

**TRABAJO PRÁCTICO**

**DIPLOMADO EN SALUD PÚBLICA 2017**

**DETERMINANTES PARA UN CRECIMIENTO SALUDABLE: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN ESCOLAR ADOLESCENTE DEL ÁREA DE SALUD DE NAVALMORAL DE LA MATA.**

**Eladio Cerro Escribano**

## INDICE

<b>1. Resumen.</b>	.....pag. 1
<b>2. Introducción.</b>	.....pag. 2
<b>3. Objetivo general del proyecto</b>	.....pag. 3
<b>4. Material y Método</b>	.....pag. 4
<b>5. Recursos y ejecución del proyecto.</b>	.....pag. 8
<b>6. Análisis de resultados.</b>	.....pag. 9
<b>7. Discusión y Conclusiones .</b>	..... pag. 10
<b>8. Referencias bibliográficas</b>	.....pag. 12
<b>ANEXOS Y TABLAS.....</b>	<b>pags.13 a 23</b>

## **1. Resumen**

**Este proyecto ofrece una propuesta de trabajo para evaluar dos determinantes considerados fundamentales para un crecimiento saludable: la alimentación y el ejercicio físico. Parte de la necesidad de disponer de cuestionarios fáciles de ejecutar en el entorno educativo del Área de Salud de Navalmoral de la Mata.**

**El estudio comienza con un análisis demográfico teniendo en cuenta el censo poblacional según los tramos de edad seleccionados ajustados a los distintos cursos escolares. Se adapta el censo a la oferta educativa del Área de Salud, y se determina la muestra para la ejecución de las encuestas. Se ha optado por la utilización de dos cuestionarios de demostrada validez: Cuestionario de Actividad Física PAQ-A en Adolescentes Españoles y el Índice de Alimentación Saludable (IASE). Se completa el estudio con la selección de dos encuestas que permiten medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia.**

**Se describe además la metodología que se empleará, así como los aspectos de su ejecución, la distribución temporal de las distintas fases del proyecto, las consideraciones éticas y el tratamiento estadístico que se utilizará para la valoración de los resultados obtenidos.**

**DETERMINANTS FOR HEALTHY GROWTH: FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE ADOLESCENT SCHOOL POPULATION OF THE HEALTH AREA OF NAVALMORAL DE LA MATA.**

### **Abstract**

**This project offers a work proposal to evaluate the two determinant elements of a healthy growth: the alimentation and physical activity. It is based on the necessity of having easy surveys to be realised in the educative environment of the Health's Area of Navalmoral de la Mata.**

**The study starts with a demographic analysis. This is carried out taking into account**

**the population census according to the selected age groups of different school courses. The census is adapted to the educative offer of the Health Area and the sample is determined to carry out the execution of the surveys. Two proved surveys have been used: Physical Activity Questionnaire PAQ-A in Spanish Teenagers and Healthy Eating Index (IASE in Spanish). The study is completed with the selection of two surveys used to measure the attitude towards food and physical activity during adolescence.**

**It also describes the methodology to be used, as well as the aspects of its execution, the temporal distribution of the different phases of the project, the ethical considerations and the statistical treatment that will be used for the evaluation of the obtained results.**

## **2. Introducción.**

Los cambios, tanto fisiológicos como psicológicos, que se producen en la adolescencias y que acontecen en un período de tiempo relativamente corto, son fundamentales en el desarrollo del individuo y van a influir tanto en su comportamiento, como en los hábitos alimentarios que adquiera y sus necesidades nutricionales. Con respecto a la actividad física, está demostrado que durante la adolescencia son más frecuentes los comportamientos sedentarios (debidos fundamentalmente a las nuevas formas de ocio como la TV, redes sociales, videojuego y juegos online, etc.). Estos comportamientos arraigan más fácilmente que los comportamientos activos, ya que aquellos se refuerzan fácilmente por inercia (1).

Consciente de la importancia que tiene el régimen alimentario y la actividad física, la OMS, mediante resolución WHA57.17 aprobó en 2004 la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2), en la que se abordan los dos principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, como son el régimen alimentario y la actividad física. La meta general de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud "*promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas*

sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que , en conjunto den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física." Con este compromiso , en el 2005, el Ministerio de Sanidad y Consumo y las CCAA aprueban la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad ( Estrategia NAOS) (3) cuya meta fundamental es el fomento de una alimentación saludable y promoción de la actividad física con el fin de invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello , reducir la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónica.

El Plan Estratégico que lleva por nombre "Comer poco es un problema, comer mal, otro añadido". Plan para la Promoción de la Alimentación Saludable y del Ejercicio Físico en Extremadura 2015-2019 de la Dirección General de Salud Pública del SES , aporta en su introducción datos preocupantes que indican que los índices de exceso de peso en España alcanzan el 27,82% y los índices de obesidad media están en el 9,6% , siendo superiores en edad infantil y disminuyendo según va avanzando su edad (4).

