

UNIVERSITAT JAUME I

"MÀSTER UNIVERSITARI EN PROFESSOR/A D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA
OBLIGATÒRIA I BATXILLERAT, FORMACIÓ PROFESSIONAL I ENSENYAMENTS
D'IDIOMES".

Especialidad: Biología y Geología

**LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL COMO
HERRAMIENTA DE TRABAJO EN CENTROS ESCOLARES.**

Modalidad: Materiales didácticos

Curso académico: 2020/2021

Autora del trabajo: Marta Oliver Barreda

Tutor del trabajo: Juan José Fernández Rivera

RESUMEN

El presente Trabajo Final de Master se engloba dentro de la modalidad de Materiales didácticos relacionados con la Promoción de la Salud en los centros escolares. La Promoción en Educación para la Salud en general, y la Educación Alimentaria y Nutricional en particular, se engloban de forma obligatoria en la consecución curricular del plan de estudios de los centros educativos, con la finalidad de acabar la etapa educativa con unos conocimientos óptimos acerca de cómo promocionar y potenciar la salud de las personas, y, en concreto, qué cada alumno y alumna sepa cómo fomentar su salud en cualquier ámbito de la Promoción de la Salud. Sin embargo, a medida que se desarrollan los cursos escolares, parece que, cada vez, hay menos conocimientos respecto a este tema por parte del alumnado y parece ser que los conocimientos no se están instaurando de manera adecuada. Además, nos encontramos con un alumnado que se encuentra en período de adolescencia, y, por lo tanto, en una etapa estrechamente vinculada a la creación de hábitos más desestructurados en torno a la alimentación, sumado a un sedentarismo muy arraigado, así como una excesiva preocupación por la imagen corporal. Así pues, toda la desinformación aparente a la que está expuesto el alumnado en esta etapa, conlleva al desarrollo de una mala relación con la alimentación y ciertas patologías de malnutrición, tanto por exceso, donde se englobaría el sobrepeso y la obesidad, como también por déficit, los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Así pues, como dietista-nutricionista y estudiante del master, este trabajo pretende trabajar los conocimientos de alimentación y nutrición con una pequeña muestra de alumnos de 3º de la ESO. Para ello, tal y como indican el DECRETO 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana, así como el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se trabaja en la asignatura de Biología y Geología en el curso escolar de 3º de la E.S.O mediante el Bloque temático 1: Metodología científica y proyecto de investigación, siendo un bloque transversal durante todo el curso, y también mediante el Bloque temático 2: las personas y la salud. Así pues, mediante un cuestionario que se realiza en clase, donde además el alumnado se encuentra receptivo en cuanto al tema a tratar, se evidencia la necesidad de instaurar un programa de actividades en relación a este tema y que permita un aprendizaje significativo y duradero en el tiempo para producir mejoras en cuando a la promoción de la salud, la educación para la salud y la educación alimentaria y nutricional y así poder prevenir las conductas de riesgo relacionadas con el tema a abordar.

PALABRAS CLAVE

Educación Alimentaria y Nutricional, Promoción de la Salud, sobrepeso, obesidad, Trastornos de la Conducta Alimentaria, adolescentes.

ABSTRACT

This Master's Final Project is included within the modality of Teaching Materials related to the Health Promotion in schools. The Health Promotion Education in general, and Food and Nutrition Education in particular, are included in a compulsory way in the curricular achievement of the curriculum of educational centers, in order to finish the educational stage with optimal knowledge about on how to promote and enhance people's health, and, specifically, that each student knows how to promote their health in any area of Health Promotion. However, as the school courses develop, it seems that, every time, there is less knowledge about this subject on the part of the students and it seems that the knowledge is not being established in an adequate way. In addition, we find students who are in the teen period, and, therefore, at a stage closely linked to the creation of more unstructured habits around eating, added to a deeply rooted sedentary lifestyle, as well as excessive concern by body image. Thus, all the apparent misinformation to which students are exposed at this stage, leads to the development of a poor relationship with food and certain malnutrition pathologies, both due to excess, where overweight and obesity would be included, as well as due to deficit, eating disorders. Thus, as a dietician-nutritionist and master's student, this work aims to work on the knowledge of food and nutrition with a small sample of 3rd year ESO students. For this, as indicated by DECREE 87/2015, of June 5, of the Consell, which establishes the curriculum and develops the general organization of Compulsory Secondary Education and Baccaulaureate in the Valencian Community, as well as the Royal Decree 1105/2014, of December 26, which establishes the basic curriculum of Compulsory Secondary Education and Baccaulaureate, work is carried out on the subject of Biology and Geology in the 3rd year of ESO through thematic Block 1: Scientific methodology and research project, being a transversal block throughout the course, and also through Thematic Block 2: people and health. Thus, by means of a questionnaire that is carried out in class, where the students are also receptive to the topic to be discussed, the need to establish a program of activities in relation to this topic is evidenced and that allows a meaningful and lasting learning in the time to produce improvements in health promotion, health education and food and nutrition education and thus be able to prevent risk behaviors related to the issue to be addressed.

KEY WORDS

Food and Nutrition Education, Health Promotion, overweight, obesity, eating disorders, teenagers.

ÍNDICE

1.	Introducción.....	1
1.1.	Justificación	1
2.	Objetivos del Trabajo Final de Master.....	2
2.1.	Objetivo general.....	2
2.2.	Objetivos específicos.....	2
3.	Marco teórico	3
3.1.	La alimentación y la nutrición	3
3.1.1.	Relación entre una mala alimentación, sedentarismo y pérdida de salud.....	3
3.1.2.	Datos epidemiológicos de la mala alimentación.....	4
3.1.3.	Factores determinantes a llevar una mala alimentación.....	6
3.2.	Educación para la salud y Educación alimentaria	7
3.2.1.	Conceptos básicos.....	8
3.2.2.	La educación para la salud a nivel educativo	8
3.2.3.	Ámbitos de actuación para educación alimentaria.....	10
3.2.4.	Prevención de los malos hábitos alimentarios en los centros educativos	11
4.	Metodología.....	14
4.1.	Desarrollo de la metodológica	15
4.2.	Objetivos curriculares	15
4.2.1.	Objetivos generales	15
4.2.2.	Objetivos específicos.....	17
4.3.	Competencias clave	17
4.4.	Contenidos.....	18
4.5.	Evaluación.....	20
4.6	Atención a la diversidad.....	21
5.	Resultados	21
6.	Materiales didácticos.....	22
7.	Discusión	40
8.	Conclusiones.....	42
9.	Referencias bibliográficas.....	42
10.	Agradecimientos.....	48
11.	Anexos	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Entender el hambre y la malnutrición [infografía]. FAO (2014)	5
Figura 2: Factores que influyen en la ingesta de alimentos. (Basain et al., 2017)	7
Figura 3: Determinantes de la salud. Laframboise-Lalonde (1974) (Dávalos, M.L., 2011)	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Relación entre los niveles educativos recogidos en la LOE y sus objetivos en torno a la promoción de la salud especificados en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación: .9	
Tabla 2: Iniciativas didácticas de Alimentación y Nutrición incluidas en el Plan Estratégico de salud escolar y estilos de vida (2016-2020)	11
Tabla 3: Concreción curricular 3ro de la E.S.O. Bloque 2: Las personas y la Salud.	19
Tabla 4: Contenido Nutrición, alimentación y salud	23
Tabla 5: Contenido nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables	26
Tabla 6: Contenido dieta equilibrada.....	32
Tabla 7: Contenidos Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario	35

ÍNDICE DE MATERIALES DIDÁCTICOS

MATERIAL DIDÁCTICO 1: Nutrición, alimentación y salud	23
MATERIAL DIDÁCTICO 2: Mitos alimentarios	24
MATERIAL DIDÁCTICO 3: Salud cardiovascular	25
MATERIAL DIDÁCTICO 4: Tipos de azúcar	26
MATERIAL DIDÁCTICO 5: Azúcar añadido o libre	27
MATERIAL DIDÁCTICO 6: Alternativas saludables al azúcar	28
MATERIAL DIDÁCTICO 7: Ingredientes insanos en el etiquetado	28
MATERIAL DIDÁCTICO 8: Ingredientes sanos en el etiquetado	29
MATERIAL DIDÁCTICO 9: Información del etiquetado nutricional	30
MATERIAL DIDÁCTICO 10: Sin procesar, procesados y ultraprocesados	30
MATERIAL DIDÁCTICO 11: En busca de productos saludables.....	31
MATERIAL DIDÁCTICO 12: Dieta equilibrada vs dieta saludable	32
MATERIAL DIDÁCTICO 13: El método del plato	33
MATERIAL DIDÁCTICO 14: Alimentación y medio ambiente	34
MATERIAL DIDÁCTICO 15: Alimentación en diferentes partes del mundo.....	34
MATERIAL DIDÁCTICO 16: El peso corporal	36
MATERIAL DIDÁCTICO 17: ¿Qué hay de cierto en cuanto al peso?	36
MATERIAL DIDÁCTICO 18: Los 7 tipos de hambre	37
MATERIAL DIDÁCTICO 19: Los profesionales de la salud	38
MATERIAL DIDÁCTICO 20: ¿Qué me puede aportar un dietista-nutricionista?	38
MATERIAL DIDÁCTICO 21: PRÁCTICA DE LABORATORIO: Detección de almidón.....	39

LISTADO DE ACRÓNIMOS

AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

AF: Actividad Física

DM: Diabetes Mellitus

D-N: Dietista-Nutricionista

EpS: Educación para la salud o Educación Sanitaria

EAN: Educación Alimentaria y Nutricional

EN: Educación Nutricional

GC: Gasto Calórico

HTA: Hiper Tensión Arterial

I.E.S: Instituto de Educación Secundaria

TCA: Trastorno de la Conducta Alimentaria

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FEN: Fundación Española de la Nutrición

FIDA: El Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola

LOE: Ley Orgánica de Educación

LOMCE: Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa

MSCBS: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

NAOS: Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad

OMS: Organización Mundial de la Salud

PMA: Programa Mundial de Alimentos

SM: Síndrome Metabólico

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

1. Introducción

Con el presente trabajo de creación de materiales didácticos, se pretende potenciar el conocimiento del alumnado en materia de Promoción de la Salud y Educación para la Salud, englobando dentro de esta la Educación Alimentaria y Nutricional. Para ello dentro del contexto educativo, que establecen el DECRETO 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana, así como el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se trabajan estos materiales didácticos en el curso escolar de 3ro de la E.S.O, tratando los contenidos englobados en los bloques temáticos 1: Metodología científica y proyecto de investigación, bloque que es transversal durante todo el curso, y también el Bloque temático 2: las personas y la salud.

La Promoción de la Salud Pública empezó a implementarse en todo el mundo como una acción a favor de la salud en la época de los ochenta (Padilla et al., 2012)

Como definición (Padilla et al., 2012), la Promoción de la Salud es el proceso por el que se capacita a las personas, así como a las comunidades de las que forman parte, a tener control sobre los determinantes de salud para así poder mejorarla. Una de las áreas con más creciente interés en los últimos años para actuar desde la promoción de la salud es la alimentación. Por ello, en los centros educativos se intentan promover políticas de alimentación saludable debido a los problemas de sobrepeso y obesidad que son muy habituales en la infancia y en la adolescencia.

Sin embargo, se abre en los últimos años otro frente totalmente contrario: los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) que están en constante aumento desde la instauración de las redes sociales en el mundo adolescente (Guillén y Navarro, 2018)

Así pues, se hace evidente la creciente necesidad de que existan entornos escolares que promuevan y protejan la salud en la infancia y la adolescencia (Parrilla, 2012).

1.1. Justificación

Los y las profesionales de la nutrición humana y dietética, estamos completamente volcados y volcadas en divulgar información sobre la alimentación y nutrición de las personas. Información verídica, contrastada, actualizada y de calidad que trasladamos a la población de la forma más sencilla posible para que pueda ser entendida por todos y todas. Con ello, pretendemos que la población adquiera las herramientas necesarias para potenciar su calidad de vida mediante la adquisición de unos hábitos de vida saludables que les ayuden a conseguir una buena salud física, mental y social que se pueda mantener a largo plazo.

Sin embargo, actualmente los y las Dietistas-Nutricionistas (D-N) navegamos a contra corriente en este aspecto ya que, sabemos que existe una gran desinformación por parte de nuestra población debido a la gran cantidad de intrusismo laboral que existe, el gran auge de los mitos alimentarios así como políticas nutricionales incorrectas, que han llevado a la mayoría de las

personas a practicar muchas conductas de riesgo y adoptar hábitos de vida muy perjudiciales por lo que a su alimentación se refiere. En este sentido, la etapa adolescente es una de las más vulnerables, ya que ellos absorben la información de su entorno prácticamente sin filtros y sin capacidad de distinción entre lo mejor y lo peor.

Por ello, los y las D-N, consideramos que la escuela, debe ser un lugar donde se consigan instaurar estrategias de educación alimentaria y nutricional, ya que, muchos de los problemas de salud que acarrear los adultos, vienen de su alimentación, y esa alimentación se instaure en la infancia y durante la etapa adolescente. Actualmente, según vemos los D-N especializados en alimentación infanto-juvenil, es que las políticas que se llevan a cabo en los Institutos de Educación Secundaria (I.E.S) parecen ser insuficientes.

Así pues, mediante este trabajo he querido vincular mi actual profesión como D-N infanto-juvenil con la docencia en educación secundaria, mediante la implantación de estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional en los I.E.S para justificar su uso como buena herramienta para establecer pautas y hábitos de vida saludables en la población adolescente. Dentro del I.E.S se estable el trabajo dentro del curso de 3ro de la E.S.O, donde mediante un pequeño cuestionario se extraen conclusiones de que existe una carencia en cuanto a conocimientos sobre alimentación saludable y nutrición. Por ello, como actual dietista-nutricionista, he decidido elaborar una serie de materiales didácticos para tratar los contenidos relacionados con esta problemática, para intentar conseguir una mejor implantación de los conocimientos a largo plazo y, consecuentemente mejorar la salud del alumnado, permitiendo que también otros profesores y otras profesoras los puedan utilizar.

2. Objetivos del Trabajo Final de Master

2.1. Objetivo general

El objetivo del presente trabajo es elaborar materiales didácticos correspondiente al curso de 3ro de la E.S.O en la asignatura de Biología y Geología. Con este material se pretende que el alumnado trabaje los contenidos sobre alimentación saludable y nutrición de forma que consigan instaurar un aprendizaje significativo en cuanto a la promoción de la salud y la educación alimentaria.

2.2. Objetivos específicos

1. Elaborar diferentes materiales didácticos para profundizar en el contenido de la asignatura de Biología y Geología del curso 3ro de la E.S.O sobre la alimentación y nutrición humana y la dietética.
2. Diseñar materiales didácticos mediante los que el alumnado pueda desarrollar las competencias establecidas para el contenido.
3. Conseguir una implantación de los conocimientos a largo plazo mediante el aprendizaje significativo del alumnado y la consecuente promoción de la salud de los mismos.

4. Desarrollar el espíritu crítico y la motivación del alumnado para el aprendizaje de los conocimientos.
5. Relacionar un aprendizaje cooperativo entre los alumnos para potenciar su implicación y aprendizaje.
6. Potenciar que el alumno sea un sujeto activo en el desarrollo de los contenidos.

3. Marco teórico

El aumento de la ingesta energética y la disminución del gasto calórico (GC) conllevan a padecer sobrepeso y obesidad (Gutiérrez et al, 2006). Sin embargo, estas condiciones son multifactoriales, por lo que, además del estilo de vida en cuando a hábitos de alimentación y deporte se refiere, existen también factores sociales, culturales, educacionales, personales, fisiológicos y cognitivos y psicológicos que pueden conllevar la modulación de esta ingesta y acabar desarrollando un TCA que puede afectar al desarrollo de dicha condición de sobrepeso y obesidad (Errandonea, 2012).

3.1. La alimentación y la nutrición

Las recomendaciones que existes actualmente sobre alimentación y nutrición constituyen uno de los pilares básicos de nuestro día a día (Hoyos y Castell, 2020). Así pues, la alimentación es una de las actividades que el ser humano realiza cada día y, con ella, incorporamos los alimentos que nos proporcionarán los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo pueda sobrevivir. (Martínez y Pedrón, 2016)

La alimentación es una parte fundamental de nuestra cultura, ya que actualmente, cuando socializamos, lo hacemos la mayoría de las veces, mediante alimentos. Aun así, en la actualidad existe mucha desinformación acerca de cómo alimentarnos para nutrirnos correctamente ya que, en nuestra sociedad se transmiten constantemente una sin fin de mitos alimentarios e información falsa acerca de nuestra propia alimentación, cosa que ha conlleva tener a una población totalmente desinformado al respecto del tema. En la consulta de nutrición es muy habitual encontrarse prácticas y conductas de riesgo que engloban a nuestra alimentación por el hecho de no tener información suficiente a cerca de conceptos básicos. (Martínez y Pedrón, 2016)

Sumado a todo esto, como también indicó la FAO en su informe de Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo en 2020 que, existe una inseguridad alimentaria que afecta a la calidad de la dieta de las personas y que ello puede conducir a padecer desnutrición, sobrepeso u obesidad. (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, 2020)

Además, si hablamos de todos estos aspectos, la etapa adolescente es un período de gran vulnerabilidad y donde existe un gran riesgo nutricional (Marugán et al., 2010)

3.1.1. Relación entre una mala alimentación, sedentarismo y pérdida de salud

Para potenciar y desarrollar una buena salud, o lo que denominaríamos salud óptima, son necesarias unas bases de nutrición correctas que se consiguen mediante una alimentación saludable, suficiente y equilibrada, sin olvidar la necesidad de combinarla con una actividad física

(AF) o ejercicio físico practicado de manera regular (Hoyos y Castell, 2020). Además, como ya indica la OMS, sería necesario también adquirir este estado de bienestar físico, junto a un estado de bienestar mental y social. (OMS, 2021)

Los hábitos de vida que desarrolla la población afectan irremediablemente a su salud. Así pues, existen estilos de vida modificables, tales como el sedentarismo y la alimentación (Parades et al., 2014) que, han influido notablemente al creciente aumento del sobrepeso y la obesidad en nuestra sociedad actual (Morales et al., 2016). El sobrepeso y la obesidad son dos factores de riesgo para desarrollar las enfermedades consideradas crónicas (Parades et al., 2014), tales como diabetes mellitus (DM), síndrome metabólico (SM), cardiopatías, tensión arterial alta (HTA), colesterol, entre otras (Morales et al., 2016) y que por lo tanto conllevan una pérdida de salud a largo plazo (Parades et al., 2014).

Los principales factores que afectan a que esta pérdida de salud se desarrolle están influenciados por la globalización. Se ha producido un aumento del sedentarismo por la globalización tecnológica (Hernández et al., 2016) acompañado de un exceso de calorías en nuestra dieta por falta de tiempo y desconocimiento en cuanto a alimentación saludable se refiere (recordemos que alimentarse no es lo mismo que nutrirse), cosa que conlleva el consumo de alimentos hipercalóricos y ultraprocesados (Morales et al., 2016).

Por ello, la prevención es fundamental en este ámbito (Hernández et al., 2016). La alimentación es nuestro combustible, que nos permitirá mejorar nuestro rendimiento, así como nuestra salud. Además, los beneficios que produce el deporte en nuestro día a día, están relacionados con el desarrollo de emociones más placenteras y actitudes más positivas (Parades et al., 2014). Se deben adaptar patrones de alimentación individualizados a cada persona, ya que un mismo patrón no puede funcionar para toda la población, así como establecer una AF de calidad contemplando otros aspectos importantes dentro de la vida de las personas, como el presupuesto económico de cada familia, las características individuales y el acceso a alimentos y seguridad alimentaria (Hernández et al., 2016)

En este aspecto, existe una vulnerabilidad en el período de la adolescencia ya que, se ha evidenciado que existen irregularidades en su periodo de ingesta por su asidua asistencia a restaurantes de comida rápida, cifras elevadas de consumo de alcohol, consumo frecuente de snacks y, además, sumado a esto, existen en algunos casos, conductas de riesgo asociadas a la excesiva preocupación por la imagen corporal. Todo esto origina un desequilibrio del patrón alimentario regular y se aleja, además, de un patrón alimentario saludable (Marugán et al., 2010). Además, se ha comprobado que el sedentarismo es un factor de riesgo asociado a esta etapa de la vida, ya que ha disminuido la AF de los adolescentes que basan su preferencia para el entretenimiento en la tecnología, cosa que origina un menor gasto calórico. (García, 2019)

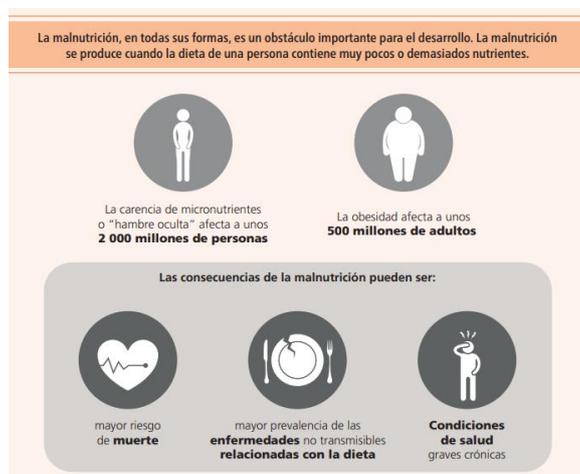
3.1.2. Datos epidemiológicos de la mala alimentación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica en abril del 2020 que, el término malnutrición abarca a diferentes aspectos relacionados con el patrón de la ingesta alimentaria. Por un lado, se encuentra la desnutrición, así como los desequilibrios que se producen por insuficiente ingesta

de vitaminas y minerales. Sin embargo, dentro de la malnutrición, también encontramos el sobrepeso, la obesidad, así como también las enfermedades no transmisibles que se relacionan con la alimentación (OMS, 2020). Sumado a esto, la FAO que tiene como objetivo erradicar el hambre y desarrollar estrategias para evitar la inseguridad alimentaria y la malnutrición (FAO, 2017) contribuye también a añadir cifras a este problema. Por ello, la OMS y la FAO, junto con otros Estados Miembros, pretenden evitar la malnutrición en todas sus formas. (OMS, 2020)

En cuanto a las cifras la FAO en 2014 indica que la carencia de nutrientes afecta a 2000 millones de personas, que 161 millones de niños padecen retraso en el crecimiento por problemas de malnutrición crónica y que 99 millones de niños tienen infrapeso. Por el contrario, según el mismo organismo, 500 millones de adultos sufren obesidad (FAO, 2014).

Figura 1: Entender el hambre y la malnutrición [infografía]. FAO (2014)



Por otro lado, los datos de la OMS, tampoco son muy alentadores. Este organismo indica que, en 2014, 462 millones de personas padecían malnutrición y que, por el contrario 1900 millones padecían sobrepeso o habían desarrollado una obesidad. En cuanto a la población infantil, según la OMS, en 2016, 155 millones de niños con edades comprendidas en menos de 5 años tenían un peso por debajo de lo recomendado. En cambio, 41 millones de estos, padecían sobrepeso u obesidad. Además, el 45% de las muertes de estos niños son debidas a la malnutrición de los mismos (OMS, 2020).

Según la OMS, actualmente, solventar los problemas de malnutrición es uno de los más grandes problemas sanitarios a nivel mundial (OMS, 2020). Según indica la FAO, no existe una dieta patrón que sea adecuada para todas las personas (FAO, 2021) pero indica que es necesario aplicar políticas económicas para acentuar la seguridad alimentaria y la nutrición en todo el mundo (OMS, 2021).

Además, diversas organizaciones en el año 2019 indican que, 20,5 millones de nacimientos en el mundo en 2015 se caracterizó por bajo peso en el nacimiento. Sin embargo, indica que la tendencia creciente de sobrepeso y obesidad es un motivo de preocupación, ya que está sucediendo especialmente en niños en edad escolar y adolescentes (FAO, DFIDA, OMS, PMA Y UNICEF, 2019).

3.1.3. Factores determinantes a llevar una mala alimentación

Gimenes et al (2012) afirman "Comer es una práctica cultural, repleta de símbolos, valores y significados" (p.802), por lo que, existen diferentes factores que influyen en las conductas que realizamos entorno a nuestra alimentación, así como también conductas propias de la población adolescente (Benarroch et al., 2011).

El acto de comer no está relacionado solo con nuestras necesidades nutricionales o fisiológicas, sino que existen también otros factores que contribuyen a nuestras elecciones alimentarias en nuestra práctica diaria (Food Facts For Health Problems, 2006).

Los principales motivos que encontramos son factores biológicos como el hambre, la sensación de apetito y el sentido del gusto. Necesitamos energía para estar vivos y los mecanismos de hambre y saciedad de nuestro cuerpo afectarán a desarrollar el acto de comer de una determinada forma que conducirá a un exceso o déficit de energía (Food Facts For Health Problems, 2006). Así pues, una dieta hipercalórica sería considerada factor de riesgo para padecer sobrepeso y obesidad (Álvarez, 2019).

Influyen también los factores económicos, ya que, el coste de los productos, así como el ingreso socioeconómico de las personas, influyen en la elección de nuestros alimentos. Así pues, se ha comprobado como personas con ingresos más bajos, tienden a realizar una dieta más pobre en frutas y verduras, por su elevado coste en comparación a comida precocinada y preparada (Food Facts For Health Problems, 2006).

