



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

EDICIÓN

Servei de Promoció de la Salut
Direcció General de Salut Pública i Participació
Conselleria de salut i Consum
Govern de les Illes Balears

AUTORÍA

Elena Cabeza Irigoyen
Trinidad Planas Juan
Catalina Núñez Jiménez

REVISIÓN

Dolores Acosta Marí, infermera.
Reyes Cartagena Gimeno, infermera.
Clara Vidal Thomàs, infermera.
Catalina Grimalt Ferragut, infermera
M^a José Sastre Perea, infermera
Aina M^a Mateu palmer, infermera
Carme Vidal Mangas, infermera
Encarna Gonzalez Ramón, infermera
Juana Janer Llobera, metgessa
Bartolomé Villalonga Mut, infermer
Aina Soler Mieras, metgessa.
Ana M^a Núñez Jiménez, mestra
Joana M^a Alomar Torrens, mestra
Marina Mestre Cano, mestra
Aina Amengual

ASESORAMIENTO LINGÜÍSTICO

Francesc Esteve Beneito

SOPORTE ADMINISTRATIVO Y TÉCNICO

Marcos Nadal
Juana M^a Pérez Alaminos



AGRADECIMIENTOS

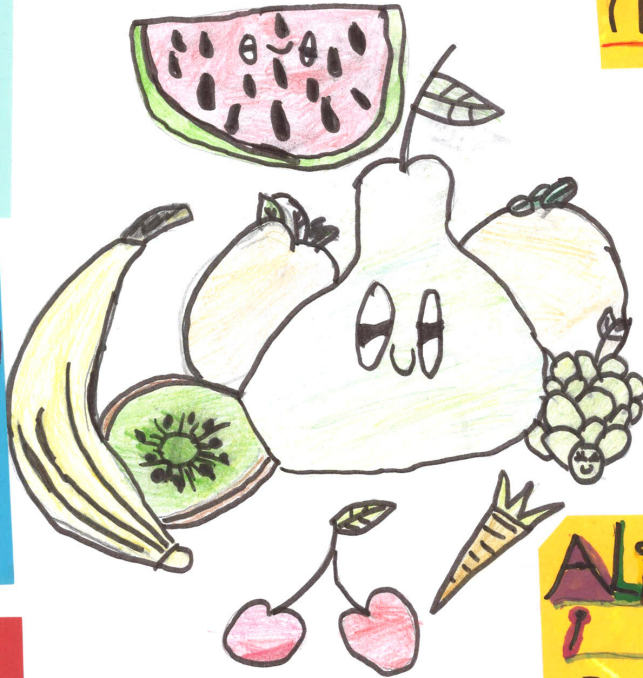
Los dibujos que aparecen en el programa han sido realizados por el
alumnado de 4º C del CEIP Marian Aguiló

Ni Sucre ni Sal
És Pont i Benestar



Frescas
a la
natura

MiJOR comença
ara que després



Conciència
ECO

ALIMENTACIÓ
I VIDA
SALUDABLE

Camina un
minut i te sentiràs
MIJOR

Comença ara
avui a canviar
del teu... el
futur




PALMA
VERDA

Menjar sa,
vida sana

Vida sana
Vida bona



Activa't, menja sa
trobaras doble
Satisfacció i el
teu cas t'ho
agraïrà.



INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN

La obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente entre la población infantil y adolescente de los países desarrollados y se han convertido en uno de los problemas de salud pública más preocupantes de nuestra sociedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como la epidemia del siglo XXI.

Según el estudio de prevalencia de obesidad infantil a les Illes Balears (EPOIB-II), realizado durante el curso 2016-2017, el 10,4 % del alumnado es obeso y el 14,7 % presenta sobrepeso. De este estudio, que recogía también los hábitos de alimentación y de actividad física, destacan los datos siguientes:

- La mitad del alumnado consume más de una fruta diaria, el 42,5 % verduras y uno de cada tres presenta un patrón óptimo de dieta mediterránea. El 35 % consume comidas rápidas una vez a la semana o más, un 23 % de los alumnos y las alumnas mayores consumen refrescos a media mañana y se observa un consumo elevado de bollería industrial.
- En relación con la actividad física, el 15,7 % del alumnado no hace ninguna actividad deportiva extraescolar; con la edad, este porcentaje aumenta hasta el 27,4 %. Además, hay una diferencia importante si lo relacionamos con el sexo. El porcentaje de niñas que no hace ninguna actividad durante el tiempo de ocio es muy elevado, fundamentalmente las de 4º de ESO.
- La prevalencia de la obesidad es más elevada cuando el padre y la madre son obesos o tienen un nivel de estudios bajo.
- El consumo de refrescos, aperitivos salados y bollería industrial es más elevado cuando los progenitores tienen un nivel de estudios bajo.

