

II Mediterranean Symposium

April, 16. San Lorenzo de El Escorial

A better health for youth: from obesity to sustainability

Programa SI! de Salud Integral



Foundation
for Science, Health
and Education



Centre Nacional de
Investigaciones
Cardiovasculares
CNIC





Programa
de Salud
Integral

SHE Foundation – SI! Program



*“A change in the population’s lifestyle is the only way to avoid the spread of **cardiovascular diseases**, which are a real epidemic and the main cause of death in the world”*

*Valentín Fuster, MD, PhD, promoted the creation of SHE, a non-profit foundation that, while focused on basic and clinical research (**Science**), is aimed at promoting healthy habits (**Health**) through communication and **Education** of the population.*



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

“The acquisition of healthy habits from childhood and adolescence reduces the risk of cardiovascular diseases and improves the quality of life in adults”

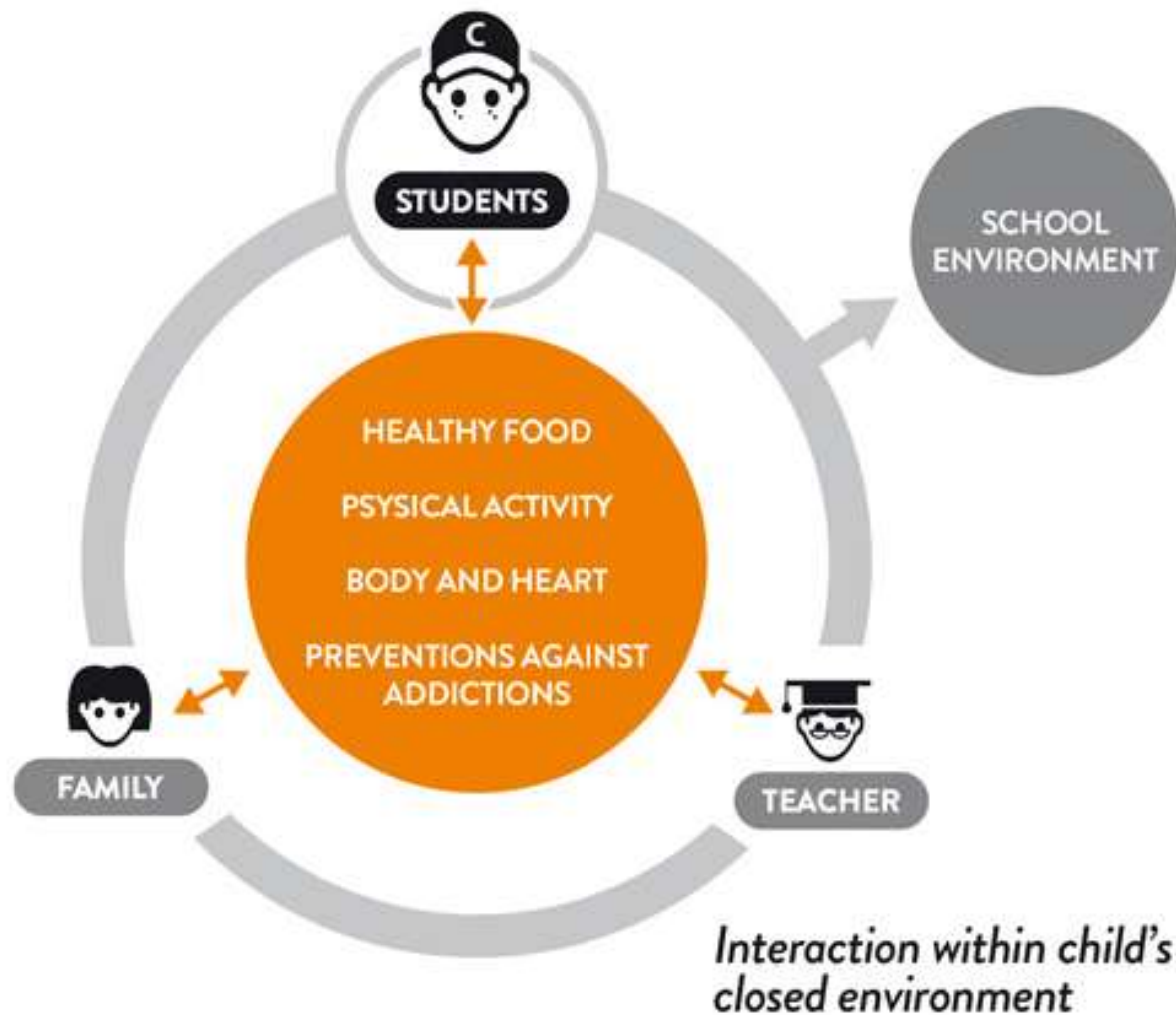


Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

The SI! Program



The SI! Program was awarded with the VII **Nutrition, Physical Exercise and Prevention of Obesity (NAOS) Strategy Prize** for the promotion of physical activity in schools in 2013.



