

Salut/Institut Català de la Salut/  
Atenció Primària Metropolitana Nord



Ajuntament de  
Parets del Vallès

## **Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès**

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| Títol del document: | <b>Projecte d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> |
| Tipus de document:  | <b>Projecte</b>                                               |
| Elaborat per:       | <i>Grup motor de salut comunitària</i>                        |
| Adaptat per:        | <i>Grup de comunitària</i>                                    |
| Data realització:   | 01-08-2024                                                    |
| Codi del document:  | BR175-ACR-PPR-PL-02                                           |

### Gestió d'aprovació i de modificacions

| Número versió | Data revisió/<br>modificació | Data Validació<br>Direcció AP/UP | Validació  | Data<br>Propera revisió |
|---------------|------------------------------|----------------------------------|------------|-------------------------|
| 01            |                              | 01-08-2024                       | Grup motor |                         |

### Membres del grup de procés/treball

*Rebeca Raya (Directora CAP Parets del Vallès), Esther Morales (Treballadora social CAP), Sonia Palacios (Referent de Benestar Emocional i Comunitari CAP), Anna Pla (Nutricionista CAP), Loli Carbaralles (Referent de comunitària), Vanessa Álvarez (adjunta Direcció CAP), Marta Amela (Cap d'Educació Ajuntament), Montse Serrano (Tècnica Educació Ajuntament), Esteban Gambau (Tècnic Esports Ajuntament), Montse Cárdenas (Tècnica Joventut Ajuntament), Cecilia Fabregat (Serveis socials - psicòloga SAPIJ), Mar Cordero (Serveis socials - Tècnica Drets Socials), Veronica Sancho (Unitat administrativa servei d'Educació municipal), Meritxell García (coordinació CDIAP) i Estel Brossa (Tècnica Salut Pública Ajuntament).*

### Distribució del document

|                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Destinataris</b>                                                      |
| Comitè assistencial de la Direcció d'Atenció Primària Metropolitana Nord |
| Grup de procés                                                           |
| Professionals de l'Atenció Primària Metropolitana Nord                   |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

# Projecte d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

## 1. Introducció

Diversos agents comunitaris, incloent els cossos tècnics de les diferents àrees del govern local i professionals sanitaris del CAP de Parets del Vallès, estan fent aliances per coordinar accions i unificar esforços. Per aquesta raó, s'ha creat un grup motor que es reuneix de manera mensual.

En aquest sentit, per tal d'analitzar els problemes de salut de la nostra població i implementar intervencions, s'ha dut a terme el diagnòstic de salut del nostre municipi, que ha posat de relleu els principals problemes i ha permès exposar les necessitats fent una priorització conjunta utilitzant el mètode Hanlon. Seguint aquest mètode, s'ha establert com a primer objectiu la disminució de la prevalença de l'obesitat en aquest municipi. Seguidament s'ha procedit a una pluja d'idees d'accions per poder treballar l'àrea prioritzada, a més de posar en comú tot el que ja s'està treballant al municipi per poder realitzar un mapatge d'actius.

Seguint aquest procés de salut, s'ha establert com un objectiu la disminució de la prevalença de la obesitat en el nostre municipi.

### 1.1 Obesitat i sobrepès

Es defineixen segons l'OMS<sup>1</sup> com una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per a la salut. El problema molt present encara avui dia, ha adquirit proporcions **d'epidèmia mundial**, passant a ser un **problema de salut pública que cal abordar**. La causa fonamental del sobrepès i l'obesitat és un desequilibri energètic entre les calories ingerides i les gastades. A nivell individual, el desenvolupament de l'obesitat està influenciat en part per la susceptibilitat genètica. Tot i això, altres factors de risc poden afavorir el seu desenvolupament i són precisament aquests els responsables del seu increment en les últims anys<sup>2</sup>. S'ha observat un augment de la ingesta d'aliments amb alt contingut calòric rics en greixos i sucres<sup>2</sup>. Així com també, un descens en l'activitat física a causa de la naturalesa cada cop més sedentària de les formes de treball, els nous mètodes de transport i la creixent urbanització<sup>2</sup>.

L'obesitat i sobrepès, són un **factor de risc de malalties no transmissibles** com: malalties cardiovasculars, diabetis, trastorns de l'aparell locomotor especialment: l'osteoartrosis, miàlgies i artràlgies i dificultat per a la funcionalitat física; alguns càncers (endometri, mama, ovaris, pròstata, fetge, vesícula, ronyons i còlon); problemes respiratoris com apnees del son; i processos metabòlics que generen inflamació crònica i estrès oxidatiu; malalties mentals com: depressió i ansietat<sup>1,2</sup>.

En el cas de l'**obesitat infantil**, els infants obesos poden patir dificultats respiratòries, major risc de fractures i hipertensió, i presenten marcadors primerencs de malalties cardiovasculars, resistència a la insulina i efectes psicològics<sup>1</sup>. I a més, aquests infants tenen més probabilitats de patir problemes greus de salut en l'edat adulta.<sup>3</sup>

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

### 1.2 Dades de salut del municipi

Entre les patologies cròniques més freqüents en la nostra població, l'obesitat és un dels problemes més prevalents. A la taula 1 es pot observar com les prevalences de sobrepès i obesitat es troben per sobre de la mitjana de Catalunya de l'Institut Català de la Salut (ICS) per ambdós sexes. D'altra banda, aquesta prevalença augmenta de forma considerable amb l'edat, sent especialment rellevant a partir dels 45 anys i amb un augment brusc a partir dels 65 anys. Si bé, és més destacable en homes a edats més primerenques, posteriorment són les dones les que presenten major prevalença d'obesitat.

El sobrepès també presenta percentatges elevats en la nostra població, distribuint-se de forma similar en els dos sexes.

**Taula 1** Prevalença de la obesitat i el sobrepès a la població, any 2023. Comparació de la població assignada a l'EAP Parets del Vallès comparada amb tota la població de Catalunya adscrita a l'ICS

| Problema pes | ABS PARETS |       |        | CATALUNYA |       |       |
|--------------|------------|-------|--------|-----------|-------|-------|
|              | Homes      | Dones | Total  | Homes     | Dones | Total |
| Sobrepès     | 5,6%       | 6,05% | 5,8%   | 4,7%      | 5,11% | 4,9%  |
| Obesitat     | 15,9%      | 18,4% | 17,17% | 14,2%     | 17%   | 15,6% |

Dades extretes de la plataforma Khalix i SISAP de el l'ICS<sup>4</sup>.

**Taula 2** Prevalença de la obesitat a la població per grups d'edat, any 2023. Comparació de la població assignada de l'EAP Parets del Vallès i comparada amb tota la població de Catalunya adscrita a ICS.

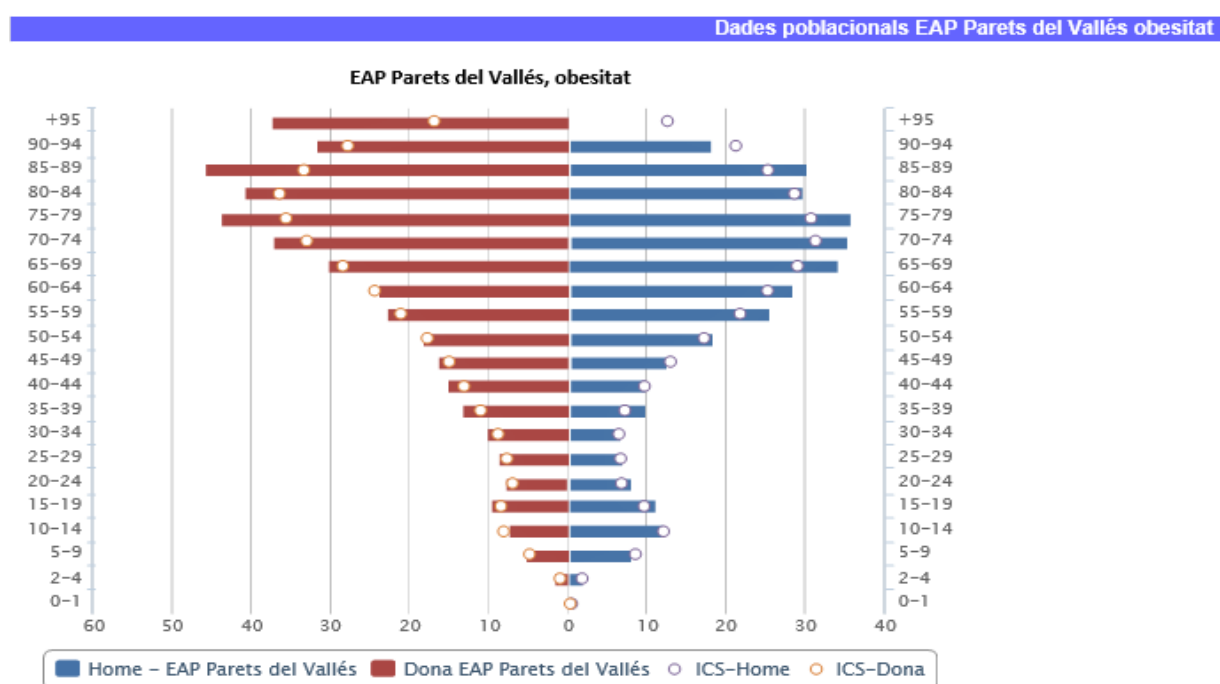
| Prevalença obesitat | ABS PARETS |       |       | ICS   |       |       |
|---------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     | Homes      | Dones | Total | Homes | Dones | Total |
| Edat 10-14 anys     | 11,7       | 7,55  | 9,72  | 11,77 | 8,3   | 10,09 |
| Edat 15-19 anys     | 10,87      | 9,71  | 10,31 | 9,4   | 8,6   | 9,06  |
| Edat 20-24 anys     | 7,79       | 7,98  | 7,89  | 6,46  | 7,3   | 6,86  |
| Edat 25-29 anys     | 6,59       | 8,86  | 7,65  | 6,32  | 8,03  | 7,15  |
| Edat 30-34 anys     | 6,51       | 10,43 | 8,38  | 6,06  | 9,26  | 7,64  |
| Edat 35-39 anys     | 9,39       | 13,48 | 11,43 | 6,9   | 11,44 | 9,16  |
| Edat 40-44 anys     | 9,36       | 15,31 | 12,25 | 9,46  | 13,49 | 11,45 |
| Edat 45-49 anys     | 12,27      | 16,51 | 14,29 | 12,51 | 15,32 | 13,87 |
| Edat 50-54 anys     | 18,13      | 18,5  | 18,31 | 16,91 | 18,11 | 17,5  |
| Edat 55-59 anys     | 25,13      | 23,03 | 24,11 | 21,46 | 21,55 | 21,51 |
| Edat 60-64 anys     | 28,1       | 24,17 | 26,08 | 24,93 | 24,63 | 24,78 |
| Edat 65-69 anys     | 34,11      | 30,51 | 32,27 | 28,68 | 28,64 | 28,66 |
| Edat 70-74 anys     | 34,11      | 37,38 | 36,27 | 31    | 33,23 | 32,25 |
| Edat 75-79 anys     | 35,05      | 44,04 | 40,15 | 30,33 | 36,03 | 33,54 |
| Edat 80-84 anys     | 35,37      | 41,26 | 36,11 | 28,26 | 36,69 | 33,18 |
| Edat 85-89 anys     | 29,48      | 46,07 | 40    | 24,97 | 33,79 | 30,54 |
| Edat 90-94 anys     | 29,82      | 31,82 | 26,81 | 20,93 | 28,18 | 25,95 |
| Majors de 95 anys   | 18         | 37,5  | 32,43 | 12,22 | 17,17 | 16,02 |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

Dades extretes de la plataforma Khalix i SISAp de l'ICS<sup>4</sup>.