### **3. Objetivo general del proyecto**

Este proyecto se realiza con la intención de servir de herramienta a la hora de realizar un diagnóstico de la situación nutricional y la práctica de actividad física de la población escolar adolescente del Área de Salud de Navalmoral de la Mata. Continuando con los planteamientos estratégicos descritos, relacionados con los determinantes para un crecimiento saludable ( alimentación y actividad física ) , es necesario conocer el estado de la población a la que , fundamentalmente deben ir dirigidas las intervenciones estratégicas analizadas y poder actuar en consecuencia . Si conseguimos realizar una “fotografía” adecuada de este período del crecimiento, tan importante en la consolidación de hábitos saludables, podremos optimizar recursos en el ámbito de la Educación para la Salud dentro del marco territorial del Área de Salud de Navalmoral de la Mata . Este proyecto pretende complementar los *Diagnósticos de Salud* , punto de partida de las actuaciones relacionadas con la Participación Comunitaria en Salud .

Se entiende que para trabajar sobre determinantes en salud en un ámbito territorial reducido como puede ser el Área de Salud de Naval Moral de la Mata se debe disponer de ciertas herramientas que permitan realizar diagnósticos de salud centrados en poblaciones concretas que, con los recursos disponibles, nos permitan iniciar actividades que incidan directamente en determinantes fundamentales como son la alimentación y el ejercicio físico en la población adolescente.

Este trabajo se desarrolla, por tanto, teniendo en cuenta que debe contar con las siguientes premisas para su desarrollo: ámbito de población delimitado a la población escolar adolescente, muestra representativa de la población a estudio y que el mismo no suponga un sobre coste excesivo dentro de los recursos destinados a la EpS del Área. Para optimizar los recursos que se puedan utilizar en la elaboración del estudio se complementará el mismo con una valoración general de la actitud de los/as adolescentes participantes hacia la alimentación y la realización de actividad y ejercicio físico, desde el enfoque de su relación sobre la salud. Servirán también de indicadores para guiar la actuación de estrategias, programas e intervenciones, y en la evaluación del efecto sobre la actitud, como resultado intermedio de los mismos. (14)

#### **4. Material y Método.**

El estudio se realizará en un grupo poblacional cuya edad corresponde al período de ESO (4 cursos de 12-13 años a 15-16) y al período de Bachillerato/FP Básica. (2 cursos de 16-17 años y 17-18 años). Las edades se corresponden, prácticamente, con el período adolescente. La OMS define la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta (entre los 10 a 19 años). Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios psicológicos.

La oferta educativa que corresponde a los cursos de ESO, Bachillerato y FT Básica es la reflejada en la tabla 1 que se distribuye en un total de 11 centros ESO, 5 de Bachillerato y 6 centros

de FP básica. Para realizar el estudio se utilizan los datos poblacionales por municipio , sexo y edad correspondiente al Censo de Población y Vivienda 2011(Tabla 2). El censo total de adolescentes en el tramo de edad estudiado es de 3861 personas .

Para un % de error del 5% y un nivel de confianza del 95 % , la muestra será de 350 adolescentes. El factor de muestreo, cociente entre valor de la muestra y censo total de adolescentes es pues del 9% . Con el fin de asegurar la mayor representatividad de la muestra se realizará un muestreo estratificado proporcionado . Se realizan 8 estratos correspondientes con las Zonas Básicas de Salud que integran el Área Sanitaria. Aplicando el 9% a los datos de población obtenemos la siguiente distribución por ZBS: Almaraz 20, Bohonal 6, Castañar 8, Losar de la Vera 40, Navalmoral 178, Talayuela 68, Villanueva de la Vera 24 y Villar del Pedroso 6. Agrupando las muestras en los centros educativos que conforman la oferta educativa para el Área, se realizarán un total de 218 encuestas en los centros educativos de Navalmoral de la Mata (4 centros), 20 en Losar de la Vera, 20 en Jarandilla de la Vera , 34 en Talayuela, 34 en Tietar y 24 en Villanueva de la Vera.

No se pretende realizar ninguna selección de alumnos por sexo y para que esta selección sea lo más fiable y objetiva posible, en los centros educativos seleccionados se consideraran clases completas de la edad asignada. Si no se cumplieran las proporciones de equidad en las muestras seleccionadas , se corregirán mediante tratamiento ponderado.

Para realizar este estudio y valorar los determinantes del crecimiento saludable se cuenta con dos indicadores que nos permiten asignar un valor a dichas variables: El Índice de Alimentación Saludable y el cuestionario de Actividad Física PAQ-A en adolescentes españoles.

Índice de Alimentación Saludable para la población Española ( IASE). Este índice está fundamentado en la metodología del Healthy Eating Index (HEI) norteamericano (5), descrito en el trabajo “ Calidad de la dieta española según el Índice de Alimentación Saludable (6). Este estudio utiliza como fuente de datos la Encuesta Nacional de Salud Pública de España 2006 (ENS-06) . Se trata de un estudio transversal de ámbito nacional , estratificado que se realizó mediante entrevistas

personales en población no institucionalizada con 10 variables que se dividen a su vez en 4 categorías que hacen referencia a la frecuencia de consumo, diario, semanal y ocasional y a la variedad de la dieta . Los criterios para definir la puntuación de cada variable del IASE se reflejan en la Tabla II.