Sumado a esto, existen también los factores físicos tales como la educación, las capacidades personales de cada individuo o el tiempo disponible de las personas. Esto evidencia la importancia de la educación en alimentación y nutrición (EAN) en edades tempranas ya que, así se puede conseguir aumentar la adherencia de los individuos sobre su capacidad de elección en su alimentación y potenciar su interés frente a la misma (Food Facts For Health Problems, 2006). En relación a esto, se ha evidenciado que el sobrepeso y la obesidad están más presentes en personas con un nivel educativo más bajo (Álvarez, 2019). Actualmente el tiempo invertido es un factor a considerar importante, ya que la falta del mismo en nuestro día a día afecta a realizar elecciones menos interesantes nutricionalmente (snacks, comidas preparadas, alimentos hipercalóricos, etc)(Food Facts For Health Problems, 2006).

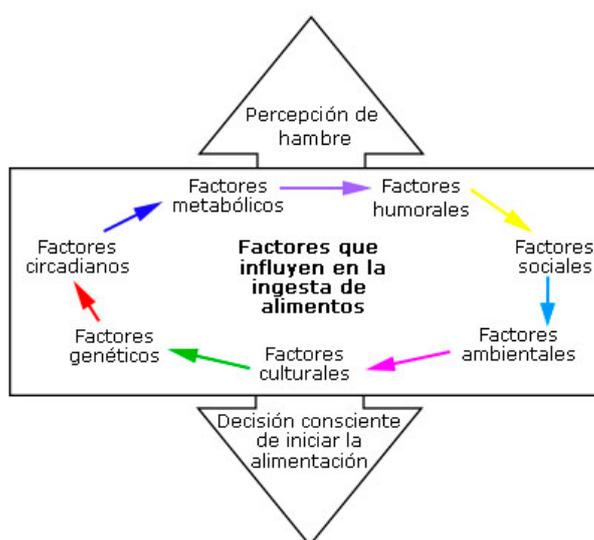
Los factores sociales también influyen en estas elecciones. Nuestro entorno familiar, la cultura del lugar donde residimos, así como las personas con las que nos rodeamos (compañeros de trabajo, amistades, etc) son factores determinantes en estas elecciones (Food Facts For Health Problems, 2006). Se evidencia entorno a esto que patrones alimentarios más adaptados al sedentarismo y comidas fuera de casa afectan a padecer sobrepeso y obesidad (Álvarez, 2019). Además, familias de clases altas tienden a potenciar su preocupación por el peso y el culto al cuerpo. Sin embargo, las clases sociales más bajas no ejerce tanto control en la calidad de los alimentos que consumen (Food Facts For Health Problems, 2006).

Además, los factores psicológicos también hay que tenerlos en cuenta. El estado de ánimo de la persona, la ansiedad y la culpa son factores a tener en cuenta. Las alteraciones emocionales

como el estrés o un estado de ánimo más bajo, suelen producir más apetencia por alimentos hiperpalatables (agradables al paladar) (Food Facts For Health Problems, 2006). Además, las personas con sobrepeso y obesidad suelen sentir culpa y rechazo de su imagen corporal, factor que afecta al patrón alimentario mediante exceso de calorías o conductas de riesgo frente a la comida (Álvarez, 2019).

Finalmente, otros factores como la actitud en frente de la comida, las creencias sociales y el conocimiento en cuanto a la materia, influyen también en las elecciones alimentarias (Food Facts For Health Problems, 2006).

Figura 2: Factores que influyen en la ingesta de alimentos. (Basain et al., 2017)



En cuanto a la etapa adolescente, uno de los factores más influyentes es la ansiedad por los alimentos que consumen, así como la preocupación excesiva por su imagen corporal y un miedo predominante a engordar. El sentimiento de culpa que sienten tras la ingesta de alimentos poco nutritivos también influye en la elección de determinados alimentos y en la realización de conductas de riesgo frente a los mismos. También se relaciona con factores relacionados con la presión social ejercida sobre el cuerpo del adolescente proveniente de sus propios familiares y grupos de amigos. Por ello, la imagen corporal puede ser uno de los factores más influyentes en este grupo de edad en cuanto a la elección alimentaria (Meléndez et al., 2012).

3.2. Educación para la salud y Educación alimentaria.

Existimos actualmente en la era de la información (Arboix, 2015) que muchas veces se transforma en sobreinformación y nos dificulta tomar decisiones correctas frente a nuestras elecciones alimentarias (FEN, 2015). Esta información la mayoría de las veces no es sinónimo de salud, y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias en cuanto a educación para la salud (EpS), es la decisión más responsable (Arboix, 2015).

3.2.1. Conceptos básicos

Como indica el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España (MSCBS) "para llegar a establecer estrategias y hacer consideraciones y propuestas de mejora de las actuales iniciativas de formación en promoción y educación para la salud, es necesario partir en primer lugar de un marco teórico, legal y político" (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social).

La OMS (1998), establece como definición de Promoción de la Salud "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud, para mejorarla" y, además, remarca la necesidad conjunta de intervenciones sociales y ambientales. Entre estas intervenciones es donde se encuentra, como uno de los tres componentes esenciales de Promoción de la Salud, el concepto de Educación Sanitaria o Educación para la Salud (EpS). Según su definición la EpS es cuando "Las personas han de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir opciones saludables, por ejemplo, con respecto a su alimentación y a los servicios de salud que necesitan. Tienen que tener la oportunidad de elegir estas opciones y gozar de un entorno en el que puedan demandar nuevas medidas normativas que sigan mejorando su salud" (OMS, 2016).

Así pues, por lo que refiere a la alimentación de las personas, la FAO desarrolla el concepto de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) o Educación Nutricional (EN) para hacer referencia a la promoción de hábitos saludables duraderos en el tiempo involucrando a todas las entidades sociales como las familias, los colegios y toda la comunidad. Además, incita a la implantación de ambientes que sean favorables en el entorno de la nutrición para realizar elecciones alimentarias saludables. Añadido a esto indica que la EN contempla difundir la información sobre nutrientes y alimentos, así como también proporcionar las herramientas necesarias para saber actuar entorno a ellas (FAO).

3.2.2. La educación para la salud a nivel educativo

Como ya indica el Gobierno de España, dentro del sistema educativo español, y más en concreto, dentro del currículum educativo, existen unas competencias básicas que el alumnado debe adquirir y desarrollar. Junto a estas competencias se instaura como materia transversal obligatoria en el currículum la Promoción y Educación para la Salud, junto a otras materias como la Educación Sexual (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social).

Diferentes autoridades sanitarias tales como la OMS, la UNESCO y UNICEF ponen de manifiesto que los centros educativos son los medios más efectivos para realizar una promoción de estilos de vida saludable en la población infanto-juvenil (González et al., 2013).

Para ello, si tomamos de referencia la Ley Educativa LOE, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, vigente en la actualidad, modificada en algunos aspectos por la Ley 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se puede establecer en su "artículo 2. Fines", que "el sistema educativo español se orientará a la consecución de los siguientes fines" entre los cuales encontramos "la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte."

Así pues, mediante esta ley podemos relacionar la promoción de la salud que se establece en cada nivel educativo según los objetivos:

Tabla 1: Relación entre los niveles educativos recogidos en la LOE y sus objetivos en torno a la promoción de la salud especificados en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación:

NIVEL	PROMOCIÓN DE LA SALUD SEGÚN OBJETIVOS
PRIMARIA	k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
SECUNDARIA	k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
BACHILLERATO	Se hace referencia a la salud mediante el currículum de educación física: m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
FORMACIÓN PROFESIONAL	No se hace referencia a la promoción de la salud

Sin embargo, las alarmantes cifras de sobrepeso y obesidad entre la población más joven evidencian que la Promoción de la Salud en los IES se está realizando de forma escasa y errónea. (Such, 2017). Además, en cuanto a la EAN en el ámbito educativo se refiere, reciben muy buena acogida todas las intervenciones que se realizan, ya que, existe una carencia de información en la población infanto-juvenil en cuanto a hábitos de alimentación y todo lo relacionado con la nutrición, problema que crea un ambiente de interés en torno al tema por parte de esta parte de esta población. Sin embargo, se evidencia que los esfuerzos no están siendo suficientes ya que,

aunque se haya contemplado dentro del currículum, estos aspectos quedan sin profundizar durante el curso escolar, por lo que la información no se acaba de transmitir ni instaurar en su totalidad (FEN, 2015).

La solución inicial pasa por reciclarnos empezando por abajo: las editoriales, los libros de texto de los centros educativos, las leyes, los propios profesores, etc. Sin embargo, es muy complicado todo este proceso por la gran cantidad de información que se contempla, por lo que la mejor opción sería dejarse asesorar por D-N junto a profesionales de la actividad física y el deporte para que revisen el temario o incluso creen proyectos para los diferentes centros educativos mediante charlas, talleres, clases, conferencias, etc (Such, 2017).

3.2.3. Ámbitos de actuación para educación alimentaria.

La EAN es una estrategia poderosa para modificar hábitos y conductas alimentarias y que debe integrarse en todos los miembros de la comunidad educativa: alumnado, docentes, familias y miembros de la misma comunidad (De la Cruz, 2015; Al-Alí y Arriaga, 2016).

Según la FAO, la familia es un importante pilar en la Promoción de Salud en cuanto a Educación Alimentaria y Nutricional se refiere (FAO). El núcleo familiar es la primera vía de entrada de conocimientos sobre la alimentación que se realiza en el entorno según la cultura en la que se encuentra el individuo, por lo que, es ideal que en el núcleo familiar se instauren actitudes positivas frente a la alimentación, adoptando una dieta variada, equilibrada y saludable siguiendo las guías de recomendación actualizadas por las instituciones (Montero et al., 2018).

Junto a las familias, es necesaria la actuación de los centros educativos o I.E.S. Se ha evidenciado que la información recibida mediante la práctica docente junto con la intervención de D-N conlleva buenos resultados (Pérez, 2006). Se hace especial hincapié en que estas actuaciones se realicen junto a la colaboración de las familias ya que no puede recaer todo el peso de esta prevención en la comunidad educativa (Montero et al., 2018).

Sumado a esto, se pone de manifiesto que el tercer eslabón de toda esta tarea se facilitaría implantando políticas de actuación tales como programas de EN a nivel comunitario (Al-Alí y Arriaga, 2016). La AESAN indica que existen políticas europeas y mundiales que establecen recomendaciones a los países para la prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas directamente con la alimentación diaria de las personas. Un ejemplo de ello es la estrategia NAOS que realiza acciones destinadas a disminuir la exposición de la población a factores de riesgo como una alimentación de poca calidad o el sedentarismo (AESAN). Así pues, instaurar estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional en nuestra población, ayudaría a producir una sensibilización de los ciudadanos en cuanto al tema y desarrollar unos hábitos de vida saludables con las estrategias y herramientas que se les proporciona (Aliaga et al., 2013).

Además, algunas instituciones educativas también corroboran la necesidad de que esta problemática se aborde conjuntamente. Así pues, tal como indica la Junta de Andalucía en 2004, en su Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la escuela, es imprescindible que Escuela, Familia y Entorno Social vayan de la mano para facilitar la implantación de hábitos

saludables entorno a la alimentación y nutrición de la población adolescente (Junta de Andalucía, 2004).

Finalmente, cabe destacar que existen estudios (Quirós, J.F, 2015 y García, T, 2016) realizados en el propio marco educativo, que demuestran la mejora cuando existe la implicación de estos tres eslabones, para conseguir resultados de calidad y que sean significativos en el tiempo.

3.2.4. Prevención de los malos hábitos alimentarios en los centros educativos

En el ámbito educativo existe el Plan Estratégico de salud escolar y estilos de vida saludables del 2016-2020 con el que se pretende realizar acciones que promocionen e instauren hábitos de vida saludable en el ámbito educativo. Las líneas de actuación están interrelacionadas y son las siguientes (Blanco et al., 2016):

1. Establecer y reforzar marcos de colaboración institucional entre la administración central y autonómica y los agentes implicados para la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito educativo.
2. Diseñar estrategias de promoción de la salud en el ámbito educativo con la implicación de la comunidad educativa en el fomento y desarrollo de estilos de vida saludables.
3. Crear y desarrollar la Red Estatal de Escuelas Promotoras de la Salud y favorecer la creación y mantenimiento de Escuelas y Redes de Escuelas Promotoras de Salud.
4. Asegurar la formación y capacitación del profesorado para la educación y promoción de la salud.
5. Investigar y evaluar los logros relacionados con la adquisición de estilos de vida saludable

En el Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludables 2016-2020, se incluyen diferentes iniciativas en referencia a diferentes ámbitos y temáticas las cuales se encuentra "Alimentación y Nutrición" (Blanco et al., 2016).

Tabla 2: Iniciativas didácticas de Alimentación y Nutrición incluidas en el Plan Estratégico de salud escolar y estilos de vida (2016-2020)

INICIATIVA	TEMÁTICA	ORGANISMO QUE LO DESARROLLA
ESTRATEGIA NAOS. ESTRATEGIA PARA LA NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD	Concienciar sobre el problema que la obesidad representa para la salud e impulsar iniciativas que ayuden a la población (especialmente a niños y adolescentes) a adquirir estilos de vida saludables en cuanto a alimentación y deporte	Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

ESTUDIO ALADINO. ESTUDIO DE VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, DESARROLLO INFANTIL Y OBESIDAD EN ESPAÑA.	Disponer de datos precisos en cuanto a las cifras de exceso de peso, su problemática y su comparación con otros países	Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la AECOSAN, y enmarcado en la Estrategia NAOS
PROGRAMA PERSEO. PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES EN EL ÁMBITO ESCOLAR.	Intervenciones sencillas que pretenden promover estilos de vida saludables entre los escolares y sus familiares y entorno escolar	Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con la colaboración del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
TALLERES DEL GUSTO	Educar a los alumnos en aspectos de nutrición, alimentación y gastronomía motivándolos a adoptar estilos de vida saludable	Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, la Real Academia de Gastronomía y la Fundación Española de la Nutrición
CURSOS DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA UNA VIDA SALUDABLE	Formación del profesorado en materia de alimentación saludable	Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA PARA LA EDUCACIÓN INFANTIL (PANGEI)	Enseñar a los niños a comer bien y a disfrutar con ello es un objetivo prioritario con visión de futuro	Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado
PLAN DE CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LAS ESCUELAS	Estabilizar los mercados, frenando la tendencia al descenso del consumo de frutas y verduras, que es especialmente pronunciado en la población infantil y, contribuir a la estrategia de lucha contra la obesidad y las enfermedades asociadas a ella	El Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente participa en este Plan, cofinanciado por la UE
PROGRAMA “MEDITERRANEAMOS”,	Fomentar el consumo de los productos propios de la Dieta Mediterránea entre los escolares.	Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

Sumado a todo esto, existen muchas propuestas de intervención en Educación Alimentaria dentro del aula en el período de Educación secundaria con la finalidad de mejorar la salud del alumnado y que este tome consciencia y sea partícipe del propio proceso de alimentarse, adquiriendo las herramientas adecuadas mediante estrategias de intervención nutricional y con las que puedan potenciar su salud de forma significativa a largo plazo (Fernán, F, 2015; Regidor, M, 2019 y Elvira, A, 2015).

Además, la OMS sugiere, como ya hemos remarcado, que la promoción de hábitos de alimentación saludable en los centros educativos es fundamental para el buen desarrollo de unos hábitos de vida de calidad. Este organismo sugiere diferentes iniciativas para desarrollar esto, tales como ofrecer educación para la salud, ofrecer programas de alimentación saludable en los centros educativos, garantizar acceso a alimentos saludables y de calidad en las escuelas, ofrecer a los y las estudiantes y a la comunidad educativa servicios de salud escolar que ayuden a prevenir patologías futuras relacionadas con la mala alimentación y fomentar la participación del alumnado y las familias en los diferentes proyectos y mejoras que se realicen entorno a la alimentación saludable (OMS, 2021). Sumado a esto, se valoran también propuestas de actividades complementarias y extraescolares al propio currículum, ya que las actividades relacionadas con la alimentación saludable son transversales y la mayoría de las veces se establecen en forma de prácticas de laboratorio que nada tienen que ver con la realidad (Universidad Laboral de Málaga, 2015-2016).

Añadido a esto, se remarca la necesidad de diferentes premisas en cuanto a la implantación de estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional, tales como, integrarlas en el currículum y de forma dinámica en el aula, realizar las estrategias de manera que se instaure un ambiente participativo, que el alumnado sea el protagonista de todo el proceso y que, se atienda a los gustos y preferencias del propio alumnado valorando sus intereses y motivaciones. Además, se remarca la importancia de atender a las indicaciones de los profesionales de la materia y destacar además los aspectos positivos del proceso (Junta de Andalucía, 2004)

Sin embargo, diferentes estudios (Pereira y Salas, 2017; Olgoso y Gallego, 2006; Churata, 2018) ponen de manifiesto que, aunque se considera un tema de importancia transversal a tratar en todas las etapas educativas y, pese a los esfuerzos establecidos por las instituciones gubernamentales y las comunidades educativas, se aprecia un conocimiento deficiente en cuanto a alimentación saludable se refiere en los diferentes niveles educativos.

Además, estudios realizados en las aulas de la E.S.O (Larrea-Santa-Olalla, M, 2014) concluyen que existen carencias en los enfoques curriculares de alimentación y salud junto a ideas erróneas de conceptos por desconocimiento y desinformación en cuanto a aspectos relacionados con este tema.

Como respuesta a estos datos, cabe evidenciar que existen diferentes guías de calidad, elaboradas y contrastadas por los profesionales cualificados en la materia, y mediante las cuales se puede haber implantado una mejora de los conocimientos significativa gracias a la calidad de sus contenidos y a la implicación y participación del alumnado en los mismos programas (Junta de Andalucía, 2004 y FAO, 2010). Existen, además, tales guías con aspectos muy completos a

abordar sobre la Educación Alimentaria y Nutricional, tales como la alimentación y la salud, la higiene y la conservación de los alimentos, las crisis alimentarias, la nutrición y la alimentación saludable, así como también los estilos de vida saludables (AESAN, 2017).

Existen también materiales implantados de innovación educativa donde, mediante la coordinación de diferentes departamentos, se establecen estrategias para abordar la salud alimentaria en la etapa de secundaria. Se tratan diferentes unidades didácticas coordinando los departamentos de todas las áreas y estableciendo políticas de salud, donde cada asignatura trata sus contenidos concretos relacionándolo con la alimentación, estableciendo políticas relacionados para la adquisición de resultados de calidad mediante el aprendizaje cooperativo (CIDE, 2005).

Por tal razón, se concluye que todos los aspectos referentes a la alimentación saludable y nutrición, no se están abordando de la forma más adecuada a pesar de ser de obligatorio cumplimiento en el currículum, ya sea por los métodos empleados o por la falta de profesionales de la nutrición humana y dietética en los centros educativos (Maury, 2017).

4. Metodología

En este apartado, se exponen los métodos teórico-prácticos para resolver la duda planteada en relación a la implantación de los conocimientos sobre alimentación saludable y nutrición en el alumnado de educación secundaria.

Como actual dietista-nutricionista y estudiante del Master, en marzo de 2021, del curso 2021-2021 he tenido el interés de estudiar el conocimiento de los alumnos en materia de Educación Alimentaria y Promoción de la Salud. Por ello, se establece una estrategia de intervención en el aula para potenciar los conocimientos sobre el tema de interés.

La estrategia se enmarca dentro del currículum de secundaria que establece el DECRETO 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana (y sus modificaciones: Decreto 136/2015 y Decreto 51/2018), así como el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Para valorar el conocimiento del alumnado en cuanto a Promoción de la Salud y Educación para la Salud, así como en Educación Alimentaria y Nutricional, se trabaja con el contenido que encontramos en el currículum oficial, comentado anteriormente, englobándolo en el Nivel de 3ro de la E.S.O, en la asignatura de Biología y Geología.

Dentro de este curso y asignatura nos centramos en dos bloques. El primero es el Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, donde se trabaja el método científico y es transversal durante todo el curso. También trabajaremos, en mucha más profundidad con los materiales, el Bloque 2: Las personas y la Salud.

4.1. Desarrollo de la metodológica

Para realizar la estrategia de intervención se crea un cuestionario **(ANEXO I)** relacionado con el tema a tratar y mediante el cual se valoran los conocimientos previos del alumnado. Este cuestionario se realiza en clase, antes de impartir la materia relacionado con el bloque de contenidos a tratar.

El cuestionario se ha diseñado siendo adaptado al nivel del alumnado, creado con Google Forms y compuesto por información extraída de otros cuestionarios ya preformados por otros profesionales de la Nutrición Humana y Dietética y Promoción de la Salud (Bachiller, M y Bachiller L, 2019; Churuta, F 2018; FAPA Ourense, 2018; Revenga, J, 2019; Pozo, A et al., 2013; Sánchez, V et al., 2015). El cuestionario se ha titulado "Conocimiento sobre alimentación y nutrición" y es un cuestionario compuesto por 15 preguntas de diferente índole, donde se engloban preguntas de verdadero y falso, opción múltiple, preguntas con respuesta SI/NO, entre otras. Todas las preguntas van destinadas a mitos sobre alimentación saludable, conocimientos erróneos acerca de la misma, así como preguntas para valorar el conocimiento respecto a cómo los nutrientes y los alimentos influyen en nuestros hábitos de vida.

Posteriormente se imparte el contenido teórico, respaldado mediante los materiales didácticos de educación alimentaria, creados específicamente para impartir los contenidos del bloque a tratar y mediante los cuales se trabajará la Promoción de la Salud en materia de alimentación saludable y nutrición. Estos materiales se explicarán en el apartado de **MATERIALES DIDÁCTICOS**.

Finalmente, para acabar de consolidar los conocimientos se imparte una charla **(ANEXO II)** relacionada con todos los contenidos que se han comentado y se valora si estos conocimientos se han afianzado volviendo a pasar el cuestionario inicial.

Además, con esta charla se intenta prevenir sobre las conductas de riesgo en materia de TCA y por ello, y valorando también la atención a la diversidad, la charla se imparte conjuntamente con la orientadora del centro que conoce al alumnado, para así poder valorar si existen casos de TCA para poder intervenir y solucionar el problema. En el caso de que se detectara algún TCA, la orientadora se encargaría de hablar con la familia y se derivaría al alumno o a la alumna a Salud Mental mediante la Resolución conjunta del 11 de diciembre de 2017.

4.2. Objetivos curriculares

4.2.1. Objetivos generales

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los objetivos se refieren a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.

Aunque se tienen en cuenta todos los objetivos generales, para los contenidos que queremos trabajar se destacan los siguientes:

a. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de

oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

c. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

d. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

e. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

f. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Según el artículo 15, del DECRETO 87/2015, de 5 de junio del 'Consell', por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Valenciana, los objetivos generales seleccionados son:

a. Adquirir los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico.

b. Adaptar el currículo y sus elementos a las necesidades de cada alumno y alumna, de forma que se proporcione una atención personalizada y un desarrollo personal e integral de todo el alumnado, respetando los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado propios de la etapa.

c. Orientar al alumnado y a sus representantes legales, si es menor de edad, acerca del progreso académico y la propuesta de itinerarios educativos más adecuados para cada alumno o alumna.

d. Desarrollar buenas prácticas que favorezcan un buen clima de trabajo y la resolución pacífica de conflictos, así como las actitudes responsables y de respeto por los demás.

e. Desarrollar una escala de valores que incluya el respeto, la tolerancia, la cultura del esfuerzo, la superación personal, la responsabilidad en la toma de decisiones por parte del alumnado, la igualdad, la solidaridad, la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia de género.

f. Desarrollar metodologías didácticas innovadoras que incluyan el aprendizaje cooperativo, los proyectos interdisciplinarios, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, así como la práctica de la educación inclusiva en el aula.

g. Elaborar materiales didácticos orientados a la enseñanza y el aprendizaje basados en la adquisición de competencias.

4.2.2. Objetivos específicos

Los objetivos específicos a tener en cuenta en relación a los contenidos a tratar son:

a. Reconocer la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.

b. Conocer los diferentes nutrientes de la alimentación y relacionarlos con sus funciones en el organismo.

c. Comprender los requerimientos de una dieta saludable y equilibrada.

d. Identificar los hábitos alimentarios incorrectos y conocer los principales Trastornos de la Conducta Alimentaria, así como sus riesgos.

e. Valorar la importancia de la práctica de la alimentación saludable en el incremento del bienestar y la salud

4.3. Competencias clave

Las competencias clave son las habilidades, capacidades y actitudes adquiridas por parte de un/a alumno/a o persona para poder realizar de manera satisfactoria una determinada tarea (Cruz, 2012).

El Real Decreto 1105/2014 define las competencias como capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, describe las relaciones entre las competencias, contenidos y los criterios de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

El Decreto 87/2015 en LOMCE establece actualmente siete competencias clave, las cuales son:

-Comunicación Lingüística (CCL): Capacidad para utilizar el idioma, de forma oral y escrita para poder expresarse y ser capaz de interactuar con otras personas.

-Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología (CMCT): Capacidad para aplicar el razonamiento matemático y la metodología científica para resolver y entender los problemas del día a día, tanto del ambiente laboral como social.

-Competencia Digital (CD): Conjunto de conocimientos y capacidades que implican un uso correcto, adecuado, seguro y crítico de las herramientas de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

-Iniciativa y Espíritu Emprendedor (IEE): Habilidades y conocimientos necesarios para llevar a cabo las ideas y acciones para desarrollar los planes personales con el mayor porcentaje de éxito posible.

-Aprender a Aprender (AA): Gestión y control de las capacidades y conocimientos del alumno para trabajar individualmente con el fin de alcanzar sus objetivos. Está considerada como una de las competencias principales.

-Competencias Sociales y Cívicas (CSC): Desarrollo de la capacidad para aprender a entender situaciones o realidad social en la que se vive entender los problemas sociales en cada contexto e intentar resolverlos.

-Conciencia y Expresiones Culturales (CEC): Sensibilidad y el desarrollo de la razón, apreciar, valorar la importancia de la expresión a través de la música, artes plásticas o escénicas y la literatura.