Foundation
for Science, Health
and Education





Programa
de Salud
Integral

School education framework (3 to 15 years) 3 levels of education

Preschool: 3 to 5 years



SI! 3 - 5



SI! 6 - 11



SI! 12 - 15

Elementary: 6 to 11 years



Secondary: 12 to 15 years



Foundation
for Science, Health
and Education





Didactic units: 3, 4 and 5 years (1st, 2nd, 3rd grades)

SI! Programa de Salud Integral	AC03.03.04	Unidad didáctica: "¿Puedo probar?" (3 años) Cocinamos juntos	Duración: 2 horas aproximadamente	
Objetivo		Consideraciones previas		

Fomentar el gusto por cocinar como forma de favorecer que el alumnado pruebe nuevos alimentos. Valorar la importancia de la limpieza de manos, útiles y espacio que utilizamos para cocinar.

Para poder realizar esta actividad clave es preciso contar con los ingredientes necesarios para realizar la receta.

Es importante tener en consideración las posibles alergias o intolerancias que puedan existir entre el alumnado.

Tareas	Inicial (10')	Desarrollo 1 (30')	Desarrollo 2 (10')	Desarrollo 3 (40')	Síntesis (30')	Complementaria 1	Complementaria 2
	 Los cocineros	 Mantel del programa SI!	 Forma correcta de lavarnos las manos con el Dr. Ruster	 Tostadas de queso fresco con mermelada	 Desayunamos	 Juego simbólico de autonomía	 Visita al mercado del barrio
< Ver el detalle del desarrollo de las actividades >							
Recursos	Episodio Barrio Sésamo 21, apartado Elmo	Ficha Mantel del Programa SI!	Instrucciones Cómo lavamos correctamente las manos.	Receta Tostadas con queso fresco y mermelada o compota de fruta			
Materiales Necesarios	Ordenador, proyector y altavoces	Copia de la ficha para cada alumno, colores, plastificadora	Jabón, agua, toalla	Pan tostado, queso fresco, mermelada o compota de fruta, platos, cuchillo, cuchara	Desayuno preparado en la subactividad Desarrollo 3	Objetos relacionados con la comida: mantel, platos, vasos, cubiertos	
Material Educativo							





Resources:

Receta: Tostadas con queso fresco y mermelada

Objetivo: Fomentar el gusto por la cocina y probar alimentos nuevos.

Ingredientes: Pan tostado, aceite de oliva virgen, queso fresco, mermelada o compota de fruta (fruta chafada con un tenedor).

Elaboración:

1. Se disponen los ingredientes en diferentes mesas, de forma que el alumnado en fila tenga que ir pasando de una mesa a otra.
2. Cada alumno o alumna coge dos rebanas de pan.
3. Vierten un chorrito de aceite en la rebanada.
4. Cortamos el queso en lonchas para que ellos mismos pongan un trozo encima de cada pan.
5. Con una cuchara o tenedor vierten un poco de mermelada o compota de fruta y la untan en la rebanada.



Fichas A. clave



Instrucciones de A. Clave



Recetas saludables



Tarjetas de emociones



Juego del TUN TUN



Episodios de Barrio
Sésamo



Cuentos de Claudia y
Cardio



Otros recursos de A.
Clave



Monstruos supersanos



Educaixa





Classroom worksheets:

learning while playing

¿PUEDO PROBAR?

Actividad clave 3:
Primera comida del día: el desayuno

Desarrollo

Programa de Salud Integral

Las comidas del día








DE PIES A CABEZA

Actividad clave 5:
Alegria y tristeza

Síntesis

Programa de Salud Integral

Dado de emociones

Objetivo: Favorecer la identificación y expresión de las emociones a través de la expresión verbal y corporal empleando un juego colectivo.

Materiales: Caras del dado de emociones de Barrio Sésamo impresas, tijeras y pegamento.

Desarrolla:

1. Imprimimos 6 emociones de las propuestas por el Programa Si! con los materiales de Barrio Sésamo (para esta edad se recomienda imprimir las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado y amor y sorpresa) o buscamos fotos de personas que expresen dichas emociones en revistas.
1. Pegamos las 6 emociones siguiendo el modelo propuesto.
1. Cada alumno y alumna tendrá un turno para tirar el dado teniendo que expresar con la cara y el cuerpo la emoción que les ha tocado.

Se les puede pedir que expresen la emoción que les ha tocado siendo modelo para el resto de la clase, o que el resto no vea qué emoción les ha salido y tengan que adivinarla a partir de sus gestos.

