



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

“EDUCACIÓN NUTRICIONAL”

AUTORIA M^a DE LOS ÁNGELES GARRIDO FERNÁNDEZ
TEMÁTICA NUTRICIÓN
ETAPA CICLO MEDIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL, PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE E.S.O.

Resumen

Se pretende realizar, tras una lectura meticulosa de distintos artículos, libros, propuestas de actividades, etc. una selección personal de información sobre dieta equilibrada y particularidades de la alimentación en la adolescencia, que pueda ayudar al alumnado del Ciclo Formativo de Grado Medio “Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería” a adquirir conocimientos sobre el tema de la alimentación que les sean útiles personal y profesionalmente y les permitan elaborar una serie de actividades dirigidas al alumnado del primer ciclo de la E.S.O. con el fin de transmitirles buenos hábitos alimentarios.

Palabras clave

Educación, nutrición, adolescencia, actividades, dieta, equilibrada, técnico, cuidados auxiliares, enfermería.

1. INTRODUCCIÓN

La educación nutricional ha de estar presente en los distintos contextos en los que interactúan niños y jóvenes, sobre todo en el seno de la familia y en los colegios o institutos.

La incidencia de sobrepeso y obesidad en estos grupos de población ha provocado la puesta en marcha de numerosos estudios y proyectos nutricionales donde la educación nutricional representa un elemento clave.

El centro escolar es el lugar idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria que permita adquirir unos conocimientos, hábitos y actitudes favorables de una manera gradual y sistemática. Por una parte porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante la etapa de la enseñanza obligatoria. Por otra, porque acoge a los niños y niñas y a los y las adolescentes en una etapa muy importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud. Al mismo tiempo, el equipo docente, además de impartir los conocimientos adecuados para cada etapa, puede contribuir a la modificación de conductas y ser pieza clave en la educación nutricional de su alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

Es por lo que se diseñó esta actividad, pensada para desarrollarla en el Ciclo Formativo de Grado Medio “Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería”, pero que interactúa con el alumnado de la ESO.

2. OBJETIVOS

2.1. A conseguir por el alumnado del Ciclo

- Distinguir los conceptos de “Alimentación” y “Nutrición”.
- Conocer las principales sustancias nutritivas.
- Valorar la función nutritiva de los diferentes grupos de alimentos.
- Conocer las características de una dieta equilibrada.
- Elaborar ofertas y planillas de menús normales y de dietas.
- Valorar las repercusiones que sobre la salud tienen las dietas insuficientes o inadecuadas.
- Aprender a comer bien y de una manera sana y equilibrada.
- Estudiar las necesidades nutritivas en la adolescencia.
- Conocer los hábitos alimentarios en los jóvenes estudiantes adolescentes.
- Promover hábitos alimentarios saludables.
- Fomentar la iniciativa personal y la imaginación creativa del alumnado.
- Valorar la importancia del trabajo metódico y ordenado.
- Planificar una estrategia metodológica para acercar el tema de la “Alimentación” al alumnado de la ESO.
- Desarrollar una serie de actividades que den forma a esa estrategia metodológica a desarrollar.
- Transmitir de manera interactiva y dinámica, todos los conocimientos adquiridos al alumnado tanto del primer (o del segundo) ciclo de la ESO.
- Realizar una valoración del trabajo desarrollado.

2.2. A conseguir por el alumnado de la ESO

- Adquirir unos conocimientos básicos sobre “Alimentación y Nutrición”.
- Conocer y reflexionar sobre sus hábitos alimentarios.
- Saber qué es una dieta equilibrada.
- Adquirir buenos hábitos alimentarios.

3. LA ALIMENTACIÓN Y LA ADOLESCENCIA

La adolescencia comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina cuando cesa el crecimiento somático. A lo largo de este período se producen una serie de transformaciones en el organismo que afectan a su tamaño, su forma y su composición. Se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

producen también cambios emocionales, sociales y fisiológicos; es por todo ello que la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Hay tres hechos que tienen una influencia directa sobre el equilibrio nutritivo, estos son:

- El rápido crecimiento en longitud y aumento de la masa corporal.
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales.

