

# LA CARDIOEDUCACION: UNA NUEVA DISCIPLINA EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

Noela Rodríguez-Losada<sup>1,2</sup>, Eduardo de Teresa-Galván<sup>3,4</sup>, Daniel Cebrián-Robles<sup>1</sup>, Antonio Joaquín Franco-Mariscal<sup>1</sup>, María Aurora Suárez-Lledo<sup>5</sup>, Aurelio Cabello-Garrido<sup>1</sup>, José Ángel Narvárez-Bueno<sup>2</sup> y Ángel Blanco-López<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales, Facultad de Ciencias de la Educación (ESPAÑA)

<sup>2</sup> Departamento de Fisiología Humana y del Deporte, Facultad de Medicina (España)

<sup>3</sup> Departamento de Medicina Interna, Facultad de Medicina (España)

<sup>4</sup> Unidad de Cardiología, Hospital Virgen de la Victoria de Málaga (España)

<sup>5</sup> Centro CARE Servicio de Pediatría Servicio Andaluz de Salud Junta de Andalucía Málaga (España)

Email: noela@uma.es

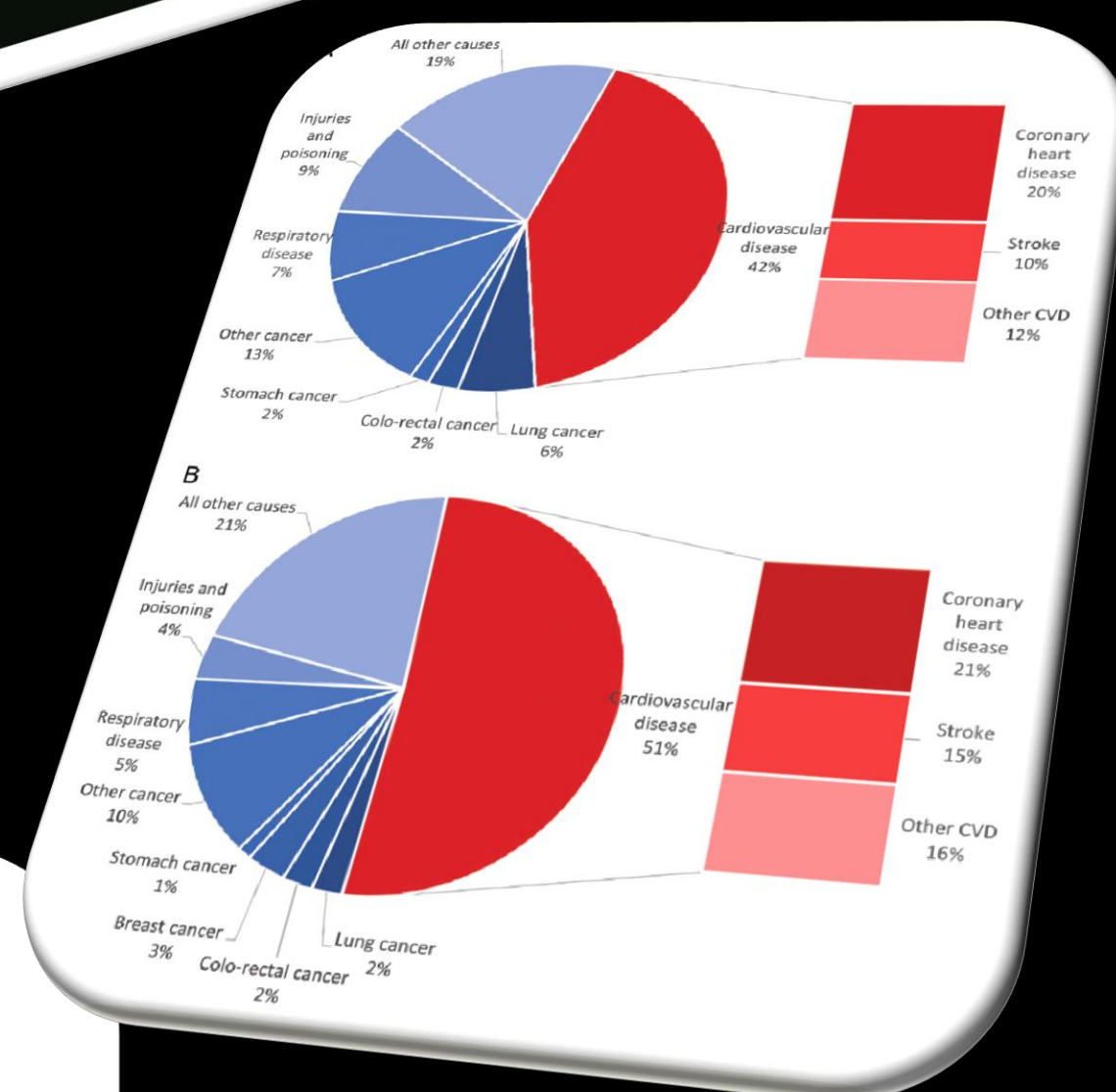
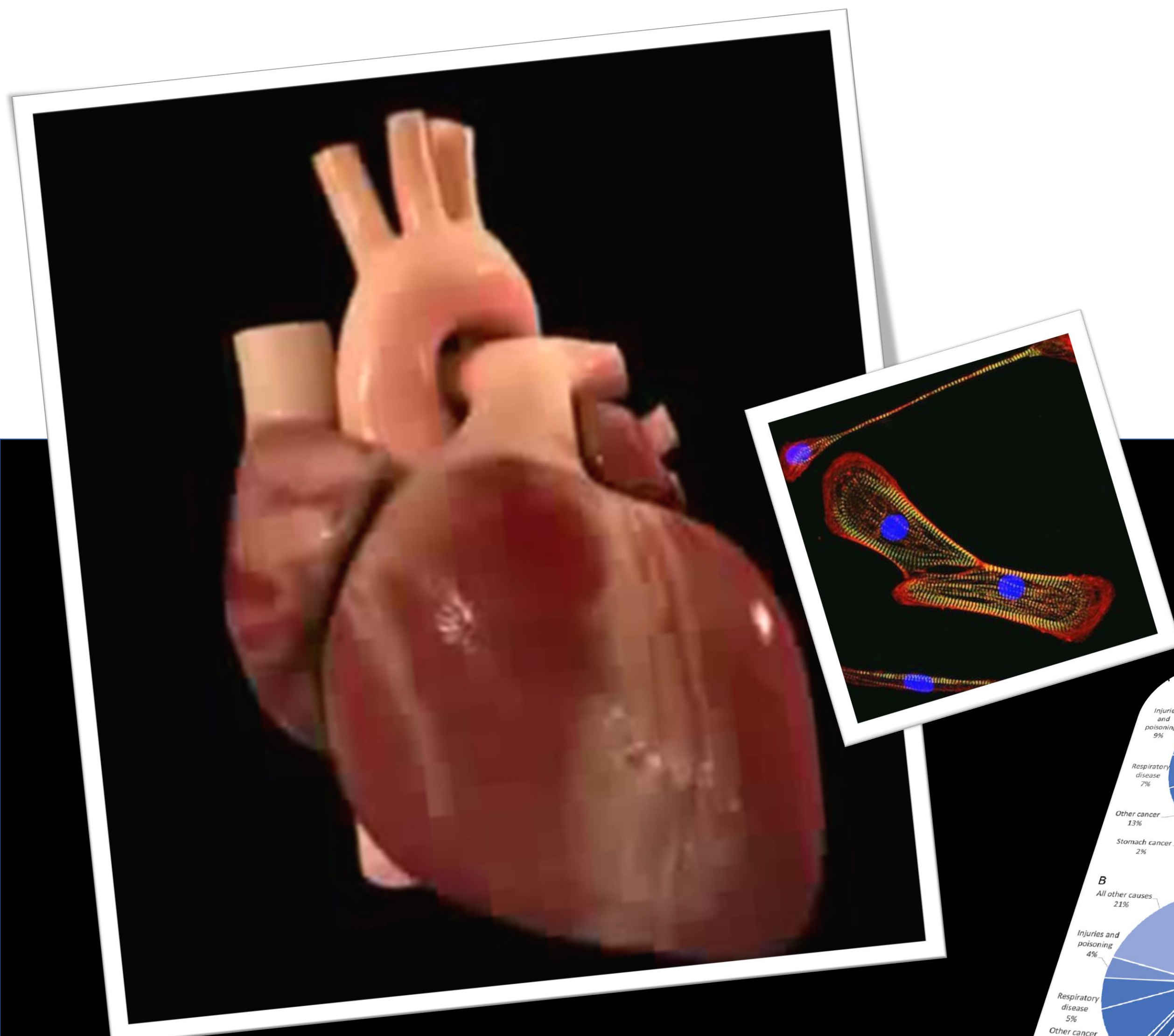
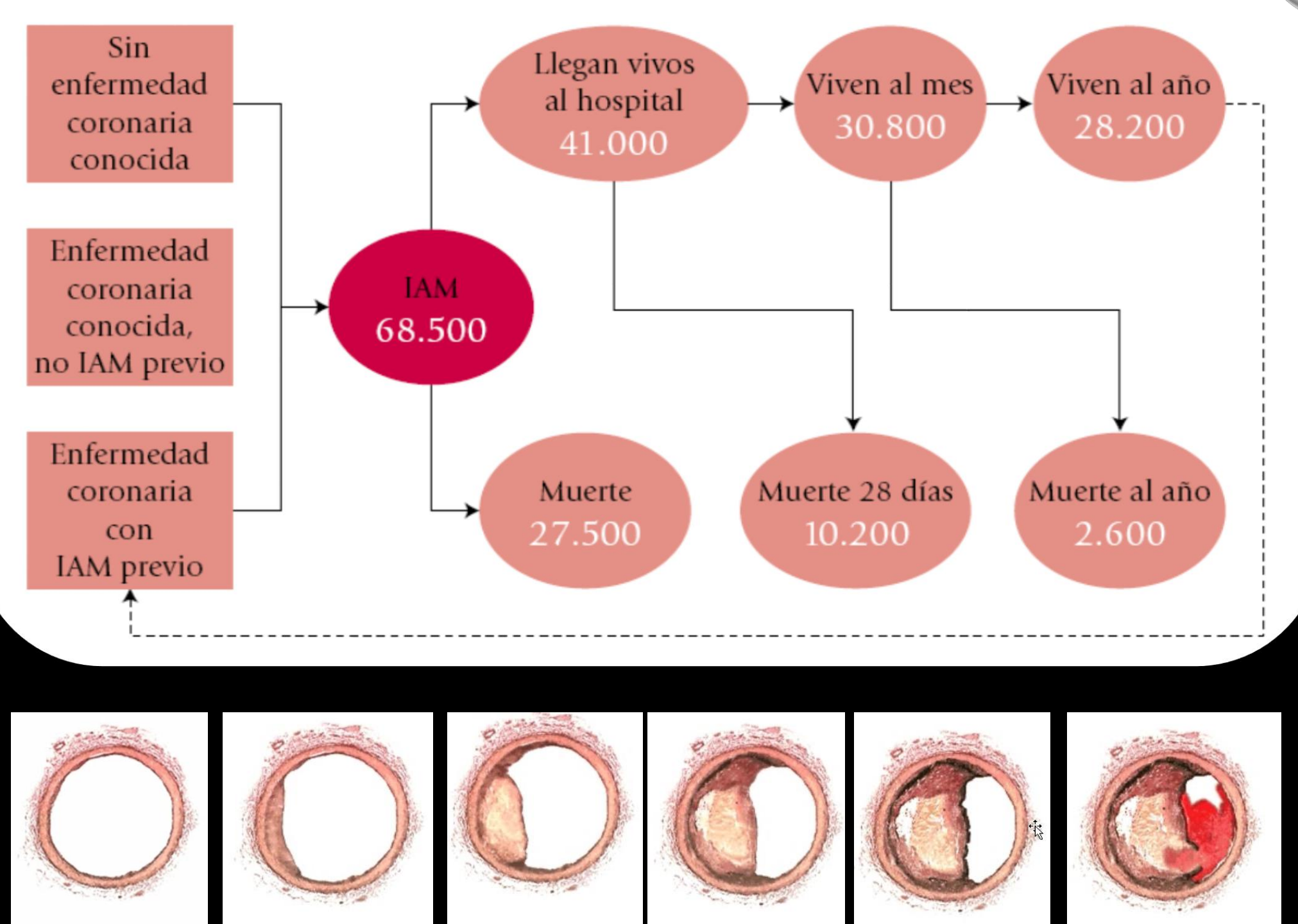


