



materiales de apoyo a la acción educativa
Asturias Espacio Educativo



H Á B I T O S

de Alimentación y Consumo saludable

TÍTULO: "HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
Y CONSUMO SALUDABLES"

COORDINACIÓN:

Dirección General de Ordenación Académica e
Innovación. Servicio de Innovación y Apoyo a la
Acción Educativa de la Consejería de Educación.

Ana Gloria Blanco Orvitz
Lucía Gutiérrez García
Rosario Olmos Pecero

AUTORÍA:

Ana Gloria Blanco
Ladislao del Río Maojo
Lucía Gutiérrez García
Rosario Olmos Pecero
Socorro Rodríguez Fernández

Amalia Tuñón Suárez
Aníbal Lerrea de los Bueis
Cristina Moreno García
Francisco Menéndez Viadas
Isabel Aguilera Aguilera
Jesús Gutiérrez Muñiz
José Luis Menéndez Prieto
José Luis Urdiales Llamas
Luz Pérez Prieto
M^a Cruz Alonso
M^a del Carmen Alonso Rodríguez
M^a Dolores Aguirre Quirós
M^a Elena Fernández- Campoamor Fernández
M^a Elena Vena Morán
M^a Luisa Suárez Iglesias
M^a Teresa Menéndez Seigas
Marta Elena Fernández Marcos
Máxima Rodríguez Rodríguez
Montserrat García Sánchez
Rosa Andreu Ginesta
Violeta Moreda Castrillón

APOYO Y ASESORAMIENTO TÉCNICO:

Aída de Pedro Sánchez
Carlos López Gutiérrez
Higinio González Gutiérrez
Ladislao del Río Maojo
M^a Elena González Osorio
M^a Luisa Izquierdo Gutiérrez
Manuel García Almozara
Miguel Cañón Tascón
Roberto García Díaz

Colección: Materiales de Apoyo a la Acción
Educativa.

Serie: Asturias Espacio Educativo

Edita:

Consejería de Educación y Ciencia.
Dirección General de Ordenación Académica e
Innovación.
Servicio de Innovación y Apoyo a la Acción Educativa.

Patrocina: Fundación Alimerka

Diseño: González Tejo

Depósito Legal: AS- 00682-2005

I.S.B.N.: 84-689-0870-3

La reproducción de las imágenes y fragmentos de las obras audiovisuales que se emplean en los diferentes documentos y soportes de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1996 de 12 de abril y modificaciones posteriores, puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes". En ningún caso se pretende hacer publicidad de un determinado recurso ni mucho menos criticarlo.

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias. Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

Copyright:
Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Ordenación Académica e Innovación 2005

Todos los derechos reservados.

AGRADECIMIENTOS:

A todos los centros escolares en los que se han llevado a cabo las experiencias presentadas:

C.E.E. Santullano (Santullano- Mieres)
C.P. Chamberí (Salas- Salas)
C.P. Dolores Medio (Oviedo- Oviedo)
C.P. Gervasio Ramos (Sama de Langreo- Langreo)
C.P. Gesta I (Oviedo- Oviedo)
C.P. La Lamiella (Riaño- Langreo)
C.P. Manuel Álvarez Iglesias (Salinas- Castellón)
C.P. Pedro Penzol (Puerto de Vega- Navia)
C.P. Río Sella (Arriendas- Parres)
C.P. Villalegre (Avilés- Avilés)
C.P. Villapendi (Villapendi- Mieres)
C.P.E.B. Navelgas (Navelgas- Tineo)
C.P.E.B. Virgen del Avellano (Pola de Allande- Allande)
C.P. Chamberí (Salas-Salas)
C.R.A. La Marina (Castiello- Villaviciosa)
C.R.A. Occidente (Taramundi- Taramundi)
COL. Divina Pastora (Llanes- Llanes)
COL. Nuestra Señora del Rosario (Ribadesella- Ribadesella)
COL. Santo Ángel de la Guarda (Avilés- Avilés)
I.E.S. Bernaldo de Quirós (Mieres- Mieres)
I.E.S. Cangas del Narcea (Cangas del Narcea- Cangas del Narcea)
I.E.S. La Quintana (Ciaño- Langreo)

A la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, a la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo y a todos los organismos y personas que, desinteresadamente, han colaborado para que esta publicación pudiera ver la luz.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE EDUCAR EN LA MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIONALES DE NUESTRO ALUMNADO.....	13
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INICIATIVA en la Acción Educación para la Salud en el marco del Programa Asturias Espacio Educativo.....	19
SALUD Y CONSUMO: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO SALUDABLE.....	25
- Salud y consumo.....	27
- La publicidad.....	54
- Los estereotipos.....	56
PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y CONSUMO: CÓMO ABORDAR EL ESTABLECIMIENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DESDE LA ESCUELA.....	61
- La alimentación y la nutrición en el currículo.....	63
- Proyectos singulares de centro.....	66
· Proyecto I.E.S. La Quintana.....	73
- Los comedores escolares: "Escuela de hábitos saludables". Análisis de l a realidad de los comedores y propuesta de utilizarlos para la educación para la salud.....	79
· C.P. Gesta I.....	83
· C.P. Manuel Álvarez Iglesias.....	94
- Centros de formación del consumidor.....	98
EXPERIENCIAS DIDÁCTICAS DE LOS CENTROS.....	117
- C.E.E. Santullano.....	119
- C.P. Dolores Medio.....	126
- C.P. Chamberí.....	131
- C.P. Gervasio Ramos.....	136
- C.P. La Llamiella.....	142
- C.P. Pedro Penzol.....	148
- C.P. Río Sella.....	151
- C.P. Villalegre.....	157
- C.P. Villapendi.....	163
- C.P.E.B. Navelgas.....	169
- C.P.E.B. Pola de Allande.....	176
- C.R.A. La Marina (Villaviciosa).....	182
- C.R.A. Occidente.....	188
- Col. Divina Pastora.....	194
- Col. Nuestra Señora del Rosario.....	200
- Col. Santo Ángel de la Guarda.....	203
- I.E.S. Cangas del Narcea.....	209
- I.E.S. Bernaldo de Quirós.....	213
GLOSARIO.....	219
BIBLIOGRAFÍA.....	247



H Á B I T O S

de Alimentación y Consumo saludable

Introducción



La alimentación define el conjunto de procesos que sufre un alimento desde el momento en el que se recolecta o se produce hasta que el consumidor lo tiene en su mesa. En una sociedad como la nuestra, cada vez más compleja, los procesos son diversos, dependiendo del tipo de alimento: transporte, almacenado, distribución, venta, proceso de elaboración, etiquetado, etc. La alimentación es, además, un acto voluntario para las consumidoras y los consumidores, pero dependiente de muchos factores: la educación, el poder adquisitivo, la situación de los mercados...

La nutrición empieza cuando acaba la alimentación. En este caso, hablamos del conjunto de procesos por los que nuestro cuerpo absorbe y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos.

A lo largo de las últimas décadas, nuestra sociedad, las sociedades llamadas desarrolladas, ha sufrido vertiginosos cambios entre los que podríamos destacar la llegada de la "globalización", que ha venido de la mano del triunfo del consumismo y su aliada la publicidad; "la mayoría de edad" alcanzada por las mujeres y su acceso al trabajo fuera del hogar, y la aceleración del ritmo de vida.

Estos cambios en el estilo de vida han llegado a casi todas partes y han provocado, entre otras, las siguientes consecuencias notorias:

- La disminución de la actividad física asociada a las tareas profesionales y domésticas.
- El acceso masivo a los medios de transporte públicos y privados.
- El sedentarismo de las prácticas de ocio del 38% de nuestros jóvenes. Significativo es el caso de las chicas, mucho más sedentarias que los chicos.
- El acceso masivo a los alimentos elaborados, precocinados y cocinados, muchos de ellos ricos en grasas y azúcares.
- La existencia de una mayor diversidad de productos.
- Un mayor control sobre los alimentos que se venden, su etiquetado, conservación, distribución.
- El aumento de la obesidad y de las enfermedades asociadas.
- La imposición de modelos físicos, que no se corresponden con las personas reales, y la aparición a su alrededor de una fuerte industria de clínicas de estética, centros de adelgazamiento, fármacos y similares, gimnasios, alimentos bajos en calorías, etc.

En nuestro país predomina la cocina mediterránea, aunque se podrían hacer precisiones y diferenciar unas Comunidades Autónomas de otras. En general, el uso de aceite de oliva, el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales, caracterizan nuestra cocina. Es posible encontrar, sin embargo, zonas donde el abuso de las carnes y las grasas de origen animal y el bajo consumo de frutas y verduras era y, en algunos casos aún es, notorio. Asturias es una Comunidad que no destaca notablemente de otras vecinas y, en general, de las pautas de consumo del país. Sí podríamos destacar el consumo por encima de la media de legumbres secas, patatas, lác-





teos y derivados, huevos, azúcares y quizás un menor consumo de carnes, pescados y verduras. En ningún caso son datos excesivamente significativos, tendiendo a equilibrarse unos consumos con otros.

También nos caracterizamos en el conjunto del estado porque comemos y cenamos demasiado tarde y cenamos en exceso. Nuestro desayuno no muy completo y un número significativo de nuestros jóvenes, el 8%, no desayuna.

Cada vez tenemos menos tiempo para la cocina y nuevos productos que quieren hacernos la vida más fácil inundan el mercado. Las mujeres siguen siendo las encargadas mayoritariamente de hacer las listas de la compra, la compra y de cocinar. Según datos del Instituto Omega 3, nueve de cada diez mujeres son las responsables de la cocina, mientras sólo el 7% de los hombres se encarga de esta tarea doméstica. Se considera que las mujeres están más preocupadas por la alimentación y que la suya es más equilibrada que la de los hombres. Consumen más fruta y verdura, yogures, pescado, leche y con más frecuencia que los hombres.

Podemos considerar que hoy hay una mayor preocupación por la alimentación y las consecuencias de los consumos inadecuados. Esta preocupación es mayor en las personas de más edad y menor en los jóvenes, que son quienes consumen en exceso productos cárnicos, bollería, lácteos, alimentos precocinados, bebidas carbonatadas, etc.

Los expertos coinciden en que los hábitos aprendidos durante la infancia son los que permanecen y/o se consolidan en mayor medida a lo largo de la vida.

La educación alimentaria busca informar y hacer reflexionar a la comunidad educativa en su conjunto, con el fin de orientarla hacia hábitos de alimentación y de vida saludable.

La Consejería de Educación y Ciencia, continuando con la trayectoria iniciada en el año 2002, de editar materiales de apoyo a la acción educativa en la serie "Asturias, espacio educativo", en colaboración con la Fundación Alimerka, elabora y presenta la publicación "Hábitos de alimentación y consumo saludables".

"Educación para la Salud" es una acción enmarcada en el Programa "Asturias, espacio educativo". Este programa tiene como finalidad promover la coordinación del conjunto de recursos que ofrece nuestra Comunidad Autónoma, impulsando la participación de los distintos sectores de la comunidad educativa, para fomentar en los estudiantes asturianos el conocimiento necesario y el desarrollo de capacidades y habilidades que les permitan responder a los retos que la sociedad contemporánea les plantea, mediante la adopción, entre otros, de estilos de vida saludables y de consumo racional y responsable.

Este libro pretende ser una guía para el profesorado que desee integrar en su quehacer diario la Educación para la Salud y Consumo y específicamente la Educación para fomentar hábitos de vida saludable en Alimentación y Nutrición.

Pretende proporcionar apoyo en la planificación y el desarrollo de los proyectos, así mismo, pretende animar a los centros educativos a participar y difundir entre la comunidad educativa, sus experiencias, de modo que sean ejemplos a imitar, seguir y, siempre que sea posible, mejorar, en aras de favorecer la calidad de la enseñanza para todo el alumnado.