4. HÁBITOS NUTRICIONALES

En nuestra sociedad los adolescentes tienen un comportamiento muy parecido; algunas situaciones características son:

- Un gran número de adolescentes no desayuna antes de ir al instituto, lo que supone una disminución del aporte energético produciéndose una disminución de la capacidad de atención y concentración en el aula y también una disminución de la actividad física.
- Es frecuente encontrarse con alumnos y alumnas que no realizan tres comidas al día, bien sea por falta de tiempo, por no querer engordar, o por poca atracción hacia el menú, variando estas circunstancias dependiendo del nivel socioeconómico.
- Tienden a comer entre horas, fuera de casa pican de todo tipo de alimentos carentes de nutrientes y ricos en grasas y azúcares.
- La irregularidad en las comidas se acentúa los fines de semana, aumentando conforme aumenta la edad. Se consumen alimentos muy calóricos (mucho grasa, mucho azúcar y alcohol).
- Se abusa de los refrescos, que aportan calorías pero no nutrientes.
- Se extiende la comida rápida, pobre en hierro, calcio, vitaminas. Esta situación se ve favorecida por el precio, más asequible para su economía.
- Existe una gran preocupación por el peso corporal, fundamentalmente en las chicas, por razones estéticas.

5. PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA

Los **problemas nutricionales del adolescente** derivan de hábitos alimentarios inadecuados como puede ser irregularidad en las comidas, consumo frecuente de productos de preparación rápida o alto consumo de alcohol, también derivan de trastornos en la conducta alimentaria y de los altos niveles nutricionales que se necesitan en esta etapa.

5.1. Por exceso: obesidad



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

5.2. Por defecto: hipocrecimiento nutricional

- Anorexia nerviosa y síndromes afines
- Dietas restrictivas para tratamiento de las hipercolesterolemias
- Dietas estrictas para conseguir ideales estéticos

5.3. Por errores en la dieta: carencias en micronutrientes

- Vegetarianos estrictos
- Otras dietas extremas
- Consumo de alcohol

6. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Los escolares tienen que comer de todo, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.

Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios en función de sus exigencias.

Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados y no abusar de los fritos. Y además hay que estimular el consumo de alimentos crudos (ensaladas, gazpacho, sopas frías...)

En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en proteínas de origen animal: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.

Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación.

El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.

En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse nunca.

El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la norma.

Hay que controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

Es muy importante hacer llegar a los y las adolescentes que la dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar teniéndola en cuenta.

6.1. La pirámide de los alimentos

Aprender a llevar una **correcta alimentación** es fácil si sigues la guía de la **pirámide de los alimentos**.

El Departamento de Agricultura/Servicios Humanos y de la Salud (USDA/HHS) expone en la pirámide de la guía de alimentos recomendaciones dietéticas diarias para los alimentos en seis grupos de alimentos. Por último recordar que la **pirámide alimenticia** no entiende de sexo ni edades, se quiere decir con esto que es apta para hombres, mujeres, niños y mayores.

La correcta interpretación del gráfico es imprescindible. En la parte superior de la pirámide están los alimentos que debes comer de forma muy moderada. A medida que descendemos por la pirámide, el número sugerido de porciones aumenta.

Los **alimentos** de más arriba en la **pirámide** no significan que son más importantes o de alguna manera mejores. El hecho de que estén más arriba en la pirámide simplemente significa que debes comer menos de ese tipo de alimento cada día.

I Grupo

Grasas, aceites, dulces con moderación.

II Grupo

Leche, yogur, queso 2-3 porciones.

III Grupo

Carne, pollo, pescado, huevos, nueces 2-3 porciones.

IV Grupo

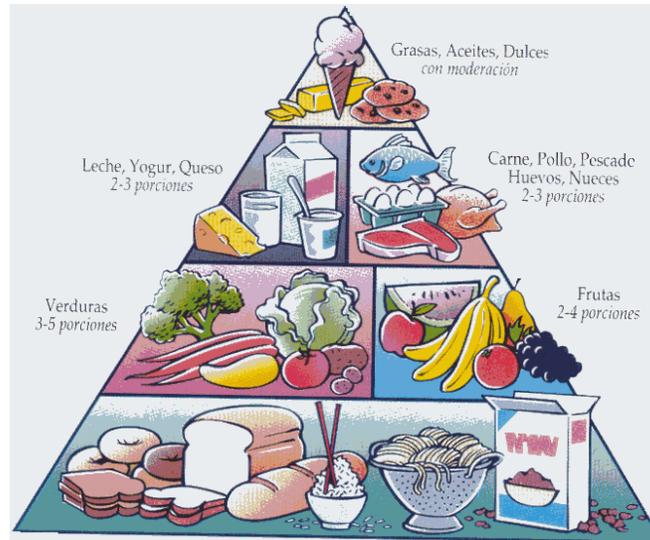
Verduras 3- 5 porciones.

