



Proxecto XERMOLON

Educación para a
saúde na escola



Santiago, xaneiro
2018

Ana M^a Martínez
Lorente
D. X. Saúde Pública



"Las personas toman sus propias decisiones sobre lo que quieren comer pero son decisiones influenciadas por factores sociales, culturales y publicitarios. Solo podrán tomar decisiones saludables si tienen los conocimientos, la accesibilidad y el poder adquisitivo necesarios"

**Sexan os que sexan os factores que interveñen no patrón alimentario das persoas
...AS SÚAS DECISIÓNS DEBEN BASEARSE NUNHA INFORMACIÓN AXEITADA...
...AS SÚAS ELECCIÓN DEBEN SER O MÁIS SAUDABLES POSIBLE...**



OS PRESENTAMOS O NOSO PROXECTO



Grupo de intervencións destiñadas ao alumnado de ESO,
enfocadas a adquirir competencias como consumidores responsables.

Agardamos que:

1. Adquiran habilidades prácticas para a vida diaria.
2. Desenvolvan o pensamento crítico por medio da reflexión e o análise.
3. Busquen e atopen solucións a través da coordinación e do consenso.
4. Compartan o produto final á toda a comunidade educativa, fomentando a participación activa como consumidores responsables.
5. Reflexionen sobre a influencia do contorno (publicidade, disponibilidad alimentaria, industria alimentaria) nas eleccións individuais, nas súas consecuencias sobre a saúde e na adquisición dun comportamento crítico fronte á oferta alimentaria actual.



OBXECTIVOS

O alumnado será capaz de:



1. **Avaliar** a oferta alimentaria presente no contorno do escolar
2. **Interpretar** correctamente a información da etiqueta nutricional
3. **Analizar** cun senso crítico a influencia da publicidade nas decisións de compra
4. **Propoñer** unha oferta alimentaria máis saudable, a partir da avaliada inicialmente e con as adaptacións necesarias en base ás recomendacións de achega alimentaria e con os criterios nutricionales establecidos previamente.
5. **Diseñar** contidos para elaborar unha "programación educativa" dirixida ás súas familias e/ou compañeiros", ou ben para organizar unha campaña publicitaria (carteis, "anuncios" youtube, concurso fotográfico...).



PROCESO RECOMENDADO



**Rexistro
datos**

*PROVINCIAS	ALMERIA		CÁDIZ		CÓRDOBA		
AÑOS	2011	2007	2011	2007	2011	2007	3
SAFJA	12	5	10	2	13	6	1
CSI-F	4	5	9	8	7	6	
USTEA	5	4	4	4	4	5	
CCOO	0	2	0	4	0	2	
UGT	2	5	2	4	1	4	

Mediante
fotografías..,
etiquetas
nutricionais
Rexistro nunha
base de datos

Análise



Comparación modelos
estándar e criterios de
referencia

**Resultados
e conclusións**



Análise
estadístico:
unha media de 4
pratos de verdura
á semana, de 5
racións de carne...

**Busca de
estratexias**



Diseñar:
Guía alimentaria: Imaxe gráfica
didáctica
Sesión formativa para ANPAS
Concurso foto-denuncia en redes
sociais
Poster infográfico
Campaña publicitaria (TV: anuncios
verduras, froitas, peixes, etc).
Comic promoción alimentación
saudable
Recetario (varios idiomas..)
Elaborar un conto infantil con
ilustracións
Exposición arte, pintura...

**Comunicación
e exposición**



Nun foro onde poidan
expoñer os seus
traballos?
¿Qué tal un congreso
de nutrición para
poñentes “escolares”?

Sempre

Organizados en grupos, con distribución do
traballo, acadando acordos e consenso.
Ao final, o grupo debe presentar uns resultados
no conxunto.



**Animádevos a
responder?**

¿Que vos parece?

¿Que tipo de oferta alimentaria podemos
avaliar?