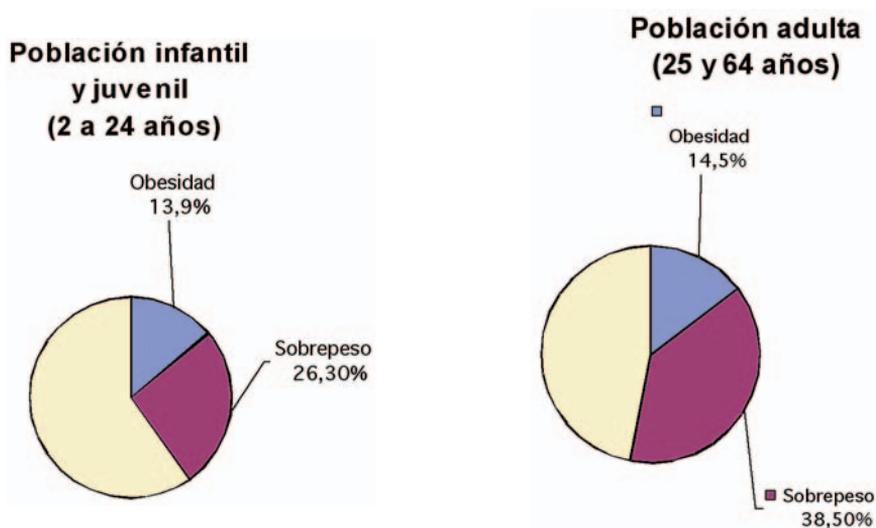
*Justificación de la necesidad de educar
en la mejora de los hábitos alimenticios y
nutricionales de nuestro alumnado*



JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE EDUCAR EN LA MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIONALES DE NUESTRO ALUMNADO

El 10 de febrero de 2005, la ministra de Sanidad y Consumo presentó la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), "cuya principal finalidad es mejorar los hábitos alimenticios e impulsar la práctica regular de la actividad física entre todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil y juvenil"¹

Las cifras ofrecidas desde el Ministerio colocan a España en una posición intermedia con el resto de países de Europa si hablamos de obesidad en la edad adulta. Sin embargo, en lo que se refiere a la prevalencia de la obesidad infantil, es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia.



Dentro del estado, la región noreste presenta las cifras más bajas. Otros resultados relacionan significativamente el pertenecer a áreas rurales y/o a población con un menor nivel socioeconómico y educativo con una mayor probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad.

La obesidad está asociada con enfermedades crónicas propias de nuestro tiempo como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, ciertos tipos de cáncer o la diabetes. Otro factor clave en la incidencia de estas enfermedades es la falta de ejercicio físico, que aparece muy ligada al sobrepeso y a la obesidad.

Uno de los ámbitos de intervención de la ESTRATEGIA NAOS es el escolar. En él se proponen acciones que se van a desarrollar de forma conjunta entre el





Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas:

- “Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición.
- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos.
- Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como la importancia de practicar regularmente actividad física.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.
- Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en la edad escolar, ampliando el horario de uso de las instalaciones deportivas escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana”.

Además se incidirá en los comedores escolares, utilizados por el 20% del alumnado y por el 32% cuando hablamos del grupo de edad de 2 a 5 años, para lo que se elaborará un Real Decreto.



Contextualización de la iniciativa



CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INICIATIVA

Desde que la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su Carta Constitucional de 1946 definió la Salud como *“un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad, quedó clara la necesidad de que la salud fuese definida de forma positiva e integral”*. En la Carta de Ottawa de 1986 se establece con claridad el concepto de Promoción de la Salud como *“un recurso para la vida cotidiana de las personas”*. En consecuencia, la Comisión Europea, el Consejo de Europa, la Unión Internacional de EpS y Promoción de la Salud y otros organismos propiciaron la creación de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud.

En esta línea, el Plan de Salud para Asturias 2004-2007 señala que para ganar en salud hay que trabajar en diferentes escenarios, como las escuelas y los lugares de ocio. Por otra parte, la Promoción y Educación para la Salud (alimentación, ejercicio físico, área afectivo-sexual, alcohol, tabaco, drogas...) ha sido clasificada en segundo lugar de prioridades, de entre un total de 14 necesidades identificadas mediante el Plan de Salud.

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA.

Antecedentes

La incorporación de la Educación para la Salud en la Escuela (EpS) pretende conseguir una actitud y una conducta positiva en relación con la salud por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa.

En 1984, el Principado promulga la Ley de Salud Escolar (Ley 11/84) en la que señala la EpS como acción prioritaria. En 1990 se promulga la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE-1990), en la que se contempla la EpS como materia transversal al currículo.

Dos años más tarde (1992), se decide crear en Asturias una Comisión Técnica Interinstitucional formada por la Dirección Regional de Salud Pública, la Dirección Provincial del INSALUD y la Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia, para apoyar la introducción y desarrollo de la EpS en la escuela.

Desde entonces, las Consejerías de Educación y Salud (y hasta el 2001 el INSALUD de Asturias) promueven la realización de proyectos de EpS en los centros escolares. Desde el año 2002, la iniciativa conjunta se enmarca en una convocatoria, en el marco del programa Asturias, Espacio Educativo.

El Programa Asturias Espacio Educativo se constituye como referente y marco al servicio de los centros educativos asturianos para favorecer su acción didáctica y la renovación pedagógica y en él se incluyen los Proyectos Pedagógicos de Educación para la Salud. Desde la primera convocatoria nacieron con vocación de ser el tron-





co en el que se integrasen los distintos ámbitos que posibilitan el bienestar de las personas a través de la educación en valores positivos, tanto individuales como sociales: Educación para la Igualdad, para la Convivencia, Educación para el Consumo responsable, Educación Ambiental y para el desarrollo sostenido. En suma, Educación para la Vida. Será cada Comunidad Educativa la que elaborará su propio Proyecto Pedagógico acorde con su Proyecto Educativo (PEC) y lo desarrollará con los apoyos que los servicios educativos y comunitarios le ofrecen.

En el curso 2004-2005, participan en la convocatoria 129 centros siendo seleccionados 126. De los 126 centros, 7 son de Educación Infantil, 84 de Primaria y 35 centros de Educación Secundaria. En total, son 36 los Centros de Salud y Centros de Orientación Familiar que aparecen como vinculados a los proyectos.

La metodología empleada por los proyectos de Educación para la Salud en la escuela define al profesorado como principal educador y persigue que diversos profesionales y organismos colaboren con los centros educativos para llevar a cabo los mismos.

Cada una de las siete comarcas educativas en las que se divide la geografía asturiana cuenta, con una Comisión de Zona de EpS en la escuela, de reciente creación. Estas Comisiones, que tienen entre otras la función de apoyar los proyectos educativos de su comarca, están coordinadas desde los Centros de Formación del Profesorado y Recursos y formadas por las Unidades de Salud Pública (USPAS), las personas responsables de los Centros de Formación del Consumidor (CFC), de los Planes Municipales de Drogas (PMD), representantes de las Asociaciones de madres y padres (AMPAS), los Centros de Salud y los Centros de Orientación Familiar del área y otras asociaciones de interés específico (del Instituto Asturiano de la Mujer, del ámbito ecologista... etc.).

La composición y dinámica de estas comisiones es diferente en cada zona, según las características y peculiaridades de la misma.

La Acción "Educación para la Salud", siguiendo las recomendaciones de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud, posibilita:

1. Promover de manera activa la autoestima del alumnado, potenciar su desarrollo psicosocial y capacitarle para que pueda tomar sus propias decisiones fundadas en el conocimiento, la autonomía, la libertad y la igualdad.
2. Conferir al profesorado un papel de referencia en Educación para la Salud en el aula y facilitarle la formación y capacitación adecuada en este campo para llevarla a cabo.
3. Desarrollar en el currículo, a través de las áreas del conocimiento, la educación para la igualdad y la convivencia, la educación ambiental, la promoción de la salud y el consumo responsable con el fin de proporcionar

oportunidades para aprender, comprender y adquirir capacidades y habilidades esenciales para un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.

4. Conseguir mejorar el entorno físico del Centro, mediante la elaboración de medidas que favorezcan la convivencia, la adquisición de hábitos de salud y seguridad y el desarrollo sostenible, el seguimiento de su aplicación y la implantación de estructuras de gestión apropiadas si fuera necesario.
5. Establecer relaciones de colaboración entre los centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria para la elaboración de programas coherentes que tengan continuidad a lo largo de la vida escolar.
6. Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios comunitarios como apoyo al programa, fomentando la responsabilidad compartida y la estrecha colaboración entre ellos y los servicios educativos.
7. Favorecer lazos sólidos de cooperación entre el Centro, los responsables familiares y la comunidad en general, con el apoyo preferente de los Centros del Profesorado y Recursos, las Unidades de Salud Pública, los Centros de Salud, los Planes Municipales sobre Drogas, los Centros de Formación del Consumidor/a, las Oficinas Municipales de Información al Consumidor y Asociaciones de Madres y Padres, entre otros.





H Á B I T O S
de Alimentación y Consumo saludable



*Salud y consumo:
hábitos de alimentación y consumo saludable.*



SALUD Y CONSUMO

Desde que nacemos todos somos consumidores, y, con el aire que respiramos, el consumo que hacemos más frecuente y repetidamente es el de los alimentos.

Sin embargo, pocas veces se enseña a los niños y niñas a comer bien. Comen bien casi siempre, porque lo que se les da es bueno y se ha preparado con experiencia y cariño. Pero casi nunca se les enseña porqué deben comer eso.

A su edad, una correcta alimentación es importantísima, porque de ella dependen su salud, el armónico desarrollo de su cuerpo, el rendimiento escolar y hasta la satisfacción que obtengan de sus juegos. Es decir, el desarrollo físico e intelectual. Muchos escolares apáticos, tristes y de bajo rendimiento escolar, no son sino niños mal alimentados.

Una buena alimentación, es casi siempre lo contrario de una alimentación caprichosa. Para estar bien alimentado hay que comer tan sólo lo necesario y justamente cuando se debe comer, además, es muy importante arraigar en los niños desde la infancia, unos hábitos de alimentación sana y racional.

1. CONCEPTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación: es el aporte de alimentos al organismo; es la ingestión de alimentos.

Nutrición: son los procesos mediante los cuales los seres vivos transformamos los alimentos en otras sustancias que pueden ser utilizadas por el organismo. Comprende los procesos de digestión, absorción, transporte y metabolismo. La nutrición comienza donde acaba la alimentación.

Hay muchas formas de alimentarse y sólo una de nutrirse. Todos vamos a necesitar los mismos nutrientes pero en distintas cantidades.

La alimentación es, por tanto, un acto voluntario, educable y consciente, por lo tanto modificable, sometido a influencias externas, educativas, culturales y económicas. La nutrición no es educable, es inconsciente e involuntaria.

Respecto a los nutrientes los agrupamos de la siguiente manera:

- Orgánicos o biológicos: se encuentran sólo en los seres vivos, animales o plantas:
 - Glúcidos o hidratos de carbono
 - Lípidos o grasas
 - Proteínas
 - Vitaminas





- Inorgánicos: no son exclusivos de los seres vivos, pueden obtenerse del ambiente físico:
 - Agua
 - Sales minerales

SI NOS ALIMENTAMOS BIEN, ESTAREMOS BIEN NUTRIDOS

1.1. LOS ALIMENTOS: FUNCIONES QUE CUMPLEN EN NUESTRO ORGANISMO.

Todos los alimentos que consumimos ayudan para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Alimentos Plásticos: Son indispensables para el crecimiento y sirven para construir los tejidos del cuerpo humano (carne, huesos, etc...) Podríamos decir que son como los ladrillos para nuestro organismo. Son alimentos ricos en proteínas:

- Leche y derivados lácteos
- Pescado
- Carne
- Huevos
- Legumbres

Alimentos Energéticos: Nos dan la energía necesaria para trabajar, correr... debido a las calorías que nos aportan. Es el combustible que nos permite movernos. Son los alimentos ricos en Grasas e Hidratos de carbono. Estos alimentos son:

- Las grasas animales y vegetalesGrasas
- Cereales, Pasta alimenticia y PanHidratos de Carbono
- Frutos Secos

Alimentos Reguladores: Ayudan al buen funcionamiento del organismo y al mejor aprovechamiento de los restantes alimentos. Son algo así como los agentes que en el interior del organismo regulan el tráfico de los nutrientes. Son alimentos reguladores:

- Frutas Vitaminas
- Verduras y
- Hortalizas Minerales

Agua: Nuestro cuerpo se compone en un 60% de agua por lo que es un alimento imprescindible en la regulación de nuestro organismo. Aportan además de minerales disueltos.

1.2. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y LA DIETA EQUILIBRADA

Los alimentos se pueden clasificar en 7 grupos. Para que nuestra dieta sea equilibrada cada día debemos comer uno o varios alimentos de cada grupo.

Una dieta equilibrada debe distribuirse:

- 60 % DE CARBOHIDRATOS
- 15 % DE PROTEINAS
- 25 % DE GRASAS, de las cuales:
 - 5% saturadas
 - 10% monoinsaturadas
 - 10% poliinsaturadas



GRUPO I: LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

La leche de vaca es el alimento más completo que podemos consumir, rica en calcio y vitaminas (A, D, B2), aunque relativamente pobre en vitamina C y hierro.





En caso de intolerancia a la lactosa se puede sustituir por yogur pero no es aconsejable suprimirla de la dieta. Es importante consumir leche en el desayuno, merienda, postre o como parte integrante de algunas recetas. Los niños deben tomarla tres o cuatro veces al día.