V Grupo

Frutas 2-4 porciones.

VI Grupo

Pan, cereales, arroz y pastas 6-11 porciones.



6.2. La nueva pirámide de los alimentos

En respuesta a las crecientes **tasas de obesidad**, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture) creó una Guía de los Grupos Básicos de Alimentos llamada “MyPyramid”.

La nueva guía, que reemplaza a la guía introducida en 1992, invita a los consumidores a seleccionar alimentos ajustados a sus necesidades calóricas y agrega una nueva categoría: **ejercicio regular**.

El nuevo símbolo incluye una figura esquemática de una persona que sube una serie de peldaños con el fin de hacer énfasis en la **actividad física**. Ahora, los **grupos de alimentos** están organizados verticalmente, en lugar de forma horizontal, como en el viejo modelo, y están representados por seis colores diferentes:

<p>Naranja Granos</p> <p>Verde Verduras</p>	<p>Rojo Frutas</p> <p>Amarillo Aceites</p>	<p>Azul Productos lácteos</p> <p>Púrpura Carnes y legumbres</p>
---	--	---



La práctica del ejercicio físico, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El adolescente debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario, evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.

El papel de los padres y madres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos e hijas y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos, platos y recetas como un tesoro cultural.

Comer es una necesidad y un placer. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.

El abuso de la comida rápida nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil y juvenil.

7. LA ADAPTACIÓN DE LA DIETA EN LA ADOLESCENCIA

Esta época de rápido crecimiento y desarrollo demanda mayores necesidades de energía y algunos nutrientes. Esta demanda es diferente en chicos y chicas.

Los chicos necesitan más proteínas que las chicas para hacer frente al desarrollo acelerado, que empieza a los 10 años de edad en las chicas y a los 12 en los chicos. En ambos sexos,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

la talla aumenta unos 23 cm y el peso unos 20-26 kg. Antes de la adolescencia chicos y chicas tienen un 18% de grasa, después, en las chicas aumenta hasta el 28% y en los chicos disminuye hasta un 15%.

El problema del sobrepeso y la obesidad es especialmente importante a estas edades. Hay que instaurar correctos hábitos alimentarios y de actividad física. Las restricciones energéticas pueden conducir a deficiencias nutricionales.

Tras la aparición de la menstruación, las chicas necesitan más hierro para reemplazar las pérdidas menstruales. En torno a un 4% de los chicos y un 11% de las chicas suelen presentar anemia. El consumo de alimentos ricos en vitamina C (naranja, zumo natural de naranja, kiwi, etc.), junto con las comidas, puede ayudar a incrementar la absorción del hierro.

Deben cuidar también la ingesta de calcio. El rápido aumento en esta etapa de la masa ósea hace que los requerimientos de calcio sean mayores que en los adultos.

No podemos terminar sin dejar claro que los consejos y recomendaciones deben ser individualizados según el estilo de vida. El rol de los padres y madres debe ser el de establecer ejemplos para las elecciones de alimentos de sus hijos e hijas.

La siguiente tabla muestra las cantidades de energía y nutrientes que es necesario ingerir para conseguir y mantener un estado nutricional óptimo, evitando las enfermedades por carencia y ayudando a prevenir otras cuya aparición parece estar, al menos en parte, condicionada por la dieta. Estas cifras, se representan en unas tablas, que cada país elabora, teniendo en cuenta las particularidades de su población. En ella, se observa como estas cantidades se establecen, para los distintos grupos de edad, (ya que existen peculiaridades fisiológicas que hacen que en cada edad se necesite ingerir una cantidad diferente de energía y nutrientes), sexo (a partir de los 10 años de edad, que es cuando aparecen diferencias entre niños y niñas en cuanto al desarrollo y composición corporal).

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española
 Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid.

