

PROTOCOL D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT:

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



**Govern
de les Illes Balears**



PROTOCOL D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT:

**ALIMENTACIÓ
SALUDABLE
I VIDA ACTIVA**

EDITAT PER LA CONSELLERIA DE SALUT, FAMÍLIA I BENESTAR SOCIAL

COORDINACIÓ

Guillem Artigues Vives. Infermer. *

Clara Vidal Thomàs. Infermera. **
Gabinet Tècnic.

AUTORIA

Aina M Mateu Palmer. Infermera. ***
(sessions 4 i 5)

Ana Belén de la Cruz Cano. Infermera. **
CS Son Serra - la Vileta (sessió 5)

Bartolomé Villalonga Mut. Infermer. **
CS Marines (sessió 12)

Catalina Grimalt Ferragut. Infermera. **
CS s'Escorxador (sessions 1 i 6)

Catalina Maria Garau Horrach. Infermera. *
(sessió 12)

Catalina Núñez Jiménez. Metgessa. **
CS es Trencadors (sessions 9 i 11)

Dolores Acosta Marí. Infermera. **
CS Coll d'en Rabassa (sessió 1)

Encarnación González Ramón. Infermera. **
CS Escola Graduada (Sessió 9)

Francisca Serra Capó. Infermera. **
CS Binissalem (sessió 2)

Guillem Artigues Vives. Infermer. *
(sessió 12)

Inmaculada Moreo Mir. Metgessa. **
CS s'Escorxador (sessions 3, 5 i 10)

Joana Maria Janer Llobera. Metgessa. **
CS Escola Graduada (sessió 9)

José Antonio Gutiérrez Barrera. Infermer. **
CS Son Serra – la Vileta (sessió 4)

Magdalena Manjón Mayas. Infermera. **
CS Son Pisà (sessions 7)

María de los Reyes Cartagena Gimeno. Infermera. **
CS es Trencadors (sessions 7 i 11)

Maria del Carme Vidal Mangas. Infermera. **
CS Xaloc (sessions 2 i 8)

María José Sastre Perea. Infermera. **
CS Son Serra - la Vileta (sessió 4)

Trinidad Planas Juan. Infermera. **
CS Son Gotleu (sessions 3 i 10)

REVISIÓ

Catalina Maria Garau Horrach. Infermera. *

Clara Vidal Thomàs. Infermera. **
Gabinet Tècnic.

Francisca Bibiloni Guasp. Farmacèutica. *

Guillem Artigues Vives. Infermer. *

Llucia Moreno Sancho. Infermera. **
CS Son Cladera.

Maria Antònia Mulet Vich. Infermera. **
CS Migjorn.

Marta Autonell Caldentey. Veterinària. *

Rosa Maria Llull Cantallops. Veterinària. *

SUPORT ADMINISTRATIU:

M^a Asunción Femenias Verdguer. *

REVISIÓ LINGÜÍSTICA:

Bartomeu Riera Rodríguez. Assessor lingüístic.
Serveis Centrals. Servei de Salut de les Illes Balears.
Conselleria de Salut, Família i Benestar Social.

DISSENY GRÀFIC: Verbigrafia

ISBN: 978-84-695-6186-7

* Direcció General de Salut Pública i Consum. Conselleria de Salut Pública, Família i Benestar Social.

** Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut Pública, Família i Benestar Social.

*** Centre Coordinador d'Atenció Primerenca i Desenvolupament Infantil (CAPDI). Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut Pública, Família i Benestar Social.

PRESENTACIÓ

L'any 2007 la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social va publicar l'Estudi de la prevalença de l'obesitat infantil i juvenil de les Illes Balears, en el qual es posava de manifest que la nostra població infantil havia experimentat canvis desfavorables en els hàbits alimentaris i d'activitat física relacionats amb l'augment del sobrepès i de l'obesitat. Aquesta anàlisi de situació va servir com a punt partida de l'Estratègia d'alimentació saludable i vida activa.

L'objectiu d'aquesta Estratègia és proveir un marc d'acció en el qual els responsables implicats, decisors polítics, grups d'interès, operadors econòmics, etc. puguin treballar conjuntament per millorar la salut dels ciutadans de les Illes i gestionar-ne les necessitats essencials relacionades amb l'alimentació saludable i la vida activa, per tal de prevenir i controlar el sobrepès i l'obesitat i les malalties cròniques associades.


Avui presentam el Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa, elaborat per un equip multidisciplinari format per professionals sanitaris d'atenció primària i tècnics de salut pública. Es tracta d'un material adreçat a la població que vol mantenir o millorar la seva salut. És una eina pensada per arribar també a les famílies, les quals són, en gran mesura, generadores de salut de la comunitat.

Així, aquest Protocol serveix perquè els professionals sanitaris que estan en contacte directe amb la població i al seu costat facin prendre consciència sobre la necessitat de tenir unes bones pràctiques individuals perquè la comunitat adquireixi protagonisme i responsabilitat en el maneig i la prevenció de les malalties cròniques.

La Direcció General de Salut Pública i Consum i el Servei de Salut de les Illes Balears volem agrair a totes les persones implicades la tasca realitzada i felicitar-les perquè aquest Protocol pot ajudar, sense cap dubte, a adoptar un estil de vida saludable i a millorar la qualitat de vida de la població balear.



