



**Universidad**  
Zaragoza



**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2013 / 2014

TRABAJO FIN DE GRADO  
ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PERSONAS  
DISCAPACITADAS INTELECTUALES CON OBESIDAD

**Autor/a:** Ángela Gilaberte Martínez

Tutor Armando Colomer Simón

# ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN A PERSONAS DISCAPACITADAS INTELECTUALES CON OBESIDAD

## ÍNDICE

	Página
Resumen.....	2
Abstact.....	2
Introducción.....	3
Objetivo general.....	6
Objetivo específico.....	6
Metodología.....	6
Desarrollo.....	8
Evaluación.....	11
Conclusiones.....	12
Bibliografía.....	13
Anexos.....	15

## **RESUMEN**

En la actualidad, se acepta que la obesidad es un grave problema de salud pública. Esta situación es aún más preocupante entre las personas con discapacidad intelectual.

La población muestral elegida para la realización de este trabajo es mixta, 10 hombres y 5 mujeres de edades comprendidas entre 31 y 53 años, con certificados de minusvalía que abarcan rangos desde 66% al 100% todos ellos incluyen diagnóstico de discapacidad intelectual valorados con la escala WAIS. Proceden de familias de zonas rurales con pocos recursos económicos y sin estudios. Viven desde hace 2 años en una institución residencial. Todos presentaban obesidad definida como  $IMC > 30$  kg/m<sup>2</sup>.

El objetivo fundamental es conseguir un peso saludable con alimentación equilibrada y ejercicio aeróbico moderado.

\*Palabras clave: obesidad, discapacidad intelectual, alimentación equilibrada, ejercicio aeróbico.

## **ABSTRACT**

Nowadays, it is accepted that obesity is a serious public health problem. This situation is even more worrying among people with intellectual disabilities.

The sample population chosen for the realization of this work mixed 10 men and 5 women aged between 31-53 years, all of them with disability certificates that cover ranges from 66% to 100% they include diagnostic intellectual disability assessed with the WAIS scale. They are from rural families with low incomes and uneducated. They live for 2 years in a residential facility. All had defined obesity as  $BMI > 30$  kg/m<sup>2</sup>.

The main objective is to achieve a healthy weight through balanced diet and moderate aerobic exercises.

## INTRODUCCIÓN

La obesidad se define como el exceso de tejido adiposo en el organismo que se debe a la ingesta de energía proporcionalmente mayor a la que se gasta, almacenándose en forma de grasa. La OMS ha definido a la obesidad como "el exceso de tejido adiposo representado por un IMC (índice de masa corporal) superior a 30." Muchos han considerado a la obesidad como la enfermedad del siglo XXI, su prevalencia va en aumento en diversos grupos poblacionales de todo el mundo.

Anteriormente la desnutrición y las enfermedades infecciosas eran consideradas como los principales males que afectaban a las poblaciones de países en desarrollo. Sin embargo, en los últimos años se ha visto que problemas como el sobrepeso y la obesidad, característicos de los países desarrollados, han atravesado las fronteras socioeconómicas y culturales perturbando la salud de millones de personas alrededor del mundo (1).

Según la AAIDD (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities), la discapacidad intelectual: "Es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa que se manifiesta en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas".

La discapacidad intelectual en la sociedad se manifiesta cuando una persona con limitaciones significativas interactúa con el entorno. Depende tanto de la propia persona como de las barreras u obstáculos que tiene el entorno. Según sea un entorno más o menos facilitador, la discapacidad se expresa de manera diferente.

A las personas con discapacidad intelectual les cuesta más que a los demás aprender, comprender y comunicarse.

La discapacidad intelectual generalmente es permanente, es decir, para toda la vida, y tiene un impacto importante en la vida de la persona y de su familia.

La discapacidad intelectual no es una enfermedad mental.

Hoy vemos a la persona con discapacidad intelectual:

- Como persona, como un ciudadano más.
- A cada persona en su entorno, con sus capacidades y sus limitaciones.
- Con posibilidades de progresar si le damos los apoyos adecuados.