Categoría Edad (años)	Energía (1)(2)		Proteína (3)	Calcio	Hierro	Iodo	Zinc	Magnesio	Tiamina (4)
	kcal	kJ	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)
Niños y niñas									
0,0-0,5	650	2720	14	500	7	35	3	60	0,3
0,5-1,0	950	3975	20	600	7	45	5	85	0,4
1-3	1250	5230	23	800	7	55	10	125	0,5
4-5	1700	7113	30	800	9	70	10	200	0,7
6-9	2000	8368	36	800	9	90	10	250	0,8
Hombres									
10-12	2450	10251	43	1300	12	125	15	350	1
13-15	2750	11506	54	1300	15	135	15	400	1,1
16-19	3000	12552	56	1300	15	145	15	400	1,2
20-39	3000	12552	54	1000	10	140	15	350	1,2
40-49	2850	11924	54	1000	10	140	15	350	1,1
50-59	2700	11297	54	1200	10	140	15	350	1,1
60-69	2400	10042	54	1200	10	140	15	350	1
70 +	2100	8786	54	1300	10	125	15	350	0,8
Mujeres									
10-12	2300	9623	41	1300	18	115	15	300	0,9
13-15	2500	10460	45	1300	18	115	15	330	1
16-19	2300	9623	43	1300	18	115	15	330	0,9
20-39	2300	9623	41	1000	18	110	15	330	0,9
40-49	2185	9142	41	1000	18	110	15	330	0,9
50-59	2075	8682	41	1200	10	110	15	300	0,8
60-69	1875	7845	41	1200	10	110	15	300	0,8
70 +	1700	7113	41	1300	10	95	15	300	0,7
Gestación (2ª mitad)	+250	+1046	+15	+600	18	+25	20	+120	+0,1
Lactación	+500	+2092	+25	+700	18	+45	25	+120	+0,2

8. DIETA ADECUADA PARA UN ADOLESCENTE

La alimentación juega un papel muy importante durante la infancia y la adolescencia, no solo para el crecimiento, la maduración y mantener un óptimo estado de salud, si no por que es el momento de establecer unos adecuados hábitos alimentarios que permanecerán toda la vida. Por tanto, la alimentación en estas etapas debe responder a tres objetivos.

- Aporte adecuado de energía y nutrientes para un crecimiento y desarrollo óptimos.
- Evitar desequilibrios entre los distintos nutrientes.
- Ayudar a prevenir patologías del adulto con base nutricional.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 7 – JUNIO DE 2008

Alimentos	> 10 años	
	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	4
Carne, Pescado, Huevos	80-100 g de carne o 100-120 g de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	4-6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80-100 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2-4
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	
Frecuencia de consumo de alimentos recomendada		
Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día	
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)	
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana Alternar su	



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

	consumo.
Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Huevos	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.
Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar.

Es muy importante adecuar la dieta a los gustos y al régimen de vida particular de cada adolescente. También a la hora de elaborar una dieta hay que tener en cuenta la actividad física que desarrolla, las situaciones especiales como los exámenes y todas las condiciones psicológicas que rodean la vida del adolescente.

9. REPARTO Y ELABORACIÓN DE TAREAS

El grupo de Técnicos Auxiliares de Enfermería de nuestro centro consta de 20 alumnos y alumnas. Una vez expuestos los contenidos teóricos sobre “Alimentación y nutrición”, se les dividió en cuatro grupos de 5 miembros cada uno y se les asignaron las siguientes tareas:

- Diseñar un cuestionario, con una serie de preguntas acerca de hábitos alimentarios, que posteriormente se pasaría para su cumplimentación al alumnado de primer ciclo de ESO.
- Elaborar una serie de actividades sobre alimentación, dieta equilibrada, hábitos alimenticios, etc. para trabajarlas durante todo el año con el alumnado del primer ciclo de la ESO.
- Pasar al alumnado de la ESO el cuestionario antes de comenzar a realizar con ellos las distintas actividades, para que lo rellenen previamente.
- Ir realizando a lo largo de todo el curso las distintas actividades propuestas. Se considera oportuno hacerlo en las horas de tutoría, en coordinación con el tutor o tutora.
- Volver a pasar el cuestionario una vez que se han terminado de realizar todas las actividades.
- Valorar los resultados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

- Elaborar las conclusiones oportunas sobre la influencia de las actividades realizadas en el conocimiento y modificación de actitudes sobre alimentación por parte del alumnado de ESO y del ciclo.

10. ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ALUMNADO DEL CICLO

10.1. Actividad 1. Encuesta (realizada entre todos los miembros del grupo)

La encuesta diseñada para ser cumplimentada por el alumnado de ESO fue:

Sexo: Edad:

1. ¿Cuántas comidas haces al día?
 - a. Una o dos
 - b. Tres o cuatro
 - c. Cinco o seis
 - d. Más de seis
2. ¿Qué comes entre las comidas principales?
 - a. Chocolate, dulces, chucherías, patatas fritas...
 - b. Manzana, melocotón, naranja...
 - c. Productos lácteos
 - d. Nada
3. ¿Cuántas veces comes frutas y verduras?
 - a. Nunca
 - b. Una vez a la semana
 - c. De vez en cuando
 - d. Todos los días
4. ¿Cuántas veces tomas productos lácteos (leche, queso, yogur)?
 - a. Rara vez
 - b. Una vez a la semana
 - c. Tres veces a la semana
 - d. Todos los días
5. ¿Qué bebes con las comidas?
 - a. Agua
 - b. Zumos variados
 - c. Batidos de leche
 - d. Refresco



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

6. ¿Realizas ejercicios físicos?
 - a. Nunca
 - b. Una o dos veces al día
 - c. Tres o cuatro veces al día
 - d. Casi todos los días

7. Respecto al desayuno
 - a. No desayunas nunca
 - b. Te tomas en casa un vaso de leche rápido
 - c. Te tomas un dulce en el Instituto
 - d. Desayunas siempre leche, zumo y tostada.

8. ¿Tomas alcohol muy a menudo?
 - a. Más de una vez a la semana
 - b. Los fines de semana sin moderación
 - c. Los fines de semana moderadamente
 - d. No bebo alcohol

9. ¿Fumas?
 - a. Más de 10 cigarrillos al día
 - b. Menos de 10 cigarrillos al día
 - c. En ocasiones especiales
 - d. No fumo nunca

10. ¿Cómo consideras que es tu estilo de vida?
 - a. Nada saludable
 - b. Poco saludable
 - c. Saludable
 - d. Muy saludable

Objetivo que se desea conseguir al realizar esta actividad:

- Conocer el estilo de vida en cuanto a alimentación, ejercicio, alcohol y tabaco del alumnado y su evolución.

Temporalización: 1/2 hora

Sugerencias metodológicas:

- Se trata de un test individual, por lo que se colocará al alumnado de forma que no se interfieran entre ellos.

Recursos necesarios:

- Hoja de cuestionario
- Bolígrafo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

10.2. Actividad 2. Aula interactiva

Llevar al alumnado al aula de informática y usando internet entrar en la página que se encuentra a continuación. Se realizará un trabajo interactivo siguiendo las indicaciones que se van marcando en cada momento.

<http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/program/apli/ali.html>

Objetivos que se desean conseguir al realizar esta actividad:

- Aprender de forma divertida.
- Utilizar las nuevas tecnologías.

Temporalización: 2 horas, que se distribuirán de la siguiente forma:

- Realización y control de la actividad en el aula de informática: 1 hora
- Exposición de los resultados y puesta en común: 1 hora

Sugerencias metodológicas:

- Se pondrá al alumnado de dos en dos para trabajar con el ordenador.
- Partir de sus conocimientos previos.
- La metodología debe ser flexible, adaptándose en cada momento a las distintas necesidades del alumnado.
- Realizar una evaluación de la estrategia metodológica cuando se esté en la mitad de la actividad por si es conveniente cambiarla.
- En esta actividad es muy importante favorecer el aprendizaje significativo de los nuevos conceptos.
- Dado que algunos alumnos y alumnas pueden tener dificultades a la hora de interpretar los contenidos, se podrán intercalar ejemplos con alguna actividad que se crea conveniente en cada momento.

Recursos necesarios:

- Aula de internet
- Un ordenador para cada dos chicos o chicas
- Lápiz, papel, bolígrafo, gomas de borrar

10.3. Actividad 3. A la rica alimentación

Se mostrará la presentación en powerpoint o impress “A la rica alimentación”, en la cual se resume de forma clara y a un nivel adecuado al primer ciclo de la ESO en qué consiste una buena alimentación.

Para ver la presentación pinchar en la siguiente dirección:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008
[http://mural.uv.es/viaso/index_archivos/A%20la%20rica%20alimentacion!\(MULTIMEDIA%20SONIA\).ppt](http://mural.uv.es/viaso/index_archivos/A%20la%20rica%20alimentacion!(MULTIMEDIA%20SONIA).ppt)

Objetivos que se desean conseguir al realizar esta actividad:

- Potenciar una información básica sobre alimentación y nutrición y buenos hábitos alimenticios.
- Realizar una serie de actividades que motiven al alumnado incrementando su interés por el tema.
- Reforzar de esta manera la adquisición de los conocimientos teóricos.