4.4. Contenidos

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los contenidos son un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

Para valorar el conocimiento del alumnado en cuanto a Promoción de la Salud y Educación para la Salud, así como en Educación Alimentaria y Nutricional, se trabaja con el contenido que encontramos en el currículum oficial, comentado anteriormente, englobándolo en el Nivel de 3ro de la E.S.O, en la asignatura de Biología y Geología.

Dentro de este curso y asignatura nos centramos en dos bloques. El primero es el Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, donde se trabaja el método científico y es transversal durante todo el curso. También trabajaremos con el Bloque 2: Las personas y la Salud:

A continuación, se muestran los contenidos a trabajar:

1. Nutrición, alimentación y salud.
2. Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.
3. Dieta equilibrada.
4. Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria.
5. Utilización del sistema sanitario.

Tabla 3: Concreción curricular 3ro de la E.S.O. Bloque 2: Las personas y la Salud.

OGC	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DE INDICADORES LOGRO	DE CCLV
J)	Nutrición, alimentación y salud.	3º.BG.BL2.6.	3º.BG.BL2.6.1.	CMCT
K)	Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.	Diferenciar los hábitos personales y culturales de alimentación de los procesos fisiológicos de nutrición, identificar los principales tipos nutrientes en los alimentos, sus funciones y las características de una dieta equilibrada, justificando la relevancia de los hábitos alimentarios saludables y de la práctica habitual del ejercicio físico para incrementar el bienestar y prevenir la obesidad, admitiendo la necesidad de ayuda ante los trastornos de la conducta alimentaria	Diferencia los conceptos de alimentación y nutrición y justifica la importancia de una dieta saludable y de la práctica de ejercicio físico en la salud.	CSC
	Dieta equilibrada.		3º.BG.BL2.6.2.	CMCT
	Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria.		Identifica los nutrientes que contienen diferentes tipos de alimentos y los relaciona con sus funciones en el organismo.	
	Utilización del sistema sanitario.		3º.BG.BL2.6.3.	CMCT
			Reconoce las características que debe tener una dieta equilibrada y saludable según las recomendaciones de la OMS.	
			3º.BG.BL2.6.4.	CMCT
			Reconoce la influencia de la práctica habitual del ejercicio físico en la prevención la obesidad y el incremento del bienestar y la salud.	CSC

	3º.BG.BL2.6.5.	CMCT
	Identifica los riesgos físicos, psicológicos y sociales de los trastornos de conducta alimentaria y reconoce la necesidad de buscar ayuda especializada y sabe dónde encontrarla.	CSC SIEE

4.5. Evaluación

Según la ORDEN 38/2017, de 4 de octubre, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la que se regula la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria, en Bachillerato y en las enseñanzas de la Educación de las Personas Adultas en la Comunitat Valenciana [2017/8755], por lo que respecta a la evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje, el profesorado evaluará al finalizar cada curso académico, además de los aprendizajes del alumnado, los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, tomando como referencia la finalidad y los objetivos establecidos en los currículos de la Educación Secundaria Obligatoria, del Bachillerato y de la Formación de Personas Adultas.

Dicha evaluación incluirá, al menos, la concreción del currículo de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación de Personas Adultas; el tratamiento transversal en las materias, ámbitos y módulos de la educación en valores; y la regularidad y adecuación en el intercambio de información con el alumnado y con sus familias en lo relativo a los procesos de enseñanza y aprendizaje, con especial referencia a la valoración que se realice.

Además, como indica Neus Sanmartí (2010) en *Evaluar para aprender*, la evaluación es el motor del aprendizaje. Sanmartí remarca que el fracaso escolar tiene gran parte de peso en que el profesorado se preocupa por transmitir de manera correcta la información sobre el contenido, pero no se preocupan por saber si su alumnado ha entendido lo que ha querido transmitir. Como ella indica, dedicar tiempo a evaluar y a planificar la acción que se va a realizar ayuda a mejorar el aprendizaje (Sanmartí, 2010).

Sanmartí también remarca que, para poder superar las dificultades que se le plantean al alumnado, el aprendizaje cooperativo y entre iguales ayuda a se organicen en función de las dificultades que detecten y potencien su espíritu crítico y el aprendizaje conjunto. Remarca la importancia de la formación mediante la implicación del alumnado a través de la coevaluación y autoevaluación. Además, indica que elaborar materiales específicos para tratar una dificultad,

ayuda a instaurar el conocimiento y mejorar el aprendizaje de aquellos contenidos que no se han aprendido de forma adecuada (Sanmartí, 2010).

Así pues, para evaluar los contenidos del presente trabajo, se utilizarán rúbricas de aprendizaje cooperativo para evaluar la mayoría de los materiales didácticos creados, y también a criterio del profesorado que imparta la materia. Además, se utilizarán también rúbricas de coevaluación y autoevaluación (**ANEXO III**).

4.6 Atención a la diversidad

Atendiendo al DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano [2018/7822] así como también a la ORDEN 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano [2019/4442], el presente trabajo atiende a la diversidad del alumnado identificando cuáles son las dificultades de cada alumno y agrupándolos estableciendo grupos heterogéneos que permitan que el alumnado con más dificultades se enriquezca del alumnado más avanzado, pudiendo establecer un trabajo entre iguales donde se planifiquen y organicen para conseguir hacer frente a las dificultades que puedan encontrar.

5. Resultados

Los resultados del cuestionario se han extraído a modo de gráficos estadísticos y se detallan de manera más explícita en el **ANEXO IV**.

La muestra de alumnado que participó en el cuestionario fue de 23 personas, 10 de las mismas eran mujeres y 13 eran hombres. La edad de la muestra es entre 14 y 15 años, ya que se establece, como hemos comentado, en el curso escolar de 3ro de E.S.O.

Los resultados que se han extraído en la evaluación de los conocimientos previos, evidencian una falta de conocimientos en relación a alimentación saludable y Promoción de la Salud. Estos resultados corroboran las respuestas que dieron los alumnos y las alumnas cuando se les preguntó acerca de su formación en cuanto a la materia. El alumnado refiere no haber presenciado intervenciones de este tipo en ninguna etapa de su período escolar y, además, ellos y ellas las consideran necesarias para aprender de forma adecuada como potenciar su estado de salud mediante la alimentación.

Los resultados obtenidos al finalizar los contenidos y después de implantar las estrategias de educación alimentaria corroboran que, las intervenciones en cuando a Promoción de la Salud y más concretamente sobre Educación Alimentaria y Nutricional ayudan a mejorar el conocimiento del alumnado en cuanto a la materia.

6. Materiales didácticos

Los materiales didácticos se han creado para trabajar el contenido sobre alimentación saludable y nutrición del curso de 3ro de la E.S.O, en la asignatura de Biología y Geología.

Se utilizan principalmente para trabajar los contenidos del Bloque 2: Las personas y la Salud relacionados con alimentación y nutrición:

- Nutrición, alimentación y salud.
- Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.
- Dieta equilibrada.
- Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria.
- Utilización del sistema sanitario.

También se considera dentro de estos materiales didácticos el Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, ya que es el bloque que se trabaja de manera transversal en toda la asignatura.

La intención de estos materiales no es sustituir la explicación teórica del contenido, solo complementarla. Por ello, con cada uno de estos materiales se trabajará un contenido específico en materia de alimentación saludable y nutrición, así como en Promoción de la Salud, para conseguir instaurar de forma más significativa los conocimientos del alumnado.

En el **ANEXO V** se incluye una guía didáctica del/la alumno/a y en el **ANEXO VI** se incluye también una guía didáctica del/la docente para poder desarrollar de forma adecuada la metodología, donde se engloba el solucionario.

A continuación, se asociará cada material didáctico con el contenido al que pertenece, se explicará el material didáctico, así como la actividad propuesta para trabajarlo. En este apartado se mostrará el material didáctico creado para trabajar el contenido con el alumnado, pero el solucionario de los materiales se desarrollará en **ANEXO VI**, que corresponde a la guía del/la docente.

Hay que tener en cuenta que para el desarrollo de estos materiales se ha tenido en cuenta la atención a la diversidad, de manera que todos los grupos que se formen para el desarrollo de los mismos, serán grupos heterogéneos donde los alumnos con más dificultades podrán enriquecerse de trabajar de forma cooperativa con alumnos más aventajados y así establecer un aprendizaje de calidad.

·CONTENIDO: NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD:

Con los materiales que vamos a mostrar a continuación se trabajará el contenido de alimentación, nutrición y salud.

Tabla 4: Contenido Nutrición, alimentación y salud

OCG	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	CCLV
J) K)	Nutrición, alimentación y salud	3º.BG.BL2.6. Diferenciar los hábitos personales y culturales de alimentación de los procesos fisiológicos de nutrición, identificar los principales tipos nutrientes en los alimentos, sus funciones y las características de una dieta equilibrada, justificando la relevancia de los hábitos alimentarios saludables y de la práctica habitual del ejercicio físico para incrementar el bienestar y prevenir la obesidad, admitiendo la necesidad de ayuda ante los trastornos de la conducta alimentaria	3º.BG.BL2.6.1. Diferencia los conceptos de alimentación y nutrición y justifica la importancia de una dieta saludable y de la práctica de ejercicio físico en la salud	CMCT CSC

MATERIAL DIDÁCTICO 1: Nutrición, alimentación y salud

The graphic is divided into two main sections. On the left, a green vertical bar contains the text 'DEFINICIONES' at the top, followed by 'NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD' in a larger font, and a white heart icon with a pulse line inside a square frame at the bottom. To the right, a light yellow background features three columns labeled 'NUTRICIÓN', 'ALIMENTACIÓN', and 'SALUD' at the top. Below each label is a large, empty rectangular box. At the bottom of this section, the text 'DEFINE LOS TRES CONCEPTOS' is centered.

Se trata de que el alumnado sea el sujeto activo de la tarea y pueda desarrollar los diferentes conceptos mediante el aprendizaje cooperativo.

Se realizará la actividad del Puzzle de Aronson, donde se dividirá a la clase en grupos heterogéneos de tres personas en función de las personas que la constituyan. Primero, los grupos se reúnen y se asignan una definición a tratar: nutrición, alimentación o salud. Se busca información al respecto. Después se forman grupos de expertos/as de cada grupo dónde se reúnen según la definición a desarrollar y extraen una conclusión conjunta. Finalmente, los grupos iniciales se vuelven a reunir y sacan las conclusiones que se comparten con toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 2: Mitos alimentarios

DESMONTANDO LOS MITOS ALIMENTARIOS ¿VERDADERO O FALSO? 	SI	NO	¿ES UN MITO?
			LOS HIDRATOS DE CARBONO ENGORDAN MÁS POR LA NOCHE
			LA FRUTA DE POSTRE ENGORDA
			EL AGUA CON LIMÓN EN AYUNAS ADELGAZA
			EL CONSUMO DE TOMATE AUMENTA EL ÁCIDO ÚRICO
			LOS FRUTOS SECOS ENGORDAN
			LOS LÁCTEOS SON INDISPENSABLES PARA LOS HUESOS
			HAY QUE BEBER 2L DE AGUA DIARIA
			EL MELÓN Y LA SANDÍA ENGORDAN POR LA NOCHE
			LA SAL DEL HIMALAYA ES LA MEJOR

Se trata de que el alumnado sea capaz de detectar los mitos más comunes que existen en el día a día en cuanto a nuestra alimentación.

Para resolver esta problemática se realizará un debate en grupo. Se agrupará a la clase en forma de círculo, donde el/la docente también formará parte del círculo. Se formarán parejas heterogéneas para responder a las cuestiones. Se lanzará el mito nutricional como pregunta abierta y la pareja de estudiantes se posicionará a favor o en contra del mismo y se irá dando argumentación hasta valorar si realmente la frase que se lanza es o no un mito alimentario.

MATERIAL DIDÁCTICO 3: Salud cardiovascular

FACTORES DE RIESGO PARA UNA MALA SALUD CARDIOVASCULAR 	<input type="checkbox"/> FALTA DE DESCANSO	<input type="checkbox"/> TABACO
	<input type="checkbox"/> EXCESO DE PESO	<input type="checkbox"/> SEDENTARISMO
	<input type="checkbox"/> CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS	<input type="checkbox"/> ESTRÉS
	<input type="checkbox"/> HIPERTENSIÓN ARTERIAL	<input type="checkbox"/> ALCOHOL
	<input type="checkbox"/> DIABETES	<input type="checkbox"/> DIETA DESEQUILIBRADA
	<input type="checkbox"/> HIPERCOLESTEROLEMIA	<input type="checkbox"/> OTROS
	¿Cuáles dependen de ti? _____	

Se trata de que el alumnado sea consciente de que aspectos relacionados con la alimentación afectan a su salud, y en especial, a su salud cardiovascular, relacionada directamente con patologías mortales.

El alumnado valorará el listado de posibles factores que afectan a su salud cardiovascular y intentará detectar que factores depende de ellos o ellas para ser modificados. Se formaran parejas heterogéneas y se realizará una lluvia de ideas en clase sobre cómo mejorar esos factores predisponentes a la pérdida de salud.

·CONTENIDO: NUTRIENTES, ALIMENTOS Y HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES:

Con el material que vamos a mostrar a continuación se trabajará el contenido de nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

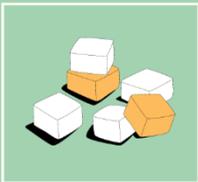
Tabla 5: Contenido nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables

OCG	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	CCLV
J) K)	Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.	3º.BG.BL2.6. Diferenciar los hábitos personales y culturales de alimentación de los procesos fisiológicos de nutrición, identificar los principales tipos nutrientes en los alimentos, sus funciones y las características de una dieta equilibrada, justificando la relevancia de los hábitos alimentarios saludables y de la práctica habitual del ejercicio físico para incrementar el bienestar y prevenir la obesidad, admitiendo la necesidad de ayuda ante los trastornos de la conducta alimentaria	3º.BG.BL2.6.2. Identifica los nutrientes que contienen diferentes tipos de alimentos y los relaciona con sus funciones en el organismo.	CMCT

MATERIAL DIDÁCTICO 4: Tipos de azúcar

CONOCIENDO
MÁS SOBRE EL

AZÚCAR



AZÚCAR
AÑADIDO



AZÚCAR
INTRÍNSECO



AZÚCAR
LIBRE



¿Cuál se podría disminuir? _____

Se trata de que el alumnado sea el sujeto activo de la tarea y que pueda desarrollar diferentes ejemplos de los tres conceptos mediante el aprendizaje cooperativo.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos heterogéneos de cuatro personas y se empezará desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna

rellenará las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común sus respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de cuatro personas haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 5: Azúcar añadido o libre



Se trata de que el alumnado sea el sujeto activo de la tarea y que pueda detectar las diferentes fuentes de azúcar libre o añadido.

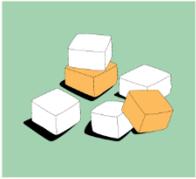
Se realizará la actividad por parejas heterogéneas, donde cada pareja tratará de encontrar el máximo de respuesta correctas posibles. Después se compartirán los resultados con el resto de la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 6: Alternativas saludables al azúcar

ALTERNATIVAS SALUDABLES AL

AZÚCAR

LIBRE Y AÑADIDO



¿TIENES MÁS IDEAS?

Se trata de que el alumnado sea el sujeto activo de la tarea y que pueda desarrollar ideas de alternativas sanas al azúcar para su día a día.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos heterogéneos de cuatro personas y se empezará desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenará las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común sus respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de cuatro personas haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 7: Ingredientes insanos en el etiquetado

GUÍA BÁSICA DE ETIQUETADO

ETIQUETADO NUTRICIONAL





HARINAS REFINADAS

Buscar productos que contengan de primer ingrediente "harina integral" o "de grano entero" y en un >80%

Terminaciones en:

- osa: sacarosa
- __de__:
- jarabe de glucosa
- ina: dextrina
- itol: maltitol



AZÚCAR



ACEITES VEGETALES REFINADOS

Buscar productos que contengan como aceite principal el aceite de oliva virgen extra

QUÉ INGREDIENTES LLEVA UN ULTRAPROCESADO



ADITIVOS

Existen productos que necesitan aditivos para conservarse, en ese caso estarían permitidos. Evitar los productos con el aditivo E-62X (potenciador del sabor)

También la encontraremos como "cloruro". Consumir productos con una cantidad de <12g/100g



SAL

Se trata de una plantilla con información resumida para que el alumando tenga claro los diferentes ingredientes insanos en el etiquetado y el cómo detectarlos.

Se realizará una explicación teórica de la plantilla.

MATERIAL DIDÁCTICO 8: Ingredientes sanos en el etiquetado

EN BUSCA DE LOS INGREDIENTES SALUDABLES DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

E-620
DEXTROSA
JARABE DE GLUCOSA
GLUTAMATO MONOSÓDICO
LACTOSA
PUERRO
ÁCIDO CÍTRICO
ZANAHORIA
LECHE
EXTRACTO DE LEVADURA
PATATA
DÁTILES
HARINA INTEGRAL
SAL
ATÚN
HARINA DE GRANO ENTERO
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
ÁCIDO CÍTRICO
HUEVO
POLLO
MAÍZ
ACEITE DE GIRASOL
ACELGA
VINAGRE DE VINO
QUINOA

Se trata de que el alumnado con la información previa sobre cuáles son los ingredientes insanos del etiquetado nutricional, pueda detectar cuáles de los que encontramos en esta plantilla sí que son sanos y así poder reconocer cuales son los productos de calidad que compran.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos heterogéneos se irá pasando la plantilla y cada alumno del grupo señalará un ingrediente saludable de manera rotatoria hasta llegar al total de las soluciones. La única normal de juego es que los y las alumnos/as no pueden hablar entre ellos y ellas.

MATERIAL DIDÁCTICO 9: Información del etiquetado nutricional

CONOCIENDO
MÁS SOBRE EL

ETIQUETADO NUTRICIONAL



¿Qué encontramos
en cada uno?

INGREDIENTES



TABLA
NUTRICIONAL



ENVASE



¿En qué nos tenemos que fijar? _____

Se trata de que el alumnado, con la información previa, sepa definir qué contenidos hay en cada uno de los términos que se muestran en la plantilla.

Se realizará la actividad del Puzzle de Aronson, donde se dividirá a la clase en grupos heterogéneos de tres personas función de las personas que la constituyan. Primero, los grupos se reúnen y se asigna uno de los términos: ingredientes, tabla nutricional o envase. Se busca información al respecto. Después se forman grupos de expertos de cada grupo dónde se reúnen según la definición a desarrollar y extraen una conclusión conjunta. Finalmente, los grupos iniciales se vuelven a reunir y sacan las conclusiones que se comparten con toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 10: Sin procesar, procesados y ultraprocesados

¿QUÉ ALIMENTO
ES?

ALIMENTO, PROCESADO, ULTRAPROCESADO



SIN
PROCESAR

SIN MODIFICAR:
CONTIENE UN ÚNICO
INGREDIENTE SIN
PROCESAR O
MÍNIMAMENTE
PROCESADO

PROCESADOS

MODIFICACIÓN MÍNIMA:
TIENE ALGÚN
INGREDIENTE AÑADIDO
Y/O TRATAMIENTO

ULTRAPRO-
CESADOS

MUCHA MODIFICACIÓN:
MUCHOS INGREDIENTES
ULTRAPROCESADOS

Se trata de que el alumnado con la información previa sepa diferenciar los conceptos de alimento sin procesar, procesados y ultraprocesados, para que tengan la capacidad crítica de detectar que productos son correctos a nivel nutricional y que, además, pueden ayudar a prevenir numerosas patologías.

Se dividirá al alumnado en grupos pequeños y heterogéneos, de manera que trabajaran con la plantilla diseñada en grupo, plasmando en la misma plantilla las opiniones que se tengan en común para obtener el resultado final.

MATERIAL DIDÁCTICO 11: En busca de productos saludables

<p>EN BUSCA DE PRODUCTOS SALUDABLES</p> <p>ETIQUETADO NUTRICIONAL</p> 	 <p>ALIMENTO (MARCA)</p>	 <p>INGREDIENTES</p>	 <p>VALORES NUTRICIONALES</p>	 <p>¿SALUDABLE?</p>

Se trata de que el alumnado escoja de casa algún producto envasado que consuma habitualmente y que se pueda inspeccionar en clase con todo lo que se ha aprendido en relación al tema a tratar.

Se dividirá al alumnado en grupos pequeños y heterogéneos, de manera que se obtendrán diferentes productos a examinar. Cada grupo rellenará la plantilla propuesta en función de las características de su producto y finalmente se extraerán conclusiones respecto al mismo y se compartirán con toda la clase (cada grupo explicará sus productos atendiendo a sus características y a las conclusiones que habrán extraído).

·CONTENIDO: DIETA EQUILIBRADA

Con el material que vamos a mostrar a continuación se trabajará el contenido de dieta equilibrada.

Tabla 6: Contenido dieta equilibrada

OCG	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	CCLV
J) K)	Dieta equilibrada	3º.BG.BL2.6. Diferenciar los hábitos personales y culturales de alimentación de los procesos fisiológicos de nutrición, identificar los principales tipos nutrientes en los alimentos, sus funciones y las características de una dieta equilibrada, justificando la relevancia de los hábitos alimentarios saludables y de la práctica habitual del ejercicio físico para incrementar el bienestar y prevenir la obesidad, admitiendo la necesidad de ayuda ante los trastornos de la conducta alimentaria	3º.BG.BL2.6.3. Reconoce las características que debe tener una dieta equilibrada y saludable según las recomendaciones de la OMS.	CMCT

MATERIAL DIDÁCTICO 12: Dieta equilibrada vs dieta saludable

DIFERENCIAS
DIETA
EQUILIBRADA
VS
SALUDABLE

INDICA QUÉ DESAYUNO ES EQUILIBRADO Y QUÉ DESAYUNO ES SALUDABLE

Se trata de que el alumnado sea capaz de diferenciar de forma clara los conceptos de una dieta equilibrada y una dieta saludable.

Se utilizará la técnica de lapiceros al centro. El profesor lanzará la pregunta que aparece en la plantilla y el alumnado, por grupos formados de manera heterogénea, dejarán sus lápices al

centro para hablar (no podrán escribir) durante cinco minutos sobre cuál sería la posible solución y tratan de ponerse de acuerdo. Una vez pasan los cinco minutos, cada alumno escribe en un papel individualmente lo que han pactado con el resto del grupo para valorar si todos han entendido lo mismo. Finalmente, se exponen los resultados de cada grupo a toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 13: El método del plato



Se trata de que el alumnado sea capaz de crear idea de platos saludables y equilibrados para su día a día.

Una vez explicado el contenido teórico de la plantilla, se realizará una lluvia de ideas por parejas heterogéneas para que toda la clase pueda apuntar varias opciones y enriquecerse de las ideas de los demás.

Para abordar la atención a la diversidad: el alumnado que necesite refuerzo será pareja de alguna persona de la clase que esté más avanzada.

MATERIAL DIDÁCTICO 14: Alimentación y medio ambiente

CONOCIENDO
EL ORIGEN

DE LOS
ALIMENTOS



CONOCE
EL ORIGEN

ES OBLIGATORIO PARA LA MIEL, EL ACEITE DE OLIVA, LA FRUTA, LAS VERDURAS, LOS PESCADOS Y CARNE (OVINA,CAPRINA, VACUNO Y AVES DE CORRAL). COMPRAR ALIMENTOS ELABORADOS CERCA DEL LUGAR DE COMPRA. ESTA ACCIÓN FOMENTA LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

REVISA EL MODELO
DE PRODUCCIÓN

EN ALGUNOS ALIMENTOS PODEMOS COMPROBAR EL MODELO DE PRODUCCIÓN, PARA ESOCGER, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, AQUELLOS QUE HAYAN SIDO ELABORADOS RESPETANDO EL MEDIO AMBIENTE Y EN EL CASO DE LOS DE ORIGEN ANIMAL TAMBIEN EL BIENESTAR DE ESTOS



Se trata de que el alumnado sea consciente de que existen formas de cuidar el medio ambiente sabiendo que decisiones tomar en cuanto a la hora de comprar y alimentarnos.

Se realizará una explicación teórica de la plantilla.

MATERIAL DIDÁCTICO 15: Alimentación en diferentes partes del mundo

QUÉ SE COME EN
LOS PAISES

DEL MUNDO



ALEMANIA	INGLATERRA	EE.UU	EGIPTO
CHINA	CHAD	MALI	INDIA

Se trata de que el alumnado tome consciencia de las diferencias alimentarias en el mundo y de las diferentes posibilidades que existen en cuanto a alimentación según el país en el que habita la persona.

Para esta actividad se realizará un Role-Playing, donde se dividirá a la clase en grupos heterogéneos y se asignará un país diferente a cada grupo. Cada grupo tendrá que representar una escena de una comida familiar típica de cada país, y el resto de los/las alumnos y alumnas tendrá que conseguir adivinar en qué grupos de alimentos está basada la alimentación del país representado.

· CONTENIDOS: OBESIDAD Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y UTILIZACIÓN DEL SISTEMA SANITARIO

Con el material que vamos a mostrar a continuación se trabajará el contenido obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y el contenido de utilización del sistema sanitario.