PROPOSTA DE INICIATIVAS



1. Avaliar a oferta alimentaria da casa

- ❖ Xantar dunha semana
- ❖ Xantar de 2 fins de semana
- ❖ Xantar familiar de festa
- ❖ Despensa familiar (envasados, conservas, comidas precociñadas)
- ❖ Alimentos compartidos con outros membros do grupo (P. ex: no 100% das casas atopamos iogures, no 30% verduras de folla verde e tan so nun 10% manteiga...)
- ❖ Frecuencia de consumo de alimentos “picoteo” (cumio da pirámide)





PROPOSTA DE INICIATIVAS



2. Analizar a oferta alimentaria do centro escolar

- ❖ Cafetería (presenza de bollería industrial, comparativa de prezos con bocadillos y bollería, presenza de verduras e hortalizas nos pratos combinados, presenza de fritos, rebozados e precociñados, aporte calórico da colación diaria).
- ❖ Comedor: Programación do menú escolar. Valoración de preferencias e aversións...
- ❖ Máquinas expendedoras: Lectura da etiqueta nutricional





PROPOSTA DE INICIATIVAS



3. Analizar publicidade de alimentos en TV e noutros medios de comunicación

4. Analizar a oferta de restaurantes

5. Analizar:

- O cocido de Lalín
- O capón de Vilalba
- Os “callos madrileños”...





PROPOSTA DE INICIATIVAS



6. Revisar distintos patróns alimentarios

Dieta semanal dunha familia de 4 persoas en distintos países (en Internet):

En función das fotos e das recomendacións actuais, averiguar:

- Excesos
- Carencias
- Costumes
- Adecuación
- Tradicións, etc

Peter Menzel.
Fotografías alimentación familias



0,8€ semana



375€ semana





PROPOSTA DE INICIATIVAS



7. Relacionar dieta atlántica e mediterránea en función do contorno:

Buscar e comparar cartas de restaurantes do Levante e de Galicia.
Buscar “socios de dieta” en Galicia (outros patrón similares do arco atlántico)

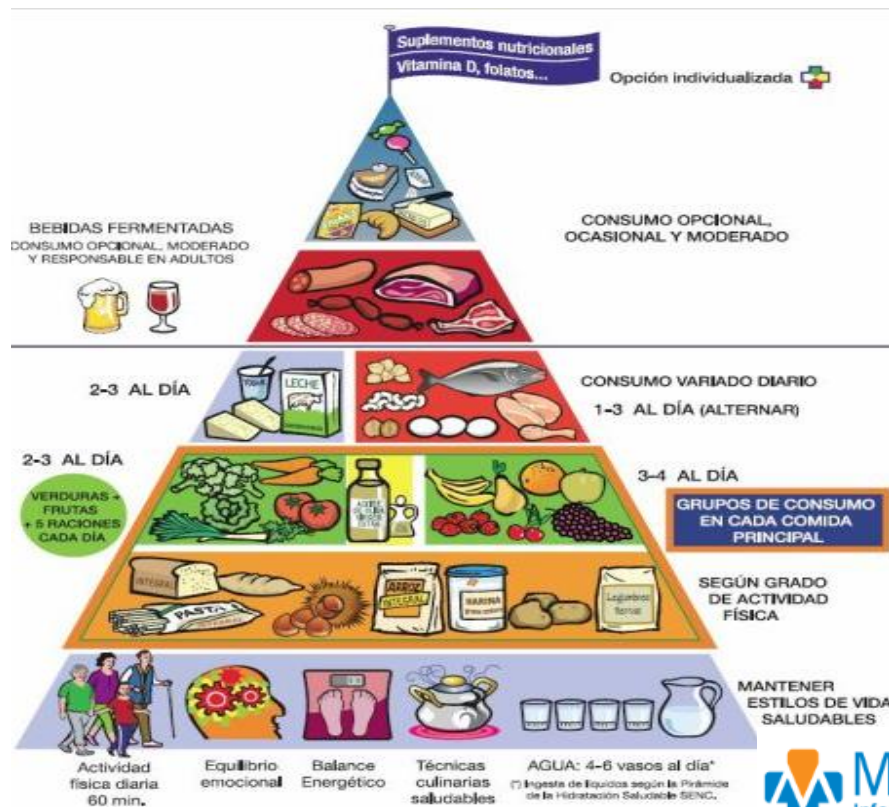
8. Comparar guías alimentarias de distintos países:

E extraer conclusións a través das imaxes, ilustracións e suxestións (hábitos alimentarios que necesitan cambiarse, recomendacións en función da variedade, da frecuencia, do tamaño dos sectores da roda..).