Hay muchos tipos y causas diferentes de discapacidad intelectual. Algunos se originan antes de que un bebé nazca, otros durante el parto y otros a causa de una enfermedad grave en la infancia. Pero siempre antes de los 18 años.

Las personas con discapacidad grave y múltiple (limitaciones muy importantes y presencia de más de una discapacidad) necesitan apoyo todo el tiempo en muchos aspectos de sus vidas: para comer, beber, asearse, peinarse, vestirse, etc.

En España hay casi 300.000 personas con discapacidad intelectual. Como cualquiera de nosotros, son personas con necesidades, actitudes, capacidades y gustos particulares, que por tanto, quieren cosas diferentes en sus vidas y necesitan también diferentes apoyos.

Discapacidad del desarrollo es un término que engloba a la discapacidad intelectual, a los trastornos del espectro de autismo, a la parálisis cerebral y otras condiciones de discapacidad estrechamente relacionadas con la discapacidad intelectual o que requieren un proceso de apoyo similar al requerido para personas con discapacidad intelectual (2).

Si la prevalencia de la obesidad en la población general es preocupante, la situación es aún más alarmante entre personas con alguna discapacidad, especialmente de tipo intelectual debido a lo explicado anteriormente (3). Este hecho podría explicarse, al menos en parte, por un estilo de vida sedentario, con escasa atención al desarrollo de cualquier tipo de actividad física (4). Paralelamente presentan hábitos nutricionales poco saludables tanto desde el punto de vista cuantitativo (ingesta diaria muy

por encima CDR) como cualitativo (consumo excesivo azúcares refinados y mínimo de frutas, verduras y fibra, etc.) (5). De este modo se establecería un círculo vicioso en el que la inactividad favorece la ganancia de peso lo que a su vez reduce aún más sus posibilidades de participación en actividades físicas y recreativas.

Tomando en consideración el aumento en la esperanza de vida de las personas con retraso mental, la obesidad y sus patologías asociadas podrían comprometer la salud y calidad de vida de quienes la presentan (6). También representa un alto coste (medicamentos, consultas, ingresos) para los debilitados sistemas públicos de salud (7). Por consiguiente sería necesario concretar estrategias que permitan reducir la obesidad y sobrepeso en este grupo poblacional (8). Afortunadamente, al revisar la literatura especializada se observan resultados esperanzadores cuando se aplican programas de intervención basados en ejercicio físico (9).

La población muestral elegida para la realización de este trabajo es mixta: 10 hombres y 5 mujeres de edades comprendidas entre 31 a 53 años, con certificados de minusvalía que superan el mínimo establecido del 33%, abarca rangos desde 66% al 100% todos ellos incluyen diagnóstico de discapacidad intelectual valorados con la escala WAIS. Proceden de familias de zonas rurales con pocos recursos económicos y sin estudios. Están viviendo desde hace 2 años en una institución residencial.

El objetivo fundamental es comprobar como con una alimentación equilibrada y variada mediante cinco comidas al día y ejercicio físico aeróbico moderado se puede perder el exceso de masa corporal y así conseguir un peso saludable.

Para realizar la evaluación se ha determinado utilizar el índice de masa corporal (IMC). El IMC es un indicador que muestra la relación entre el peso y la estatura dando la cantidad de masa corporal correcta para un rango de estaturas, además, proporciona una aproximación de la cantidad de masa grasa para determinar el nivel de riesgo.

El IMC se obtiene de la división del peso corporal en kilogramos entre la estatura al cuadrado (Formula 1) (10).

$$IMC = \frac{\text{Peso corporal}(kg)}{\text{Estatura}(m^2)}$$

## **OBJETIVO GENERAL**

- Diseñar un programa educativo para personas discapacitadas intelectuales con obesidad.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar quincenalmente el índice de masa corporal en la muestra elegida.
- Medir la satisfacción de la población que ha participado en el programa.
- Evaluar el cumplimiento del patrón actividad-ejercicio.

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño de estudio**

Estudio descriptivo en el que se elabora un programa formativo, destinado a una población discapacitada intelectual con obesidad que se encuentra institucionalizados en una residencia.