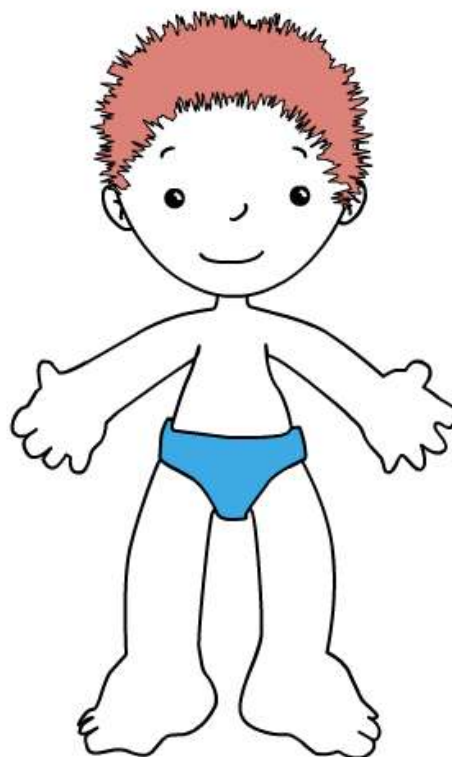



AC 03.03.05



Interactive materials (smart board)

Coloca los siguientes objetos sobre el cuerpo del niño





SI! Preschool

Programa
de Salud
Integral

6 family activities per course

Dr. Ruster advises



Body and heart

Emotions (3x)

Diet

Physical activity



Foundation
for Science, Health
and Education



Sigue a Caritas en
www.fundacionshe.org



SI!

SI! Preschool

Programa
de Salud
Integral

SHE Learning



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

SI! Programa
de Salud
Integral

SEGUNDO CICLO DE
EDUCACIÓN INFANTIL
GUÍA DIDÁCTICA

SHE Foundation
for Science, Health
and Education

SI! Programa
de Salud
Integral

DECÁLOGO DE AMBIENTE
ESCOLAR SALUDABLE

DECÁLOGO DE AMBIENTE ESCOLAR SALUDABLE

1 Organizamos celebraciones saludables

Para evitar que los alimentos "ocasionales" como chucherías, refrescos o bollería se consuman en mayores proporciones de las recomendadas, el Programa SI! propone desvincular las celebraciones de la alimentación y relacionarlas con otros componentes como la actividad física o las emociones.



2 Promovemos recreos activos

Llevar una vida activa implica tener oportunidades para moverse a lo largo del día, más allá de la clase de educación física. La liberación de energía a través del juego nos permite despejarnos y oxigenar cuerpo y mente.



3 Favorecemos la conciencia corporal

Es importante saber interpretar los mensajes que nos envía el cuerpo. Cubrir las necesidades biológicas, de descanso y de relación, nos ayuda a mantener el ritmo a lo largo del día.

4 Cuidamos la higiene personal en el colegio

El centro debe facilitar y dar importancia a la higiene más allá del lavado de manos y cara.

5 Recomendamos tentempiés saludables

Si en su centro acostumbra a tomar un tentempié a media mañana se pueden hacer recomendaciones para las familias para garantizar que los niños abren entre fruta, yogur líquido, batido de cereales o frutos secos.



6 Respetamos la importancia de reflexionar

Unir las recomendaciones del Dr. Juster es dedicar unos minutos diarios a reflexionar antes de pasar a la acción. Es recomendable que desde el centro se respeten los momentos de descanso estipulados y se fomenten momentos de reflexión.



7 Mantenemos un buen clima en el centro

Las relaciones que se generan en el centro educativo marcan el ambiente de trabajo y estudio. Los conflictos se producen de forma habitual, las crisis pueden favorecer el crecimiento personal y de la institución pero siempre debe gestionarse favoreciendo el diálogo, la comprensión y los acuerdos.



8 Organizamos al comedor escolar en las actividades del centro

El comedor en el centro va más allá de servir el menú escolar y la forma de cocinar, centrar con el espacio y al personal, escuchar sus ideas y trabajar en equipo.

9 Fomentamos la participación de las familias

Las actividades del programa

de los hábitos de vida de los niños requiere trabajar en equipo. Animad a los padres a participar en el centro a proponer ideas y llevarlas a cabo.



10 Fomentamos la ida al colegio a pie o en bici

Para fomentar el transporte saludable y sostenible. De este modo, además de la conciencia medioambiental, fomentamos la autonomía, las emociones y la condición física, y además ayuda a generar hábitos que pueden perdurar toda la vida.

