

**IV**  
**JORNADA**  
**NACIONAL**  
DE LA  
**ALIMENTACIÓN**

# CAMPAÑAS DE EDUCACION NUTRICIONAL EN LA FARMACIA

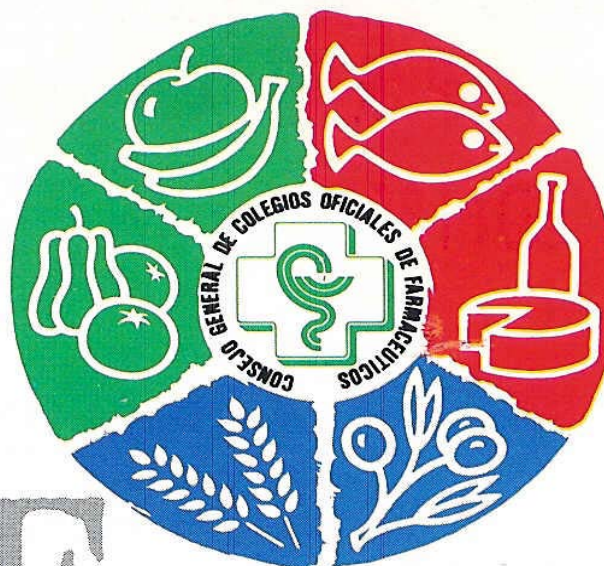
**M<sup>a</sup> Pilar Labat Casanova**

**Vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de  
Zaragoza**



Vocalía Nacional  
de Alimentación





# 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

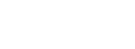
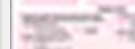
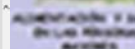
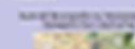
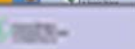
Fichas de actividades y juego para el alumnado para trabajar los conceptos nutricionales en el aula, en el comedor escolar y con la familia. Los temas están agrupados en los mismos bloques que el material para los educadores.

### 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

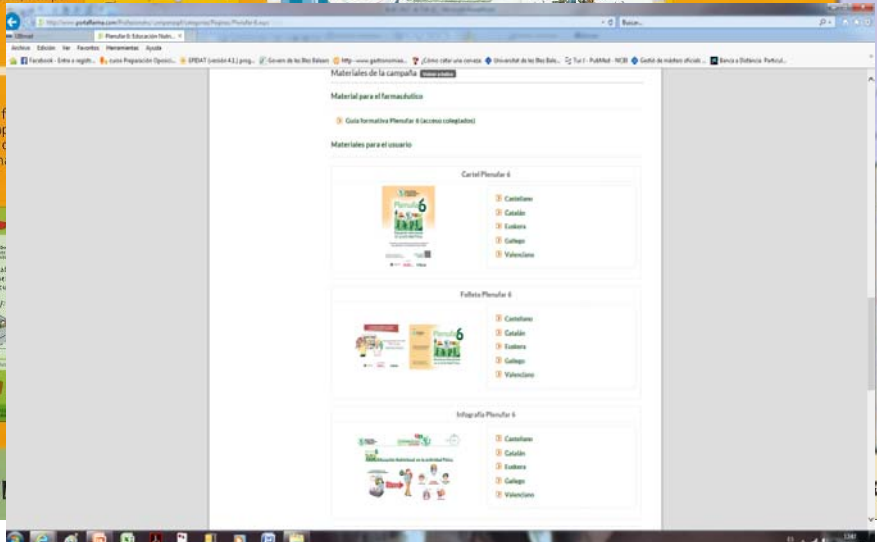
CORDÉS



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.