- “Votar” á mellor guía alimentaria.
- Diseñar unha guía alimentaria para un grupo poboacional concreto (hidratación na idade avanzada, baixo consumo de sal....), segundo a oferta alimentaria avaliada.



PROPOSTA DE INICIATIVAS



Fundación
DIETATLÁNTICA

InicioLa FundaciónDieta AtlánticaContacto

castellano galego engli

DIETA ATLÁNTICA

Características

» Recomendaciones

Estudios científicos

Eventos/Cursos/Actividades

Noticias actualidad

Tu opinión importa

Blog Dietatlántica

Alimentos temporada

Especial recetas

Enlaces de interés

Recomendaciones

Consumo de pescados (de mar y de río) y mariscos tres/cuatro veces a la semana, por su aporte en proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos ω -3, vitamina D, calcio (pescado pequeño consumido entero o pescados enlatados) y elementos traza.

Consumo elevado de cereales, patatas y legumbres ya que las dietas ricas en estos alimentos constituyen la mejor manera de aportar hidratos de carbono complejos y fibra alimentaria. Se recomienda el consumo de pan elaborado con harinas de menor extracción y el uso de la cocción para la preparación culinaria de la patata.

Consumo elevado de frutas y hortalizas por su aporte en antioxidantes y fitoquímicos con potencial antioxidante adicional.

Consumo diario de leche y derivados lácteos por ser excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas.

Consumo de carnes moderado. Aportan proteína de alto valor biológico, hierro altamente utilizable y equivalentes de niacina.

Sencillez en la preparación de los alimentos, para mantener la calidad de las materias primas y, por tanto, el valor nutritivo. La Gastronomía Atlántica constituye un Patrimonio que se debe conservar y difundir dentro y fuera de los territorios atlánticos.

gesta abundante de líquidos, fundamentalmente agua. Las condiciones climatológicas y características de los territorios atlánticos permiten obtener aguas de gran riqueza mineral. Además, está

[Temas de salud](#) [Medicinas y suplementos](#) [Videos y multimedia](#)

[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → [Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial](#)