### Gràfic 1 Prevalença per grups d'edat de la Obesitat any 2023. Comparació EAP Parets del Vallès /ICS.



Dades extretes de la plataforma Khalix per realitzar el diagnòstic de salut del CAP Parets del Vallès<sup>4</sup>.

### 1.3 Prevenció del sobrepès i l'obesitat

L'obesitat i el sobrepès, així com la majoria de malalties no transmissibles, **poden prevenir-se**. Són fonamentals uns entorns i comunitats favorables que permetin influir en les eleccions de les persones i aconseguixin que aquestes siguin més saludables en matèria d'aliments i d'activitat física regular.

Els factors **socioeconòmics, educatius i d'entorn familiar que tenen els infants**, condicionen l'èxit dels programes de prevenció i es relacionen amb la facilitat o dificultat per poder seguir un estil de vida saludable (l'alimentació i l'activitat física que fan habitualment)<sup>5,6,7</sup>.

Cal destacar que els nens i nenes aprenen del que fan les persones més properes (entorn familiar: mare, pare, avis, germans...) per això és molt important **donar-los exemple seguint un estil de vida saludable**. En l'article de Scaglioni<sup>6</sup> es fa menció del concepte "clima de salut

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

familiar", que es defineix com les percepcions i cognicions compartides sobre un estil de vida saludable dins d'una família.

La majoria d'intervencions es realitzen en l'àmbit escolar, però l'alimentació dels més petits requereix **coneixements nutricionals per part dels progenitors** o cuidadors per assegurar que les pràctiques alimentàries, així com els aliments oferts siguin adequats i saludables per als seus fills<sup>6,8,9</sup>.

La promoció d'hàbits saludables per als nostres fills i filles demana tenir la correcta informació també com a pares i mares. Per això, aquesta intervenció que es proposa en aquest treball tindrà activitats adreçades als infants i activitats adreçades a pares i mares.

## 2. Objectius

**Objectiu general:** disminuir la prevalença global de l'obesitat de Parets del Vallès en un període de 4 anys.

**Objectius específics:**

- Generar un ecosistema social que promogui l'activitat física i l'esport.
- Generar un ecosistema social que promogui l'alimentació saludable.
- Generar un ecosistema social que promogui el benestar emocional.
- Reforçar els sistemes públics per promoure els estils de vida saludables.
- Crear un canvi cultural sobre els estils de vida saludables i la obesitat.

Per tal d'aconseguir aquests objectius cal treballar en tots els àmbits: familiar, educatiu, sanitari, oci i esport, urbà, digital-social, laboral i macrosocial.

## 3. Mapa d'actius del municipi

En primer lloc, s'està realitzant un mapatge d'actius del municipi que abordin la problemàtica de manera directa o indirecta. D'aquesta manera crearem xarxa comunitària per tal d'unificar esforços i treballar per l'objectiu comú.

Les activitats que ja s'estan realitzant a Parets del Vallès actualment són:

- Anualment es reparteix a totes les famílies, en el moment de la matrícula de les escoles bressol i d'I3 pels infants que no han anat a l'EB, el llibret "Educació. Família i municipi" de la Xarxa de debat educatiu amb i per a les famílies.
- L'any 2011 es va realitzar, junt amb la DIBA, una enquesta a les famílies dels alumnes escolaritzats sobre coneixements d'hàbits saludables.
- Els centres educatius poden adherir-se als programes de revisió de menús escolars a Catalunya (PRMe), Salut i Escola i, consum de fruita.

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

- S'entrega a tots els alumnes de 1r de primària un Boc'n'roll, coincidint amb la setmana dels residus.
- Tallers de cuina saludable, enfocats tan a les criatures com als adults, al Casal de Can Butjosa.
- El Rebot Solidari, en col·laboració amb Banc d'aliments, Serveis Socials i Càritas. A les famílies ateses pels Serveis Socials municipals es lliuren una sèrie de tiquets per bescanviar i 'comprar' en funció del que necessitin.
- Parets del Vallès disposa de diferents itineraris de ruta saludable pel municipi.
- El municipi compta amb horts municipals i a les Escoles Bressol.
- Al CAP s'està realitzant una grupal d'hàbits saludables per a usuaris amb diagnòstic de sobrepès i obesitat.

## 4. Pla d'acció

Es plantegen diverses intervencions per tal de donar resposta a cada objectiu plantejat:

- Àmbit benestar:
  - Prevenció, detecció i atenció precoç als problemes de salut mental relacionats amb els trastorns alimentaris.
  - Augmentar activitats en entorns naturals del municipi: Gallecs, passeig fluvial...
  - Grups psicoeducatius dirigits a joves i adults.
  - Sessions informatives sobre prevenció i hàbits saludables pel benestar.
  - Xerrada informativa sobre els problemes derivats de l'ús de les pantalles: promoció de canons de bellesa no reals, foment del sedentarisme, disminució de la interacció social i activitats a l'aire lliure...
- Àmbit d'alimentació saludable:
  - Dels tiquets que reben les famílies ateses pels Serveis Socials, que un percentatge fix s'hagi de gastar en productes frescos.
  - Promocionar els tallers de cuina saludable que es fan a Can Butjosa.
  - Fomentar berenars saludables al Centre Obert (la major afluència de les criatures que fan ús del centre tenen criteri de risc social).
  - Tenir fruita fresca disponible i accessible al Casal de Joves Cal Jardiner.
  - Que les parades alimentàries dels mercats setmanals reparteixin als consumidors una recepta saludable.
  - Ruta de la tapa, premiar tapes saludables.
  - Fomentar l'adhesió de la restauració a programes com Amed (Alimentació Mediterrània), promovent l'alimentació mediterrània com a model d'alimentació saludable en l'entorn de la restauració, o Aquí sí: Fruita i salut.
  - Organitzar un concurs inspirat en Masterchef amb cuiners de Parets del Vallès per Festa Major d'hivern.

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

- Organitzar dinars interculturals (s'han organitzat algun any per la Festa Major).
- Llançar un BeReel de Parets del Vallès específic pels sopars (publicar una foto del sopar, amb l'idea de promoure sopars saludables).
- Programes de suport a la lactància materna: grups de lactància materna, creació comitè de lactància materna.
- Beques menjador per grups vulnerables.
- Targetes digitals d'ajuts alimentaris.
- Actualitzar plànol de fonts d'aigua de boca.
- Incorporar educació sobre nutrició i gastronomia de plans d'estudi.
- Garantir l'oferta de menjador escolar a totes les edats.
- Regulació municipal en relació al màrqueting dels aliment i begudes.
- Proporcionar coneixements sobre l'etiquetatge dels aliments (xerrades...)
- Tallers en un espai municipal, amb trobades periòdiques, enfocades a l'alimentació saludable i gestió emocional, dirigides a pares i mares de totes les escoles , amb els següents continguts:
  - Alimentació equilibrada, dieta mediterrània, consum de proximitat i de temporada.
  - Com acompanyar emocionalment al meu fill.
  - Mètode del plat, tècniques culinàries i gastronomia saludable en el dinar i el sopar.
  - Tècniques culinàries i opcions saludables dels petits àpats (esmorzar, mig matí i berenar), postres i receptes dolces.
  - Què puc fer si es burlen del meu fill? Com instaurar nous hàbits?
  - Ultraprocessats i les seves alternatives casolanes. Cuinem!
  - Planificació de menús, compra dels aliments (el rebost a casa) i malbaratament alimentari, gestió del temps i àpats en família.
  - Sessió final: resolució de dubtes, tancament i avaluació final.
- Organitzar xerrades informatives pels usuaris del Rebost solidari en relació a quins aliments tenen major valor nutritiu.
- Repartir díptics comparant productes amb la quantitat de sucre equivalent.
- Convidar autors de llibres d'alimentació saludable, estils de vida saludables...(p.e. Núria Gispert pel llibre publicat "Cuina en menys de 3 hores per a tota la setmana").
- Fomentar el cultiu de proximitat, organitzant visites comentades als horts municipals.

### ▫ Àmbit d'activitat física:

- Establir un dia al mes, per exemple, d'activitat física a tot el municipi, o bé establir-lo en dies estratègics (festius, Diada de Sant Jordi,...).