Tabla 7: Contenidos Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario

OCG	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	CCLV
J) K)	Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria Utilización del sistema sanitario	3º.BG.BL2.6. Diferenciar los hábitos personales y culturales de alimentación de los procesos fisiológicos de nutrición, identificar los principales tipos nutrientes en los alimentos, sus funciones y las características de una dieta equilibrada, justificando la relevancia de los hábitos alimentarios saludables y de la práctica habitual del ejercicio físico para incrementar el bienestar y prevenir la obesidad, admitiendo la necesidad de ayuda ante los trastornos de la conducta alimentaria	3º.BG.BL2.6.4. Reconoce la influencia de la práctica habitual del ejercicio físico en la prevención la obesidad y el incremento del bienestar y la salud. 3º.BG.BL2.6.5. Identifica los riesgos físicos, psicológicos y sociales de los trastornos de conducta alimentaria y reconoce la necesidad de buscar ayuda especializada y sabe dónde encontrarla.	CMCT CSC CMCT CSC SIEE

MATERIAL DIDÁCTICO 16: El peso corporal

CONOCIENDO MÁS SOBRE EL
EL PESO CORPORAL



¿Qué factores influyen?

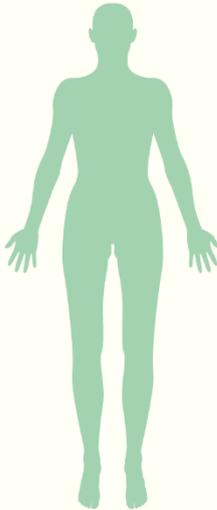


Diagram for Material Didáctico 16. It features a green vertical bar on the left with the text 'CONOCIENDO MÁS SOBRE EL EL PESO CORPORAL' and an illustration of a scale. To the right, on a light yellow background, is a central silhouette of a human body. On either side of the silhouette are three empty rectangular boxes for notes. Below the silhouette is the question '¿Qué factores influyen?'.

Se trata de que el alumnado sea capaz de nombrar los diferentes componentes que afectan al número de peso.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos heterogéneos se irá pasando la plantilla y cada alumno/a del grupo añadirá un componente del peso que crea que afecte al aumento o disminución del mismo.

MATERIAL DIDÁCTICO 17: ¿Qué hay de cierto en cuanto al peso?

CONOCIENDO MÁS SOBRE EL
EL PESO CORPORAL



¿Qué hay de cierto?

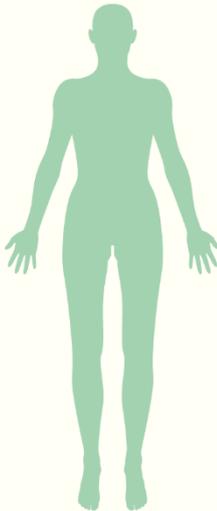
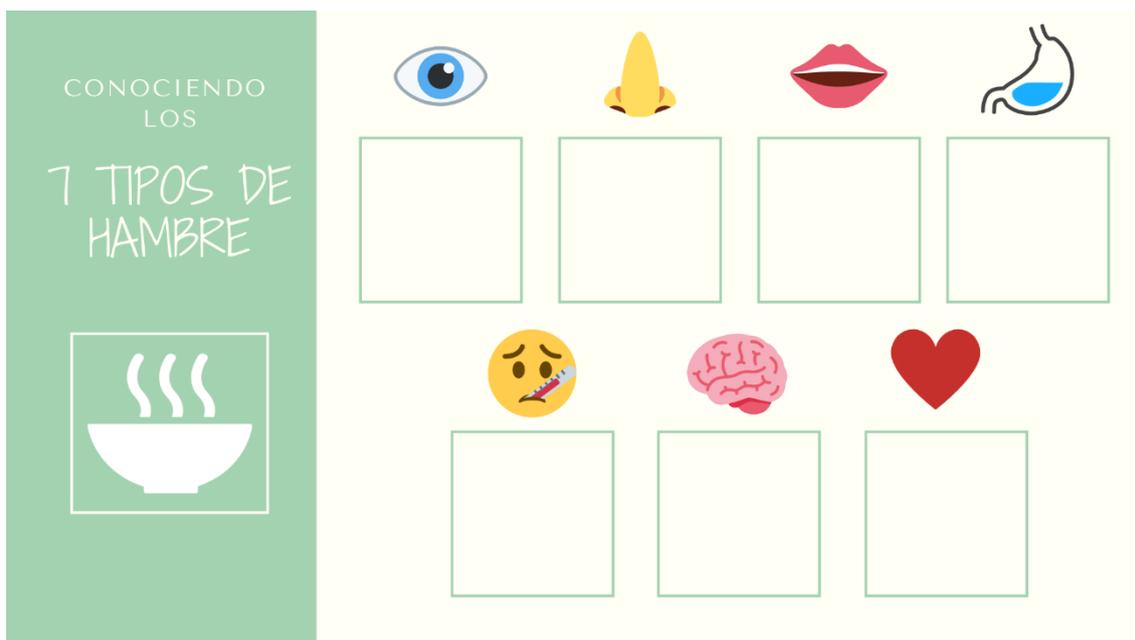


Diagram for Material Didáctico 17. It features a green vertical bar on the left with the text 'CONOCIENDO MÁS SOBRE EL EL PESO CORPORAL' and an illustration of a scale. To the right, on a light yellow background, is a central silhouette of a human body. To the left of the silhouette are four rectangular boxes containing the following text: 'EL PESO DE LA BÁSCULA ES EL REFLEJO DE MIS MEJORAS', 'SI PESO MÁS SIGNIFICA QUE TENGO MÁS GRASA CORPORAL', 'SI MI PESO AUMENTA SIGNIFICA QUE NO HAGO BIEN', and 'EL PESO ES EL INDICADOR MÁS FIABLE DE PROGRESO'. Below the silhouette is the question '¿Qué hay de cierto?'.

Se trata de que el alumnado sea capaz de desvincular el número de peso en báscula de su salud y sepan valorar otros indicadores como progreso de salud.

Para resolver esta problemática se realizará un debate en grupo. Se agrupará a la clase en forma de círculo, donde el/la docente también formará parte del círculo. Se formarán parejas heterogéneas para responder a las cuestiones. Se lanzarán las diferentes cuestiones que aparecen en la plantilla y el alumnado se posicionará a favor o en contra del mismo y se irá dando argumentación hasta valorar si realmente la frase que se lanza es o no un mito sobre el peso.

MATERIAL DIDÁCTICO 18: Los 7 tipos de hambre

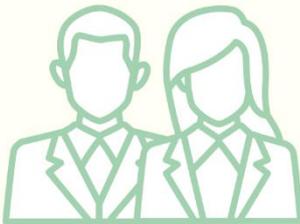


Se trata de que el alumnado sea capaz de diferenciar los diferentes tipos de hambre y de saber relacionarlas con sus emociones y sentimientos según su día a día.

Se dividirá la clase en grupos heterogéneo de siete personas y cada grupo trabajará con un tipo de hambre, realizará una explicación y finalmente se realizará la explicación al resto de la clase. Además, se incluirán ejemplos de situaciones donde podemos sentir cada tipo de hambre.

MATERIAL DIDÁCTICO 19: Los profesionales de la salud

CONOCIENDO LOS PROFESIONALES DE LA SALUD			



Se trata de que el alumnado sea capaz de reconocer la gran cantidad de profesionales que nos ofrece el sistema sanitario para mejorar nuestra calidad de vida y potenciar nuestra salud.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos heterogéneos de cuatro personas y se empezará desarrollando la actividad individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común sus respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de cuatro haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 20: ¿Qué me puede aportar un dietista-nutricionista?

EN QUÉ PUEDE AYUDARME UN/A DIETISTA- NUTRICIONISTA O TSD			



Se trata de que el alumnado sea capaz de reconocer las diferentes especializaciones de un profesional de la nutrición humana y dietética más allá de "hacer una dieta".

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos heterogéneos se irá pasando la plantilla y cada alumno del grupo añadirá una especialización de manera rotatoria hasta llegar al total de las soluciones.

· BLOQUE 1: METODOLOGÍA CIENTÍFICA Y PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

MATERIAL DIDÁCTICO 21: PRÁCTICA DE LABORATORIO: Detección de almidón

PRÁCTICA DE LABORATORIO

DETECCIÓN DEL ALMIDÓN



OBJETIVO:
DETECTAR LA PRESENCIA DE ALMIDÓN (GLÚCIDO COMPLEJO) EN LA MATERIA ORGÁNICA

MATERIAL:

- LUGOL
- ALMIDÓN
- ALIMENTOS:
PATATAS, MACARRONES, SALCHICHAS, PAN BIMBO, FRUTA MADURA, QUESO, MORTADELA.
- CUENTAGOTAS
- PLACA PETRI

FUNDAMENTO TEÓRICO:

EL ALMIDÓN ES UNA SUSTANCIA QUÍMICA COMPLEJA QUE FORMA PARTE DE MUCHOS ALIMENTOS Y TIENE UNA FUNCIÓN ENERGÉTICA. ES DE ORIGEN VEGETAL Y ESTÁ PRESENTE EN LA PATATA, EL ARROZ, Y PREPARADOS A BASE DE TRIGO. NO TENDRÍA PORQUÉ APARECER EN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. VAMOS A COMPROBAR SU PRESENCIA EN AGUNOS ALIMENTOS

PRÁCTICA DE LABORATORIO

DETECCIÓN DEL ALMIDÓN



OBJETIVO:
DETECTAR LA PRESENCIA DE ALMIDÓN (GLÚCIDO COMPLEJO) EN LA MATERIA ORGÁNICA

MÉTODO:

- 1.PON UNOS GRANOS DE ALMIDÓN EN UNA PLACA PETRI
- 2.VIERTE UN POCO DE SOLUCIÓN DE LUGOL
- 3.LA MEZCLA ADQUIERE UN COLOR AZUL OSCURO POR LA PRESENCIA DEL ALMIDÓN
- 4.COGE VARIOS ALIMENTOS Y ECHA GOTAS DE LUGOL

ACTIVIDAD:

ALIMENTO	CONTIENE ALMIDÓN	NO CONTIENE ALMIDÓN
PATATA		
POLLO PAN BIMBO		
FRUTA MADURA		
QUESO MORTADELA		
SALCHICHAS		

Este material se ha creado para trabajar dentro de esta temática, el **primer bloque de contenidos: Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación**, ya que es donde se trabaja el método científico y es un bloque transversal durante todo el curso.

Se realizará una práctica de laboratorio de detección del almidón. En esta práctica, por grupos heterogéneos, los y las estudiantes tendrán diferentes alimentos a examinar. Dado que el almidón es una sustancia de origen vegetal, no la deberíamos de detectar en productos de origen animal, por lo que el alumnado realizará un experimento para comprobar los fraudes alimentarios de algunos de los productos. Se realizará la práctica y finalmente cada grupo extraerá las conclusiones que se compartirán con el resto de la clase.

7. Discusión

La forma en la que nos alimentamos influye notablemente en nuestra salud, pero, la alimentación no es el único factor que hay que tener en consideración en la promoción de la salud. Por ello, existen diferentes modelos que engloban la salud de las personas en relación a cómo esta interacciona con diferentes factores de su entorno. Uno de los modelos más conocidos es el que implantó Laframboise-Lalonde en 1974, donde indica que los determinantes que influyen en la salud de las personas son: el medio ambiente, la biología humana, los estilos de vida y los sistemas de atención médica (Dávalos, M.L, 2011; Sancho, M., 2011)

Figura 3: Determinantes de la salud. Laframboise-Lalonde (1974) (Dávalos, M.L., 2011)



Por ello, como ya indicó el Ministerio de Sanidad y consumo en 2003, la Educación para la Salud, constituye una serie de herramientas mediante las que la población adquiere las habilidades necesarias para mejorar su salud. Se considera una herramienta fundamental de promoción de la salud y actualmente es de obligado cumplimiento en el currículum escolar (González, N et al., 2013) mediante tres áreas de intervención: problemas de salud, estilos de vida y transiciones vitales (Pérez M.J et al., 2006). Así pues, la EpS la realizan, en la mayoría de los casos, los y las docentes, mediante la concreción curricular. Sin embargo, la necesidad de desarrollarla mediante profesionales especializados en la materia junto a los y las docentes, se hace cada vez más notable (Talavera, M y Gavidía, V, 2007). ¿Mejorarían los resultados si la promoción de la salud se trabajara mediante una intervención multidisciplinar?

Dentro de la EpS encontramos la Educación Alimentaria y nutricional. La alimentación es, según la RAE, la "acción o efecto de alimentar o alimentarse", es decir, el proceso mediante el cual los

seres vivos introducimos voluntariamente y conscientemente alimentos a nuestro organismo. Este proceso se realiza cada día más de una vez al día, y, desde el inicio de nuestras vidas hasta el final de nuestros días.

A medida que vamos creciendo, nos volvemos más conscientes de todo este proceso y por lo general, se empieza a querer tomar mejores decisiones frente a nuestra alimentación diaria. Por ello, las personas buscamos información para optar por la alimentación que mejor se adapte a nuestras necesidades, incorporamos nuevos alimentos, nuevas técnicas de cocinado, cambiamos patrones de alimentación, buscamos mejores opciones según edad, sexo, actividad física, patologías, intereses, cultura, economía, etc (Cuervo, C et al., 2018) La búsqueda de opciones frente a nuestra alimentación es infinita y variada, pero, ¿estamos realmente bien informados sobre lo que es una alimentación saludable? ¿o simplemente nos basamos en mitos y creencias que se forman con el boca a boca y que después de repetirse por años ya consideramos verdad?

Este trabajo trata de responder a la cuestión planteada valorando el nivel de conocimientos sobre nutrición y alimentación que adquirimos durante nuestra vida, y, más concretamente en nuestra etapa escolar. El trabajo valora este conocimiento en la etapa de 3ro de E.S.O, una etapa donde la capacidad de elección y madurez de la persona ya se ha desarrollado lo suficiente como para tomar sus propias decisiones en cuando a la alimentación se refiere y realizar elecciones más saludables si existe el conocimiento necesario. Así pues, mediante la instauración de técnicas de educación alimentaria y nutricional, se ayuda a fomentar la educación alimentaria en el entorno escolar tanto como para desarrollar la alimentación saludable en esta etapa tan vulnerable como para mejorar la calidad de vida en su etapa adulta. Implementar estrategias de educación alimentaria y promoción de la salud en el ámbito educativo, es una de las mejores formas y uno de los ámbitos de actuación más inmediatos para fomentar estas prácticas.

Mi experiencia como dietista-nutricionista hace presente que las intervenciones realizadas en centros educativos en cuanto a promoción de la salud son muy esporádicas, individuales y desplazadas del contenido curricular. Sin embargo, siempre se recomienda que estas actuaciones se realicen de forma continuada y sistemática y dentro del contenido de formación curricular.

Por lo tanto, y con todas estas evidencias, se puede concluir que la Promoción de la salud en el ámbito educativo no está siguiendo el mejor rumbo para su desarrollo e implementación en la educación del alumnado, cosa que ha demostrado que puede repercutir de manera notablemente negativa en la calidad de vida de las personas. Además, como ya se ha comentado dentro del marco teórico, la falta de información frente a un entorno dirigido a fomentar la alimentación saludable y donde existe una desinformación respecto a este ámbito, constituye un factor de riesgo evidente para el desarrollo de patologías y alteraciones dañinas para la vida del alumnado, tales como los TCA.

8. Conclusiones

A continuación, se exponen las conclusiones del presente estudio:

1. El alumnado de secundaria presenta un nivel de conocimientos en nutrición y alimentación saludable bajo-medio.
2. La promoción de la salud y la educación alimentaria en el ámbito educativo ayuda a mejorar los conocimientos del alumnado.
3. Se ha evidenciado que incluir intervenciones realizadas por profesionales especializados y actualizados en la materia a tratar produce buenos resultados.
4. Aunque la promoción de la salud aparece de forma obligatoria en el currículum de los centros educativos, la materia suele darse de forma muy transversal.
5. Se justifica la necesidad de utilizar estrategias de promoción de EpS y EAN compartidas entre la escuela, la familia y la comunidad.
6. Muchas de las patologías relacionadas con la alimentación se solventaría de forma eficaz la mayoría de las veces si existiera información de calidad respecto a EAN.

9. Referencias bibliográficas

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) (2007). La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica. Recuperado de: <https://datos.redomic.com/userfiles/3/files/G47.pdf>

Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN). *Líneas estratégicas de actuación*. Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/lineas_estrategia_actuacion.htm

Al-Alí, N., y Arriaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61 – 68. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n1/revision2.pdf>

Aliaga, M.P., Burriel, M., Calvo, A., Cereceda, A., Chiva, A., Cisneros, M.P., Ferrer, E., Gallego, J., Granizo, C., Ladrero, M.O., Martínez, N., Meléndez, I., Mena, M.L., Muñoz, M.P., Puy, A., Rubio, M.P., Vergara, A., y Vilches, B. (2013). *Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludables en Aragón. Estrategia 2013-2018*. Gobierno de Aragón. Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. Recuperado de: <https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Estrategia%20prom%20alim%20y%20act%20fis%20salud%20Aragon%202013%202018.pdf/af726a63-c4b0-66d5-9adf-9697100fe38e>

Álvarez, N. (2019). Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo. *Revista NPunto*, 2(17) Volumen II. Número 17. doi :0000-0002-5408-6263

Bachiller, M., y Bachiller, L. (2019). *Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de un colegio estatal de Huancayo, en el año 2019*. Universidad Peruana Los Andes. Facultad de ciencias de la salud. Escuela profesional de nutrición humana. Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1684>

Basain J.M., Valdés, M.C., Pérez, M., Marrero, R.M., Martínez, A., y Mesa, Y. (2017). Influencia en el balance energético de los factores que regulan el control del apetito y la saciedad a corto plazo. *Revista Cubana de Pediatría*, 89(2), 187-202. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v89n2/ped09217.pdf>

Benarroch, A., Pérez, S., y Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219-1244. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122852012>

Blanco, J. L., Miguel Pérez, V. y Crespo Balcones, J. L. (2016). *Plan estratégico de salud y estilos de vida saludables*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Centro Nacional de Innovación Educativa CNIE. doi: 10.4438/030-17-201-6.

Centro de investigación y documentación educativa (2005). *Materiales curriculares de salud alimentaria en Secundaria*. Ministerio de educación y ciencia. Recuperado de: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/PdfServlet?pdf=VP12155.pdf&area=E>

Churata, E. (2018). *Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes adolescentes de la I.E.S San Juan de Huata*. Universidad Nacional del Altiplano de Puno. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Nutrición Humana. Perú. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10361/Churata_Ramos_Erix_Paul.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cuervo, C., Cachón, J., Zagalaz, M.L., y González, G. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211-220. Doi: 10.17811/rifie.47.2.2018.211-220

Cruz, J.M. (2012). *Les competències bàsiques en el currículum*. XTEC. Recuperado de: http://www.xtec.cat/~jcruz/orientador_educatiu/orientador_educatiu/copetencies_basiques.htm

Dávalos, M.L. (2011) *Diagnóstico De Salud. Determinantes de la Salud*. Conferencia Mundial: Hacer frente a las condiciones sociales que conducen a las inequidades en salud. Río de Janeiro. Recuperado de: <https://docplayer.es/73969575-Determinantes-de-la-salud.html>

De la Cruz, E.L. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. Recuperado de: <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>

Elvira, A (2015). *Propuesta de intervención sobre hábitos alimenticios saludables en el Ciclo Superior de Dietética, a través del trabajo cooperativo entre iguales*. Universidad Internacional de

la Rioja. Facultad de Educación. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3287/ELVIRA%20CEBALLOS%2C%20AMAYA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Errandonea, I. (2012). Obesidad i trastornos de alimentación. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 165-171. Doi: 10.1016/S0716-8640(12)70294-8

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables*. Roma, FAO. doi: 10.4060/ca9699es

FAPA Ourense. (26 de abril de 2018). *Cuestionarios sobre "hábitos alimenticios" y "el conocimiento general sobre alimentación y nutrición"*. *Hábitos alimenticios y conocimiento general sobre alimentación y nutrición*. Recuperado de: <https://fapaourense.es/cuestionarios-sobre-habitos-alimenticios-y-el-conocimiento-general-sobre-alimentacion-y-nutricion/>

Federación Española de la Nutrición. (2015). *La importancia de la educación nutricional para una sociedad más sana y feliz*. Recuperado de: <https://www.fen.org.es/blog/la-importancia-de-la-educacion-nutricional-para-una-sociedad-mas-sana-y-feliz/>

Fernán, N (2015). Educación Nutricional en la Escuela de Secundaria. Una propuesta de intervención. Universidad abierta interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC120313.pdf>

Food Facts For Health Problems. (2006). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. Recuperado de: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>

García, T (2016). Importancia de la intervención escuela-familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludables. *Revista digital Lecturas: educación física y deporte*, 159. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684683>

García, W.F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. Doi: 10.26820

Gimenes, M.H., Fraiz, J.A., y Gándara, J.M. (2012). Comidas inolvidables. La construcción de una metodología para analizar las experiencias de comer fuera de casa. *Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos. Buenos Aires, Argentina. Estudios y Perspectivas en Turismo*, 21(4), 802-824. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180724056001>

González, N.I., García, P., y Rodríguez., S.C. (2013). Educación para la Salud en centros educativos. *Revista Metas de Enfermería*; 16(5), 68-72. Recuperado de: <https://www.amece.es/images/9.eps.pdf>

Guillén, M., Navarro, A. (2018). *El impacto de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes con trastornos de la nutrición*. Universitat Rovira i Virgili. Facultad de Enfermería. España.

Gutiérrez, J.L., Royo, M.A y Rodríguez, F. (2006). Riesgos asociados a la dieta occidental y al sedentarismo: la epidemia de obesidad. *Gaceta Sanitaria*, 20(1), 48-54. DOI: 10.1157/13086026

Hernández, M., Batlle, M.A., Martínez, B., San Cristóbal, R., Pérez-Diez, S., Navas-Carretero, S., y Martínez, J.A. (2016). Cambios alimentarios y de estilo de vida como estrategia en la prevención del síndrome metabólico y la diabetes mellitus tipo 2: hitos y perspectivas. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 39(2), 269-289. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v39n2/09_revision.pdf

Hoyos M.S., y Castell, M. (febrero de 2020). Nutrición y dieta sana. Recursos en la red. *Congreso de Actualización Pediatría 2020*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0.

Junta de Andalucía (2004). *Programa de Promoción de Alimentación Saludable en la Escuela*. Consejería de Salud. Consejería de Educación. Sevilla. Recuperado de: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljida/salud_5af9586b56052_recursos_profesorado.pdf

Larrea-Santa-Olalla, M (2014). Análisis de la educación nutricional en Secundaria y estudio exploratorio sobre ideas previas en 1º y 4º ESO en un centro concertado de Vitoria. Universidad Internacional de la Rioja. Facultad de Educación. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2739>

Martínez, A.B. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Recuperado de: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Marugán, J.M., Monasterio, L., Pavón, M.P. (2010). Nutrición Adolescente. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*, 307-313. Madrid: Ergon. Recuperado de: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Meléndez, J.M., Cañez, G.M., y Frías., H. 2012. Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC (CIAD, AC.)*, 4, 99-111. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>

Maury, E.A. (2017). Nutricionistas en la educación parvularia y básica: necesidad de adecuación de los planes de estudio. *EDUMECENTRO*, 9(4), 241-244. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v9n4/edu19417.pdf>

Ministerio de Sanidad y Consumo (2003). *Informe del Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud a la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud*. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/formacionSalud.pdf>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Promoción y educación para la salud*. Recuperado de:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Salud en la Escuela*. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/saludEscuela.htm>

Montero, J., Tuzón, P., y Gavidía, V. (2018). Education for health in spanish education laws: comparative between the LOE and the LOMCE. *Revista Española de Salud Pública* 2018;92: June 8, e1-e11. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v92/en_1135-5727-resp-92-e201806030.pdf

Morales, M.I., Pacheco, V., y Morales, J.A. (2016). Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 44, 209-221. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n44/docencia4.pdf>

Observatorio de Alimentación. Arboix, M. (2015). *Educación alimentaria para la salud*. Recuperado de: <https://observatorio.escoladealimentacion.es/entradas/alimentacion-y-salud/educacion-alimentaria-para-la-salud>

Olgoso, N., y Gallego, S. (2006). Nivel de Conocimientos sobre Alimentación/Nutrición Sana de los Adolescentes Malagueños de 1º de ESO. Una Enfermera en los Colegios. *Enfermería Docente*, 85, 6-11. Recuperado de: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-85-04.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Octubre de 2014. *Entender el hambre y la malnutrición*, [infografía]. Recuperado de: <http://www.fao.org/assets/infographics/FAO-Infographic-Nutrition-es.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2017). *Trabajo estratégico de la FAO para contribuir a la erradicación del hambre y la malnutrición*. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/b-i6431s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2010). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición área de ciencias naturales. Primer y Segundo Ciclo de Educación Básica. República de Honduras. Secretaría de educación. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Educación Alimentaria y Nutricional*. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *La importancia de la Educación Nutricional*. Recuperado de: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>

Parades, R., Orraca, O., Marimón, E.R., Casanova, M.C., y González, M.L. (2014). Influencia del sedentarismo y la dieta inadecuada en la salud de la población pinareña. *Revista de Ciencias Médicas*, 18(2), 221-230. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v18n2/rpr06214.pdf>

Parrilla, M. F., González, A., Gonzáles, M.D., y Frigolet, J. (2012). La promoción de la alimentación saludable en Educación Secundaria: consenso sobre indicadores de valoración. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 18(3), 145-150. Recuperado de: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202012-3_art%203.pdf

Pereira, J.M., y Salas, M.A. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3). Doi: 10.15359/ree.21-3.12

Pérez, C. (2006). El papel del profesor-educador ante la realidad del aula: ¿Es posible la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria? *Trastornos de la Conducta Alimentaria. Dialnet*, 4, 348-367. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2159227.pdf>

Pérez, M.J; Echauri, M., Ancizu, E., y Chocarro, J. (2006). *Manual de educación para la salud*. Recuperado de: <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/91.pdf>

Pozo, A., Cubero, J., y Ruís, C. (2013). Conocimientos previos en Alimentación y Nutrición y su relación con el Índice de Masa Corporal de un grupo de estudiantes de un Centro Penitenciario Español; un recurso en Educación para la Salud. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (28). Recuperado de: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Quirós, J.F. (2015). La enseñanza de la nutrición a nivel de secundaria utilizando el tema transversal "educación para la salud" desde un enfoque útil para la vida. *Revista electrónica Educare*. 19(2), 1-20. Doi: : 10.15359/ree.19-2.