### **Estrategia de búsqueda**

Para la elaboración de este estudio se ha utilizado el conocimiento previo a este problema de salud contrastado con fuentes que hablan del mismo problema.

Consultas realizadas.

- Artículos pertenecientes a bases de datos

<b>Palabras clave utilizadas</b>	<b>Antigüedad del artículo</b>	<b>Resultados encontrados</b>	<b>Artículos consultados</b>	<b>Base de datos</b>
"Intellectual disability"	Published in the last 5 years.	11.653	5	Pubmed
"Intellectual disability and obesity"	Published in the last 5 years	612	17	Pubmed
"Aerobic exercise and intellectual disability"	Published in the last 5 years	250	9	Pubmed
"Balanced diet and intellectual disability"	Published in the last 5 years	3	2	Pubmed
"Balanced diet and intellectual disability"	Published in the last 10 years	5	3	Pubmed
"Obesity therapy in intellectual disability"	Published in the last 5 years	191	2	Pubmed
"Intellectual disability habits"	Published in the last 5 years	66	11	Pubmed

- Páginas web.
  - o [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=187](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=187)
  - o <http://www.feaps.org/conocenos/sobre-discapacidad-intelectual-o-del-desarrollo.html>
  - o [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=188](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=188)
- Otros recursos.
  - o Revista "Scielo"
  - o Revista "Presencia, revista enfermera de salud mental"

## **Ámbito temporal del TFG**

Ha sido desarrollado desde Enero hasta Mayo del 2014.

## **Taxonomía**

Diagnóstico enfermero Nanda, Noc, Nic.

## **DESARROLLO**

### **Diagnósticos de enfermería**

#### Diagnósticos NANDA:

*00001 Desequilibrio Nutricional por exceso r/c aporte excesivo en relación con las necesidades metabólicas, m/p peso corporal superior a un 20% al ideal según la talla y constitución corporal.*

*00163 Estilo de vida, sedentario r/c desconocimiento de los beneficios que para la salud conlleva la realización de ejercicio físico, m/p muestra falta de forma física.*

#### Listado NOC:

*1004 Estado Nutricional*

*1008 Estado Nutricional: ingestión alimentaria y de líquidos*

*1009 Estado Nutricional: ingestión de nutrientes*

*1205 Autoestima*

*1612 Control de peso*

*1802 Conocimiento dieta*

#### Listado NIC:

*0200 Fomento del ejercicio*

*1100 Manejo de la nutrición*

*1280 Ayuda para disminuir el peso*

*4360 Modificación de la conducta*

*4420 Acuerdo con el paciente*

*5246 Asesoramiento nutricional*

*5614 Enseñanza: dieta prescrita*

## **Contexto social**

Son personas discapacitadas intelectuales con obesidad, procedentes de familias de zonas rurales con pocos recursos económicos y sin estudios. Llevan 2 años viviendo en una institución residencial.

## **Ámbito de aplicación**

La población diana elegida para la realización de este trabajo es mixta: 10 hombres y 5 mujeres de edades comprendidas entre 31 a 53 años, con certificados de minusvalía que superan el mínimo establecido del 33%, abarca rangos desde 66% al 100% todos ellos incluyen diagnóstico de discapacidad intelectual valorados con la escala WAIS.

## **Redes de apoyo**

Este programa se va a llevar a cabo desde la Agrupación Turolense de Asociaciones de Personas con Discapacidad Intelectual "ATADI" en la sede que tiene en Utrillas.

## **Planificación del programa**

Se trata de un programa de iniciación para conseguir unos buenos hábitos alimenticios, introducir el ejercicio físico, mejorando la satisfacción consigo mismo.

### *RECURSOS:*

Los recursos necesarios para llevar a cabo este estudio:

- Tallímetro, estadímetro, ordenador, cañón de proyección, acceso a internet, papel, bolígrafos, fotocopias.

### *SESIONES:* Anexo 1.

#### *Sesión 1*

Se inicia con una charla donde se informa a los participantes del estudio que se va a realizar con una duración de aproximadamente 20 minutos.