Federico A. Sbert Muntaner
Director general de Salut Pública i Consum



Miquel Tomàs Gelabert
Director gerent del Servei de Salut

ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. Introducció	7
2. Objectius.	10
2.1. Objectiu general	10
2.2. Objectius específics	10
3. Intervenció proposada.	10
4. Mètodes	10
4.1. Grup diana	10
4.2. Captació.	10
4.3. Recursos humans i materials necessaris.	12
4.4. Desenvolupament de la intervenció	12
4.5. Contingut de les sessions	13
5. Avaluació	13
5.1. Avaluació dels resultats	13
5.2. Avaluació del procés.	13
5.3. Avaluació de l'estructura	14
5.4. Model de memòria d'educació per a la salut	14
6. Bibliografia.	15
7. Annexos.	21
7.1. Annex 1. Guia d'observació de l'educador	21
7.2. Annex 2. Avaluació de l'estructura del taller	22
7.3. Annex 3. Avaluació dels resultats	23

ÍNDEX DE LES SESSIONS

Sessió 1.	Estils de vida saludable: el perquè d'una alimentació saludable i la necessitat de fer activitat física.....	25
Sessió 2.	Aliments: la importància de la varietat i la quantitat.....	39
Sessió 3.	La dieta mediterrània.....	53
Sessió 4.	Distribució de les menjades al llarg del dia. Hàbits i recomanacions saludables, consells pràctics. Festes i aniversaris. Llepolies i menjar ràpid.....	63
Sessió 5.	Els nutrients i les necessitats nutricionals segons el grup d'edat.....	79
Sessió 6.	Com cuinar i conservar els aliments.....	97
Sessió 7.	Menús de temporada.....	113
Sessió 8.	L'alimentació i les emocions.....	131
Sessió 9.1.	Mites en l'alimentació.....	141
Sessió 9.2.	Dietes miracle.....	149
Sessió 10.	Anem a comprar.....	161
Sessió 11.	Els mitjans de comunicació i l'alimentació.....	173
Sessió 12.	Activitat física. Oci i vida activa.....	181

1. INTRODUCCIÓ

L'obesitat i el sobrepès s'estan convertint en un dels problemes de salut pública més greus. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'obesitat com l'epidèmia del segle XXI als països occidentals, juntament amb el sedentarisme, a causa de l'important augment de la prevalença d'aquesta.¹ Actualment, més de 1.600 milions de persones adultes tenen sobrepès, uns 400 milions de les quals són obeses.²

A la Unió Europea, en les tres darreres dècades han augmentat l'obesitat i el sobrepès, especialment entre els infants; l'any 2006, la prevalença estimada de sobrepès era del 30%.³

Segons la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat, l'any 2007 la prevalença de l'obesitat era del 14,5% entre la població adulta de 25 a 60 anys i el sobrepès se situava en el 38,5%. Davant aquesta realitat, en el primer punt de la Declaració de Saragossa de 2007³ es va incloure la necessitat de conscienciar sobre l'obesitat com a malaltia crònica.

A les Illes Balears, durant el curs 2004-2005 es va fer el primer estudi d'abast autonòmic per saber la prevalença de l'obesitat infantil i juvenil (EPOIB, 2007) en el qual s'estimà la prevalença de l'obesitat infantil i juvenil en el 9% i la prevalença del sobrepès en el 10%. D'aquest estudi destaquen les dades següents:

- La prevalença és més alta quan el pare i la mare són obesos o tenen un nivell d'estudis baix.
- Quant als hàbits alimentaris, amb l'edat disminueix el consum d'amanides i de verdures i augmenta el consum de carn, de menjar ràpid i de begudes alcohòliques.
- Amb relació a l'activitat física, el 24 % dels alumnes no fa cap activitat esportiva extraescolar; amb l'edat, aquest percentatge augmenta fins al 31 %.
- S'observa una discrepància entre les creences dels pares i les mares i les dels adolescents en la manera d'alimentar-se i també en allò que les famílies voldrien que els fills menjassin i el que realment els ofereixen.
- A l'estat espanyol, la prevalença de l'obesitat —especialment en la infància, que presenta xifres alarmants— i la tendència ascen-

dent d'aquella durant les dues darreres dècades fan que es parli d'«obesitat epidèmica».⁵

En aquests moments, els canvis en l'alimentació i en els estils de vida són els factors principals de l'augment de l'obesitat, relacionada directament amb l'aparició de malalties cròniques. Una alimentació poc saludable i la falta d'activitat física regular estan relacionades de manera directa amb l'aparició de malalties cròniques com ara la diabetis *mellitus* de tipus 2, la hipertensió arterial, les malalties cardiovasculars i cerebrovasculars i certs tipus de càncers, entre altres problemes de salut, cosa que pot fer disminuir a llarg termini l'esperança de vida i la qualitat de vida de la població.

L'augment de la prevalença de l'obesitat està relacionat amb un conjunt de factors ambientals i socials no controlables de manera individual per cada persona, la qual cosa es dona més sovint en el cas dels infants.

L'estil de vida actual ha fet palesos determinats canvis en els hàbits alimentaris i en l'activitat física. S'ha generat el fenomen anomenat "transició nutricional", és a dir, tota una seqüència de modificacions quantitatives i qualitatives en l'alimentació relacionades amb els canvis econòmics, socials, demogràfics i amb factors de salut.⁵ D'aquests canvis, és important destacar-ne l'augment del consum de carn, peix, làctics, brioixeria i pastes i verdures processades, i la disminució important en el consum de llegums, cereals, patates, fruita i verdura fresca. Aquests canvis alimentaris i la disminució important de l'activitat física diària en tots els grups d'edat estan relacionats directament amb l'augment de l'obesitat i el sobrepès.

