

IV
JORNADA
NACIONAL
DE LA
ALIMENTACIÓN

CAMPAÑAS DE EDUCACION NUTRICIONAL EN LA FARMACIA

M^a Pilar Labat Casanova

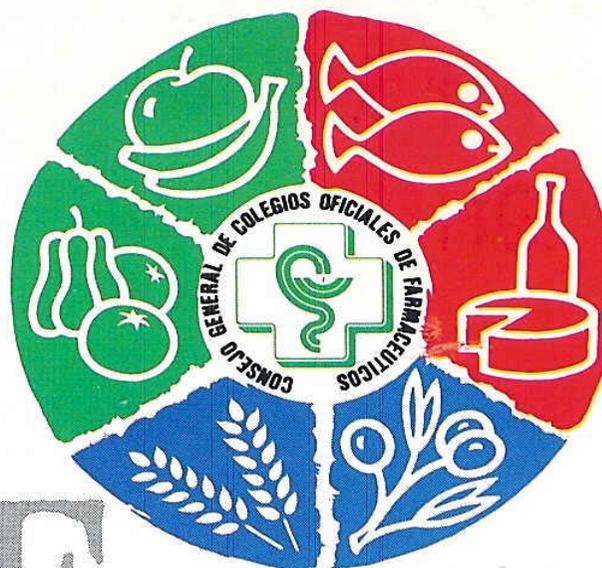
Vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza



Vocalía Nacional
de Alimentación



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



REINUEVAR

PLAN
DE EDUCACION
NUTRICIONAL POR
EL FARMACEUTICO

1992 - 2017

¿QUÉ ES PLENUFAR?

- **PLENUFAR** nace como respuesta del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Vocalía de Alimentación, a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos en la educación nutricional de la población para mejorar su salud y su calidad de vida.

Objetivos:

- Formación continuada del farmacéutico en nutrición y alimentación.
- Estado de situación: Entrevista , encuesta...
- Acción: formación ,asesoramiento Educación nutricional.
- Potenciar la figura del farmacéutico como agente de salud.

MÉTODO

Vocalía Nacional
Tema
Financiación
Materiales

Vocalías alimentación
de Provinciales



Identificación de
participantes
Formación

Farmacia Comunitaria
/Farmacéuticos



CAMPAÑA



- Encuesta
- Educación nutricional
- Recogida de datos

Resultados
Difusión



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



Análisis y evaluación de
los datos

MATERIALES

MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL PROFESORADO

Material de apoyo del profesorado para desarrollar los contenidos de la campaña. Los temas están agrupados en los siguientes bloques:

¿Qué necesitamos?
Introducción general. Alimentación. Nutrición. Recomendaciones diarias. Raciones. Frecuencia de consumo.

¿De dónde lo obtenemos?
Pan, cereales para desayuno, azúcar. Pasta, arroz, legumbres. Frutos secos. Aceites. Productos lácteos: leche y derivados. Pescado, carne, huevos. Frutas. Verduras y hortalizas.

¿Cómo lo preparamos y consumimos?
Cocina y gastronomía. Espacio, tiempo y ambiente.

Orientaciones didácticas

LA CARPETA CONTIENE:

Material del alumnado:
6 fichas de actividades
1 salvamanteles

1 juego didáctico:
La Tienda de la Salud

Material del profesorado:
1 tríptico de presentación
12 fichas técnicas
1 CD-ROM interactivo
1 póster



MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL ALUMNADO

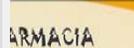
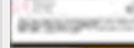
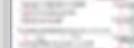
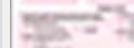
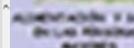
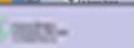
Fichas de actividades y juego para el alumnado para trabajar los conceptos nutricionales en el aula, en el comedor escolar y con la familia. Los temas están agrupados en los mismos bloques que el material para los educadores.