A continuación se procede a la medición del índice de masa corporal (IMC), para ello se utilizará el tallímetro y estadímetro homologados.

### *Sesión 2*

La duración estimada de la sesión será de 2 horas. Se tratará el tema "la dieta saludable y el agua". Los objetivos a desarrollar en esta sesión serán:

- Conocer el número apropiado de comidas a lo largo del día.
- Relacionar las diferentes familias de alimentos y su frecuencia de consumo relacionada con la pirámide de alimentación.
- Conocer la importancia de la ingesta del agua.

Tras la sesión teórica, se procederá a realizar una serie de actividades para asegurar que se ha entendido correctamente la teoría.

### *Sesión 3*

La duración estimada de la sesión será de 2 horas. Se tratará el tema "fruta y verdura", los objetivos que se quieren conseguir son:

- Conocer la importancia del consumo de frutas y verduras.
- Aprender el concepto de fibra alimentaria.

Tras la sesión teórica, se procederá a realizar una serie de actividades para asegurar que se ha entendido correctamente la teoría.

### *Sesión 4*

La duración estimada de la sesión será de 2 horas. Se tratará el tema "snacks salados y dulces", el objetivo de esta sesión será:

- Conocer los motivos por los que se debe moderar el consumo de dulces y snacks.

Tras la sesión teórica, se procederá a realizar una serie de actividades para asegurar que se ha entendido correctamente la teoría.

### *Sesión 5*

La duración estimada de la sesión será de 2 horas. Se tratará el tema "el ejercicio físico", el objetivo será:

- Aprender los beneficios que aporta realizar ejercicio físico a diario.

Tras la sesión teórica, se procederá a realizar una serie de actividades para asegurar que se ha entendido correctamente la teoría.

### *Sesión 6*

La duración estimada de la sesión será de 2 horas. Esta sesión será práctica. Elaborarán conjuntamente un menú mensual teniendo en cuenta los gustos personales de cada uno. Este menú lo tendrán que llevar a cabo durante los 6 meses que dura el estudio. Anexo 2

Se les facilitará la tabla de ejercicios que realizarán en el periodo de estudio explicándoles su correcta ejecución. Anexo 3

Para finalizar, cada usuario tendrá que confeccionar y decorar una agenda personalizada, en la cual tendrán que pegar un gomets rojo o verde diariamente, según hayan realizado o no la actividad física programada al final del día. Esta agenda la deberán llevar siempre que se realice el control del IMC en la consulta de enfermería, cada quince días. Se reforzará positivamente a aquellas personas que hayan realizado correctamente la actividad propuesta, y si por el contrario no se ha realizado buscaremos las causas para poder modificar la conducta.

### *CRONOGRAMA:*

El estudio se iniciará al comienzo del curso escolar. Durante la primera semana se trabajará el programa de formación dividido en 6 sesiones. En la primera sesión se calcula el IMC y las cinco restantes son teórico-prácticas. Después se procederá a la implantación de un menú alimentario y una tabla de ejercicios que se llevará a la práctica durante los 6 meses.

### *PRESUPUESTO:*

- Bolígrafos, folios, pinturas y gomets de colores. El gasto aproximado será 10 euros.
- Fotocopias. El gasto aproximado será 10 euros.
- El ordenador, proyector, estadímetro y tallímetro lo facilita la empresa de trabajo.

## EVALUACIÓN

El estudio será evaluado quincenalmente mediante el control del Índice de Masa Corporal (peso [Kg] /talla<sup>2</sup> [m]).