FIGURA 1.1. LA MORTALIDAD EN EL INFARTO DE MIOCARDIO



Mortalidad por insuficiencia cardiaca por 100.000 habitantes ajustada por edad, número total de muertes y población, por provincia y sexo en Andalucía. Año 2000

	Tasa mujeres	Muertes mujeres	Población mujeres	Tasa hombres	Muertes hombres	Población hombres
España	28,88	12.738	20.678.407	27,30	6.252	19.821.384
Andalucía	41,13	2.492	3.730.640	38,19	1.258	3.609.412
Almería	33,86	138	258.845	31,16	72	259.384
Cádiz	41,91	305	567.142	38,46	145	557.963
Córdoba	39,52	326	392.929	36,20	152	376.308
Granada	43,54	316	413.345	42,94	191	395.659
Huelva	38,00	168	231.984	36,21	83	227.014
Jaén	45,88	281	326.508	37,54	132	319.203
Málaga	46,18	445	655.244	41,38	228	623.607
Sevilla	37,88	513	884.643	37,15	255	850.274

Rev Clin Esp 2006

## INTRODUCCIÓN

La creciente demanda de la sociedad por un estado saludable físico y psíquico obliga a reflexionar sobre programas formativos para desarrollar la competencia en alimentación (Cabello, España y Blanco, 2016). Desde la Fundación Española del Corazón (FEC), se promueve que para una dieta cardiosaludable saber qué comprar es clave para un corazón sano (Plaza, 2015). Se aboga por una dieta equilibrada donde se apremian alimentos ricos en hidratos de carbono incluyendo patatas, legumbres, pan, arroz, pasta, cereales, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos a razón de un porcentaje mayor del 50%. Los alimentos ricos en grasas con un porcentaje entre el 30-35% eligiendo aceite de oliva virgen y aceite de girasol alto oleico como aceite de fritura. Y entorno al 10-15% de productos ricos en proteínas como lácteos y carnes como publica la prestigiosa revista JAMA (C.B. et al., 2012). El primer paso para conseguir una dieta equilibrada se inicia por saber qué comprar (Ordovas & Berciano, 2014), aprendiendo a comprar según el contenido nutricional sabiendo analizar el etiquetado los alimentos (García-Ortiz, 2015). La competencia alimentaria no sólo incluye saber qué comprar en función de su etiquetado analizando las calorías, grasas saturadas, sal y azúcares sino cómo comerlo y cocinarlo y propiciar el entorno adecuado para alimentarse de manera apropiada (Cabello, España y Blanco, 2016).

## ABORDAJE ESTRATÉGICO

- Detectar falsos anuncios sobre alimentos aparentemente saludables mediante el análisis de etiquetado.
- Diseñar ecohuertos donde el alumnado aprenda a manejar los alimentos y a prepararlos
- Reconocer los alimentos y agruparlos dentro de la clasificación básica alimentaria para mejorar las dietas.