Sigue a Cardio en
www.fundacionshe.org

SHE Foundation
for Science, Health
and Education

Teachers

School environment





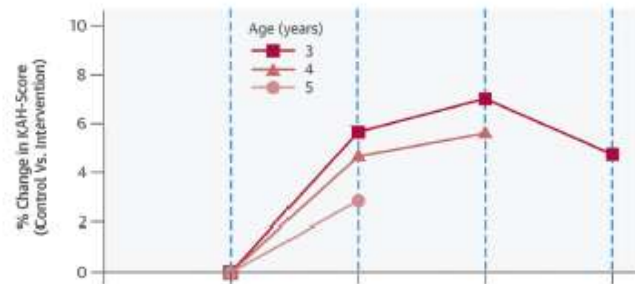
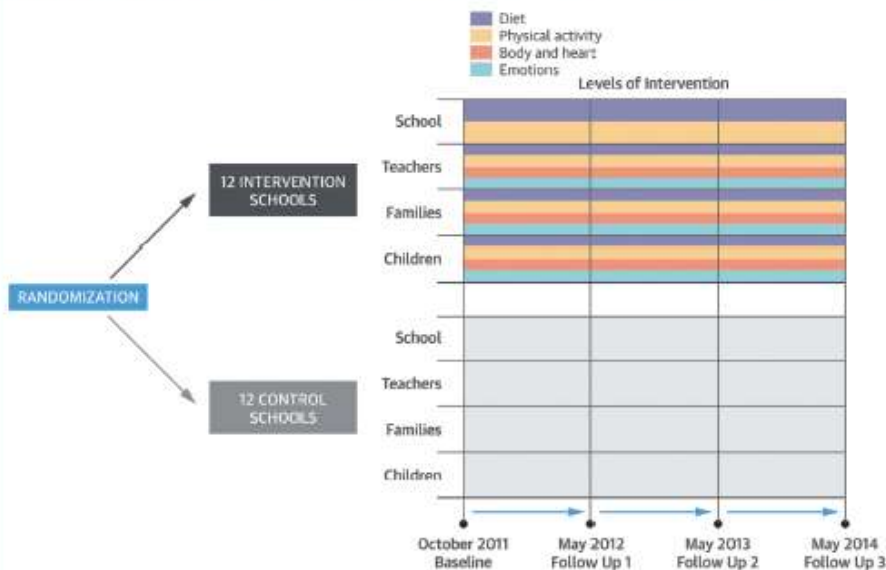
Programa
de Salud
Integral



Children (n= 2062)
Families (n= 1948)
Teachers (n= 150)
Schools (n= 24)

SI! Preschool randomized controlled trial (2011-2014)

CENTRAL ILLUSTRATION Health Promotion in Early Childhood: The SI! Program for Preschoolers



Peñalvo, J.L. et al. J Am Coll Cardiol. 2015; 66(14):1525-34.

Design and main results of the effect evaluation study of the SI! Program for preschoolers. KAH = knowledge-attitudes-habits score.



Foundation
for Science, Health
and Education



JACC
JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY



SI! Preschool RCT: children questionnaires

Programa
de Salud
Integral



Knowledge, attitudes, habits

Diet

Physical activity

Human body and heart

Emotional Comprehension Test

Emotions



Children (n= 2062)



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Preschool RCT: children measurements



Anthropometry and blood pressure

Weight

Height

Waist circumference

Triceps and subscapular skinfolds

Blood pressure

SBP and DBP



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Preschool RCT: adult questionnaires

The image displays three overlapping questionnaires from the SI! Preschool RCT. The top questionnaire is titled 'ENQUESTA PARA PROFESORADO' (Teacher Survey). The middle one is 'ENQUESTA PARA MADRES Y PADRES' (Parent Survey). The bottom one is 'CUESTIONARIO DE AMBIENTE ESCOLAR' (School Environment Questionnaire). Each form includes sections for personal information, contact details, and specific survey questions related to the study. The 'CUESTIONARIO DE AMBIENTE ESCOLAR' form includes a section for 'Situación de la escuela' (School situation) and 'Alimentos que se consumen en la escuela' (Foods consumed in school).

Families and teachers

Diet

Physical activity

Cardiovascular health

Principals

School environment

Families (n= 1948)
Teachers (n= 150)
Schools (n= 24)