Alimentar-se d'una manera sana i equilibrada i fer alguna activitat física de manera regular és molt important per a la salut, i a més és una font de plaer i una forma de relació amb els altres. L'alimentació sana i l'activitat física regular estan relacionades directament amb una vida més sana i més llarga, amb una disminució molt important de tots els factors de risc.

L'estratègia bàsica d'intervenció per millorar la salut de la població ha d'estar basada en elements de protecció i promoció de la salut. Per això s'han engegat diverses estratègies (càncer, cardiopatia isquèmica, diabetis) en el marc del Pla de qualitat del Sistema Nacional de Salut, en les quals s'ha establert com a línia estratègica la

promoció d'hàbits saludables d'alimentació i de pràctica d'activitat física. També hi té una importància vital la implicació global de diversos agents, com ara els professionals sanitaris, els educadors, les famílies, els polítics i les empreses agroalimentàries.

Aquest projecte d'educació per a la salut va adreçat fonamentalment a la població sana que vulgui millorar pel que fa a l'alimentació i a l'activitat física.

Entenem l'educació per a la salut com una eina bàsica per prevenir certes malalties, per curar-les o per rehabilitar-se'n, i també com un instrument bàsic per a la promoció de la salut tal com la defineixen la Carta d'Ottawa (1986) i altres conferències de l'OMS, com una de les estratègies bàsiques juntament amb la comunicació social i altres mesures polítiques, tècniques, econòmiques i d'acció social.⁶

Amb aquest document plantejam una intervenció d'educació per a la salut en grup amb una sèrie de sessions programades i dirigides a les famílies amb la finalitat de millorar-ne les capacitats per abordar el tema de l'alimentació saludable i el foment de l'activitat física.⁷

Per elaborar aquest projecte ens hem basat en l'aprenentatge significatiu, és a dir, un aprenentatge eficaç, permanent i real, que tenguí un significat per a les persones i els sigui útil per a la vida. L'aprenentatge no és degut a la suma d'informació, sinó que es construeix; la persona duu a la situació d'aprenentatge totes les seves experiències, vivències, coneixements, sentiments i habilitats, i a partir de tot això aprèn. En la pràctica, es tracta de facilitar a la persona o al grup la coneixença de la seva situació, i escoltar-los, ajudar-los a pensar i no pensar per ells, no donar-los solucions sinó facilitar que les trobin ells mateixos. Es tracta de promoure comportaments i de tenir clar que l'objectiu primordial de l'educació és l'aprenentatge.⁷

Per tant, a l'hora d'abordar els comportaments relacionats amb la salut, cal tenir en compte diferents factors: els de l'entorn social on viu la persona, els de l'entorn pròxim i els factors personals de les àrees cognitiva, emocional i de les habilitats. Aquest conjunt de factors relacionats amb els comportaments relatius a la salut configuren les capacitats per alimentar-se de manera sana i per fer alguna activitat física de manera regular.⁷

2. OBJECTIUS

2.1. OBJECTIU GENERAL

Fomentar l'alimentació saludable i la vida activa com a factors de protecció per prevenir el sobrepès, l'obesitat i altres problemes de salut que se'n deriven amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de la població.

2.1. OBJECTIU ESPECÍFICS

- Reconèixer la importància que l'alimentació saludable i la vida activa tenen per a la salut.
- Identificar, promoure i millorar els hàbits familiars d'alimentació i de vida activa.
- Promoure l'adquisició de coneixements significatius, d'habilitats i de motivació perquè les famílies puguin seguir una alimentació saludable i tenir una vida activa.

3. INTERVENCIÓ PROPOSADA

Es proposa fer una intervenció d'educació per a la salut en grup dirigida a famílies en l'àmbit del centre de salut i en el de la comunitat (centres educatius, associacions de veïns, etc.) com a estratègia de promoció de la salut per evitar els problemes de salut derivats de l'alimentació inadequada i de la vida sedentària i per millorar l'estil de vida.

4. MÉTODES

4.1. GRUP DIANA

Aquest programa educatiu va dirigit a diferents col·lectius de persones (famílies, joves, persones majors...) que vulguin millorar la seva alimentació i dur una vida activa. A l'hora de fer el grup cal tenir en compte les necessitats, els interessos i les motivacions de les persones participants. Es recomana que el grup estigui format per vint persones com a màxim (l'òptim és entre quinze i vint).

4.2. CAPTACIÓ

Les persones que hagin de participar en aquest programa educatiu poden ser captades de maneres diverses:

- Oferint la possibilitat d'acudir al programa educatiu al membre de la família que acudeixi amb el seu infant a les consultes de pediatria.
- Derivant persones per participar al programa educatiu des de les consultes d'adults.
- Oferint-lo com a resposta a les demandes que es facin des de les diferents entitats de la zona bàsica de salut.
- Instal·lant cartells informatius a llocs visibles del centre de salut perquè les persones interessades s'hi apuntin en el servei d'admissió. Cal donar cita a cadascuna d'aquestes amb la persona responsable de l'activitat educativa per valorar si es pot incloure en el grup educatiu.