Temporalización: 2 horas que se distribuirán de la siguiente forma:

- Realización y control de la actividad en el aula: 1 hora
- Exposición y puesta en común de todo lo aprendido: 1 hora

Sugerencias metodológicas:

- El alumnado no se dividirá por grupos, ya que pueden ver la presentación todos juntos, pero se les pedirá que de forma individual vayan anotando las dudas que les surjan.
- Una buena comprensión de los contenidos teóricos de esta actividad facilitará la asimilación de contenidos teóricos de las siguientes actividades.

Recursos necesarios:

- Libro de texto
- Diccionario
- Conexión a internet
- Ordenador
- Cañón para presentación informática
- Pantalla
- Lápiz, papel, bolígrafo, gomas de borrar

10.4. Actividad 4. Rueda de los alimentos

Realizar un mural con las ruedas de los alimentos (antigua y nueva), colorear para diferenciar bien los grupos de alimentos según las necesidades de ingestión. Indicar las diferencias existentes entre una rueda y otra.

Objetivos que se desean conseguir al realizar esta actividad:

- Favorecer la comprensión de los conceptos básicos de la dieta saludable, incluyendo el papel de los distintos grupos de alimentos y de los elementos plásticos, energéticos y catalizadores presentes en los mismos.
- Enseñar 'visualmente' que hay diferentes tipos de alimentos según sus funciones en nuestro organismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

- Señalar la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes grupos mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores. Asimismo, señalar los alimentos que deben consumirse en ocasiones esporádicas representándolos con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente.
- Introducir un recurso sencillo para enseñar a elaborar menús sanos válidos para las diferentes edades y circunstancias

Temporalización: dos horas que se distribuirán de la siguiente forma:

- Realización, control y corrección de la actividad en el aula: 1 hora
- Exposición de los resultados y puesta en común: 1 hora

Sugerencias metodológicas:

- Dada la dificultad de controlar y atender a un número grande de alumnado para la realización de esta actividad se realizarán grupos de 6 miembros, siendo controlados cada uno de ellos por el jefe de grupo del alumnado del Ciclo.

Recursos necesarios:

- Libro de texto
- Cañón para presentaciones informáticas
- Catálogos y folletos conseguidos por los propios alumnos y alumnas
- Cartulinas de colores
- Lápices de colores
- Lápiz, papel, bolígrafo, rotuladores, gomas de borrar

10.5. Actividad 5. Sé lo que comiste la última semana

Elaborar una lista con los alimentos que hayan ingerido la última semana. Observación de la rueda de los alimentos que hayan realizado en el ejercicio anterior, y comprobación si en la lista que han elaborado falta alguno de los alimentos de cada sector de la rueda. Comprobación de si se come algo que no aparezca en la rueda (por ejemplo chucherías).

Elaborar una nueva lista enfrentando los alimentos que toman con los que realmente deben tomar.

Objetivos que se desean conseguir al realizar esta actividad:

- Crear conciencia de que realmente no se come lo que el cuerpo necesita.
- Aprender a diferenciar entre alimentos “buenos” y alimentos “malos”.

Temporalización: dos horas, que se distribuirán de la siguiente forma:

- Realización, control y corrección de la actividad en el aula: 1 hora
- Exposición de los resultados y puesta en común: 1 hora



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

Sugerencias metodológicas:

- Dada la dificultad de controlar y atender a un número grande de alumnado para la realización de esta actividad se realizarán grupos de 6 miembros, siendo controlados cada uno de ellos por el jefe de grupo del alumnado del Ciclo.
- Es conveniente realizar la explicación teórica antes para facilitar la adquisición de los conocimientos necesarios para una correcta utilización de la rueda de los alimentos.

Recursos necesarios:

- Rueda de los alimentos del ejercicio anterior
- Lápiz, papel, bolígrafo, rotuladores, gomas de borrar

10.6. Actividad 6. La gran tentación de las chucherías

Realización de un estudio sobre el consumo de chucherías.

Cada chico y chica, de forma individual, elaborará un listado con las chucherías que toma a lo largo del día, haciendo una clasificación según la hora y el tipo de chucherías que consume.