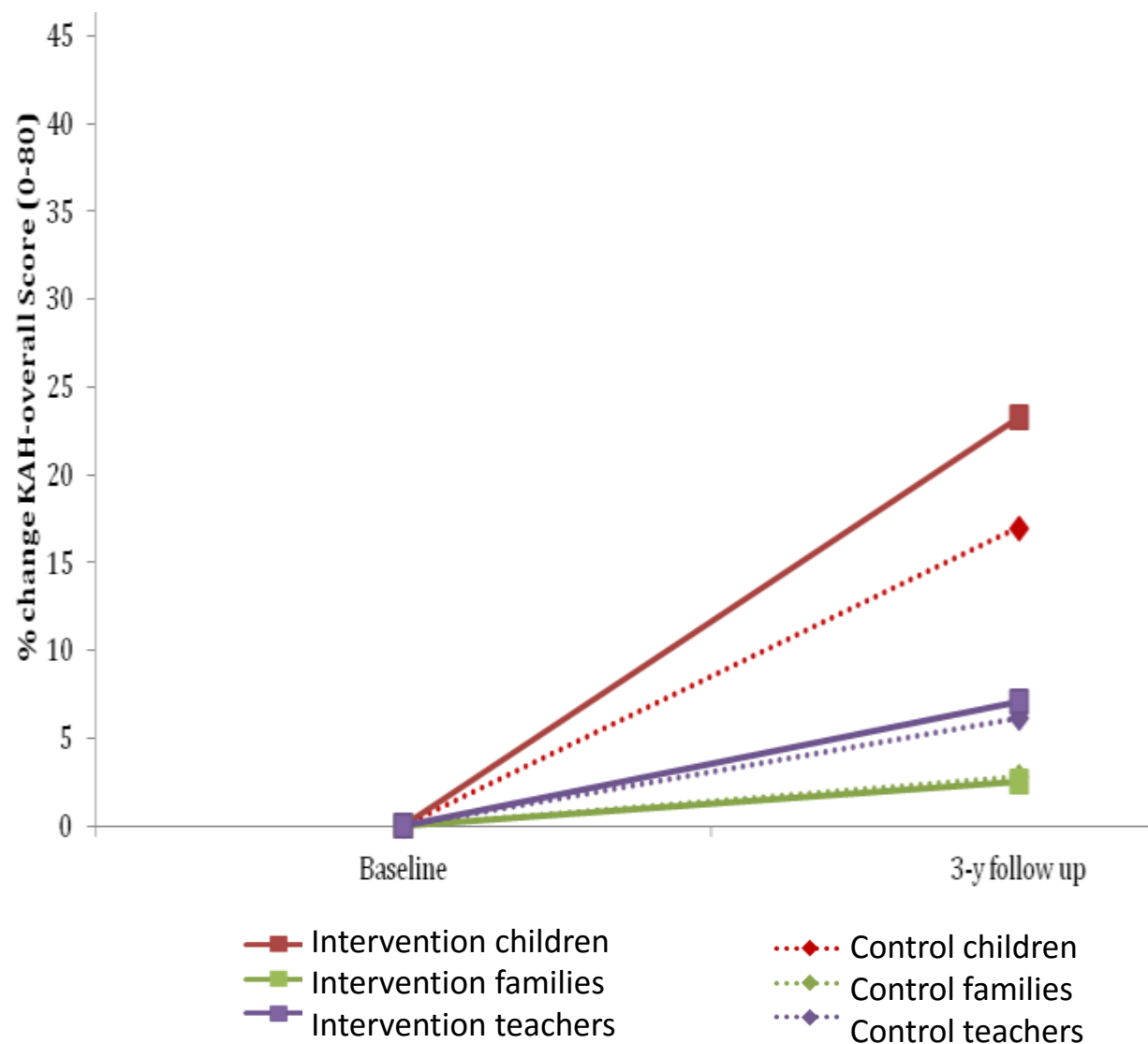


Foundation
for Science, Health
and Education



SI! Preschool RCT: Results

Programa
de Salud
Integral



Foundation
for Science, Health
and Education



SI! Preschool RCT: children questionnaires

Programa
de Salud
Integral

Annual changes of KAH score by age

		1 year follow-up			2 years follow-up			3 years follow-up		
	Score	Diff (95% CI)	% Diff	p	Diff (95% CI)	% Diff	p	Diff (95% CI)	% Diff	p
AGE 3		n, 365(C)/441(I)			n, 331(C)/355(I)			N, 315(C)/340(I)		
KAH overall	80	4.36 (1.87, 6.86)	5.45	0.001	5.71 (3.74, 7.68)	7.14	<0.001	3.92 (1.86, 5.97)	4.90	<0.001
KAH-D	30	1.51 (0.10, 2.92)	5.03	0.035	1.65 (0.33, 2.97)	5.50	0.014	0.94 (0.19, 1.70)	3.13	0.014
KAH-PA	30	1.41 (0.47, 2.35)	4.70	0.003	3.72 (2.52, 4.94)	12.4	<0.001	2.59 (1.41, 3.77)	8.63	<0.001
KAH-HB&H	20	0.83 (-0.22, 1.88)	4.15	0.122	0.35 (-0.34, 1.05)	1.75	0.320	0.33 (-0.36, 1.02)	1.65	0.349
AGE 4		n, 283(C)/348(I)			n, 263(C)/287(I)					
KAH overall	80	3.49 (1.26, 5.72)	4.36	0.002	4.69 (2.82, 6.56)	5.86	<0.001			
KAH-D	30	0.83 (-0.10, 1.77)	2.77	0.082	1.54 (0.76, 2.32)	5.13	<0.001			
KAH-PA	30	2.10 (0.91, 3.28)	7.00	0.001	2.69 (1.33, 4.94)	8.97	<0.001			
KAH-HB&H	20	0.61 (-0.24, 1.45)	3.05	0.158	0.35 (-0.10, 0.81)	1.75	0.131			
AGE 5		n, 254 (C)/323 (I)								
KAH overall	80	2.34 (0.89, 3.79)	2.93	0.002						
KAH-D	30	0.14 (-1.02, 1.29)	0.47	0.814						
KAH-PA	30	2.52 (1.50, 3.55)	8.40	<0.001						
KAH-HB&H	20	0.46 (-0.14, 1.06)	2.30	0.134						



- Intervened children improve their score significantly more vs. control group in all ages
- The physical activity component showed the largest differences
- The biggest impact was found in age 3



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Preschool RCT: children measurements

Obesity ➡ adiposity markers



1. *Skinfold thicknesses* ▲

2. *Waist circumference* ▲

After three years of follow-up the SI! Program was found to be effective and feasible in improving the obesity markers in children



Foundation
for Science, Health
and Education

Expresión corporal

2 Experimentamos

24-00000-00000

¿Para qué
comeremos
pescado?