En el cálculo del IASE cada variable recibe una puntuación , el valor de 10 significa que se cumplen las recomendaciones propuestas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (7)

En el Anexo I se adjunta el modelo de encuesta que servirá de base para la recogida de datos que permitirán el cálculo del IASE de cada encuestado.

El IASE se calculará sumando la puntuación obtenida en cada una de las variables que darán lugar a tres posibles categorías: > 80 puntos: saludable, de 50 a 80 puntos: necesita cambios, < 50 puntos : poco saludable.

A partir de los datos que se obtengan se realizará un análisis descriptivo de frecuencias, medias y porcentajes por nivel de estudios, sexo y Zona Básica de Salud a la que se ha asociado el adolescente.

Cuestionario de Actividad Física PAQ-A en Adolescentes españoles. La actividad física, entendida como cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo-esquelético del que resulta un gasto energético (8), es un determinante clave para un crecimiento saludable y es un aspecto fundamental en la prevención de enfermedades crónicas como obesidad, patologías cardiovasculares, síndromes metabólico, etc (9). En España , la Estrategia NAOS (10), presenta como objetivos la práctica regular de actividad física, especialmente en edad escolar.

Los sistemas que se utilizan para medir la actividad física tales como “el agua doblemente marcada, la calorimetría directa e indirecta, los acelerómetros, los podómetros y el monitoreo de la frecuencia cardíaca ” (11) , son complejos y costosos a la hora de utilizarlos en grupos poblacionales grandes. En este estudio se utilizará un método subjetivo mediante cuestionario : PAQ-A ( Physical Activity Questionnaire for Adolescents.) (12) .Es un cuestionario sencillo para valorar la actividad física que el adolescente realiza durante los últimos 7 días. La fiabilidad y



validez del cuestionario de Actividad Física PAQ-A en Adolescentes Españoles ha sido adecuadamente demostrada (13), utilizando como criterio de referencia la medición objetiva de actividad física mediante acelerometría.

Para este estudio se utilizará el cuestionario (PAQ-A) del Anexo II , en un formato adaptado para su uso específico en este trabajo. Está formado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente mediante una escala de Likert de 5 puntos . Consta de 9 preguntas , si bien sólo se utilizan 8 preguntas para calcular la puntuación final. Valora la actividad física realizada en los últimos 7 días durante el tiempo libre, clases de educación física y en diferentes horarios durante los días de clase y fines de semana. Las dos últimas valoran el nivel de actividad física de 5 propuestos y la frecuencia con la que se hizo actividad física cada día de la semana.

La puntuación final se obtiene por la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en estas 8 preguntas. La última pregunta permite saber si el adolescente estuvo enfermo o con alguna otra circunstancia que le impidiera realizar ejercicio físico esa semana. Se estima que este cuestionario puede completarse en 10-15 minutos.

Dentro de los objetivos de este trabajo se pretende igualmente, conocer , no sólo el nivel de actividad física y el cálculo del IAS de los participantes, sino también obtener información sobre la **actitud** que tienen ante la práctica de ejercicio físico y la alimentación. Se considera que este indicador puede ser muy útil a la hora de abordar futuros proyectos de EpS en la escuela y obtener datos que ayuden al desarrollo de los mismos.

Como herramienta utilizaremos dos pequeños cuestionarios (Anexo III y Anexo IV ) (14). Estos dos cuestionarios tienen la ventaja de ser sencillos y claros y están diseñados y validados como instrumento de medida fiable. Su aplicación práctica se encuentra en la utilización para la caracterización de la población en estudio que pretendan determinar la mediación de actitud en la adopción de hábitos alimenticios saludables y la práctica de actividad física.

Se considerarán dos niveles : *actitud alta* (o favorable), quien valora la necesidad y los

beneficios de realizar una alimentación sana y equilibrada, evitando las situaciones perjudiciales con respecto a la alimentación y *baja actitud* ( o desfavorable) que no valora la necesidad de realizar una alimentación sana ni sus beneficios, prefiriendo consumir alimentos inadecuados y no valorando igualmente la necesidad de realizar actividad física ni los beneficios de la misma para la salud.

## **5.- Recursos y ejecución del proyecto.**

Una vez establecidos los objetivos y el método general del proyecto, y tras disponer de los recursos económicos necesarios se procederá a la ejecución del mismo. En una primera fase se contactará con la Dirección de los Centros Educativos seleccionados, para plantear la ejecución de este estudio y contar con la imprescindible colaboración de la comunidad educativa. El proyecto se someterá a su valoración por el Comité Ético de Investigación Clínica (CEIC) (Resolución de 24 de marzo de 1999 de la DGSPyC por el que se publica la Acreditación del Comité Ético de Investigación Clínica de Cáceres. )

Antes del comienzo de las encuestas , en cada aula seleccionada se explicará detalladamente el estudio que se pretende realizar , obteniendo previamente la conformidad previa por escrito por parte de cada individuo y de su padre/madre o tutor/a , en su caso.( Anexo V)

Las encuestas propuestas y que figuran en los anexos de este proyecto, no reflejan datos de identificación personal de los alumnos , lo que facilita la confidencialidad , si bien el contenido de los estadillos de las encuestas y otros documentos generados se considerarán protegidos y de su uso no permitido por personas ajenas a la investigación. Si bien, por interés educativo, se suministrarán resultados a los centros participantes.