Una vez realizado el listado y con la ayuda del alumnado del Ciclo, buscarán información sobre el valor nutricional de lo que toman, irán anotando los datos y al final realizarán un cuadro donde se observe perfectamente lo que aporta cada chuchería en cuanto a: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y calorías totales.

Objetivos que se desean conseguir al realizar esta actividad:

- Hacer ver que se abusa de las “chucherías” y sus efectos contraproducentes.

Temporalización: 3 horas, que se repartirán de la siguiente manera:

- Elaboración de listado y clasificación horaria: 1/2 hora
- Búsqueda de información y anotación de datos: 1 hora
- Realización del cuadro: 1/2 hora
- Exposición oral y puesta en común: 1 hora

Sugerencias metodológicas:

- Se responde a las preguntas que hace el alumnado tratando de que éste participe en la construcción de su propio conocimiento.
- En la segunda parte de la actividad, búsqueda de información, se dividirán a los alumnos y alumnas por grupos que estarán a cargo del jefe de grupo del alumnado del Ciclo.

Recursos necesarios:

- Conexión a internet
- Ordenador



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

- Libro de texto
- Diccionario
- Lápiz, papel, bolígrafo, rotuladores, gomas de borrar

10.7. Actividad 7. ¡Qué bueno! ¡Comiendo bien, comiendo sano!

Utilizando la página <http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/14-18/index.php> (edad 14-18 años) se realizará un recorrido que permitirá reflexionar sobre los hábitos alimenticios, la preocupación por el peso, las costumbres a la hora de sentarse a la mesa y el placer de la comida.

Aquí resumimos lo que se encontrarán al pinchar la página anterior:

- ¿Sabes lo que comes?
Una llamada de atención para detectar posibles malos hábitos, sus consecuencias y pistas para corregir el rumbo. A través de un cuestionario se evalúa la actitud hacia distintos tipos de alimentos y se les ofrece un consejo orientativo.
- Lo más en dietas
Este apartado descubre "el secreto" de la dieta sana: comer variado, pero cada alimento en su adecuada proporción.
- El desayuno, no te prives
Se les hace un recordatorio no por habitual, menos cierto: el desayuno es la comida más importante del día. Como tal, merece toda la atención: elegir una proporcionada variedad de alimentos, variar para evitar la monotonía y no caer en la solución fácil de la bollería.
- Vístete de verde
La vieja batalla por el consumo de fruta y verdura, con la salud por bandera. Se les recuerda que estos alimentos ofrecen hidratación, fibra, minerales y vitaminas que les ayudarán a mantenerse en forma y sentirse bien.
- 10 razones para comer pescado
3 ó 4 veces por semana, es un componente fundamental de nuestro menú, por razones que son explicadas con claridad y rigor.
- Comida sin prisa... ¡Verás qué bueno!
Reflexión sobre lo que comen habitualmente cuando salen, y alternativas no menos sabrosas pero sí más sanas que también pueden encontrarse en restaurantes y bares.
- ¿Te lo crees?
Desmonta muchos de las leyendas urbanas sobre alimentación que circulan entre los jóvenes... y también entre los adultos.
- ¡Quiero adelgazar!
Un capítulo dedicado a una de las mayores preocupaciones en estas edades. Se empieza con una reflexión para distinguir entre el deseo y la necesidad de adelgazar. La medida del "peso ideal", las comparaciones con los amigos, las tallas de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

ropa... todo puede, si no es tomado con criterio, ayudar a fomentar una cierta obsesión por la propia figura.

Se les invita a apoyarse más en el punto de vista de sus padres y madres e incluso, llegado el caso, de los profesionales de la medicina. Finalmente, una solución de múltiples caras: no a las dietas milagros, variedad en la alimentación y ejercicio...

- Sal de marcha

El ejercicio es una forma beneficiosa de mantener los kilos a raya y un complemento perfecto a una dieta sana. Este apartado les muestra como pueden abandonar una vida sedentaria y aumentar su actividad física, sin soluciones sofisticadas y sin gastarse un euro.

Objetivos que se desean conseguir al realizar esta actividad:

- Reflexionar sobre los hábitos alimenticios del alumnado.
- Reflexionar sobre la preocupación por el peso.
- Reflexionar sobre las costumbres a la hora de sentarse a la mesa.
- Aprender que comer bien e ingerir todos los nutrientes es sinónimo de placer, pues se puede dar un toque personal a la comida, que sin ser “basura”, resulte atractiva a los ojos, exquisita al paladar, y sea saludable.