Regidor, M (2019). Diseño de intervención educativa para promocionar los hábitos saludables en el desayuno del alumnado de 12 a 16 años de un instituto de Huelva. Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/100127/6/aregmatTFM0319memoria.pdf>

Revenga, J. 18 de febrero de 2019. *Cuestionario validado sobre conocimientos generales de nutrición ¿te pones a prueba?* Recuperado de: <https://juanrevenga.com/2019/02/cuestionario-validado-sobre-conocimientos-generales-de-nutricion-te-pones-a-prueba/>

RAE (Real Academia Española) (2020). *Alimentación*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/alimentaci%C3%B3n>

Sánchez, V., Aguilar, A., González, F., Esquius, L., y Vaqué, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios de ciencias de la salud. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 21(3), 18-24. DOI:10.14642/RENC.2015.21.3.5108

Sancho, M. (2011). *Salud Pública y Atención Primaria de Salud. Tema 2.1: Factores determinantes de la Salud*. Universidad de Cantabria. Open Course Ware. Recuperado de julio de 2021, de: https://ocw.unican.es/pluginfile.php/965/course/section/1088/2.1_factores_determinantes_salud.pdf

Sanmartí, N (2010). *Evaluar per aprendre. L'avaluació per a millorar els aprenentatges de l'alumnat en el marc del currículum per competències*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Direcció General de l'Educació Bàsica i el Batxillerat.

Such, M. (2017). *Educación alimentaria en los colegios: qué puede hacer el profesorado. Hay plato encerrado. Cuando ir menos al super es comer mejor*. Recuperado de: <https://hayplatoencerrado.com/2017/08/13/educacion-alimentaria-en-los-colegios-que-puede-hacer-el-profesorado/>

Talavera, M y Gavidia, V. (2007). Dificultades para el desarrollo de la educación para la salud en la escuela. Opiniones del profesorado. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (21), 119-128. Recuperado de: <https://ojs.uv.es/index.php/dces/article/view/2434>

Universidad Laboral de Málaga (2015-2016). Programación didáctica de Alimentación, Nutrición y Salud 4º de E.S.O. Universidad Laboral de Málaga. Departamento de Biología y Geología. Recuperado de: http://www.universidadlaboraldemalaga.es/datos/InfoGeneral/4_ESO_AlimentacionNutricion.pdf

World Health Organization (1998). *Promoción de la Salud Glosario*. Ginebra. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=5A452776C3074CDD238884F6BC0A6164?sequence=1

World Health Organization. (2016). *¿Qué es la promoción de la salud? Preguntas y respuestas en línea*. Recuperado de: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

World Health Organization. (2020). *Malnutrición*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

World Health Organization. (2021). *Quiénes somos y qué hacemos*. Recuperado de: <https://www.who.int/about/es/>

World Health Organization. (2021). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/

10. Agradecimientos

Gracias al I.E.S José Vilaplana por permitirme desarrollar mis dos pasiones conjuntamente: la nutrición y la docencia. Ayudar a la población adolescente a mejorar su relación con la alimentación mediante el aprendizaje es una de las experiencias más gratificantes que he experimentado en mis años de carrera profesional como dietista-nutricionista.

11. Anexos

ANEXO I: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1.La patata engorda

- a) independientemente de su forma de preparación
- b) según la grasa que acompaña a su preparación
- c) Por ser un alimento rico en hidratos de carbono
- d) Todas las anteriores

2.La fruta

- a) Debe tomarse en ayunas o entre las comidas
- b) Debe consumirse antes de las 16h
- c) Equivale a un vaso de zumo de la misma
- d) Todas las anteriores son falsas

3.Que significa engordar:

- a) Aumento de peso
- b) Aumento de masa muscular
- c) Aumento de grasa corporal
- d) Ninguna de las anteriores

4.El concepto dieta significa:

- a) Conjunto o cantidad diaria de alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente
- b) Restricción o privación parcial o casi total de comer
- c) Restricción y prohibición de la ingesta con el objetivo de una pérdida de peso
- d) Ninguna de las anteriores

5.Alimentos proteicos de origen vegetal:

- a) Garbanzos
- b) Quinoa
- c) Soja
- d) Amaranto
- e) Melocotón
- f) Frutos secos
- g) Patata
- h) Semillas

6.La margarina es más saludable que la mantequilla:

- a) Si
- b) No

7. Qué tipo de grasa es más beneficiosa:

- a) Grasa insaturada
- b) Grasa satura
- c) Grasa trans o hidrogenada

8. Fuentes de grasa trans:

- a) Margarina
- b) Bollería
- c) Mantequilla
- d) Galletas
- e) Comida precocinada
- f) Frutos secos
- g) Salsas

9. Formas de llamar también al azúcar en el etiquetado:

- a) Sacarosa
- b) Glutamato monosódico
- c) Miel
- d) Maltosa
- e) Celulosa
- f) Jarabe de maíz
- g) Fructosa
- h) Potenciador del sabor

10. Alimentos que contienen colesterol:

- a) Huevos
- b) Carnes
- c) Aguacate
- d) Pescados
- e) Frutos secos
- f) Patata
- g) Leche
- h) Queso

11. Las galletas integrales:

- a) Tienen menos calorías que las integrales
- b) Tienen menos calorías que las integrales y engordan menos
- c) Tienen aproximadamente las mismas calorías
- d) Tiene más calorías que las no integrales

12.Comer menos veces al día ayuda a adelgazar:

- a) Si
- b) No

13.Los niños en edad escolar y de secundaria deben desayunar para rendir mejor durante el día

- a) Si
- b) No

14.Los productos light o sin azúcares ayudan a adelgazar:

- a) Si
- b) No

15.Si tienes un Índice de masa corporal dentro de la normalidad significa que estas sano:

- a) Si
- b) No

ANEXO II: CHARLA/INTERVENCIÓN EXPOSITIVA

Alimentación saludable y nutrición: conceptos clave



Marta Oliver Barreda. Dietista-Nutricionista.
Especializada en alimentación infanto-juvenil

IES José
Vilaplana

MARTA OLIVER BARREDA
Dietista - Nutricionista

¿Qué es una alimentación saludable?



¿DIETA?
¿DÉFICIT CALÓRICO?
¿RESTRICCIÓN, PROHIBICIÓN?

¿Qué es una alimentación saludable?



**DIETA: CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE INGERIMOS A LO LARGO DEL DÍA
(CON DÉFICIT O SIN ÉL)**

UNA DIETA EQUILIBRADA NO ES UNA DIETA SALUDABLE

@LITTLE.AVOCADO

DIETA EQUILIBRADA

SIGNIFICA QUE TIENE X % DE CADA GRUPO DE MACRONUTRIENTES (HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNA, Y GRASAS)

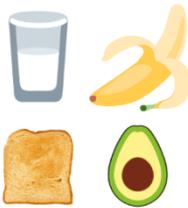


ZUMO + VASO DE LECHE CON GALLETAS Y CROISSANT

DESAYUNO EQUILIBRADO PERO NO SALUDABLE

DIETA SALUDABLE

SIGNIFICA QUE ESTÁ BASADA EN ALIMENTOS SALUDABLES



VASO DE LECHE + FRUTA + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE

DESAYUNO EQUILIBRADO Y SALUDABLE

BASA TU ALIMENTACIÓN EN COMIDA REAL Y OLVIDATE UN POCO DE LAS PROPORCIONES, SI NO TIENES UN OBJETIVO CONCRETO QUE ALCANZAR

Equilibrado
vs
saludable

FIJATE MÁS EN LA CALIDAD QUE EN LA CANTIDAD

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

EL PLATO SALUDABLE

PORQUE NO
COMEMOS EN
UNA PIRÁMIDE,
COMEMOS EN UN
PLATO



EL PLATO SALUDABLE

PORQUE NO
COMEMOS EN
UNA PIRÁMIDE,
COMEMOS EN UN
PLATO

EL PLATO VEGANO

ACEITES SALUDABLES
 Aguacate, aceite de oliva virgen extra, aceites. Evitar las grasas trans.

VERDURAS
 Combinar diferentes verduras. Mejor si son de temporada. Incluir hojas verdes y verduras frescas todos los días.

FRUTAS
 Cuantos más colores añadamos a nuestro plato, mucho mejor! 2-3 frutas enteras y de temporada cada día.

GRANOS INTEGRALES
 A diario en cada comida y mejor si son integrales. Maíz, quinoa, amaranto, arroz. Evitar refinados y bollería industrial.

PROTEÍNAS SALUDABLES
 Garbanos, lentejas, soja y sus derivados, judas, nueces, almendras, semillas de chía y de sésamo. Consumir unas 6-8 veces por semana, combinadas para conseguir fuentes de proteínas completas.

DEBER AGUA
 Optar por agua natural o infusiones. Té y café sin azúcar. Evitar refrescos, zumos azucarados y leches comerciales.

EL PLATO SALUDABLE VEGANO

SUPLEMENTAR:
 VITAMINA B12
 (VEGETARIANOS Y VEGANOS)

EL PLATO VEGANO

ACEITES SALUDABLES
 Aguacate, aceite de oliva virgen extra, aceites. Evitar las grasas trans.

VERDURAS
 Combinar diferentes verduras. Mejor si son de temporada. Incluir hojas verdes y verduras frescas todos los días.

FRUTAS
 Cuantos más colores añadamos a nuestro plato, mucho mejor! 2-3 frutas enteras y de temporada cada día.

GRANOS INTEGRALES
 A diario en cada comida y mejor si son integrales. Maíz, quinoa, amaranto, arroz. Evitar refinados y bollería industrial.

PROTEÍNAS SALUDABLES
 Garbanos, lentejas, soja y sus derivados, judas, nueces, almendras, semillas de chía y de sésamo. Consumir unas 6-8 veces por semana, combinadas para conseguir fuentes de proteínas completas.

DEBER AGUA
 Optar por agua natural o infusiones. Té y café sin azúcar. Evitar refrescos, zumos azucarados y leches comerciales.

Fuentes de proteína vegetal

- LEGUMBRES
- SEMILLAS
- FRUTOS SECOS
- CEREALES INTEGRALES



*¿Y siempre tengo
que comer así?
¿No puedo ir a cenar una
pizza con mis amigos o
mis amigas?*

ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

¡FLEXIBILIDAD!

Los 15 peores ultraprocesados
@carlosriosq

1- Refrescos	2- Bebidas energéticas	3- Pizzas	4- Pan blanco	5- Zumos envasados
6- Patatas fritas	7- Galletas	8- Bollería	9- Cereales azucarados y barritas	10- Dulces y helados
11- Precocinados	12- Carnes procesadas	13- Lácteos azucarados	14- Salsas	15- Dietéticos

Ultraprocesados

BUSCAR LO MÁS ALIMENTO
POSIBLE Y LO MENOS
PRODUCTO PROCESADO

-LIGHT, SIN AZÚCAR, 0%-0%, RICO EN FIBRA,
BAJO EN SAL, SIN ACEITE DE PALMA, NATURAL,
RÚSTICO, SIN GLUTEN, VEGANO

¡GRASAS TRANS!

Los 15 peores **ultraprocesados**

@carlosriosq



Ultraprocesados

COLESTEROL

TODOS LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL TIENEN COLESTEROL, PERO ESO NO SIGNIFICA QUE AUMENTEN EL TUYO EN SANGRE

HAY PRODUCTOS DE MALA CALIDAD QUE SI QUE LO AUMENTAN



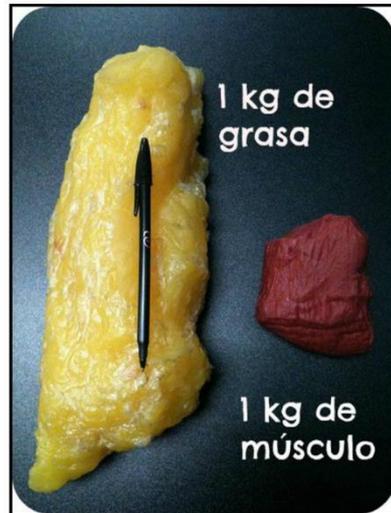


Azúcar

Sacarosa Jugo de caña Miel de caña **Glucosa**
Malta **JARABE DE ARROZ** **Fructosa** **Dextrosa**
Maltoza **Miel** **Concentrado de jugo de frutas** Azúcar glas vidriada
 Azúcar glas en polvo Maltodextrina **Azúcar invertido**
 Maíz dulce **Jarabe de caña** **Melaza** Lactosa
Galactosa Azúcar moreno **Azúcar de arce**
 Azúcar turbinado *Savia de agave* **Néctar de agave**
 Edulcorantes de almidón **SIROPE DE GOMA**
Sorgo **Azúcar de remolacha** **SIROPE DE ARCE**
AZÚCAR GRANULADA **Edulcorante de malta**
ARCE Isomaltulosa **Zumo de agave** **Trehalosa**
Jarabe de agave
Edulcorante de pasas **Azúcar en polvo** **Jarabe de glucosa de maíz**
Azúcar de mesa Isoglucosa **Edulcorante de fructosa**
 Jarabe de maíz de alfa fructosa **Azúcar de dátil** **Jarabe de arroz integral**

Número de peso y redes sociales

PESO X Y MIDO X = IMC
¿ESTOY SANO?



IMC

al igual que el número de peso,
el IMC no sirve para
absolutamente nada.

LO REALMENTE IMPORTANTE ES LA
COMPOSICIÓN CORPORAL,
EL COMO NOS SENTIMOS,
EL ALIMENTARNOS DE MANERA
SALUDABLE Y EL TENER UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Sobrepeso/obesidad

¿POR QUÉ VEMOS A LAS PERSONAS CON SOBREPESO / OBESIDAD COMO PERSONAS QUE NO SE CUIDAN CUANDO MUCHAS DE ELLAS SI QUE LO HACEN?



Cultura de la dieta

¿Cómo se extrapola esto a las RRSS?



¿Cómo se extrapola esto a las RRSS?



¿Qué pasa ahora con las redes sociales?

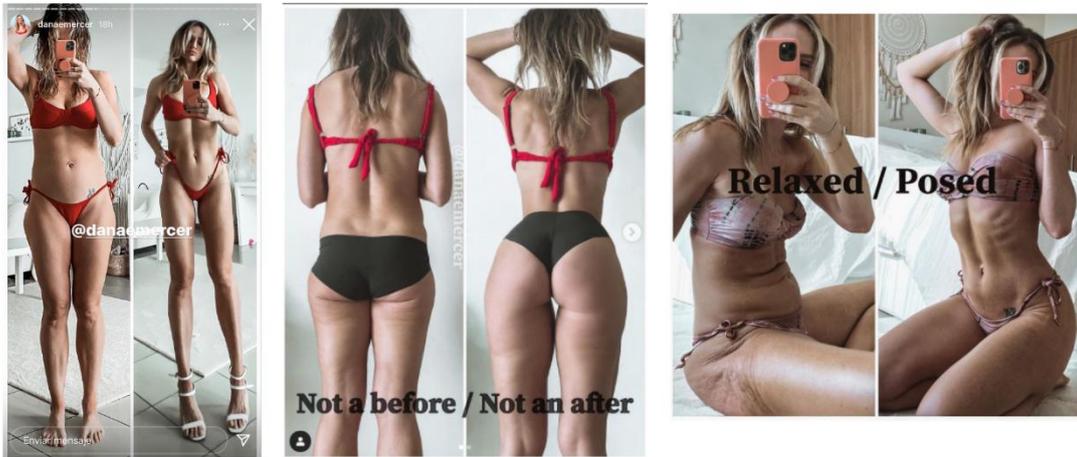
COMPARACIONES, IDEALES DE CUERPOS IRREALES, RETOQUES, POSES, LUCES, ETC



*Instagram y tiktok
no son la realidad*
NUNCA



Poses y luces



Poses y luces





Verdades...

·NO SE TRATA DE COMER MÁS O MENOS,
SINO DE COMER MEJOR

·SALUD NO ES EL PESO QUE PIERDES,
ES LA VIDA QUE GANAS

·NO SE TRATA DE COMER DE MANERA
PERFECTA, SINO DE TOMAR MEJORES
DECISIONES QUE NOS AYUDEN A
DISFRUTAR

ANEXO III: RÚBRICAS DE EVALUACIÓN

·RÚBRICA DE APRENDIZAJE COOPERATIVO:

¿Qué evalúo?	Experto/a (10/9)	Avanzado/a (8/7)	Aprendiz (6/5)	Novel (4/1)
Participación grupal (30%)	Todo el grupo participa con entusiasmo y activamente	Al menos $\frac{3}{4}$ partes del grupo participa con entusiasmo y activamente	Al menos la mitad del grupo participa con entusiasmo y activamente	Sólo una o dos personas del grupo participan con entusiasmo y activamente
Responsabilidad compartida (20%)	Todo el grupo comparte por igual la responsabilidad de la actividad	La mayor parte de los/las miembros/as del grupo comparten la responsabilidad de la actividad	La responsabilidad es compartida por la $\frac{1}{2}$ de los/las miembros/as del grupo	La responsabilidad recae en una sola persona del grupo
Calidad de la interacción (25%)	Habilidades de liderazgo y de saber escuchar; conciencia de los puntos de vista y opiniones de los demás	Los estudiantes muestran interacción y realizan discusiones relacionadas con la actividad	Alguna habilidad para interactuar; se escucha con atención; alguna evidencia de discusión o planteamiento de alternativas	Muy poca interacción, conversación muy breve. Algunos/as estudiantes están distraídos o desinteresados
Roles dentro del grupo (15%)	Cada estudiante tiene un rol definido. Desempeño efectivo de roles	Cada estudiante tiene un rol asignado, pero no está definido o no se es consciente	Hay roles asignados a los estudiantes, pero no se adhieren consistentemente a ellos	No hay ningún esfuerzo de asignar roles a los/las miembros/as del grupo
Exposición oral (10%)	El grupo se organiza correctamente a la hora de transmitir la información y muestra un completo entendimiento del tema	El grupo se organiza correctamente a la hora de transmitir la información y muestra un buen entendimiento del tema	Solo la $\frac{1}{2}$ del grupo se organiza correctamente a la hora de transmitir la información y las ideas sobre el tema no están claras	El grupo no se organiza a la hora de transmitir la información y no parece entender el tema

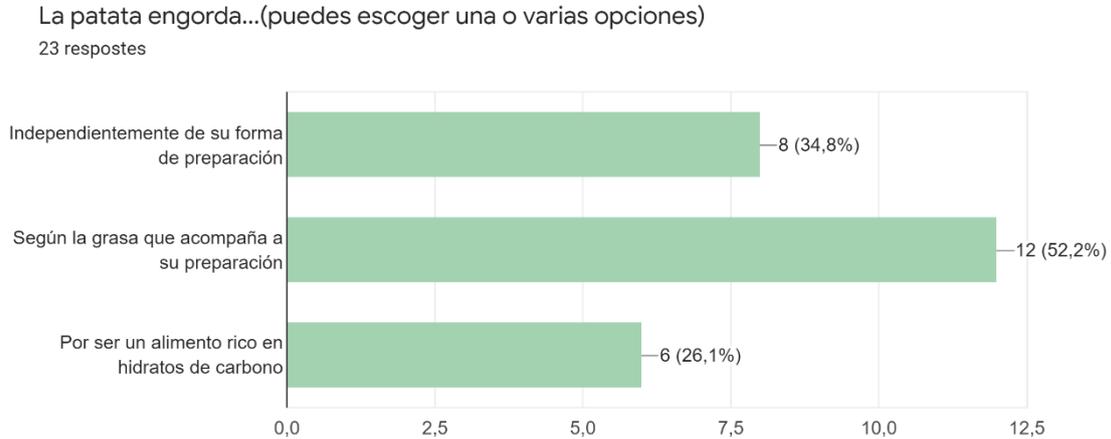
·RÚBRICA DE COEVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

¿Qué evalúo?		Experto/a (10/9)	Avanzado/a (8/7)	Aprendiz (6/5)	Novel (4/1)
Trabajo en grupo (50%)	Actitud / responsabilidad (10%)	Hemos trabajado todo el equipo por igual, hemos sido constantes y nos hemos ayudado para resolver la actividad propuesta	Hemos trabajado prácticamente todo el equipo por igual, nos hemos ayudado, pero no hemos sido todo lo constantes que deberíamos	Solo algunas personas del equipo han trabajado para resolver la actividad y hemos tenido carencia de constancia	No ha habido colaboración para resolver la actividad
		YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO
	Organización (20%)	Nos hemos organizado solos/as y hemos solucionado los problemas de manera autónoma	Nos hemos organizado solos/as pero en ocasiones ha tenido que intervenir el/la docente	Ha sido necesaria la ayuda del/la docente para organizarnos	No nos hemos organizado para realizar la actividad
		YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO
	Colaboración (20%)	Todos/as hemos colaborado en la organización de la actividad	En determinados momentos ha habido miembros que no han realizado la actividad que les pertenecía	Ha habido miembros que no han participado en la realización de la actividad	No ha habido colaboración durante la realización de la actividad
		YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO
Exposición oral (10%)	Presentación oral	Nos hemos preparado la exposición de las actividades, los compañeros lo han entendido bien y estamos satisfechos/as	Nos hemos preparado la exposición de las actividades y nos ha salido bastante bien. Estamos satisfechos/as	Nos hemos preparado poco la exposición de las actividades y no ha salido del todo bien. Podríamos estar más satisfechos/as.	Nos hemos preparado poco la exposición de las actividades y no nos ha salido bien. No estamos nada satisfechos/as
		YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO
Tratamiento de la información (40%)	Búsqueda de la información	Hemos sido capaces de encontrar y seleccionar toda la información necesaria para realizar la actividad con facilidad	Hemos sido capaces de encontrar la información con facilidad, pero alguna vez hemos necesitado ayuda para seleccionarla	No hemos sido capaces de encontrar ni de seleccionar la información. Hemos necesitado ayuda	A pesar de haber tenido ayuda para encontrar y seleccionar la información, nos ha resultado difícil
		YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO	YO GRUPO

ANEXO IV: RESULTADOS DEL CUESTIONARIO INICIAL Y FINAL

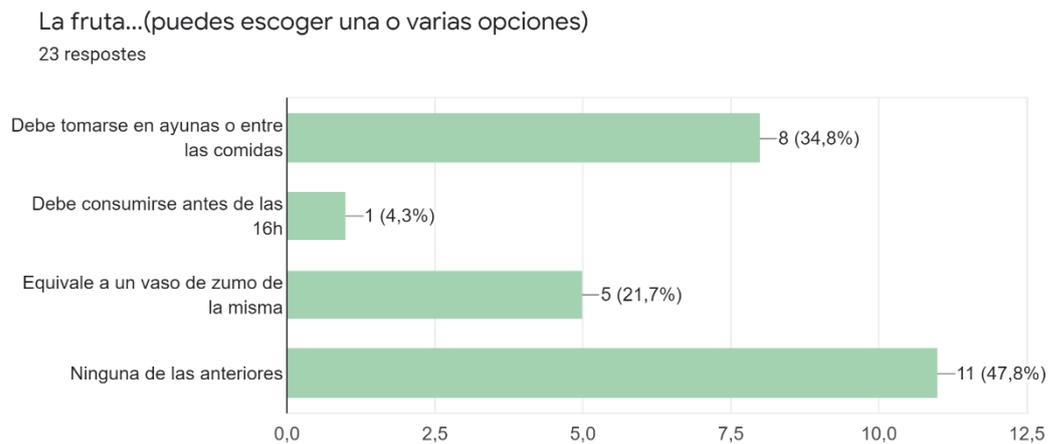
En cuanto a los resultados obtenidos al realizar por primera vez el cuestionario previamente a la intervención que se realizó, se extraen los siguientes:

Gráfico 1: Pre intervención. Conocimiento sobre alimentos: la patata



Un 52,2% de la muestra ha seleccionado la respuesta correcta: "Según la grasa que acompaña a su preparación". En cambio, también se ha optado en un 34,8% y un 26,1 % de los casos por las otras dos opciones que eran incorrectas.

Gráfico 2: Pre intervención. Conocimiento sobre alimentos: la fruta

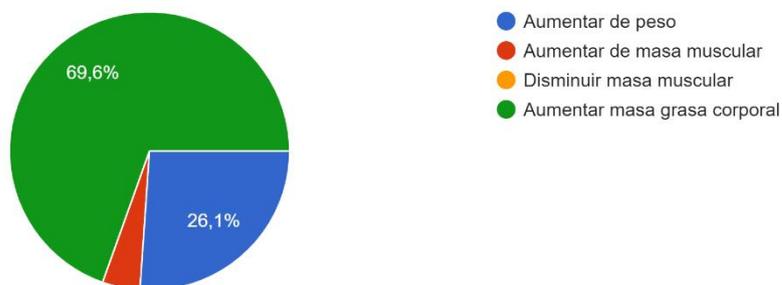


Se ha obtenido un 47,8% de la muestra seleccionando la respuesta correcta: "Ninguna de las anteriores". En cambio, también se ha optado en un 34,8%, un 21,7% y un 4,3% por las opciones erróneas.

Gráfico 3: Pre intervención. Concepto "engordar"

¿Qué significa engordar?