LA CARPETA CONTIENE:

6 fichas de actividades
1 salvamanteles

1 juego didáctico:
La Tienda de la Salud

1 díptico *Consejos para una alimentación sana y equilibrada en la infancia y la adolescencia*



CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS

PLAN DE EDUCACIÓN NUTRICION FARMACÉUTICO (PLENUFAR)

ALIMENTACIÓN Y SALUD EN LAS MAYORÍAS

Con la colaboración de: LINDOR, CORDES



Material de apoyo del profesorado para desarrollar los contenidos de la campaña en los mismos bloques que el material para el profesorado y el alumnado.

ARMACIA

Una buena condición física aumenta tu calidad de vida

Nunca es tarde para empezar

Un buen entrenamiento incluye una óptima recuperación (descanso, hidratación, alimentación)

No descuides...

Fuerza Cardio Equilibrio

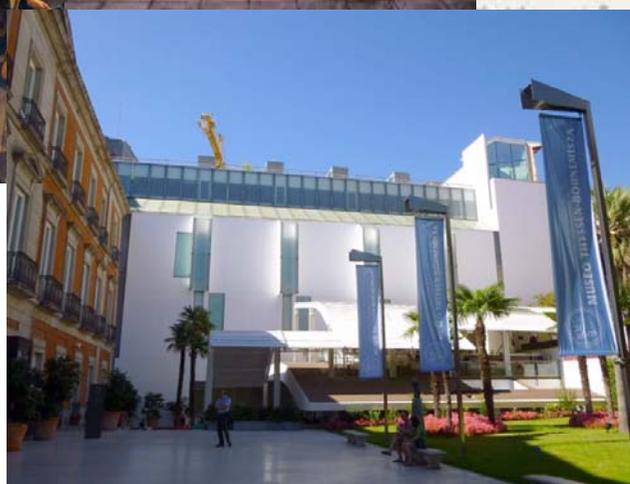
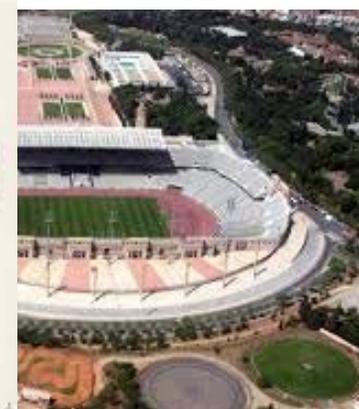
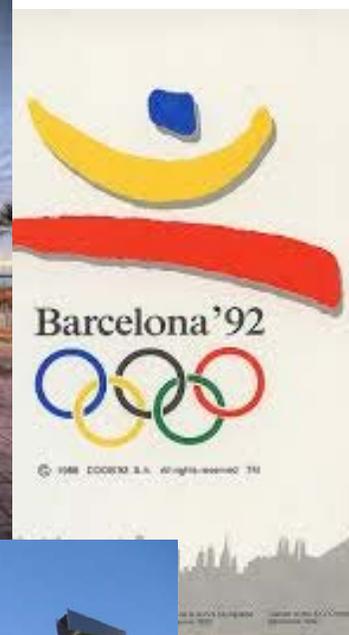
Tono muscular Flexibilidad

