

Treball final de grau

GRAU D'INFERMERIA

Escola d'Infermeria
Universitat de Barcelona

**Intervenció comunitària en adolescents d'Esplugues de
Llobregat respecte l'alimentació saludable i els Trastorns
de Conducta Alimentària**

“EXISTEIX LA DIETA IDEAL?”

Blanca Culleré Cabrol
Lola Guamis Sol

Tutora: Montserrat Solà Pola
Àmbit docent: Infermeria familiar i comunitària
Curs 2021-2022

Agraïments

A la **Montserrat Solà** per l'orientació, la confiança i per llegir-se totes les versions de la Bíblia; a l'**Àurea Navarro** per la seva actitud esperançadora en els moments de nervis; a l'**Alba Roselló** per ser una gran referent professional i haver confiat en nosaltres; a l'**Helena Maestre** per ajudar-nos a treure les castanyes del foc a l'últim moment; a l'**Escola Utmar** i a l'**Institut Joanot Martorell** per obrir-nos les portes de casa seva; a **tots i totes els i les participants** per acollir-nos tan bé i permetre'ns tornar a ser adolescents; a la **Irene**, a la **Paula** i a la **Lucía**, per haver-se deixat les mans retallant; al **Sandwichez** per haver estat casa nostra aquests últims mesos i haver albergat unes tardes llargues però molt curtes de cafè; al **Fèlix** per ser el patrocinador oficial de menjar ultraprocesat; a les **nostres famílies** pel seu constant suport; al **nostre matrimoni** per haver fet més amè el recorregut.

ÍNDEX

1. RESUM	1
2. MARC TEÒRIC	2
2.1. Modalitat d’Aprentatge i Servei	2
2.2. Alimentació	2
2.2.1. Concepte alimentació saludable	2
2.2.2. Dietes vegetarianes.....	6
2.2.3. Aliments ultraprocessats	10
2.3. Trastorns de la Conducta Alimentària	11
2.3.1. Introducció.....	11
2.3.2. Prevalença	11
2.3.3. Principals trastorns de la conducta alimentària.....	12
2.3.4. Detecció de TCA	14
2.3.5. Circuit a seguir en cas de sospita de TCA des del punt de vista d’un adolescent.....	15
3. NECESSITATS DE LA COMUNITAT	17
3.1. Detecció inicial de les necessitats	17
3.2. Dades demogràfiques de l’entorn	18
3.3. Descripció del grup específic	21
3.3.1. Escola Utmar	21
3.3.2. Institut Joanot Martorell	21
4. OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ	22
4.1. Objectiu educatiu general	22
4.2. Objectius específics d’aprenentatge	22
4.2.1. Objectius de coneixement	22
4.2.2. Objectius d’actitud	22
4.2.3. Objectius procedimentals	22

5. PLANIFICACIÓ I REALITZACIÓ DEL SERVEI	23
5.1. Continguts	23
5.2. Metodologia	23
5.2.1. Format pedagògic	24
5.2.2. Estratègies d'intervenció	24
5.2.3. Mètodes i tècniques	24
5.3. Cronograma	25
5.4. Programació de la sessió	27
5.4.1. Presentació i enfocament de la sessió.....	29
5.4.2. Primera part: alimentació saludable	29
5.4.3. Segona part.....	30
5.4.4. Tancament de la sessió	31
5.5. Material i recursos necessaris per a la intervenció	31
5.5.1. Activitat 1. “Crea el teu menú ideal”	31
5.5.2. PowerPoint alimentació.....	32
5.5.3. Activitat 2. Casos en format Kahoot.....	32
5.5.4. PowerPoint TCA.....	32
6. AVALUACIÓ	33
6.1. Fase preactiva	33
6.2. Fase d'execució	34
6.2.1. Avaluació de la sessió.....	35
6.2.2. Resultats i assoliment dels objectius.....	35
6.3. Fase postactiva	36
7. PLA DE DIFUSIÓ	37
8. REFLEXIÓ	38
8.1. Reflexió conjunta	38
8.2. Reflexions individuals	41

8.2.1. Reflexió Blanca Culleré Cabrol	41
8.2.2. Reflexió Lola Guamis Sol	42
9. BIBLIOGRAFIA	44
10. ANNEXOS	50
Annex 1. Piràmide de l'alimentació saludable.....	50
Annex 2. Esquema del plats.....	51
Annex 3. Aliments del sobre.	52
Annex 4. PowerPoint alimentació.....	57
Annex 5. Casos Kahoot.	68
Annex 6. Imatges del procés de creació.	86
Annex 7. Imatges de les sessions.	87
Annex 8. Checklist.....	90

1. RESUM

Introducció: Aquest treball final de grau consisteix en el procés de creació i aplicació d'una intervenció infermera en dos Instituts d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) d'Esplugues de Llobregat. Ha estat dissenyat d'acord amb les necessitats detectades per part dels professionals de salut i adaptat a les diferents característiques dels adolescents de la zona. Els dos grans eixos de la intervenció han estat l'alimentació saludable i els Trastorns de Conducta Alimentària (TCA). S'ha dut a terme mitjançant la modalitat d'Aprenentatge i Servei (ApS) dins del marc del Programa Salut i Escola (PSiE).

Objectiu: Dissenyar i aplicar una intervenció educativa adreçada als adolescents de 3r i 4t d'ESO de l'Escola Utmar i l'Institut Joanot Martorell d'Esplugues de Llobregat, basada en la promoció d'hàbits d'alimentació saludable i en el desenvolupament de capacitats i recursos personals en referència als TCA.

Metodologia: S'elabora una intervenció educativa seguint el model de planificació d'Educació per la Salut (EpS), el qual s'aplicarà en l'àmbit escolar i en horari lectiu, a través d'una sessió de dues hores per cada grup classe.

Avaluació: Es detecta una manca d'instruments per avaluar la intervenció, però, tot i aquest dèficit, s'assoleixen, en gran mesura, els objectius específics plantejats.

Paraules clau: Infermeria, adolescents, Educació per a la Salut, alimentació saludable, Trastorns de la Conducta Alimentària, Aprenentatge i Servei.

2. MARC TEÒRIC

2.1. Modalitat d'Aprenentatge i Servei

Segons el centre promotor d'Aprenentatge i Servei, aquesta modalitat és una proposta educativa que, tal com diu el nom, combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un sol projecte ben articulat en el qual els participants es formen treballant sobre les necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo, i així adquireixen coneixements, actituds, valors i habilitats.^(1, 2)

Es crea una relació de simbiosi: l'aprenentatge millora el servei a la comunitat, ja que aquest guanya en qualitat, i el servei dona sentit a l'aprenentatge, perquè allò que s'aprèn es pot transferir a la realitat en forma d'acció.⁽²⁾

En el cas que ens ocupa, que s'explicarà amb més detall al llarg d'aquest document, l'ApS ha consistit en crear una intervenció comunitària adreçada a un col·lectiu de joves de 3r i 4t de l'ESO d'Esplugues de Llobregat, relacionada amb l'alimentació saludable i els TCA.

2.2. Alimentació

2.2.1. Concepte alimentació saludable

Una alimentació saludable és aquella que permet mantenir i assolir un funcionament òptim de l'organisme, conservant la salut, disminuint el risc de patir malalties i promovent un creixement i un desenvolupament òptims. Es caracteritza com a aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.⁽³⁾ Aquestes característiques són molt subjectives, ja que hi influeixen molts factors com socials, culturals i econòmics, però tot i això, aquests són els factors comuns que la caracteritzen, per poder-la considerar saludable.⁽⁴⁾

- **Apetitosa / satisfactòria:** activa els sentits (visió, olor i gust), factor que ajuda al fet que es pugui mantenir en el temps. Es caracteritza per ser agradable i plaent.^(4, 5)
- **Suficient:** consumició d'una quantitat d'aliments necessaris per al manteniment de l'energia, els nutrients i el pes, en funció de les necessitats de cada persona.^(4, 5)
- **Equilibrada:** aportació de nutrients en les proporcions recomanades, adequades a les necessitats de cada persona en relació amb l'edat, el sexe i la situació vital.⁽⁴⁾
- **Harmònica:** aportació adequada de macronutrients i nutrients energètics.⁽⁶⁾
- **Variada:** diversitat d'aliments que cobreixi totes les necessitats, sempre que es tracti d'una varietat d'aliments saludables.^(4,5)
- **Segura:** aliments lliures de contaminants biològics, físics o químics que puguin danyar l'organisme.⁽⁶⁾
- **Adaptada:** ha de tenir en compte les diferents característiques socioculturals de cada persona, a més de les necessitats individuals, la cultura de cadascú, els gustos personals i la producció de l'entorn i la temporada.⁽⁶⁾
- **Sostenible:** factor relacionat amb l'adquisició dels aliments i l'impacte que té al medi ambient. Prioritzar els aliments de temporada i de proximitat.^(4,6)
- **Assequible:** accessibilitat econòmica per a cada individu i entorn.^(4,6)

En general, els patrons alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal frescos i mínimament processats, com serien fruites, hortalisses, llegums, farinacis integrals, fruits secs, oli d'oliva verge, que poden acompanyar-se, en menor quantitat i freqüència de: peix, carn, ous i làctics.⁽⁵⁾

Avui dia, ens trobem en un context en què la salut planetària està altament amenaçada per l'emergència climàtica i un model productiu depredador, així que cada vegada són més les persones que opten per patrons alimentaris i models de consum alternatius, més respectuosos amb el medi ambient.⁽⁵⁾

Tot i que hi ha moltes propostes d'alimentació saludable i sostenible, una de les més conegudes en el nostre entorn és la dieta mediterrània.⁽³⁾

Aquesta ha estat reconeguda per la Comunitat Científica Internacional com un patró alimentari i un estil de vida dels més equilibrats i saludables del món, a més resulta ser una de les dietes més sostenibles del planeta. La dieta mediterrània ha demostrat que juga un paper fonamental en la prevenció de malalties cròniques.^(7,8)

L'alimentació seguint una dieta mediterrània es defineix com un model d'alimentació molt variat, basat principalment en productes frescos, locals i de temporada.⁽⁹⁾ Aquesta no és homogènia, sinó que presenta variacions regionals.

Entre les principals característiques s'hi troba el predomini de consum d'aliments d'origen vegetal (verdures, fruites, hortalisses, fruits secs, llegums, cereals...) sobre els d'origen animal (carns blanques i magres, peix, ous i derivats làctics). També destaca l'ús de l'oli d'oliva com a principal font de greix i l'estacionalitat amb preferència de productes locals.^(7, 9)

Per seguir una correcta dieta mediterrània cal potenciar el consum d'aliments d'origen vegetal sobre els d'origen animal, prioritzar l'aigua enfront d'altres begudes, fer activitat física moderada, entre d'altres.⁽⁷⁾

Per dur-la a terme de manera adequada, podem seguir la piràmide d'alimentació saludable (*Annex 1*), en la qual es veu representada la freqüència amb la qual hem de consumir els diferents aliments per seguir una alimentació saludable. A la base trobem els aliments que hem de consumir diàriament, en posició central trobaríem els aliments de consum setmanal i en el cim de la piràmide trobaríem els aliments de consum ocasional, que són els que hauríem de reduir i evitar.⁽¹⁰⁾

Entre els aliments de consum diari trobem:⁽¹⁰⁾

- **Farinacis** (pa, pasta, arròs, patata, llegums*): 4-6 racions/dia.
- **Fuites fresques**: 3 racions/dia i **hortalisses i verdures**: 2 racions/dia (entre les dues s'ha de consumir 5 racions/dia).
- **Oli d'oliva**: 3-6 racions/dia.
- **Làctics** (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia.

**Els llegums poden ser considerats tan farinacis com aliments proteics.*

Al centre de la piràmide figuren els aliments de consum setmanal, entre els quals trobem:⁽¹⁰⁾

- **Carn magra**: 3-4 racions/setmana.
- **Peix**: 3-4 racions/setmana.
- **Ous**: 3-4 racions/setmana.
- **Llegums**: 2-4 racions/setmana.
- **Fruita seca**: 3-7 racions/setmana.

Per acabar, al cim de la piràmide trobem els aliments de consum ocasional, que pel seu alt contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir-ne el consum.⁽¹⁰⁾

S'aconsella repartir els diferents tipus d'aliments en diversos àpats al dia. Hem de realitzar tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un segon esmorzar i el berenar).⁽¹⁰⁾

Entre els àpats més contundents trobem el dinar i el sopar. Per a aquests es proposa un plat en què destaquin les verdures i les hortalisses, seguit de farinacis i una petita part d'aliments proteics. A les postres trobaríem fruita fresca i com a beguda, l'aigua. Aquest seria un àpat equilibrat amb el qual estaríem complint una bona alimentació saludable.⁽¹⁰⁾

2.2.2. Dietes vegetarianes

Les dietes vegetarianes, com hem esmentat anteriorment, són dietes basades en aliments vegetals amb la particularitat que poden arribar a restringir completament qualsevol producte d'origen animal. Aquestes restriccions generen inquietud pel que fa a les conseqüències que pot tenir l'eliminació total o parcial d'un o més grups d'aliments sobre la salut.

Com en totes les dietes, cal tenir en compte que hi ha infinites situacions en particular, que s'hauran d'adaptar a cada persona en funció de diversos factors: edat, sexe, estat de salut, residència, entre d'altres. Aquestes aniran seguides de les recomanacions de diferents professionals, tot adaptant-se a les necessitats que requereixi la ingesta de cada persona.⁽⁵⁾

La *European Vegetarian Union (EVU)*⁽¹¹⁾ manifesta l'absència d'una definició clara del terme vegetarià¹, però la *International Vegetarian Union (IVU)* el defineix com a "dieta basada en aliments derivats de plantes, amb o sense productes làctics, ous i/o mel"⁽¹²⁾. Aquesta definició dona peu a un ampli ventall de tipus de dietes vegetarianes, essent les més usuals les especificades a la Taula 1.^(5, 12, 13)

Taula 1. Tipus de dietes vegetarianes més usuals. Elaboració pròpia amb les referències ^(5, 12, 13)

	Característiques generals	Aliments no consumits
Ovolactovegetariana	Basada en el consum de productes vegetals a la qual s'afegeixen productes làctics, mel i ous.	Carn, peix.
Lactovegetariana	Basada en el consum de productes vegetals a la qual s'afegeixen productes làctics i mel.	Carn, peix, ous.
Vegetariana estricta o vegana	Restringeix tots els productes d'origen animal. La seva alimentació es basa en llegums, cereals, verdures, fruites, fruits secs i llavors.	Carn, peix, ous, mel, làctics.