PARA EL ALUMNADO



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

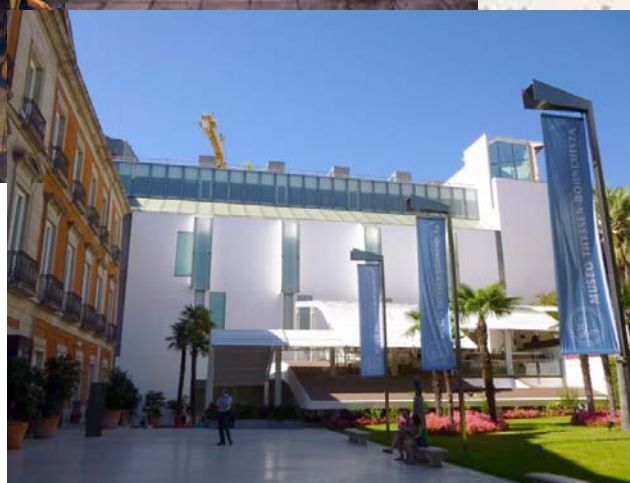
Tono muscular Flexibilidad

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:

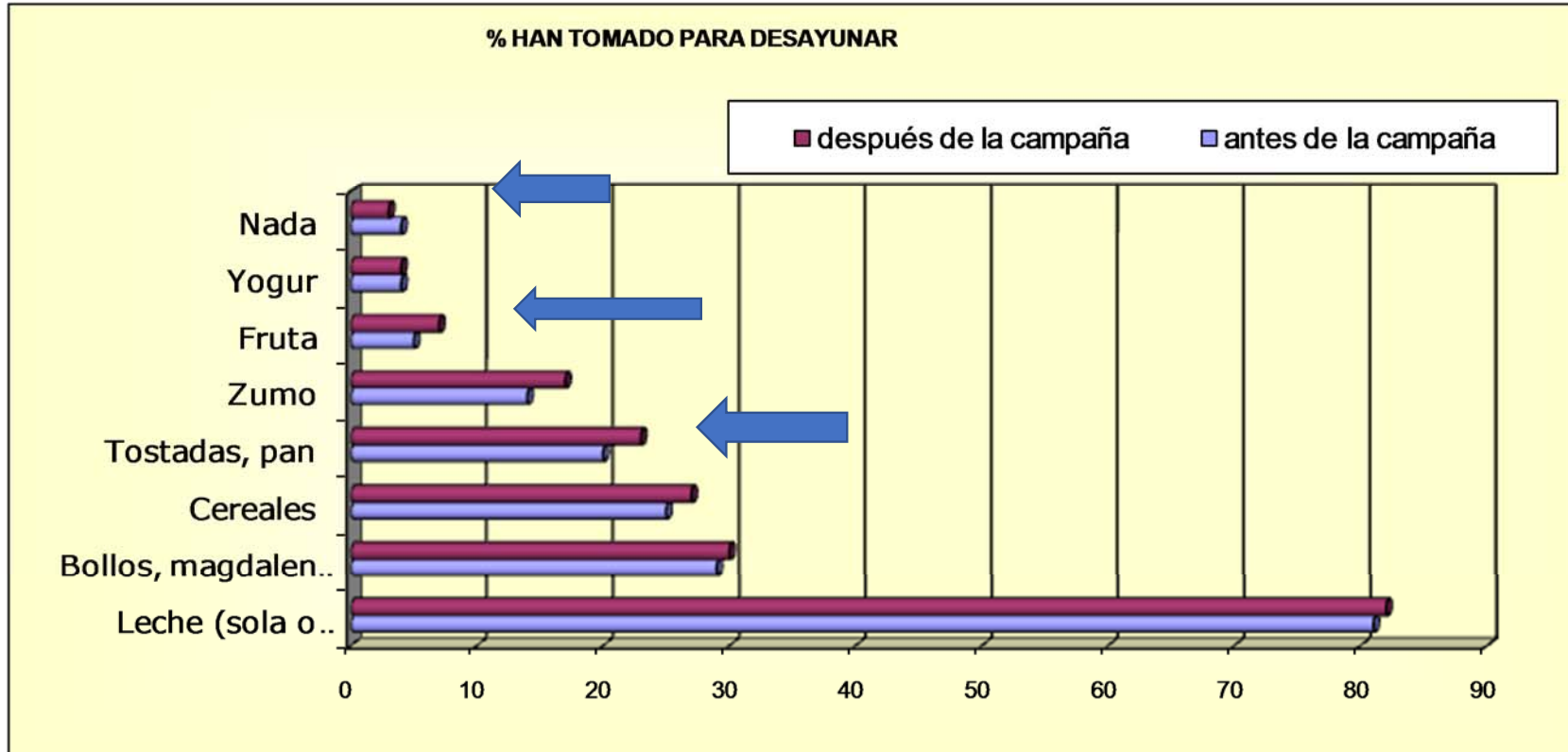
- Aumento del consumo de pescado, fruta, verduras, leche y legumbres.
- Descenso del consumo de dulces y bebidas azucaradas.
- Diferencias entre niños y niñas:
  - Ellos más consumo de pan y leche.
  - Ellas más fruta y verduras.
- El 87% de los escolares consultaría a un farmacéutico por cuestiones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