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- PL  
d'abordatge de l'obesitat a  
Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

- Reptes d'activitat física: publicar una foto de l'itinerari a peu, corrent, en bici... que marca el GPS.
  - Promocionar els itineraris que hi ha al municipi.
  - Organitzar gimcanes al Passeig fluvial.
  - Recuperar jocs tradicionals: cordes de saltar, gomes, pitxi... a l'escola, un dia a la setmana a l'hora del pati. En altres àmbits.
  - Ús d'instal·lacions esportives escolars com espais oberts per practicar activitat física, aprofitant que les pistes de les escoles s'obren tots els caps de setmana, festius i agost.
  - Augmentar l'oferta d'activitats municipals esportives.
  - Foment d'eines digitals que promouen l'activitat física.
- Reforç sistemes públics:
- Programa Salut i Escola per diagnòstic precoç i consell integral en estils de vida saludables.
  - Xarxa d'escoles promotores de la salut.
  - Augment d'espais verds i àrees de jocs a la població: Sot d'en Barriques, Mirador de Gallecs i passeig fluvial.
  - Serveis de suport a les famílies vulnerables amb fills.
  - Serveis socials dirigits a la infància.
  - Establir un sistema de vigilància de la obesitat.
  - Realitzar enquesta d'hàbits saludables per tenir coneixement de la situació actual dirigida a tota la població. Prioritzar una enquesta telemàtica.
  - Reforçar formació dels professionals sanitaris.
  - Reforçar la formació dels professionals dels entorns educatius.
  -
- Àmbit (cultural) de Comunicació
- Difondre recomanacions adaptades a l'edat i l'entorn.
  - Augmentar coneixements sobre causes i conseqüències de la obesitat.
  - Sensibilitzar i reduir la discriminació a causa del pes i l'obesitat.
  - Crear aliances amb mitjans de comunicació.
  - Campanya d'alarma des de l'Ajuntament per visibilitzar la problemàtica de l'obesitat a Parets del Vallès:
    - Publicar-ho al web.
    - Repartir fullets divulgatius amb una carmanyola
    - Youtubers/influencers originaris de Parets del Vallès que promocionin i difonguin la campanya.
    - Incloure entitats municipals per a la seva difusió (Escoles, escoles, diari Parets al dia..

|                                                   |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5.DESCRIPCIÓ DE LES INTERVENCIONS

| INTERVENCIÓ                                                                                                 | DESCRIPCIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AVALUACIÓ                                                                           | DESTINATARIS                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Grup d'educació nutricional i emocional</b><br><br><b>Responsable:</b><br>Nutricionista APiC i RBEC APiC | <p>Es realitzen 9 sessions de manera quinzenal d'una durada de 90 minuts.</p> <p>Les sessions tenen com a objectiu general reduir la prevalença d'obesitat infantil. I com a objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aconseguir un major consum de llegums, vegetals, fruites i cereals integrals com a base d'una alimentació saludable i equilibrada.</li><li>- Promocionar el consum d'aliments de temporada i de proximitat.</li><li>- Aconseguir habilitats suficients en tècniques culinàries per poder cuinar a casa de manera saludable i plaent.</li><li>- Reduir el consum freqüent d'aliments ultraprocessats.</li><li>- Potenciar el consum d'aliments elaborats de manera casolana.</li><li>- Inculcar la importància dels àpats en família cada dia.</li><li>- Reduir el malbaratament alimentari a casa.</li><li>- Aconseguir una major planificació de l'alimentació setmanal familiar.</li><li>- Acompanyar emocionalment i aprendre a validar les emocions dels seus fills.</li><li>- Aprendre estratègies davant possibles casos de <i>bullying</i> en els seus fills.</li></ul> <p>La distribució dels continguts a treballar és:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sessió 1. Presentació del programa.</li><li>- Sessió 2. Alimentació equilibrada, dieta mediterrània, consum de proximitat i de temporada.</li><li>- Sessió 3. Com acompanyar emocionalment al meu fill.</li><li>- Sessió 4. Mètode del plat, tècniques culinàries i gastronomia saludable (dinar i sopar).</li></ul> | <p>Per valorar el impacte de l'activitat es realitza una avaluació qualitativa.</p> | <p>Famílies dels infants i joves escolaritzats a Parets.</p> |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge  
de l'obesitat a Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessió 5. Tècniques culinàries i opcions saludables dels petits àpats (esmorzar, mig matí i berenar), postres i receptes dolces.</li> <li>- Sessió 6. Què puc fer?</li> <li>- Sessió 7. Ultraprocessats i les seves alternatives casolanes. Cuinem!</li> <li>- Sessió 8. Planificació de menús, compra dels aliments (el rebost a casa) i malbaratament alimentari, gestió del temps i àpats en família.</li> <li>- Sessió 9. Sessió final: resolució de dubtes i tancament del programa.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                     |
| <b>Grup psicoeducatiu d'ansietat-depressió lleu moderada</b><br><b>Responsable: RBEC APiC</b> | <p>Es realitzen 10 sessions de manera setmanal d'una durada de 90 minuts.</p> <p>Les sessions tenen l'objectiu principal de reduir la simptomatologia ansiosa/depressiva lleu i moderada.</p> <p>Com a objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que els pacients coneguin millor el que els passa i com gestionar-ho.</li> <li>- Disposar d'eines per millorar el benestar personal i adquirir conductes que afavoreixin la seva salut.</li> <li>- Practicar les tècniques de relaxació i de gestió emocional.</li> </ul> <p>La distribució dels continguts a treballar a cada sessió són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessió 1: Contactar i conèixer les normes del grup, i pràctica de la respiració controlada.</li> <li>- Sessió 2: Identificar el què em passa, com em sento i com ho puc gestionar.</li> <li>- Sessió 3: Conèixer i practicar les tècniques de relaxació.</li> <li>- Sessió 4: El poder del pensament.</li> <li>- Sessió 5: Autocura: exercici físic, alimentació i descans.</li> <li>- Sessió 6: Autocura: la utilització del temps i el bon ús dels medicaments.</li> <li>- Sessió 7: Autoestima i afectivitat.</li> <li>- Sessió 8: Les relacions socials com una font de salut.</li> </ul> | <p>Per poder avaluar l'impacte de l'activitat s'utilitza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de benestar emocional</li> <li>- Test HAD</li> <li>- EuroQol</li> </ul> | A partir de 18 anys |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge  
de l'obesitat a Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessió 9: Identificar i gestionar els problemes del dia a dia.</li> <li>- Sessió 10: Acomiadament i valoració dels beneficis.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |
| <b>Grup d'hàbits saludables</b><br><b>Responsable:</b><br><b>Nutricionista APiC</b> | <p>Es realitzen 6 sessions de manera quinzenal d'una durada de 90 minuts.</p> <p>Els objectius de la grupal són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar una millora en l'estil de vida a nivell alimentari, exercici físic i autopercepció de l'estat de benestar emocional.</li> <li>- Millora de la percepció de qualitat de vida en respecte a la seva salut.</li> <li>- Aconseguir la implicació dels pacients en el control de la malaltia.</li> <li>- Conèixer el grau de satisfacció dels pacients amb el grup.</li> </ul> <p>La distribució dels continguts a treballar són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessió 1: Benvinguda al grup. Presentació dels professionals, del cronograma i els objectius del grup. Explicació de normes. Dinàmica de grup de presentació. Sessió teòrica: Definició de salut, vida saludable, ambient obesogènic, què és la obesitat i com es manifesta. Com puc adoptar un estil de vida saludable? Avaluació inicial (qüestionaris) Nutricionista</li> <li>- Sessió 2: Introducció alimentació saludable, grup d'aliments, mètode del plat saludable, guia Petits canvis per menjar millor. Recurs idea de menú setmanal. Activitat, dubtes i tasca. Nutricionista</li> <li>- Sessió 3: Etiquetatge nutricional, vídeo, punts claus pràctics, activitat etiquetes, mites alimentaris, exemples i resolució. Dubtes. Nutricionista</li> <li>- Sessió 4: Autoestima, autoconcepte i adquisició de nous hàbits. Sessió teòrica, dinàmica, autocontrol, consells i tasques.</li> <li>- Sessió 5: Importància de l'activitat física (+Prescripció social). Nutricionista</li> <li>- Sessió 6: El canvi. Mindful eating, tècnica SMART, roda del canvi, dubtes i cloenda.</li> <li>- Sessió 7: Adquirim hàbits i cloenda: Repàs del programa, parlem d'obstacles, dubtes, activitat</li> </ul> | <p>Per poder avaluar l'impacte de l'activitat s'utilitza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qüestionari d'adherència a la dieta Mediterrània (PREDIMED)</li> <li>- Qüestionari IPAQ (Activitat física)</li> <li>- Escala de benestar emocional</li> </ul> | A partir de 18 anys |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                                             | i cloenda. Nutricionista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                     |
| <b>Grup de gestió emocional per adults</b><br><b>Responsable: RBEC APiC</b> | <p>Es realitzen 8 sessions de manera setmanal d'una durada de 75 minuts.</p> <p>Les sessions tenen com a objectius generals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar el benestar emocional.</li><li>- Reduir ansietat/depressió.</li><li>- Crear xarxa social.</li></ul> <p>Com a objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dotar als participants d'estratègies de gestió emocional per fer front a les situacions adverses de la vida diària.</li><li>- Prevenir la medicalització de malestars emocionals.</li><li>- Afavorir la generalització de les eines emocionals treballades.</li><li>- Promoure el desenvolupament d'estratègies d'afrontament.</li><li>- Potenciar la intel·ligència emocional dels participants.</li><li>- Oferir un espai de ventilació emocional.</li></ul> <p>La distribució dels continguts a treballar en cada sessió són:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sessió 1. Presentació i vinculació al Grup</li><li>- Sessió 2. Per a què serveixen les emocions?</li><li>- Sessió 3. Com pensem? Reestructuració Cognitiva</li><li>- Sessió 4. Autoestima i afectivitat</li><li>- Sessió 5. Relacions interpersonals</li><li>- Sessió 6. Autocura: alimentació i higiene del son</li><li>- Sessió 7. Resolució de conflictes</li><li>- Sessió 8. Tancament del grup</li></ul> | <p>Per poder avaluar l'impacte de l'activitat s'utilitza:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Escala de benestar emocional</li><li>- Test HAD</li><li>- EuroQol</li><li>- Escala de suport social</li></ul> | A partir de 18 anys |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge  