23 respuestas

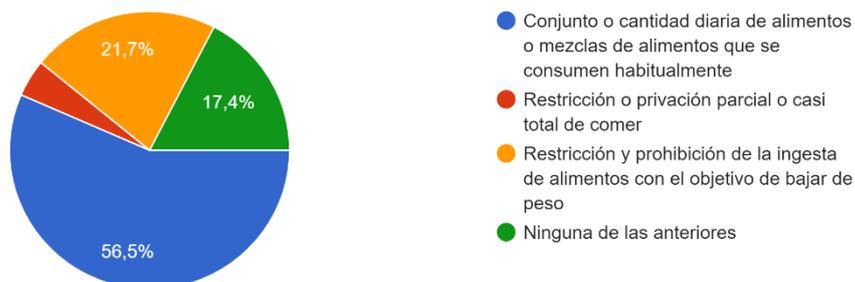


El 69,6% de la muestra respondió correctamente: "Aumentar masa grasa corporal". Sin embargo, también hubo cabida a otras opciones ya que el 26,1% respondió otra de las respuestas esperadas: "Aumentar de peso". Un 4,3% optó por la opción de "aumentar masa muscular". Mientras que la opción de "disminuir masa muscular" no se contempló.

Gráfico 4: Pre intervención. Concepto "dieta"

¿Qué significa el concepto de dieta?

23 respuestas



El 56,5% de las personas encuestadas respondió correctamente: "Conjunto o cantidad diaria de alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente". Sin embargo, un 21,7%, un 17,4% y un 4,4% optaron por respuestas erróneas.

Gráfico 5: Pre intervención. Fuentes de proteína vegetal

Indica cuáles de estos son alimentos proteicos de origen vegetal (puedes escoger uno o varios)

23 respuestas

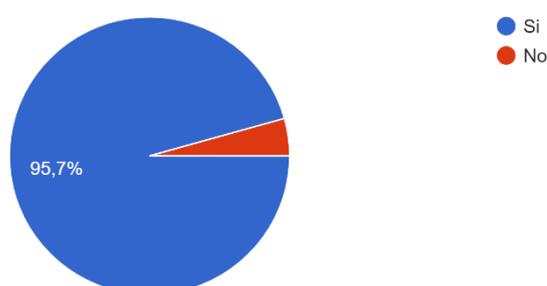


Las respuestas correctas a esta pregunta son las siguientes: Garbanzos (52,2%); Quinoa (47,8%); Soja (34,8%); frutos secos (43,5%) y semillas (34,8%). Por lo que, se puede evidenciar que los resultados en a esta pregunta no fueron positivos, ya que prácticamente en todas las respuestas obtenemos menos del 50% (excepto en los garbanzos). Además, se evidencia como los alimentos con mejores respuestas son “el aguacate” (60,9%) y “la patata” (56,5%), ambos alimentos con fuente proteica vegetal prácticamente nula.

Gráfico 6: Pre intervención. Margarina vs Mantequilla

¿La margarina es más saludable que la mantequilla?

23 respuestas

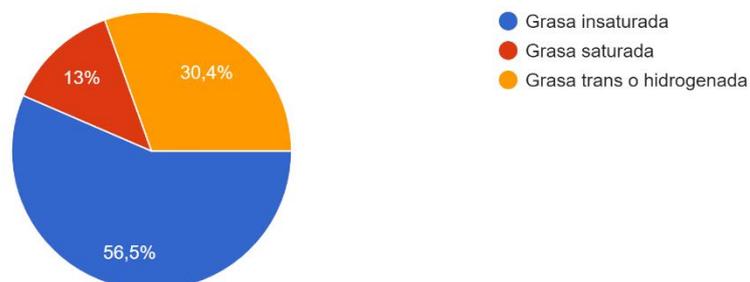


Que la margarina es un alimento más saludable que la mantequilla es uno de los mitos alimentarios más extendidos en los últimos años debido al gran márketing de la industria alimentaria. Debido a esto, como era de esperar, casi la totalidad de la muestra (95,7%) considera que la margarina es más saludable que la mantequilla. Por el contrario, un 4,3% considera la respuesta que realmente sería la correcta.

Gráfico 7: Pre intervención. Las grasas de la alimentación

¿Qué tipo de grasa es más beneficiosa?

23 respuestas

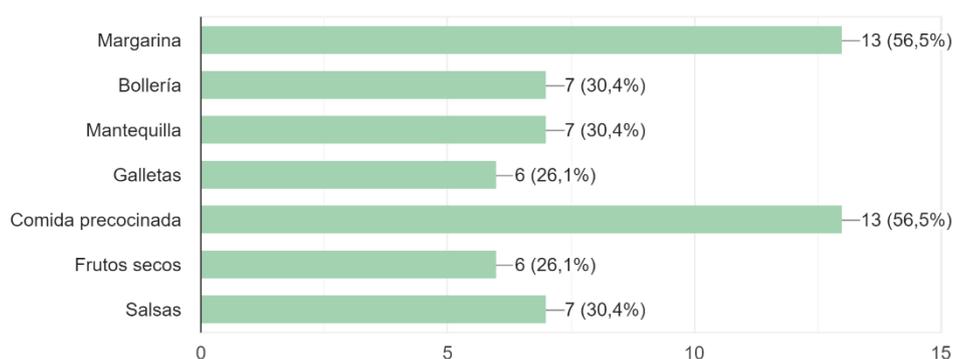


Una gran parte de la muestra (56,5%) responde correctamente a esta pregunta: "grasa insaturada", posiblemente por el contenido que se da sobre esto en el curso de 3ro de la E.S.O en la asignatura de Biología y Geología, donde se contempla un contenido sobre alimentación saludable. Sin embargo, también parte de la muestra (30,4%) responde que la "grasa trans" es saludable, cuando realmente es la grasa más perjudicial que encontramos en nuestra alimentación. Un 13% opta por la grasa saturada.

Gráfico 8: Pre intervención. Fuentes de grasa trans

Fuentes de grasa trans o hidrogenada (puedes escoger una o varias)

23 respuestas

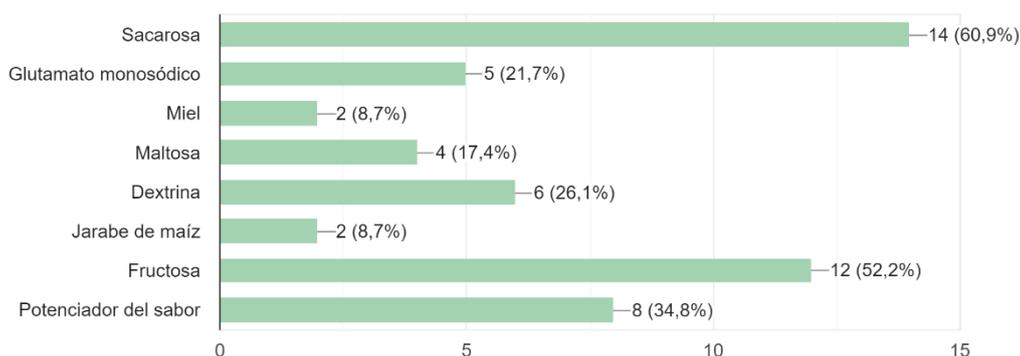


Las respuestas correctas a esta pregunta son las siguientes: Margarina (56,5%); Bollería (30,4%); Galletas (26,1%); Comida precocinada (56,5%) y salsas (30,4%). También, parte de la muestra optó por escoger las opciones correctas como la mantequilla (30,4%) y los frutos secos (26,1%).

Gráfico 9: Pre intervención. Nombres del azúcar en el etiquetado

Diferentes formas de llamar al azúcar en el etiquetado (puedes escoger una o varias)

23 respuestas

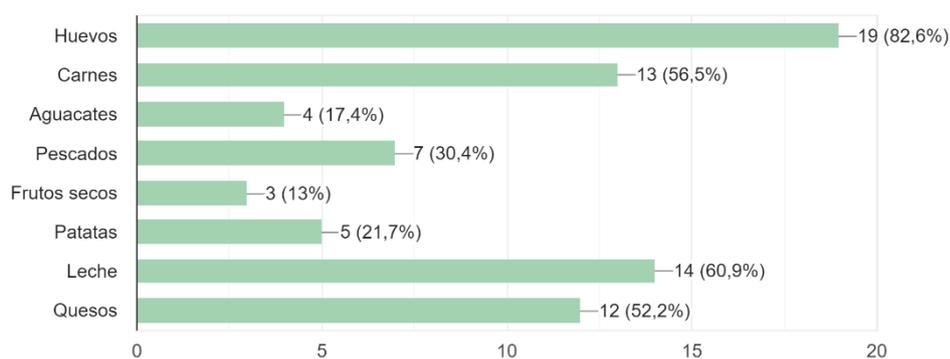


Las respuestas correctas a esta pregunta son las siguientes: Sacarosa (60,9%); Miel (8,7%); Maltosa (17,4%); Dextrina (26,1%); Jarabe de maíz (8,7%) y Fructosa (52,2%). Por lo que, se evidencia que el alumnado conoce algunos nombres del azúcar en el etiquetado, tales como sacarosa o fructosa, pero no conoce otros que también existen. Además, parte de la muestra opta por opciones que nada tienen que ver con el azúcar tales como el glutamato monosódico (21,7%) y el potenciador del sabor (34,8%).

Gráfico 10: Pre intervención. Alimentos que contienen colesterol

Alimentos que contienen colesterol (puedes escoger uno o varios)

23 respuestas



Los alimentos que contienen colesterol son los alimentos de origen animal, por lo que la mayoría de las respuestas son correctas. Encontramos un 82,6% de respuestas en el huevo, un 56,5% en la carne, un 30,4% en pescado, un 60,9% en leche y un 52,2% en el queso. La mayoría de los resultados correctos sobrepasan el 50%, sin embargo, también existen respuestas erróneas como el aguacate (17,4%), los frutos secos (13%) y las patatas (21,7%).

Gráfico 11: Pre intervención. Galletas integrales vs galletas normales

Las galletas integrales...

23 respuestas

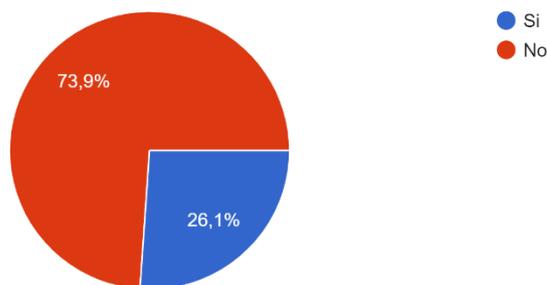


La concepción de que la versión de integral de un alimento tiene menos kcal que su versión refinada es un mito muy extendido en nuestra población. Por ello, los resultados muestran que el 56,5% de la muestra ha respondido que "las galletas integrales tienen menos kcal que su versión normal". Un 21,7% ha respondido que "la versión integral tiene menos kcal y que, además engorda menos". Un 13% ha respondido correctamente optando por la opción de que "las galletas integrales tienen aproximadamente las mismas calorías que las normales" y finalmente un 8,7% contestó que "tienen más calorías que las normales".

Gráfico 12: Pre intervención. Comer menos y adelgazar

Comer menos veces al día ayuda a adelgazar

23 respuestas

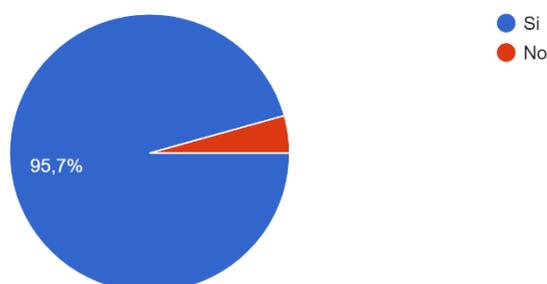


Pensar que comer menos veces al día ayuda a adelgazar también es un mito muy extendido en nuestra población. Sin embargo, a pesar del mito alimentario, sorprende la respuesta de que el 73,9% de las personas encuestadas ha respondido correctamente a la pregunta. Solo el 26,1% del alumnado considera que comer menos veces al día ayuda a adelgazar.

Gráfico 13: Pre intervención. Desayuno en la población adolescente

Los adolescentes deben desayunar para rendir mejor durante el día

23 respuestas

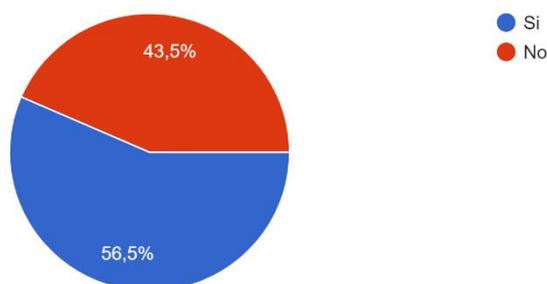


Un mito muy extendido en nuestra población es que se debe desayunar para rendir mejor. Extrapolado a la población adolescente, este mito se intensifica de forma habitual. Como se puede comprobar casi la totalidad del alumnado (95,7%) respondió erróneamente a la pregunta. El 4,3% respondió correctamente.

Gráfico 14: Pre intervención. Productos light y sin azúcares añadidos

Los productos light o sin azúcares ayudan a adelgazar

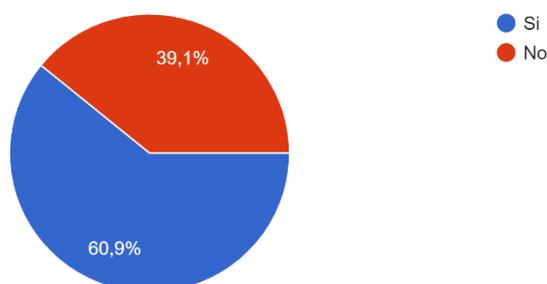
23 respuestas



La industria alimentaria ha conseguido que se instaure en la población el mito de que los productos light o sin azúcares añadidos ayudan a adelgazar. Sin embargo, realmente estos productos producen el efecto contrario. Así pues, un 56,5% de las personas encuestadas consideran que estos productos sí que ayudan a adelgazar, frente a un 43,5% que piensan lo contrario.

Gráfico 15: Pre intervención. IMC y salud

Si un adolescente tiene el Índice de Masa Corporal dentro de la normalidad significa que está sano
23 respuestas



El índice de Masa Corporal en un medidor muy anticuado que, dividiendo nuestro peso y nuestra altura al cuadrado, nos calcula nuestro grado de sobrepeso/obesidad. Sin embargo, numerosos estudios han evidenciado que esta medida es muy simplista y no proporciona resultados fiables la mayoría de las veces, ya que nuestro peso no depende solo de la grasa que tenemos. Sin embargo, en nuestra población se continúa usando como medida de progreso. Por ello, los resultados en esta pregunta evidencian el mito frente al IMC ya que, un 60,9% de las personas encuestadas responden erróneamente a esta pregunta frente al 39,1% que lo hacen de forma correcta.

Gráfico 16: Post intervención. Conocimiento sobre alimentos: la patata

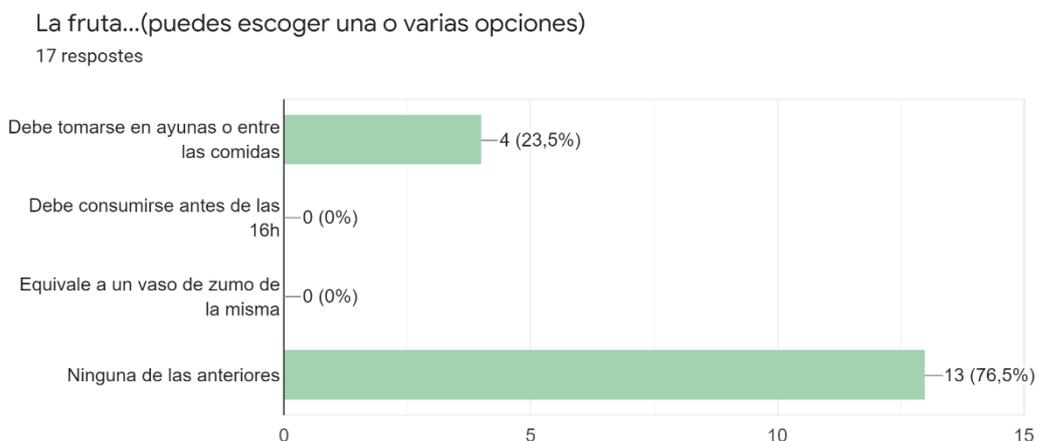
La patata engorda...(puedes escoger una o varias opciones)

17 respuestas



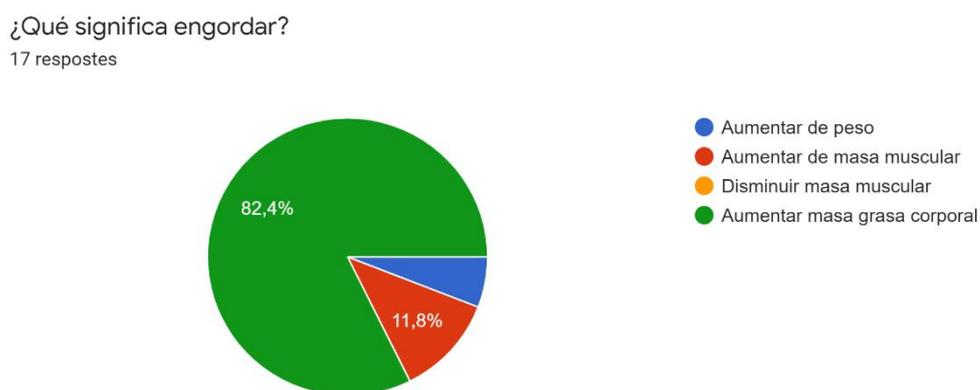
Se ha obtenido un porcentaje más elevado que en la pre intervención sobre la respuesta correcta: "Según la grasa que acompaña a su preparación". En la pre intervención un 52,2% respondió correctamente y en la post intervención un 64,7% respondió correctamente. Sin embargo, continúa manteniéndose un pequeño porcentaje del alumnado que responde erróneamente (un 29,4% y un 17,6% en la post intervención, frente a un 34,8% y un 26,1 % de la pre intervención).

Gráfico 17: Post intervención. Conocimiento sobre alimentos: la fruta



Los resultados de mejoría son notables ya que en la post intervención un 76,5% responde correctamente frente a un 47,8% que se obtuvo en la pre intervención. Aun así, continúa habiendo un pequeño porcentaje (23,5%) que responden erróneamente, con la notable diferencia que en este caso existen dos preguntas erróneas que el alumnado ya no ha contemplado como opción. En cambio, en la pre intervención se optó en un 34,8%, un 21,7% y un 4,3% por las opciones erróneas.

Gráfico 18: Post intervención. Concepto "engordar"

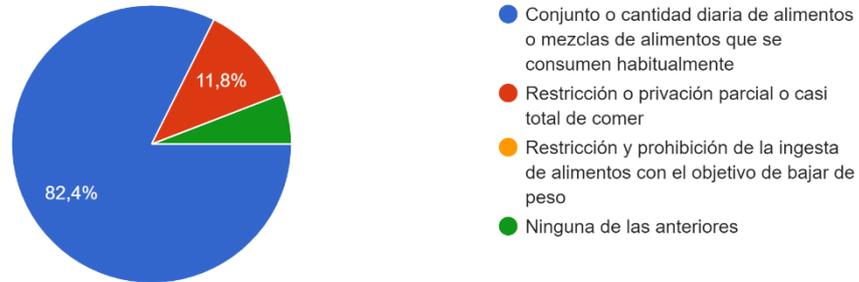


La mejoría es notable ya que el 82,4% contesta correctamente en la post intervención, frente al 69,6% de la pre intervención. Sin embargo, también se han contemplado otras opciones en un 11,8% y un 5,8%. Estos dos últimos valores también han disminuido ya que en la pre intervención teníamos valores de 26,1% y 4,3%.

Gráfico 19: Post intervención. Concepto “dieta”

¿Qué significa el concepto de dieta?

17 respuestas

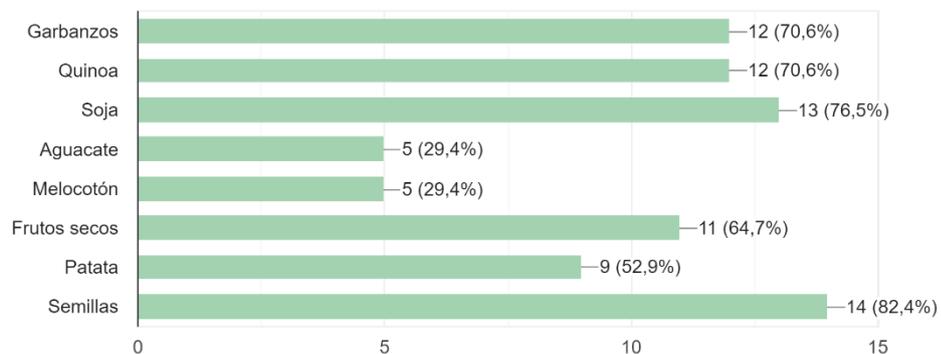


El 82,4% de las personas encuestadas responden correctamente a la pregunta en la post intervención frente a un 56,5% de las personas encuestadas en la pre intervención, por lo que los resultados de mejora también son notables. También se contemplan otras opciones en un 11,8% y un 5,8% de los casos dejando una de las opciones en 0%. Esto también ha cambiado en relación a la pre intervención donde se optó por estas respuestas en un 21,7%, un 17,4% y un 4,4%.

Gráfico 20: Post intervención. Fuentes de proteína vegetal

Indica cuáles de estos son alimentos proteicos de origen vegetal (puedes escoger uno o varios)

17 respuestas

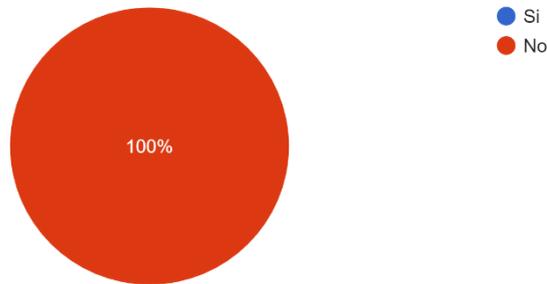


Las respuestas correctas a esta pregunta también aumentaron. Los garbanzos obtuvieron un 70,6% en la post intervención frente al 52,2% de la pre intervención. La quinoa un 70,6% frente a un 47,8%. La soja un 76,5% frente a un 34,8%. Los frutos secos un 64,7% frente a un 43,5% y finalmente las semillas un 82,4% frente a un 34,8%. Además, se reduce también el % de respuesta errónea ya que el aguacate obtuvo un 60,9% en la pre intervención, frente a un 29,4% obtenido en esta post intervención. La patata obtiene resultados similares, pero con mejora (56,6% frente a 52,9%).

Gráfico 21: Post intervención. Margarina vs Mantequilla

¿La margarina es más saludable que la mantequilla?

17 respuestas

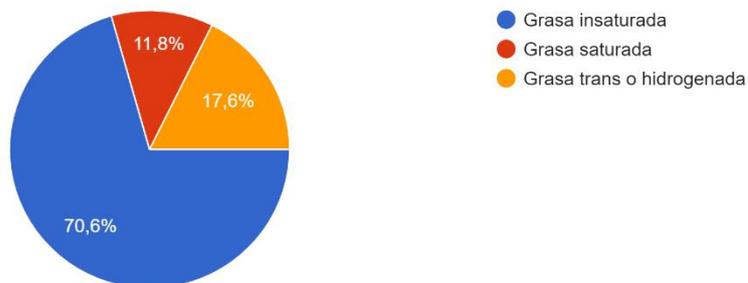


Esta pregunta es la que obtiene mejores resultados de la intervención. Una vez desterrado el mito alimentario de que la margarina es más sana que la mantequilla, se obtiene un 100% de resultados correctos en la post intervención frente al 95,7% de los resultados en la pre intervención.

Gráfico 22: Post intervención. Las grasas de la alimentación

¿Qué tipo de grasa es más beneficiosa?

17 respuestas

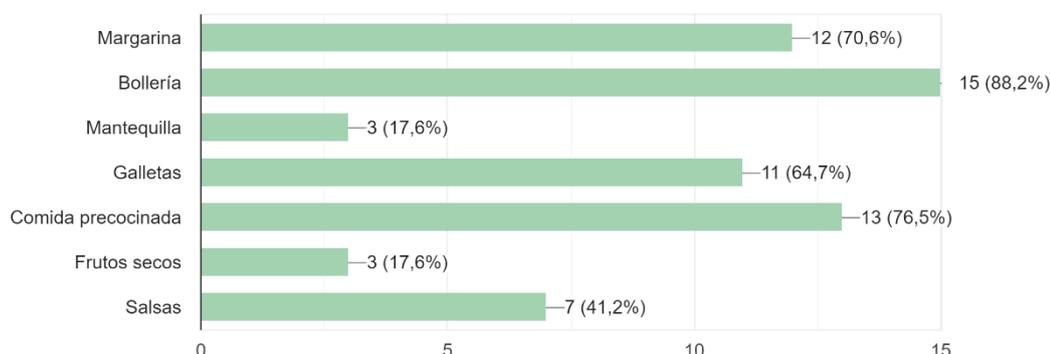


Un 70,6% de las personas encuestadas en la post intervención responden correctamente frente un 56,5% en la pre intervención. Además, los resultados erróneos también mejoran ya que en la post intervención se obtienen resultados de 17,6% y 11,8% frente al 30,4% y 13% que se obtuvo en la pre intervención.