La obesidad es un problema complejo y multifactorial causado principalmente por factores biológicos, de comportamiento y del entorno. Entre las causas principales de la obesidad se encuentran el mayor consumo de alimentos hipercalóricos (con un alto contenido en grasas y azúcares) y la disminución de la práctica de actividad física. La dieta mediterránea tradicional en nuestras familias se ha sustituido por otras dietas de mayor densidad energética, basadas sobre todo en grasas de origen animal y más azúcares añadidos a los alimentos, en detrimento de la ingesta de frutas, hortalizas, cereales y legumbres.

Pero no son solo estas causas las que se asocian a la obesidad, también se asocian el desarrollo social y económico, las políticas en materia de agricultura, transportes, planificación urbana, medio ambiente y educación, y el procesamiento, la distribución y la comercialización de los alimentos. Así pues, nos encontramos ante un problema social y, por tanto, requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinario y adaptado a las circunstancias culturales de cada entorno.



En el caso de las niñas, los niños y adolescentes, en muchas ocasiones no pueden elegir el entorno donde viven, ni los alimentos que consumen. Así mismo, tienen una capacidad limitada para comprender las consecuencias de su comportamiento a largo plazo. Por tanto, necesitan una atención especial en la lucha contra esta epidemia.

La infancia es la etapa en que se adquieren los hábitos de alimentación que determinarán el estado nutricional futuro. Las niñas, los niños y adolescentes pasan una parte importante del día a día en la escuela, por eso el entorno escolar es un espacio idóneo para promover una alimentación saludable y una vida activa.

Promover la salud supone dotar de herramientas, conocimientos y recursos a la ciudadanía y a los profesionales que tienen responsabilidades, a fin de que puedan tomar las mejores decisiones. Este programa va dirigido al profesional docente para que trabaje con el alumnado la alimentación saludable y la vida activa con la finalidad de mejorar los conocimientos y las capacidades. Esto responde a uno de los objetivos de l'Estratègia Social de Promoció de la Salut de les Illes Balears 2016-2026, que es realizar y asegurar la sostenibilidad de intervenciones de promoción de la salud en el ámbito educativo

OBJETIVOS

1.-Objetivo general

Promover la adquisición de conocimientos significativos, habilidades y motivación para que el alumnado y sus familias puedan hacer una alimentación saludable y una vida activa.

2.-Objetivos específicos

Reconocer la importancia que tiene para la salud la alimentación saludable y la vida activa.

- Conocer los factores determinantes de los comportamientos que influyen sobre la salud.
- Identificar, promoure i millorar els hàbits d'alimentació i vida activa de l'alumnat i les seves famílies.
- Practicar hábitos saludables relacionados con la alimentación.
- Tener una actitud favorable en relación con las actividades saludables en general y la actividad física en particular.
- Valorar la alimentación como un factor decisivo de la salud.
- Analizar si las presiones consumistas presentes en nuestra sociedad condicionan las decisiones sobre alimentación y actividad física.

METODOLOGIA

1. Población diana

El programa está dirigido al alumnado de los centros educativos públicos, concertados y privados de les Illes Balears d'e educación infantil (EI), educación primária (EP) y educación secundaria obligatoria (ESO).

2. Recursos humanos y materiales necesarios

Recursos materiales:

- Aula (Idealmente una sala amplia donde el alumnado pueda sentarse en círculo y haya un espacio para hacer trabajos en grupo).
- Material de oficina (papel, bolígrafo, rotuladores, transparencias, papelógrafo, pizarra...).
- Material audiovisual (proyector multimedia, ordenador...)

