)  
media (DS)

|         |              | Antes       | Después     | <i>p</i> | $\Delta$     |
|---------|--------------|-------------|-------------|----------|--------------|
| FRUTA   | Intervención | 1.49 (0.78) | 1.80 (0.83) | 0.000    | 0.31 (0.74)  |
|         | Control      | 1.57 (0.76) | 1.56 (0.75) | 0.584    | -0.01 (0.61) |
|         |              | <i>p</i>    |             |          | 0.001        |
| VERDURA | Intervención | 0.78 (0.40) | 0.92 (0.53) | 0.080    | 0.14 (0.57)  |
|         | Control      | 0.81 (0.40) | 0.78 (0.45) | 0.197    | -0.03 (0.38) |
|         |              | <i>p</i>    |             |          | 0.034        |
| F+V     | Intervención | 2.27 (1.01) | 2.72 (1.15) | 0.001    | 0.45 (1.12)  |
|         | Control      | 2.38 (0.93) | 2.34 (1.03) | 0.293    | -0.04 (0.82) |
|         |              | <i>p</i>    |             |          | 0.001        |



Podcast available online  
at [www.jneb.org](http://www.jneb.org)

*Research Article*

# Influence of Behavioral Theory on Fruit and Vegetable Intervention Effectiveness Among Children: A Meta-Analysis

Cassandra S. Diep, PhD<sup>1,2</sup>; Tzu-An Chen, PhD<sup>1</sup>; Vanessa F. Davies, MSc<sup>1,3</sup>; Janice C. Baranowski, MPH, RD<sup>1</sup>; Tom Baranowski, PhD<sup>1</sup>

## DISCUSSION

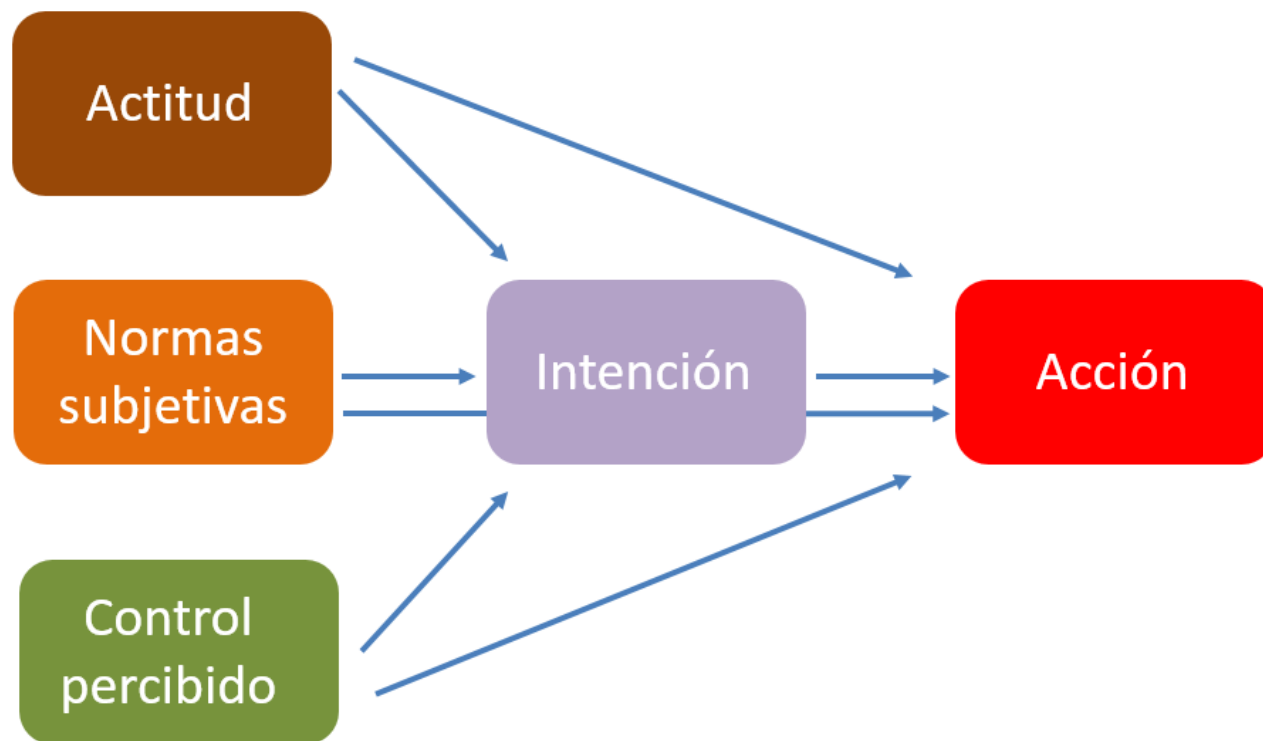
This study assessed whether involvement in child FV intervention made a difference. To the best of authors' knowledge, this was the first systematic assessment of whether child FV interventions on behavior theory enhanced its effectiveness.

Interventions were effective in enacting dietary changes, even if temporarily. With outliers removed, interventions had small to moderate impacts on F, V, and FV combined consumption compared with control conditions. Significant heterogeneity across studies indicated that moderators (eg, theory use) were possible sources.

Interventions were effective in enacting dietary changes, even if temporarily. With outliers removed, interventions had small to moderate impacts on F, V, and FV combined consumption compared with control conditions. Significant heterogeneity



## Efecto sobre dets/Asociaciones/Valor predictivo







# 5 FRUTA Y HORTALIZAS ¡ LA SALUD TE GARANTIZAN !

Maria Nahia Andrea  
Arrizabalaga Zeziaga Larrea

Garbiñe Amaia  
Aizpuru Perales



Olaia Martínez



Iñaki Etaio



Jose Ramón Mauleón



Francisco Gómez

Eskerrikasko!