¹ S'emprarà el terme "vegetarià" per fer referència a les dietes lactovegetariana i ovolactovegetariana.

2.2.2.1. Motivació per una dieta vegetariana

Són molt diversos els motius pels quals la gent decideix adoptar una dieta vegetariana: pautes religioses, prescripcions relacionades amb la salut, motius econòmics, entre d'altres. Al nostre entorn, però, la majoria de persones que eliminen els productes d'origen animal de la seva dieta tenen com a motivació inicial el benestar animal i la protecció del medi ambient, per l'impacte que genera la producció de carn, làctics i l'esgotament de la biomassa marina.⁽⁵⁾ Aquests els podem relacionar amb alguns dels diferents Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), els quals proposen abordar diferents reptes globals a partir de les diferents metes de cada objectiu. A destacar, en relació a la motivació per seguir una dieta vegetariana, trobaríem el Consum i la Producció Responsable i el Canvi Climàtic.⁽¹⁴⁾

2.2.2.2. Implicacions del vegetarianisme en la salut

Les dietes vegetarianes planificades adequadament són saludables i nutricionalment idònies. Destaquen per tenir un impacte positiu en diversos aspectes pel que fa a la prevenció i al tractament de certes malalties. Són caracteritzades, en general, per una baixa ingesta de greixos saturats i elevades quantitats de fibra, fitoquímics, carotenoides, àcid fòlic, vitamina C i magnesi, entre d'altres.^(5, 15, 16)

Aquestes característiques s'associen amb xifres menors de colesterol total, de lipoproteïnes de baixa intensitat (LDL), millor control de la glucosa, menor índex de massa corporal (IMC) i menor pressió arterial (PA) respecte a la dieta omnívora. Com a conseqüència, estan associades a una menor incidència d'obesitat, de malalties cardiovasculars, d'hipertensió i de diabetis tipus II.^(5, 15, 17)

L'Academy of Nutrition and Dietetics d'Estats Units⁽¹⁶⁾, l'American Academy of Pediatrics (AAP)⁽¹⁸⁾, l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària (AEPAP)⁽¹⁷⁾, entre d'altres, afirmen que aquestes dietes són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, incloent-hi l'embaràs, la lactància, la infància, l'adolescència i l'edat adulta.⁽¹⁹⁾

Tot i que els estudis també mostren que, encara que la dieta estigui ben planificada, algunes persones vegetarianes poden tenir ingestes baixes de ferro, calci, vitamina D, zinc, àcids grassos omega-3 i, sobretot, vitamina B12.⁽⁵⁾

2.2.2.3. Nutrients claus i estratègies per cobrir els seus requeriments

Per tal de garantir una aportació correcta dels nutrients claus, aconseguits principalment a través d'aliments d'origen animal en les dietes omnívores, cal realitzar una bona planificació. S'han de tenir en compte les principals fonts vegetals riques en nutrients essencials, la quantitat que contenen, la seva biodisponibilitat, estratègies culinàries per millorar-ne l'absorció, les indicacions de suplementació, entre d'altres.^(5, 20, 21) Entenem com a biodisponibilitat el criteri que avalua la proporció i la velocitat d'absorció d'un aliment, segons la manera en què s'administra o s'ingereix.

A continuació se'n detallen els principals:

Proteïnes

No hi ha problemes en assolir els requeriments proteics sempre que la dieta estigui formada per una varietat considerable de vegetals i que la ingesta calòrica sigui l'adequada. Existeix un gran ventall de fonts proteiques d'origen vegetal, però s'ha de tenir en compte que, en general, són més difícils de digerir o no són tan completes. El contingut d'aminoàcids varia depenent del vegetal:^(5, 21)

- En el cas dels cigrons, la soja i els pistatxos, entre d'altres, és igual de complet que el d'alguns aliments d'origen animal, per tant, la qualitat proteica és equiparable.^(5, 21)
- Altres poden presentar dèficits respecte a algun aminoàcid, com per exemple les llenties (pobres en metionina) i l'arròs (pobre en lisina). En aquest cas, combinant-los, aconseguirem els nivells proteics desitjats.^(5, 21)

La ingesta proteica recomanada és la mateixa que en persones omnívores, així que amb dues racions diàries, ja es cobreixen els requeriments necessaris. Entre les fonts proteiques d'origen vegetal trobem: llegums, fruits secs, ous, làctics, derivats de la soja (tofu, tempeh), derivats del blat (seitán).

Ferro i zinc

Hi ha alguns aliments d'origen vegetal que contenen alts nivells de ferro i zinc, però tot i això, la seva biodisponibilitat és inferior i hi ha presents inhibidors de la seva absorció.^(5, 21)

Per tal d'assegurar que la ingesta sigui l'adequada, s'aconsella seleccionar vegetals rics en aquests nutrients (llegums, fruits secs, hortalisses de fulla verda, farinacis integrals...) i acompanyar-los d'aliments rics en àcids orgànics (àcids cítrics, àcids ascòrbics...) a més d'escollir tècniques culinàries específiques (remull, la cocció i la germinació...) que en potencien l'absorció.^(5, 21)

Calci

Per tal de garantir una ingesta adequada de calci, cal seleccionar aliments rics en aquest: productes làctics i derivats (en el cas d'ovolactovegetarians) o aliments vegetals que en contingui de fàcil absorció (col, bròquil, kale, mongetes blanques, ametlles...)^(5, 21)

Vitamina D

La vitamina D, molt relacionada amb el metabolisme del calci, és sovint deficient en individus vegetarians com en no vegetarians. Depèn principalment de l'exposició solar a la qual ens trobem, si es garanteixen uns 10-15 minuts d'exposició solar diària, no serà necessària la suplementació.^(5, 21)

Àcids grassos omega-3

Estan presents en el peix, l'oli d'oliva, l'oli de gira-sol, la soja, alguns fruits secs i llavors, entre d'altres. El baix consum d'aquest es dona en general a tota la població, així que els vegetarians no haurien de preocupar-se més que la població omnívora. No estan establerts els nivells mínims que es consideren associats a patologies.^(5, 21)

Vitamina B12

La carència d'aquesta vitamina és el risc principal, ja que no està present en els aliments d'origen vegetal i les conseqüències provocades pel seu dèficit són greus, com podrien ser l'anèmia megaloblàstica i els trastorns neuropsiquiàtrics. Per aquests motius, és el nutrient més "crític" en aquesta dieta.^(22, 23)

S'ha de tenir molt en compte el consum d'àcid fòlic. L'àcid fòlic és molt abundant en els aliments d'origen vegetal, fet que pot arribar a camuflar una anèmia megaloblàstica. Les persones amb dèficit de B12, presenten com a primer símptoma anèmia megaloblàstica, factor que causa cansament i fa que la persona acudeixi al metge i aquest serà qui ho detectarà. Tot i això, si prenen molta quantitat d'àcid fòlic, no presentaran anèmia tot i tenir dèficit de B12, ja que aquest l'emascara.^(22, 23)

Els vegetarians no estrictes poden tenir suficient aportació d'aquesta vitamina amb el consum de llet i ous, si en consumeixen quantitats concretes molt elevades. És molt complicat complir amb aquestes quantitats, per la qual cosa, la suplementació és la millor estratègia per prevenir-ne el dèficit. Les úniques fonts fiables de B12 les trobem en productes d'origen animal. Tot i això, s'ha de vigilar molt amb el contingut dels suplementes, ja que si aquests porten àcid fòlic poden emascarar o agreujar els problemes.^(22, 23)

2.2.3. Aliments ultraprocessats

Els aliments ultraprocessats es caracteritzen per tenir un alt contingut de sucre, sal, greixos saturats i altres substàncies com additius, caseïna, lactosa, sèrum, greixos hidrogenats, proteïnes hidrolitzades, maltodextrina, xarops i altres edulcorants, colorants, saboritzants, antiaglomerants, emulsionants, que en potencien o en canvien el gust.⁽²⁴⁾

Els processos implicats en la seva fabricació són industrials i solen tenir llistes molt llargues d'ingredients (amb molt poca o gens de matèria primera bàsica), a més d'estar dissenyats per ser consumits al moment, de manera fàcil i ràpida. D'altra

banda, estan promocionats per campanyes publicitàries molt potents, que encara en fan més temptador el consum.⁽²⁴⁾

S'ha de tenir en compte que ingerir habitualment aquests aliments es relaciona amb una pitjor qualitat de la dieta i, per tant, el risc de patir malalties i trastorns com la hipertensió, la diabetis, l'obesitat i alguns tipus de càncer, augmenta. S'ha de tenir en compte que la seva producció requereix molts recursos i genera molts residus. Així que, pels seus beneficis en la salut i l'impacte mediambiental que provoca, s'ha d'intentar reduir-ne el consum.⁽²⁴⁾

2.3. Trastorns de la Conducta Alimentària

2.3.1. Introducció

Segons l'*American Psychiatric Association* (APA), els TCA són uns trastorns psicològics caracteritzats per alteracions greus de la conducta alimentària, així com l'associació de pensaments angoixants.⁽²⁵⁾ Aquests trastorns es manifesten amb alteracions relacionades amb el pes i la imatge corporal que afecten la funció física, psicològica i social.

El Manual de Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals (*DSM*) és una eina taxonòmica i de diagnòstic, publicat per l'APA, i amb la darrera actualització l'any 2013 (*DSM-V*), es recullen els següents trastorns de la conducta alimentària: l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa, el trastorn per afartament, el trastorn restrictiu de la ingesta d'aliments per evitació, altres trastorns no especificats d'alimentació (TCANE), pica i trastorn per ruminació, essent els tres primers els tipus principals de TCA.^(25, 26)

2.3.2. Prevalença

Seguint els criteris diagnòstics pautats pel *DSM-V*, diversos estudis ^(27, 28) mostren una prevalença d'anorèxia nerviosa del 0,14 al 5,3%, del 0,41 al 2,9% de bulímia nerviosa i del 2,76 al 5,3% en el cas dels TCANE. Tot i això, la diversitat dels resultats

i la varietat de les eines emprades per a la seva avaluació, suggereixen una interpretació cautelosa.

A més, l'evidència científica suggereix que la càrrega genètica pot resultar un factor a tenir en compte pel que fa al risc que algunes persones tenen de patir qualsevol trastorn alimentari. Un estudi recentment publicat, el 28 de febrer de 2021, a l'*International Journal of Eating Disorders*, evidencia que l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa i el trastorn per afartament estan associats a diferents factors genètics, així com a altres trastorns mentals com ara l'esquizofrènia, la depressió major i el trastorn bipolar.⁽²⁹⁾

2.3.3. Principals trastorns de la conducta alimentària

Segons el DSM-V ⁽²⁶⁾, els tres principals TCA són:

2.3.3.1. Anorèxia nerviosa

L'anorèxia nerviosa és un TCA que predomina sobretot en adolescents i dones joves. Es caracteritza per una restricció de la ingesta energètica en relació amb les necessitats nutricionals, que condueix a un pes corporal significativament baix amb relació a l'edat, el sexe, el curs de desenvolupament i la salut física.^(26,30)

A part de la intensa pèrdua de pes, les persones que la pateixen manifesten una por intensa a engreixar-se i una alteració de la seva pròpia imatge corporal.^(26,30)

Se'n reconeixen dos tipus: l'anorèxia nerviosa de tipus restrictiu i la de tipus afartament/purgatiu: ^(26,30)

- Anorèxia nerviosa restrictiva: influeix la dieta, el dejuni i/o l'exercici excessiu sense la presència d'afartaments ni conductes purgatives.
- Anorèxia nerviosa afartament/purgatiu: presenten episodis d'afartaments recurrents amb posteriors comportaments compensatoris (activitat física desmesurada, laxants, diürètics, inducció del vòmit, entre d'altres) per contrarestar el que s'ha ingerit.

A més, els qui la pateixen no tenen consciència de la seva malaltia, ni del risc que corren en trobar-se en un pes tan baix.^(26,30)

2.3.3.2. Bulímia nerviosa

La bulímia nerviosa és un TCA que es caracteritza per episodis d'afartament, tot seguit de comportaments compensatoris (inducció del vòmit, ús de laxants i diürètics, exercici excessiu, entre d'altres). Aquests es produeixen almenys una vegada a la setmana durant tres mesos.^(26,30)

Els afartaments es descriuen com la ingesta d'una quantitat d'aliments clarament superior a la que s'ingeriria en condicions normals, generalment en secret, durant un període curt de temps acompanyat d'una sensació de manca de control sobre la ingesta.^(26,30)

A diferència de l'anorèxia nerviosa, tot i que també presenten una preocupació per la silueta i el pes, no necessàriament es produeixen alteracions de pes. Les persones que la pateixen solen viure amb sentiments de vergonya i culpabilitat, i és un trastorn que fàcilment pot passar desapercebut.^(26,30)

És important diferenciar si es troba en remissió parcial o total: ⁽³¹⁾

- Remissió parcial: si després d'haver-se complert tots els criteris anteriors, alguns dels criteris s'han deixat de complir durant un període de temps.
- Remissió total: si després d'haver-se complert amb anterioritat tots els criteris, no s'ha complert cap dels criteris durant un període de temps.

Així mateix, la gravetat del trastorn es basa en la freqüència amb què es produeixen els comportaments compensatoris de tipus inapropiat.⁽³¹⁾

2.3.3.2. Trastorn per afartament

El trastorn per afartament és un TCA que es caracteritza per episodis recurrents d'afartaments, on la quantitat d'aliments és clarament superior a la que la majoria de les persones ingeririen en condicions normals, acompanyat d'una sensació de manca de control sobre allò que s'ingereix durant l'episodi.^(26, 30, 31)

A diferència de la bulímia nerviosa, però, aquests afartaments no s'acompanyen de comportaments compensatoris. A més, cal aclarir que aquests afartaments es produeixen en episodis i, per tant, no implica que qui ho pateix mengi constantment en excés.^(26, 30)

Aquests episodis s'associen a 3 o més dels fets següents: ^(30, 32)

1. Menjar molt més ràpidament del que s'estableix com a normal.
2. Menjar fins a sentir-se desagradablement ple.
3. Menjar grans quantitats d'aliments quan no se sent fam físicament.
4. Menjar sol a causa de la vergonya que se sent per la quantitat que s'ingereix.
5. Sentir-se després a disgust amb un mateix, deprimat o molt avergonyit.