3 Terminamos con

Con todo lo que habéis aprendido, en grupos de dos o tres, haced un cartel anunciando el pescado que más os gusta.

Pensad, joué características destacadas?

A cada grupo le tocará representar a
el resto de la clase.

Para hacerlo, es necesario seguir las di-

¹ Podéis usar el m...
la reproducción

Movimiento libre y danza

2



Country number

Genotype

MI PESCADO FAVORITO

Para hacer el cartel,

No olvidéis hacer los rótulos con letra grande y clara. Usad colores necesarios y que contrasten claramente.

Comprobad que el cartel se pueda leer a una cierta distancia.

Equilibrad el espacio ocupado en el cartel para facilitar la lectura.



Observing them, notes
playful. Cuanto corren
tan apra, tan pueril, tan
ruidoso como para la
muñeca muy
puesamente y
luminosa que alumbra
quid no.

Case number:

Case edge

Number



Cassia la Cassioides

Case number

Case outline

Appendix



Healthymeter

Resources:



Audiovisuals



Cooking workshops



Key messages

CÓMO MANTENER UN CORAZÓN SANO

Cuerpo y corazón

Escúchate

Escucha, con atención, lo que dice tu cuerpo y tu corazón.

Carga las pilas durmiendo

Si descansas tendrás energía a lo largo del día.

No olvides tu higiene

Tu higiene personal es parte de tu salud.

Actividad física

Muévete en tu día a día

Aprovecha todas las oportunidades para ser activo: subir escaleras, desplazarte caminando, salir a pasear, evitar el ascensor...

Limita las horas de pantalla

No te aisles con la tecnología.

Corre, salta y baila

Es importante practicar diferentes actividades físicas y deportes.

Alimentación

El desayuno te da energía para empezar bien el día

Alimenta bien tu cerebro para rendir más en clase.

Come 5 veces al día (y como mínimo una en familia)

Repartir la alimentación en 5 comidas te ayudará a comer más variado y equilibrado.

Come fruta y verdura cada día

La fruta y verdura son la principal fuente de vitaminas y fibra de nuestra alimentación imprescindibles para estar sanos y fuertes.

Gestión emocional

Ponte en su lugar

Presta atención a las emociones de los que te rodean.

Aprende a enfrentar tus retos

Pide ayuda cuando la necesitas.

Expresa cómo te sientes

Comparte cómo te encuentras y lo que para ti es importante.



Si!

SI! Elementary

Programa
de Salud
Integral

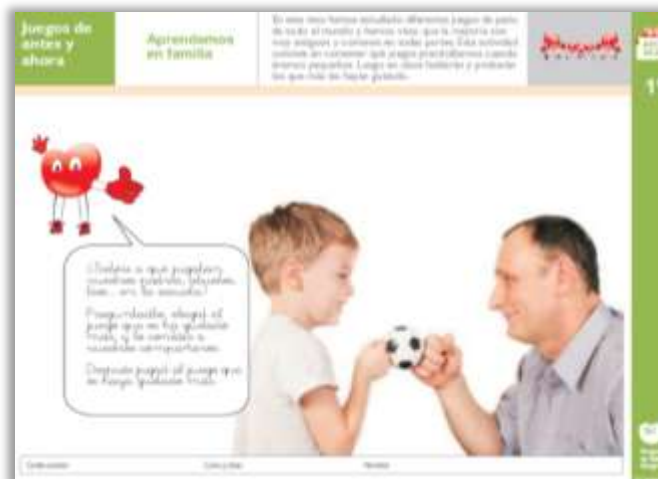
SHE Learning

Comunidad de Madrid
CONSEJO DE EDUCACIÓN

PAUTAS PARA
TRABAJAR LAS
EMOCIONES EN CLASE
EDUCACIÓN PRIMARIA

Teachers

Families



DECÁLOGO DE AMBIENTE ESCOLAR SALUDABLE

- Organizamos celebraciones saludables**
Para evitar que los alimentos "ocasionales" como chucherías, refrescos o bollería se consuman en mayores proporciones de las recomendadas, el Programa SI propone desvincular las celebraciones de la componentes como la actividad física o la...
- Promovemos recreos activos**
Llevar una vida activa implica tener oportuno más allá de la clase de educación física. La I nos permite desahogar y oxigenar cuerpo...
- Favorecemos la conciencia corporal**
Es importante saber interpretar las propias necesidades biológicas, de descanso y de no lo largo del día.
- Cuidamos la higiene personal en el**
El centro debe facilitar y dar importancia a la...
- Recomendamos tentempiés saludables**
Si en su centro acostumbráis a tener un momento de recreo para las familias por fruta, bocadillos, yogur líquido, tarta de chocolate...
- Respetamos la importancia de descansar**
Una de las recomendaciones del SI es fomentar el descanso antes de pasar a la acción. Es recomendable momentos de descanso estipulados y se fin...
- Mantenemos un buen clima en el**
Las relaciones que se generan en el centro y en el aula. Los conflictos se producen de forma constructiva personal y de la institución pero siempre debe gestionarse favoreciendo el diálogo, la comprensión y los acuerdos.
- Implicamos al comedor escolar en las actividades del centro**
Implicar al comedor en el centro va más allá de servir el menú escolar y la forma de cocinar. Supone contar con el espacio y el personal, escuchar sus ideas y trabajar en equipo.
- Fomentamos la participación de las familias en actividades del programa**
La mejora de los hábitos de vida de los niños requiere trabajar en equipo. Animad a los padres del centro a proponer ideas y llevarlas a cabo.
- Facilitamos la ida al colegio a pie o en bici**
Es recomendable promover el transporte saludable y sostenible. De este modo promovemos la conciencia medioambiental, fomentamos la autonomía, las habilidades motoras y la condición física, y además ayuda a generar hábitos saludables que pueden perdurar toda la vida.