Por hacernos una idea de los que puede aportar medio litro de leche a un niño o una niña de 9 años podríamos decir que le proporciona:

- el 14% de las calorías que necesita
- el 66% de las proteínas que necesita
- el 120% del calcio
- el 22% de tiamina (B1 para el sistema nervioso y músculos)
- el 76 % de riboflavina (B2 para generar energía y para la salud de la piel)

El queso, comparte todas las indicaciones válidas para la leche. Los niños y niñas deben tomar quesos de sabor suave y no muy grasos. Un cuarto litro de leche se sustituye por 40 grs. de queso. La merienda de queso es muy apropiada para los niños.

El yogur es una leche ácida muy apreciada por su riqueza nutritiva y su bajo contenido en calorías. Es equivalente a 150 cc. de leche.

Los Helados habitualmente se consideran como un alimento de entretenimiento y no siempre somos conscientes de su valor nutritivo. Los helados aportan calorías y proteínas de buena calidad a nuestra dieta.

Para que nuestra dieta sea equilibrada es conveniente tomar 3 raciones diarias de estos productos.

GRUPO II: CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Las Carnes: son una importante fuente de proteínas, minerales (hierro, potasio y fósforo) y vitamina A y D; Las carnes blancas (pollo, pato, ganso, pavo) no son menos nutritivas que las rojas. En la infancia se recomiendan las carnes magras (ternera) así como limitar el consumo de carne de cerdo.

Conviene tomar carne 3 veces por semana.

El Pescado: en términos generales, el valor nutritivo del pescado es el mismo que el de la carne, con la ventaja de su mejor digestibilidad por contener menos tejido conjuntivo, de ahí también la sensación de hambre después de transcurrido un corto periodo de tiempo. Hay que tener en cuenta que el pescado congelado alimenta igual que el fresco. También podemos tener en cuenta que las espinas finas del pescado pueden comerse ya que son muy ricas en calcio y fósforo.

Merece especial atención el bacalao por su alto valor nutritivo. Solamente 100 grs. de este producto suministra 60 grs. De proteínas, mientras que la misma cantidad de carne nos suministra 20 grs. de proteínas.

Se clasifica en dos grandes grupos:

- Pescados blancos o magros (no grasos): merluza, rodaballo, gallo, mero, bacaladilla, faneca, rape... Tiene la ventaja de que se digieren muy fácilmente, por eso se recomiendan a personas con estómagos delicados.
- Pescados azules o grasos: sardinas, anchoas, boquerones, caballa, arenque, chicharro, palometa, besugo, salmonete, bonito y atún. Al tener más grasa son más ricos en calorías. Son muy sabrosos y nutritivos.

Podemos comer pescado hasta 4 veces por semana alternando pescado azul con blancos.

Los Huevos: son una excelente fuente de proteínas y de varias vitaminas y minerales, aunque también de colesterol por ello no se recomienda tomar más de 3 unidades a la semana.

1 gramo de proteína se transforma en el organismo en 4 Kcal.

GRUPO III: LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS

Se trata de un grupo mixto de alimentos, con función energética, plástica y reguladora.

Las Legumbres: son muy ricas en proteínas y fibra y contienen más hidratos de carbono (y por lo tanto son más energéticas) que las verduras. Sin embargo las proteínas de las legumbres han de ser combinadas con proteínas de cereales para que su valor sea comparable al de las proteínas de la carne o la leche. Son también ricas en hierro y calcio aunque su aprovechamiento y absorción vienen afectados por otra serie de compuestos presentes en las legumbres.

Sus características hacen que en ocasiones se recomienden - por ejemplo tienen efectos favorables para personas con estreñimiento por su alto contenido en fibra- , y en otras se contraindiquen- por ejemplo por su contenido en ácido úrico deben reducirse en personas con este tipo de problemas-.

Se recomienda comer 3 veces por semana legumbres, alternado diferentes tipos (lentejas, garbanzos...)

Los Tubérculos y Frutos Secos: aportan energía por su contenido en hidratos de carbono y los frutos secos, además, en grasas. Aportan también minerales y vitaminas.

Los Frutos Secos: se recomienda consumir este producto de vez en cuando. Es aconsejable cuando se realiza ejercicio físico intenso.

GRUPO IV: VERDURAS Y HORTALIZAS

Son una fuente importante de minerales, vitaminas y fibra.





Teniendo en cuenta que las vitaminas son las responsables de que las funciones que realiza el organismo las haga bien, son indispensables en nuestra dieta ya que además la mayoría no las podemos sintetizar endógenamente. El aporte de vitaminas ha de ser regular ya que sino el cuerpo puede desarrollar alteraciones del funcionamiento.

Respecto a los minerales tenemos que tener en cuenta que son elementos químicos simples que en ningún caso pueden ser sintetizados por el organismo. Se consideran esenciales un total de 16. La mejor forma de asegurarnos de que están en nuestra dieta es comer variado.

Existe una interacción significativa entre las vitaminas y los minerales, de forma que un déficit o exceso de uno afecta a los otros.

Se requiere prácticamente tomarlas a diario ya que no se almacenan en el cuerpo. Es recomendable consumir 2 raciones al día y, a poder ser, una de ellas será fresca.

Necesitamos además aproximadamente 2,5 litros de agua/día, teniendo en cuenta que cerca de 1 litro proviene del agua contenida en los alimentos.

GRUPO V: FRUTAS

Aportan vitaminas y minerales pero también contienen azúcar y fibra.

Aunque tienen un bajo contenido calórico es importante tener en cuenta que contienen fructosa que es el azúcar de la fruta, sobre todo en dietas que requieran un régimen de comidas.

Respecto a la fibra, es necesario tener en cuenta que, en la fruta, la fibra se encuentra en la piel por lo que se recomienda tomarla entera más que en zumo y es aconsejable lavarla muy bien antes de ser consumida.

Para que nos hagamos una idea, una naranja contiene 6 veces más fibra que un zumo de naranja.

Se recomienda tomar 3 piezas de fruta al día, y que una de ellas sea un cítrico.

GRUPO VI: CEREALES, PASTA ALIMENTICIA Y PAN

Su principal componente son los hidratos de carbono por lo que aportan a nuestro organismo energía.

Los hidratos de carbono pueden ser Simples o Complejos:

- Complejos: tienen que romperse en unidades más pequeñas para poder ser absorbidos a través de la pared intestinal. Por ello el aprovechamiento es más lento y por eso nos suministra energía durante más tiempo. Son hidra-

tos de carbono complejos los cereales del desayuno, la pasta alimenticia, el arroz, el pan...

- Simples: no tienen que sufrir ningún proceso previo para poder ser absorbidos por lo que sino realizamos el gasto energético en poco tiempo no es muy alto (realizar algún deporte) los hidratos de carbono no se consumen totalmente y pueden transformarse en grasa y acumularse en el tejido adiposo. Son hidratos de carbono simples el azúcar de mesa, la fructosa, la Miel...

Si comemos un plátano o un caramelo ingerimos la misma cantidad de calorías, sin embargo el plátano nos aporta nutrientes y el caramelo no.

Se recomienda tomar de 2 a 3 veces por semana pasta alimenticia y arroz y 2 ó 3 raciones al día de pan teniendo en cuenta que el pan natural es más sano que el de molde ya que este último se elabora con grasas que pueden ser de origen animal.

1 gramo de hidrato de carbono se transforma en el organismo en 4 Kcal.

GRUPO VII: GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLAS

Las grasas, como los hidratos de carbono, son usadas por el organismo para producir energía. Las grasas proporcionan energía de una forma más concentrada que los hidratos de carbono, nos aportan 9 kcal/gramo en lugar de 4 Kcal/gramo. Las grasas contribuyen significativamente a la textura y sabor de los alimentos que comemos.

La grasa está formada por ácidos grasos que provocan la diferencia entre grasa saturada e insaturada.

- Grasa Saturada: se encuentra en grasas de origen animal (leche, mantequilla y animales terrestres) y en grasas de origen vegetal, en el aceite vegetal de coco y el de palma (muy utilizados en la elaboración de productos de bollería). La grasa saturada favorece la formación en el cuerpo humano del colesterol, necesario en nuestro organismo pero con el que hay que tener cuidado ya que en exceso puede ocasionarnos serios problemas.
- Grasa Insaturada: se encuentra en el pescado y en el resto de aceites vegetales. Puede ser mono o poliinsaturada.

1 gramo de grasa se transforma en el organismo en 9 Kcal.





1.3. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Representa gráficamente cómo debe ser la distribución diaria de cada grupo de alimentos.

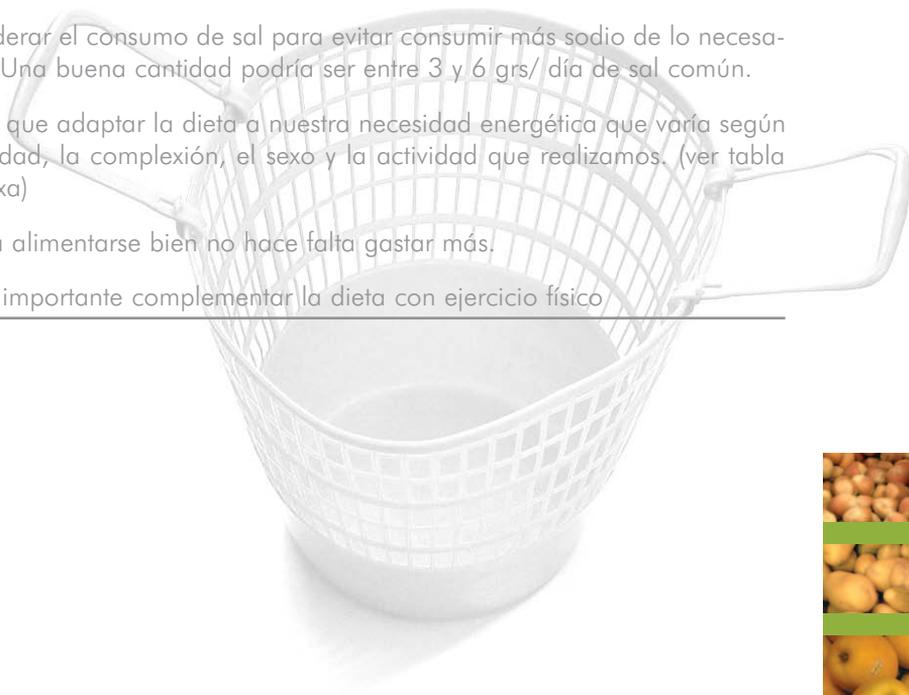


UNA DIETA EQUILIBRADA DEBE APORTAR:

- 2-3 raciones/día del grupo 1 (leche, yogur y queso)
- 2-3 raciones/día del grupo 2 y 3 (carne, huevos y pescado y legumbres)
- 3-5 raciones/día de los grupos 3 y 6 (tubérculos, pan, cereales, arroz, pasta)
- 2-3 raciones/día del grupo 4 (verduras y hortalizas)
- 2-3 raciones/día del grupo 5 (frutas)
- Grasas, aceites y dulces con moderación

1.4. CONSEJOS PASO A PASO:

1. Para que una dieta sea equilibrada tiene que ser variada. La variedad es la garantía de que estamos ingiriendo todos los nutrientes que el organismo necesita y ayuda a compensar las carencias de unos y otros alimentos.
 2. Hay alimentos que hay que consumir prácticamente a diario: leche y derivados lácteos, cereales y patatas, frutas y verduras, carne/pescado, legumbres.
 3. Es importante realizar de 4 a 5 comidas diarias. El desayuno es importantísimo y debe ser consistente ya que nos permitirá afrontar la jornada con energía.
 4. Reducir el consumo de grasas, sobre todo las saturadas. Cuidado con los productos de bollería que contienen estas grasas. Es importante no sustituir el bocadillo tradicional de la merienda por este tipo de productos. El pan es una fuente importante de energía para el organismo.
 5. Aumentar la ingestión de hidratos de carbono complejos (pan, pasta alimenticia y cereales), fibra y vitaminas.
 6. Se debe procurar beber más agua y menos refrescos ya que contienen numerosos edulcorantes.
 7. Moderar el consumo de sal para evitar consumir más sodio de lo necesario. Una buena cantidad podría ser entre 3 y 6 grs/ día de sal común.
 8. Hay que adaptar la dieta a nuestra necesidad energética que varía según la edad, la complexión, el sexo y la actividad que realizamos. (ver tabla anexa)
 9. Para alimentarse bien no hace falta gastar más.
 10. Es importante complementar la dieta con ejercicio físico
-