Els afartaments produeixen, a la persona que els pateix, una sensació de malestar intens i de mitjana, almenys una vegada a la setmana durant tres mesos. Igual que en la bulímia nerviosa, se seguiran els mateixos criteris per tal de diferenciar si es troba en remissió parcial o total i per classificar la gravetat del trastorn tenint en compte el nombre d'afartaments que es donen per setmana.^(30,31)

2.3.4. Detecció de TCA

La detecció precoç dels TCA és un element clau per tal d'ajudar als qui els pateixen i per minimitzar-ne els efectes. Els TCA es poden sospitar per part de la família, la parella o els amics. Algunes de les conductes que ens poden fer sospitar són: ⁽³⁰⁾

- Seguir una dieta restrictiva sense supervisió d'un professional.
- Mostrar un estat de preocupació constant per l'alimentació (comptabilització de les quantitats i les quilocalories)
- Eliminació d'aliments concrets o d'àpats.
- Mostrar preferència per menjar sol, evitar menjar en companyia.
- Presentar sentiments de culpa després de menjar.
- Manifestar conductes compensatòries (activitat física en excés, vòmits, dejuni, ús de laxants i/o diürètics, entre d'altres).

- Presentar comportaments estranys durant els àpats (menjar dempeus, esmicolar el menjar, ingerir més ràpidament, entre d'altres).
- Aparició de canvis corporals radicals i injustificats (pèrdua / augment de pes).
- Exterioritzar una percepció errònia de l'autoimatge, a partir de comentaris despectius en relació amb el seu cos.
- Presentar canvis d'humor, alteració del rendiment acadèmic, aïllament social, entre d'altres.
- Manifestar una pèrdua de la menstruació, sense motius mèdics.
- Ús de fòrums / blogs que promoguin conductes inadequades.

2.3.5. Circuit a seguir en cas de sospita de TCA des del punt de vista d'un adolescent

En primer lloc, és molt important adreçar-se a la persona de manera honesta i comprensiva i expressar les inquietuds percebudes, en relació amb el problema que pot estar patint. Tot això, basant-nos en el respecte i sense jutjar. Després de parlar-hi i haver detectat el possible problema, l'animaríem a demanar ajuda professional.

(30, 33)

Si després d'oferir-li la possibilitat de demanar ajuda a un professional de salut o a la família, s'hi nega, ja que manifesta que no presenta cap TCA, li comunicarem que ens veiem amb l'obligació de parlar-ho amb un adult de confiança, ja sigui amb un familiar, el tutor o tutora o la infermera de Salut i Escola.^(30, 33)

Cal destacar que és molt important que la persona afectada senti que compta amb el suport i la confiança suficients perquè ens pugui demanar ajuda quan més ho necessita.

En conclusió, on es vol arribar és a una de les unitats especialitzades amb què compta la zona d'Esplugues de Llobregat: el Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) de Cornellà.⁽³⁴⁾

Els CSMIJ són equips assistencials de Salut Mental que s'ocupen dels pacients fins als 18 anys i de les seves famílies respectives. La seva missió és prevenir i atendre, de manera personalitzada, efectiva i eficaç, a través del diagnòstic, l'orientació, el tractament i el seguiment dels nens i nenes o els i les adolescents que presenten o estan en risc de desenvolupar trastorns mentals, de comportament o conductes addictives.^(34, 35)

Aquests centres estan integrats dins d'un mateix circuit assistencial, fet que possibilita la continuïtat assistencial del projecte terapèutic amb el pacient. Qualsevol menor de 18 anys pot accedir-hi, encara que la millor via per accedir-hi sigui a partir de la prescripció d'un professional de salut.^(34, 35)

3. NECESSITATS DE LA COMUNITAT

3.1. Detecció inicial de les necessitats

Aquest projecte sorgeix arran de la detecció de certes necessitats, per part dels professionals de salut de la zona d'Esplugues de Llobregat, i s'impulsa dins del marc del Programa Salut i Escola (PSiE).

Des del CAP de Can Vidalet es va detectar, d'una banda, que en els darrers anys hi havia hagut un augment de demandes, per part de la població adolescent de la zona, de consultes relacionades amb l'alimentació vegetariana. A més, a causa de les característiques socioeconòmiques i culturals de la població, es va identificar la necessitat de reforçar el concepte d'alimentació saludable. Aquests fets van ser un dels principals impulsors del projecte.

D'altra banda, es va detectar un increment dels casos de TCA i es va afegir la demanda, per part d'un Institut d'ESO de la zona, de conscienciar i donar eines als i les joves al respecte.

A causa de la complexitat i l'extensió d'ambdós temes i les limitacions pròpies del projecte, se seleccionen els grups d'intervenció sota diversos criteris. Es decideix dur a terme la intervenció a dos Instituts d'ESO (dels 11 de la zona); el primer (Utmar) a causa de la demanda del mateix centre, i el segon (Joanot Martorell), per la seva implicació al PSiE.

Finalment, es va decidir adreçar la intervenció a l'alumnat de 3r i 4t d'ESO, en ser el grup d'edat amb més afectació i, alhora, amb els que es va considerar que es podria dur a terme una educació sanitària més efectiva, obtenint així un grau de comprensió més elevat i més impacte en la seva salut, que no pas en altres grups.

3.2. Dades demogràfiques de l'entorn

Taula 2. Dades demogràfiques d'Esplugues de Llobregat a 2021. Adaptada de l'Idescat.⁽³⁶⁾

Esplugues de Llobregat (codi 080771)											
Província	Barcelona										
Comarca	Baix Llobregat										
Població	Homes: 22.274 Dones: 24.503 Total: 46.777										
Número de districte i nom del barri	<table><tbody><tr><td>1. Centre</td><td>6. La Miranda</td></tr><tr><td>2. La Plana</td><td>7. La Mallola</td></tr><tr><td>3. Can Clota</td><td>8. El Gall</td></tr><tr><td>4. Finestrelles</td><td>9. Montesa</td></tr><tr><td>5. Ciutat Diagonal</td><td>10. Can Vidalet</td></tr></tbody></table>	1. Centre	6. La Miranda	2. La Plana	7. La Mallola	3. Can Clota	8. El Gall	4. Finestrelles	9. Montesa	5. Ciutat Diagonal	10. Can Vidalet
1. Centre	6. La Miranda										
2. La Plana	7. La Mallola										
3. Can Clota	8. El Gall										
4. Finestrelles	9. Montesa										
5. Ciutat Diagonal	10. Can Vidalet										

Històricament, Esplugues de Llobregat ha estat dividida en tres nuclis d'origen diferent que han donat lloc als 10 barris en els quals s'agrupa la població.⁽³⁷⁾

Les mateixes característiques del territori i algunes de les barreres artificials (autopista, carreteres...) han dificultat la connexió interna dels barris i n'han facilitat la discontinuïtat de la trama urbana. Més enllà d'aquestes dificultats territorials, hi ha diferències socioeconòmiques i culturals entre aquests nuclis poblacionals. Les zones residencials d'alt poder adquisitiu conviuen amb altres d'alta densitat de població i taxes d'immigració elevades. La integració d'aquestes realitats socials és un dels principals reptes socials que té Esplugues.⁽³⁷⁾

L'Índex Socioeconòmic Territorial (IST) resumeix en un únic valor diverses característiques socioeconòmiques de la població resident en un territori i quantifica les diferències dins de Catalunya. Es basa en la informació de 6 indicadors: població ocupada, treballadors de baixa qualificació, població amb estudis baixos, població jove sense estudis postobligatoris, estrangers de països de renda baixa o mitjana, i renda mitjana per persona.^(38, 39)

El valor mitjà del conjunt de Catalunya, que es divideix en 853 regions, és 100; per tant, quan un valor és inferior a 100 equival a un nivell socioeconòmic inferior a la mitjana catalana, i com més baix sigui el valor de l'IST més baix és el nivell socioeconòmic del territori que representa.⁽³⁶⁾

Per tal de facilitar-ne l'anàlisi, es defineixen 6 categories de nivell socioeconòmic:⁽³⁹⁾

1. Molt baix: menor de 75.
2. Baix: de 75 a 90.
3. Mitjà: de 90 a 100.
4. Mitjà alt: de 100 a 110.
5. Alt: de 110 a 125.
6. Molt alt: major de 125.

En el cas d'Esplugues de Llobregat, encara que l'IST és de 106,3⁽³⁶⁾ i, per tant, es troba dins de la categoria de nivell socioeconòmic mitjà-alt, no podem oblidar els contrastos socioeconòmics de la zona.

Centrant-nos en el grup poblacional que ens ocupa: els i les adolescents² d'Esplugues de Llobregat representen el 4,8%⁽³⁶⁾ del total de la població.

Taula 3. Població a 1 de gener 2021 a Esplugues de Llobregat. Adaptada de l'Idescat.⁽³⁶⁾

De 0 a 9 anys	4.026
De 10 a 14 anys	2.375
De 15 a 19 anys	2.251
De 20 a 64	27.210
De 65 a 84 anys	9.325
De 85 anys i més	1.590
Total	46.777

² S'emprarà el terme "adolescent" per fer referència a la cohort de 15 a 19 anys.

A més, cal analitzar el fenomen migratori per entendre les característiques demogràfiques de la zona. El pes de la població adolescent nascuda a l'estranger és del 13,3%.⁽³⁶⁾ Si es comparen aquestes xifres amb les del conjunt de Catalunya (4,46%)⁽³⁶⁾, s'observa que Esplugues es posiciona per sobre pel que fa als i les adolescents nascuts i nascudes a l'estranger.

Entre aquestes persones es troben nacionalitats diferents, algunes de les quals poden haver obtingut l'espanyola, però en moltes ocasions s'hi pot observar un bagatge cultural divers. Les migracions més prevalents provenen d'Amèrica del Sud (concretament Perú, Bolívia, Hondures i Colòmbia).⁽³⁶⁾

Taula 4. Població a 1 de gener 2021 per nacionalitat a Esplugues de Llobregat. Adaptada de l'Idescat.⁽³⁶⁾

Grup d'edat	Espanya	Resta d'Europa	Àfrica	Amèrica del Nord i Central	Amèrica del Sud	Àsia i Oceania
15-19 anys	1.951	91	29	41	98	41
Total	40.835	1.610	537	837	2.117	841

A més, s'ha de tenir en compte el nivell de formació de la població general per entendre el context familiar d'aquests i aquestes adolescents. Comparant-ho amb els nivells de formació assolits de Catalunya, es troba lleugerament per sobre de la mitjana, però, un cop més, no podem oblidar les diferències poblacionals del territori.

Taula 5. Població de 15 anys i més segons el nivell de formació assolit. Per nivells agregats a Catalunya i a Esplugues de Llobregat a 2019. Adaptada de l'Idescat.⁽³⁶⁾

	Catalunya	Esplugues de Llobregat
Educació primària o inferior	17,7%	18,8%
Primera etapa d'educació secundària	27,4%	24,3%
Segona etapa d'educació secundària	23,2%	23,3%
Educació superior	31,8%	33,6%

Esplugues de Llobregat consta d'onze centres educatius que ofereixen Educació Secundària, i quatre dels quals són de caràcter públic, tot i que un d'ells (IES Joaquim Blume) està reservat per a l'alumnat becat de la Residència d'Esportistes Blume. Quatre més són de caràcter concertat i els tres restants són de caràcter privat.⁽³⁷⁾

3.3. Descripció del grup específic

La intervenció s'adreça als alumnes de 3r i 4t d'ESO de l'Escola Utmar i de l'Institut Joanot Martorell d'Esplugues de Llobregat. El nombre d'alumnes per grup varia entre 25-30 i 15-20 respectivament, amb edat compresa entre 14 i 17 anys.

3.3.1. Escola Utmar

L'Escola Utmar ⁽⁴⁰⁾ és un centre d'educació infantil-primària i secundària de caràcter concertat, situat al barri de Can Vidalet. Encara que, en tractar-se d'un centre concertat, implica una participació econòmica per part de les famílies, el perfil de l'alumnat no és de nivell socioeconòmic elevat.

3.3.2. Institut Joanot Martorell

L'Institut Joanot Martorell ⁽⁴¹⁾ és un institut d'ESO de caràcter públic, situat al barri del Centre. Es tracta d'un institut de règim especial a causa de les característiques dels i les alumnes que el conformen.

Mitjançant els indicadors de context (baix nivell d'instrucció dels pares i les mares o tutors/es; ocupació de llocs de treball de baixa qualificació dels pares i les mares o tutors/es; nombre significatiu de perceptors de renda mínima d'inserció dels pares i les mares o tutors/es; percentatge elevat de situació d'atur dels pares i les mares o tutors/es; percentatge alt d'alumnes amb necessitats educatives específiques i percentatge elevat d'alumnes nous/noves) es classifiquen els centres educatius en nivells de complexitat socioeconòmica. En aquest cas, l'Institut Joanot Martorell es tracta d'un centre de 3r nivell (alta complexitat).^(42, 43)

4. OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ

4.1. Objectiu educatiu general

- Augmentar les competències dels i les adolescents participants respecte a l'alimentació saludable.
- Augmentar les competències dels i les adolescents participants respecte als TCA, la seva detecció i com actuar envers aquests.

4.2. Objectius específics d'aprenentatge

4.2.1. Objectius de coneixement

- Els i les participants descriuran les característiques d'una alimentació saludable.
- Els i les participants expressaran les diferències entre dieta omnívora, vegetariana i vegana.
- Els i les participants identificaran els diferents signes d'alarma indicatius de TCA.
- Els i les participants verbalitzaran els diferents passos a seguir en cas de sospita de TCA.

4.2.2. Objectius d'actitud

- Els i les participants es qüestionaran els seus hàbits d'alimentació.
- Els i les participants reflexionaran vers els cànons de bellesa establerts.
- Els i les participants expressaran sentiments vers la seva imatge corporal.

4.2.3. Objectius procedimentals

- Els i les participants, en grups, seran capaços i capaces de proposar dos àpats equilibrats a partir del material entregat i seguint les diferents característiques assignades (dieta omnívora, vegetariana o vegana).
- Els i les participants resoldran diferents casos a partir dels conceptes treballats durant la sessió i les seves experiències personals.

5. PLANIFICACIÓ I REALITZACIÓ DEL SERVEI

5.1. Continguts

Tot i el gran ventall d'informació que tenim en l'àmbit de la salut, respecte a l'alimentació i els TCA, els continguts de la intervenció estan seleccionats i delimitats tenint en compte les necessitats esmentades en l'apartat anterior. Centrant-nos en les diferents característiques dels grups participants en el projecte, s'han considerat els aspectes més rellevants sobre l'alimentació saludable i els signes d'alarma per poder detectar els TCA i, a partir d'aquí, hem pogut delimitar la complexitat dels continguts a transmetre.