## PROPUESTA METODOLÓGICA

- Estudio piloto de con 97 estudiantes en la asignatura Salud, higiene y alimentación del Grado en Educación Infantil.
- Participación en talleres con profesionales de Pediatría y Cardiología para favorecer la alfabetización científica hacia la comprensión e importancia del mecanismo de funcionamiento de la obesidad o de la isquemia cardiaca como medida de prevención a través de hábitos saludables.
- Realización de ejercicios físico cardiosaludable en el aula para asociar hábitos saludables
- Análisis de una dieta equilibrada.

### TABLAS DE DIETAS

Sexo: Femenino	Edad: 19 años	Peso: 52,8 kg	Altura: 1,58 cm
Consumo	Energía	Biomoléculas orgánicas	
Alimentos	kcal	Proteínas gr	Lípidos gr
DESAYUNO			
Leche	92 kcal	7 gr	3,6 gr
Leche condensada	122 kcal	2 gr	2,45 gr
Galleta María	214 kcal	9 gr	6,08 gr
Ta. desayuno	214 kcal	9 gr	6,08 gr
MEDIDA MASANA			
Pan integral	230 kcal	9 gr	4,75 gr
Aceite de oliva	115 kcal	0 gr	25 gr
Tomate	16 kcal	1 gr	0,25 gr
Agua	0 kcal	0 gr	0 gr
Ta. media mañana	361 kcal	19 gr	26,2 gr
ALMUERZO			
Pechuga de pollo	109 kcal	22,4 gr	2,1 gr
Codillo	50 kcal	6,4 gr	0,4 gr
1 patata hervida	80 kcal	2,1 gr	1 gr
Aceite de oliva	270 kcal	0 gr	50 gr
Agua	0 kcal	0 gr	0 gr
Ta. almuerzo	409 kcal	28,9 gr	53,6 gr
MERIENDA			
Leche	92 kcal	7 gr	3,6 gr
Galleta María	122 kcal	2 gr	2,45 gr
Ta. merienda	214 kcal	9 gr	6,08 gr
CENA			
Lechuga	28,5 kcal	2,7 gr	0,6 gr
1 huevo cocido	156 kcal	13 gr	11,3 gr
Tomate	16 kcal	1 gr	0,25 gr
Zanahoria	18,5 kcal	0,5 gr	0,1 gr
Pepino	20 kcal	1,75 gr	0,25 gr
TOTAL			
TOTAL	1675 kcal	107 gr	117 gr
TOTAL de sodio en el día:	2057 mg		
TOTAL de potasio en el día:	3291 mg		
TOTAL de colesterol en el día:	252,5 mg		
Datos recogidos en: <a href="https://www.fundaciondelcorazon.com">https://www.fundaciondelcorazon.com</a>			

### VISUALIZACIÓN CELULAS CARDIACAS



## REFERENCIAS Y AGRADECIMIENTOS

Cabello-Garrido, A., España-Ramos, E., & Blanco-Lopez, A (2016). La Barcelona: Octaedro.  
 C.B., E., J.F., S., H.A., F., W.W., W., D.L., H., E., G.-L., & D.S., L. (2012). Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. JAMA - Journal of the American Medical Association, 307(24), 2627-2634. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.6607>  
 García-Ortiz, I. A. (2015). Estrategia educativa sobre etiquetado nutricional en niños de 10 años de tres centros educativos privados y tres centros educativos públicos de la ciudad de Guatemala (Universidad Rafael Landívar). Retrieved from <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Iris.pdf>  
 Plaza-Celemín, L. (2015). Informe sobre la enfermedad cardiovascular en España. Retrieved from Fundación Española del Corazón website: [https://fundaciondelcorazon.com/images/stories/infomresrensa/ori\\_informe\\_fec\\_2.pdf](https://fundaciondelcorazon.com/images/stories/infomresrensa/ori_informe_fec_2.pdf)  
 Ordova, M., & Berciano, S. (2014). 'Nutrición y salud cardiovascular Revista Española de Cardiología, 67(9), 738-747.

AGRADECIMIENTOS: Proyecto I+D de Excelencia EDU2017-82197-P del Ministerio de Economía, Industria y Competitividad en 2017.