ANEXO: Tabla de ingesta recomendada de Energía y Nutrientes

INGESTAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

EDAD Años	kcal (1)	kJ	Proteína gr (2)	Ca mg	Fe mg	I µg	Zn mg	Mg mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Equivalentes de niacina mg	Ácido fólico µg	Vitamina B12 µg	Ácido ascórbico mg	Vitamina A: equivalentes de retinol, µg	Vitamina D µg
Niños y niñas																
0-1/2	650	2720	14	500	7	35	3	60	0.3	0.4	4	40	0.3	50	450	10
+1	950	3975	20	600	7	45	5	85	0.4	0.6	6	60	0.3	50	450	10
1-4	1250	5230	23	650	7	55	10	125	0.5	0.8	8	100	0.9	55	300	10
4-6	1700	7113	30	650	9	70	10	200	0.7	1.0	11	100	1.5	55	300	10
6-10	2000	8368	36	650	9	90	10	250	0.8	1.2	13	100	1.5	55	300	2.5
Sexo masculino adolescentes y adultos																
10-13	2450	10251	43	800	12	125	15	350	1.0	1.5	16	100	2.0	60	575	2.5
13-16	2750	11506	54	850	15	135	15	400	1.1	1.7	18	200	2.0	60	725	2.5
16-20	3000	12552	56	850	15	145	15	400	1.2	1.8	20	200	2.0	60	750	2.5
20-40	3000	12552	54	600	10	140	15	350	1.2	1.8	20	200	2.0	60	750	2.5
40-50	2850	11924	54	600	10	140	15	350	1.1	1.7	19	200	2.0	60	750	2.5
50-60	2700	11297	54	600	10	140	15	350	1.1	1.6	18	200	2.0	60	750	2.5
60-70	2400	10042	54	600	10	140	15	350	1.0	1.4	16	200	2.0	60	750	2.5
>70	2100	8786	54	600	10	125	15	350	0.8	1.3	14	200	2.0	60	750	2.5
Sexo femenino adolescentes y adultos																
10-13	2300	9623	41	800	18	115	15	300	0.9	1.4	15	100	2.0	60	575	2.5
13-16	2500	10460	45	850	18	115	15	330	1.0	1.5	17	200	2.0	60	725	2.5
16-20	2300	9623	43	850	18	115	15	330	0.9	1.4	15	200	2.0	60	750	2.5
20-40	2300	9623	41	600	18	110	15	330	0.9	1.4	15	200	2.0	60	750	2.5
40-50	2185	9142	41	600	18	110	15	330	0.9	1.3	14	200	2.0	60	750	2.5
50-60	2075	8652	41	700	10	110	15	300	0.8	1.2	14	200	2.0	60	750	2.5
60-70	1875	7845	41	700	10	110	15	300	0.8	1.1	12	200	2.0	60	750	2.5
>70	1700	7113	41	700	10	95	15	300	0.7	1.0	11	200	2.0	60	750	2.5
Mujer gestante																
	+250	+1046	+15	+600	—	+25	+5	+120	+0.1	+0.2	+2	+200	+1.0	+20	—	+7.5
Mujer lactante																
	+500	+2092	+25	+700	—	+45	+10	+120	+0.2	+0.3	+3	+100	+0.5	+26	—	+75

(1) No se señalan necesidades de grasa, pero se considera que este nutriente no debe sobrepasar el 30 % de la energía total. En cuanto a la composición, el ácido linoléico debe suministrarse entre el 2 y el 6% de la energía.
 (2) Las necesidades en proteína, se calculan para una cantidad media de la dieta española de un NPU-70 (utilización neta de la proteína), excepto para los lactantes, que se refieren a la proteína de leche.
 Fuente: G. Varela, 1998

2. ALIMENTACIÓN Y CONSUMO

Para velar por nuestros intereses como consumidores, dentro del Ministerio de Sanidad y Consumo se inscribe la Agencia Española de Seguridad Alimentaria cuyo objetivo es el de promover la seguridad alimentaria, como aspecto fundamental de la salud pública y de ofrecer garantías e información objetiva a los consumidores y agentes económicos del sector agroalimentario español.

Sus objetivos específicos son:

1. Propiciar la colaboración y coordinación de las Administraciones Públicas competentes en materia de seguridad alimentaria.
2. Favorecer la colaboración entre las Administraciones Públicas competentes y los distintos sectores interesados, incluidas las asociaciones de consumidores y usuarios.
3. Actuar como centro de referencia de ámbito nacional en la evaluación de riesgos alimentarios y en al gestión y comunicación de aquellos, especialmente en las situaciones de crisis o emergencia.

En el Capítulo II de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios (Ley 26/84, de 19 de julio) y en la Sección 1 del Capítulo II de la Ley del Principado de Asturias de los Consumidores y Usuarios (Ley 11/2002, de 2 de diciembre) se recoge el derecho a la protección de la salud y seguridad de todos los consumidores y usuarios.

Se dota a las Administraciones Públicas de intensas y extensas potestades exigiendo la garantía de que los productos que se pongan en el mercado sean seguros, entendiendo por producto seguro aquel que en condiciones de utilización normales no presente riesgo alguno.

ELEMENTOS A TENER EN CUENTA:

- Características del producto: composición y envase
- El efecto sobre otros productos
- La Información que acompaña al producto (etiquetado, instrucciones.)
- La presentación y publicidad del producto
- La categoría de consumidores que estén en condiciones de riesgo en la utilización del producto, en particular, los niños y las personas mayores

En España, la Seguridad Alimentaria es una exigencia derivada de la Constitución, que consagra el derecho de protección de la salud y otorga a los poderes públicos competencias para organizar y tutelar la Salud Pública y les encomienda la defensa de los consumidores y usuarios, protegiendo, mediante procedimientos eficaces, la seguridad, la salud y los legítimos intereses de los mismos.





En lo que se refiere a la seguridad de los productos alimenticios son las empresas del sector de la alimentación las responsables de la seguridad de los productos garantizando la higiene de todos los procesos de producción y la aplicación de los sistemas de autocontrol basados en los principios de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC) que consiste en garantizar la seguridad y salubridad de los productos alimenticios a lo largo de toda la cadena alimentaria y en la detección de posibles puntos críticos de manera que puedan ser vigilados y se eviten problemas en los productos resultantes.

LA CADENA ALIMENTARIA: DE LA GRANJA A LA MESA

Producción (Agrícola, Pesquera y Ganadera)

↓
Preparación

↓
Fabricación

↓
Transformación

↓
Envasado

↓
Almacenamiento

↓
Transporte

↓
Distribución

↓
Manipulación

↓
Venta

↓
Consumo

Los consumidores constituyen el último eslabón de la cadena alimentaria por lo que recae sobre ellos la responsabilidad de velar por nuestra seguridad en materia alimentaria. Debemos informarnos de dónde, cómo y cuándo comprar los productos que vamos a adquirir teniendo en cuenta su correcta manipulación ya que muchas de las intoxicaciones alimentarias producidas en los hogares tienen su origen en una incorrecta manipulación.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

GOBIERNO	INDUSTRIA/COMERCIO	CONSUMIDORES
Debe velar por los intereses de los consumidores y ofrecer garantías e información objetiva	Serán responsables de la seguridad de los productos garantizando la higiene de todos los procesos de producción	Deben velar por la seguridad usando prácticas correctas de manipulación de los alimentos.
Alcanzar máximos niveles de seguridad	Realizar los controles necesarios para que lleguen a los consumidores productos seguros	Estar formados e Informados

2.1. LOS ALIMENTOS: MANIPULACIÓN, CONSERVACIÓN Y RIESGOS.

Los alimentos pueden sufrir alteraciones en cualquiera de los eslabones de la cadena alimentaria por eso es importante ejercer un riguroso control en todas sus etapas. Una de las garantías complementarias que pueden ofrecer los alimentos es aquella que hace posible la “rastreadibilidad o trazabilidad” del producto alimentario. En la mayoría de los casos se traduce para el consumidor en un etiquetado transparente de los alimentos y nos permite tener una información completa sobre el producto que estamos adquiriendo y conocer al responsable del mismo.

Además de establecer rigurosos controles a lo largo de toda la cadena alimentaria es igual de importante cuidar las fases de manipulación y conservación de los alimentos ya que en éstas los alimentos pueden llegar a perder parte de sus propiedades nutritivas e incluso a sufrir alteraciones que puedan ocasionar peligros para la salud.

Los riesgos de contaminación que pueden sufrir los alimentos pueden ser de diferentes tipos:

Riesgos Biológicos: son aquellos que están producidos por organismos vivos (bacterias, virus, parásitos, insectos...). Los microorganismos pueden ser responsables del deterioro y los cambios en las características observables de los alimentos y pueden ser causantes también de infecciones e intoxicaciones alimentarias. Las bacterias son los principales agentes causantes de la contaminación de los productos alimenticios aunque algunas son beneficiosas (como las del yogur o las del queso) en su mayoría son causantes de contaminaciones alimentarias.





Algunas de las bacterias más comunes:

NOMBRE	EFFECTOS	¿DONDE ENCONTRARLAS?
Salmonella	Gastroenteritis, diarreas, vómitos, fiebres tifoideas	<ul style="list-style-type: none"> · En el intestino de animales y de personas. · En alimentos de origen animal: · Aves, cerdo, ternera · Huevos · Carne picada
Estafilococos	Náuseas, vómitos, sudores, escalofríos	<ul style="list-style-type: none"> · Piel y manos · Heridas · Garganta · Leche, salsas, y productos de pastelería
Clostridium	Dolores abdominales, de cabeza, muerte por parálisis progresiva	<ul style="list-style-type: none"> · Conservas de carnes y vegetales (generalmente preparados en casa). · Intestinos de animales
Listeria	Meningitis, aborto, coma, muerte	<ul style="list-style-type: none"> · Leche y productos lácteos · Patés, charcutería · Pescado ahumado
Coliformes fecales	Vómitos, dolores abdominales, diarreas, insuficiencias renales	<ul style="list-style-type: none"> · Tubo digestivo de las personas y animales · Lugares con poca higiene · Almejas, frutas y verduras

PARA EVITAR ESTE TIPO DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS ES IMPORTANTE:

- Tener en cuenta que por debajo de los 5°C las bacterias se multiplican muy lentamente, a 0°C los gérmenes no pueden multiplicarse pero no mueren. Por encima de los 65 °C la mayoría de las bacterias se deterioran y a partir de los 70°C (cocinado) comienzan a morir.
- La humedad favorece el desarrollo de las bacterias y la desecación lo dificulta.
- La mayoría de las bacterias tienen dificultades para desarrollarse en medio ácido
- Evitar llevar objetos personales que puedan incorporarse al alimento mediante su manipulación (ej. Anillos en las manos)
- Utilizar agua potable para la elaboración del alimento
- Manipular los alimentos correctamente, en ambientes limpios y alejados de sustancias tóxicas.

- Proteger debidamente los alimentos
- Evitar que los alimentos entren en contacto con plagas o animales
- Es importante tener en cuenta que un alimento puede estar contaminado y presentar, color y aspecto normales.

Reglas de Oro de la OMS para la Preparación Higiénica de los Alimentos

- 1** Comprar siempre alimentos que tengan una garantía sanitaria reconocida


- 2** Cocinar bien los alimentos (65 °C mínimo)


- 3** Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinados


- 4** Almacenar correctamente los alimentos cocinados


- 5** Recalentar bien los alimentos a más de (65 °C mínimo)


- 6** Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados


- 7** Lavarse las manos a menudo


- 8** Mantener escrupulosamente limpias las superficies de manipulación de alimentos


- 9** Proteger los alimentos de insectos, roedores y otros animales


- 10** Utilizar agua potable







Riesgos químicos: suelen ser producidos por contaminación de sustancias tóxicas que entren en contacto con el alimento de forma accidental (herbicidas, pesticidas, productos destinados a limpieza y desinfección...) o pueden estar presentes en los alimentos de forma natural, como es el caso de algunas toxinas vegetales y animales presentes en determinados hongos.

Riesgos físicos: se refieren a pequeñas partículas y cuerpos extraños que se incorporan al alimento generalmente en su manipulación o transporte (restos orgánicos: pelos, uñas, restos de comida...; restos de embalajes, restos de pieles, objetos personales....

2.2. LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La conservación de los alimentos tiene como fin último la prolongación de los mismos, retrasando su alteración.

Los cambios sociales producidos en los últimos años han incorporado cambios en los hábitos de alimentación. Más de dos tercios de los alimentos que consumimos obedecen a la categoría de “preparados”, “alimentos precocinados”, cada vez es más común encontrar alimentos fuera de temporada o alimentos no originarios de la zona donde se comercializan, por lo que la incorporación de aditivos al mundo de la alimentación ha tomado suma importancia.

2.2.1. Los aditivos alimentarios

Los aditivos son sustancias sin valor nutritivo que se añaden a los alimentos para modificar sus propiedades o su conservación para que éstos mantengan sus cualidades o recuperen algunas que se han perdido durante su elaboración.

Es así posible que productos que en principio son perecederos pasen a tener una duración mucho más elevada sin perder su valor nutritivo y sin ocasionar riesgos para la salud.

Los primeros aditivos utilizados fueron la sal y las especias, en la actualidad el aumento de estas sustancias supone unos riesgos sanitarios que han obligado a una estricta reglamentación legal de su uso. En 1978 la Organización Mundial de la Salud precisaba que la industria alimentaria utilizaba más de 5000 sustancias como aditivos.