Els continguts seleccionats per dur a terme la intervenció han estat:

- Descripció de l'alimentació saludable.
- Punts clau per dur a terme una dieta "ideal".
 - Importància dels 5 àpats diaris.
 - Freqüència de consum dels diferents grups d'aliments mitjançant la piràmide de l'alimentació.
 - Conscienciació del consum dels aliments ultraprocessats.
 - Distribució de plat.
- Característiques de la dieta mediterrània.
- Característiques de la dieta vegetariana i vegana, les seves diferències, els diferents motius per adoptar-les i la gran importància de la B12.
- Signes d'alarma per la possible detecció de TCA.

5.2. Metodologia

Per tal que l'aprenentatge sigui significatiu cal que sigui actiu i reflexiu, basat en la pròpia experiència i en la reflexió sobre aquesta. Per tant, la metodologia escollida per a dur a terme el projecte d'EpS que ens empara consta de la inclusió i la participació activa del grup. Cal considerar que el fet de participar activament ajuda a la persona a prendre consciència del propi procés d'aprenentatge, tot augmentant així el sentit d'autoeficàcia i afavorint el compromís a l'hora d'adoptar noves conductes.⁽⁴⁴⁾

5.2.1. Format pedagògic

Tenint en compte les característiques i necessitats de la població, el format pedagògic seleccionat és presencial i grupal. Aquest facilita la comunicació i la interacció entre els individus, potencia el procés de canvi i permet l'accés a un nombre més elevat de persones, tot optimitzant així els recursos.

Partint del total de la població (alumnes de 3r i 4t d'ESO dels instituts Joanot Martorell i Utmar), s'aprofiten els 12 grups classe ja existents per realitzar una sessió de dues hores aproximadament amb cadascun d'ells. El nombre de participants per grup oscil·la entre 15-30 persones i l'edat dels quals es troba entre la franja dels 14 i els 17 anys.

5.2.2. Estratègies d'intervenció

Es planteja una Intervenció per al Canvi de Conducta (ICC) que engloba els continguts especificats anteriorment. Amb aquesta estratègia es pretén abordar de manera integral diversos factors de risc i aquelles conductes susceptibles al canvi.

5.2.3. Mètodes i tècniques

El conjunt de mètodes, amb les seves respectives tècniques, emprats durant la intervenció són el mètode expositiu, el mètode demostratiu, el mètode interrogatiu o d'anàlisi i el mètode per descobriment o d'investigació a l'aula.

La intervenció comença amb l'aplicació del mètode expositiu, que té com a objectiu transmetre la informació, motivar a la reflexió i a la manifestació de les idees pròpies. Un dels punts claus per dur a terme aquest mètode és captar l'atenció dels i les participants per poder obtenir una interacció amb els i les professionals i entre el grup de participants.

Per implementar-lo s'utilitzen diferents tècniques; entre elles trobem l'explicació passiva i l'activa, que en aquesta intervenció consisteix en fer una explicació sobre l'activitat a dur a terme i incitar els i les participants a compartir idees i formular preguntes per poder-ho realitzar correctament. L'explicació activa fa partícips als i les

joves, tot motivant-los a continuar connectats. També s'aplica la síntesi teòrica per així resumir i remarcar la importància d'alguns conceptes.

Un cop s'inicia l'activitat, s'implementa el mètode demostratiu, que consisteix en practicar habilitats per així aconseguir dominar-les. Entre les tècniques d'aquest mètode trobem la demostració, l'entrenament i el joc d'anàlisi de situacions i presa de decisions, que s'observen tant en l'activitat de creació d'un menú ideal com en els casos exposats posteriorment. És una manera de demostrar l'aplicació pràctica d'allò que s'està aprenent.

També s'empra el mètode interrogatiu, amb la finalitat que els i les participants analitzin diferents situacions o problemes de la vida real i qüestionin valors, actituds i sentiments, per així treballar-los. Són tècniques utilitzades per obtenir una participació del grup i així reflexionar sobre les preguntes formulades i les conductes de salut adequades. S'implementen mitjançant diferents anàlisis de casos i problemes, de manera individual o en grups petits.

Com a últim mètode a executar trobem el mètode d'investigació a l'aula, i entre els seus objectius principals figuren expressar, reflexionar i compartir coneixements, experiències i sentiments per comparar-los amb possibles situacions viscudes o observades. Aquest mètode es duu a terme a partir dels coneixements i vivències prèvies a la intervenció dels diferents participants.

5.3. Cronograma

A continuació es detallen els dies i els grups corresponents en què s'han dut a terme les diferents sessions. Cal tenir en compte que aquest projecte ha estat dissenyat per un grup de 4 persones, però les sessions estan pensades per ser executades per dos instructors/es. Com es pot observar a la Taula 6, sempre hi ha dues sessions simultànies, cadascuna de les quals és liderada per una parella.

Taula 6. Cronograma de les sessions.

Centre educatiu	Curs i grup	Dia i hora de la intervenció
Institut Joanot Martorell	3r ESO A	21 de gener de 9:15 a 11:15 h
	3r ESO C	21 de gener de 9:15 a 11:15 h
	3r ESO B	21 de gener de 11:45 a 13:45 h
	3r ESO D	21 de gener de 11:45 a 13:45 h
	4t ESO A	28 de gener de 9:15 a 11:15 h
	4t ESO B	28 de gener de 9:15 a 11:15 h
	4t ESO C	28 de gener de 11:45 a 13:45 h
	4t ESO D	28 de gener de 11:45 a 13:45 h
Escola Utmar	3r ESO A	27 de gener de 10:45 a 12:45 h
	3r ESO B	27 de gener de 10:45 a 12:45 h
	4t ESO A	27 de gener de 8:45 a 10:45 h
	4t ESO B	27 de gener de 8:45 a 10:45 h

5.4. Programació de la sessió

Taula 7. Programació de la sessió.

	Objectius	Continguts	Mètodes// Tècniques	Temps	Recursos materials
PRESENTACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - Enfocar la sessió. - Establir la relació de confiança. 	Presentació dels i les professionals, del projecte i de l'estructura de la sessió.	Mètode expositiu// Exposició passiva	5 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector.
PRIMERA PART (Alimentació)	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir i expressar les opinions i els coneixements sobre el concepte de "dieta ideal". 	Debat i pluja d'idees al voltant de la pregunta "Què és una dieta ideal?".	Mètode expositiu// Tècnica d'investigació a l'aula	5 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector.
	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar el procediment de l'activitat a realitzar i el material necessari. 	Presentació de l'activitat "Crea el teu menú dieta ideal" i divisió dels subgrups.	Mètode expositiu// Exposició passiva	2 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector.
	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un menú amb les característiques pautades (alimentació omnívora, vegetariana o vegana). 	Treball en grups de l'activitat 1. "Crea el teu menú ideal".	Mètode demostratiu// Tècnica de simulació	10 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Esquema del plat dinar/sopar. - Esquema del plat esmorzar/berenar. - Sobres amb 55 aliments. - Blu-Tack ®.
	<ul style="list-style-type: none"> - Proposar tècniques i recursos adequats per a dur a terme una dieta completa i variada. - Identificar les diferències i similituds entre dieta omnívora, vegetariana i vegana. - Identificar els aliments ultraprocesats. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomanació de realització de 5 àpats diaris. - Expressió per part dels integrants del nombre d'àpats realitzats i manifest de les facilitats/dificultats que troben per dur-los a terme. - Treball al voltant de la piràmide d'alimentació saludable i de l'esquema del plat saludable. 	Mètode expositiu// Exposició activa	15 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector.

		<ul style="list-style-type: none"> - Explicació dels productes ultraprocessats. - Diferències entre dieta omnívora, vegetariana i vegana. 			
	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar els conceptes explicats anteriorment i relacionar-los amb els àpats proposats. - Identificar les possibles millores a realitzar en cadascun dels menús i plantejar alternatives més equilibrades. 	Retroacció dels menús plantejats i possibilitat de realitzar modificacions, per part dels participants, a partir de les recomanacions treballades anteriorment.	Mètode expositiu i demostratiu// Exposició activa i + demostració	15 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector. - Esquema del plat dinar/sopar complet. - Esquema del plat esmorzar/berenar complet.
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar quins són els factors que fan que una dieta sigui ideal. 	Breu resum i conclusions sobre el concepte de "dieta ideal".	Mètode expositiu// Exposició activa i síntesi teòrica	5 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector.
SEGONA PART (Alimentació + TCA)	<ul style="list-style-type: none"> - Enfocar l'activitat i preparar el material necessari. 	Presentació de la segona part de la sessió, explicació de l'activitat 2 i de la dinàmica dels casos. Preparació dels dispositius electrònics per a realitzar el Kahoot.	Mètode expositiu// Exposició passiva	5 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector. - Aplicació Kahoot. - Dispositius electrònics individuals o per parelles.
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar els àpats més adients pels personatges dels casos - Identificar els senyals d'alarma de TCA 	Realització de 2 casos clínics mitjançant l'aplicació Kahoot i comentaris/debats arran de cada pregunta.	Mètode interrogatiu// Tècnica d'anàlisi de casos	30 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector. - Aplicació Kahoot. - Dispositius electrònics individuals o per parelles.
	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar i compartir experiències i sentiments 	Reflexió al voltant de les xarxes socials i els TCA. Espai obert per comentar complexes i possible debat al voltant del tema.	Mètode expositiu// Tècnica d'investigació a l'aula	10 minuts	No precisa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar senyals d'alarma de TCA. - Conèixer el circuit a seguir si es detecta un possible TCA. - Tenir eines per gestionar-lo. 	<p>Petit resum del que són els TCA, síntesi dels senyals d'alarma i esquema del circuit a seguir en cas de TCA o sospita de TCA.</p> <p>Proporcionar l'e-mail de contacte de la responsable del programa salut i escola (PSiE).</p>	Mètode expositiu// Exposició activa	10 minuts	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador. - Projector.
TANCAMENT	- Tancar la sessió.	Acomiadament i espai lliure per a resoldre dubtes.	Mètode expositiu// Exposició activa	10 minuts	No precisa.

5.4.1. Presentació i enfocament de la sessió

Breu presentació de les educadores i de la dinàmica de la sessió. Es donarà la benvinguda al grup i s'explicaran les característiques del projecte.

Seguidament, es llança la pregunta de “quina és la dieta ideal?” i es realitza una pluja d'idees al voltant d'aquest concepte, la qual serveix per començar a conèixer el grup, explorar els seus coneixements previs i promoure la relació de confiança.

Finalment, s'explica la primera activitat i es distribueixen els i les participants en subgrups. S'ha de tenir en compte que l'activitat està pensada per ser realitzada en subgrups de 4-6 persones, així que el nombre de subgrups variarà en funció del nombre total de participants de cada grup.

5.4.2. Primera part: alimentació saludable

5.4.2.1. Activitat 1. “Crea el teu menú ideal”

Es reparteixen dues cartolines amb el dibuix d'un plat per a cada subgrup (*Annex 2*), i un sobre amb 55 aliments (*Annex 3*). L'activitat consisteix en realitzar una proposta de dinar / sopar i una d'esmorzar / berenar tenint en compte la “dificultat” afegida que cada subgrup té una consigna diferent: que el menú s'adapti a les característiques

d'una dieta mediterrània / vegetariana / vegana (s'assigna una d'aquestes tres característiques a cada grup).

A continuació es deixa un espai de treball d'aproximadament 10 minuts, on cada subgrup juga amb els aliments del sobre i realitza la proposta que considera més adient. No només s'han de tenir en compte els aliments proposats i la combinació entre ells, sinó que també es valoren les quantitats que en predominen de cadascun. Finalment, es penjen totes les cartolines, amb els aliments enganxats amb Blu-Tack®, a una paret de l'aula, de manera que siguin visibles per a tothom.

5.4.2.2. Conceptes teòrics d'alimentació i retroacció dels menús

Mitjançant el suport d'un PowerPoint (*Annex 4*) es treballen conceptes bàsics de l'alimentació saludable. Es comença explicant la importància de la realització de 5 àpats diaris, s'analitza la piràmide d'alimentació saludable, tot incidint en els productes ultraprocessats, es treballa l'esquema de plat saludable i es parla de les diferències i similituds entre les dietes mediterrània / vegetariana / vegana. Tots aquests conceptes es tracten de manera dinàmica i interactiva, tot fomentant la participació dels membres del grup, alhora que es fa una retroacció dels menús presentats i s'adapta l'explicació en base a aquests.

5.4.3. Segona part

5.4.3.1. Activitat 2. Casos en format Kahoot

Mitjançant l'exposició de 2 casos clínics (*Annex 5*) es posen a prova els temes tractats en l'activitat anterior i, a mesura que evolucionen els casos, subtilment s'introdueixen alguns senyals d'alarma de TCA que els participants han de detectar com a actituds "errònies". En aquest moment, encara no es farà servir el concepte de TCA. L'objectiu és fer-los reflexionar sobre les conductes dels personatges dels casos, tant des de la perspectiva dels protagonistes (persona amb senyals d'alarma compatibles amb TCA), com des de la posició de persona propera (amic/ga o company/a) que ho detecta. A través de les preguntes també es començarà a treballar el circuit a seguir

en cas de necessitar ajuda al respecte o d'haver detectat senyals d'alarma en alguna persona propera i, a més, es deixa un petit espai per parlar de complexes.

5.4.3.2. Espai obert per a parlar de TCA i síntesi de senyals d'alarma

Per primera vegada es parla del concepte de trastorns de conducta alimentària, es fa una pluja d'idees i es deixa al grup de participants que manifestin els seus coneixements, experiències amb el tema, idees al respecte, etc. L'objectiu d'aquesta activitat no és que sàpiguen les característiques i els noms de cada tipus de TCA; el que es vol és que els membres del grup sàpiguen identificar quan alguna persona propera (o ells mateixos) pot necessitar ajuda i donar recursos perquè sàpiguen on adreçar-se en cas de trobar-se en una situació així.

Mitjançant el suport d'un PowerPoint (*Annex 6*) se sintetitzen els senyals d'alarma que poden alertar la presència d'un problema, es presenta un esquema del circuit a seguir si es precisa i es proporciona el contacte de la responsable del PSiE.

5.4.4. Tancament de la sessió

Moment per a aclarir dubtes o inquietuds que hagin anat sorgint al llarg de la sessió, agraïments i acomiadament.