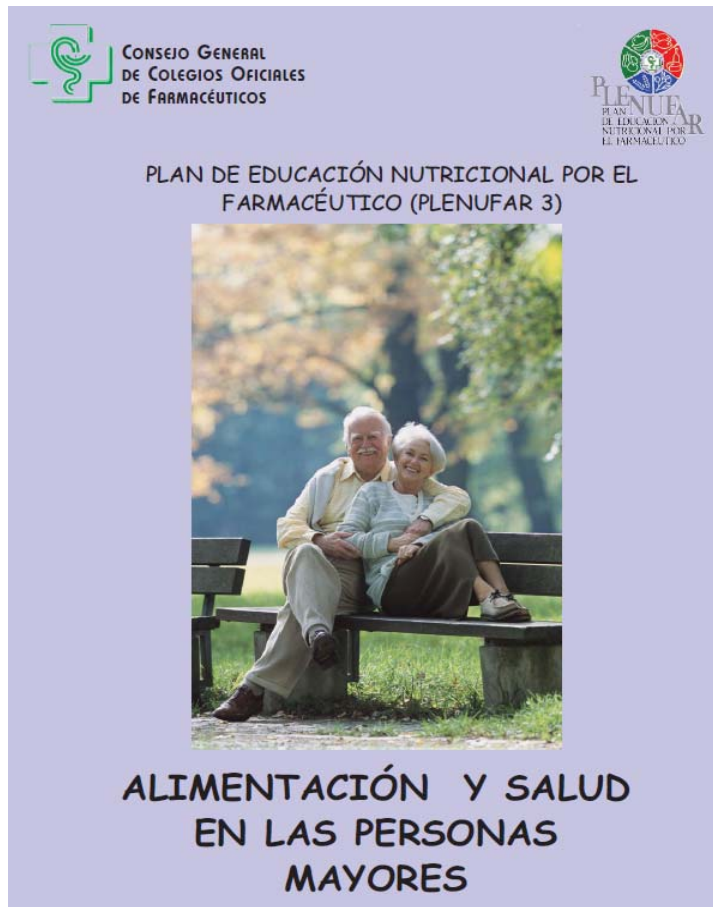
PLAN DE EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y  
NUTRICIÓN POR EL FARMACÉUTICO