Es recomana que, abans d'incloure una persona en el grup educatiu, se li faci una entrevista amb l'objectiu de valorar la fase de canvi en què es troba a fi que la seva participació sigui més efectiva i que assoleixin els canvis desitjables en el seu estil de vida. Qualsevol persona pot sentir la necessitat de canviar, però s'ha de tenir en compte que els canvis no es produeixen de manera lineal, sinó que progressen de diferents maneres, avançant per diferents estadis, amb passos endavant i enrere, seguint un model en espiral. Prochaska i Di Clemente plantegen un model del procés de canvi en cinc etapes:

- **Precontemplació:** la persona no té intenció de canviar en un futur pròxim. No és que no vegi la solució: és que no veu el problema.
- **Contemplació:** en aquesta etapa té consciència que hi ha un problema i pren en consideració superar-lo, però encara no s'ha decidit a passar a l'acció.
- **Preparació:** s'hi combinen la intenció i la presa de la decisió; a vegades es comencen a introduir petits canvis.
- **Acció:** la persona modifica el seu comportament i el seu entorn amb la finalitat de superar el problema.
- **Manteniment:** persisteixen i es consoliden els resultats obtinguts en la fase d'acció.

Per tant, les persones que hagin de participar en aquest programa educatiu han d'estar en la fase de preparació, és a dir, quan demanen ajuda i presenten criteris de derivació a un grup.

4.3. RECURSOS HUMANS I MATERIALS NECESSARIS

- **Recursos materials:**

- Sala amb les condicions adequades d'espai i confortabilitat: la sala de reunions del centre de salut o un espai comunitari de la zona bàsica de salut.
- Material d'oficina (paper, bolígrafs, retoladors, transparències, paperògraf, pissarra...).
- Material audiovisual (projector multimèdia, ordinador...).
- El material específic per a cada sessió es detalla en cada annex.

- **Recursos humans:**

- Dos professionals de la salut: l'un actua com a conductor del grup i l'altre fa d'observador i dóna suport en cada sessió; també es poden repartir els continguts per fer la sessió més dinàmica.
- En l'**annex 1** es proposa el guió de l'observador.

El material de suport es pot sol·licitar pels canals habituals al Gabinet Tècnic o al Departament de Subministraments de la Gerència d'Atenció Primària.

4.4. DESENVOLUPAMENT DE LA INTERVENCIÓ

El programa educatiu consta de dotze sessions d'una durada aproximada de 60-120 minuts cadascuna. Es poden fer totes les sessions en l'ordre establert o prioritzar els temes segons les demandes i les necessitats dels participants.

Totes les sessions tenen la mateixa estructura:

- Presentació de la sessió, explicació dels objectius i recordatori de la sessió anterior.
- Exposició teòrica amb lliçó participada.
- Activitats proposades a cada una de les sessions.
- Resolució de dubtes i preguntes.

Nota per als educadors: al final de cada sessió se n'ha de fer una avaluació entre els dos educadors partint de les notes de l'observació.

Per a la primera sessió es recomana fer una presentació general del taller i dels conductors del grup i aplicar la tècnica de les parelles perquè cada participant es presenti als altres.

4.5. CONTINGUT DE LES SESSIONS

1	Estils de vida saludable: el perquè d'una alimentació saludable i la necessitat de fer activitat física
2	Aliments: la importància de la varietat i de la quantitat
3	La dieta mediterrània
4	Distribució de les menjades al llarg del dia. Hàbits i recomanacions saludables, consells pràctics. Festes i aniversaris. Llepolies i menjar ràpid
5	Els nutrients i les necessitats nutricionals segons els grups d'edat
6	Com cuinar i conservar els aliments
7	Menús de temporada
8	L'alimentació i les emocions
9	9.1. Mites en l'alimentació 9.2. Dietes miracle
10	Anem a comprar
11	Els mitjans de comunicació i l'alimentació
12	Activitat física. Oci i vida activa.

5. AVALUACIÓ

Cal avaluar tant els participants com els professionals que condueixen i observen el grup, i l'avaluació ha de ser continuada, tant al final de cada sessió com al final de la sèrie de sessions.

Per saber el nombre de persones que assisteixen a les sessions s'ha dissenyat un full de registre, en el qual figura el nom de les persones assistents i dels professionals que condueixen cada sessió (**annex 2**).

5.1. AVALUACIÓ DELS RESULTATS

És l'avaluació que es deriva de la consecució dels objectius a partir d'un qüestionari estructurat prèviament i que s'entregarà al final del taller (**annex 3**) i a partir també de l'avaluació qualitativa dels educadors al final de cada sessió. L'avaluació de la satisfacció està inclosa en el qüestionari esmentat.

5.2. AVALUACIÓ DEL PROCÉS

S'ha d'avaluar per mitjà del guió de l'observador (**annex 1**): assistència de les persones participants, intervencions que han fet i grau de consecució de les activitats programades i realitzades.

5.3. AVALUACIÓ DE L'ESTRUCTURA

Cal registrar l'adequació del local, el compliment de l'horari, la durada de les sessions i l'adequació del material emprat (**annex 1**).

5.4. MODEL DE MEMÒRIA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Al final de cada programa educatiu s'ha d'actualitzar el registre vigent d'educació per a la salut de la Gerència d'Atenció Primària.

6. BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCIÓ

1. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva n.º 311*. Ginebra, 2006.
2. SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA OBESIDAD. *Declaración de Zaragoza*. Saragossa, 2007.
3. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity*. Ginebra, 1998.
4. COMISSIÓ DE LES COMUNITATS EUROPEES. *Libro blanco: estrategia europea sobre los problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad*. Brussel·les, 2007.
5. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid, 2005.
6. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Carta de Ottawa para la promoción de salud*. Ginebra, 1986.
7. PÉREZ JARAUTA, M. J. [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2007.
8. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Definición de educación para la salud*. Ginebra, 1983.
9. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Salud 21: salud para todos en el siglo XXI*. Madrid, 1999.

SESSIÓ 1

1. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid, 2005.
2. ECHAURI OZCOIDI, M.; PÉREZ JARAUTA, M. J.; SALCEDO MIQUELEIZ, M. A. *Estilos de vida, protocolos para profesionales: educación y comunicación en consulta individual*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2001.
3. LÓPEZ NOMDEDEU, C. *La alimentación de tus niños: nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005.
4. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Guía para las familias*. Madrid, 2007.
5. MINISTERI D'EDUCACIÓ, POLÍTICA SOCIAL I ESPORT. *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*. Madrid, 1999.
6. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Guía para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física*. Palma, 2007.
7. DAPCICH, V. [et al.]. *Consejos para una alimentación saludable*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria i Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, 2007.
8. I Curs d'Expert Universitari en Nutrició i Alimentació Infantil. Universitat de les Illes Balears. Curs 2006-2007.
9. GUSSINYER CANABAL, S. [et al.]. *Programa de tractament integral del sobrepès i l'obesitat infantil* [en línia]. <<http://nensenmoviment.net>> [Consulta: 9 agost 2010].

SESSIÓ 2

1. GENERALITAT DE CATALUNYA. *Consells d'alimentació: alimentació equilibrada* [en línia]. Disponible en: <www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/aliequi2007.pdf> [Consulta: 9 agost 2010].
2. GENERALITAT DE CATALUNYA. *Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable*. Barcelona, 2008.
3. DAPCICH, V. [et al.]. *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria / Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, 2004.
4. MINISTERI D'EDUCACIÓ, POLÍTICA SOCIAL I ESPORT. *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*. Madrid, 1999.

5. SERVICIO NAVARRO DE SALUD. *Riesgos y estilos de vida saludables: educar en salud I*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 1998.
6. ANSA ASCUNCE, A. [et al.]. *Guía de educación parental: guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2005.
7. PÉREZ JARAÑA, M. J.; ECHAURI OZCOIDI, M. *En la madurez: guía educativa para promover la salud de las mujeres*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 1996.
8. COMUNIDAD DE MADRID. *Guía de promoción de salud para trabajar con agentes de salud comunitarios*. Madrid, 2003.

SESSIÓ 3

1. SERRA MAJEM, LI.; ARANCETA BARTRINA, J. *Alimentación infantil y juvenil*. Barcelona: Masson, 2002.
2. DUCH CANALS, C.; DUCH CANALS, G. *¡Quiero más!: consejos y recetas para que los niños coman de todo*. Barcelona: RBA Libros, 2007.
3. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *La alimentación de tus niños: nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid, 2005.
4. ARANCETA BARTRINA, J. (coord.). *Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria / Fundación Puleva, 2002.
5. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Alimentación saludable. guía para las familias*. Madrid, 2007.
6. Fundación Dieta Mediterránea. Disponible en <www.fdmed.org>.
7. MINISTERI DE L'INTERIOR / MINISTERI D'EDUCACIÓ I CULTURA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Nutrición saludable y prevención de trastornos alimentarios*. Madrid, 2000.

SESSIÓ 4

1. ARANCETA BARTRINA, J. (coord.). *Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria / Fundación Puleva, 2002.
2. DAPCICH, V. [et al.]. *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004.
3. AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. *Hábitos saludables para niños saludables: guía para padres sobre nutrición y actividades*. Chicago (EUA), 2003.
4. VIDAL PALACIOS, C.; VIDAL THOMÀS, C. *Programa de l'infant sa*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2007.
5. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *La alimentación de tus niños: nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid, 2005.
6. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Alimentación saludable: guía para las familias*. Madrid, 2007.
7. GOBIERNO DE NAVARRA. *Orientaciones familiares sobre hábitos de comida*. Pamplona, 1998.
8. GENERALITAT DE CATALUNYA. *L'alimentació saludable a l'etapa escolar*. Barcelona, 2005.
9. ALONSO ZULUETA, B. [et al.]. *Guía de l'alimentació saludable*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2006.
10. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Disponible en <www.aepap.org/familias>.
11. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Guía de comedores escolares: ¡Come sano y muévete!* Madrid, 2008.

SESSIÓ 5

1. REQUEJO MARCOS, A. M.; ORTEGA ANTA, R. M. *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria*. Madrid: Complutense, 2000.
2. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Guía para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física*. Palma, 2007.
3. DUCH CANALS, C.; DUCH CANALS, G. *¡Quiero más!: consejos y recetas para que los niños coman de todo*. Barcelona: RBA Libros, 2007.
4. AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. *Manual de nutrición pediátrica*. Mèxic: Intersistemas, 2006.

5. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *La alimentación de tus niños: nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid, 2005.
6. ARANCETA BARTRINA, J. (coord.). *Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria / Fundación Puleva, 2002.
7. Curso de nutrición SEMFYC. Grupo Nacional de Nutrición y Ejercicio Físico.
8. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Guía de comedores escolares: ¡Come sano y muévete!* Madrid, 2008.
9. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Alimentación saludable: guía para las familias*. Madrid, 2007.
10. MINISTERI DE L'INTERIOR / MINISTERI D'EDUCACIÓ I CULTURA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Nutrición saludable y prevención de trastornos alimentarios*. Madrid, 2000.
11. CASTELLANO BARCA, G.; HIDALGO VICARIO, M. I.; REDONDO ROMERO, A. M. *Medicina de la adolescencia: atención integral*. Madrid: Ergon, 2004.
12. CALVO BRUZOS, S.; BOTICARIO Y BOTICARIO, C.. *Guía de alimentación y salud*. Madrid. Universidad Nacional de Estudios a Distancia, 2000.
13. ALONSO ZULUETA, B. [et al.]. *Guía de l'alimentació saludable*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2006.
14. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Alimentación saludable: guía para las familias*. Madrid, 2007.
15. MURILLO GARCÍA, S. *La alimentación de tus niños con diabetes*. Madrid: Ministeri de Sanitat i Consum, 2008.
16. INSTITUTE OF MEDICINE (NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES). *Valores de la energía para individuos sanos y con moderada actividad física*. Washington (EUA), 2002.
17. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Guía de comedores escolares: ¡Come sano y muévete!* Madrid, 2008.

SESSIÓ 6

1. TUR MARÍ, J. [et al.]. *Una alimentación sana ¡para todos!* Madrid: Ministeri de Sanitat i Consum, 2008. disponible en <www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/informacion_nutricional_inmigrantes.pdf>.
2. COMISSIÓ DE LES COMUNITATS EUROPEES. *Llibre blanc sobre seguretat alimentària*. Brussel·les, 2000. Disponible a http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/library/pub/pub06_es.pdf
3. COMISSIÓ DEL CODEX ALIMENTARIUS. Código de prácticas de higiene para los alimentos precocinados y cocinados utilizados en los servicios de comidas para colectividades. Disponible en http://www.codexalimentarius.net/download/standards/25/CXP_039s.pdf
4. Reial decret 3484/2000, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen les normes d'higiene per a l'elaboració, la distribució i el comerç de menjars preparats (BOE núm. 11/2001, de 12 de gener; suplement núm. 4 en llengua catalana, de 10 de febrer). Disponible en www.boe.es/boe_catalan/dias/2001/02/10/pdfs/A00307-00312.pdf
5. Reglament (CE) núm. 852/2004 del Parlament Europeu i del Consell, de 29 d'abril de 2004, relatiu a la higiene dels productes alimentaris. Disponible en <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0001:0054:ES:PDF> [en castellà]
6. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. Prevenió de les malalties transmeses pels aliments: les cinc claus per a la innocuïtat dels aliments [tríptic]. Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (2007). Disponible en www.who.int/foodsafety/publications/consumer/flyer_keys_sp.pdf [en castellà].

SESSIÓ 7

1. ALONSO ZULUETA, B. [et al.]. *Guía de l'alimentació saludable*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2006.
2. AGUILÓ, A. *Grupo de alimentos*. I Curs d'Expert Universitari en Nutrició i Alimentació Infantil. Universitat de les Illes Balears. Curs 2006-2007.

3. BALAGUER, M.; GARCÍA, M. *Valoración de menús*. I Curs d'Expert Universitari en Nutrició i Alimentació Infantil. Universitat de les Illes Balears. Curs 2006-2007.
4. Euroresidentes. Disponible en: <www.euroresidentes.com/Alimentos/calendario_temporada_alimentos_frutas_verduras/enero_calendario_frutas_verduras.htm>
5. Consumer Eroski, Vizcaya (acceso el 15 de mayo de 2008). Disponible en: <http://www.consumer.es/alimentacion/>
6. TUR MARÍ, J. [et al.]. *Una alimentación sana ¡para todos!* Madrid: Ministerio de Sanitat i Consum, 2008. Disponible en <www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/informacion_nutricional_inmigrantes.pdf>.

SESSIÓ 8

1. MINISTERI DE L'INTERIOR / MINISTERI D'EDUCACIÓ I CULTURA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Nutrición saludable y prevención de trastornos alimentarios*. Madrid, 2000.
2. COMAS VERDÚ, R. [et al.]. *Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional: cuaderno del monitor*. Madrid. Asociación Deporte y Vida, 2002.
3. *Tasta'm, web educatiu*. Disponible en: <www.xtec.cat/escola/tastam/cat/index.htm>
4. GOBIERNO DE NAVARRA. *Riesgos y estilos de vida saludables*. En *Educación en salud, experiencias de educación para la salud en atención primaria* (1987-1997), vol. 1. Pamplona, 1998.
5. ANSA ASCUNCE, A. [et al.]. *Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2005.