Para concluir el estudio valoraremos el grado de satisfacción de los participantes mediante una escala hedónica facial. Anexo 4

## CONCLUSIONES

- Durante el tiempo en el que se realizado el estudio se ha conseguido llevar a cabo el programa educativo específico para personas discapacitadas intelectuales con obesidad. Hemos obtenido:
  - Descenso del índice de masa corporal de la población diana.
  - Resultados positivos de satisfacción, tras pasar la escala hedónica facial.
  - Inclusión de patrón actividad- ejercicio en la vida cotidiana de la población de estudio.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Obesidad un enfoque multidisciplinario [sede web\*]. México: Universidad Autónoma de Estado de Hidalgo Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Medicina;2010 [acceso 24 de noviembre 2013]. Tratamiento nutricional del paciente con obesidad. Disponible en: [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=187](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=187)
- 2.- Feaps.com. Discapacidad intelectual o del desarrollo [sede web]. Madrid: Feaps.com [actualizada 20 de noviembre 2013; acceso 24 de noviembre 2013]. Disponible en: <http://www.feaps.org/conocenos/sobre-discapacidad-intelectual-o-del-desarrollo.html>
- 3.- de Winter, C. F.; Magilsen, K. W.; van Alfen, J.C.; Willemsen, S. P. & Evenhuis, H. M. Metabolic syndrome in 25% of older people with intellectual disability. *Fam. Pract.*, 28(2):141-4, 2011.
- 4.- O'Neill, K. L.; Shults, J.; Stallings, V. A. & Stettler, N. Child-feeding practices in children with down syndrome and their siblings. *J. Pediatr.*, 146(2):234-8, 2005.
- 5.- Draheim, C. C.; Stanish, H. I.; Williams, D. P. & McCubbin, J. A. Dietary intake of adults with mental retardation who reside in community settings. *Am. J. Ment. Retard.*, 112(5):392-400, 2007.
- 6.- de Winter, C. F.; Magilsen, K. W.; van Alfen, J. C.; Willemsen, S. P. & Evenhuis, H. M. Metabolic syndrome in 25% of older people with intellectual disability. *Fam. Pract.*, 28(2):141-4, 2011.
- 7.- Tenenbaum, A.; Chavkin, M.; Wexler, I. D.; Korem, M. & Merrick, J. Morbidity and hospitalizations of adults with Down syndrome. *Res. Dev. Disabil.*, 33(2):435-41, 2012.
- 8.- Hamilton, S.; Hankey, C. R.; Miller, S.; Boyle, S. & Melville, C. A. A review of weight loss interventions for adults with intellectual disabilities. *Obes. Rev.*, 8(4):339-45, 2007.

9.- Elmahgoub, S. S.; Calders, P.; Lambers, S.; Stegen, S. M.; Van Laethem, C. & Cambier, D. C. The effect of combined exercise training in adolescents who are overweight or obese with intellectual disability: the role of training frequency. *J. Strength. Cond. Res.*, 25(8):2274-82, 2011.

10.- Obesidad un enfoque multidisciplinario [sede Web\*]. México: Universidad Autónoma de Estado de Hidalgo Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Medicina;2010 [acceso 7 de febrero 2014]. Tratamiento nutricional del paciente con obesidad. Disponible en: [http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=188](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icsa/asignatura/libro%20de%20obesidad.pdf#page=188)

11.- Taller de Taxonomía Enfermera [sede Web]. Madrid: Blanca Fernández-Lasquetty Blanc; 2010 [acceso 27 de mayo de 2012]. NIC [1 página]. Disponible en: [http://www.taxonomiaenfermera.com/pag/repaso\\_nic.html](http://www.taxonomiaenfermera.com/pag/repaso_nic.html)

Anexo 1.

**Programa educativo para personas discapacitadas con obesidad**

Sesión 1: Dieta saludable. Agua.

- Variedad y equilibrio.
- Importancia de la ingesta del agua.

Sesión 2: Fruta y verdura.

- Importancia de consumo de frutas y verduras.
- Concepto de fibra alimentaria.

Sesión 3: Los snack salados y los dulces.

- Moderar el consumo de estos alimentos.

Sesión 4: Ejercicio físico.

- Definición de ejercicio físico y su importancia.

Sesión 5: Práctica.

- Elaboración del menú que se va a llevar a cabo en el estudio.
- Elaboración de tabla de ejercicios que se va a llevar a cabo en el estudio.

Anexo 2.