Si! Programa de Salud Integral

Sigue a Cardio en www.fundacionshs.org

SHE Foundation for Science, Health and Education

Alimentación

El desayuno te da energía para empezar bien el día
El desayuno es el momento ideal para comenzar el día con energía y vitalidad. Es el momento ideal para comenzar el día con energía y vitalidad. Es el momento ideal para comenzar el día con energía y vitalidad.

Corre 5 veces al día (y como mínimo una en familia)
El movimiento es la clave para mantenerse saludable. El movimiento es la clave para mantenerse saludable. El movimiento es la clave para mantenerse saludable.

Come fruta y verdura cada día
La fruta y la verdura son la base de una alimentación saludable. La fruta y la verdura son la base de una alimentación saludable. La fruta y la verdura son la base de una alimentación saludable.

Bebe agua
El agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado. El agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado. El agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado.

Evita los azúcares
Los azúcares son la causa de muchos problemas de salud. Los azúcares son la causa de muchos problemas de salud. Los azúcares son la causa de muchos problemas de salud.

Evita las grasas saturadas
Las grasas saturadas son la causa de muchos problemas de salud. Las grasas saturadas son la causa de muchos problemas de salud. Las grasas saturadas son la causa de muchos problemas de salud.

Gestión emocional

Escucha a tu cuerpo
El cuerpo es el reflejo de lo que sentimos. El cuerpo es el reflejo de lo que sentimos. El cuerpo es el reflejo de lo que sentimos.

Aprende a enfrentar tus retos
El aprendizaje es la clave para superar los retos. El aprendizaje es la clave para superar los retos. El aprendizaje es la clave para superar los retos.

Expresa cómo te sientes
La expresión emocional es la clave para mantenerse saludable. La expresión emocional es la clave para mantenerse saludable. La expresión emocional es la clave para mantenerse saludable.

Bebe agua
El agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado. El agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado. El agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado.

Evita los azúcares
Los azúcares son la causa de muchos problemas de salud. Los azúcares son la causa de muchos problemas de salud. Los azúcares son la causa de muchos problemas de salud.

Evita las grasas saturadas
Las grasas saturadas son la causa de muchos problemas de salud. Las grasas saturadas son la causa de muchos problemas de salud. Las grasas saturadas son la causa de muchos problemas de salud.



School environment

5th

SHE

Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Elementary RCT design

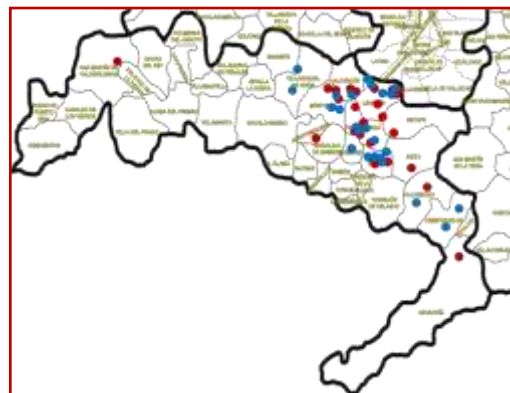


Foundation
for Science, Health
and Education

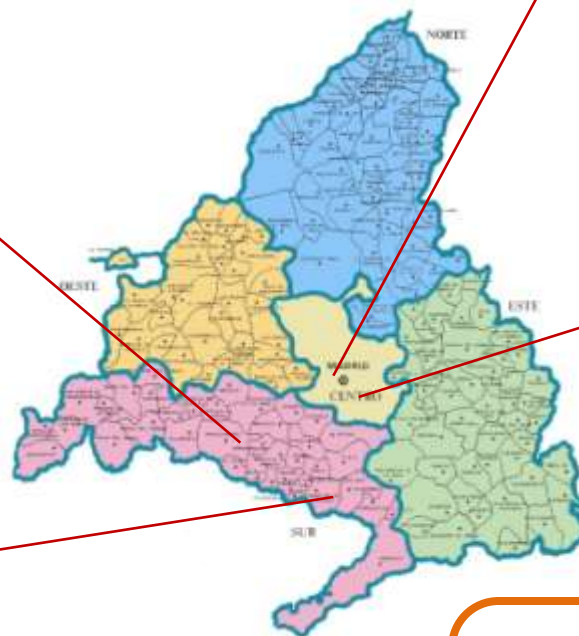


SI! Elementary RCT Baseline

Programa
de Salud
Integral



Children (n= 1769)
Families (n= 1738)
Teachers (n= 582)



Children (n= 469)
Families (n= 455)
Teachers (n= 187)

Children (n= 2238)
Families (n= 2193)
Teachers (n= 769)



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Elementary RCT: children questionnaires




 **Siguiente**

Hola **¡ESKÉE!**, soy **Cardo**
y me gustan **muuuuajito** las preguntas 

Página 1


 1. ¿Desayunas todos los días?