5.5. Material i recursos necessaris per a la intervenció

5.5.1. Activitat 1. “Crea el teu menú ideal”

Per a la realització de la primera activitat es creen, amb l'eina *Canva*, dues plantilles (*Annex 2*) amb l'esquema d'un plat. La primera, que s'imprimeix en format A3, és la utilitzada per a fer les propostes de dinar / sopar; la segona, que s'imprimeix en format A4, és la utilitzada per a fer les propostes d'esmorzar / berenar.

Cal tenir en compte que el plat de la primera plantilla s'imprimeix en mida “real” i que conté línies discontinües que faciliten l'aprenentatge de les porcions dels àpats i de les quantitats recomanades de cada grup d'aliments.

A més, es preparen diversos sobres, cadascun dels quals conté un total de 55 imatges de diferents aliments (*Annex 3*). Se seleccionen els aliments intentant que s’hi trobin “representants” de tots els grups.

5.5.2. PowerPoint alimentació

Donant peu a la retroacció de l’activitat 1, es realitza un PowerPoint (*Annex 4*) amb aquells conceptes bàsics d’alimentació. Aquest té l’objectiu d’endreçar i sintetitzar les idees treballades, a més d’ajudar els educadors de la intervenció a no oblidar-se d’explicar cap dels conceptes planificats, a causa del caire imprevisible dels resultats de l’activitat 1. Per aquests motius, es tracta d’un suport visual molt esquemàtic.

5.5.3. Activitat 2. Casos en format Kahoot

Es dissenyen 2 casos clínics (*Annex 5*) amb 7 preguntes de quatre opcions de resposta cadascun. Les preguntes es plantegen de manera que la transició entre els dos temes (alimentació i TCA) sigui subtil; les respostes es proposen amb l’objectiu de fomentar possibles debats i incitar a la reflexió dels participants.

S’opta per presentar els casos en format Kahoot per incitar la participació arran del joc i la competició. A més, en tractar-se d’una generació molt familiaritzada amb les noves tecnologies, es considera que, d’aquesta manera, els participants es veuran més motivats.

5.5.4. PowerPoint TCA

Es realitza un segon PowerPoint (*Annex 6*) que sintetitza els conceptes que sorgeixen al llarg de l’activitat 2, amb els mateixos objectius que el primer: que quedin clares les idees bàsiques i resumir els recursos disponibles en relació amb els TCAs.

6. AVALUACIÓ

L'avaluació de la intervenció es realitza en tres fases:

6.1. Fase preactiva

La fase preactiva es du a terme durant el disseny de la intervenció, amb l'objectiu de comprovar-ne la validesa i la consistència respecte les necessitats educatives del grup de participants, els continguts i la metodologia prevista.

La infermera responsable del PSiE i altres professionals sanitaris del CAP Can Vidalet van avaluar la coherència dels objectius vers les necessitats del grup i l'adhesió dels recursos. Conjuntament, es van acordar els continguts a treballar a més de la metodologia més adient.

Una altra part important va ser la de comprovar que tots els objectius formulats estiguessin representats en alguna de les activitats. Per comprovar-ho es dissenya la Taula 8.

Taula 8. Objectius específics i activitats.

	Objectiu específic	Activitat
Objectius de coneixement	Els i les participants descriuran les característiques d'una alimentació saludable.	Activitat 1
	Els i les participants expressaran les diferències entre dieta omnívora, vegetariana i vegana.	Activitat 1
	Els i les participants identificaran els diferents signes d'alarma indicatius de TCA.	Activitat 2
	Els i les participants verbalitzaran els diferents passos a seguir en cas de sospita de TCA.	Activitat 2
Objectius d'actitud	Els i les participants es qüestionaran els seus hàbits d'alimentació.	Activitat 1
	Els i les participants reflexionaran vers els cànons de bellesa establerts.	Activitat 2
	Els i les participants expressaran sentiments vers la seva imatge corporal.	Activitat 2

Objectius procedimentals	Els i les participants, en grups, seran capaços de proposar dos àpats equilibrats a partir del material entregat i seguint les diferents característiques assignades (dieta omnívora, vegetariana o vegana).	Activitat 1
	Els i les participants resoldran diferents casos a partir dels conceptes treballats durant la sessió i les seves experiències personals.	Activitat 2

A més, es va contactar amb el CSMIJ corresponent i una infermera especialista va avaluar específicament l'abordatge de la part dels TCA.

També es va valorar la possibilitat de realitzar una enquesta prèvia als participants, per tal d'avaluar els seus coneixements inicials, però per les limitacions pròpies del projecte, aquesta opció es va descartar.

6.2. Fase d'execució

Aquesta fase ens permet avaluar el procés; es realitza durant i just després de finalitzar la intervenció, amb la finalitat de comprovar l'assoliment dels objectius d'aprenentatge i valorar si s'han cobert les necessitats dels participants.

A l'inici de la intervenció, mitjançant la tècnica d'exploració a l'aula, es valoren els coneixements previs del grup de participants. Seguidament, a partir de la creació dels menús, s'identifiquen aquells conceptes que més s'han de treballar.

Després de la retroacció dels menús proposats, es dona l'oportunitat que els modifiquin, si ho creuen convenient. A més, els casos Kahoot ens proporcionen dades de tot el grup classe, i així es dona un espai a tothom per respondre (incloent aquells, d'entrada, menys participatius). D'aquesta manera es valora el grau d'assoliment dels temes referents a l'alimentació.

A més, els casos Kahoot ens serveixen per explorar el grau de familiarització i de maneig dels TCA que tenen inicialment els i les participants. La seva retroacció posterior, mitjançant l'explicació activa, també ens dona informació del nivell d'assoliment dels continguts.

6.2.1. Avaluació de la sessió

Després de realitzar les diverses sessions s'observa un patró comú, en tots els grups, en relació a la fluctuació del grau de concentració. Les tècniques emprades i la seva combinació entre actives / passives i l'ús de diferents materials, va funcionar correctament i va facilitar que els participants es mantinguessin atents durant la sessió. Es va observar que els moments d'explicació teòrica van ser els de més baixa concentració però, en ser breus i anar seguits d'activitats pràctiques, es va aconseguir no perdre la connexió instructor-participant.

Remarcar que la participació en tots els grups va ser prou elevada però, cal destacar que les classes de l'Institut Joanot Martorell, potser pel fet de ser menys nombroses, van mostrar-se més actives.

6.2.2. Resultats i assoliment dels objectius

Mitjançant la valoració de la creació dels menús i les modificacions dutes a terme per ells mateixos, després de l'explicació teòrica, s'observa que són capaços de detectar els seus "errors" i fer-ne les correccions pertinents.

Alguns dels "errors" més comuns que es van observar van ser: elevada inclusió d'aliments ultraprocessats, elevat contingut d'aliments proteics, errades en les porcions i distribució del plat, inclusió de peix en les dietes vegetarianes, inclusió d'ou i mel en les dietes veganes, poca consciència de la importància de la vitamina B12, entre d'altres.

Seguidament, després de l'elaboració dels menús, de l'explicació teòrica i de les modificacions corresponents, a l'hora de respondre les preguntes d'alimentació dels casos Kahoot, s'observa una gran diferència respecte l'inici en referència a l'alimentació saludable, concretament amb els aliments ultraprocessats i la distribució dels diferents grups d'aliments.

A més, respecte els TCA, s'aprecia una gran millora entre el primer i el segon cas. S'observa com després del segon, els participants coneixen i verbalitzen el circuit a seguir en cas de sospita de TCA i els recursos disponibles.

En relació als objectius, tal i com mostren els resultats, es compleixen en gran mesura. Tot i així, cal destacar que els objectius d'actitud han estat els més complexos de treballar i han faltat instruments per avaluar-los. Probablement, si s'haguessin realitzat més sessions, es podria haver establert una relació de confiança que hagués estat essencial per a treballar-los amb més profunditat.

6.3. Fase postactiva

La darrera fase té lloc al cap d'un temps de finalitzar la intervenció i en mesura l'impacte i el grau de compliment dels objectius plantejats.

Durant aquesta fase d'avaluació, es va observar la manca d'un qüestionari post-intervenció, per així poder avaluar la repercussió dels coneixements adquirits durant la sessió però, per les limitacions pròpies del projecte, no es va poder dur a terme.

El fet de no tenir un contacte directe amb els i les participants va impossibilitar el seguiment per part nostra, així que es va contactar amb la infermera del PSiE per valorar la repercussió i l'impacte de la intervenció executada.

La resposta per part de la infermera va ser:

- Més estudiants s'han apropat a comentar casos de TCA als seus tutors/es (els mateixos adolescents que ho patien o companys/es o amics/gues).
- Els tutors i les tutores sembla que n'estan més sensibilitzats, ja que han demanat que es valori a més d'un/a adolescent i també han contactat amb les famílies per comunicar si s'observaven conductes irregulars.

7. PLA DE DIFUSIÓ

L'èxit i l'impacte que pot arribar a tenir aquest projecte d'Educació per a la Salut (EpS) relacionat amb dos dels temes més concurrents pels adolescents depèn, en gran mesura, de la difusió que se li vulgui donar.

Un cop realitzada aquesta intervenció i haver-ne comprovat la funcionalitat, la manera més eficient i ràpida de difondre-la, a la zona d'Esplugues de Llobregat, seria mitjançant la infermera del PSiE. Aquesta és la que manté el contacte amb els diferents centres on s'han detectat les necessitats i és la via més directa, per així poder realitzar un seguiment de l'alumnat.

A més, es podria difondre en Jornades d'ApS, per tal de compartir l'experiència i motivar la gent a realitzar projectes educatius amb utilitat social. Tot i que en els darrers anys, arran de la pandèmia, aquestes jornades s'estan realitzant de manera virtual, no creiem que aquest factor en fos un impediment.

També es podria compartir en un Congrés d'Atenció Primària o d'Infermeria i Salut Escolar, d'aquesta manera s'arribaria a un públic més ampli, i es podria implementar en altres zones amb necessitats similars.

Considerem que aquests tres eixos d'actuació serien els pilars fonamentals per a l'estratègia de difusió.

8. REFLEXIÓ

8.1. Reflexió conjunta

Per acabar, ens agradaria començar pel principi: d'on va sorgir aquest projecte? Potser després de gairebé 40 pàgines és hora de presentar-nos: som la Blanca Culleré i la Lola Guamis, dues amigues quasi infermeres (estudiants de 4t). Des d'un bon inici, quan es va començar a parlar del temut Treball de Final de Grau, vam tenir clar que aquesta era una experiència que volíem compartir. A més, ambdues vam quedar enamorades de l'atenció primària quan l'any passat vam fer pràctiques al CAP, així que també estàvem d'acord amb el tema: el nostre treball havia d'estar adreçat a la comunitat i consistiria en un projecte d'EpS.

A l'hora de seleccionar el tema, una opció va encaixar perfectament amb les nostres intencions; el títol inicial era "Vull ser vegetarià/ana", fet que ens va motivar d'entrada, ja que les dues seguim aquesta dieta; a més, aquest s'emmarcava dins la modalitat d'ApS, fet que ens va enganxar encara més, ja que teníem clar que volíem executar el projecte d'EpS que dissenyéssim.

Pensàvem que, un cop se'ns assignés l'opció escollida, tot aniria sobre rodes, però, només començar, van sorgir imprevistos que no havíem considerat. En reunir-nos per primera vegada amb les tutores i les responsables de l'ApS, vam conèixer les necessitats reals de la població a la qual s'adreçaria la intervenció i, la manera d'enfocar el projecte, va canviar radicalment. A tot això es va sumar que, per les característiques del projecte, havíem de passar de fer-lo nosaltres dues a treballar en equip de quatre (amb dues noies que no coneixíem). Aquest va ser un "xoc" inicial que ràpidament vam assimilar.

Les necessitats de la població eren més complexes del que ens havíem imaginat; d'una banda, s'havia de treballar l'alimentació saludable, a més dels diferents tipus de dietes i, de l'altra, el gran món dels TCA. Encara que la necessitat principal era donar eines respecte als TCA, també es volien reforçar els hàbits d'alimentació

saludable. Així que, per evitar entrar de manera tan directa als centres i "trencar" el gel, es va decidir començar la intervenció parlant d'alimentació i, seguidament, introduir de manera subtil pinzellades dels TCA.

Des del primer moment es van tenir clars els dos missatges que es volien transmetre. El primer: que quedés clar que el concepte de "dieta ideal" és molt abstracte, i que les característiques que el formen van més enllà de si es menja carn o peix. El segon: conscienciar respecte als TCA i donar eines a l'alumnat per saber identificar quan algú, o ells mateixos, poden necessitar ajuda. En cap moment la idea era que fossin capaços de "diagnosticar" els diferents tipus de TCA, sinó que sabessin on adreçar-se per demanar ajuda.

A l'hora de la veritat, quan vam començar a dissenyar la intervenció, ens vam adonar que els nostres coneixements respecte a ambdós temes eren limitats, així que vam iniciar una exhaustiva cerca bibliogràfica i, paral·lelament, vam contactar amb especialistes (de l'ACAB, del CSMIJ i de la pròpia universitat) perquè ens donessin eines per abordar la complexitat dels temes.

A partir d'aquí va començar a néixer el que seria la intervenció. Aquesta feina va consistir en esbrinar al màxim la nostra imaginació per tal de trobar la manera més adient de transmetre aquests coneixements, tenint en compte les característiques de la població a qui ens adreçàvem. Durant el procés de creació no tot van ser flors i violes; a més de trobar-nos amb entrebancs de com abordar els temes com a tal, ens vam topar amb què el treball en equip no és sempre fàcil. Aquest fet ens va generar nerviosisme, però vam saber-ho tirar endavant i adaptar-nos a les circumstàncies.

A més de tenir els últims exàmens de la carrera, vam haver de preparar tot el material, així que ja es pot ben dir que van ser unes setmanes estressants. Gràcies a les nostres estimades amigues que ens van ajudar a fer manualitats, després de moltes hores i molts calls a les mans de tant retallar, vam aconseguir tenir-ho tot llest a temps! Podeu trobar imatges del procés a l'*Annex 6*.

A poc a poc, el projecte va anar agafant forma fins que es va atansar la posada en marxa. Els dies abans vam exposar la intervenció al CAP de Can Vidalet, on vam obtenir el vistiplau dels professionals de l'àmbit. Va ser en el moment en què els hi vam ensenyar a les tutores, quan van començar a aflorar els nervis; vam adonar-nos que, tot i haver pensat molt en com abordar els temes, ens havia faltat tenir en compte la posada en escena i les situacions reals amb les quals ens trobaríem. Gràcies a això vam modificar l'ordre de la sessió i vam ser conscients de les diferents situacions en què ens podíem trobar.