TODAS SUMAN Y TODAS SON NECESARIAS

CAMPAÑAS CON RECONOCIMIENTO Y APOYO INSTITUCIONAL

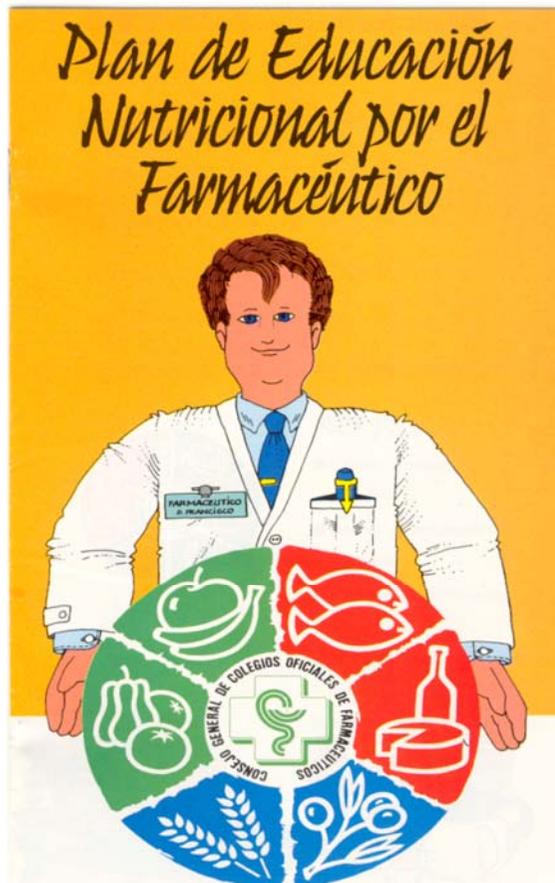


ACREDITACIÓN
PARA LOS FARMACÉUTICOS



1992

PLENUFAR I



2000 Farmacéuticos
240000 Amas de casa

Seis sesiones de 1 hora a las amas de casa.

- 1.- Nutrientes y alimentos.
- 2.- Nutrición y Salud
- 3.- Alimentos proteicos.
- 4.- Grasas y aceites
- 5.- H. de carbono, vitaminas y minerales.
- 6.- Ingestas recomendadas

PLENUFAR I

RESULTADOS:

- Se aumentó el consumo de fruta, verdura, ensaladas, pescado y legumbres.
- Se disminuyó el consumo de pastelería, chocolates, embutidos, huevos y bebidas alcohólicas.

2000

PLENUFAR II

IV JORNADA NACIONAL
DE LA ALIMENTACIÓN



Objetivos:

- Fomentar hábitos alimentarios saludables.
- Aumentar el conocimiento sobre los alimentos, su valor nutritivo y la aplicación a su dieta diaria.
- Aprender una conducta alimentaria correcta dentro de su entorno social, cultural y económico.



PLAN DE EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN POR EL FARMACÉUTICO

PLENUFAR II

IV JORNADA NACIONAL
DE LA ALIMENTACIÓN

Participación:

3000 Farmacéuticos
120000 Niños de 10-14 años

Resultados:

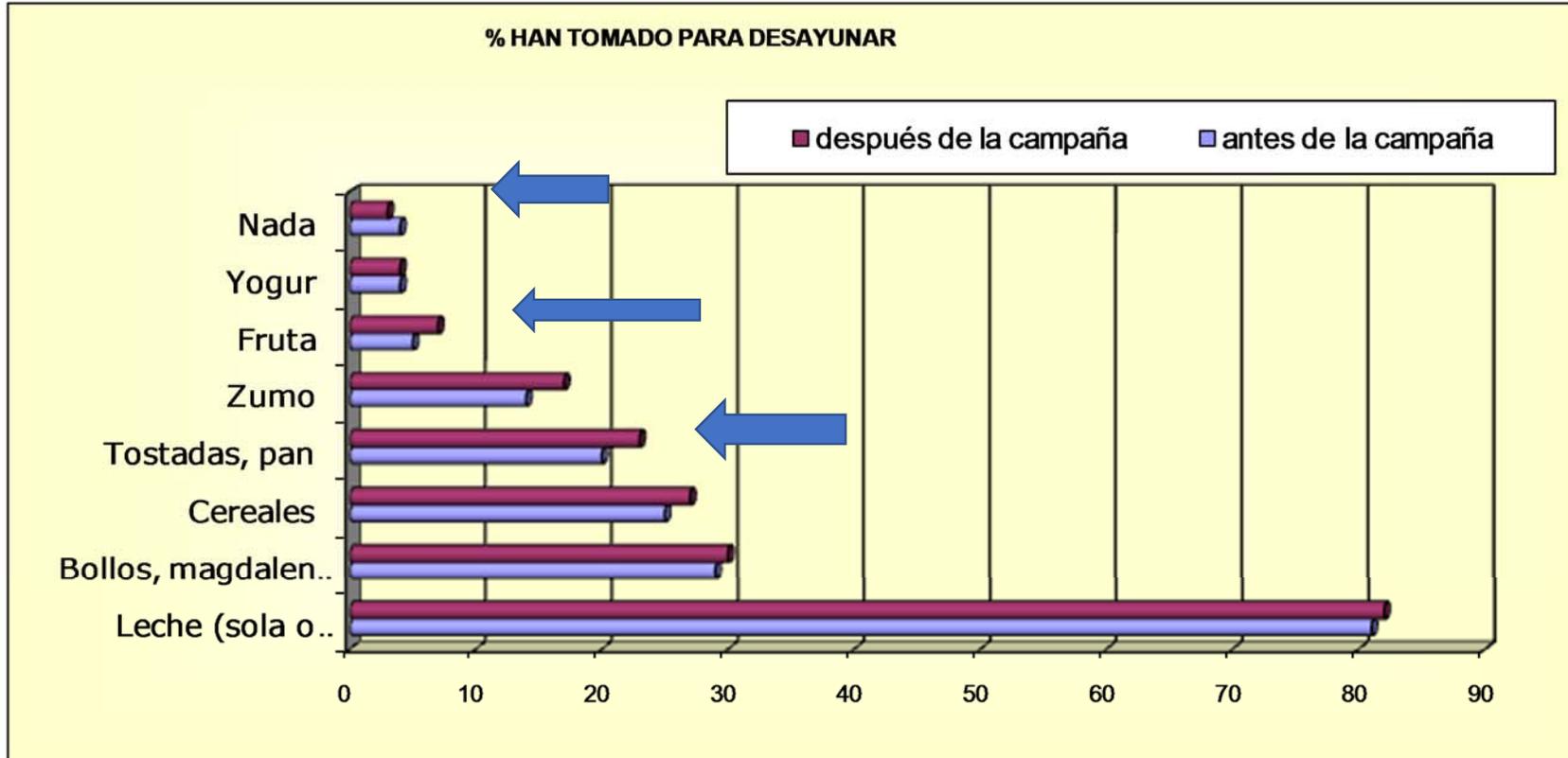
- Aumento del consumo de pescado, fruta, verduras, leche y legumbres.
- Descenso del consumo de dulces y bebidas azucaradas.
- Diferencias entre niños y niñas:
 - Ellos más consumo de pan y leche.
 - Ellas más fruta y verduras.
- El 87% de los escolares consultaría a un farmacéutico por cuestiones relacionadas con la alimentación o con la salud.



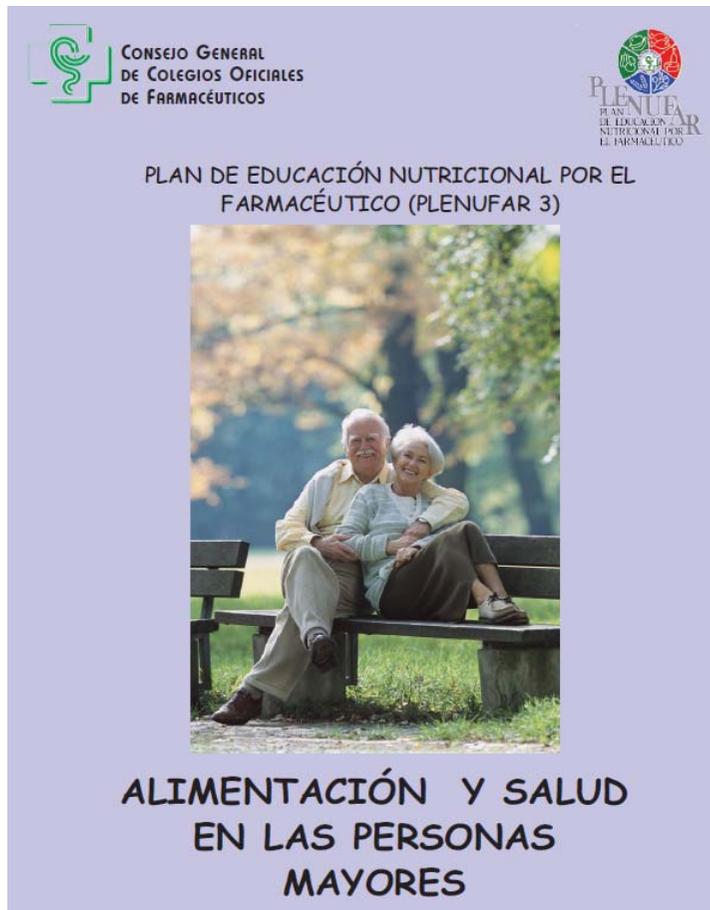
PLAN DE EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN POR EL FARMACÉUTICO