Se establece el siguiente **cronograma** para la realización del proyecto:

*Septiembre* : Exposición del proyecto a los Equipos Directivos y entrega material de encuestas.

*Octubre*: Exposición del proyecto en las clases seleccionadas de los distintos Centros

Educativos. Consentimiento informado.(Anexo V)

*Noviembre:* Realización de las Encuestas en las distintas aulas.

*Diciembre:* Resultados y valoración.

## **6.- Análisis de Resultados.**

Para el análisis de resultados de este trabajo se han establecido las siguientes escalas en función de los cuestionarios empleados:

1º.- IASE .- se otorgará una puntuación máxima de 100 , con las siguientes escalas:

Poco saludable..... de 0 a 50

Necesita cambios..... de 50 a 80

Saludable.....de 80 a100

2º.- PAQ-A.- se otorgará una puntuación máxima de 40 puntos, con las siguientes escalas:

Act.Física Muy Baja..... de 0 a 10

Act. Física Baja.....de 10 a 20

Act. Física Media... de 20 a 30

Act. Física Intensa .... de 30 a 40.

3º.- El cuestionario de actitud hacia la alimentación se puntúa con 0,2,3,4 y 5 , máximo 50.

En los ítem 1,2,3,5 y 10, el valor *Total acuerdo* se puntúa 5 y en los ítem 4,6,7,8 y 9 el valor *Total desacuerdo* se puntúa 5..La puntuación de 0 a 30 se considerará actitud desfavorable y una puntuación de 30 a 50 se considerará actitud favorable.

4º.- El cuestionario de actitud hacia el ejercicio físico se puntúa con 0,2,3,4 y 5, máximo 40.

En los ítem 1,2,4 y 8 el valor *Total acuerdo* se puntúa 5 y en los ítem 3,5,6 y7 el valor *Total desacuerdo* se puntúa 5. La puntuación de 0 a 25 se entenderá actitud desfavorable y la puntuación

de 25 a 40, actitud favorable.

Para el tratamiento de resultados se utilizará la aplicación de software libre PSPP(15) , Siguiendo la secuencia lógica de codificación y tabulación de datos, editado y cálculo estadístico descriptivo ( media, mediana, moda, desviación típica, varianza, etc) y cálculo de frecuencias (variables puramente cualitativas). La herramienta proporcionará una visión gráfica útil que nos permitirá la valoración de resultados y su posterior difusión.

Un aspecto fundamental que interesa resaltar del estudio es el análisis de asociación entre las variables. Como se ha descrito anteriormente, los datos de las encuestas se han categorizado a variables cualitativas ( *poco saludable, necesita cambios y saludable* para la variable de alimentación, *actividad física muy baja, baja, media e intensa y actitud favorable y desfavorables* asociada a la alimentación y el ejercicio físico) . Por ello en este caso se utilizará como técnica de asociación el test de la  $\chi^2$  (16)

## **7.-Discusión y conclusiones.**

El objetivo fundamental de este proyecto no es otro que facilitar unas herramientas que permitan valorar aspectos determinantes para el crecimiento de la población adolescente del Área de Salud de Navalmoral de la Mata dentro de una perspectiva saludable. Esta valoración es de gran utilidad dentro de las actividades de Promoción de la Salud (PS) que se desarrollen en el Área utilizando el instrumento de la Educación para la Salud (EpS) para fomentar estilos de vida saludables y la eliminación de factores de riesgo. El Plan Marco de EpS 2007-2012, actualmente prorrogado contempla actuaciones en tres niveles o sectores fundamentales: educativo, sanitario y comunitario. La Disposición adicional cuarta de la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) trata sobre la promoción de la actividad física y dieta equilibrada y establece que las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. La Ley 7/2011 de 23 de marzo, de Salud Pública de Extremadura, en su artículo 24 dice que , las

Administraciones Públicas presentarán especial atención a la PS en la C.A de Extremadura mediante la realización de las actividades destinadas a fomentar el desarrollo físico, psíquico y social del conjunto de la población.

Aún considerando que la distribución geográfica de los adolescentes de Extremadura , desde el punto de vista de hábitos saludables , no debe ser muy heterogénea , y las diferencias dentro del Área de Salud no serán significativas , este trabajo puede servir , junto con otros de este tipo realizados en la región, como instrumento para determinar la prevalencia de obesidad por CCAA y determinar grupos de población con hábitos más saludables.

La utilización conjunta de herramientas (encuestas) sobre alimentación y actividad física, junto con el complemento introducido para la valoración de la actitud de los jóvenes ante estos aspectos fundamentales de su proceso de crecimiento (físico y psíquico), endentemos que puede resultar muy útil y a la vez práctico ya que no requiere de una inversión económica importante dada la metodología empleada y la distribución fijada de la muestra poblacional.