SESSIÓ 9

1. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears (EPOIB)* [en línia]. Palma, 2007. Disponible en: <<http://portalsalut.caib.es/psalutfront/info;jsessionid=2C26628352A0EA71C2BB5FAC0FE80A40?id=38867>>.
2. BASULTO, J; BALADIA, E; MANERA, M. *Posicionamiento del GREP-AEDN: complementos alimenticios para la pérdida de peso*. Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN). Act Diet. 2009;13:41-2. - vol.13 núm 01. En línia: <http://www.elsevier.es/es/revistas/revista-esp%C3%B1ola-nutricion-humana-dietetica-283/posicionamiento-grep-aedn-complementos-alimenticios-perdida-peso-13138228-noticias-cientificas-2009>
3. ST JEOR ST, HOWARD BV, PREWITT TE, BOVEE V, BAZZARRE T, ECKEL RH; Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism of the American Heart Association. Dietary protein and weight reduction: a statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism of the American Heart Association. *Circulation*. Oct9; 104(15): 1869-74. 2001.
4. TRICHOPOULOU A, PSALTOPOULOU T, ORFANOS P, HSIEH CC, TRICHOPOULOS D. *Low-carbohydrate-high-protein diet and long-term survival in a general population cohort*. *Eur J Clin Nutr*. May; 61(5): 575-81. 2007.
5. FREEDMAN MR, KING J, KENNEDY E. *Popular diets: a scientific review*. *ObesRes*; 9 (Suppl 1): 1S-40S. 2001.
6. SALIDO, A. [et al.]. *Estudio sobre dietas milagro* [en línia]. Eroski Consumer, 2004. <www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/dietas_milagro>
7. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM: «*Dietas milagro*» para adelgazar: sin fundamento científico y con riesgo para la salud. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/destacados/dietas_milagro.shtml
8. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA. *Las "dietas milagro" no existen* [en línea]. Disponible en: <www.fesnad.org/congresos/DNN_2008/dietas_milagro.htm>
9. COMUNIDAD DE MADRID. "Mitos y errores en las dietas". En *Guía de actuación en situaciones de sobrepeso y obesidad* [cap. 9]. [En línea]

Disponible en: <www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1162982324270&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1156329830209>

10. PÉREZ JIMÉNEZ, F. *Mitos y realidades sobre la alimentación*. Instituto Flora para una Vida Sana, 2008.
11. Revista Española de Obesidad [Madrid: Acción Médica]. Vol. 9, supl. 1 (octubre 2011). Disponible en línea: <http://www.naos.aesan.msc.es/naos/ficheros/investigacion/Consenso_SEEDO.pdf> [Consulta: 6 març 2012].
12. "Riesgos para la salud: dietas milagro". A: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [en línea]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 14 agost 2007. <http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/destacados/dietas_milagro.shtml> [Consulta: 6 març 2012].
13. "Suplementos para perder peso: pueden ser peligrosos". A: Eroski Consumer [en línea]. Elorrio: Fundación Eroski, 25 maig 2009. <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2009/05/21/185456.php> [Consulta: 10 d'abril 2012]

SESSIÓ 10

1. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Guía para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física*. Palma, 2007.
2. DUCH CANALS, C.; DUCH CANALS, G. *¡Quiero más!: consejos y recetas para que los niños coman de todo*. Barcelona: RBA Libros, 2007.
3. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *La alimentación en la educación secundaria obligatoria: guía didáctica*. Madrid, 2007.
4. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *La alimentación de tus niños: nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid, 2005.
5. ARANCETA BARTRINA, J. (coord.). *Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria / Fundación Puleva, 2002.
6. Curso de nutrición SEMFYC. Grupo Nacional de Nutrición y Ejercicio Físico.
7. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Guía de comedores escolares: ¡Come sano y muévete!* Madrid, 2008.
8. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Alimentación saludable: guía para las familias*. Madrid, 2007.
9. MINISTERI DE L'INTERIOR / MINISTERI D'EDUCACIÓ I CULTURA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Nutrición saludable y prevención de trastornos alimentarios*. Madrid, 2000.
10. BEAUQUIS, A. [et al.]. *Alimentación económica de la familia: hacia una mejor compra de alimentos*. Buenos Aires (Argentina): Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, 2006.
11. REIAL DECRET 1334/1999, DE 31 DE JULIOL, PEL QUAL S'APROVA LA NORMA GENERAL D'ETIQUETATGE, PRESENTACIÓ I PUBLICITAT DELS PRODUCTES ALIMENTARIS (BOE NÚM. 202/1999, DE 24 D'AGOST; SUPLEMENT NÚM. 13 EN LLENGUA CATALANA, DE 23 DE SETEMBRE). DISPONIBLE EN WWW.BOE.ES/BOE_CATALAN/DIAS/1999/09/23/PDFS/A01095-01102.PDF.
12. REIAL DECRET 930/1992, DE 17 DE JULIOL, PEL QUAL S'APROVA LA NORMA D'ETIQUETATGE SOBRE PROPIETATS NUTRITIVES DELS PRODUCTES ALIMENTARIS (BOE NÚM. 187/1992, DE 5 D'AGOST). DISPONIBLE EN WWW.BOE.ES/BOE/DIAS/1992/08/05/PDFS/A27381-27383.PDF [EN CASTELLÀ].

SESSIÓ 11

1. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigidos a menores, prevención de la obesidad y salud: código PAOS*. Madrid, 2005.
2. MARQUÈS GRAELLS, P. *Los anuncios, ficha para el análisis de mensajes audiovisuales*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona, 2000.
3. JIMÉNEZ, M. «Cuando Barbie se come a Garfield. Publicidad y alimentación: niños obesos. Buscando la perfección del cuerpo adulto». En *Trastornos de la conducta alimentaria*, ISSN 1699-7611, núm. 3 (2006), pàg. 245-263. Departamento de Comunicación Corporativa. Universitat de Vic.