Recursos humanos:

Este taller está ideado para que lo pueda desarrollar el profesorado del centro educativo (preferentemente) o bien profesionales de la salud

3. Metodología del aprendizaje

Para elaborar este proyecto nos hemos basado en el aprendizaje significativo, es decir, un aprendizaje eficaz, permanente y real, que tenga un significado para la persona y le sea útil para la vida. El aprendizaje no es debido a la suma de información, sino que se construye

La persona lleva a la situación de aprendizaje todas sus experiencias, vivencias, conocimientos, sentimientos y habilidades, y a partir de todo esto aprende. En la práctica, se trata de facilitar a la persona (y al grupo) el conocimiento de su situación y escucharla; ayudarla a pensar y no pensar por ella; no darle soluciones, sino facilitar que encuentre a sí misma. Se trata de promover comportamientos y tener claro que el objetivo primordial es el aprendizaje.

Por lo tanto, a la hora de abordar una serie de comportamientos en salud se deben tener en cuenta diferentes factores ambientales, tales como factores del entorno próximo y del entorno social en el que vive la persona, y los factores personales del área cognitiva, del área emocional y del área de las habilidades. Estos conjuntos relacionados con los comportamientos de salud configuran las capacidades: capacidad para alimentarse de forma sana, realizar actividad física regular, etc.

Factores ambientales	Entorno próximo		Entorno social
		<ul style="list-style-type: none">• Grupos primarios• Apoyo social	<ul style="list-style-type: none">• Condiciones de vida• Recursos y servicios• Valores y modelos culturales
Factores personales	Área cognitiva	Área emocional	Área de habilidades
	<ul style="list-style-type: none">• Conocimientos• Capacidades cognitivas	<ul style="list-style-type: none">• Creencias• Actitudes• Valores• Sentimientos	<ul style="list-style-type: none">• Personales• Sociales• Psicomotoras

Adaptado del Gobierno de Navarra. Manual de educación para la salud 2006





4. Desarrollo del programa

El programa consta de nueve sesiones para el alumnado de educación primaria y secundaria y de cinco sesiones para el alumnado de educación infantil, con una duración aproximada de 50-60 minutos cada una, y están pensadas para realizarlas de forma secuencial

Sesiones	Ciclo		
	EI	EP	ESO
1. Estilos de vida saludable.	X	X	X
2. La dieta mediterránea	X	X	X
3. Menús de temporada. Alimentos del mundo.	X	X	X
4. Fiestas. Golosinas, Comida rápida.	X	X	X
5. La alimentación y las emociones.		X	X
6. Mitos en la alimentación. Dietas milagro		X	X
7. Vamos a comprar		X	X
8. Los medios de comunicación y la alimentación.		X	X
9. Actividad física. Ocio y vida activa	X	X	X

En cada sesión hay dinámicas para elegir, tanto para los diferentes ciclos educativos como según las necesidades del grupo. Dependiendo de las dinámicas llevadas a cabo, la duración de las diferentes sesiones varía. Las dinámicas se presentan en forma de fichas en la que consta la edad a la que va dirigida, el tiempo aproximado de la dinámica, el material, los objetivos, el desarrollo, las notas para el profesorado y la fuente (véase el anexo).

Hay dinámicas pensadas para llevarse a cabo dentro actividades lúdicas del centro; estas tienen mayor duración.

Para llevar a cabo cada sesión debe realizarse, en la medida de lo posible, una dinámica que trabaje cada una de las áreas de aprendizaje (cognitiva, afectiva y de habilidades).

Se utilizan diferentes técnicas que dependen del objetivo que pretendamos alcanzar. El papel del educador en cada técnica es diferente (véase la tabla siguiente).

Objetivo de aprendizaje	Técnica*	Papel de la persona educadora	Área que se trabaja
Expresar modelos previos, las experiencias, los conocimientos y compartirlos.	Investigación en el aula Lluvia de ideas, parrilla, Philip 6/6, entrevista, cuestionario, frases incompletas, teléfono roto, foto palabra.	Escucha	Afectiva
Analizar y reflexionar	Técnicas de análisis. Casos, películas, publicidad, debates y discusiones.	Dirige	Cognitiva y afectiva
Reorganizar conocimientos	Técnicas expositivas. Lección participativa, mesa redonda	Es experta	Cognitiva
Desarrollo o entrenamiento	Técnicas de desarrollo de habilidades. Juegos de rol, juegos, demostraciones, simulaciones.		Habilidades



EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso mediante el cual juzgamos el valor o la utilidad de alguna cosa. Nos sirve para identificar problemas y sugerencias y para evaluar si se han cumplido los objetivos.

¿Qué evaluamos?