Gráfico 23: Post intervención. Fuentes de grasa trans

Fuentes de grasa trans o hidrogenada (puedes escoger una o varias)

17 respuestas

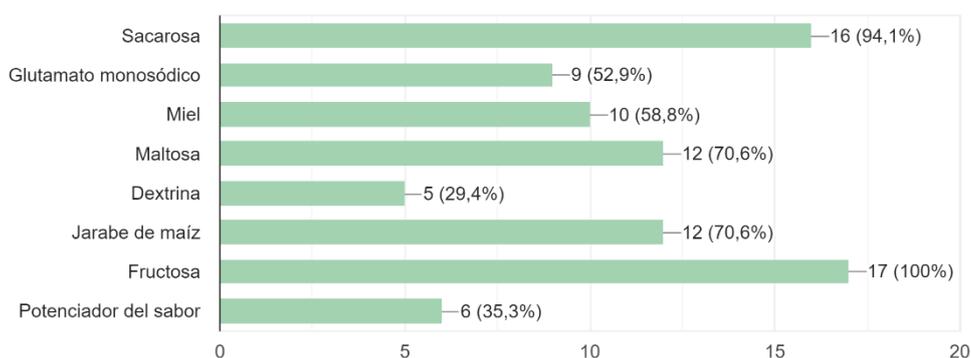


La mejoría también es notable en los resultados que se obtiene en la post intervención. La margarina mejora con un 70,6% en la post intervención vs el 56,5% de la pre intervención. La bollería mejora a un 88,2% frente a un 30,4%. Las galletas también obtienen un resultado positivo con un 64,7% frente a un 26,1%. La comida precocinada aumenta también a 76,5% frente a un 56,5%. Y finalmente las salsas aumentan a un 41,2% frente a un 30,4%. Además, la muestra que optó por las respuestas erróneas también ha disminuido ya que la mantequilla disminuye a un 17,6% en la post intervención frente a un 30,4% en la pre intervención y los frutos secos disminuyen a un 17,6% frente al 26,1%.

Gráfico 24: Post intervención. Nombres del azúcar en el etiquetado

Diferentes formas de llamar al azúcar en el etiquetado (puedes escoger una o varias)

17 respuestas



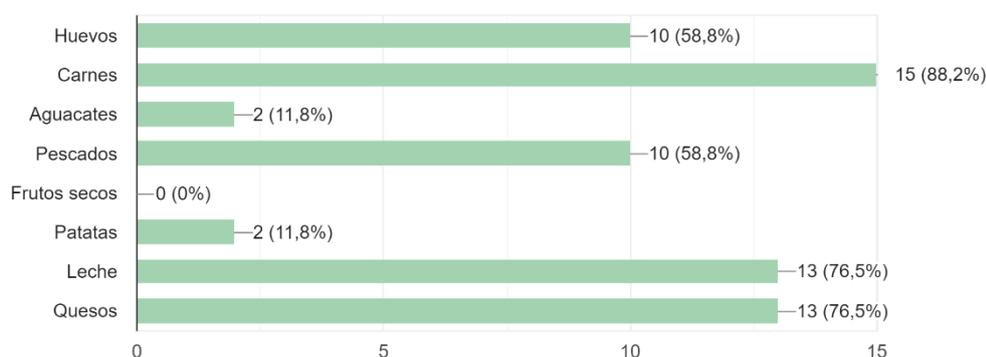
En este caso las respuestas han mejorado en algunos casos. La sacarosa obtuvo un 60,9% en la pre intervención y ha obtenido un 94,1% en la post intervención. La miel obtuvo un 8,7% frente a un 58,8%. La maltosa obtuvo un 17,4% frente a un 70,6%. La dextrina obtuvo un 26,1% frente a un

29,4%. El jarabe de maíz obtuvo un 8,7% frente a un 70,6%. Y, finalmente, la fructosa obtuvo un 52,2% frente a un 100% de las opciones. Por ello, se evidencia el gran cambio y el aprendizaje de los conocimientos en cuanto a este tema. Sin embargo, un 21,7% es el porcentaje que se obtuvo frente al glutamato monosódico en la pre intervención frente a un 52,9% en esta post intervención, por lo que se evidencia que no quedó muy claro este concepto. En cuanto al potenciador del sabor, el % ha resultado ser muy similar, pero también ha aumentado en esta (35,3% en post intervención frente a 34,8% en pre intervención).

Gráfico 25: Post intervención. Alimentos que contienen colesterol

Alimentos que contienen colesterol (puedes escoger uno o varios)

17 respuestas



En este caso hay resultados de mejoría en la mayoría de los casos, pero en algún caso sí que ha resultado un poco errónea la respuesta. Por ejemplo, en los huevos encontramos un 82,6% en la pre intervención y en la post intervención ha bajado a un 58,8%. Esto posiblemente se daba a que se explicó que el huevo tiene colesterol pero que, sin embargo, no aumenta el colesterol en sangre. Esta explicación pudo dar lugar a confusión en el alumnado. Sin embargo, podemos evidenciar como la carne aumenta a un 88,2% en esta post intervención frente a un 56,5% en la pre intervención. El pescado aumenta a un 58,8% frente a un 30,4%. La leche aumenta a un 76,5% frente a un 60,9%. Finalmente, el queso aumenta a un 76,5% frente a un 52,2%. Además, los resultados erróneos también mejoran ya que el aguacate obtuvo un 17,4% en la pre intervención y ha disminuido a un 11,8% en la post intervención. Los frutos secos obtienen un 0% frente a un 13% y, las patatas obtienen un 11,8% frente a un 21,7%.

Gráfico 26: Post intervención. Galletas integrales vs galletas normales

Las galletas integrales...

17 respuestas

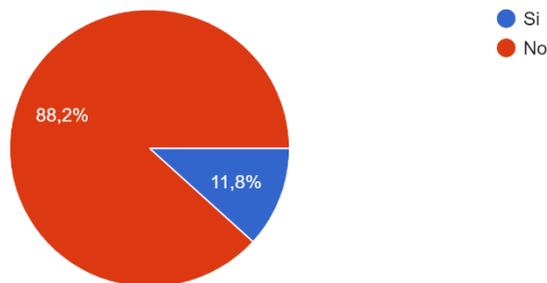


El alumnado ya no contempla como opción dos de las respuestas erróneas y el 82,4% contesta correctamente a la pregunta en la post intervención frente al 56,5% de la pre intervención. Sin embargo, continúa habiendo un pequeño porcentaje de muestra que ha contestado erróneamente (17,6%).

Gráfico 27: Post intervención. Comer menos y adelgazar

Comer menos veces al día ayuda a adelgazar

17 respuestas

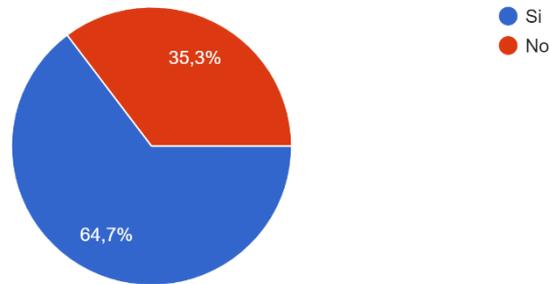


En esta respuesta también se ha obtenido mejoría, aunque en la pre intervención ya se contestó correctamente en la mayor parte de la muestra. El 88,2% de los encuestados responde correctamente en la post intervención frente al 73,9% de lo que lo hicieron en la pre intervención. Sin embargo, continúa habiendo un porcentaje pequeño de la muestra que responde erróneamente (un 11,8% en la post intervención frente al 26,1% que lo hizo en la pre intervención).

Gráfico 28: Post intervención. Desayuno en la población adolescente

Los adolescentes deben desayunar para rendir mejor durante el día

17 respuestas

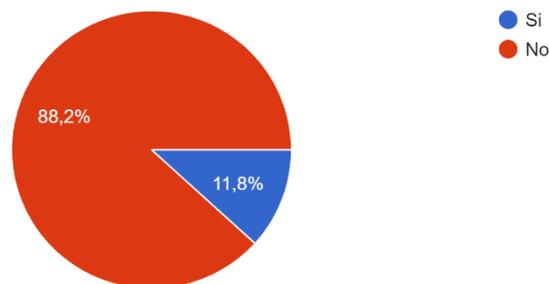


En la pre intervención solo un 4,3% de los encuestados respondió correctamente a la pregunta, frente al 35,3% que ha respondido correctamente en la post intervención. Sin embargo, la mayor parte de la muestra ha continuado respondiendo erróneamente a la pregunta, aunque en menor porcentaje que en la pre intervención (un 64,7% en la post intervención frente a un 95,7% en la pre intervención).

Gráfico 29: Post intervención. Productos light y sin azúcares añadidos

Los productos light o sin azúcares ayudan a adelgazar

17 respuestas

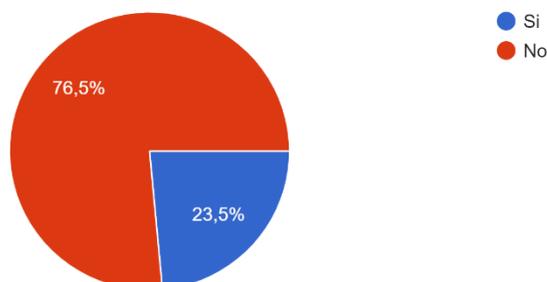


La mejoría de esta respuesta después de explicar el mito alimentario que abarcaba la pregunta es evidente. Un 56,5% de las personas encuestadas en la pre intervención consideraban que este tipo de productos adelgazaban. Sin embargo, en la post intervención solo el 11,8% lo ha considerado. Por ello, la respuesta correcta ha aumentado a un 88,2% de las respuestas en la post intervención frente a un 43,5% que lo consideraban en la pre intervención.

Gráfico 30: Post intervención. IMC y salud

Si un adolescente tiene el Índice de Masa Corporal dentro de la normalidad significa que está sano

17 respuestas



La mayoría (60,9%) de las personas encuestadas en la pre intervención consideraba que el IMC era el indicador de la salud, frente a un 23,5% que lo ha considerado en la post intervención. Por ello, la respuesta correcta ha aumentado a un 76,5% en la post intervención frente a un 39,1% en la pre intervención.

Así pues, en cuanto a los resultados obtenidos en esta post intervención, se corroboran los indicios obtenidos en el marco teórico, donde se evidencia que una intervención bien realizada mediante profesionales especializados en la materia produce resultados satisfactorios en cuanto a la adquisición de los conocimientos.

ANEXO V: GUÍA DEL ALUMNO PARA LOS MATERIALES DIDÁCTICOS

· GUÍA DEL/LA ALUMNO/A ·

INTRODUCCIÓN:

La alimentación y la nutrición son dos procesos mediante los cuales podemos potenciar la salud a corto, medio y largo plazo, por lo que es importante alimentarse de forma saludable, así como establecer pautas de alimentación que se adapten a cada persona para conseguir un completo estado de salud.

OBJETIVO:

El objetivo de los materiales con los que vamos a trabajar, es potenciar el conocimiento en cuando a la materia de educación para la salud y educación alimentaria y nutricional.

CURRÍCULUM:

Los materiales creados se utilizan principalmente para trabajar los contenidos del Bloque 2: Las personas y la Salud relacionados con alimentación y nutrición:

- Nutrición, alimentación y salud.
- Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.
- Dieta equilibrada.
- Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria.
- Utilización del sistema sanitario.

También se considera dentro de estos materiales didácticos el Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, ya que es el bloque que se trabaja de manera transversal en toda la asignatura.

La intención de estos materiales no es sustituir la explicación teórica del contenido, solo complementarla.

PROCEDIMIENTO:

El/la docente entregará los materiales al alumnado antes de cada sesión en la que se vayan a trabajar. En esta guía el alumnado tendrá el procedimiento para resolver cada material.

MATERIAL DIDÁCTICO 1: NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrición, alimentación y salud

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la actividad del Puzle de Aronson, donde os dividiréis en grupos de 3. Primero, os reuniréis los grupos y se os asignará a cada alumno/a una definición a tratar: nutrición, alimentación o salud. Se busca información al respecto. Después se forman grupos de expertos/as en cada grupo donde os reuniréis según la definición a desarrollar y extraeréis conclusiones conjuntas. Finalmente, los grupos iniciales os volveréis a reunir y sacareis las conclusiones que se compartirán con toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 2: MITOS ALIMENTARIOS

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrición, alimentación y salud

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Para resolver esta problemática se realizará un debate en grupo. Se agrupará a la clase en forma de círculo, donde el/la docente también formará parte del círculo. Formaréis parejas para responder a las cuestiones. Se lanzará el mito nutricional como pregunta abierta y la pareja de estudiantes os posicionará a favor o en contra del mismo y se irá dando argumentación hasta valorar si realmente la frase que se lanza es o no un mito alimentario.

MATERIAL DIDÁCTICO 3: SALUD CARDIOVASCULAR

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrición, alimentación y salud

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

El alumando valoraréis el listado de posibles factores que afectan a vuestra salud cardiovascular y se intentará detectar que factores depende de vosotros/as para ser modificados. Se formaran parejas y se realizará una lluvia de ideas en clase sobre cómo mejorar esos factores predisponentes a la pérdida de salud.

MATERIAL DIDÁCTICO 4: TIPOS DE AZÚCAR

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos de 4 y empezaráis desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenaráis las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo os reuniréis por parejas y pondréis en común vuestras respuestas. Finalmente, os reuniréis los grupos de 4 haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 5: AZÚCAR AÑADIDO O LIBRE

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la actividad por parejas, donde cada pareja trataréis de encontrar el máximo de respuesta correctas posibles sobre las fuentes de azúcar añadido o libre. Después compartiréis los resultados con el resto de la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 6: ALTERNATIVAS SALUDABLES AL AZÚCAR

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos de 4 y empezarán desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenarán las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común las respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de 4 haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 7: INGREDIENTES INSANOS EN EL ETIQUETADO

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará una explicación teórica de la plantilla para posteriormente continuar trabajando con el resto de materiales didácticos.

MATERIAL DIDÁCTICO 8: INGREDIENTES SANOS EN EL ETIQUETADO

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos se irá pasando la plantilla y cada alumno del grupo señalará un ingrediente saludable de manera rotatoria hasta llegar al total de las soluciones. La única norma de juego es que los y las alumnos/as no podrán hablar entre vosotros/as.

MATERIAL DIDÁCTICO 9: INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la actividad del Puzle de Aronson. Primero, los grupos os reuniréis y se os asignará a cada alumno/a uno de los términos a estudiar: ingredientes, tabla nutricional o envase. Buscaréis información al respecto. Después se forman grupos de expertos de cada grupo dónde os reuniréis según la definición a desarrollar y extraeréis una conclusión conjunta. Finalmente, los grupos iniciales os volveréis a reunir y sacaréis las conclusiones que se compartirán con toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 10: SIN PROCESAR, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se os dividirá al alumnado en grupos, de manera que trabajaréis con la plantilla diseñada en grupo, plasmando en la misma plantilla las opiniones que se tengan en común para obtener el resultado final.

MATERIAL DIDÁCTICO 11: EN BUSCA DE PRODUCTOS SALUDABLES

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se os dividirá al alumnado en grupos pequeños, de manera que tendréis diferentes productos a examinar. Cada grupo rellenará la plantilla propuesta en función de las características de su producto y finalmente extraeréis conclusiones respecto al mismo y se compartirán con toda la clase (cada grupo explicará sus productos atendiendo a sus características y a las conclusiones que habréis extraído).

MATERIAL DIDÁCTICO 12: DIETA EQUILIBRADA VS DIETA SALUDABLE

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se utilizará la técnica de lapiceros al centro. El profesor lanzará la pregunta que aparece en la plantilla y el alumnado, por grupos formados de manera heterogénea, dejaréis vuestros lápices al centro para hablar (no podréis escribir) durante cinco minutos sobre cuál sería la posible solución y trataréis de poneros de acuerdo. Una vez pasan los cinco minutos, cada alumno escribe en un papel individualmente lo que habéis pactado con el resto del grupo para valorar si todos habéis entendido lo mismo. Finalmente, se exponen los resultados de cada grupo a toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 13: EL MÉTODO DEL PLATO

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Una vez explicado el contenido teórico de la plantilla, se realizará una lluvia de ideas por parejas para que toda la clase pueda apuntar varias opciones y enriquecerse de las ideas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 14: ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Explicación teórica de la plantilla.

MATERIAL DIDÁCTICO 15: ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES PARTES DEL MUNDO

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Para esta actividad se realizará un Role-Playing, donde se os dividirá a la clase en grupos y se os asignará un país diferente a cada grupo. Cada grupo tendrá que representar una escena de una comida familiar típica de cada país, y el resto de los/las alumnos y alumnas tendréis que conseguir adivinar en qué grupos de alimentos está basada la alimentación del país representado.

MATERIAL DIDÁCTICO 16: EL PESO CORPORAL

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos os iréis pasando la plantilla y cada alumno/a del grupo añadirá un componente del peso que crea que afecte al aumento o disminución del mismo.

MATERIAL DIDÁCTICO 17: ¿QUÉ HAY DE CIERTO EN CUANTO AL PESO?

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Para resolver esta problemática se realizará un debate en grupo. Se agrupará a la clase en forma de círculo, donde el/la docente también formará parte del círculo. Formaréis parejas para responder a las cuestiones. Se lanzarán las diferentes cuestiones que aparecen en la plantilla y el alumnado os posicionará a favor o en contra del mismo y se irá dando argumentación hasta valorar si realmente la frase que se lanza es o no un mito sobre el peso.

MATERIAL DIDÁCTICO 18: LOS 7 TIPOS DE HAMBRE

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se os dividirá a la clase en grupos de siete personas y cada grupo trabajará con un tipo de hambre, realizará una explicación y finalmente se realizará la explicación al resto de la clase. Además, se incluirán ejemplos de situaciones donde podemos sentir cada tipo de hambre.

MATERIAL DIDÁCTICO 19: LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se os dividirá a la clase en grupos de 4 y empezareis a desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenareis las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo os reunireis por parejas y pondreis en común vuestras respuestas. Finalmente, os reunireis los grupos de 4 haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 20: ¿QUÉ ME PUEDE APORTAR UN DIETISTA-NUTRICIONISTA?

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos se os iréis pasando la plantilla y cada alumno del grupo añadirá una especialización de manera rotatoria hasta llegar al total de las soluciones.

MATERIAL DIDÁCTICO 21: PRÁCTICA DE LABORATORIO: Detección del almidón

CURRÍCULUM

Este material se ha creado para trabajar dentro de esta temática, el primer bloque de contenidos: Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, ya que es donde se trabaja el método científico y es un bloque transversal durante todo el curso.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará una práctica de laboratorio de detección del almidón. En esta práctica, por grupos, los y las estudiantes tendréis diferentes alimentos a examinar. Dado que el almidón es una sustancia de origen vegetal, no la deberíamos de detectar en productos de origen animal, por lo que realizaréis un experimento para comprobar los fraudes alimentarios de algunos de los productos. Se realizará la práctica y finalmente cada grupo extraerá las conclusiones que se compartirán con el resto de la clase.

· GUÍA DEL/LA DOCENTE/A ·

INTRODUCCIÓN:

La alimentación y la nutrición son dos procesos mediante los cuales podemos potenciar la salud a corto, medio y largo plazo, por lo que es importante alimentarse de forma saludable, así como establecer pautas de alimentación que se adapten a cada persona para conseguir un completo estado de salud.

OBJETIVO:

El objetivo de los materiales con los que vamos a trabajar, es potenciar el conocimiento en cuando a la materia de educación para la salud y educación alimentaria y nutricional.

CURRÍCULUM:

Los materiales creados se utilizan principalmente para trabajar los contenidos del Bloque 2: Las personas y la Salud relacionados con alimentación y nutrición:

- Nutrición, alimentación y salud.
- Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.
- Dieta equilibrada.
- Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria.
- Utilización del sistema sanitario.

También se considera dentro de estos materiales didácticos el Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, ya que es el bloque que se trabaja de manera transversal en toda la asignatura.

La intención de estos materiales no es sustituir la explicación teórica del contenido, solo complementarla.

PROCEDIMIENTO:

El/la docente entregará los materiales al alumnado antes de cada sesión en la que se vayan a trabajar. En esta guía el alumnado tendrá el procedimiento para resolver cada material.

MATERIAL DIDÁCTICO 1: NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD

DEFINICIONES

NUTRICIÓN,
ALIMENTACIÓN
Y SALUD



NUTRICIÓN

PROCESO INVOLUNTARIO MEDIANTE EL CUAL NUESTRAS CÉLULAS TRANSFORMAN E INCORPORAN LAS SUSTANCIAS DEL EXTERIOR PROVENIENTES DE LOS ALIMENTOS. AL CONTRARIO QUE EN LA ALIMENTACIÓN ES UN ACTO INCONSCIENTE Y NO EDUCABLE.

ALIMENTACIÓN

PROCESO VOLUNTARIO, EDUCABLE Y QUE VA CAMBIANDO TRAS LOS PASOS DE LOS AÑOS. A DIFERENCIA DE LOS ANIMALES, LA ALIMENTACIÓN SUPONE MUCHO MÁS QUE SUPERVIVENCIA.

SALUD

ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES

DEFINE LOS TRES CONCEPTOS

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrición, alimentación y salud

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la actividad del Puzzle de Aronson, donde se dividirá al alumnado en grupos de 3. Primero, se reunirán los grupos iniciales y se le asignará a cada alumno/a una definición a tratar: nutrición, alimentación o salud. Se busca información al respecto. Después se forman grupos de expertos/as en cada grupo dónde se reunirán según la definición a desarrollar y extraerán conclusiones conjuntas. Finalmente, los grupos iniciales se volverán a reunir y sacarán las conclusiones que se compartirán con toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 2: MITOS ALIMENTARIOS

	SI	NO	¿ES UN MITO?
DESMONTANDO LOS MITOS ALIMENTARIOS ¿VERDADERO O FALSO? 		X	LA LECHUGA RETIENE LÍQUIDOS DE NOCHE
		X	LOS HIDRATOS DE CARBONO ENGORDAN MÁS POR LA NOCHE
		X	LA FRUTA DE POSTRE ENGORDA
		X	EL AGUA CON LIMÓN EN AYUNAS ADELGAZA
		X	EL CONSUMO DE TOMATE AUMENTA EL ÁCIDO ÚRICO
		X	LOS FRUTOS SECOS ENGORDAN
		X	LOS LÁCTEOS SON INDISPENSABLES PARA LOS HUESOS
		X	HAY QUE BEBER 2L DE AGUA DIARIA
		X	EL MELÓN Y LA SANDÍA ENGORDAN POR LA NOCHE
		X	LA SAL DEL HIMALAYA ES LA MEJOR

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrición, alimentación y salud

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Para resolver esta problemática se realizará un debate en grupo. Se agrupará a la clase en forma de círculo, donde el/la docente también formará parte del círculo. Se formarán parejas para responder a las cuestiones. Se lanzará el mito nutricional como pregunta abierta y la pareja de estudiantes se posicionará a favor o en contra del mismo y se irá dando argumentación hasta valorar si realmente la frase que se lanza es o no un mito alimentario.

MATERIAL DIDÁCTICO 3: SALUD CARDIOVASCULAR

<p>FACTORES DE RIESGO PARA UNA MALA SALUD CARDIOVASCULAR</p> 	<input type="checkbox"/> FALTA DE DESCANSO	<input type="checkbox"/> TABACO
	<input type="checkbox"/> EXCESO DE PESO	<input type="checkbox"/> SEDENTARISMO
	<input type="checkbox"/> CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS	<input type="checkbox"/> ESTRÉS
	<input type="checkbox"/> HIPERTENSIÓN ARTERIAL	<input type="checkbox"/> ALCOHOL
	<input type="checkbox"/> DIABETES	<input type="checkbox"/> DIETA DESEQUILIBRADA
	<input type="checkbox"/> HIPERCOLESTEROLEMIA	<input type="checkbox"/> OTROS
	¿Cuáles dependen de ti? _____	
	_____ TODOS	

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrición, alimentación y salud

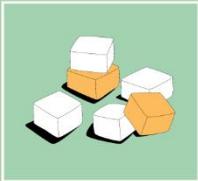
METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

El alumando valorará el listado de posibles factores que afectan a la salud cardiovascular y se intentará detectar que factores depende de ellos/as para ser modificados. Se formaran parejas y se realizará una lluvia de ideas en clase sobre cómo mejorar esos factores predisponentes a la pérdida de salud.

MATERIAL DIDÁCTICO 4: TIPOS DE AZÚCAR

CONOCIENDO
MÁS SOBRE EL

AZÚCAR



AZÚCAR AÑADIDO



BOLLERIA
GALLETAS
CEREALES DE DESAYUNO
YOGURES DE SABORES
CREMA DE CACAO Y
AVELLANAS
CACAO SOLUBLE
HELADOS

AZÚCAR INTRÍNSECO



FRUTAS
VERDURAS
GRANOS ENTEROS
FRUTA SECA
FRUTA DESHIDRATADA

AZÚCAR LIBRE



ZUMOS ENVASADOS
MIEL
JARABES

¿Cuál se podría disminuir?

AÑADIDO Y LIBRE

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos de 4 y se empezará desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenará las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común las respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de 4 haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 5: AZÚCAR AÑADIDO O LIBRE



CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la actividad por parejas, donde cada pareja tratará de encontrar el máximo de respuesta correctas posibles sobre las fuentes de azúcar añadido o libre. Después se compartirán los resultados con el resto de la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 6: ALTERNATIVAS SALUDABLES AL AZÚCAR

ALTERNATIVAS SALUDABLES AL
AZÚCAR
LIBRE Y AÑADIDO

CACAO PURO

CANELA

DÁTILES

FRUTA NATURAL

PASAS

MENTA

PLÁTANO

FRUTA SECA

¿TIENES MÁS IDEAS?