# 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%

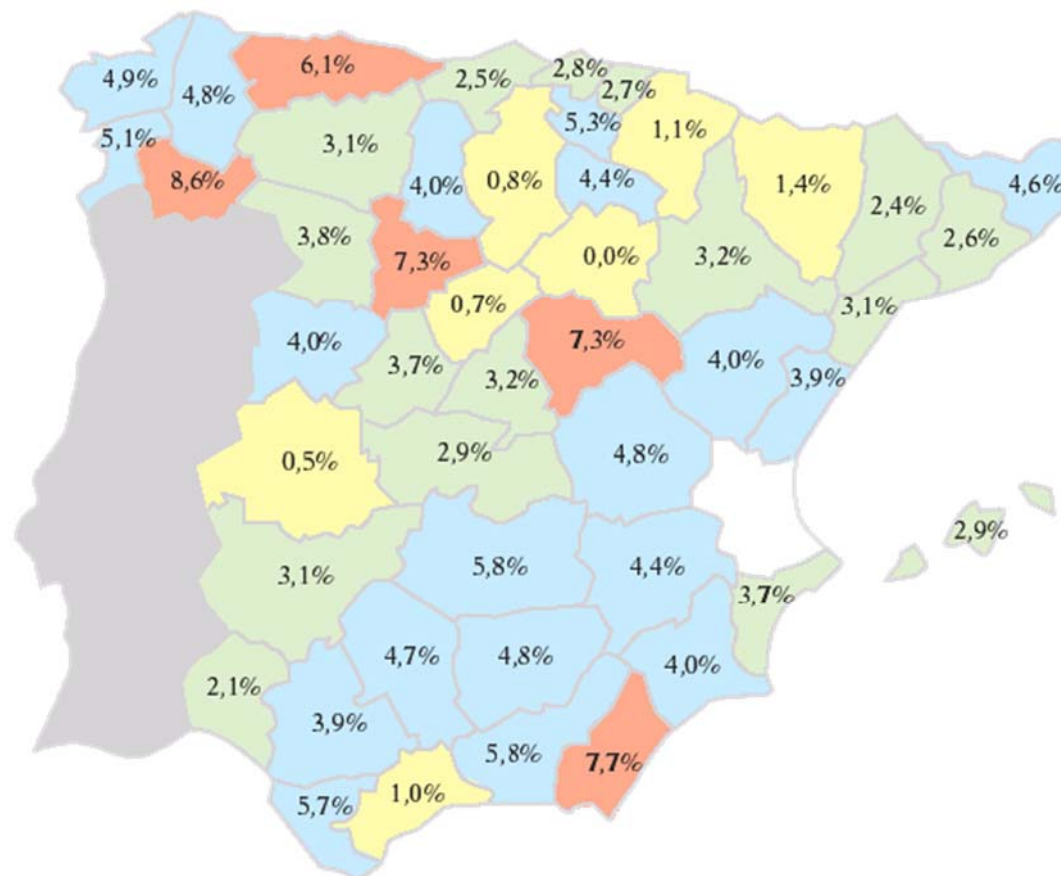
\* **global: 3,8%**

### - Riesgo de Desnutrición:

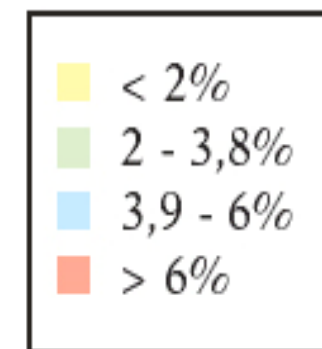
\* varones: 17,8%

\* 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

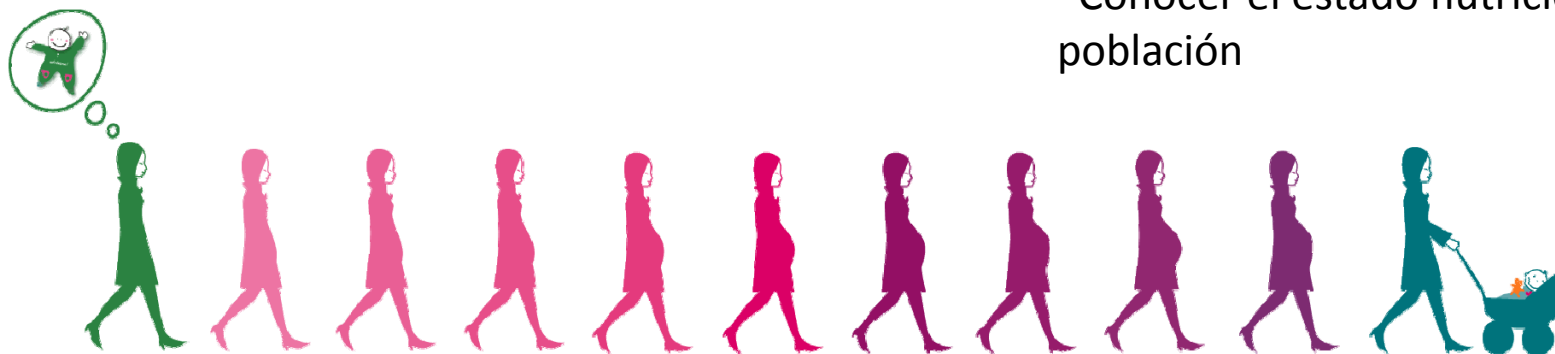
**Participación:** 2800 Farmacéuticos  
13.900 Encuestas



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