de l'obesitat a Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p><b>Grup de gestió emocional per adolescents</b><br/><b>Responsable: RBEC APiC</b></p>         | <p>Es realitzen 7 sessions de manera setmanal d'una durada de 60 minuts.</p> <p>Les sessions tenen com a objectius generals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dotar als participants d'estratègies de gestió emocional per fer front a les situacions adverses de la vida diària.</li> <li>- Prevenir la medicalització de malestars emocionals.</li> <li>- Afavorir la generalització de les eines emocionals treballades.</li> </ul> <p>Com a objectius específics:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoure el desenvolupament d'estratègies d'afrontament.</li> <li>- Potenciar la intel·ligència emocional dels participants.</li> <li>- Oferir un espai de ventilació emocional.</li> <li>- Facilitar material a les famílies dels joves i adolescents del grup, sobre les estratègies emocionals treballades a les sessions.</li> </ul> <p>La distribució dels continguts a treballar a cada sessió són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessió 1: Presentació amb les famílies</li> <li>- Sessió 2: Vinculació al grup i emocions</li> <li>- Sessió 3: I tu, com penses?</li> <li>- Sessió 4: Regulació emocional</li> <li>- Sessió 5: Estratègies per les famílies</li> <li>- Sessió 6: Autoestima</li> <li>- Sessió 7: Relacions interpersonals i tancament del grup.</li> </ul> | <p>Per poder avaluar l'impacte de l'activitat s'utilitza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de benestar emocional</li> <li>- Escala d'Autoestima de Rosenberg</li> </ul> | <p>Entre 12 i 18 anys</p>  |
| <p><b>Taller d'activitat física i respiració</b><br/><b>Responsable: Fisioterapeuta APiC</b></p> | <p>Es realitza una sessió d'1 hora de durada als diferents casals del municipi.</p> <p>Objectiu del taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoure l'activitat física saludable.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció.</p>                                                                                                                        | <p>A partir de 65 anys</p> |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Potenciar l'empoderament de la població.</li><li>- Educar a la població.</li><li>- Sensibilitzar a la població sobre la importància de realitzar activitat física de manera regular.</li></ul> <p>La sessió consistirà en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar la importància que té l'activitat física en la salut.</li><li>- Començar amb un escalfament de tot el cos.</li><li>- Ensenyar i realitzar exercici físic tant asseguts com de peu.</li><li>- Acabar amb exercicis de tornada a la calma i respiracions dirigides.</li></ul>                    |                                                                                                                                                                                  |                  |
| <b>Caminades mensuals</b><br><b>Responsable: Tècnic d'esports Ajuntament</b>                                                       | Proposar caminades trimestrals, juntament amb l'Ajuntament, pel passeig fluvial.<br><br>Objectiu: <ul style="list-style-type: none"><li>- Fer entendre a la població la importància de caminar i realitzar activitat física.</li><li>- Proporcionar espais del municipi per realitzar rutes saludables.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció.                                                                                                                     | Tota la població |
| <b>Creació circuit activitat física en parcs de salut</b><br><b>Responsable: Tècnic d'esports Ajuntament / Fisioterapeuta APiC</b> | Realitzar un mapeig dels diferents parcs de salut del municipi, organitzant un planning de les infraestructures i explicant a la població prèviament l'ús d'aquestes.<br><br>Objectius: <ul style="list-style-type: none"><li>- Promoure l'ús dels actius del municipi per part de la població.</li><li>- Ensenyar a la població la manera correcta de realitzar els exercicis als parcs de salut.</li></ul> <p>En què consistirà:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es faran uns circuits d'exercicis dintre dels diferents parcs de salut o combinant els diferents parcs de salut del municipi.</li></ul> | Per poder avaluar l'impacte de l'activitat s'utilitza: <ul style="list-style-type: none"><li>- Fer seguiment dels pacients adherits a través de la prescripció social.</li></ul> | Tota la població |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                              |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Xerrada educació sanitària sobre l'activitat física i els parcs de salut</b><br><b>Responsable:</b><br>Fisioterapeuta APiC | <p>Xerrada anual, concretament el dia mundial de l'activitat física, sobre la importància de realitzar l'activitat física de manera adequada aprofitant els parcs de salut del municipi.</p> <p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar la importància de realitzar l'activitat física saludable.</li><li>- Fer arribar a la població informació sobre les instal·lacions/actius que hi ha al municipi (parcs de salut).</li><li>- Informar sobre els diferents circuits creats.</li><li>- Ensenyar a la població la manera correcta de realitzar els exercicis als parcs de salut.</li></ul> <p>En què consistirà:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es farà una sessió al CAP (depenent de la gent que s'apunti es doblarà la sessió per tal d'atendre a tothom) on s'explicarà la importància de realitzar activitat física.</li><li>- S'informarà a la població dels diferents parcs de salut que hi ha al municipi.</li><li>- Es proporcionaran els diferents circuits d'exercicis creats i on es podran realitzar.</li><li>- Es realitzarà una prescripció social per tal de poder fer un seguiment de la població i de l'impacte de l'activitat.</li></ul> | Avaluació qualitativa.<br>Enquesta de satisfacció.                           | Tota la població                |
| <b>Sessió formativa sobre l'activitat física a l'EAP</b><br><b>Responsable:</b><br>Fisioterapeuta APiC                        | <p>Sessió anual a l'equip per recordar la importància de realitzar activitat física de manera saludable i freqüent.</p> <p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar la importància de realitzar activitat física saludable.</li><li>- Conscienciar a l'EAP del paper important que té en aquest àmbit de la salut.</li><li>- Fer arribar a l'EAP tota la informació possible sobre les diferents accions que s'estan realitzant per tal de que la població pugui realitzar activitat física.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Avaluació qualitativa.<br>Enquesta de satisfacció i enquesta de coneixements | Equip d'Atenció Primària Parets |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Sessió formativa als professional de salut i educació sobre alimentació saludable</b><br><b>Responsable:</b> Nutricionista APiC               | Sessió anual a l'equip per recordar la importància d'una alimentació saludable.<br><br>Objectius: <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar les bases de l'alimentació saludable.</li><li>- Petits canvis per menjar millor.</li><li>- Explicar el <i>batch cooking</i>.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Per valorar el impacte de l'activitat es realitza una avaluació qualitativa. Enquesta de satisfacció i enquesta de coneixements.                                                                                  | Professionals de salut i educació                                     |
| <b>Sessió formativa en antiestigma de l'obesitat als professionals de salut i educació</b><br><b>Responsable:</b> RBEC APiC i Nutricionista APiC | Sessió formativa als professionals que té com a objectiu treballar l'estigmatització de l'obesitat i la perspectiva de millora de salut d'aquest pacient a la consulta.<br><br>Els continguts van dirigits a donar eines de comunicació sensible i de suport, evitant termes estigmatitzants, i sensibilitzar sobre les conseqüències negatives que té l'estigma en els pacients que ho pateixen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Per valorar el impacte de l'activitat es realitza una avaluació qualitativa. Enquesta de satisfacció i enquesta de coneixements                                                                                   | Professionals de salut i educació                                     |
| <b>Programa PAAS</b><br><b>Responsable:</b> Referents del programa de l'EAP (Medicina i infermeria)                                              | El Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable, conegut com PAAS, va ser elaborat pel Departament de Salut en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat, d'acord amb l'estratègia mundial de l'Organització Mundial de la Salut i de la Estratègia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició.<br><br>Dins del PAAS, s'inclouen accions pròpies i altres a les quals s'ha donat assessorament tècnic i/o suport institucional en cinc àmbits: educatiu, sanitari, comunitari, laboral i de recerca.<br><br>Algunes accions del PAAS es porten a terme des dels ajuntaments i consells comarcals, institucions sanitàries o educatives, gremis, fundacions i empreses privades.<br><br>L'objectiu del PAAS: | Nombre d'establiments subjectes al programa AMED anual. <ul style="list-style-type: none"><li>- Nombre d'establiments subjectes al projecte Aquí sí, fruita i salut anual.</li><li>- Nombre de sessions</li></ul> | Establiments comercials. Professionals de la salut. Població general. |