Després d'això, la majoria de la feina ja estava feta, només calia entrar a les aules i començar! Està clar que al llarg dels dies vam anar millorant i guanyant seguretat, i vam notar una gran evolució personal amb el transcurs de les sessions. Vam posar en pràctica habilitats comunicatives que mai havíem hagut d'aplicar i que havíem treballat de manera teòrica a la universitat. Podeu trobar imatges de les sessions a l'*Annex 7*.

Ens va sorprendre gratament la participació que vam obtenir i la compenetració entre nosaltres no ens va decebre. A banda dels petits nervis d'abans de començar cada sessió, estem orgulloses d'haver-les pogut gaudir i, d'un cop més, haver reafirmat el nostre amor cap a l'atenció primària.

Unes setmanes més tard, vam endinsar-nos a redactar aquest document que teniu entre les mans. Per qüestions pràctiques, aquesta part la vam fer en parelles; juntes ha estat un procés més fàcil i, fins i tot, divertit! Sent sinceres, al principi ens vam sentir perdudes i ens va costar posar-li nom a tot allò que havíem dut a terme, però finalment vam aconseguir ordenar i plasmar tot allò que volíem dir.

S'ha de tenir en compte que aquest projecte ha estat realitzat dins d'unes pautes i sota la "pressió" d'un termini de temps ajustat, així que està clar que té certs punts de millora. El principal que hem detectat ha estat la falta d'instruments per dur a terme l'avaluació i la manca d'un seguiment directe per part nostra. Per aquest motiu, si

tinguéssim la possibilitat de tornar-lo a dur a terme, ens agradaria realitzar qüestionaris pre i post intervenció, a més de plantejar la possibilitat de realitzar diverses sessions per establir una millor relació de confiança. A part, una recomanació per a possibles futurs instructors/es, seria la de realitzar una *checklist* (com l'exemple de l'*Annex 8*) amb ítems a tenir en compte a cada sessió, per després fer una avaluació més rigorosa i aplicar les millores pertinents.

Encara que el treball final no ha tingut gaire a veure amb les expectatives inicials, creiem que les hem superat amb escreix. Estem orgulloses de la feina feta i molt segures que el tornaríem a escollir per tot el que ens ha aportat. Com a (esperem) futures infermeres d'atenció primària, ens hem adonat de la gran importància de la figura de la infermera comunitària i la gran rellevància que té en l'àmbit escolar. Per aquesta raó, ens motiva continuar implementant programes d'EpS, continuar donant visibilitat a la modalitat d'ApS, i continuar veient créixer el PSiE i la figura d'infermera escolar.

8.2. Reflexions individuals

8.2.1. Reflexió Blanca Culleré Cabrol

Inicio aquesta reflexió tot remarcant la importància de l'Atenció Primària i el que a mi m'aporta tant de manera personal com a futura professional. Aquesta, que és la porta d'entrada al sistema sanitari, avui dia, continua estant en posicions inferiors a les que li pertoca. Per aquest senzill motiu, una de les meves principals motivacions és seguir-me formant per poder ajudar a incentivar-la i fer-la créixer com es mereix. El fet d'haver-la descobert, em remarca cada dia quan m'aixeco, que és el motiu pel qual soc fidel a la infermeria.

Encara que des del principi sabia del cert que volia dur a terme un projecte d'EpS, mai havia sentit la pressió i la responsabilitat de fer-ho davant d'adolescents i menys de ser, en aquell moment, un referent per a ells.

Basant-me en la meua pròpia experiència com a adolescent, en la qual considero que mai no vaig rebre intervencions motivadores, la meua preocupació principal era poder arribar a crear una sessió adequada i interessant per als adolescents, i que en menor o major grau, aquesta pogués arribar a generar-los un petit impacte.

Després de realitzar aquesta intervenció soc conscient de tota la feina que hi ha darrere d'aquests projectes, de la importància de plantejar-los de la manera més adient per arribar a la població diana i del significat i la importància que té la figura de la infermera del PSiE.

Ara que em trobo tancant aquesta etapa d'estudiant tan bonica, m'adono que no vaig equivocada, que segueixo el camí correcte, i que el segueixo agafada de la mà de la meua gran amiga Lola (el meu millor descobriment).

8.2.2. Reflexió Lola Guamis Sol

M'agradaria començar esmentant que em sento afortunada. Afortunada de l'entorn en què he crescut, de les oportunitats que he tingut i continuo tenint, de la xarxa de persones que em donen suport i m'ensenyen cada dia. Em sento motivada per continuar estudiant, aprenent i creixent.

Ja fa temps que em vaig adonar que l'atenció primària és el futur. Tinc ganes d'aportar la meua energia en ajudar a construir un sistema sanitari que promogui aquest nivell d'atenció i poder formar-ne part.

Encara que la creació d'aquest "mini" projecte ha estat tot un repte, considero que he après molts aspectes, tant en l'àmbit professional com personal i, per aquest motiu, estic molt feliç d'haver-hi participat. Al llarg del procés hi ha hagut moments de molta motivació i altres de desesperança, però, clarament, el balanç ha estat positiu.

En ser les responsables de dissenyar i dur a terme la intervenció, he de confessar que, en algun moment, he sentit que no estava a l'alçada de les expectatives. Aquesta inseguretats crec que m'ha portat a treballar encara més i, finalment, puc dir que ha estat un trajecte divertit i estic orgullosa de la feina feta.

Un cop més, agrair la companyia de la meva fidel amiga Blanca, amb la que, definitivament, formem un gran equip.

9. BIBLIOGRAFIA

1. Què és l'APS? | Aprenentatge Servei [Internet]. [citat 2 de març de 2022]. Disponible a: <https://aprenentatgeservei.cat/que-es-laps/>
2. Aprenentatge-Servei-i-PEE.pdf [Internet]. [citat 2 de març de 2022]. Disponible a: <http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0044/44222967-dc67-4d73-a843-07cde3cafc7a/Aprenentatge-Servei-i-PEE.pdf>
3. Alimentació saludable [Internet]. Canal Salut. [citat 17 de novembre de 2021]. Disponible a: https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio_saludable/
4. Alimentació saludable | Hospital Clínic Barcelona [Internet]. Clínic Barcelona. [citat 17 de novembre de 2021]. Disponible a: <https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/alimentacio-saludable/definicio>
5. Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Alimentación vegetariana en la infancia. 1. Espanya. 2021.
6. Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Definición y características de una alimentación saludable. 2013. [Internet]. [Citat 17 de novembre de 2021]. Disponible en: http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf
7. La dieta mediterrània [Internet]. Canal Salut. [citat 17 de novembre de 2021]. Disponible a: https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/la_dieta_mediterrania/
8. Serra Majem L, Ortiz Andrellucchi A, Serra Majem L, Ortiz Andrellucchi A. La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar. Nutrición Hospitalaria. 2018;35(SPE4):96-101. [citat 17 de novembre de 2021]. Disponible a: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700017

9. AMED [Internet]. [citat 17 de novembre de 2021]. Disponible a: <http://www.amed.cat/perque.php>
10. Piramide_Alimentacio01.pdf [Internet]. [citat 17 de novembre de 2021]. Disponible a: https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Alimentacio/Piramide/piramide_alimentacio01.pdf
11. European Vegetarian Union [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: <https://www.euroveg.eu/?s=vegetarianism>
12. International Vegetarian Union [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: <https://ivu.org/definitions.html>
13. Menor y capacidad Pediatría Integral.pdf [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/10560/Menor%20y%20capacidad%20Pediatr%C3%ADa%20Integral.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=22>
14. Què són els ODS? - ODS - Diputació de Barcelona [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: <https://www.diba.cat/web/ods/que-son-els-ods>
15. Vega CS, Ferreira AJC. Dieta vegetariana. Beneficios y riesgos nutricionales. 2016;7. [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: https://archivos.fapap.es/files/639-1439-RUTA/04_Dieta_vegetariana.pdf
16. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 1 desembre 2016;116(12):1970-80. [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)
17. Biarge MM. Niños vegetarianos, ¿niños sanos? 2019;14. [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.65-78_ninos_vegetarianos.pdf

18. Renda M, Fischer P. Vegetarian Diets in Children and Adolescents. Pediatrics In Review. 1 gener 2009;30(1):e1-8. [Internet]. [citat 24 de novembre de 2021]. Disponible a:
<https://publications.aap.org/pediatricsinreview/article-abstract/30/1/e1/33409/Vegetarian-Diets-in-Children-and-Adolescents?redirectedFrom=fulltext>
19. Sutter DO, Bender N. Nutrient status and growth in vegan children. Nutrition Research. 1 juliol 2021;91:13-25. [Internet]. [citat 1 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531721000191>
20. WHO | Dietary recommendations / Nutritional requirements [Internet]. WHO. World Health Organization; [citat 1 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://apps.who.int/nutrition/topics/nutrecomm/en/index.html#>
21. Redecillas-Ferreiro S, Moráis-López A, Manuel Moreno-Villares J. Position paper on vegetarian diets in infants and children. Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Spanish Paediatric Association. Anales de Pediatría (English Edition). 1 maig 2020;92(5):306.e1-306.e6. [citat 1 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2341287920300211>
22. Basulto J, Cáceres J. Más vegetales menos animales. 1. Espanya. 2016.
23. Buil Arasanz ME, Bobé Armant F, Allué Buil AI, Trubat Muñoz G. Vitamina B 12 y dieta vegetariana. Semergen. 1 octubre 2009;35(8):412-4. [Internet]. [citat 1 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-vitamina-b-12-dieta-vegetariana-S1138359309726796>
24. Aliments ultraprocessats [Internet]. Canal Salut. [citat 2 de març de 2022]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/Menys/Aliments-ultraprocessats/>

25. What Are Eating Disorders? [Internet]. [citat 11 de desembre de 2021]. Disponible a:
[What Are Eating Disorders? \(psychiatry.org\)](https://www.psychiatry.org/what-are-eating-disorders)
26. Manual MSD versión para profesionales [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. [citat 26 març 2022]. Disponible a:
<https://www.msdmanuals.com/es-es/professional>
27. Redondo FJM, Brito NB, Robayna BP, Fariña YR, Flores CD. Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en España: necesidad de revisión. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 15 juliol 2019;23:130-1. [citat 11 de desembre 2021]. Disponible a:
<https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/891/514>
28. Lindvall D, Wisting L., Oyyind R. Feeding and eating disorders in the DSM-5 era: a systematic review of prevalence rates in non-clinical male and female samples. J Eat Disord. 2017 Dec 28; 5: 56. doi: 10.1186/s40337-017-0186-7. eCollection 2017. [citat 15 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29299311/>
29. Hübel C, Abdulkadir M, Herle M, Loos RJF, Breen G, Bulik CM, et al. One size does not fit all. Genomics differentiates among anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. Int J Eat Disord. maig 2021;54(5):785-93. [citat 15 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33644868/>
30. Tipos de TCA [Internet]. Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. [citat 16 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/>
31. Gómez Candela C, Palma Milla S, Miján-de-la-Torre A, Rodríguez Ortega P, Matía Martín P, Loria Kohen V, et al. Consensus document about the nutritional evaluation and management of eating disorders: anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, and others. Nutr Hosp. 7 març 2018;35(Spec No1):1-9. [citat 16 de desembre de 2021]. Disponible a:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29565627/>

32. María Verónica GP, Carolina LC, Marcela MB. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes: Parte I. Epidemiología, clasificación y evaluación inicial. Revista Médica Clínica Las Condes. 1 setembre 2012;23(5):566-78. [citad 18 de desembre de 2021]. Disponible a: https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imágenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/5%20sept/7_Dra--Maria-Veronica-Gaete-P.-17.pdf
33. Trastorns de la conducta alimentaria [Internet]. Jovecat. [citad 18 de desembre de 2021]. Disponible a: https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/alimentacio_imatge_corporal/trastorns_conducta_alimentaria/
34. CSMIJ_CAS.pdf [Internet]. [citad 18 de desembre de 2021]. Disponible a: https://www.cornella.cat/files/contenidos/Salut/CSMIJ_CAS.pdf
35. SA IPM. Centro de Salud Mental Infantil y Juvenil (CSMIJ) - Grup Pere Mata [Internet]. [citad 18 de desembre de 2021]. Disponible a: <http://www.peremata.cat/spa/item/ART00280.html>
36. Idescat. El municipi en xifres. Esplugues de Llobregat (Baix Llobregat) [Internet]. [citad 26 març 2022]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/emex/?id=080771>
37. Pla Estratègic Esplugues 2025.pdf [Internet]. [citad 12 de març de 2022]. Disponible a: <https://www.esplugues.cat/noticias/PlaEstrategicEsplugues2025.pdf>
38. ist20152018.pdf [Internet]. [citad 12 de març de 2022]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/serveis/biblioteca/docs/cat/ist20152018.pdf>
39. Index Socioeconòmic Territorial.pdf [Internet]. [citad 12 de març de 2022]. Disponible a: <https://govern.cat/govern/docs/2021/04/28/09/55/f567d34f-8a98-4f34-842a-a27df0f6c8e1.pdf>
40. Escola Utmar | Llar d'infants, educació infantil, educació primària i ESO [Internet]. utmar.cat. [citad 16 de març de 2022]. Disponible a: <https://www.utmar.cat/>
41. INS Joanot Martorell | Aprendre Conviure Respectar Cooperar [Internet]. [citad 16 de març de 2022]. Disponible a: <https://agora.xtec.cat/iesjoanot/>

42. Puig EQ. NOVA CLASSIFICACIÓ DELS CENTRES EDUCATIUS SEGONS LA COMPLEXITAT. :34. [Internet]. [citat 18 de març de 2022]. Disponible a: <http://csda.gencat.cat/web/.content/home/arees-actuacio/activitats-consell/jornada-equitat-2021/classificacio-complexitat-centres.pdf>
43. Generalitat de Catalunya. Centres educatius qualificats de màxima complexitat. [Internet]. [citat 18 de març de 2022]. Disponible a: https://www.cgtensenyament.cat/wp-content/uploads/2017/06/pdf_centres_maxima_complexitat2017.pdf
44. Morín V. Infermeria familiar i comunitària. Promoció de la salut. Educació per a la salut. 1. Espanya. 2020.