4. ANSA ASCUNCE, A. [et al.]. *Guía de educación parental: guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2005.
5. Publicidad de alimentos en programas infantiles. Ocu-Salud 81. Dic. 2008 / ene. 2009. Organización de Consumidores y Usuarios. Disponible en: <http://www.ocu.org/publicidad-de-alimentos-en-programas-infantiles410114/archivo-detalle-articulo-p19531.htm>

SESSIÓ 12

1. CABEZA, E. [et al.]. *Prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears (EPOIB)*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2007.
2. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Guia per al foment de l'alimentació saludable i l'activitat física*. Palma, 2007.
3. GENERALITAT DE CATALUNYA. *Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS): piràmide d'activitat física*. Barcelona, 2008.
4. GENERALITAT DE CATALUNYA. *Avantatges de l'exercici físic per a la salut*. Barcelona, 2003.
5. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Physical activity* [en línia]. Atlanta (EUA), s/d. Disponible en <www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical>.
6. STRONG W, MALINA R, BLIMKIE C, DANIELS S, DISHMAN R, GUTIN B, HERGENROEDER A et al. *Evidence based physical activity for school-age youth*. The Journal of Pediatrics, 2005; 146: 732-7.
7. CONSELL EUROPEU D'INFORMACIÓ SOBRE L'ALIMENTACIÓ. *Physical activity and health* [en línia]. Brussel·les, 2003. Disponible en <www.eufic.org/article/en/expid/review-physical-activity-health>.
8. Organització Mundial de la Salut. <www.who.int/en>.
9. MERINO, B.; GONZÁLEZ, E. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministeri de Sanitat i Consum / Ministerio de Educación y Ciencia, 2006.
10. PÉREZ JARAUTA, M. J. [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006.
11. ANSA ASCUNCE, A. [et al.]. *Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2001.
12. ECHAURI OZCOID, M.; PÉREZ JARAUTA, M. J. *El ejercicio físico*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2002.
13. ECHAURI OZCOID, M.; PÉREZ JARAUTA, M. J. *Estilos de vida*. Promoción de salud. Acciones colectivas y comunitarias. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2002.
14. GENERALITAT DE CATALUNYA. *Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable*. Barcelona, 2008.
15. GENERALITAT VALENCIANA. *Programa d'educació per a la salut en malalts crònics: benefici de l'exercici físic sobre la salut*. València, 2003.
16. GENERALITAT VALENCIANA. *Personas mayores. Actividad física y salud. ¿Empezamos?* València, 2006.
17. MINISTERI DE SANITAT I CONSUM / MINISTERI D'EDUCACIÓ I CIÈNCIA. *Guía sobre obesidad infantil para profesionales sanitarios de atención primaria*. Madrid, 2007.
18. MINISTERI D'EDUCACIÓ I CULTURA / MINISTERI DE SANITAT I CONSUM. *Actividad física y salud: guía para padres y madres*. Madrid, 1999.
19. SERRA MAJEM, LI.; ARANCETA BARTRINA, J.; RODRÍGUEZ SANTOS F. *Crecimiento y desarrollo*. Barcelona: Masson, 2003.
20. BONET SERRA B, LINDO GUTARRA D, MARTÍNEZ ORGADO J, PÉREZ-LESCURE PICARZO J, QUINTANAR RIOJA A, SENTCHORDI MONTANÉ L. *Terapia de grupo para el tratamiento de la obesidad infantil*. Anales pediatría (Bar). 2007; 67:51-56 vol 67, núm 01.

ANNEX 1. GUIA D'OBSERVACIÓ DE L'EDUCADOR

La persona que observa ha d'avaluar els aspectes següents de cada sessió:

Sessió núm.		
Data (DD/MM/AAAA):		
Nom de l'observador/observadora:		
S'han duit a terme les activitats en la forma i en el temps previstos?	Sí	<input type="checkbox"/>
	No	<input type="checkbox"/>
Han estat útils les tècniques utilitzades?	Sí	<input type="checkbox"/>
	No	<input type="checkbox"/>
S'han adequat al grup?	Sí	<input type="checkbox"/>
	No	<input type="checkbox"/>
S'ha presentat i gestionat adequadament la sessió?	Sí	<input type="checkbox"/>
	No	<input type="checkbox"/>
Com ha estat el clima de la sessió (tipus de comunicació/estil personal/tècniques de gestió de l'educador/educadora)?		
Han participat els assistents?		
Observacions:		

ANNEX 3. AVALUACIÓ DELS RESULTATS

Us agraïrem que respongueu aquest qüestionari anònim, que servirà per valorar la qualitat de les sessions i millorar-les.

1. Pensau que les sessions han estat útils?	Gens		Poc		Prou		Molt	
2. Han estat aprofitables els continguts treballats?	Gens		Poc		Prou		Molt	
3. Ha estat clar i fàcil d'entendre el llenguatge utilitzat?	Gens		Poc		Prou		Molt	
4. Ha ajudat el material utilitzat a entendre millor el contingut de les sessions?	Gens		Poc		Prou		Molt	
5. Ha estat adequat el nombre de sessions?	Gens		Poc		Prou		Molt	
6. Canviariéu algun aspecte de les sessions?	Sí		Quin?					
	No							
	N/C							
7. Què destacaríeu com a més interessant i positiu de tot el que hem comentat durant aquestes setmanes?								
8. Recomanariéu aquest taller a algun amic?	No		Sí		Sí, i amb gran interès			
9. Què li diríeu?								