No todos los aditivos tienen un origen artificial, muchos son naturales o pertenecen a la composición normal de los organismos. Solamente se permite su uso una vez demostrada su inocuidad y su utilidad y además deben cumplir una serie de requisitos.

SE PODRÁN UTILIZAR ADITIVOS PARA:

1. Conservar la calidad nutritiva de los alimentos
 2. Mejorar su conservación y su estabilidad a condición de no alterar su naturaleza
 3. Facilitar los procesos de fabricación, envasado, transporte y almacenamiento de los alimentos
 4. Que el mismo resultado no se pueda obtener por otro método económico y prácticamente realizable.
 5. Que no presenten riesgo para la salud
-

Los aditivos que se incorporan a los alimentos se clasifican por su función:

- **Colorantes:** Mejoran los colores de los alimentos
- **Conservantes:** Dificultan el desarrollo de los microorganismos, provocando así que los productos duren más.
- **Antioxidantes:** Impiden la degradación de los alimentos por oxidación de las grasas, o tras el contacto con el aire una vez abierto el envase.
- **Acidulantes:** Incrementan la acidez del alimento retrasando el desarrollo de hongos y bacterias.
- **Espesantes, gelificantes, emulsionantes y estabilizadores:** Además de las funciones inherentes a sus nombres, favorecen la retención de agua y evitan la formación de cristales.
- **Edulcorantes y potenciadores del sabor:** Realzan el sabor del alimento.
- **Agentes de carga:** Aumentan el volumen de un alimento
- **Endurecedores:** Mantienen los tejidos de las frutas u hortalizas firmes y crujientes.
- **Gases propelentes:** Gases distintos del aire que expulsan los alimentos en recipientes.
- **Gasificantes:** Sustancias que liberan gas y así aumentan el volumen de los alimentos.
- **Humectantes:** Impiden la desecación de los alimentos

Los aditivos autorizados deben aparecer reflejados en la etiqueta de los productos alimenticios. Aparecen en la lista de ingredientes que figura en el etiquetado y se mencionan mediante su nombre completo o mediante la letra E seguida de un número de tres o cuatro cifras, y siempre ha de ir precedidos por el nombre de la categoría a la que pertenecen (colorante, conservador...)

Ejemplos:

Antioxidante: Lecitina o E-322

Conservantes: Ac. Sórbico o E-200

Colorantes de masa: Cochinilla E-120



Puré natural

Instantáneo

Peso Neto:
2 x 115 g e

COD.22763

Sugerencia de presentación

Puré natural

Ingredientes

Patatas deshidratadas 97%
sal emulgente (E-471),
extracto de especias y
nuez moscada,
estabilizante (E-450i),
conservador (E-223),
antioxidante (E-304),
acidulante (E-330).

Lote / Consumir preferentemente
antes del fin de: ver parte
superior del envase

Información Nutricional
Valores medios por 100 g

Grasas totales	0,5 g
Proteínas	7 g
Hidratos de Carbono	78 g
kcal	344
kJ	1463

Fabricado en la U.E.
por NIF: FR11212450224
para Dia SA, Ctra de
Andalucía km 12, Getafe
(Madrid), ESPAÑA

**Peso Neto:
2 x 115 g e**

2.3 EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS. GARANTÍA DE SEGURIDAD.

La información de los alimentos nos llega a los consumidores a través de dos vías:

- La Publicitaria: nos da información del alimento pero obedece, en la mayoría de los casos, a intereses comerciales.

- La Etiqueta: aunque en algunos casos puede estar incompleta o ser errónea su objetivo es el de describir fielmente el producto que estamos adquiriendo. Su contenido debe estar ajustado a la normativa sobre etiquetado de productos alimenticios.

El etiquetado de alimentos constituye el principal medio de comunicación entre los productores y vendedores de alimentos, por una parte, y sus compradores y consumidores por otra.

La Norma general de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los productos alimenticios regula y establece la información obligatoria que debe presentar la etiqueta.

Los Principios generales que quedan recogidos en esta norma son:

- No se puede atribuir al producto propiedades que no posea, ni sugerir que posee características particulares cuando todos los productos similares las posean.
- No deberá inducir a error sobre las características, naturaleza y cualidades del producto. Tampoco debe ser confuso en lo que se refiere a la cantidad, duración, origen o modo de fabricación.
- No podrá inducir a pensar que tiene propiedades terapéuticas, preventivas o curativas de una enfermedad humana.
- Evitar inducir al error en la compra en cuanto a la presentación, por medio del envase, del material usado para el envase, por la forma en que estén dispuestos, y el entorno en que estén expuestos.

A- INFORMACIÓN OBLIGATORIA DEL ETIQUETADO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS ENVASADOS.

1. Denominación de venta del producto que no se podrá sustituir por una marca comercial o de fábrica.
2. Lista de Ingredientes que irá precedida del título "ingredientes" o de una mención que incluya tal palabra. Los ingredientes aparecerán en orden decreciente de sus pesos en el momento de la fabricación del alimento.
3. La cantidad neta para productos envasados que se expresará en volumen para los productos líquidos y en peso para los demás.
4. La fecha de duración mínima o fecha de caducidad que se expresará mediante las siguientes leyendas:
 - a. "Consumir preferentemente antes del "
 - b. "Consumir preferentemente antes del fin de..."
 - c. "Fecha de caducidad": en los productos muy perecederos.
5. Las condiciones especiales de conservación y utilización
6. El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.
7. La Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.





8. El lote.
9. El lugar de origen o procedencia (países terceros).
10. Idioma: para los productos que se comercialicen en España se expresará, al menos, en castellano.

OTRAS MENCIONES OBLIGATORIAS

Algunos alimentos envasados sufren ciertos procesos específicos con finalidades diferentes. En este caso es obligatorio que aparezca reflejado en el etiquetado en los siguientes casos:

1. Productos tratados con radiaciones ionizantes: suelen sufrir este proceso productos (especies y hierbas aromáticas) con el fin de reducir el crecimiento de microorganismos y retrasar por tanto la degradación de dicho producto. En este caso es obligatoria la mención "Tratado con radiaciones ionizantes".
2. Atmósfera protectora: sistema de envasado que consiste en cambiar la composición del aire interior del envase (sustitución del oxígeno por nitrógeno o CO₂) para que el alimento dure más sin alterarse. En este caso la etiqueta deberá mencionar "atmósfera protectora" o "atmósfera modificada".
3. Aviso para fenilcetonúricos: para personas que desarrollen intolerancia a la fenilalanina. Si este compuesto está incluido en algún alimento es obligatorio que aparezca la mención "contiene una fuente de fenilalanina".
4. Producto que incluya edulcorantes o esté azucarado: en el caso de estar azucarado debe aparecer la mención "azucarado". Si lo que contiene son edulcorantes artificiales deberá aparecer la mención "con edulcorantes".
5. Etiquetado Nutricional: La normativa actual sólo obliga a los fabricantes a incluir información nutricional en el etiquetado de sus productos si hacen mención a sus propiedades nutritivas (por ejemplo, rico en fibra). El etiquetado nutricional es obligatorio en alimentación infantil o en algunos productos para regímenes específicos. Tiene dos modalidades de etiqueta:

Etiquetado nutricional Tipo 1	Etiquetado nutricional Tipo 2
<ul style="list-style-type: none"> · Valor energético · Proteínas · Hidratos de Carbono · Grasas 	<ul style="list-style-type: none"> · Valor energético · Proteínas · Hidratos de Carbono · Azúcares · Grasas · Ácidos grasos saturados · Fibra alimentaria · Sodio

ETIQUETADO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

■ NOMBRE DEL PRODUCTO

Independientemente de la marca, en el envase debe figurar el contenido real del mismo.

■ LISTA DE INGREDIENTES

Los ingredientes aparecerán ordenados de forma decreciente, es decir de mayor a menor cantidad. Siempre que el alimento los contenga, se incluirán también los aditivos y su categoría (colorantes, conservantes...) seguida de su nombre específico o del código alfanumérico que lo identifica (número CE).

■ INSTRUCCIONES PARA LA CONSERVACIÓN

Sólo para aquellos productos en los que sea necesario.

■ IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

Nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.

■ NÚMERO DE LOTE

Indica un conjunto de unidades que se han fabricado y envasado en condiciones y plazos determinados de forma que sus características son homogéneas.

■ CANTIDAD NETA

Debe indicarse en litros, centilitros o mililitros para productos líquidos, para el resto en gramos o kilogramos. Si el alimento lleva líquido de cobertura debe figurar, además, la cantidad neta una vez escurrido. La "e" indica valores aproximados

■ MODO DE EMPLEO

Obligatorio sólo cuando su omisión pueda causar un uso incorrecto del producto.

■ INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Será obligatoria cuando se hagan "alegaciones nutricionales"; es decir, si alguna indicación o algún mensaje publicitario sobre dicho alimento le atribuyen de forma explícita o implícita propiedades nutritivas determinadas.

■ FECHA DE CADUCIDAD O CONSUMO PREFERENTE

La fecha de caducidad figurará en los productos perecederos a muy corto plazo, pasada esta fecha el alimento no debe consumirse bajo ningún concepto.

La fecha de consumo preferente indica una pérdida de las cualidades óptimas del producto una vez rebasada la misma.

CEREALES TRIGORICO

TRIGO INFLADO CON MIEL

INGREDIENTES

SUBESTRATOS: Trigo inflado, Azúcar, Miel, Caramelo

ADITIVOS: Amanteado: ácido cítrico (E-330), Colorante: tartrazina (E-102), Conservante: ácido sórbico (E-200), Edulcorante: sorbitol (E-420 i)

CONSERVACIÓN

Humedad máxima del 6%, Mantener en lugar fresco y seco

EMPRESA

Fabricado por CEREAL S.A., Avd. De La Paz S/N, 33064 - Madrid (Robsonel) R.S.L. 26.05487/MA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores por:	100 g	30 g
Valor energético	1653 kJ (389 Kcal)	496 kJ (117 Kcal)
Proteínas	5,7 g	1,7 g
H. Carbono	88 g	26,4 g
Grasas (totales)	1,6 g	0,5 g
(monosaturadas)	0,36 g	0,11 g
(insaturadas)	0,29 g	0,14 g
(colesterol)	0,06 g	0,14 g
Fibra Alimentaria	1,5 g	0,45 g

FECHA DE CADUCIDAD / CONSUMO PREFERENTE

3 - MAYO / 2005

Nº DE LOTE

L - 5004

PESO

250 g e

MODO DE EMPLEO

Añadir leche, servir frío





B- INFORMACIÓN OBLIGATORIA DEL ETIQUETADO DE PRODUCTOS SIN ENVASAR

ETIQUETADO DE PRODUCTOS SIN ENVASAR

1. Denominación de venta
 2. La categoría de calidad, la variedad y el origen, cuando así lo exija la norma de calidad correspondiente.
 3. En el caso de carnes, la clase o tipo de canal de procedencia y la denominación comercial de la pieza de que se trate.
 4. La forma de presentación comercial en el caso de productos de pesca y acuicultura.
 5. La cuantificación de ciertos ingredientes característicos
-

C- ETIQUETADO OBLIGATORIO DE PRODUCTOS ENVASADOS EN EL COMERCIO MINORISTA

ETIQUETADO DE PRODUCTOS ENVASADOS EN EL COMERCIO MINORISTA

1. Se deberán indicar todos los datos del etiquetado obligatorio excepto el lote.
 2. La identificación de la empresa se referirá, en todo caso, al envasador.
 3. El etiquetado de frutas hortalizas, tubérculos o frutos secos, en materiales plásticos o celulósicos transparentes e incoloros, deberán indicar:
 - La denominación de venta acompañada de la variedad, la categoría de calidad y el origen, cuando así lo exija la norma de calidad correspondiente.
 - La cantidad neta
 - La identificación de la empresa
-

D- ETIQUETADO DEL PESCADO

El pescado y marisco fresco, cocido o refrigerado debe llevar una etiqueta de tamaño determinado y debe estar visible. La información obligatoria será:

1. Zona de captura o de cría: independientemente del país que lo pesque se indicará la zona de la captura (ej. Caladero de Candás)

Zona de captura o de cría:		Primer expedidor o centro de expedición: N.º R.S.I. o N.º de autorización: Domicilio: Nombre:	
Denominación comercial:			
Denominación científica:			
Peso neto: (Pto. envasado)	Método de producción:	Modo de presentación o tratamiento:	

Zona de captura o de cría:	País de origen:	Calibre:	Frescura: Categoría:	E A B
Denominación comercial:				
Denominación científica:				
Peso neto: (Pto. envasado)	Método de producción:	Modo de presentación o tratamiento:	Expedidor: Nombre, apellidos y dirección.	Fecha de clasificación y fecha de expedición:

2. Peso neto (en Kg) para productos envasados
3. Nombre comercial y científico de la especie con el fin de evitar confusiones entre los consumidores.
4. Forma de obtención: si proviene de pesca extractiva (pesca en medio natural) o acuicultura (criado en granjas y/o piscifactorías).
5. Modo de presentación y tratamiento: Si ha sufrido algún tratamiento deberá indicarse.
 - a. Si está eviscerado "EVS"
 - b. Con cabeza: "C/C"
 - c. Sin cabeza: "S/C"
 - d. En filetes: "FL"
 - e. Cocido: "CC"





6. Expendedor: en donde consta el nombre, número de autorización sanitaria y domicilio del que expende el producto. Esta especificación no es obligatoria en la tablilla que acompaña al pescado no envasado.