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1 Vaso de leche Cereales	1 Vaso de leche Galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas de mermelada	1 Vaso de leche con galletas	1 Vaso de leche y cereales	1 Vaso de leche galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas de aceite.
<b>ALMUERZO</b>	Zumo	Yogur	Fruta	Zumo	Bocadillo embutido		
<b>COMIDA</b>	Lentejas estofadas  Lomo a la plancha con pimientos  Fruta	Coliflor c/patata  Tilapia con guarnición  Natillas	Ensalada con zanahoria y huevo  Patatas con costilla  Fruta	Espirales con atún  Pechugas a la plancha con verduritas  Fruta	Arroz con calamares  Lomo asado con puré de manzana  Macedonia de futas	Menestra de verduras  Pollo al chilindrón  Arroz con leche	Migas  Bacalao al horno con lechuga  Pudding
<b>MERIENDA</b>	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha jamón york	Leche y galletas	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y ½ sándwich	Zumo y 1 pieza de fruta	Leche y galletas
<b>CENA</b>	Puré de patatas y puerros  Lenguado a la plancha con limón  Yogur	Sopa minestrone  Tortilla de atún c/ lama de queso  Fruta	Judías verdes con patatas  Magra a la plancha con pimientos  Fruta	Ensalada de tomate y atún  Albóndigas con tomate  Yogur	Sopa de ave  Pescado del día con guarnición (mayonesa)  Fruta	Ensalada Mixta  Empanada de atún con tomate al horno  Yogur	Crema de verduras  Tortilla de patata con lama de jamón serrano.  Yogur

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1 Vaso de leche Cereales	1 Vaso de leche Galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas de mermelada	1 Vaso de leche con galletas	1 Vaso de leche y cereales	1 Vaso de leche Galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas con aceite
<b>ALMUERZO</b>	Zumo	Yogur	Fruta	Zumo	Bocadillo embutido		
<b>COMIDA</b>	Judías verde con patata  Pechugas de pollo a la plancha c/pimientos  Fruta	Garbanzos estofados  Lenguado romana con limón y lechuga  Manzana asada	Ajetes tiernos con gambas peladas  Magro guisado  Fruta	Arroz tres delicias  Lomo adobado verduras a la plancha  Yogur	Macarrones con atún  Jamoncitos de pollo en pepitoria  Macedonia de frutas	Huevos rellenos  Conejo al ajillo con champiñones  Natillas	Ensalada de zanahoria y atún  Berenjenas rellenas  Pudding
<b>MERIENDA</b>	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha jamón york	Leche y galletas	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha de jamón york	Zumo y 1 pieza de fruta	Leche y galletas
<b>CENA</b>	Sopa de pescado con huevo duro  Calamares a la plancha c/lechuga  Yogur	Ensalada de tomate y huevo  Tortilla de calabacín lama de queso  Fruta	Crema de calabaza  Tilapia con lechuga  Fruta	Acelgas con patata  Tortilla patata c/ jamón york  Yogur	Guisantes salteados con jamón  Pescado del día con guarnición (mayonesa)  Fruta	Menestra de verduras  Sándwich mixto con patatas fritas  Fruta	Sopa con picadillo de ave  Albóndigas con tomate  Fruta

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1 Vaso de leche Cereales	1 Vaso de leche Galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas de aceite y sal	1 Vaso de leche con galletas	1 Vaso de leche y cereales	1 Vaso de leche galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas de mermelada
<b>ALMUERZO</b>	Zumo	Yogur	Fruta	Zumo	Bocadillo embutido		
<b>COMIDA</b>	Judías blancas  Lenguado a la plancha con verduritas  Fruta	Espaguetis a la carbonara  Pechuga a la plancha con champiñones  Manzana asada	Lentejas montañesa  Perca al ajillo con lechuga  Yogur	Arroz a la cubana  Ternera guisada  Fruta	Brócoli con patata.  Filetes de magro a la plancha con pimientos  Macedonia de frutas	Ensalada con atún y zanahoria  Pollo al horno con patatas  Flan	Canelones  Panga con cebolla y limón.  Cuajada
<b>MERIENDA</b>	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha jamón york	Leche y galletas	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha jamón york	Zumo y 1 pieza de fruta	Leche y galletas
<b>CENA</b>	Espinacas con huevo  Salchichas al horno con tomate natural  Yogur	Sopa de ave  Tortilla francesa jamón york  Yogur	Acelgas con patata  Libritos de lomo con pimientos  Fruta	Ensalada ilustrada  Lomo de pavo con patatas fritas  Yogur	Sopa de verduras  Pescado del día con guarnición (mayonesa)  Fruta	Menestra de verduras  Pizza variada  Fruta	Crema de calabaza  Tortilla de patata con lama de queso y mayonesa.  Fruta