PLENUFAR II

IV JORNADA NACIONAL
DE LA ALIMENTACIÓN



PLENUFAR III



2005

PARTICIPACIÓN

3.500 farmacéuticos

26.000 mayores de 65 años

MÉTODO

- Formación de los farmacéuticos participantes.
- Evaluación del estado nutricional Test MNA (Mini Nutritional Assessment).
- Sesión formativa colectiva o individualmente.

PLENUFAR III

DATOS MEDIOS DEL PAÍS

- Desnutrición:

* varones: 2,9%

* mujeres: 4,2%

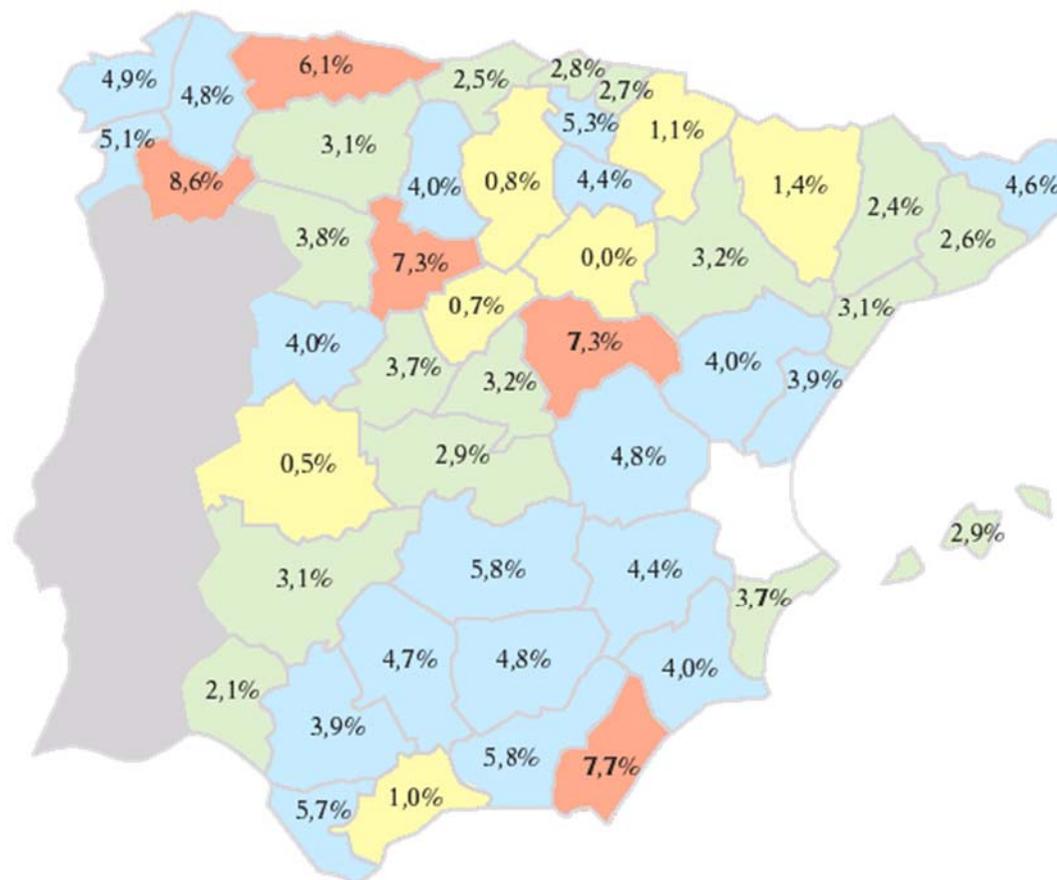
* **global: 3,8%**

- Riesgo de Desnutrición:

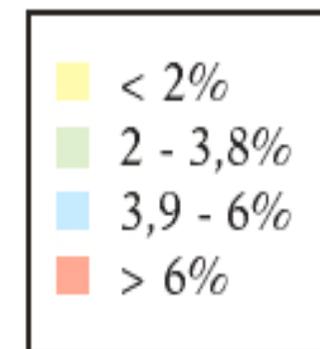
* varones: 17,8%

* mujeres: 24,5%

* **global: 22,1%**



% DESNUTRICIÓN



PLENUFAR III

- Es el estudio científico más amplio sobre la tercera edad que se ha realizado en el mundo.
- Es el referente de trabajo científico sobre la tercera edad.
- Se han publicado artículos en las revistas nacionales e internacionales más prestigiosas:
 - Annals Nutrition y Metabolism.
 - Archives Geriatrics y Gerontology.
 - Nutrición Hospitalaria.
 - Public Health Nutrition.



PLENUFAR IV

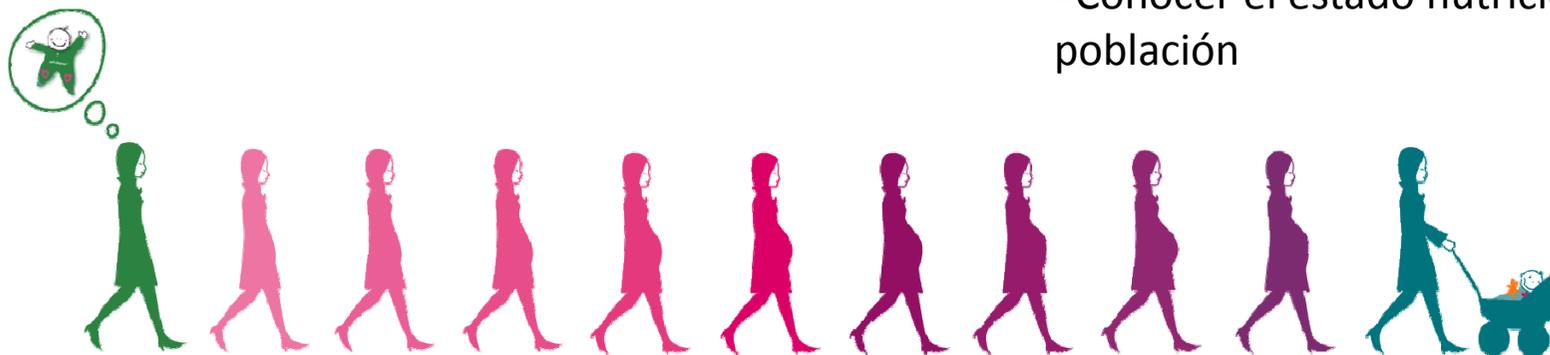
Participación: 2800 Farmacéuticos
13.900 Encuestas



2010

Objetivos:

- Concienciar a la mujer en esta etapa de la vida de la importancia de una alimentación saludable para su salud y la de su hijo .
- Mejorar la salud mejorando hábitos dietéticos saludables.
- Conocer el estado nutricional de este grupo de población



PLENUFAR IV



■ RESULTADOS:

- Lactancia materna: 80% de mujeres en estado preconcepcional y embarazo
40% lactantes
- Tabaquismo: de 20 % inicial pasan al 9 % en embarazo y 11,4% en lactancia
- Bebidas alcohólicas: 13,6% durante el embarazo y 18,3 % en la lactancia
- Hábitos dietéticos:
 - Alto consumo de bollería industrial en las tres etapas un 20% diariamente y un 40% semanalmente.
 - Bajo consumo de frutos secos. Menos de un 50% toman varias raciones a la semana