Para concluir queremos aportar el siguiente razonamiento :

*“ El individuo forma parte de la comunidad y para mejorar la salud de la persona se debe actuar sobre la comunidad en la que se encuentra. De ahí que la participación en los servicios sanitarios, así como las intervenciones de orientación comunitaria, forman parte esencial del trabajo en Salud Pública” (17)*

## 8.- Referencias Bibliográficas.

- (1) Sallis JF, Alcarz JE, McKenzie TL, Hovell MF. Predictor of change in children's physical activity over 20 months. Variations by gender and level of adiposity. *Am J Prev Med* 1999 Apr; 16(3): 222-9.
- (2) Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2004. Consultado 10.07.2017. Disponible en:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
- (3) Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo . 2005 ( consultado 12.07.2017).Disponible en:  
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- (4) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Determinantes de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2011/2012. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2013.
- (5) Kennedy ET, Ohis J, Carlso S, Fleming K. The Healthy Eating Index: design and applications. *J Am Diet Assoc* 1995;95:1103-1108.
- (6) Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. A.I Norte Navarro y R. Ortiz Moncada (*Nutr Hosp.* 2011.26:330-336) DOI: 10.3305/NH.2011.26.2.46.30
- (7) Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) Guía de Alimentación Saludable.  
<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>.
- (8) Caspersen CJ, Powell KE, Christeson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985; 100:126-31.
- (9) World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva: WHO; 2004.
- (10) Ballesteros-Arribas JM, Dal-re Saavedra M, Pérez-Farinós N, Villar-Villalba C. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Rev Esp Salud Pública.* 2007; 81:443-9.
- (11) Métodos de evaluación del Nivel de Actividad Física: Revisión de literatura. Andrés Mauricio Echevarría Rodríguez, Santiago Botero Restrepo *Revista de Educación Física.* Abril-Junio 2015-Volumen 4, Número2. Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física.
- (12) Kowalski CK, Crocker PR, Kowalski NP. Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatr Exerc Sci.* 1997; 9:342-52.
- (13) Fiabilidad y Validez del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A en adolescentes españoles. David Martínez-Gomez , Vicente Martínez-de-Haro, Tamara Pozo , Gregory J. Welk , Ariel Villagra, Marisa E. Calle, Ascensión Marcos, Oscar L. Veiga. *Rev Esp Salud Pública* 2009; 83:427-439.
- (14) Diseño y validación de dos escalas para medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia. M.Lima-Serrano, J Salvador Lima-Rodríguez y A.Sáez-Bueno. *Rev.Española de Salud Pública.* vol 86 no.3 Madrid may/jun 2012.
- (15) PSPP. Aplicación de software libre para análisis de datos .Biblioteca científica GNU para rutinas matemática y plotutils para generación de gráficos. <https://www.gnu.org/software/pspp/>. Consultada 27 de agosto de 2017.
- (16) Guía Práctica del Curso de Bioestadística Aplicada a las Ciencias de la Salud .Dr. Jacobo Díaz Portillo . Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. Subdirección General de Gestión Económica y Recursos Humanos.
- (17) Villa JM, Ruiz E, Ferrer JL. Antecedentes y Concepto de Educación para la Salud. Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud 4 ( en línea). Junta de Extremadura. Consejería de Sanidad y Consumo 2006 . Disponible en :  
<http://sepad.gobex.es/documents/19231/562422/Antecedentes+y+Conceptos+de+EpS.pdf> (Fecha acceso 28/8/2017)

ANEXO I  
ENCUESTA INDICE DE ALIMENTACION SALUDABLE

Fecha		Curso		Sexo (V/H)		
Centro Educativo				Municipio		
	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no diario	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca	Puntuación
1. Cereales y derivados						
2. Verduras y hortalizas						
3. Frutas						
4. Leche y derivados						
5. Carnes						
6. Legumbres						
7. Embutidos y fiambres						
8. Dulces						
9. Refrescos con azúcar						
10. Variedad						
				TOTAL		

Casillas sombreadas a rellenar por evaluador.

Fuente: Versión española del cuestionario PAQ-A

**ANEXO II****Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)**

<b>Fecha</b>		<b>Sexo (V/H)</b>	
<b>Centro</b>		<b>Localidad</b>	

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

**Recuerda:**

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

**1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho ? (Marca un solo círculo por actividad)**

	<b>NO</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7 veces o +</b>
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio) .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kára.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)**

- No hice/hago educación física .....
- Casi nunca .....
- Algunas veces.....
- A menudo .....
- Siempre.....

**3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)**

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco .....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo .....

**4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)**

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la ultima semana. ....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana .....

**5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)**

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la ultima semana .....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana .....

**6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)**

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la ultima semana .....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana .....