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1 Vaso de leche cereales	1 Vaso de leche galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas con mermelada	1 Vaso de leche con galletas	1 Vaso de leche y cereales	1 Vaso de leche galletas	1 Vaso de leche con 2 tostadas de aceite
<b>ALMUERZO</b>	Zumo	Yogur	Fruta	Zumo	Bocadillo embutido		
<b>COMIDA</b>	Arroz tres delicias  Ternera guisada  Manzana asada	Judías pintas con arroz.  Lenguado a la plancha con ensalada  Fruta	Judías verdes  Salchichas al horno con pimientos  Flan	Espinacas con piñones gratinados  Filetes de magra a la plancha c/ cebolla  Fruta	Ensalada de huevo y atún  Carne de cordero con ½ patata asada  Macedonia de frutas	Sopa de ave  Huevos fritos con longaniza y patatas fritas  Arroz con leche	Ensalada ilustrada  Paella de carne  Natillas
<b>MERIENDA</b>	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha jamón york	Leche y galletas	Zumo y 1 pieza de fruta	Zumo y tostadas con loncha jamón york	Zumo y 1 pieza de fruta	Leche y galletas
<b>CENA</b>	Sopa de ave con huevo duro y jamón serrano  Pechugas a la plancha con champiñones  Yogur	Acelgas con patata  Tortilla de atún  Yogur	Crema de verduras  Sándwich mixto con patatas fritas  Fruta	Menestra  Calamares encebollados  Yogur	Sopa de fideos  Pescado del día con guarnición (mayonesa)  Fruta	Crema de calabaza  Bacalao al horno con tomate  Fruta	Caldo de verduras  Tortilla de patata c/ lama de jamón serrano (mayonesa)  Fruta

Anexo 3.A



## CUADRO EJERCICIOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
TABLA 8 repeticiones en cada ejercicio	ANDAR DURANTE 20 MINUTOS	TABLA 8 repeticiones en cada ejercicio	20 MINUTOS DE BICI ESTÁTICA	TABLA 8 repeticiones en cada ejercicio

- Incrementar 5 repeticiones de ejercicio de la tabla cada mes.
- Incrementar la duración de los ejercicios 10 min por mes hasta alcanzar los 40 minutos de duración, que será el máximo tiempo establecido para cada actividad (andar y bici).

Anexo 3.B

	<b>1. Desplazamiento a cuatro patas en todas direcciones.</b>
	<b>2. Abdominales con piernas elevadas en flexión de 90°.</b>
	<b>3. Flexiones de brazos en suelo.</b>
	<b>4. Ponerse de puntillas y bajar. Cada 10 veces, cambio de pie.</b>
	<b>5. Abdominales con piernas elevadas en flexión de 90°.</b>
	<b>6. Sentadillas de pie.</b>
	<b>7. Flexiones de brazos en suelo.</b>
	<b>8. Lumbares. En el suelo, levantar brazos y piernas simultáneamente.</b>
	<b>9. Abdominales con piernas elevadas en flexión de 90°.</b>
	<b>10. Glúteos desde posición cuadrúpeda.</b>
	<b>11. Desplazamiento a cuatro patas en todas direcciones.</b>
	<b>12. Abdominales con piernas elevadas en flexión de 90°.</b>

Anexo 4.

<b>NOMBRE:</b> _____	<b>FECHA</b> _____
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b> _____	
Pruebe el producto que se presenta a continuación.	
Por favor marque con una X, sobre la carita que mejor describa su opinión sobre el producto que acaba de probar.	
	
<b>COMENTARIOS.</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>MUCHAS GRACIAS!</b>	