La Etiqueta deberá acompañar al producto en diversas fases de comercialización, desde la primera venta al consumidor final, incluyendo el transporte y la distribución

Respecto al pescado y marisco congelado, en venta a granel, el etiquetado deberá contener en su envase:

1. Denominación comercial y científica de la especie
2. Método de producción (extractiva, pescado en agua dulce, criado en acuicultura o marisqueo).
3. Zona de captura o de cría
4. Denominación de producto congelado
5. Forma de presentación comercial: entero, filetes y otros

E- ETIQUETADO DE LA CARNE

1. Denominación: debe aparecer:
 - la especie animal de la que procede la carne (ej. vacuno)
 - la denominación que le corresponde por la edad (ej. ternera)
 - el nombre de la pieza (ej. aguja)
2. Categoría comercial: se asigna en función de la cantidad de grasa y de colágeno que contiene la carne. Varía según se trate de vacuno, cerdo o aves.
3. Un número o código que permita identificar el animal o grupo de animales del que proceda la carne.
4. Identificación del matadero donde fue sacrificado: nombre del estado miembro o tercer país y n° de autorización
5. Identificación de la sala de despiece: nombre del estado miembro o tercer país y n° de autorización
6. País de origen: El Estado miembro o tercer país de nacimiento
7. País de cría: Los Estados miembros o terceros países donde se haya producido el engorde.

ETIQUETADO DE CARNE DE VACUNO VENTA AL CORTE EN CARNICERÍA

ESTABLECIMIENTO CON UNA CANAL



TABLILLA
O SIMILAR

CARNE DE CEBÓN

CÓDIGO DE REFERENCIA: 33000456

SACRIFICADO EN ESPAÑA 10- 00345/O

DESPIEZADO EN ESPAÑA 10- 8769/LE

PAÍS DE NACIMIENTO: FRANCIA

PAÍSES DE ENGORDE: FRANCIA, ESPAÑA



LAS PIEZAS
EXPUESTAS
INDICARÁN

SOLOMILLO (O NOMBRE DE LA
PIEZA QUE CORRESPONDA)

LA CARNE ENVASADA DEBERÁ INCLUIR ADEMÁS:

1. Marcado de fechas que deberá indicar la fecha de consumo preferente.
2. Identificación de la Empresa: nombre, razón social o denominación del envasador.
3. Cantidad neta
4. Condiciones de conservación o utilización
5. Modo de empleo (si fuera preciso)
6. Marcado sanitario





ETIQUETADO DE CARNE DE VACUNO

ETIQUETA PARA DESPIECE ENVASADO CON DESTINO AL CONSUMIDOR FINAL COMO TAL

LA LEONESA
C/ RIOS, 7. LEÓN
TFNO 987 334422
FAX 987 334423

**CARNE DE TORO
PECHO**

CÓDIGO DE REFERENCIA: 33000855

SACRIFICADO EN ESPAÑA 10- 00345/O

DESPIEZADO EN ESPAÑA 10- 8769/LE

PAÍS DE NACIMIENTO: ESPAÑA (*)

PAÍSES DE ENGORDE: ESPAÑA (*)

Fecha caducidad: 17.05.02
Conservar a menos de 7°C:

(*) Cuando el país de nacimiento, engorde y sacrificio coinciden puede usarse la mención ORIGEN: ESPAÑA

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

1. Todos los productos alimenticios envasados deben cumplir la Norma General de Etiquetado, Presentación y Publicidad.
2. Antes de ir a la compra, es conveniente hacer una programación previa del menú.
3. Procure no dejarse influir por la publicidad, recuerde que responde a intereses puramente comerciales.
4. No compre productos envasados sin etiquetar. Lea las etiquetas. Son una garantía de seguridad.
5. Compre en establecimientos autorizados que reflejen higiene, calidad y buena conservación de los alimentos. Evite comprar en los puestos ambulantes no autorizados, ya que se escapan de todo control sanitario.
6. En la compra a granel, asegúrese de que el envase original esté perfectamente etiquetado.
7. Las frutas y hortalizas deben presentarse limpias, sanas, identificadas y clasificadas de acuerdo a su categoría, variedad y origen.

8. Como el resto de alimentos, las carnes y productos cárnicos deben ser adquiridos en establecimientos autorizados. Compruebe que cumplen la normativa sobre el etiquetado.
9. Los pescados y mariscos frescos deben encontrarse sobre una superficie inclinada de hielo y perfectamente etiquetados en tablillas informativas.
10. Los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutritivas que los frescos, siempre que no se haya roto la cadena de frío.
11. Si compra un producto alimenticio en oferta fíjese bien en la fecha de caducidad o consumo preferente.

3. EL PAPEL DEL CONSUMIDOR

Los consumidores tenemos derecho a protección frente a riesgos que puedan afectar a nuestra salud y seguridad y a la recepción de una información veraz, correcta y suficiente sobre los diferentes productos; pero a la vez debemos exigir que se pongan a nuestra disposición productos que ofrezcan plenas garantías y, en cierta medida, debemos velar por nuestra salud y denunciar públicamente todos aquellos casos en los que se detecten fraudes que puedan atentar contra nuestros derechos.

Dentro de la cadena alimentaria nuestro papel como consumidores es fundamental a la hora de adquirir, manipular y almacenar los alimentos.

Nuestro papel a la hora de realizar la compra:

1. Debemos reconocer la frescura de los alimentos.
2. Leer e interpretar las etiquetas que acompañan a los productos.
3. Establecer una secuencia de compra en función del tipo de alimento: no perecederos, alimentos frescos y, por último, congelados.
4. Comprobar que el envase del producto está en perfectas condiciones. Desechar envases abollados, abombados, oxidados o deteriorados.
5. Comprar siempre en establecimientos autorizados.
6. Informarse y denunciar en caso de detección de fraudes.

Nuestro papel a la hora de manipular los alimentos:

1. Lavarse las manos antes de tocar cualquier alimento.
2. Fregar cuchillos, tablas de cortar, encimeras y cualquier utensilio de cocina antes de cada uso.
3. Cambiar con frecuencia los paños de secado o utilizar papel de cocina.
4. Mantener limpio el interior de la nevera.
5. Proteger los alimentos con papel de aluminio o plásticos de uso alimentario.





6. Separar los alimentos crudos de los cocinados para evitar la contaminación cruzada.
7. Lavar y desinfectar con abundante agua las frutas y verduras.
8. No utilizar nunca envases alimentarios para guardar productos de limpieza ya que puede dar lugar a confusiones.

RECOMENDACIONES:

- Todos los alimentos que lleguen al consumidor deben ser seguros
- Los productos alimentarios no tienen poder terapéutico pero pueden ser una ayuda en el tratamiento de determinadas enfermedades.
- Los alimentos deben pasar los correspondientes controles sanitarios. Cuidado con los que adquirimos directamente de las granjas o huertas ya que en la mayoría de los casos no están sometidos a estos controles.
- Los aditivos alimentarios están permitidos en determinadas concentraciones que serán controladas por las Autoridades Sanitarias. Por encima de las proporciones permitidas, algunos de ellos pueden ser peligrosos.
- Tener en cuenta que el fin último de la alimentación está directamente relacionado con la salud.

No se puede hacer una dieta equilibrada sino se hace una compra equilibrada, para ello es imprescindible conocer los productos, sus propiedades y lo que aportan a nuestro organismo.

Es imprescindible planificar la compra y comparar a través del etiquetado de los productos para seleccionar aquellos que más nos interesen en relación a la calidad - precio. De esta manera tendremos capacidad de decidir sobre lo que queremos y no nos dejaremos llevar por la publicidad que nos dirige hacia la compra compulsiva de productos que interesan solamente a la industria alimentaria, que en la mayoría de los casos no aportan nada frente a productos tradicionales y se presentan como milagrosos y que son capaces de dirigir nuestros hábitos y tendencias en la alimentación.

Sólo teniendo información y velando por nuestros intereses conseguiremos consumir libre y responsablemente.

LA PUBLICIDAD

La publicidad es un fenómeno social de tal importancia en nuestros días que ha pasado a formar parte de la vida cotidiana de los ciudadanos sin que casi nadie se escape a sus efectos. Los mensajes publicitarios impregnan nuestro entorno, configuran nuestra forma de ver el mundo y de interpretar la realidad, e influyen a diario en nuestras decisiones de consumo. Nuestro planeta se ha convertido en una

auténtica “aldea global”, en la que los medios de comunicación de masas emiten sus mensajes hacia unos receptores pasivos, sin tiempo para reflexionar críticamente sobre sus significados, y sin capacidad de respuesta.

Parodiando a algunos estudiosos de este fenómeno, el aire que respiramos se compone de oxígeno, nitrógeno y publicidad. Pensamos que no es una aseveración tan exagerada como a primera vista se podría pensar, teniendo en cuenta de qué forma la publicidad está presente en nuestras vidas:

- Los medios de comunicación de masas -la televisión, la radio, la prensa o las revistas-, nos bombardean constantemente con sus mensajes publicitarios.
- En nuestras casas se atascan los buzones con la publicidad, y las calles de nuestras ciudades están llenas de reclamos publicitarios en vallas y comercios.
- Los acontecimientos deportivos y sociales más relevantes están patrocinados por la publicidad.
- El crecimiento vertiginoso de las plataformas multimedia de comunicación que utilizan las transmisiones vía satélite, Internet, o el multimedia, y la incorporación en sus contenidos de publicidad interactiva, sumergen al receptor en un entorno en el que la publicidad ejerce su efecto multiplicador.

Ante esta realidad, el núcleo familiar y el sistema educativo constituyen dos eslabones básicos en la cadena formativa de las niñas y los niños, y los adolescentes en su transición hacia la vida adulta, y deben de asumir las responsabilidades que les corresponden en cuanto a la formación para el consumo y la alfabetización audiovisual. Corresponde a las madres y padres o tutores tomar decisiones sobre el uso diario de los medios de comunicación por parte de los más jóvenes -sobre todo las horas que dedican cada día a ver la televisión-, consensuar los programas que ven y educarlos para un consumo responsable.

El sistema educativo, por su parte, debe incluir en los currículos los contenidos relativos a estos temas, y editar materiales que permitan trabajar y fomentar el desarrollo del espíritu crítico y la autonomía personal de las alumnas y los alumnos. Estos materiales e instrumentos de análisis les ayudarán a ser consumidores reflexivos, a no dejarse llevar por las asociaciones afectivas que la publicidad establece entre el consumidor y los productos, y a no ser manipulados.





LOS ESTEREOTIPOS SEXISTAS EN LA PUBLICIDAD Y SUS CONSECUENCIAS EN EL PROCESO DE MANTENIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.

Vivimos en una sociedad de consumo que continúa estableciendo la manera aceptable de ser varón y de ser mujer y a la que, en consecuencia, podemos calificar de sociedad sexista. Los estereotipos sexistas configuran unos modelos de belleza de mujer ideal y, cada vez más, de varón ideal, que marcan el camino para los jóvenes, niñas y niños, que quieran sentirse considerados modernos y atractivos. A veces, algunos de los rasgos que configuran el estereotipo son cambiantes como, por ejemplo, el tamaño ideal del pecho de las mujeres. Ahora mismo se considera más bello si es voluminoso y ello provoca numerosas operaciones de cirugía estética en chicas cada vez más jóvenes. Sin embargo, desde hace décadas, la delgadez ha permanecido como icono y en algunos momentos de forma muy exagerada -pensemos en la modelo Kate Moss que en 1992 se convirtió en la imagen de belleza anoréxica de Calvin Klein. Ha sido la denuncia de asociaciones feministas, de consumidores, madres y padres, las que han conseguido que, al menos, el tema se haya puesto sobre la mesa. Así, los trastornos de la salud relacionados como la anorexia y la bulimia no han dejado de ser tema de actualidad. A pesar de todo, no se ha concretado un código de conducta que vincule a diseñadores, empresas textiles, tiendas de moda, de productos de belleza y otros.

La educación no puede “luchar” contra el poder de las multinacionales, por eso debe enfocar su tarea hacia la educación en habilidades para la vida que permitan al alumnado el análisis crítico de la sociedad en la que vivimos y la toma de decisiones en libertad.