|                                                   |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Sensibilitzar</b> la població perquè percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut mitjançant la pràctica regular de l'activitat física i d'una alimentació saludable</li><li>- <b>Desenvolupar accions informatives i educatives</b>, així com intervencions sobre l'entorn, centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.</li><li>- <b>Promoure acords i compromisos</b> en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.</li></ul> <p>Dintre d'aquest marc la nostra població vol promocionar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>El Programa AMED</b> - Establiments promotors d'alimentació mediterrània. L'objectiu d'aquest programa és promoure l'alimentació mediterrània com a model d'alimentació saludable en l'entorn de la restauració col·lectiva, amb la identificació, mitjançant una acreditació, dels establiments i serveis de restauració que ofereixen accés a aquest tipus d'alimentació. A més a més, en el marc d'aquest programa es porten a terme diverses d'accions d'interès pels restauradors acreditats, com ara un butlletí trimestral, tallers a la fundació Alcía, difusió de receptes saludables, propostes de rutes saludables...</li><li>- <b>Projecte Aquí sí: Fruita i salut.</b> L'objectiu d'aquest projecte és ampliar la disponibilitat de fruita fresca, fàcil de menjar i de proximitat en els establiments de restauració i distribució alimentària. Proposa la identificació i el reconeixement dels establiments compromesos a oferir a la clientela racions de fruita fresca, a punt per consumir. És un projecte propi desenvolupat en col·laboració amb el Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca i el Departament d'Empresa i Coneixement, i que integra també els gremis d'hoteleria i restauració, les organitzacions agràries, la Fundació Alicia, l'Associació Empresarial de Fruita de Catalunya i l'Associació Gremial d'Empresaris Majoristes de Fruites i Hortalisses de Barcelona.</li><li>- <b>Dia Mundial de l'Activitat Física #DMAF Des de l'any 2010</b>, en el marc del Pla d'activitat física esport i salut (PAFES), a Catalunya s'impulsa la celebració del Dia Mundial de l'Activitat</li></ul> | <p>dirigides a professionals sobre la prescripció d'activitat física.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nombre de prescripcions socials fetes d'activitat física.</li><li>- Existència de mapeig de recursos activitat física a la població.</li><li>- Nombre d'espais per realitzar activitat física anual.</li><li>- Existència de taules d'activitat per realitzar activitat física en parcs.</li></ul> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | <p>Física (DMAF), al voltant del dia 6 d'abril. L'objectiu és difondre el missatge "30 minuts d'activitat física diaris per a la salut". Cada any es proposa un lema diferent, i es convida persones i entitats a adherir-s'hi, a divulgar-ne el missatge i a organitzar activitats i esdeveniments per promoure l'activitat física (marxes, jocs, esports, sessions de ball, pujar escales, seminaris, tallers, fòrums... ).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Programa de promoció de l'Activitat física saludable (PAFES).</b> La Promoció d'activitat Física Saludable des del sistema sanitari s'impulsa des del 2005 pel Departament de Salut, té com a objectius difondre les recomanacions d'activitat física per a una bona salut, i aconseguir una població més activa. Per assolir aquestes fites, s'actua a través de la:<ul style="list-style-type: none"><li>o Capacitació dels professionals per a la prescripció i el consell d'activitat física.</li><li>o Promoció d'entorns per a la pràctica d'activitat física a nivell local.</li><li>o Creació de xarxes locals per a la promoció de l'activitat física.</li></ul></li></ul> <p>En aquest sentit s'estableixen les següents intervencions:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sessions dirigides als professionals de salut per tal de promocionar la prescripció de l'activitat física.</li><li>- Mapeig dels recursos de la població sobre activitat física.</li><li>- Augment de la prescripció social d'activitat física.</li><li>- Promoció de les rutes saludables existents.</li><li>- Explorar parcs i creació de taules recomanables d'activitat física en aquests espais.</li></ul> |                                                                                                                                 |                                                                                                                    |
| <b>Programa Salut i Escola</b><br><b>Responsable:</b><br><b>Infermeres referents del programa Salut i Escola</b> | <p>El programa Salut i Escola (PSiE) es troba dintre dins del marc de l'Agència de Salut Pública de Catalunya en coordinació i col·laboració amb el Departament d'Educació.</p> <p>L'objectiu del programa és promoure actituds i hàbits saludables entre els infants i adolescents de les diferents etapes educatives amb actuacions d'educació per a la salut tant individuals com grupals dins dels centres escolars.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Existència de document d'anàlisis qualitatiu de la detecció de necessitats en</li></ul> | <p>adolescents que cursen el segon cicle d'ESO (tercer i quart) als centres públics i concertats de Catalunya.</p> |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>La finalitat és prevenir les conductes de risc, promoure hàbits saludables, fer detecció precoç i prevenció dels problemes relacionats amb la salut mental, la salut afectiva i sexual, el consum de substàncies i addiccions comportamentals, hàbits saludables, la violència i la salut social, fonamentalment.</p> <p>Alhora, el programa té l'objectiu d'apropar els serveis de salut als centres educatius i als adolescents per tal de donar resposta a les seves necessitats, ja que es tracta d'una etapa vital en la que es produeix la transició física, psicològica i social de la infància al món adult i, per tant, especialment sensible a patir determinats problemes de salut.</p> <p>Una de les principals línies d'actuació del PSIE és el servei Consulta Oberta, que implica el desplaçament periòdic de professionals de la infermeria als centres educatius per afavorir l'accessibilitat dels adolescents a l'atenció sanitària amb garanties de privacitat, confidencialitat i proximitat.</p> <p>En el cas de la nostra població, existeixen quatre instituts, on acudeixen de forma periòdica dues infermeres de l'EAP referents del PSIE amb una dedicació de dues hores setmanals per cada centre. Per tal d'assolir l'objectiu del projecte, és d'especial rellevància un dels principals objectius del programa per promoure actituds i hàbits saludables.</p> <p>Durant el 2024 es duran terme les següents intervencions:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Detecció de factors de risc i inicis primerencs de conductes i/o situacions de risc, així com factors desencadenants dintre de la salut alimentària.</li><li>- Fer un treball continu d'hàbits i actituds dintre de la salut alimentària: Aspectes de la vivència corporal (autoimatge). Detecció encreuada. Trastorns de la conducta alimentària: anorèxia i bulímia. Obesitat. Estratègies preventives, exercici físic.</li><li>- Fer intervenció grupal i individual.</li></ul> | <p>relació als hàbits i els factors de risc.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Percentatge de nens atesos dintre de la consulta oberta amb motiu "salut alimentària".</li><li>- Nº de sessions respecte a hàbits i actituds saludables pel que fa a l'activitat física, hàbits d'alimentació i autoestima.</li><li>- Avaluació de grau de satisfacció amb el programa [professors, personal de suport(infermeria ) i alumnes].</li></ul> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Implementació del Programa INFADIMED</b><br><b>Responsable:</b><br>Infermeres referents del programa Salut i Escola | <p>Es tracta d'un programa dut a terme per infermeres d'atenció primària que promou la dieta mediterrània entre els alumnes d'educació infantil i primària amb l'objectiu de donar eines als infants, perquè puguin decidir què és més beneficiós per a la seva salut. A diferència d'altres programes d'educació nutricional, INFADIMED ha utilitzat un canal transmissor innovador en aquest tipus d'intervenció: ha creat una sèrie de dibuixos animats, amb un personatge central que és l'encarregat d'explicar als nens els beneficis d'un estil de vida saludable: el Capità Vitamines, el nou súper heroi dels nens. un total d'entre 4 i 5 sessions per curs, amb una durada aproximada d'entre 30-45 minuts, segons l'edat. En aquestes sessions es visualitza un capítol d'una sèrie de dibuixos animats feta pel grup INFADIMED®</p> <p>. Es tracten diversos temes, sempre relacionats amb els estils de vida saludables. Durant la sessió es farà èmfasi en els aspectes més importants i, en finalitzar la visualització de la pel·lícula, es treballarà una activitat de manera conjunta per reforçar els continguts.</p> <p>Tot i el seu èxit per disminuir el sobrepès i la obesitat, aquest programa desenvolupat al sector sanitari de la Metropolitana Sud, encara no havia estat desenvolupat a la nostra zona. De cara a l'inici del curs 2024-2025 es proposa començar amb la implantació a l'escola Vila Parietes per tal de desenvolupar-ho progressivament a la resta d'escoles i nous cursos.</p> | - Nombre de cursos que realitzen INFADIMED.                                                                                                                                                                                                                                       | Alumnes d'educació infantil i primària. |
| <b>Grup motor CSMA</b><br><b>Responsable:</b> Grup Motor Salut Mental adults                                           | <p>S'ha creat un grup motor entre EAP i CSMA per afavorir la coordinació entre els dos serveis i així millorar la qualitat assistencial en els usuaris.</p> <p>Com a objectius específics del grup motor es planteja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Espai de millora de la coordinació i circuits entre serveis.</li><li>- Espai de detecció de necessitats en l'EAP per elaborar formacions adaptades.</li><li>- Espai de consulta de casos d'alta complexitat.</li></ul> <p>El grup obre una línia l'abordatge de la obesitat, contemplant l'esfera mental, ja que la causa d'aquesta malaltia és multifactorial</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Avaluació qualitativa de la satisfacció de les necessitats.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-numero de reunions i actes existents.</li><li>- nombre de nous circuits implementats.</li><li>-nombre d'activitats proposades per l'abordatge de la obesitat.</li></ul> | Grup motor                              |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Consultories CSMIJ</b><br><b>Responsable:</b><br><b>Referents de Salut Mental de l'EAP i professionals del CSMIJ que visiten al nostre Centre d'Atenció Primària</b> | <p>Creació de l'espai de consultories amb els diferents agents implicats en els infants i joves: professionals d'atenció primària, CSMIJ, equip d'atenció psicopedagògica de l'escola/institut, drets socials.</p> <p>L'objectiu d'aquest espai és crear un espai de coordinació, afavorir els circuits de comunicació i derivació, i comentar casos d'elevada complexitat per millorar la qualitat de l'atenció.</p>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de nens per trastorns alimentaris atesos per CSMIJ.</li> <li>- Nombre de casos comentats en consultoria amb CSMIJ.</li> <li>- Nombre de nous circuits establerts (mesura anual)</li> </ul> | <p>Atenció Primària, CSMIJ, Drets Socials, equip psicopedagògic</p> |
| <b>Jornada d'hàbits saludables pel benestar</b><br><b>Responsable:</b><br><b>Fisioterapeuta APiC, Nutricionista APiC i RBEC APiC</b>                                    | <p>Jornada multidisciplinària de 7 hores de durada amb la participació del fisioterapeuta, la nutricionista i la RBEC sobre la higiene del son, l'alimentació saludable i l'estil de vida actiu emmarcats en el dia mundial de la salut.</p> <p>Els objectius de la jornada són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar les recomanacions d'una adequada higiene del son mitjançant una dinàmica de mites i realitats.</li> <li>- Parlar de les bases d'una alimentació saludable i del mètode del plat.</li> <li>- Fomentar un estil de vida actiu a través d'exercicis de mobilització.</li> </ul> | <p>Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció</p>                                                                                                                                                                         | <p>A partir de 18 anys</p>                                          |
| <b>Grup lactància materna</b><br><b>Responsable:</b><br><b>llevadora EAP</b>                                                                                            | <p>Grups en format d'ajuda mútua amb la presència d'una professional. Tenen l'objectiu de resoldre dubtes sobre les dificultats relacionades amb la lactància materna i promoure les recomanacions de l'OMS.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluació qualitativa, enquesta de satisfacció</li> <li>- Nombre de casos que</li> </ul>                                                                                                          | <p>Dones en situació de lactància</p>                               |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                       |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | deixen la lactància materna abans dels 3 mesos (indicadors de khalix) |                                  |
| <b>Alimentació i emocions a la menopausa</b><br><b>Responsable:</b><br>llevadora EAP, nutricionista APiC i RBEC APiC         | Taller de 2 hores de durada amb la participació de la llevadora, la nutricionista i la RBEC.<br><br>Els objectius del taller són: <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar la menopausa i els canvis que implica a nivell biològic.</li><li>- Treballar l'alimentació saludable en aquesta etapa.</li><li>- Fomentar un espai de ventilació emocional i comprensió.</li></ul>                                                                                                                                                       | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció.          | Dones en l'etapa de la menopausa |
| <b>Tallers d'alimentació saludable i gestió emocional per pares</b><br><b>Responsable:</b><br>Nutricionista APiC i RBEC APiC | Taller trimestral d'1 hora i 30 minuts de durada amb l'objectiu de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Promocionar el consum d'aliments de temporada i proximitat.</li><li>- Reduir el consum freqüent d'aliments ultraprocessats.</li><li>- Inculcar el mètode del plat.</li><li>- Aprendre estratègies per acompanyar emocionalment als fills.</li></ul>                                                                                                                                                                             | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció.          | Famílies de Parets               |
| <b>Tallers d'entrenament en benestar emocional</b><br><b>Responsable:</b> RBEC APiC                                          | 3 tallers trimestrals d'1 hora de durada amb l'objectiu de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Dotar a la població general d'estratègies en gestió emocional.</li><li>- Proporcionar consells claus per posar en pràctica una rutina diària en benestar emocional.</li></ul><br>Els tallers tindran les següents temàtiques: <ul style="list-style-type: none"><li>- Rutina en gestió de pensaments: trencant bucles.</li><li>- Rutina del son: pautes per la bona higiene del son.</li><li>- Rutina d'autoestima: estima't.</li></ul> | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció.          | A partir de 18 anys              |

## Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge  
de l'obesitat a Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Tallers sobre l'ús de pantalles</b><br><b>Responsable:</b><br>Infermeres de Salut i Escola i RBEC                                                     | <p>Taller d'1 hora de durada amb l'objectiu de reflexionar i proporcionar estratègies sobre un ús adequat de les pantalles.</p> <p>La metodologia a seguir serà reflexionar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El postureig a les xarxes socials i la seva influència en l'autoestima.</li> <li>- La sobreutilització de les pantalles i les seves conseqüències.</li> </ul>                            | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció.                                                                                            | Adolescents d'entre 12 i 17 anys                                     |
| <b>Sistema vigilància obesitat</b><br><b>Responsable:</b><br>Director EAP                                                                                | Per poder valorar l'impacte del pla d'acció en l'objectiu principal de reduir l'obesitat a la població de Parets es farà una seguiment de la prevalença de la obesitat a la nostra població per grup d'edats, distingit per sexes i en comparació a la resta de població adscrita a l'ICS.                                                                                                                               | Seguiment indicadors epidemiològic a Khalix                                                                                                             |                                                                      |
| <b>Difusió de recomanacions adaptades a l'edat i l'entorn</b><br><b>Responsable:</b><br>Nutricionista APiC i referent comunitària EAP                    | Es farà difusió de díptics generats per la Generalitat com el fulletó de <i>petits canvis per menjar millor</i> i el fulletó d' <i>implica't</i> . Aquests s'entregaran als participants de cada activitat i es realitzarà una explicació del contingut.                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de taules per informant sobre alimentació saludable.</li> <li>- Nombre de díptics repartits.</li> </ul> | Tota la població                                                     |
| <b>Xerrades d'educació sanitària sobre l'activitat física a les escoles</b><br><b>Responsable:</b><br>fisioterapeuta APiC i infermeres de Salut i Escola | <p>Anar a les diferents escoles del municipi per parlar "de la importància de realitzar activitat física de manera saludable i freqüent.</p> <p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar els beneficis que s'obtenen de realitzar activitat física saludable.</li> <li>- Conscienciar de la importància de trencar amb el sedentarisme.</li> <li>- Donar consells per ser més actius.</li> </ul> | Avaluació qualitativa. Enquesta de satisfacció i qüestionari de coneixements.                                                                           | Alumnes de primària i secundària de les escoles de Parets del Vallès |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Concurs Masterchef adaptat al municipi</b><br>Regidoria de salut       | <p>Projecte amb la intenció de promoure un estil de vida saludable a través de la cuina, centrant-se en l'ús d'ingredients frescos, nutritius i receptes equilibrades, intentant fer ús de productes locals i de temporada per fomentar la sostenibilitat i el suport a la comunitat local.</p> <p>Concurs obert a diferents categories d'edat.</p> <p>Per cada categoria es proposarà el tipus d'ingredients a utilitzar, que aportaran els participants per a l'elaboració dels plats. L'única font de calor serà l'ús del microones. Es disposarà de connexions per electrodomèstics necessaris.</p> <p>Es realitzarà al Casal de Can Butjosa en el marc de la Festa Major d'hivern.</p> <p>Es premiarà cada categoria per separat tenint en compte els criteris d'avaluació descrits a la convocatòria.</p> | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció | <p>Competició per equips:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Aquests estaran constituïts per parelles, en les quals un dels membres tindrà una edat de 9 a 14 anys i l'altra serà major de 18 anys.</li></ul> <p>Individual:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– De 15 a 18 anys</li><li>– I majors de 18 anys</li></ul> |
| <b>Convidar autors llibres alimentació saludable (p.e. Núria Gispert)</b> | <p>Convidar autors de reconeguda trajectòria en l'àmbit d'alimentació saludable per parlar del seu llibre i de consells en la matèria a la població.</p> <p>Per exemple, Núria Gispert Vila pels seus llibres de "Cuina en menys de 3 hores per a tota la setmana" o "Aquí no es llença res".</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Avaluació qualitativa                                       | Tota la població                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Regidoria de salut</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                              |
| <b>Implicar a youtubers en la campanya d'alarma</b><br><b>Regidoria de salut</b>                                                | Que youtubers paretans, amb influència a una gran part de la població més jove, col·laborin en la campanya d'alarma per visibilitzar la problemàtica de l'obesitat al municipi i de quins recursos es disposa per fer-hi front.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -Número de visibilitzacions a xarxes socials.<br>-Anàlisis dels comentaris a xarxes socials. | Tota la població (en especial la més jove)                   |
| <b>Dia Mundial de l'obesitat - 4 de març</b><br><b>Regidoria de salut</b>                                                       | Aprofitar aquest dia assenyalat per recordar a la població la importància de combatre aquesta problemàtica.<br>A través de les xarxes socials fer difusió d'infografia relacionada.<br>Organitzar una xerrada /taller amb professional sanitari del CAP.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció                                  | Tota la població                                             |
| <b>Enquestes a les famílies sobre coneixements d'hàbits saludables (DIBA)</b><br><b>Tècnica Joventut i regidoria d'educació</b> | Consisteix en la realització d'una enquesta sobre els hàbits de salut a alumnes de 4t d'ESO dels centres educatius del municipi mitjançant un recurs de la Diputació de Barcelona.<br>L'enquesta facilita informació sobre la percepció de l'estat de salut i els estils de vida dels adolescents de la població, així com la comparació amb el conjunt de la demarcació per tal de detectar aspectes significatius que puguin requerir prioritització.<br>L'enquesta és voluntària i anònima, i es realitza mitjançant un qüestionari en línia autoadministrat a l'aula. Els centres escolars reben orientació tècnica sobre com realitzar la sessió de completar les enquestes. Un cop recollides les enquestes s'analitzen els resultats i es facilita un informe als ajuntaments.<br>Existeix la possibilitat de realitzar una sessió de presentació i discussió dels resultats amb els professionals municipals. | Resultats enquestes                                                                          | Alumnes de 4t ESO de tots els centres educatius del municipi |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Repartir llibrets de la XEF (Educació. Família i municipi" de la Xarxa de debat educatiu amb i per a les famílies).</b><br><i>Servei d'Educació municipal</i> | Es proporciona amb la matrícula d'Escola Bressol i amb la matrícula d'I3 pels infants que no han anat a EB.<br>Cada publicació, centrada en un àmbit del desenvolupament de la infància i l'adolescència, recull les necessitats principals per créixer de forma sana i integral. És a partir d'aquestes que s'aporten suggeriments i pautes per educar i acompanyar el seu creixement i aprenentatge.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | No es realitza                 | Famílies d'infants d'Escola Bressol i d'I3.                                         |
| <b>Programa de revisió de menús escolars a Catalunya (PreME)</b><br><i>Escoles</i>                                                                               | El Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PReME) és fruit d'un conveni entre els departaments de Salut i Ensenyament i ofereix als centres educatius de Catalunya la revisió de la programació de menús que se serveix al menjador escolar, amb l'elaboració d'un informe amb suggeriments per millorar la qualitat de l'oferta.<br>La revisió dels menús escolars es realitza cada tres anys als centres educatius (educació infantil, primària i secundària) públics, concertats i privats. En el marc del PReME s'editen publicacions i altres recursos divulgatius que també s'adrecen a les famílies, als professionals sanitaris, a la comunitat educativa i als serveis de restauració escolar, per promoure hàbits alimentaris saludables entre la població infantil.<br>Les escoles poden sol·licitar-ho a la Generalitat de Catalunya durant tot el curs. | Nombre d'escoles adherides     | Alumnes d'educació infantil, primària i secundària dels centres que ho sol·licitin. |
| <b>Programa de consum de fruita</b><br><i>Escoles</i>                                                                                                            | La participació als programes de fruites, hortalisses i de llet, permet als centres educatius públics i privats que imparteixin 2n cicle d'educació infantil i primària rebre gratuïtament fruites, hortalisses i llet per al consum dels nens/nenes a l'hora d'esmorzar o berenar dins del recinte escolar.<br>Les escoles poden sol·licitar-ho a la Generalitat de Catalunya durant tot el curs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nombre d'escoles adherides     | Alumnes d'educació infantil i primària dels centres que ho sol·licitin.             |
| <b>Entrega de Boc'n'roll</b><br><i>Servei d'Educació municipal</i>                                                                                               | Es lliura a tots els alumnes de 1r de primària al novembre, en motiu de la setmana dels residus.<br>A més de fomentar la disminució d'aquests, es fomenten els esmorzars i berenars casolans i pretén disminuir els aliments processats.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nombre de boc'n'roll entregats | Alumnes de 1r de primària                                                           |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Fomentar el cultiu i consum de proximitat</b><br><i>Escoles d'infantil i primària</i>                         | Escoles Bressol i l'Escola Infantil Pau Vila tenen hort i una empresa en té cura i organitza activitats. Escoles de primària també tenen hort i cada una s'organitza. Al concurs de l'empresa de menjador escolar es dona punts a les que ofereixen productes de proximitat.                                                                                                                                                           | Nombre d'horts escolars                                                                                                   | Alumnes d'infantil i primària                           |
| <b>Recuperar jocs tradicionals</b><br><i>Servei d'Educació municipal</i>                                         | Per tal de fomentar el joc a l'aire lliure, evitar el sedentarisme i l'ús de pantalles, es recuperaran els jocs tradicionals pels alumnes de primària. El material necessari anirà en una maleta que rotarà periòdicament pels diferents centres educatius. Es destinarà una partida específica.                                                                                                                                       | Nombre de maletes entregades.                                                                                             | Alumnes de primària                                     |
| <b>Consell d'infants i joves - "Estem bé a Parets"</b><br><i>Escoles</i>                                         | A través del programa "Estem bé a Parets", iniciat pel Consell d'Infants i Joves, es pretén conèixer la situació actual del benestar emocional dels infants i adolescents de Parets, així com fer difusió de petits consells enfocats en la matèria i participar en un Fòrum - espai de debat adreçat als nois i noies de 3r i 4t d'ESO.                                                                                               | Nombre d'activitats de debat realitzades durant l'any.                                                                    | Infants i adolescents escolaritzats a Parets del Vallès |
| <b>Augmentar activitats a entorns naturals del municipi: Gallecs, passeig fluvial</b><br><i>Servei d'Esports</i> | S'establiran noves aliances i pactes amb les entitats privades que es dediquen a l'esport i l'activitat física per tal d'augmentar el nombre d'activitats que es realitzen dintre dels entorns naturals que disposa la nostra població, així com es promocionaran algunes com: Cursa popular, caminada popular "piolet", caminada de la Bastarda, "Corre Parets", cross escolar infantil, diada de la bicicleta, trobada de gent gran. | Nombre d'activitats realitzades en entorns naturals del municipi durant l'any<br>Nombre de participants en les activitats | Tot la població.                                        |
| <b>Promoure activitats esportives</b><br><i>Servei d'Esports</i>                                                 | Jornada durant un matí de diumenge en la que es desenvolupa diferents activitats físiques com seria ioga, zumba, steps, etc. Amb col·laboració dels gimnasos Gesafyt, Gym Parets, Nexes Pilates i Bdir Parets.                                                                                                                                                                                                                         | Nº participants en les activitats<br>Nº d'activitats esportives                                                           | En funció de l'activitat                                |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       | realitzades al municipi anuals                                                                                      |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Ús d'instal·lacions esportives escolars com a espais oberts per practicar activitat física</b><br><i>Servei d'Esports</i> | Les pistes de les escoles s'obren tots els caps de setmana, festius i agost                                                                                                                                                           | Nombre d'instal·lacions esportives escolars obertes                                                                 | Tota la població |