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos de 4 y se empezará desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenará las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común las respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de 4 haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 7: INGREDIENTES INSANOS EN EL ETIQUETADO

GUÍA BÁSICA DE ETIQUETADO

ETIQUETADO NUTRICIONAL



HARINAS REFINADAS



Buscar productos que contengan de primer ingrediente "harina integral" o "de grano entero" y en un >80%

ACEITES VEGETALES REFINADOS



Buscar productos que contengan como aceite principal el aceite de oliva virgen extra

ADITIVOS



Existen productos que necesitan aditivos para conservarse, en ese caso estarían permitidos. Evitar los productos con el aditivo E-62X (potenciador del sabor)

Terminaciones en:
-osa: sacarosa
-de-:
jarabe de glucosa
-ina: dextrina
-itol: maltitol

AZÚCAR



QUÉ INGREDIENTES LLEVA UN ULTRAPROCESADO

También la encontraremos como "cloruro". Consumir productos con una cantidad de <1.2g/100g

SAL



CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará una explicación teórica de la plantilla para posteriormente continuar trabajando con el resto de materiales didácticos.

MATERIAL DIDÁCTICO 8: INGREDIENTES SANOS EN EL ETIQUETADO

EN BUSCA DE LOS
INGREDIENTES
SALUDABLES DEL

ETIQUETADO
NUTRICIONAL



E-620
DEXTROSA

JARABE DE
GLUCOSA

GLUTAMATO
MONOSÓDICO

LACTOSA

PUERRO

ÁCIDO CÍTRICO

ZANAHORIA

LECHE

EXTRACTO DE LEVADURA

PATATA

DÁTILES

HARINA INTEGRAL

SAL

ATÚN

HARINA DE
GRANO ENTERO

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA

ÁCIDO CÍTRICO

HUEVO

POLLO

MAÍZ

ACEITE DE
GIRASOL

ACELGA

VINAGRE
DE VINO

QUINOA

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos se irá pasando la plantilla y cada alumno del grupo señalará un ingrediente saludable de manera rotatoria hasta llegar al total de las soluciones. La única norma de juego es que los y las alumnos/as no pueden hablar entre ellos/as.

MATERIAL DIDÁCTICO 9: INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

CONOCIENDO
MÁS SOBRE EL

ETIQUETADO NUTRICIONAL



¿Qué encontramos
en cada uno?

INGREDIENTES



AZÚCAR
HARINAS REFINADAS
ACEITES REFINADOS
ADITIVOS
SAL
PROTEÍNA LÁCTEA

TABLA NUTRICIONAL



KCAL/KJ
GRASAS
GRASAS SATURADAS
HIDRATOS
AZÚCARES
PROTEÍNA
FIBRA
SAL

ENVASE



FECHA DE CADUCIDAD
PROCEDENCIA
DECLARACIONES DE NUTRIENTES Y DE PROMIEDEDES SALUDABLES
TABLA NUTRICIONAL
INGREDIENTES

INGREDIENTES

¿En qué nos tenemos que fijar?

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la actividad del Puzle de Aronson. Primero, los grupos se reunirán y se le asignará a cada alumno/a uno de los términos a estudiar: ingredientes, tabla nutricional o envase. Buscarán información al respecto. Después se forman grupos de expertos de cada grupo dónde se reunirán según la definición a desarrollar y extraerán una conclusión conjunta. Finalmente, los grupos iniciales se volverán a reunir y sacarán las conclusiones que se compartirán con toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 10: SIN PROCESAR, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

¿QUÉ ALIMENTO ES?

ALIMENTO, PROCESADO, ULTRAPROCESADO



SIN PROCESAR	PROCESADOS	ULTRAPROCESADOS
ALUBIAS	ALUBIAS EN BOTE	FABADA EN BOTE
ARÁNDANOS	ARÁNDANOS CONGELADOS	MERMELADA DE ARÁNDANOS
SARDINAS	SARDINAS EN LATA	PATÉ DE SARDINAS
MANGO	MANGO CONGELADO	YOGUR DE MANGO
MAIZ	COPOS DE MAIZ	COPOS DE MAIZ AZUCARADOS

SIN MODIFICAR: CONTIENE UN ÚNICO INGREDIENTE SIN PROCESAR O MINIMAMENTE PROCESADO

MODIFICACIÓN MÍNIMA: TIENE ALGUN INGREDIENTE AÑADIDO Y/O TRATAMIENTO

MUCHA MODIFICACIÓN: MUCHOS INGREDIENTES ULTRAPROCESADOS

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se dividirá al alumnado en grupos, de manera que trabajarán con la plantilla diseñada en grupo, plasmando en la misma plantilla las opiniones que se tengan en común para obtener el resultado final.

MATERIAL DIDÁCTICO 11: EN BUSCA DE PRODUCTOS SALUDABLES

<p>EN BUSCA DE PRODUCTOS SALUDABLES</p> <p>ETIQUETADO NUTRICIONAL</p> 	 <p>ALIMENTO (MARCA)</p>	 <p>INGREDIENTES</p>	 <p>VALORES NUTRICIONALES</p>	 <p>¿SALUDABLE?</p>
	<p>MASCARPONE GALBANI 250GR</p>	<p>NATA PASTEURIZADA (LECHE). LECHE PASTEURIZADA. CORRECTOR DE ACIDEZ: ÁCIDO CÍTRICO.</p>	<p>KCAL: 403KCAL PROT: 4,5 G GRASAS: 41G HDC: 4G</p>	<p>SI</p>
	<p>DINOSAURUS GALLETA 185G</p>	<p>CEREALES SIN HARINA DE TRIGO. HARINA DE CENTENO. ALMIDÓN DE TRIGO. DEXTRANO DE TRIGO. AZÚCAR. ACEITE DE GIRASOL. ACEITE DE GIRASOL. SUCRO. AZÚCAR. POLVO. (SABIFICANTES) CARBONATO DE AMONIO Y DE SODIO. LECHE DESLACTADA EN POLVO. JAMAR DE GUINIGUAY Y FRUTOSCA. AROMA. ANTIOXIDANTE BHT. E-300. PIPERAZINA. CHOCOLATE. NICOTINA. ÁCIDO PANOTÉNIC. VITAMINA B6. ÁCIDO FOLICO. VITAMINA B12. PUEBL. CON TENDR. SOJA. NUECES</p>	<p>KCAL: 475KCAL PROT: 5,4 G GRASAS: 18G HDC: 72G</p>	<p>NO</p>
	<p>PAN INTEGRAL DEXTRIN CON SEMILLAS DE LINO</p>	<p>HARINA DE TRIGO INTEGRAL (80%), SEMILLAS DE LINO (9,1%), LEVADURA MADRE (19%), ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL, EXTRACTO DE MALTA DE CEBADA, ÁCIDO FOLICO (ÁCIDO 5-METILTETRAHIDROFOLATO), ANTIOXIDANTE (EXTRACTO RICO EN TOCOFEROLES)</p>	<p>KCAL: 375KCAL PROT: 15 G GRASAS: 6,5G HDC: 56,6G</p>	<p>SI</p>
	<p>KELLOGG'S SPECIAL K CEREALES FRUTAS ROJAS</p>	<p>ARROZ(44%), TRIGO INTEGRAL (35%), AZÚCAR, CEBADA(4.5%), FRUTAS LIOFILIZADAS(4.5%)(FRESA, CEREZA), HARINA DE MALTA DE CEBADA(3.5%), AROMA DE MALTA DE CEBADA, SAL.</p>	<p>KCAL: 376KCAL PROT: 8,9 G GRASAS: 1,5G HDC: 79G</p>	<p>NO</p>

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Nutrientes, alimentos y hábitos alimenticios saludables.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se dividirá al alumnado en grupos pequeños, de manera que tendrán diferentes productos a examinar. Cada grupo rellenará la plantilla propuesta en función de las características de su producto y finalmente extraerán conclusiones respecto al mismo y se compartirán con toda la clase (cada grupo explicará sus productos atendiendo a sus características y a las conclusiones que habréis extraído).

MATERIAL DIDÁCTICO 12: DIETA EQUILIBRADA VS DIETA SALUDABLE

DIFERENCIAS
DIETA
EQUILIBRADA
VS
SALUDABLE



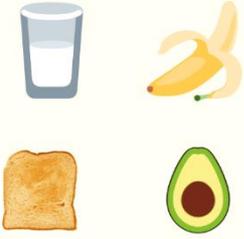
DIETA EQUILIBRADA



EQUILIBRADO
PERO NO SALUDABLE

SIGNIFICA QUE TIENE X% DE CADA GRUPO DE
MACRONUTRIENTES
(HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNA, Y GRASAS)

DIETA SALUDABLE



EQUILIBRADO
Y SALUDABLE

SIGNIFICA QUE TIENE X% DE CADA GRUPO DE
MACRONUTRIENTES
(HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNA, Y GRASAS)

INDICA QUÉ DESAYUNO ES EQUILIBRADO Y QUÉ
DESAYUNO ES SALUDABLE

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se utilizará la técnica de lapiceros al centro. El profesor lanzará la pregunta que aparece en la plantilla y el alumnado, por grupos formados de manera heterogénea, dejará sus lápices al centro para hablar (no podrán escribir) durante cinco minutos sobre cuál sería la posible solución y tratarán de ponerse de acuerdo. Una vez pasan los cinco minutos, cada alumno escribe en un papel individualmente lo que se ha pactado con el resto del grupo para valorar si todos han entendido lo mismo. Finalmente, se exponen los resultados de cada grupo a toda la clase.

MATERIAL DIDÁCTICO 13: EL MÉTODO DEL PLATO

CREANDO MIS EJEMPLOS DE

EL PLATO SALUDABLE



MÉTODO DEL PLATO



GRASA SALUDABLE
ACEITE DE OLIVA, AGUICATE, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

VERDURAS Y HORTALIZAS
A LA PLANCHA, AL VAPOR, AL HORNO, SALTEADAS, ESTUFADAS, PURÉS, ETCI

FRUTAS

CEREALES INTEGRALES Y TUBERCULOSOS
PATATA, ARROZ, PASTA, QUINUA, SORGO, PAN INTEGRAL, SOY, LEGUMINOSAS, BONATO

PROTEÍNA VEGETAL O ANIMAL
LEGUMINOSAS, CARNES, PISCADOS, HUEVO Y QUESO

AGUA
HIDRATATE

ACTIVO
MANTENTE

MULTIPLES BENEFICIOS

ENSALADA DE VERDURAS CON ARROZ Y QUESO FRESCO

GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO

VERDURAS SALTEADAS CON PASTA Y TOFU MARINADO

CREA TUS COMBINACIONES PREFERIDAS

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Una vez explicado el contenido teórico de la plantilla, se realizará una lluvia de ideas por parejas para que toda la clase pueda apuntar varias opciones y enriquecerse de las ideas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 14: ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

CONOCIENDO
EL ORIGEN

DE LOS
ALIMENTOS



CONOCE
EL ORIGEN

ES OBLIGATORIO PARA LA MIEL, EL ACEITE DE OLIVA, LA FRUTA, LAS VERDURAS, LOS PESCADOS Y CARNE (OVINA,CAPRINA, VACUNO Y AVES DE CORRAL). COMPRAR ALIMENTOS ELABORADOS CERCA DEL LUGAR DE COMPRA. ESTA ACCIÓN FOMENTA LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

REVISA EL MODELO
DE PRODUCCIÓN

EN ALGUNOS ALIMENTOS PODEMOS COMPROBAR EL MODELO DE PRODUCCIÓN, PARA ESOCGER, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, AQUELLOS QUE HAYAN SIDO ELABORADOS RESPETANDO EL MEDIO AMBIENTE Y EN EL CASO DE LOS DE ORIGEN ANIMAL TAMBIEN EL BIENESTAR DE ESTOS



Temperado Respeto m.a.
Campeña (E) Sustitución (E)
Temperado Respeto m.a. y animal
Respeto m.a. Bienestar animal

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Explicación teórica de la plantilla.

MATERIAL DIDÁCTICO 15: ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES PARTES DEL MUNDO

QUÉ SE COME EN
LOS PAISES

DEL MUNDO



ALEMANIA	INGLATERRA	EE.UU	EGIPTO
CONSUMO DE PRODUCTOS CÁRNICOS Y SALCHICHAS CON UNA TENDENCIA A DIETA VEGETARIANA EN LA POBLACIÓN MÁS JÓVEN	GASTANDO MÁS DE 250 DÓLARES EN ALIMENTOS POR SEMANA, MAYORMENTE ALIMENTOS PROCESADOS Y DULCES.	DIETA DE ALIMENTOS PROCESADOS Y PREPARADOS CON ANTELACIÓN COMO FUERTES CANTIDADES DE CHATARRA Y COMIDA RÁPIDA	NO SOLO EL ARROZ ES UNO DE LOS ALIMENTOS BÁSICOS, TAMBIÉN LO ES EL PAN DE MAÍZ Y UNA GRAN CANTIDAD DE LEGUMBRES
CHINA	CHAD	MALI	INDIA
ALIMENTOS PROCESADOS COMBINADOS CON CARNE Y PESCADO EMPAQUETADO, ESTA FAMILIA CHINA COME MENOS FRUTAS QUE VEGETALES	CHAD GASTA SOLO 1.23 DÓLARES A LA SEMANA EN COMIDA PARA ALIMENTAR A TODA LA FAMILIA. SU COMIDA FAVORITA ES SOPA CON CARNE DE CORDERO.	CULTURA ALIMENTARIA BASADA EN GRANOS DE CEREAL, BATATA, SALSA DE TOMATE Y CACAHUETES. LOS PLATOS PUEDEN IR ACOMPAÑADOS DE TROZOS DE CARNE A LA PARRILLA.	EL ARROZ, ATTA, UN TIPO ESPECIAL DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL CON EL QUE SE ELABORA EL PAN, Y AL MENOS CINCO DOCENAS DE VARIEDADES DE LEGUMBRES.

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar el contenido del currículum correspondiente a Dieta equilibrada.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

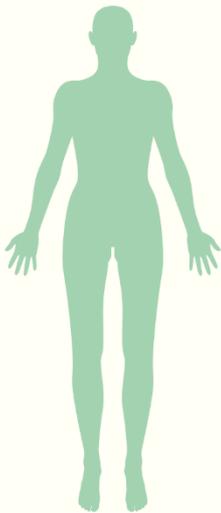
Para esta actividad se realizará un Role-Playing, donde se dividirá a la clase en grupos y se asignará un país diferente a cada grupo. Cada grupo tendrá que representar una escena de una comida familiar típica de cada país, y el resto de los/las alumnos y alumnas tendrán que conseguir adivinar en qué grupos de alimentos está basada la alimentación del país representado.

MATERIAL DIDÁCTICO 16: EL PESO CORPORAL

CONOCIENDO
MÁS SOBRE EL
EL PESO
CORPORAL



BAJAR MASA MUSCULAR	SUBIR MASA GRASA
BAJAR MASA GRASA	MANTENER MASA ÓSEA
BAJAR PESO EN BÁSCULA	BAJAR GRASA VISCERAL



¿Qué es la pérdida de peso?

CURRÍCULUM

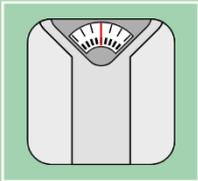
Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos se irá pasando la plantilla y cada alumno/a del grupo añadirá un componente del peso que crea que afecte al aumento o disminución del mismo.

MATERIAL DIDÁCTICO 17: ¿QUÉ HAY DE CIERTO EN CUANTO AL PESO?

CONOCIENDO MÁS SOBRE EL
EL PESO CORPORAL



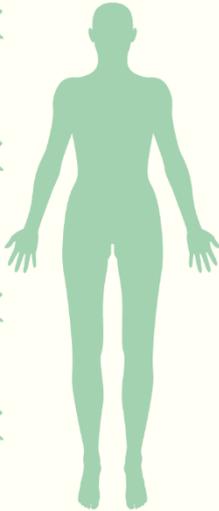
EL PESO DE LA BÁSCULA ES EL REFLEJO DE MIS MEJORAS ✘

SI PESO MÁS SIGNIFICA QUE TENGO MÁS GRASA CORPORAL ✘

SI MI PESO AUMENTA SIGNIFICA QUE NO HAGO BIEN ✘

EL PESO ES EL INDICADOR MÁS FIABLE DE PROGRESO ✘

¿Qué hay de cierto?



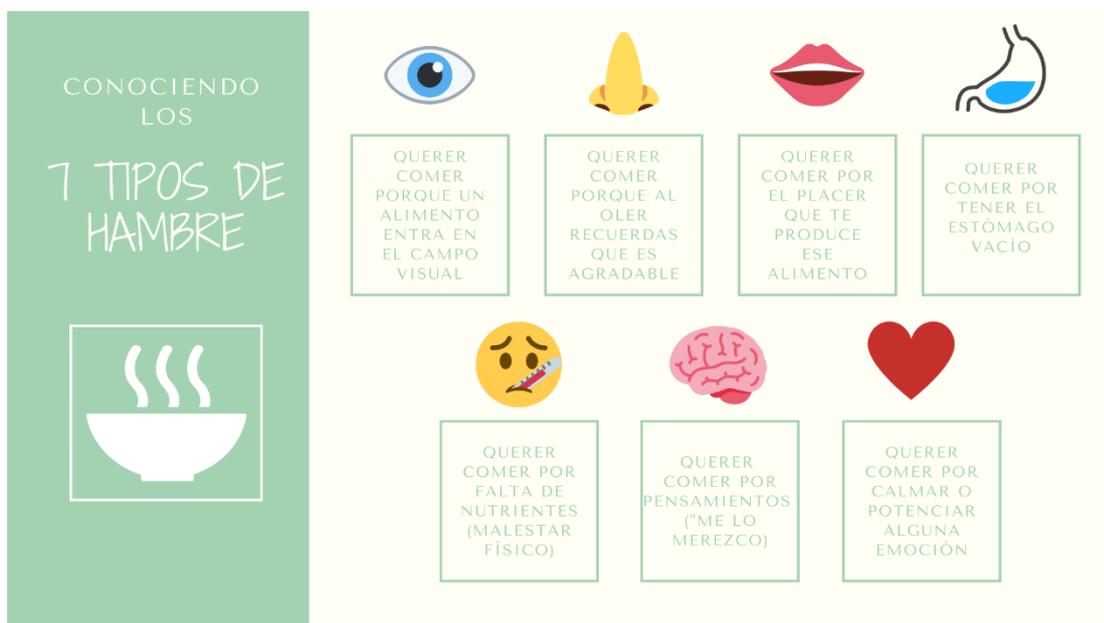
CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Para resolver esta problemática se realizará un debate en grupo. Se agrupará a la clase en forma de círculo, donde el/la docente también formará parte del círculo. Se formarán parejas para responder a las cuestiones. Se lanzarán las diferentes cuestiones que aparecen en la plantilla y el alumnado se posicionará a favor o en contra del mismo y se irá dando argumentación hasta valorar si realmente la frase que se lanza es o no un mito sobre el peso.

MATERIAL DIDÁCTICO 18: LOS 7 TIPOS DE HAMBRE



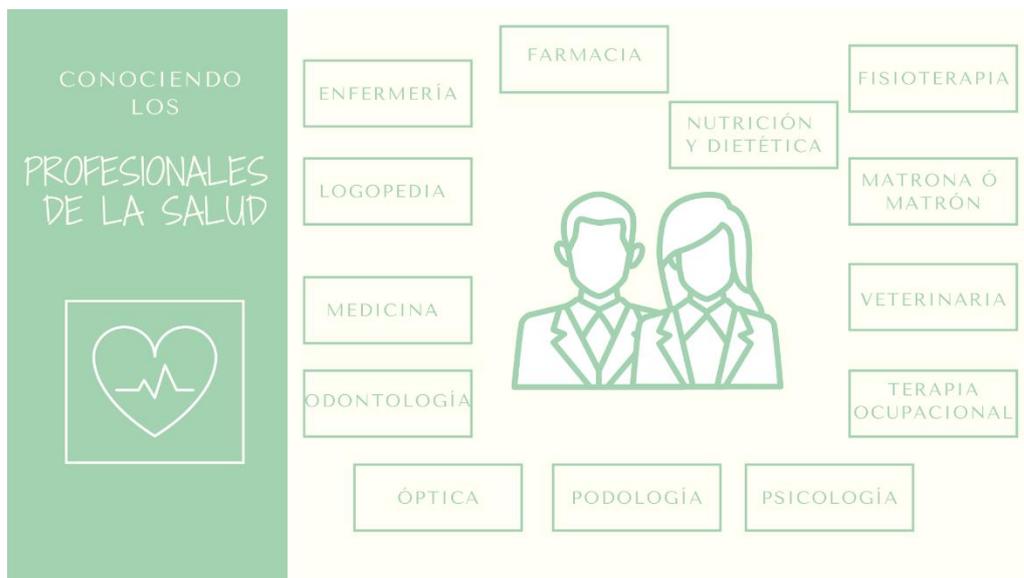
CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se dividirá a la clase en grupos de siete personas y cada grupo trabajará con un tipo de hambre, realizará una explicación y finalmente se realizará la explicación al resto de la clase. Además, se incluirán ejemplos de situaciones donde podemos sentir cada tipo de hambre.

MATERIAL DIDÁCTICO 19: LOS PROFESIONALES DE LA SALUD



CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del 1-2-4. Se dividirá a la clase en grupos de 4 y empezarán a desarrollando la actividad individualmente. Cada alumno y alumna rellenará las opciones con ejemplos individualmente. Posteriormente los miembros del grupo se reunirán por parejas y pondrán en común las respuestas. Finalmente, se reunirán los grupos de 4 haciendo la respuesta aún más completa. Se trata de que las respuestas iniciales sean más escuetas que las finales, para acabar enriqueciéndose de las respuestas de los demás.

MATERIAL DIDÁCTICO 20: ¿QUÉ ME PUEDE APORTAR UN DIETISTA-NUTRICIONISTA?

EN QUÉ PUEDE AYUDARME UN/A
DIETISTA-
NUTRICIONISTA
O TSD



EDUCACIÓN ALIMENTARIA	ALERGIAS O INTOLERANCIAS	PATOLOGÍAS DIGESTIVAS
SALUD HORMONAL	NUTRICIÓN INFANTIL	EMBARAZO Y LACTANCIA
TRASTORNOS ALIMENTARIOS	SEGURIDAD ALIMENTARIA	NUTRICIÓN DEPORTIVA
VEGETARIANISMO O VEGANISMO	RESTAURACIÓN COLECTIVA	SALUD PÚBLICA
CAMBIO DE HÁBITOS	NUTRICIÓN GERIÁTRICA	NUTRICIÓN CLÍNICA
ENFERMEDADES AUTONINMUNES	COACHING NUTRICIONAL	PSICO NUTRICIÓN

CURRÍCULUM

Este material se utiliza para trabajar los contenidos del currículum correspondientes a Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria y utilización del sistema sanitario.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará la dinámica del folio giratorio, donde por grupos se irá pasando la plantilla y cada alumno del grupo añadirá una especialización de manera rotatoria hasta llegar al total de las soluciones.

MATERIAL DIDÁCTICO 21: PRÁCTICA DE LABORATORIO: Detección del almidón

PRÁCTICA DE LABORATORIO

DETECCIÓN DEL ALMIDÓN



OBJETIVO:
DETECTAR LA PRESENCIA DE ALMIDÓN (GLÚCIDO COMPLEJO) EN LA MATERIA ORGÁNICA

MATERIAL:

- LUGOL
- ALMIDÓN
- ALIMENTOS:
PATATAS, MACARRONES, SALCHICHAS, PAN BIMBO, FRUTA MADURA, QUESO, MORTADELA.
- CUENTAGOTAS
- PLACA PETRI

FUNDAMENTO TEÓRICO:

EL ALMIDÓN ES UNA SUSTANCIA QUÍMICA COMPLEJA QUE FORMA PARTE DE MUCHOS ALIMENTOS Y TIENE UNA FUNCIÓN ENERGÉTICA. ES DE ORIGEN VEGETAL Y ESTÁ PRESENTE EN LA PATATA, EL ARROZ, Y PREPARADOS A BASE DE TRIGO. NO TENDRÍA PORQUÉ APARECER EN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. VAMOS A COMPROBAR SU PRESENCIA EN AGUNOS ALIMENTOS

PRÁCTICA DE LABORATORIO

DETECCIÓN DEL ALMIDÓN



OBJETIVO:
DETECTAR LA PRESENCIA DE ALMIDÓN (GLÚCIDO COMPLEJO) EN LA MATERIA ORGÁNICA

MÉTODO:

- 1.PON UNOS GRANOS DE ALMIDÓN EN UNA PLACA PETRI
- 2.VIERTE UN POCO DE SOLUCIÓN DE LUGOL
- 3.LA MEZCLA ADQUIERE UN COLOR AZUL OSCURO POR LA PRESENCIA DEL ALMIDÓN
- 4.COGE VARIOS ALIMENTOS Y ECHA GOTAS DE LUGOL

ACTIVIDAD:

ALIMENTO	CONTIENE ALMIDÓN	NO CONTIENE ALMIDÓN
PATATA	✓	
POLLO		✓
PAN BIMBO	✓	
FRUTA MADURA	✓	
QUESO		✓
MORTADELA	✓	
SALCHICHAS	✓	

CURRÍCULUM

Este material se ha creado para trabajar dentro de esta temática, el primer bloque de contenidos: Bloque 1: metodología científica y proyecto de investigación, ya que es donde se trabaja el método científico y es un bloque transversal durante todo el curso.

METODOLOGÍA. PROCEDIMIENTO.

Se realizará una práctica de laboratorio de detección del almidón. En esta práctica, por grupos, los y las estudiantes tendrán diferentes alimentos a examinar. Dado que el almidón es una sustancia de origen vegetal, no la deberíamos de detectar en productos de origen animal, por lo que el alumnado realizará un experimento para comprobar los fraudes alimentarios de algunos de los productos. Se realizará la práctica y finalmente cada grupo extraerá las conclusiones que se compartirán con el resto de la clase.