PLENUFAR IV

- Se han publicado artículos en las revistas nacionales e internacionales más prestigiosas:
 - Journal of Epidemiology & Community Health.
 - Journal of Public Health



PLENUFAR V



Plenufar 5

Plan de Educación Nutricional
por el Farmacéutico:
EDUCACIÓN NUTRICIONAL
EN LA MENOPAUSIA

2013

Participación: 2.500 Farmacéuticos
9.000 Encuestas (60,8% menopausia)

Objetivos:

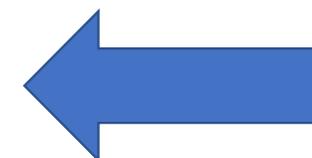
- Formación complementos nutricionales.
- Valorar los hábitos alimentarios y su adhesión a la dieta mediterránea.
- Analizar el impacto del climaterio en el estado de salud.

PLENUFAR V

- Resultados:
 - 48,3% están en sobrepeso y obesidad
 - 21,40% eran fumadoras con una media de 11,8 cigarrillos / día.
 - 52,7% tenían una patología siendo la predominante la HTA con un 21,6%.
 - 51,7% tomaban un complemento nutricional, el mayoritario con un 30,5% en calcio y la vitamina D, seguido de los fitoestrógenos con un 17,15%.

- Encuesta nutricional:
 - 67,40 % debe mejorar la adhesión a la dieta mediterránea, legumbres, frutos secos , pescado y alcanzar las raciones recomendadas de fruta y verdura.

- Calidad de vida:
 - Los síntomas que más preocupan son: la sequedad, el insomnio y la retención de líquidos, por este orden.



PLENUFAR VI

Plenufar6



Educación Nutricional en la Actividad Física

2017

Participantes: 4.102 Farmacéuticos
11.342 Encuestas

Objetivos:

- Formación del farmacéutico en la fisiología del deporte y de las ayudas ergogénicas nutricionales.
- Concienciar a la población de la importancia del ejercicio físico.
- Conocer y asesorar los hábitos dietéticos de las personas que practican ejercicio físico.

Método:

- Cuestionario nutricional y actividad física.

PLENUFAR VI

Resultados:

- Tabaco: 15,9 eran fumadores, el 60% no lo habían sido nunca y un 24,1% eran exfumadores.
- 32,7% tenían una patología crónica: 12,5% HTA y 9.90 % HC.
- 49% tomaba suplementos nutricionales, los más habituales eran:

- multivitamínicos (24,2%),
- barritas energéticas (10,7%),
- cafeína (8%),
- BEBIDAS ISOTÓNICAS (7,6%),
- bebidas energéticas (7,5%),
- magnesio (6,5%),



- Percepción del estado de salud solo el 1,2% la percibe como mala, siendo buena en el 43 % de los entrevistados.

Calidad de la dieta:

- Solo el 15,3% tienen una dieta adecuada y moderadamente adecuada el 61,3%
- El consumo de agua esta en 6,8 vasos al día

Actividad física:

- El 50% tiene una actividad física vigorosa (9,2 MET s-h / día en hombres y 6,3 MET s-h/ día en mujeres)
- Andar, atletismo, correr, gimnasia y bicicleta.

PLENUFAR EN NÚMEROS



- Farmacéuticos participantes : 17.900
- Población que se ha alcanzado : 420.000

AGRADECIMIENTOS

Farmacéuticos participantes:

Laboratorios / empresas colaboradoras:



Con la colaboración de:



Con la colaboración de:



CONCLUSIONES

- 1.- El farmacéutico, como profesional sanitario, ejerce una importante labor social y educadora.
- 2.- El farmacéutico debe de estar capacitado de forma optima y continua en nutrición y dietética.
- 3.- Los estudios Plenifar son referencia en la educación y formación en alimentación en España.
- 4.- Contribuyen a que la farmacia, además de un espacio de atención farmacéutica, sea un espacio de servicio farmacéutico asistencial y el aula de salud más cercana a la población.

IV
JORNADA
NACIONAL
DE LA
ALIMENTACIÓN

Muchas Gracias