☒ sí ☐ no

 2. ¿Cómo es más sano ir a un sitio que está cerca?

☐ coche ☒ andando ☐ autobús o metro

Página 2

 3. ¿Te gusta saber cosas de cómo funciona tu cuerpo?

☒ mucha ☐ poco ☐ no me interesa

 4. ¿Qué actividad ayuda a que el corazón funcione bien?

☐ leer ☐ tela/console ☒ deporte

Knowledge, attitudes and habits: Diet, Physical activity, human body and heart, emotions

Baseline (1st grade): individual questionnaire; Follow-up: group questionnaire



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Elementary RCT: children measurements

Medidas del alumno

Fecha de mediciones *	06/11/2014	Fecha en la que se realizaron las mediciones
Equipo *	34	Número identificador del equipo de nutricionistas
Talla *	122.0	cm Valores permitidos: (0-199,9)
Peso *	26.3	kg Valores permitidos: (10,0-99,9)
Pliegue tricipital *	13.2	mm Valores permitidos: (0-99,9)
Pliegue subescapular *	10.0	mm Valores permitidos: (0-99,9)
Perímetro de la cintura *	56.1	cm Valores permitidos: (0-199,9)
Tensión: 1ª medida		
Sistólica *	119	Valores permitidos: (0-199)
Diastólica *	64	Valores permitidos: (0-199)
Tensión: 2ª medida		
Sistólica	106	Valores permitidos: (0-199)
Diastólica	55	Valores permitidos: (0-199)
Tensión: 3ª medida		
Sistólica	119	Valores permitidos: (0-199)
Diastólica	54	Valores permitidos: (0-199)
Observaciones e incidencias	114/59	



Weight, height, waist circumference, triceps and subscapular skinfolds, blood pressure



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Elementary RCT: adult questionnaires online

Cuestionario de familias

Familia: VERÓNICA

Cuestionario de ambiente escolar



Programa
de Salud
Integral

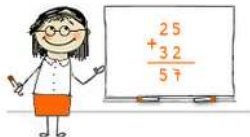


Programa
de Salud
Integral



Siguiente

Secretario



Programa
de Salud
Integral



Anterior Siguiente

Preguntas sobre el encuestado

8. Respecto a su dieta diría que es cierto...:

- ☐ No consumo fruta o verdura a diario
- ☒ A diario consumo fruta y verdura, pero no llego a 5 raciones/día
- ☐ He aumentado mi consumo diario de fruta y verdura, pero no llego a 5 raciones/día
- ☐ Consumo al menos 5 raciones entre fruta y verdura al día

9. Respecto a su actividad física diría que es cierto que realiza...:

- ☐ Menos de 75 minutos a la semana de ejercicio moderado en periodos no inferiores a 10 minutos
- ☒ Entre 75 y 150 minutos a la semana de ejercicio moderado en periodos no inferiores a 10 minutos
- ☐ Más de 150 minutos a la semana de ejercicio moderado en periodos no inferiores a 10 minutos

10. ¿Cuál es su consumo de tabaco?

- ☒ Si fumo
- ☐ Si fumo pero he reducido mi consumo
- ☐ Exfumador

¿Cuántas raciones de carne procesada (hamburguesa, embutido, vísceras, paté) consume **a la semana incluyendo el jamón serrano, jamón cocido y salchichas**? (1 ración = 1 filete o 100-150 g, 3-4 lonchas de embutido, 25 g paté)

- ☒ 1 o menos
- ☐ Más de 1

¿Cuántos huevos consume **a la semana**?

- ☐ Menos de 2
- ☒ Entre 2 y 4
- ☐ Más de 4




Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

SI! Secondary – design

- Pilot study: 2016-2017
- RCT 2017-2021
- Intervention adapted to adolescents: new technologies, tobacco prevention, etc.
- New cardiovascular health score - *Ideal cardiovascular health*  American Heart Association®
 - Diet
 - Physical activity (accelerometer)
 - BMI
 - Blood pressure
 - Blood cholesterol and glucose level



Foundation
for Science, Health
and Education



Programa
de Salud
Integral

Special thanks to schools participating in the studies



Foundation
for Science, Health
and Education

II Mediterranean Symposium

April, 16. San Lorenzo de El Escorial

Programa SI! de Salud Integral

Dra. Gloria Santos-Beneit

gsantos@fundacionshe.org



Foundation
for Science, Health
and Education



Centro Nacional de
Investigaciones
Epidemiológicas
y Biomédicas