**7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)**

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....  O
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic.....  O
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....  O
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre....  O
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre. .  O

**8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).**

	<b>Ninguna</b>	<b>Poca</b>	<b>Normal</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucha</b>
Lunes.....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O
Martes.....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O
Miércoles.....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O
Jueves .....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O
Viernes .....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O
Sábado.....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O
Domingo.....	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O	<input type="radio"/> O

**9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?**

- Sí.....  O
- No.....  O

### Anexo III . Escala de actitud hacia la alimentación

ÍTEMS	Total desacuerdo	Bastante desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Bastante acuerdo	Total acuerdo
Creo que comer sano es importante para mi salud general					
Los alimentos preparados en casa son mejores que los preparados en hamburgueserías y pizzerías					
Me siento mejor comiendo sano					
La comida sana es aburrida					
Mi dieta es saludable					
Las comidas sanas son menos cómodas ( menos sencillas de hacer, de llevártelas, etc)					
Es normal saltarse el desayuno					
El sabor de la comida es más importante para mí que su beneficio para la salud.					
No tengo la autodisciplina necesaria para comer sano					
Para llevar una alimentación saludable he de tomar alimentos variados (cereales, verduras, carne, lácteos, etc.					

Fuente: Diseño y validación de dos escalas para medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia. M.Lima-Serrano, J.Salvador Lima-Rodríguez y A. Sáez-Bueno.

### Anexo IV. Escala de actitud hacia la actividad física

ÍTEMS	Total desacuerdo	Bastante desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Bastante acuerdo	Total acuerdo
Hacer deporte hace que me sienta bien.					
Por las tardes me gusta realizar alguna de las siguientes actividades de forma regular: pasear, hacer deporte, etc.					
Me aburren las actividades deportivas.					
La actividad física alivia el estrés.					
Por las tardes, después de estudiar, prefiero quedarme en casa viendo la televisión, leyendo, jugando a los videojuegos.					
No me gusta realizar actividad física porque me resulta muy cansado					
No tengo la autodisciplina necesaria para hacer ejercicio físico					
Me gusta realizar actividad física porque es beneficiosa para la salud.					

Fuente: Diseño y validación de dos escalas para medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia. M.Lima-Serrano, J.Salvador Lima-Rodríguez y A. Sáez-Bueno.

## ANEXO V

Modelo de Consentimiento Informado.

Centro Educativo	Entidad/Investigador
------------------	----------------------

**Título del Proyecto:** “*Determinantes para un crecimiento saludable: Alimentación y Actividad Física en la población escolar adolescente del Área de Salud de Navalmoral de la Mata .*”

Estamos realizando un estudio que pretende conocer los hábitos alimenticios y de actividad física de la población escolar adolescente del Área de Salud de Navalmoral de la Mata.

El objetivo del mismo tiene como finalidad establecer actuaciones de promoción y educación para la salud que refuercen hábitos saludables tan importantes en el crecimiento como la alimentación y el ejercicio físico.

Los participantes han sido elegidos para obtener una muestra representativa de la población escolar adolescente del Área de Salud de Navalmoral de la Mata.

Las encuestas se realizarán en su aula en horario de tutoría con la oportuna información previa a los alumnos participantes tanto de los objetivos como del método utilizado.

El tiempo estimado para realizar las encuestas es de 20’.

El estudio no conlleva ningún riesgo y el participante no recibe ningún beneficio ni compensación por su participación.

El proceso será estrictamente confidencial y no se facilitarán datos individualizados . Los resultados globales de las encuestas serán facilitados al Centro con fines estrictamente educativos.

La participación del alumno es voluntaria pudiendo retirarse de la misma en cualquier momento.

Si desea que su hijo/a participe , le rogamos rellene la Autorización que figura al pie y sea devuelta al Centro.

Cortar por aquí-----

### AUTORIZACIÓN:

Habiendo sido informado del procedimiento y finalidad del estudio ( *Determinantes para un crecimiento saludable: alimentación y actividad física en la población adolescente del Área de salud de Navalmoral de la Mata*), voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo/a \_\_\_\_\_, participe en el mismo.

Fdo. padre/madre/tutor

Fecha \_\_\_\_\_

TABLA 1.

**CENTROS EDUCATIVOS ESO . (ÁREA DE SALUD DE NAVALMORAL DE LA MATA)**

<b>LOCALIDAD</b>	<b>CENTRO</b>
Castañar de Ibor	Sección del IESO Zurbarán –Navalmoral de la Mata
Jarandilla de la Vera	IESO Jaranda
Losar de la Vera	IESO Arturo Plaza
Navalmoral de la Mata	Colegio Ntra Sra de Guadalupe
Navalmoral de la Mata	IESO Albalat
Navalmoral de la Mata	IESO Augustóbriga
Navalmoral de la Mata	IESO Zurbarán
Talayuela	IESO San Martín
Tietar	IESO Gabriel García Márquez
Villanueva de la Vera	IESO La Vera Alta
Villar del Pedroso	Sección del IESO Augustóbrica- Navalmoral de la Mata.