En Educación Secundaria es muy importante que el alumnado analice los mecanismos económicos que mueven nuestra sociedad y la influencia que ellos ejercen en muchos de nuestros hábitos de consumo. En lo que respecta a las mujeres, la coeducación posibilitará que puedan comprender y, en la medida de lo posible, elegir. Es cierto que hoy en día muchas mujeres aparecen en el ámbito de lo público, pero la moda sigue dictando que las mujeres activas tienen que seguir terriblemente preocupadas por su aspecto porque si no, no serán consideradas mujeres.

Nuestras alumnas y alumnos pueden realizar tareas de observación e investigación sobre las siguientes ideas:

- EL MODELO DE MUJER. Solamente entre el 1 y el 10% de las mujeres se corresponden con los modelos. La imagen de la publicidad está muchas veces manipulada y falseada por la técnica y los recursos publicitarios. Interesa que nuestro alumnado sepa realizar análisis de imágenes, como parte de su alfabetización. El análisis de la publicidad y de la imagen en general debería ser tratado en todos los niveles educativos. Salir a la calle y hacer una observación de campo sobre las personas que encontramos y si

coinciden o no con los modelos puede ser muy ilustrativa y puede provocar la discusión en el aula.

- El análisis crítico de la publicidad de las REVISTAS y de la televisión puede ser otro camino que permita cuestionar la “tiranía de la belleza”. No podemos dejar de lado el análisis de las revistas “para chicas” como Bravo, Superpop, Vale, Ragazza.., que tienen una importante distribución, sin que exista algo similar para los chicos, que se decantan más por comics, revistas sobre coches, deportes, videojuegos...
- LAS TALLAS. La industria no es uniforme, las diferencias entre unas empresas y otras es enorme. La visita a diferentes tiendas de moda juvenil con el fin de elaborar un informe sobre la diferencia de tamaño entre prendas que llevan numéricamente la misma talla es otra opción para la elaboración de trabajos y debates en el aula.
- EL EJERCICIO FÍSICO ENTRE LAS PERSONAS JÓVENES. Es necesario que reflexionen, sobre todo las chicas, sobre los beneficios del ejercicio físico moderado y aeróbico para el bienestar físico y psicológico. A través de encuestas sobre sus propios hábitos de alimentación y ocio es posible provocar los debates y las reflexiones posteriores, tanto en grupo como de forma individual.

Algunos recursos:

- Una unidad didáctica sobre alimentación desde una perspectiva de género la encontramos en la siguiente dirección de Internet:

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/actual_1016_alimentos/documentos/alimenta_ESO.pdf

“Valores y género - Materiales de trabajo para Ciencias de la Naturaleza en Educación Secundaria”. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia

- Susan Faludi, en su libro “La guerra no declarada contra las mujeres” ilustra todas estas ideas.

FALUDI, S. (1993). Reacción, la guerra no declarada contra la mujer moderna. Barcelona: Anagrama.

- Otro texto interesante es el de Naomi Wolf:

WOLF, N. (1991). El mito de la belleza. Barcelona: Emecé.

- Es muy interesante el artículo de Carmen Núñez Esteban y Neus Samblancat Miranda, de la Universitat Autònoma de Barcelona, en el que analizan el libro de Almudena grandes Modelos de Mujer y que se titula “Belleza feme-





nina y liberación en Modelos de Mujer de Almudena Grandes”. Podemos encontrarlo en la siguiente dirección:

<http://www.ub.es/cdona/Bellesa/NUNEZ.pdf>

- El siguiente artículo analiza especialmente las teorías de Naomi Wolf acerca del arquetipo de belleza impuesto a las mujeres:

VIDAL CLARAMONTE, África: “Diosas, top models y mutantes”, *Debats*, 76 (2002), pp. 126-137

- Entrevista digital a Lourdes Ventura, autora de un libro titulado *La tiranía de la belleza*.

<http://www.el-mundo.es/encuentros/invitados/2000/07/217/>

- Texto sobre anorexia y moda:

<http://www.elarca.com.ar/arca41/arca4105/flacas.htm>

- En la siguiente dirección de una página argentina (*Diario Página 12*), encontramos un texto que ilustra un concurso de jovencísimas modelos realizado en la televisión de aquel país en el año 2001:

<http://www.pagina12.com.ar/2001/suple/las12/01-12/01-12-28/TALK.HTM>

- En el siguiente artículo encontramos las declaraciones de una famosa actriz americana, Jaime Lee Curtis, en las que “se desnuda” ante la prensa y explica que su “belleza es falsa”.

http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/misc/newsid_2214000/2214604.stm

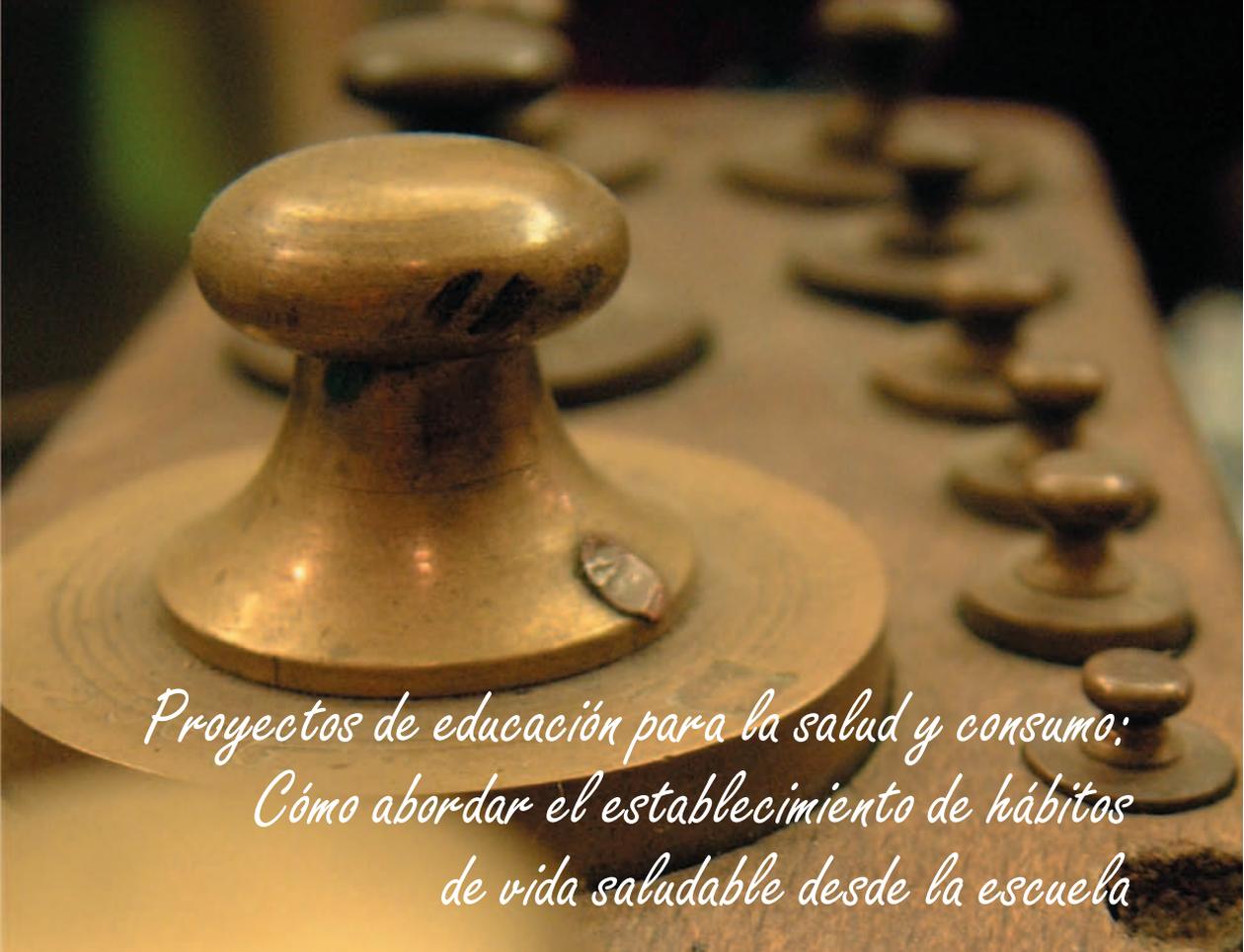
- Otros textos:

- LA BELLEZA FEMENINA: ¿Poder de la mujer?

<http://personal.redestb.es/joc-a/jovenes/94/belleza.htm>

- La gordura es (todavía) un tema para feministas:

<http://www.cimacnoticias.com/noticias/02feb/s02021904.html>



*Proyectos de educación para la salud y consumo:
Cómo abordar el establecimiento de hábitos
de vida saludable desde la escuela*



PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y CONSUMO: CÓMO ABORDAR EL ESTABLECIMIENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DESDE LA ESCUELA

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL CURRÍCULO

La autoridad que la función docente confiere al profesorado contribuye a potenciar la eficacia de los mensajes que éstos transmiten a sus alumnos y alumnas. Sus recomendaciones en materia de alimentación y nutrición pueden convertirse en un punto de referencia para rebatir las prácticas inadecuadas y reforzar las más saludables.

La Educación para la Salud y con ella la educación alimentaria se ha introducido en los currículos como tema transversal. Los contenidos desarrollados sobre alimentación y nutrición se imparten incorporadas en las distintas áreas existentes y no están incluidos en una sola.

Si analizamos los Reales Decretos que establecen el currículo, la Educación para la Salud aparece reflejada en todos los niveles de la enseñanza: Infantil, Primaria y Secundaria. En lo referente a los elementos curriculares, puede aparecer aludida en los objetivos generales de etapa, en las introducciones a las áreas, en los objetivos generales de las mismas, en los contenidos -tanto conceptuales como procedimentales y actitudinales- o en los criterios de evaluación. *

En el presente trabajo, en relación al currículo en el Principado de Asturias, la referencia utilizada en lo que se refiere a los distintos niveles de enseñanza son los contenidos en:

- Real Decreto 1333/1991, de 6 de septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Infantil

Artículo 4. Con el fin de hacer efectivo lo dispuesto en el artículo 8 de la Ley Órgánica 1/1990, de 3 de octubre, la educación infantil, deberá contribuir a que los niños y niñas alcancen, al finalizar el segundo ciclo de la etapa, los objetivos siguientes:

- a) Descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo, formándose una imagen positiva de de sí mismos, valorando su identidad sexual, sus capacidades y limitaciones de acción y expresión, y adquiriendo hábitos de salud y bienestar.

Artículo 5. Sobre la base de los objetivos generales de la etapa, los procesos de enseñanza y aprendizaje deberán contribuir, en el primer ciclo de la educación infantil, a que los niños y niñas alcancen los objetivos siguientes:





- a) Identificar y expresar sus necesidades básicas de salud y bienestar, de juego y de relación, y resolver autónomamente algunas de ellas mediante estrategias y actitudes básicas de cuidado, alimentación e higiene.
- b) Descubrir, conocer y controlar progresivamente su propio cuerpo, sus elementos básicos, sus características, valorando sus posibilidades y limitaciones, para actuar de forma cada vez más autónoma en las actividades habituales.

· Real Decreto 1334/1991, de 6 de septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Primaria

Artículo 4. Con el fin de desarrollar las capacidades a las que se refiere el artículo 13 de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, los alumnos deberán alcanzar a lo largo de la educación Primaria los objetivos siguientes:

- k) Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

· Decreto 69/2002, de 23 de mayo por el que se establece la ordenación y definición del currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias

Artículo 5. Con el fin de desarrollar las capacidades a las que se refiere el artículo 19 de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, el alumnado deberá alcanzar a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria los siguientes objetivos:

- h) Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y las consecuencias que para la calidad de vida individual y colectiva tienen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación equilibrada y del consumo inteligente.

El diseño curricular responde a una diversidad de objetivos que va más allá de la convencional transmisión de una serie de conocimientos académicos y que tienen un gran componente actitudinal no debiendo entenderse, con esto, que los conceptos y los procedimientos no son importantes.

La educación alimentaria debe perseguir unos fines que, Consuelo López Nomdedeu**, experta en educación nutricional, identifica con diez objetivos específicos:

1. Que los escolares aprendan que una dieta equilibrada constituye un factor clave para conseguir un adecuado desarrollo físico y mental.
2. Asociar dieta correcta y salud, de modo que sean conscientes de que no podrán conseguir ni mantener un buen nivel de salud sin alimentarse como es debido.