Temporalización: 4 horas, que se repartirán de la siguiente manera:

- Recorrido por la página: 2 horas
- Exposición oral y puesta en común de todo lo aprendido y de los distintos puntos de vista del tema: 2 horas

Sugerencias metodológicas:

- Al igual que en actividades anteriores, es mejor organizar grupos pequeños.
- Hacer que el trabajo sea lo más dinámico y participativo posible.
- El alumnado del Ciclo Formativo será un mediador/a entre el alumnado de ESO y el conocimiento.

Recursos necesarios:

- Conexión a internet
- Ordenador
- Libro de texto
- Lápiz, papel, bolígrafo, gomas de borrar

10.8. Actividad 8. Actividad de análisis

Se reparten de nuevo las encuestas que se rellenó el primer día. El alumnado puntea de nuevo las respuestas que considere oportuno.

Objetivo que se desean conseguir al realizar esta actividad:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

- Observar si se ha producido algún cambio en los hábitos alimenticios.

Temporalización: 1 hora

Sugerencias metodológicas:

- Propiciar que las respuestas sean personales

Recursos necesarios:

- Hoja de test
- Bolígrafo

11. VALORACIÓN

El alumnado del ciclo medio de “Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería”, una vez que tengan las dos encuestas, contrastará las respuestas de cada una de ellas, para observar si se ha producido algún cambio, y realizará una valoración de la influencia posible del trabajo realizado en los resultados obtenidos, tanto en actitudes como en hábitos alimentarios.

12. EVALUACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO POR EL ALUMNADO DEL CICLO

Una vez finalizado el trabajo, se abrirá una sesión de análisis y debate con todos los grupos participantes, sobre las dificultades encontradas a la hora de elaborar las actividades y adecuación al nivel deseado. Una vez finalizado el mismo y obtenidas las conclusiones que correspondan pasaremos a la evaluación del trabajo realizado por los alumnos y alumnas del ciclo y que se realizará atendiendo a los siguientes ítems:

- Cantidad y calidad de la información transmitida.
- Redacción: ortografía, gramática, puntuación.
- Uso de Internet para obtener información.
- Organización de la información.
- Fuentes bien documentadas.
- Ilustraciones relacionadas con el texto al que acompañan.
- Presentación de las conclusiones tras realizar estudios comparativos.
- Comprensión del tema y concienciación de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios.

13. CONCLUSIONES

El trabajo en equipo propicia que las relaciones interpersonales y la responsabilidad se fortalezcan. Es importante que los integrantes de un grupo escuchen a los demás y que luego ellos también sean escuchados. Y sobre todo lo es la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos, precisamente en este punto es donde se pondrán de manifiesto



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 7 – JUNIO DE 2008

los cambios de actitudes propiciados por una buena información que ellos mismos habrán sido capaces de recopilar, aunque no debemos olvidar que en todo momento han de estar supervisados y aconsejados por el profesor o profesora.

14. BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Calvo, J. A., Ruiz Palomino, M. y Sánchez Guadix, M. A. (2003.) Propuesta de Actividades Curriculares para la educación Nutricional.

Doñate Moya, P., Roset Elías, M^a A. y Amatller Balada, R. M^a. (1987). *Técnicas Alimentarias*. Ed. Alhambra. Madrid.

Grande Covián, F. (1984). *Alimentación y nutrición*. Instituto Nacional de Consumo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.

Hernández Torrejón. M. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz.

López Nomdedeu, C. (1989). Los alimentos. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.

Alimentación.Interbusca. <http://alimentacion.interbusca.com/>

La Consejería de Educación de la Junta de Andalucía tiene en marcha varios programas educativos relacionados con hábitos de vida saludable. En concreto:

- *Alimentación saludable y ejercicio físico*, dirigido preferentemente al alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria.
- *5 al día*, dirigido a fomentar el hábito del consumo de frutas y hortalizas frescas.

de los que se puede encontrar información en la página web de la Consejería dentro de Planes y Programas/Programas educativos.

Autoría

- M^a Ángeles Garrido Fernández
- IES Severo Ochoa, San Juan de Aznalfarache, Sevilla
- marisales@ gmail.com