**CENTROS EDUCATIVOS BACHILLERATO (ÁREA DE SALUD DE NAVALMORAL DE LA MATA)**

<b>LOCALIDAD</b>	<b>CENTRO</b>
Jarandilla	IESO Jaranda
Navalmoral de la Mata	IESO Albalat
Navalmoral de la Mata	IESO Augustóbriga
Navalmoral de la Mata	IESO Zurbarán
Talayuela	IESO San Martín

**CENTROS EDUCATIVOS FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA (AREA DE SALUD DE NAVALMORAL DE LA MATA)**

<b>LOCALIDAD</b>	<b>CENTRO</b>
Jarandilla	IESO Jaranda (HOT1-10-Cocina y restauración)
Navalmoral de la Mata	IESO Augustóbriga (IFC1-11-Infomática de oficina)
Navalmoral de la Mata	IEOS Zurbarán (ADG1-10-Servicios administrativos . ELE1-10- Electricidad y electrónica)
Talayuela	IESO San Martín (ADG1-10-Servicios administrativos)
Tietar	IESO Gabriel García Márquez (IMA1-10-Fabricación y montaje)
Villanueva de la Vera	IESO La Vera Alta (HOT1-10-Cocina y restauración)

Fuente: Portal Educarex. Junta de Extremadura. Oferta Centros Educativos ESO y Bachillerato y Oferta Formación Profesional Básica Curso 2016/2017. Última consulta 10/08/2017.

Tabla II

<b>Criterios para definir la puntuación de cada variable del Índice de Alimentación Saludable.</b>					
<b>Variables</b>	<b>10 puntos</b>	<b>7,5 puntos</b>	<b>5 puntos</b>	<b>2,5 puntos</b>	<b>0 puntos</b>
<b>Consumo diario</b>					
1.Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no diario	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no diario	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3.Frutas	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no diario	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no diario	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
<b>Consumo semanal</b>					
5.Carnes	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
<b>Consumo ocasional</b>					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Consumo diario
9.Referescos con azúcar	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Consumo diario
10. Variedad	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 punto si cumple cada una de las recomendaciones semanales.				

Tabla III Distribución de muestras/ Centro /Localidad

Centro Educativo / Localidad	Nº de encuestas
Colegio Nuestra Sra. Guadalupe (Navalmoral de la Mata)	54
IESO Albalat (Navalmoral de la Mata)	54
IESO Zurbarán ( Navalmoral de la Mata)	54
IESO Augustóbriga ( Navalmoral de la Mata)	56
IESO Arturo Plaza ( Losar de la Vera)	20
IESO Jaranda ( Jarandilla de la Vera)	20
IESO San Martín ( Talayuela)	34
IESO Gabriel García Marquez ( Tietar)	34
IESO La Vera Alta ( Villanueva de la Vera)	24
<b>Total</b>	<b>350</b>

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales/ ZBS ALMARAZ**  
Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10019	Almaraz	6	1	4	5	7	4	3	
10057	Casas de Miravete	..	3	1	..	..	1	..	
10070	Deleitosa	1	2	3	1	..	3	5	
10097	Higuera	1	1	..	..	..	..	..	
10160	Romangordo	..	1	1	..	..	1	..	
10173	Saucedilla	6	2	7	5	4	4	8	
10176	Serrejón	3	2	..	3	..	1	3	
10197	Valdecañas de Tajo	..	..	..	..	..	..	1	
		17	12	16	14	11	14	20	104
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10019	Almaraz	13	4	10	4	8	7	14	
10057	Casas de Miravete	..	..	..	1	..	..	1	
10070	Deleitosa	2	3	1	2	5	1	2	
10097	Higuera	..	..	1	..	..	..	..	
10160	Romangordo	2	1	..	1	1	..	1	
10173	Saucedilla	2	4	3	4	8	6	6	
10176	Serrejón	..	2	1	1	4	3	1	
10197	Valdecañas de Tajo	..	..	..	..	..	..	1	
		19	14	16	13	26	17	26	131
Notas:		TOTAL HOMBRES Y MUJERES							235

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales/ ZBS BOHONAL DE IBOR**  
Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10030	Bohonal de Ibor	1	3	1	2	1	..	5	
10042	Campillo de Deleitosa	..	..	..	..	..	1	..	
10075	Fresnedoso de Ibor	1	1	..	1	2	..	2	
10083	Garvín	..	..	1	1	..	1	1	
10120	Mesas de Ibor	..	..	2	..	1	..	2	
10141	Peraleda de San Román	1	1	1	2	1	1	1	
		3	5	5	6	5	3	11	38
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10030	Bohonal de Ibor	4	..	..	..	3	1	..	
10042	Campillo de Deleitosa	..	..	..	..	..	..	1	
10075	Fresnedoso de Ibor	..	..	..	2	1	4	..	
10083	Garvín	..	..	..	..	..	..	2	
10120	Mesas de Ibor	1	1	..	1	..	..	..	
10141	Peraleda de San Román	1	..	1	..	2	1	..	
		6	1	1	3	6	6	3	26
		TOTAL HOMBRES Y MUJERES							64