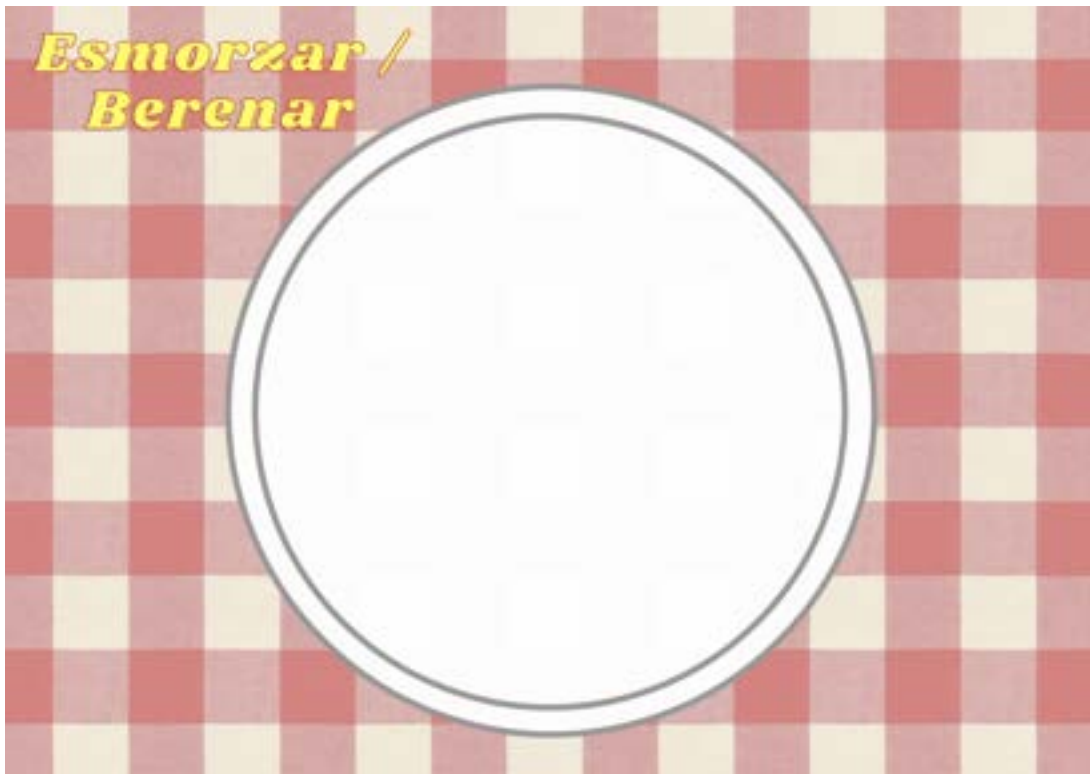
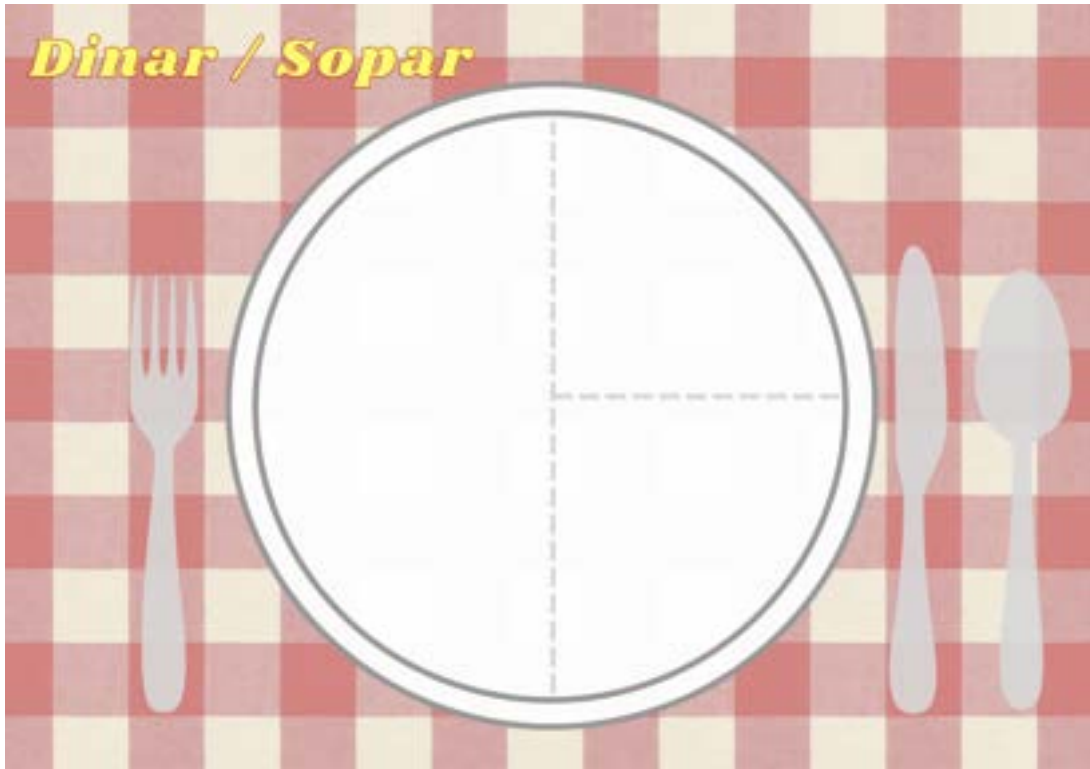
10. ANNEXOS

Annex 1. Piràmide de l'alimentació saludable.



Font: Generalitat de Catalunya.

Annex 2. Esquema del plats.



Annex 3. Aliments del sobre.







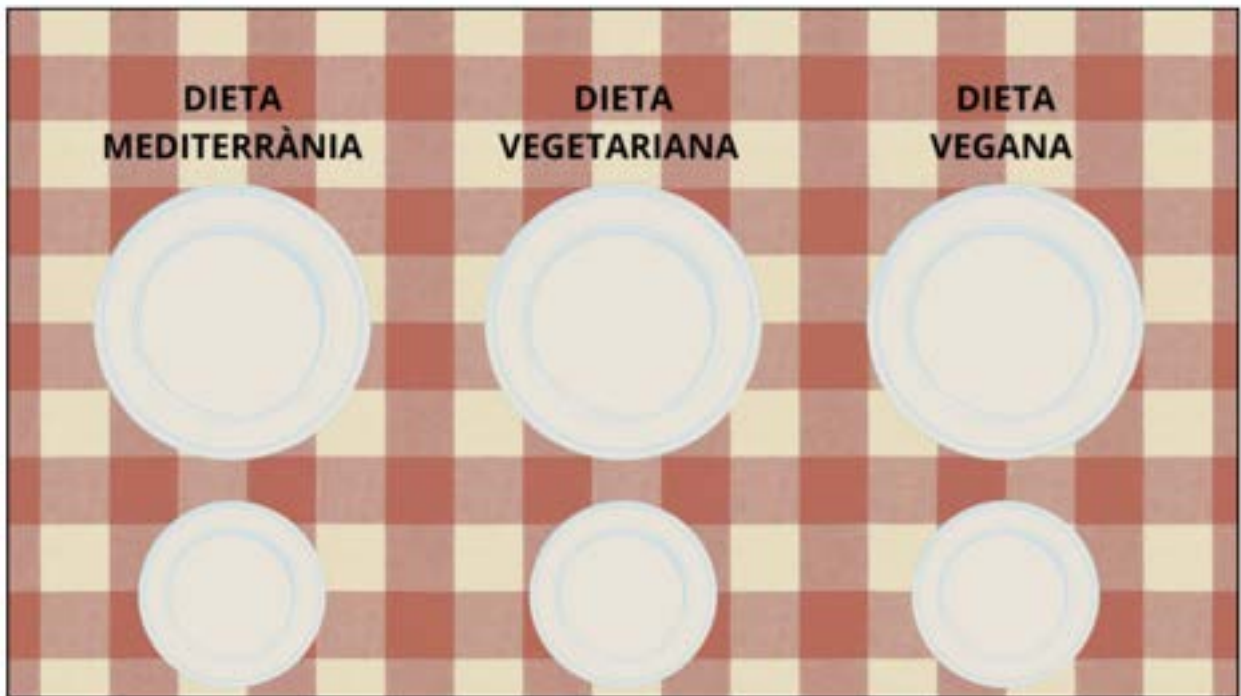




Annex 4. PowerPoint alimentació.



1



2

Quin és un dels punts claus per dur a terme una dieta ideal?

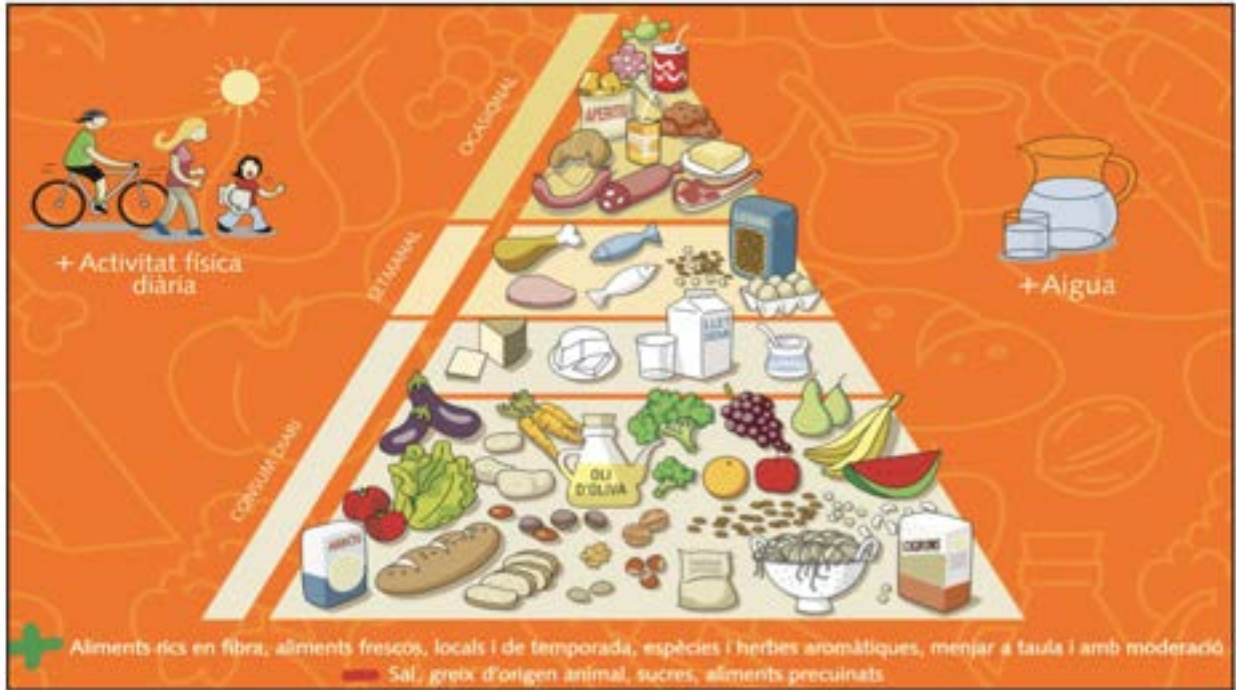
3



ÀPATS AL DIA

- 1 ESMORZAR
- 2 SEGON ESMORZAR
- 3 DINAR
- 4 BERENAR
- 5 SOPAR

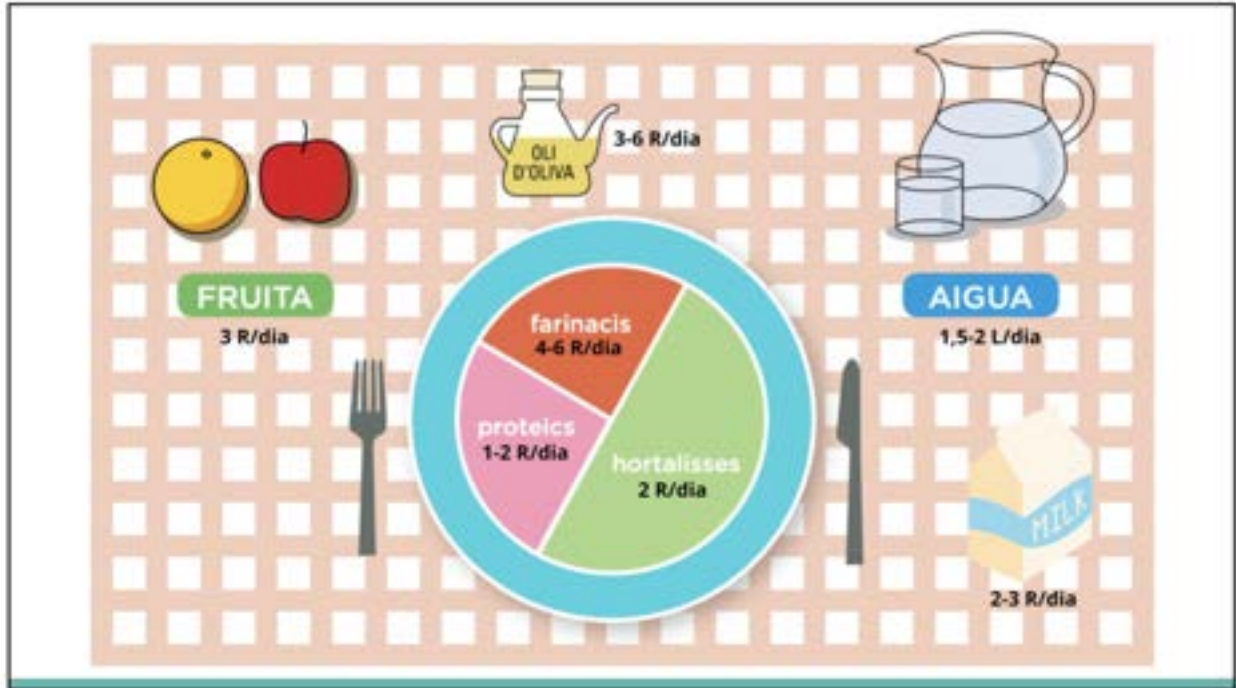
4



5




6




7


Punts claus de la DIETA MEDITERRÀNIA



Aliments d'origen
VEGETAL




Aliments d'origen
ANIMAL



Ultraprocessats



FRESC, de
TEMPORADA
i LOCAL



Aigua



Oli d'oliva

8

Motius per ser vegetarià/vegà

- Benestar i vida dels animals
- Preocupació pel medi ambient
- Qüestions ètiques
- Prescripcions mèdiques
- Prescripcions religioses



9

VEGETARIANA



VEGANA



10

Fonts proteiques

Llegums



Fruits secs



Derivats de la soja i del blat

Ous



11



12

Com ha de ser una alimentació saludable?

SEGURA

ADAPTADA

SOSTENIBLE

EQUILIBRADA

HARMÒNICA

VARIADA

APETITOSA

SUFICIENT

ASSEQUIBLE

13

ANEM A COMPROVAR QUÈ HEM APRÈS...