| <b>Establir aliances amb gimnàs, clubs per oferir descomptes i promocions especials</b>                                      | Hi ha entitats que poden arrossegar molta població, sobretot infantil, que podrien fer alguna cosa en aquest aspecte.<br>Realització de proves de gimcana, curses al passeig fluvial destinada a famílies i joves.                    | nombre d'agents adherits                                                                                            | Tota la població |
| <b>Organitzar gimcanes al passeig fluvial</b><br><i>S. d'Esports amb col·laboració d'entitats infantils o Cal Jardiner</i>   | Es buscaran aliances amb entitats que poden arrossegar molta població, sobretot infantil, que podrien fer alguna cosa en aquest aspecte.<br>Realització de proves de gimcana, curses al passeig fluvial destinada a famílies i joves. | <ul style="list-style-type: none"><li>- Nombre de gimcanes realitzades.</li><li>- Nombre de participants.</li></ul> | Famílies i joves |
| <b>Oferir fruita als esdeveniments esportius</b><br><i>Servei d'Esports</i>                                                  | Oferiment de fruita fresca als esdeveniments esportius dintre del municipi que requereixen recuperació física i ingesta d'aliments.                                                                                                   | Nombre d'activitats en la que s'ha ofert fruita fresca.                                                             | Esportistes      |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Dia Mundial de l'activitat física - 6 d'abril</b><br><i>Servei d'Esports</i>  | Aprofitar aquest dia assenyalat per recordar a la població la importància de l'activitat física. Col·laboració de diferents centres esportius privats per oferir activitats a l'aire lliure durant tota la jornada. Es continuarà fent difusió per tots els canals possibles perquè la gent estigui informada. | Nombre de participants.                                     | Tota la població                |
| <b>Foment de les 5 rutes saludables al nucli urbà</b><br><i>Servei d'Esports</i> | Hi ha establert 5 rutes dins el municipi: barri antic, barri cerdanet - can serra, sector central, av. Catalunya - passeig fluvial, barri Eixample. Això està publicat a la web de l'Ajuntament, però també amb turisme s'han fet nous recorreguts que abarquen més espais naturals de la població.            | Nombre de rutes saludables existents al municipi.           | Tota la població                |
| <b>Foment de l'esport</b><br><i>Dinamitzadors/es</i>                             | Programació d'activitats esportives trimestrals.                                                                                                                                                                                                                                                               | Avaluació qualitativa i quantitativa amb persones usuàries. | Tota la població                |
| <b>Servei Con-Tacte</b><br><i>Equip SEER</i>                                     | Servei de suport i acompanyament emocional per a joves de 12 a 30 anys.<br>Gratuït<br>Tel.: 93 573 72 00                                                                                                                                                                                                       | Avaluació qualitativa amb persones usuàries i quantitativa. | Població de 12 a 30 anys.       |
| <b>Programa SOS tinc un fill adolescent</b><br><i>Psicòloga</i>                  | Grup de suport mutu per a famílies amb fills i filles adolescents. Ho porta una psicòloga i es reuneixen trimestralment.                                                                                                                                                                                       | Avaluació qualitativa amb persones usuàries i quantitativa. | Famílies amb joves adolescents. |
| <b>Tenir fruita fresca i accessible al Casal de Joves Cal Jardiner</b>           | Tots els dimecres hi haurà fruita de temporada km. 0 al Casal de Joves Cal Jardiner                                                                                                                                                                                                                            | Avaluació qualitativa amb persones usuàries i quantitativa. | Joves.                          |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Responsable S. Joventut</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |                              |
| <b>Tallers de cuina “sense pares” (DIBA)</b><br>Nutricionista –<br>Diputació de Barcelona                             | Tallers organitzats per la Diputació de Barcelona per a promoure una alimentació saludable entre joves de 14 a 18 anys.<br>Aquests tallers es poden realitzar al llarg de tot l'any, i tindran el format d'una sessió de dues hores de durada, que s'inicia amb una breu explicació i una sèrie de consells sobre alimentació saludable, per passar a elaborar tres receptes fàcils i saludables a triar entre dos menús, un per a realitzar amb microones i un altre per a fer amb fogons. | Avaluació qualitativa a través de l'enquesta de satisfacció | Joves de 14 a 18 anys        |
| <b>Tallers de cuina a Cal Jardiner - fomentar cuina saludable</b><br>Dinamitzadors/es                                 | Tallers de cuina cada quinze dies per a fomentar l'autonomia i una alimentació saludable entre el jovent.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Avaluació qualitativa amb persones usuàries i quantitativa. | Joves.                       |
| <b>Repartir receptes saludables a les parades del mercat setmanal</b><br>Via Pública                                  | Repartiment a totes les parades i usuaris del mercat setmanal de fulletons amb receptes saludables elaborades per la nutricionista del CAP.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                             | Usuaris del mercat setmanal. |
| <b>Actualitzar plànol de fonts d'aigua de boca/ elaborar plànol pel públic</b><br>Via Pública i Comunicació municipal | Elaboració i publicació del plànol actualitzats de les fonts d'aigua del municipi com a punt de refugi climàtic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Existència o no del plànol.                                 | Tota la població.            |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                              |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Augment d'espais verds i àrees de jocs a la població</b><br><i>Via Pública</i>                  | Continuar cuidant i ampliant els diferents espais verds i parc del municipi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nombre d'espais verds al municipi.                           | Tota la població.             |
| <b>Cafè - comerç</b><br><i>Servei de Comerç</i>                                                    | Sessions enfocades al diàleg entre el Servei de Comerç de l'Ajuntament i els comerciants de Parets. Dedicar alguna de les sessions a promoure alimentació saludable a través dels plats elaborats pels restauradors del municipi. La primera sessió del Cafè Comerç del 2024 tenia per títol «Estratègies per a combatre l'emergència climàtica des del comerç local». Durant la sessió es van repassar els 17 ODS i es van comentar mesures com la importància de treballar amb proveïdors locals, elaborar els plats dels restaurants amb productes locals, incorporar opcions per persones amb al·lèrgies i/o intoleràncies a les cartes dels menús, entre d'altres. | Nombre de sessions relacionades amb l'alimentació saludable. | Comerciants de Parets         |
| <b>Promocionar productes locals i el comerç de proximitat</b><br><i>Servei de comerç</i>           | S'està elaborant el mapa turístic de Parets del Vallès en el qual hi haurà un apartat dedicat a promocionar els productors i/o establiments amb producte local. També es crearà un apartat al web municipal amb aquests apartats.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Existència del mapa turístic i la informació a la web.       | Tota la població visitants.   |
| <b>Elaboració de tríptics per promocionar els itineraris de natura</b><br><i>Servei de Turisme</i> | S'elaborarà amb l'Escola de la Natura, tres itineraris turístics per posar en valor els espais naturals del municipi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Existència o no dels tres tríptics.                          | Tota la població i visitants. |
| <b>Foment d'eines digitals per promoure l'activitat física</b><br><i>Servei de Comunicació</i>     | A través dels mitjans de comunicació de l'Ajuntament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                              | A tota la població            |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Promocionar els itineraris que hi ha al municipi</b><br><i>Servei de Comunicació</i>                                                                              | Programació periòdica de la publicació de rutes saludables dintre del municipi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nombre de publicacions sobre les rutes saludables.                                                                                                                           | A tota la població |
| <b>Campanya d'alarma a xarxes socials i mitjans de comunicació locals per visibilitzar la problemàtica de l'obesitat al municipi</b><br><i>Servei de Comunicació</i> | <p>Fer una campanya de presentació del pla d'obesitat al municipi on es posaran estands i inflables, a més es farà un breu Meeting. La difusió d'aquest acte de presentació es farà a través de la pàgina web oficial de l'ajuntament i de les xarxes socials.</p> <p>Realitzar un post d'impacte a les xarxes socials posant la prevalença d'obesitat i sobrepès del municipi, sobretot incidint en les dades d'infants i joves per sensibilitzar a la població, i relacionar-les amb les malalties associades (diabetis, malalties cardiovasculars, etc.). El dia per publicar el post a les xarxes socials seria el 4 de març, coincidint amb el dia mundial de l'obesitat.</p> <p>Pel que als mitjans de comunicació, es redactarà un article mensual en el diari sobre les activitats que es duran a terme cada mes al municipi. A través de la ràdio, es farà una ponència el dia 7 d'abril, coincidint amb el dia de la salut, sobre recomanacions bàsiques d'hàbits saludables: mètode del plat, consum d'aigua, activitat física, higiene del son.</p> | L'impacte de les publicacions es valorarà mitjançant l'enquesta de satisfacció de les activitats, on es preguntarà com els hi ha arribat la informació sobre els activitats. | A tota la població |
| <b>Repartir díptics comparant productes amb la quantitat de sucre equivalent</b><br><i>Servei de Comunicació</i>                                                     | Elaborar díptics que comparin aliments freqüents i la quantitat de sucres que contenen, utilitzant la informació de la pàgina web sinazucar.org                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | La quantitat de díptics repartits.                                                                                                                                           | A tota la població |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Rebost solidari</b><br>Mar Cordero (Drets Socials)                                                           | Amb l'ajuda de la nutricionista del CAP, realitzarem receptes saludables, amb els ingredients disponibles al rebost.                                                                                                          |                                                      | Usuaris del Rebost solidari  |
| <b>Percentatge en productes frescs a les famílies ateses per serveis socials</b><br>Mar Cordero (Drets Socials) | Oferiment amb el Rebost Solidari de menjar saludable i productes frescos.                                                                                                                                                     |                                                      | Usuaris del Rebost solidari. |
| <b>Fomentar berenars saludables al centre obert</b><br>Marta Torrubiano (Drets Socials)                         | Des del centre obert, s'elaboren berenars saludables. En algunes ocasions també s'inclouen aliments que no són accessibles a nivell econòmic (p.ex: fruits secs)                                                              |                                                      | Usuaris del Centre Obert     |
| <b>Beques menjador per grups vulnerables</b><br>Miriam Sánchez                                                  | Els referents de serveis socials, estudien i valoren cas a cas per poder dotar a les famílies d'aquest recursos.                                                                                                              | Nombre de beques menjadors                           | Població vulnerable.         |
| <b>Targetes digitals d'ajuts alimentaris</b><br>Tècnica Referent en Drets Socials                               | Es faciliten en funció de la demanda de l'usuari i en qualsevol moment de l'any.                                                                                                                                              |                                                      | Població vulnerable          |
| <b>Organitzar dinars interculturals</b><br>Responsable S. Cooperació Internacional                              | Fomentar les relacions interculturals amb la proposta de sopars de diferents cultures i ètnies amb l'objectiu de promoure i conèixer diverses tipologies de menjars i aliments dintre del marc dels estils de vida saludable. | Nombre de participants en els dinars interculturals. | Tota la població.            |

**Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès**

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Organitzar visites comentades als horts municipals</b><br><i>Escola de la Natura</i>                                                                                      | <p>Actualment es realitzen visites per les escoles. Es poden fer visites comentades a tota la població, mostrant les instal·lacions i/o horticultura.</p> <p>A més, qualsevol ciutadà empadronat al municipi pot sol·licitar fer ús dels horts municipals</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Test de satisfacció i petit qüestionari sobre el temes tractats a la caminada.</p>          | <p>Públic adult i Gent gran.</p> |
| <b>Fomentar les 3 rutes de "Passejant per Parets"</b><br><i>Escola de la Natura en col·laboració amb S. de Turisme</i>                                                       | <p>Actualment aquestes rutes s'estan actualitzant en coordinació amb el Servei de Turisme de l'Ajuntament, amb la possibilitat de tenir un suport de senyalització. En qualsevol cas, seguiran havent-hi 3 itineraris.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Avaluació de les persones que realitzen aquest recorregut mitjançant algun sistema APP.</p> | <p>Tota la població.</p>         |
| <b>Caminades de natura pel poble</b><br><i>Escola de la Natura</i>                                                                                                           | <p>En la programació de primavera 2024 l'Escola de la Natura ha realitzat un conjunt de 3 caminades de natura pel poble. L'objectiu ha sigut descobrir durant la passejada la biodiversitat d'espècies de plantes i animals que habiten al nostre municipi, en tres espais naturals concrets, Gallecs/Torre de Malla – Corredor de Can Serra i Parc Fluvial a més de ressaltar el valor arquitectònic d'alguns edificis, en aquest sentit es fa possible ajuntar dos àmbits com l'activitat física i el coneixement del lloc on vivim.</p> | <p>Test de satisfacció i petit qüestionari sobre el temes tractats a la caminada.</p>          | <p>Públic adult i Gent Gran.</p> |
| <b>Promocionar els tallers de cuina saludable al Casal Can Butjosa</b><br><i>Xef professional, docent i divulgadora d'alimentació, cuina i salut a través dels aliments.</i> | <p>Cursos de cuina saludables en diferents vessants i temàtiques tal com vegetariana, arrossos, japonesa, batch cooking,...però sempre des d'una visió saludable, amb producte de proximitat i de temporada. La majoria de les propostes són en format monogràfic, essent d'un, dos o tres dies.</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Enquesta de satisfacció.</p>                                                                | <p>Públic adult i Gent gran.</p> |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Promocionar les activitats de ioga, pilates, etc del Casal Can Butjosa</b><br>Professionals del sector externs a l'ajuntament | S'ofereixen diferents tallers dins l'àmbit de la salut i el benestar, tant físic com emocional, que van des de la gimnàstica de manteniment, pilates o correcció postural, amb una vessant més física, o el ioga i mindfulness que serien més centrats en la part emocional. Són tallers que es realitzen durant tot el curs lectiu dividit en dos quadrimestres (octubre-febrer; febrer-juny). Durant el mes de juliol també es realitzen cursos de benestar i salut en format monogràfic. També hi ha una oferta de diferents balls, la pràctica dels quals també comporta beneficis a nivell físic i mental. Aquests són els grups de sevillanes, flamenc, salsa cubana i dansa bollywood (danses tradicionals de l'Índia fusionades amb coreografies occidentals, típics de les pel·lícules de Bollywood) |                                                                              | Públic adult i Gent gran. |
| <b>Biblioteques de Can Rajoler i de Can Butjosa - dies de lectura</b><br>Biblioteques                                            | Durant tot l'any es proposaran diferents dies de lectura enfocats a estils de vida saludable.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Enquesta de satisfacció.                                                     | Tota la població.         |
| <b>Programació cultural que es pot incloure a la campanya</b><br>Servei de Cultura                                               | Incloure a la campanya per combatre la problemàtica de l'obesitat i fomentar estils de vida saludable aquelles actuacions que tinguin a veure amb el tema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nombre d'activitats culturals relacionades amb els estils de vida saludable. | Tota la població.         |
| <b>Creació i difusió de díptics temàtics i pòsters</b>                                                                           | El CDIAP ha creat diferents díptics temàtics: <ul style="list-style-type: none"><li>- Àpats en família, moments de relació i comunicació</li><li>- Recomanacions sobre l'ús de les pantalles en la primera infància.</li></ul> Els dos materials, estan estretament vinculats amb en la prevenció de la obsessió i els bons hàbits alimentaris.<br><br>Objectius:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              | Infants de 0 a 6 anys.    |

|                                                   |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| CDIAP                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar la salut emocional i enfortir les relacions i la comunicació</li><li>- Reduir el risc de patir trastorns de la conducta alimentaria</li><li>- Aprendre hàbits alimentaris saludables</li><li>- Fomentar els moments de trobada familiar, per fomentar el vincle, la seguretat, la confiança i la pertinença.</li><li>- Escoltar el cos, ajustant les quantitats i respectar la seva sensació de gana.</li><li>- Crear rutines amb horaris estables</li><li>- Gaudir del moment per generar plaer en l'alimentació</li><li>- Evitar que l'àpat sigui un moment de lluita o de resposta emocional.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                        |
| Xerrades sobre els àpats en famílies<br>CDIAP i servei<br>Pediatria EAP | <p>Xerrades per informar i difondre de la importància de l'alimentació en la petita infància, com espai relació, vincle i d'adquisició de bons hàbits. S'ha realitzat la primera en col·laboració amb l'equip de pediatria del CAP.</p> <p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar les bases de l'alimentació saludable, vinculades amb el moment de desenvolupament de l'infant.</li><li>- Fomentar els moments de trobada familiar, per fomentar el vincle, la seguretat, la confiança i la pertinença.</li><li>- Escoltar el cos, ajustant les quantitats i respectar la seva sensació de gana.</li><li>- Crear rutines amb horaris estables</li><li>- Gaudir del moment per generar plaer en l'alimentació</li><li>- Evitar que l'àpat sigui un moment de lluita o de resposta emocional.</li></ul> <p>En que consistirà:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es faràn les sessions en el CAP.</li><li>- Aquestes es realitzen de forma col·laborativa amb pediatria i CDIAP</li></ul> | Avaluació qualitativa.<br>Enquesta de satisfacció. | Famílies amb infants del 0 als 6 anys. |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|
|                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- On es convida a totes les famílies amb infants del 0 als 6 anys del municipi</li></ul> <p>Aquestes xerrades poden fer-se en altres contextos i espais municipals com escoles, etc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                           |
| <b>Atenció directe amb famílies i infants amb Trastorns vinculats amb l'alimentació</b><br>CDIAP | <p>Atenció a famílies dels infants i els infants amb dificultats vinculades amb l'alimentació, així com la prevenció i diagnòstic de trastorn vinculats amb aquesta.</p> <p>Objectius:</p> <p>Valoració diagnòstica de l'infant, dels trastorns relacionats amb l'alimentació:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dificultats de l'alimentació relacionades amb la regulació</li><li>- Dificultats de l'alimentació relacionades amb la interacció adult – infant</li><li>- Trastorn d'ingesta excessiva</li><li>- Trastorn d'ingesta insuficient</li><li>- Trastorn d'alimentació atípic: acumulatiu, pica, ruminació,..</li><li>- Pertorbacions en l'alimentació relacionades amb “agressions” en el trajecte fisiològic de l'alimentació</li><li>- Pertorbacions en l'alimentació relacionades amb altres situacions mèdiques</li><li>- Disfàgies orofaríngia</li><li>- Disfàgia esofàgica</li><li>- Altres tipus d'alteracions en l'alimentació</li></ul> <p>També es realitza acompanyament en aspectes de criança inclosa l'alimentació en casos en els que no hi ha trastorn però sí preocupació per part de la família.</p> |  | Infants atesos en el CDIAP de 0 a 6 anys. |

|                                                          |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès</b> | Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02<br>Data aprovació: 01-08-2024<br>Data de revisió:<br>Versió: 1 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |  |                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|
| <b>Atenció directe amb famílies i infants amb patologia que porten associat trastorn alimentari</b><br>CDIAP | Atenció a famílies dels infants i els infants amb patologia orgànica o trastorns primaris que tenen associada afectació en l'alimentació com TEA, PC, prematuritat, etc. |  | Infants atesos en el CDIAP de 0 a 6 anys. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|

5. Cronograma

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge de l'obesitat a Parets del Vallès -02 |
| Data aprovació: 01-08-2024                                                 |
| Data de revisió:                                                           |
| Versió: 1                                                                  |

39

Codi: BR175-ACR-PPR- Pla d'abordatge  
de l'obesitat a Pareds del Vallès -02  
Data aprovació: 01-08-2024  
Data de revisió:  
Versió: 1

[illegible]

## 6. Avaluació

- Prevalença de sobrepès per grups d'edat anual població adscrita a l'EAP Parets del Vallès (dades Longview)
- Prevalença d'obesitat per grups d'edat anual població adscrita a l'EAP Parets del Vallès (dades extretes Longview)

L'avaluació de les intervencions es realitza de forma individual fent servir metodologies diferents, igualment, dintre de l'avaluació es reforça especialment la valoració del procés continu de creació del mapa d'actius juntament amb el reforç d'aliances comunitàries.

## 7. Documents relacionats

1. Organització Mundial de la Salut. **Obesitat i sobrepès** [internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citat 17 maig de 2023]. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. De Miguel P, Santaliestra AM, Moreno L. Capítol 25: **Sobrepeso y obesidad como problema de salud pública**. En: Tratado de nutrición. Tomo V: Nutrición y enfermedad [internet]. 3a edició. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017 [citat 17 maig de 2023]. p.431-442.
3. De Anna Pla. Treball final de màster. Disseny d'intervenció d'educació nutricional, cuina saludable i bons hàbits alimentaris en família. Barcelona: 2021 [citat 17 de maig de 2023]
4. Diagnòstic de salut del CAP
5. Canal Salut, GENCAT. **Obesitat** [internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; [actualitzada el 4 de març de 2021; citat el 31 de març de 2021]. Disponible: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/o/obesitat/>
6. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. **Factors Influencing Children's Eating Behaviours**. Nutrients. [internet] 2018 [citat el 31 de març de 2021]; 10(6): 706. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29857549/>
7. Organització Mundial de la Salut. **Alimentació sana** [internet]. Ginebra: OMS; 2018 [citat el 31 març de 2021]. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
8. Fundació Alícia. **Programa TAS** [internet]. Barcelona: Fundació Alícia. [citat 1 abril de 2021]. Disponible: <https://programatas.com/ca/>
9. Martins CA, Andrade GC, Oliveira MFB, Rauber F, Castro IRR, Couto MT, Levy RB. **"Healthy", "usual" and "convenience" cooking practices patterns: How do they influence children's food consumption?** Appetite. [internet] 2021 [citat el 31 de març de 2021]; 158:105018. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33166600/>
10. Generalitat de Catalunya. Pla integral de la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable [internet\*]. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya; 2017. Disponible: [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre\\_lagencia/Plans\\_estrategics/PAAS/presentacio\\_paas/documents\\_sobre\\_el\\_paas/10anys\\_paas.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre_lagencia/Plans_estrategics/PAAS/presentacio_paas/documents_sobre_el_paas/10anys_paas.pdf)