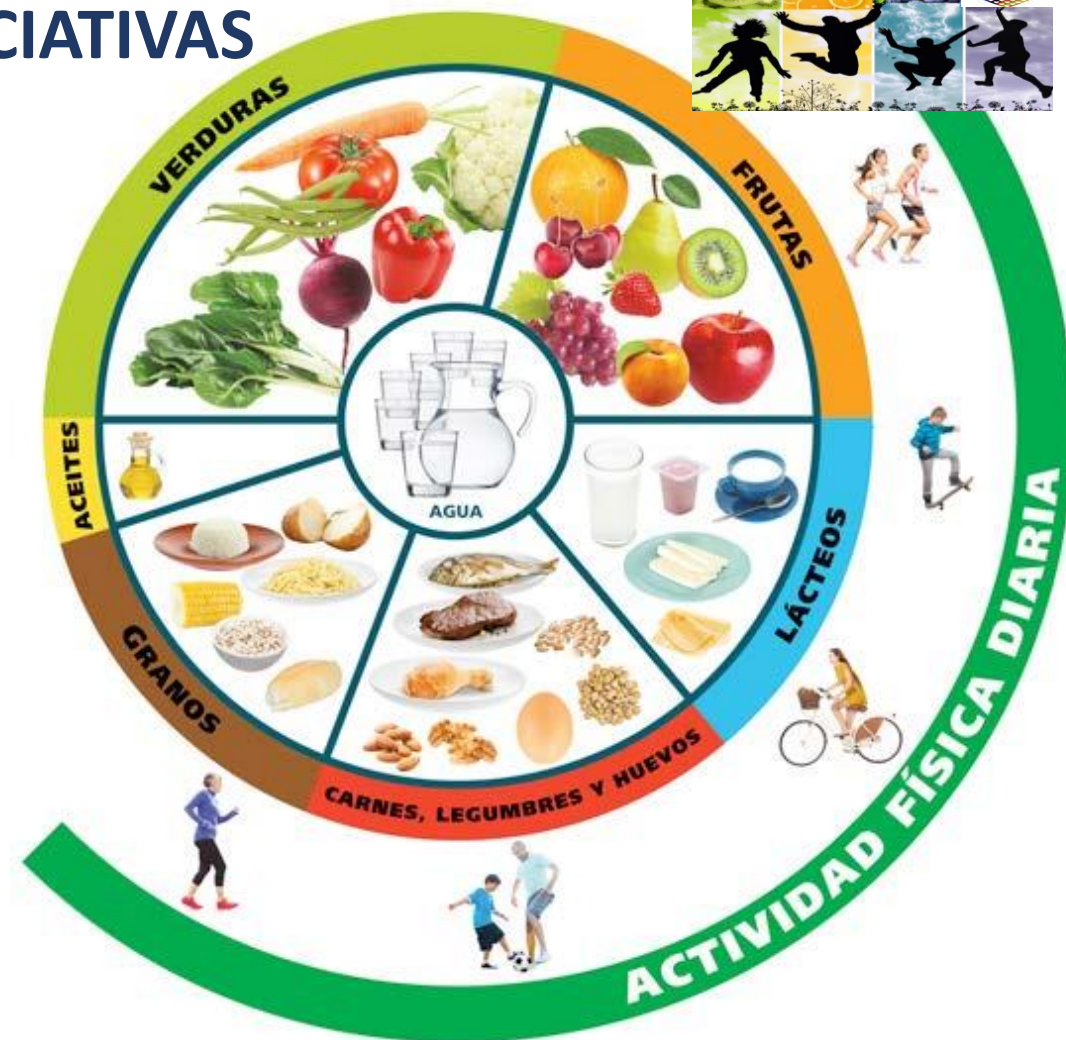
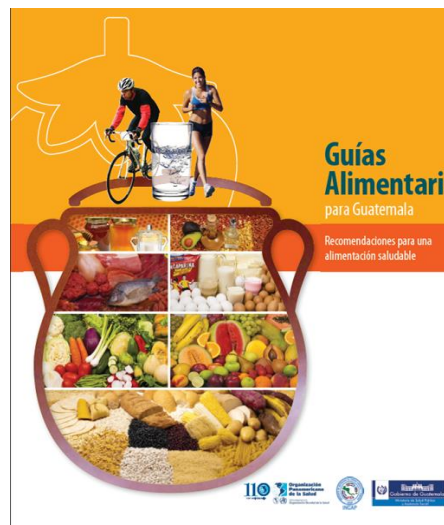
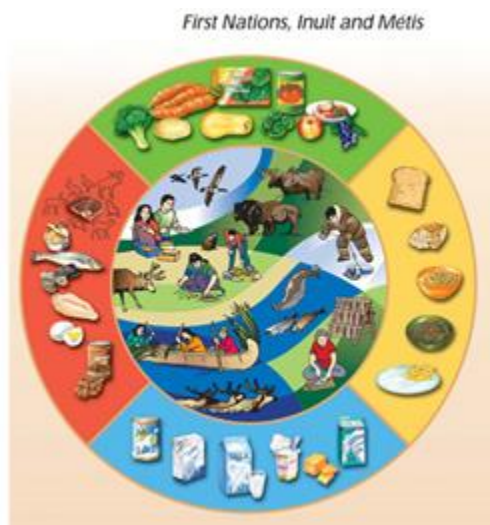
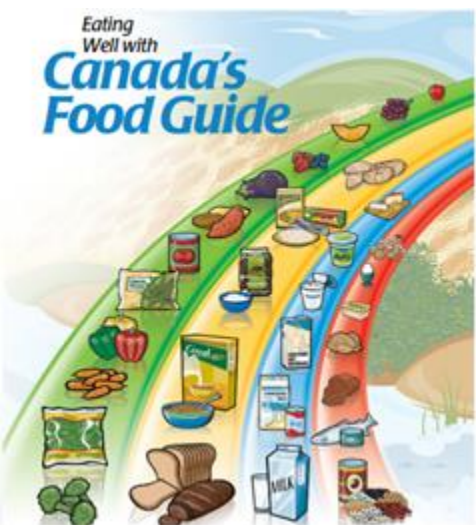
Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial

DASH es la sigla en inglés de *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión). La dieta DASH puede ayudar a bajar la presión arterial alta y el colesterol y otras grasas en la sangre. Puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular y ayuda a bajar de peso. Esta dieta es **baja en sodio** (sal) y rica en nutrientes.

¿Cómo funciona la dieta DASH?



PROPOSTA DE INICIATIVAS



Paella valenciana
Fideuà con sepia
alcachofas y all i oli
negro
Crema catalana

Caldo galego
Salpicón de peixe e
marisco
Merluza á galega
Filloas



PROPOSTA DE INICIATIVAS



9. Propoñer unha revisión bibliográfica (archivos, internet, entrevistas familiares...) do patrón alimentario, gastronómico, tradicional da súa localidade

¿Que restaurantes estaban de moda cando os meus pais eran mais novos?

¿Que era un merendero na época dos avós?

¿"Censo" de festas gastronómicas en Galicia?

¿Comparar por sectores da roda?

¿Cando probamos un alimento por primeira vez na miña familia?

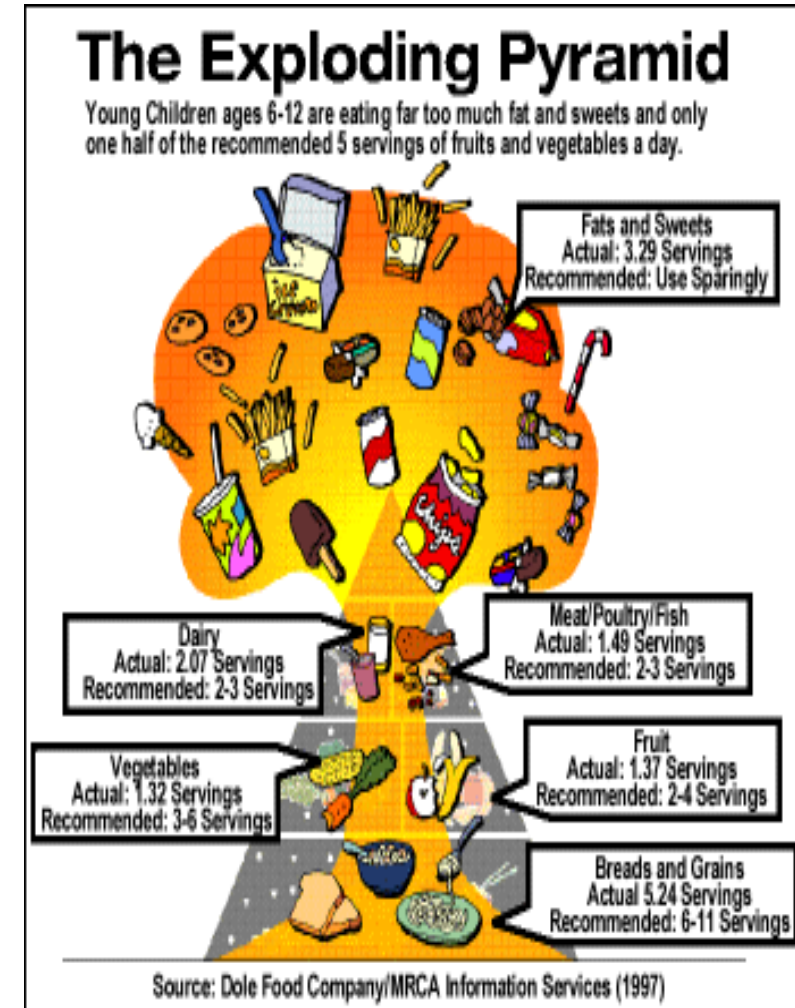




PROPOSTA DE INICIATIVAS



10. Comparar o recomendado coa nosa pirámide particular





PROPOSTA DE INICIATIVAS



11. Arte, historia e alimentación

- A dieta e a historia da evolución
- A dieta en función dos recursos naturais
- Dieta e enfermidades
- Concepto de enfermidade carencial. ¿Malnutrición por exceso e por defecto?