14

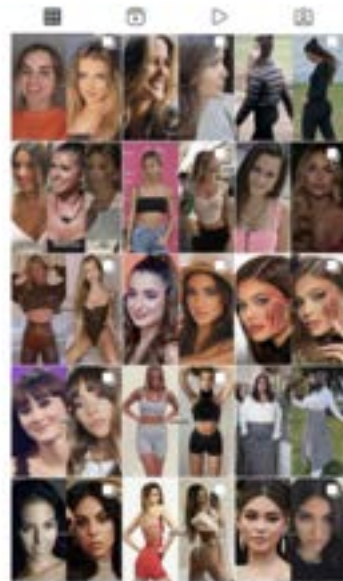
Què està passant a l'actualitat?



+








15



16






SENYALS D'ALARMA

-  DIETA ESTRICTA SENSE LA SUPERVISIÓ DE PROFESSIONALS
-  PREOCUPACIÓ CONSTANT PER L'ALIMENTACIÓ
-  ELIMINACIÓ D'ALIMENTS O ÀPATS
-  ACTIVITAT FÍSICA EN EXCÉS
-  PREFERÈNCIA PER MENJAR SOL



17

SENYALS D'ALARMA

-  CANVIS CORPORALS (pèrdua/augment de pes)
-  PÈRDUA DE LA MENSTRUACIÓ
-  SENTIMENTS DE CULPA DESPRÉS DE MENJAR
-  CONDUCTES COMPENSATÒRIES (vòmits, dejuni, laxants, diürètics)
-  ÚS DE FÒRUMS/BLOGS QUE PROMOQUIN CONDUCTES INADEQUADES



18

Què podem fer en aquests casos?

- ✓ Parlar amb la persona
- ✓ Acompanyar l'amistat
- ✓ No jutjar
- ✓ Parlar amb un adult de confiança
 - FAMILIARS
 - TUTOR DE L'ESCOLA
 - INFERMERA
 -

19

Alba Rosselló (Infermera)

arosellon@ambitcp.catsalut.net



20

**MOLTES GRÀCIES
PER LA VOSTRA
ATENCIÓ!!!**

Annex 5. Casos Kahoot.



1

A Kahoot! slide titled "CAS 1" with a light gray background. At the top center, the text "CAS 1" is displayed in a white box. Below the title is a vibrant image of various fresh fruits and vegetables, including tomatoes, bell peppers, broccoli, and berries. Underneath the image, a white text box contains the following text: "La Laia és una noia de 14 anys d'Esplugues de Llobregat. Recentment, els seus pares s'han divorciat així que, com hi ha hagut embolic a casa, ara ella ha de preparar-se l'esmorzar per l'escola. Se li estan acabant les idees." In the bottom-left corner, it says "1/22". In the bottom-right corner, it says "kahoot.it PIN de juego: 4245314".

2

Quin creieu que seria l'esmorzar més adequat per la Laia?



27

0 Respuestas

▲ Un entrepà de "pa Bimbo" amb "Nocilla"	◆ Un bol de cereals "Chocapic" amb llet
● Un entrepà de pernil dolç i un suc de poma	■ Una entrepà de pernil salat i una mandarina

2/22 kahoot.it PIN de juego: 4245314

3

Quin creieu que seria l'esmorzar més adequat per la Laia?

▲ 0 ◆ 0 ● 0 ■ 0 ✓

Mostrar contorns

▲ Un entrepà de "pa Bimbo" amb "Nocilla" ✕	◆ Un bol de cereals "Chocapic" amb llet ✕
● Un entrepà de pernil dolç i un suc de poma ✕	■ Una entrepà de pernil salat i una mandarina ✓

2/22 kahoot.it PIN de juego: 4245314

4

☰

☰

☰

Què podria preparar-se la Laia per a portar a l'hora del pati? Què porteu vosaltres? Què esmorzeu a casa?

Significa



3/22

kahoot.it PIN de juego: 4245314

5

☰

☰

Què em puc fer avui per dinar? Quina és l'opció més equilibrada?

0 Respuestas

28



▲ Pollastre a la planxa, una truita a la francesa, amanida i una poma

◆ Arròs amb lenties i verdures saltajades, un "petit-suisse"

● Macarrons amb verdures, un tall de pollastre i dues mandàries.

■ Espaguetis a la carbonara amb bacon i un flam

4/22

kahoot.it PIN de juego: 4165307

6

Què em puc fer avui per dinar? Quina és l'opció més equilibrada?

▶ 0 ◀ 0 ● 0 ✓ ■ 0

Mostrar resposta

▶ Pastissos a la scartada, una truita a la francesa, arròs i una patata	✗	◀ Arròs amb fideus i verdures calduques, un "petit-sauzet"	✗
● Macarrons amb verdures, un tall de pollastre i dues mandorles	✓	■ Espaguetis a la carbonara amb bacon i un flom	✗

4/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

7

Què li recomanariem a la Laia per a cuinar de manera més saludable?

28



0 Respuestas

▶ Fer servir mantega	◀ Fer servir oli d'oliva
● Fer servir oli de girasol	■ Fer servir margarina

5/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

8

Què li recomanariem a la Laia per a cuinar de manera més saludable?

▲ 0 ◆ 0 ✓ ● 0 ■ 0

Mostrar continguts

▲ Fer servir mantega	✗	◆ Fer servir oli d'oliva	✓
● Fer servir oli de girasol	✗	■ Fer servir margarina	✗

5/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

9

Què NO li diríem a la Laia respecte la manera de preparar els aliments?

29



0 Respuestas

▲ La millor manera és fregir-los	◆ La millor manera és saltejar-los
● La millor manera és fer-los a la planxa	■ La millor manera és cuinar-los al vapor

6/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

10

Què NO li dirieu a la Laia respecte la manera de preparar els aliments?

▲ 0 ✓ ◆ 0 ● 0 ■ 0

Mostrar contingut

▲ La millor manera és fregir-los ✓	◆ La millor manera és saltejar-los ✗
● La millor manera és fer-los a la planxa ✗	■ La millor manera és coure-los al vapor ✗

6/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

11

Últimament no està menjant-se tot l'esmorzar i hi ha dies que fins i tot no en porta perquè diu que no té temps.




A més, sempre s'ha quedat a dinar al menjador però ha començat a dir que no té gana i que no li agrada el menjar de l'escola. Sempre havia sigut una noia molt sociable i últimament està molt "xafada". La Fàtima, una amiga seva, ho ha trobat estrany.

7/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

12

Què us fa pensar que la Laia pot tenir un problema?



29

0 Respuestas

- Res, la Laia deu estar estressada i és normal que no mengi
- Es normal que no mengi ja que està trista pel divorci dels seus pares.
- Que se salti àpats i que no mengi el que menjava abans.
- Que no tingui ganes de fer res.

8/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

13

Què us fa pensar que la Laia pot tenir un problema?

Mostrar contenido

- Res, la Laia deu estar estressada i és normal que no mengi
- Es normal que no mengi ja que està trista pel divorci dels seus pares.
- Que se salti àpats i que no mengi el que menjava abans.
- Que no tingui ganes de fer res.

8/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

14

Què faríeu vosaltres si fossiu la Fàtima?

28

0 Respuestas

Res, ja que és normal que no li agradi el menjar de l'escola

Res, penso que és normal que no mengi per la situació en què es troba

Parlar amb la Laila

Avisar als seus pares

9/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

15

Què faríeu vosaltres si fossiu la Fàtima?

Mostrar contenido

Res, ja que és normal que no li agradi el menjar de l'escola

Res, penso que és normal que no mengi per la situació en què es troba

Parlar amb la Laila

Avisar als seus pares

9/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

16

La Fàtima ha intentat parlar amb la Laia sobre aquests comportaments estranys però ella ho evita i li treu importància.



Ha detectat que cada dia porta roba més ampla i sempre va bebent aigua i infusions detox, això li preocupa. A més, sovint berenaven juntes i ara sempre diu que ja ha berenat abans però la Fàtima creu que són excuses i ja no sap què fer.

10/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

17

Com ajudariu a la Fàtima per a poder ajudar a la Laia?



29

0 Respuestas

- Trucaria als pares de la Laia o parlaria amb el tutor de la classe
- No faria res perquè la Laia s'enfadaria amb mi
- Aniria a parlar amb la infermera del CAP
- No parlaria amb un adult de confiança

11/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

18

Com ajudariem a la Fàtima per a poder ajudar a la Laia?

11/22

Mostrar resposta

▲ Trucaria als pares de la Laia o parlaria amb el tutor de la classe	✗	◆ No faria res perquè la Laia s'enfadaria amb mi	✗
▲ Aniria a parlar amb la directora del CAP	✗	■ Ho parlaria amb un adult de confiança	✓

11/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

19

CAS 2



L'Hector és un noi de 16 anys que cada dia, de camí a l'escola, entra al Mercadona a comprar-se l'esmorzar. El que més compra són sucs de préssec i galetes "Chips-Ahoy".

12/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

20

Creieu que és correcte el que compra l'Hector?

29



0 Respuestas

▲ Si, ja que només ho menja per esmorzar

◆ No, ja que són productes ultraprocessats

● El suc de préssec sí però les galetes no

■ El suc de préssec no però les galetes sí

13/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

21

Creieu que és correcte el que compra l'Hector?

Mostrar contenido

▲ Si, ja que només ho menja per esmorzar ✕

◆ No, ja que són productes ultraprocessats ✓

● El suc de préssec sí però les galetes no ✕

■ El suc de préssec no però les galetes sí ✕

13/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

22

14/22

Elspolona

Els dimarts dina sol a casa i normalment compra un paquet d'arròs amb verdures del Mercadona



Li agrada molt i només cal escalfar-lo al microones. A més, ell li afegeix talls de pernil dolç així que ja compleix tots els requisits nutricionals necessaris. Per acompanyar el dinar, pren una Coca-cola Zero.

kahoot.it PIN de juego: 4165307

23

15/22

Elspolona

Què en penseu del dinar de l'Hector?



kahoot.it PIN de juego: 4165307

24

I respecte a les begudes?

28



0 Respuestas

La Coca-cola Zero no és dolenta per la salut, ja que no porta sucres
 La Coca-cola Zero és millor que la normal

Seria millor beure un suc de préssec
 Hauria de beure aigua

16/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

25

I respecte a les begudes?

16/22

La Coca-cola Zero no és dolenta per la salut, ja que no porta sucres
 La Coca-cola Zero és millor que la normal

Seria millor beure un suc de préssec
 Hauria de beure aigua

16/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

26

11

L'Hector



Des de fa uns mesos l'Hector ha començat a preocupar-se excessivament per la seva imatge corporal, li agrada veure's molt musculat. Des de que té xarxes socials, ha començat a sentir-se insegur al respecte i només penja fotos amb filtres.

11/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

27

11

Heu sentit mai pressió respecte el vostre aspecte físic?



18/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

28

19/22

L'Hector ha començat a anar cada dia al gimnàs de manera estricta i quan li proposen quedar per les tardes no pot.



A més, a l'hora del pati ja mai vol esmorzar amb els seus amics, ja que no se sent còmode i li fa vergonya que el vegin menjar. La Laura, una amiga seva, ha observat que menja molt ràpid en una cantonada i després sempre marxa cap al lavabo.

kahoot.it PIN de juego: 4165307

29

28

Creieu que l'Hector té un problema?



0 Respuestas

- ▲ No, ja que és bo anar cada dia al gimnàs
- ◆ No, ja que és normal tenir vergonya al menjar
- Sí, perquè menjar amb els amics és molt divertit
- Sí, no és normal obsessionar-se amb l'exercici i avergonyir-se del menjar

20/22

kahoot.it PIN de juego: 4165307

30

Creieu que l'Hector té un problema?

20/22

kahoot.it PIN de juego: 4165307

No, ja que és un animal molt dolç i el gimen.
 Sí, ja que és normal tenir vergonya al menjar.
 Sí, perquè sempre està desorientat i nerviós.
 Sí, no és normal obsessionar-se amb l'exercici i avergonyir-se del menjar.

31

La Laura ha decidit seguir-lo quan va al lavabo, ha sentit que estava vomitant. Què faríeu vosaltres si fossiu la Laura?

28

0 Respuestas

Res, ja que és normal que li hagi sentat malament l'esmorzar i el vomiti.
 Res, ja que tindria por de que l'Hector s'enfadés amb mi.
 Trucaria ràpidament als seus pares.
 Parlaria amb l'Hector.

21/22

kahoot.it PIN de juego: 4165307

32

La Laura ha decidit seguir-lo quan va al lavabo, ha sentit que estava vomitant. Què faríeu vosaltres si fossiu la Laura?

Mostrar contingido

<input type="radio"/> Res, ja que és normal que li fregi ventos i empassés l'almorçà i el paomó	<input type="radio"/> Res, ja que tindrà por de que l'Hector s'enfadés amb mi
<input type="radio"/> Ho diria a algun adult de confiança	<input checked="" type="radio"/> Parlaria amb l'Hector

21/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

33

L'Hector li explica que deu tenir una grip intestinal però la Laura no ho creu. Què faríeu vosaltres si fossiu la Laura?

29



0 Respuestas

<input type="radio"/> Trucaria als pares de l'Hector o parlaria amb el tutor de la classe	<input type="radio"/> No faria res perquè l'Hector s'enfadaria amb mi
<input type="radio"/> Ho parlaria amb un adult de confiança	<input type="radio"/> Aniria a parlar amb la infermera del CAP

22/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

34

L'Hector li explica que deu tenir una grip intestinal però la Laura no ho creu. Què farieu vosaltres si fossiu la Laura?

Mostrar resposta

Tricaria als pares de l'Hector o parlaria amb el tutor de la classe ✗

Ho parlaria amb un adult de confiança ✓

Ha feta veure perquè l'Hector s'anfatsca amb en ✗

Aniria a parlar amb la infermera del CAP ✗

22/22 kahoot.it PIN de juego: 4165307

35

EXISTEIX UNA DIETA IDEAL? - TFG 2021-2022

36

Annex 6. Imatges del procés de creació.



Annex 7. Imatges de les sessions.







Annex 8. Checklist.

Data:	Grup:	
Nombre de participants:	Nombre de subgrups:	
Nivell de participació:		
Alt <input type="checkbox"/>	Mitjà <input type="checkbox"/>	Baix <input type="checkbox"/>
Grau de coneixements previs:		
Alt <input type="checkbox"/>	Mitjà <input type="checkbox"/>	Baix <input type="checkbox"/>
Comentaris:		