- Estructura: si han sido adecuados los recursos humanos y materiales
- Proceso: si se ha seguido la metodología del proyecto y en que grado
- Resultados: si se han obtenido los resultados en las tres áreas de aprendizaje.

¿Cuándo evaluamos?

Todo el tiempo, al final de cada sesión y al final de todo el programa.

¿Quién evalúa?

Las personas que hacen la formación y el alumnado.

¿Cómo hacemos la evaluación de este programa?

Al principio y al final del programa se pasan los cuestionarios de evaluación de hábitos saludables (se adjunta el documento)

- Evaluación de cada una de las sesiones. En cada sesión hay una evaluación.
- Evaluación final



Anexo

TECNICAS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD GRUPAL

1.- Técnicas de investigación dentro el aula:

Con estas técnicas el grupo ha de expresar sus creencias, emociones, conocimientos.., de forma que tendremos la foto del grupo.

Tipo:

- **Lluvia de ideas.** Se exponen de manera informal y libre todas las ideas que surgen alrededor de un tema («¿Qué es para vosotros una alimentación saludable?»).
- **Rejilla.** La rejilla consta de un enunciado y dos o más campos: «Hablando de alimentación saludable» (enunciado), «Aspectos positivos» y «Dificultades» (campos). Se hacen grupos y cada grupo trabaja la rejilla. Al final se hace una puesta en común.
- **Phillips 6/6.** Se exponen ideas sobre un tema. Es importante que haya una persona que esté pendiente del tiempo y otra persona apuntando todo lo que se dice. Después se hace una puesta en común en grupo grande (" Aspectos positivos y negativos para llevar a cabo una alimentación saludable").
- **Entrevista**
- **Cuestionario**
- **Frases incompletas.** Se puede trabajar tanto de manera individual como en grupos pequeños. Se da una frase incompleta y las diferentes personas añaden lo que quieran (Llevar a cabo una alimentación saludable...").
- **Teléfono roto.** La persona educadora dice una frase y cada persona del grupo la va pasando a la persona que se sienta a su lado. Al acabar se comparan la frase inicial y la final.
- **Foto palabra.** Se enseña una imagen y se pide al grupo que ve. Otra forma de trabajar es, a partir de diversas imágenes, y al final pedir que elijan una y comenten la que han elegido. El papel de la persona educadora es **escuchar**, no ha de juzgar: "todas las intervenciones son válidas"
Estas técnicas suelen utilizarse al principio de las sesiones como punto de partida para posteriores trabajos de análisis, para contrastar informaciones, etc.

Se trabaja sobre todo **el área afectiva**



Anexo

2. Técnicas de análisis:

Se utilizan sobre todo para analizar la realidad y sus causas y para cuestionar valores, actitudes y sentimientos.

Se trabaja fundamentalmente **el área cognitiva y emocional**.

Tipos:

- **Caso.** Historia con preguntas. Se pide al grupo que de forma individual o en grupos pequeños analicen la historia a partir de las preguntas que se hacen. La historia puede ser contada, escrita, dramatizada...

- **Análisis de vídeo** (series, publicidad, películas), publicidad, refranes, cuentos...

- **Debate o discusión.** Se plantea al grupo una discusión. Se puede hacer en grupos, a dos bandas.

En estas técnicas la persona educadora **dirige** la discusión.

3. Técnicas expositivas

Se utilizan para transmitir, reorganizar y contrastar conocimientos. En este caso el papel de la persona educadora es el de **experta**.

Tipos:

- **Exposición con discusión.** Se plantea y se expone un tema y posteriormente se desarrolla una discusión. Se puede hacer también a partir de una lectura o un video.

- **Lección participada.** Se pide al grupo sobre un tema y después se hace una exposición para reorganizar i contrastar las ideas surgidas.

4. Técnicas de desarrollo de habilidades

Son técnicas útiles para entrenar las habilidades psicomotoras y también las personales (abordaje de las emociones) y sociales (habilidades de la comunicación, resolución de conflictos)

- **Juego de rol.** Se utiliza sobre todo para las habilidades sociales. Se explica una habilidad social y se pide a una o varias personas que la apliquen en una dramatización. El grupo observa (puede ser con o sin guion) y al acabar se hace una puesta en común.

Demostración con entreno: Se explica y, al mismo tiempo, se lleva a cabo una habilidad psicomotora. Posteriormente se pide al grupo que la realice ("toma de pulso radial después de haber hecho una actividad física para conocer la frecuencia cardiaca").