PROPOSTA DE INICIATIVAS



11.b. Arte, historia e alimentación

¿Qué comían?

- Dieta paleolítica
- Os romanos
- Os gregos
- Os exipcios
- A alta e a baixa Idade media

Seleccionar imaxes

Elixir un tema:

Os cereais a través da historia

Comparar a súa dieta coa nosa sociedade actual

Elaborar/tentar probar algunha receita antiga

¿Taller de antigas receitas no congreso?





PROPOSTA DE INICIATIVAS



11. Arte, historia e alimentación

- Que van descubrir en Pompeia, p.ex?
O gusto pola investigación, a curiosidade.
A dieta era moi variada
Descubríronse erosións nos dentes (pan con anaquiños da moa de moer)
Os ricos xantaban na casa. Con opulencia
Había locais de comida rápida
Tiñan o seu propio porto.
Entraban alimentos foráneos, da mesma forma que xoias, pedras preciosas como a esmeralda, marfil da India, etc.





PROPUESTA DE INICIATIVAS



12. Cine, comic... e alimentación

1. A dieta no cine.
2. A gastronomía no cine.
3. Pratos “famosos”: (“A dama e o vagabundo”...)
4. Escenas famosas: “A Deus poño por testemuña...”
5. Conseguir imaxes, elixir en función da plasticidade, dun tema en concreto (a fame, as necesidades, etc....)
6. Asociar a simboloxía dos pratos
7. Elaborar/ tentar probar algunha receita das películas famosas
8. ¿Obradoiro de receitas “famosas” no congreso?





PROPUESTA DE INICIATIVAS



13. Imagina que abres un restaurante e tes en conta a seguinte información

Reformulación de alimentos y platos para optimizar sus propiedades nutricionales.

Nuevas combinaciones de alimentos para aumentar la disponibilidad de nutrientes.

Incorporación de alimentos de consumo diario en las cartas de los restaurantes.

Tamaño de las raciones más acorde con las recomendaciones.

Más platos con legumbres, más vegetales.

Presencia de frutas en los postres.

Reducción del contenido de...

Reducción de grasas saturadas y grasos trans,

Salsas menos densas en energía.

Mejora en la seguridad alimentaria.

Revisión y mejora de las cartas infantiles.

Tendencias que marcarán as demandas dos consumidores



PROPOSTA DE INICIATIVAS



Exemplos de algunhas iniciativas saudables



Ofrecen menús con aceite de oliva, unha oferta de froitas e hortalizas, algún produto integral (pan o pasta), lácteos baixos en graxa e a posibilidade de dosificar por copas o viño ou a cervexa.



Os menús seleccionados acompañanse do seu análise nutricional e dun breve comentario dietético ou suxestión



Oferta nos menús: a lo menos un prato de verdura, ensalada o legume, outro de peixe, e unha de cada tres opciones de postre e a froita fresca, zumos ou froitos secos



PROPOSTA DE INICIATIVAS



14. Distinguir entre varias ofertas alimentarias de comida rápida e elixir as mais saudables.





PROPOSTA DE INICIATIVAS



Pero LEMBRAR de comparar a oferta avaliada coas recomendacións alimentarias !!!!!

<u>Food Group</u>		<u>Your average number of portions</u>	<u>Guideline amount</u>
Fruit and vegetables		[add values] a day	At least 5 a day
Wholegrains		[add values] a day	At least 50g a day
Dairy products		[add values] a day	3 a day
Oily Fish		[add values] a week	At least 1 a week
Red meat		[add values] a week	No more than 3 a week