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales/ ZBS CASTAÑAR DE IBOR**  
Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10060	Castañar de Ibor	4	3	3	5	5	2	4	
10132	Navalvillar de Ibor	2	..	2	2	..	2	6	
10159	Robledollano	2	2	..	1	3	1	3	
		8	5	5	8	8	5	13	52
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10060	Castañar de Ibor	1	3	1	3	4	2	2	
10132	Navalvillar de Ibor	1	3	2	5	3	1	3	
10159	Robledollano	2	..	1	..	1	1	1	
		4	6	4	8	8	4	6	40
		TOTAL HOMBRES Y MUJERES							92

Notas:

Fuente:

Instituto Nacional de Estadística

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales/ ZBS LOSAR DE LA VERA**  
Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10091	Guijo de Santa Bárbara	1	3	3	1	1	1	2	
10105	Jarandilla de la Vera	15	17	14	24	14	10	19	
10110	Losar de la Vera	16	14	9	12	11	24	18	
10157	Robledillo de la Vera	2	1	1	3	2	1	3	
		34	35	27	40	28	36	42	242
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10091	Guijo de Santa Bárbara	..	1	1	..	1	1	2	
10105	Jarandilla de la Vera	15	12	15	19	7	16	12	
10110	Losar de la Vera	13	5	21	17	12	10	16	
10157	Robledillo de la Vera	1	1	1	2	..	..	..	
		29	19	38	38	20	27	30	201
TOTAL HOMBRES Y MUJERES									443

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales / NAVALMORAL**  
Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10026	Belvís de Monroy	1	3	2	1	3	3	2	
10028	Berrocalejo	1	0	..	..	..	..	1	
10058	Casatejada	11	7	13	9	10	12	9	
10085	Gordo, El	2	..	2	1	2	2	1	
10114	Majadas	2	12	3	12	6	11	4	
10122	Millanes	..	..	2	1	1	2	..	
10131	Navalmoral de la Mata	90	125	85	122	94	99	102	
10140	Peraleda de la Mata	10	5	9	9	12	7	3	
10901	Rosalejo	12	8	3	5	8	10	8	
10182	Toril	2	..	1	1	..	..	1	
10199	Valdehúncar	1	..	1	2	1	1	2	
		130	157	119	162	134	144	130	976
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10026	Belvís de Monroy	1	..	3	1	2	3	3	
10028	Berrocalejo	..	1	..	..	1	..	3	
10058	Casatejada	9	7	12	9	7	7	13	
10085	Gordo, El	2	1	..	..	1	..	2	
10114	Majadas	10	9	10	9	12	12	10	
10122	Millanes	1	1	2	..	..	..	1	
10131	Navalmoral de la Mata	103	105	97	100	106	110	107	
10140	Peraleda de la Mata	5	5	4	4	..	4	5	
10901	Rosalejo	5	7	7	4	10	3	10	
10182	Toril	3	..	..	..	..	1	1	
10199	Valdehúncar	..	..	1	..	..	..	2	
		139	136	136	127	139	140	157	974
TOTAL HOMBRES Y MUJERES									1950

Notas:

Fuente:  
Instituto Nacional de Estadística



**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales / ZBS TALAYUELA**  
Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10180	Talayuela	60	57	53	56	51	61	59	397
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10180	Talayuela	32	51	43	54	72	54	56	362
TOTALS HOMBRES Y MUJERES									759

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales / VILLANUEVA VERA**

Villanueva de la Vera.

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10111	Madrigal de la Vera	4	8	8	10	5	2	10	
10179	Talaveruela de la Vera	2	3	1	1	2	1	..	
10204	Valverde de la Vera	4	1	..	..	3	1	2	
10206	Viandar de la Vera	..	..	..	..	2	1	..	
10212	Villanueva de la Vera	10	11	16	14	9	15	14	
TOTALS		20	23	25	25	21	20	26	160
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10111	Madrigal de la Vera	2	1	3	12	6	6	6	
10179	Talaveruela de la Vera	1	1	..	2	1	..	..	
10204	Valverde de la Vera	..	2	1	2	2	..	1	
10206	Viandar de la Vera	..	1	1	1	2	1	..	
10212	Villanueva de la Vera	6	5	5	7	6	7	6	
TOTALS		9	10	10	24	17	14	13	97
TOTAL HOMBRES Y MUJERES									257

**Censos de Población y Viviendas 2011. Resultados Municipales / VILLAR PEDROSO**

Cáceres

**Población por municipios, sexo y edad (año a año)**

Unidades: personas

		Hombres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10048	Carrascalejo	1	..	1	1	1	..	..	
10200	Valdelacasa de Tajo	..	..	..	1	3	1	1	
10213	Villar del Pedroso	..	4	1	5	2	..	2	
TOTALS		1	4	2	7	6	1	3	24
		Mujeres							
		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	
10048	Carrascalejo	..	..	..	..	1	1	1	
10200	Valdelacasa de Tajo	2	..	3	..	1	1	..	
10213	Villar del Pedroso	2	2	5	8	2	1	7	
TOTALS		4	2	8	8	4	3	8	37
TOTAL HOMBRES Y MUJERES									61

Notas:

Fuente:

Instituto Nacional de Estadística