3. Combatir la creencia de que sólo las sociedades más pobres padecen problemas de malnutrición. También las sociedades desarrolladas, con sus excesos, son sociedades malnutridas.
4. Sensibilizar a los estudiantes ante las desigualdades alimentarias que existen en el mundo.
5. A partir de esta sensibilización desarrollar en el alumnado el sentido de la solidaridad y la cooperación, para que aprendan a compartir y a no desperdiciar los recursos.
6. Adquisición de una serie de conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición.
7. Analizar los propios hábitos alimentarios para reconocer los aspectos positivos y negativos.
8. Que los escolares adquieran ciertas habilidades prácticas relacionadas con la planificación de menús, la compra de productos de alimentación, la comprensión del etiquetado, el cálculo de raciones, la manipulación higiénica de los alimentos, su preparación culinaria y su conservación.
9. Desarrollar en los estudiantes cierta capacidad crítica que les permita valorar en su justa medida las informaciones sobre alimentación y nutrición.
10. Formar consumidores responsables -conscientes de sus derechos y deberes- que contribuyan con sus actuaciones al desarrollo y la mejora de prácticas nutricionales saludables.

Para lograr estos objetivos se recomienda adoptar ciertas estrategias a la hora de llevar a cabo las actividades que forman parte de la educación alimentaria. Entre las estrategias citar:

1. Transmitir mensajes que no se opongan frontalmente a la tradición familiar o cultural presente en los escolares.
2. Actuar de forma positiva reforzando los hábitos saludables existentes y planteando los cambios como placenteros y deseables en sí mismos.
3. Potenciar tanto como sea posible el enfoque práctico proponiendo actividades que permitan a los estudiantes llevar a la práctica todo lo que han aprendido.

Desde esta perspectiva el centro escolar se convierte en el marco para la formación integral de personas/ciudadanos y ciudadanas /consumidores y consumidoras responsables y en donde la educación alimentaria adquiere un destacado peso como materia transversal en los procedimientos educativos resaltando que su labor sólo será plenamente efectiva si cuenta con aliados en las familias y otras instancias de la sociedad.

* ÁLVAREZ MARTÍN, N.: Educación del consumidor. Ed. MEC, Madrid, 1992.





NIEDA, J.: Educación para la salud. Educación sexual. Ed. MEC, Madrid, 1992.

VV.AA.: CURRÍCULO: Educación Secundaria Obligatoria. Ed. Consejería de Educación y Cultura. Viceconsejería de Educación. Servicio de Ordenación Académica, Oviedo, 2002

** VV.AA.: Manual de alimentación y nutrición para educadores. Ed. Fundación Caja de Madrid, Madrid, 1992.

PROYECTOS SINGULARES DE CENTRO

LA CONVOCATORIA

Anualmente, la Consejería de Educación y Ciencia, hace pública la convocatoria mediante la cual se seleccionan los proyectos pedagógicos y se conceden las correspondientes subvenciones y ayudas para el desarrollo de las acciones correspondientes al Programa "Asturias, espacio educativo", entre las que se encuentra "Educación para la Salud".

Las fechas de convocatoria, suelen establecerse a lo largo del segundo trimestre del año (mayo) y, el plazo de solicitud suele ser, aproximadamente entre 15 y 20 días hábiles.

Los centros educativos interesados en participar en la convocatoria deberán reunir los requisitos establecidos en la misma y atenerse a las disposiciones establecidas en las bases que se determinan en la convocatoria. Los proyectos serán estudiados por la Comisión de Selección. Las actividades deberán realizarse a lo largo del curso escolar siguiente a la convocatoria.

Las cantidades concedidas tendrán carácter de ayudas o subvenciones para el desarrollo de los proyectos, con independencia del coste total de los mismos y deberán justificarse en los términos que señale la convocatoria.

Para la participación en la convocatoria, se recomienda:

- Realizar una lectura detenida de las bases general y de la modalidad por la que se desea participar.
- Atenerse a las disposiciones que marca la convocatoria.
- Respetar los plazos establecidos en la misma, para proporcionar al procedimiento fluidez en la ejecución de sus fases.
- Cumplimentar correctamente todos y cada uno de los documentos que se solicitan en cada momento del procedimiento: solicitud, aceptación o renuncia, modificaciones, justificaciones...

- En caso de duda, contactar con los órganos que realizan la gestión de la convocatoria, en este caso con el Servicio de Innovación y Apoyo a la Acción Educativa.

Para la Acción "Educación para la Salud":

- Debe identificarse la Modalidad de participación, teniendo en cuenta los requisitos exigidos para cada uno de los casos, ajustándose a los criterios y recomendaciones que se establecen en la convocatoria.
- Se desarrollarán alguno de los temas prioritarios para alcanzar progresivamente dichos objetivos en Educación Infantil, Primaria y Secundaria:

1. Educación para la igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia sexista.
2. Educación para la convivencia y la prevención de la violencia escolar.
3. Educación Afectivo-Sexual.
4. Promoción de los centros escolares como espacios libres de humo.
5. Prevención de drogodependencias: drogas legales e ilegales.
6. Promoción de hábitos alimentarios saludables y del ejercicio físico como fuente de bienestar para las personas.
7. Promoción de la Higiene General e Higiene Buco-dental.
8. Formación para el consumo responsable.
9. Educación Ambiental y mejora del entorno físico y psicosocial.

- Para apoyar el desarrollo de los proyectos se ofertan los siguientes recursos:

1. El Programa LA AVENTURA DE LA VIDA, para la promoción de la salud y la prevención de drogodependencias en Educación Primaria.
2. El Programa ¡ÓRDAGO!, para la prevención de drogodependencias para Educación Secundaria Obligatoria.
3. El Programa AIRE FRESCO, para la prevención del tabaquismo en Educación Secundaria.
4. El Programa ENTE MOCEDAD, para la Educación Afectivo-Sexual en Educación Secundaria.
5. Talleres de formación para el consumo.

- Realizándose el apoyo interinstitucional a través de:

1. Los Centros de Formación del Consumidor.
2. Los Planes Municipales de Drogas.
3. Las Unidades de Salud Pública.
4. Los Centros del Profesorado y de Recursos.





5. El Consejo
6. de la Juventud.

ORIENTACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE PROYECTOS

El proyecto de actividades de Educación para la Salud, es el documento que pretende articular un sistema que integre todas las acciones que en materia de Educación para la Salud, se estén lleven a cabo en el centro educativo.

El Proyecto debe reflejar los objetivos a conseguir y la planificación de iniciativas a realizar, es decir el Plan de actuación a corto, medio y largo plazo en temas relacionados con la Salud y el Consumo.

Para el integrar el Proyecto de Salud en el proceso educativo del centro, se requiere partir de un análisis de la situación real, plasmar los objetivos que se pretende alcanzar, determinar las acciones y actividades que contribuyan a alcanzar los objetivos, acotar los contenidos y temas a trabajar y que se encuentran desarrollados en la convocatoria y revisar y evaluar lo realizado, para lo cual será necesario sistematizar el trabajo mediante la metodología más adecuada.

El plan de trabajo debe estructurarse en torno a las siguientes fases:

Preparación Previa

En este apartado se tendrá en cuenta el estudio de las necesidades y características propias del alumnado al que se dirige el proyecto, del entorno y del centro; lo que se espera conseguir, cuánto tiempo necesitamos, y cómo pretendemos llevarlo a cabo.

Se debe realizar un estudio de la zona y recursos más cercanos (Centros de Formación del Consumidor, Unidades de Salud Pública, Centros del Profesorado y de Recursos, etc), que puedan servir de apoyo para el desarrollo del Proyecto.

Es una fase fundamental para evitar la improvisación del Proyecto.

Delimitación de los objetivos o finalidades

Partiendo de las características propias del proyecto, los objetivos se formularán de forma clara y concreta, haciendo referencia al Proyecto Curricular y al Proyecto Educativo de Centro.

En la redacción de los objetivos debe quedar claro cuáles son los que se refieren al proyecto, cuáles conciernen al alumnado, cuáles están relacionados con las distintas áreas de conocimiento y, si se considera oportuno, introducir algunos relacionados con el profesorado y las relaciones con otras instituciones.

Contenidos Básicos

Los contenidos deben redactarse incluyendo conceptos, procedimientos y actitudes y deben derivarse de las programaciones didácticas.

Deben estar relacionados con los temas propuestos por la propia convocatoria:

- Educación para la igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia sexista.
- Educación para la convivencia y la prevención de la violencia escolar.
- Educación Afectivo-Sexual.
- Promoción de los centros escolares como espacios libres de humo.
- Prevención de drogodependencias: drogas legales e ilegales.
- Promoción de hábitos alimentarios saludables y del ejercicio físico como fuente de bienestar para las personas.
- Promoción de la Higiene General e Higiene Buco-dental.
- Formación para el consumo responsable.
- Educación Ambiental y mejora del entorno físico y psicosocial.

Diseño de las actividades

Se tendrán en cuenta las actividades a desarrollar con carácter general (para mejorar el entorno, las relaciones, la convivencia, y la salud colectiva).

Para planificar las actividades es necesario tener en cuenta la temporalización de las mismas.

Deberán planificarse las actividades que se van a llevar a cabo en cada una de las fases del Proyecto, actividades de motivación en la fase inicial, de desarrollo y de evaluación.

En las actividades se deben de prever los recursos necesarios para su desarrollo (materiales, humanos, económicos...).

Organización de los aspectos prácticos

Con anterioridad a la iniciación del proyecto se debe de informar a todas las personas implicadas en el mismo de los objetivos que se pretenden, del modo de actuación y de los criterios de evaluación del mismo.

Preparar los equipos de alumnos y alumnas y distribuir trabajos y responsabilidades de los mismos.

Informar sobre las necesidades específicas del proyecto. Distribuir trabajos y responsabilidades entre los participantes.





Prever salidas, si las hubiera y sus necesidades.

Elaborar y proporcionar un guión y calendario de trabajo.

Planificar los materiales y recursos necesarios.

Informar a los alumnos/as de la salida y de las normas de comportamiento.

Si hubiera planificada una salida, tener cubierto el riesgo mediante Seguro Escolar o póliza similar.

Sistema de evaluación y revisión

La evaluación debe abarcar todos los elementos que intervienen en el proceso educativo, tanto dentro como fuera del aula.

La evaluación ha de tener en cuenta:

El profesorado

El alumnado

El proceso educativo (objetivos, contenidos, actividades, recursos, tiempos, metodología, etc)

Como punto final de la evaluación se elaborará un informe final o memoria que se enviará a la Consejería en los plazos señalados en la convocatoria.

Aspectos a tener en cuenta en la elaboración del proyecto

- El Proyecto ha de ser realizado conjuntamente por todos los miembros del claustro, debe ser el resultado de un trabajo en equipo.
- Debe partir de la realidad inicial de la que parte el centro y dar respuesta a las necesidades del alumnado, del profesorado del centro y de la comunidad educativa en cuestiones de Salud y Consumo.
- Formular objetivos realistas y alcanzables.
- Integrar el proyecto en el P.E.C, en el P.C.C. y en la P.G.A.
- Debe favorecer las relaciones de colaboración entre los centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria para la elaboración de programas coherente que tengan continuidad a lo largo de la vida escolar.
- Debe tener en cuenta el aprovechamiento de los recursos comunitarios de la zona para favorecer la Educación para la Salud desde la perspectiva de la Educación en Valores.
- Debe partir del análisis de la situación real.
- La redacción del documento ha de ser clara, sencilla, objetiva y realista.

Como ejemplo del desarrollo del proyecto, ofrecemos la siguiente ficha gráfica de los diferentes apartados que se deben tener en cuenta en el mismo.

PAUTAS PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO

Título del Proyecto: con referencia al contenido del mismo

Descripción del centro educativo: N° total de alumnos/as, de profesores/as, horario, entorno social, cultural y económico, alumnado con n.e.e. o necesidades de compensación educativa.

Justificación del proyecto: ¿porqué se quiere hacer? Relación con el Proyecto Educativo de Centro, su inclusión en la Programación General Anual, aprobación del Claustro y Consejo Escolar.

Objetivos del Proyecto: ¿Qué se pretende conseguir? Los objetivos debe estar vinculados al Proyecto curricular del centro y a las programaciones de nivel y aula.

Actividades: ¿Qué se va a hacer? Antes, durante y después de la salida

Metodología: ¿Cómo se va a hacer? ¿Cómo se debe organizar? Preparación de la salida con anterioridad, viaje, autorizaciones, reuniones informativas con los padres, recursos que vamos a utilizar (humanos y materiales) ¿Cómo se van a utilizar los recursos utilizados, tanto materiales como humanos?

Calendario de realización: ¿Cuándo se va a hacer?

Evaluación: ¿Cómo se va a evaluar el proyecto y sus actividades? ¿Qué herramientas se van a utilizar? ¿Quién las va a aplicar? ¿En qué momento del proceso?

Presupuesto detallado de la cuantía solicitada: ¿Cuánto va a costar llevar a cabo el proyecto? ¿Cuánto va a costar el viaje, las entradas (si las hubiera), materiales didácticos necesarios, material fungible? Otros gastos que se consideren necesarios para poder llevar a cabo el proyecto

Propuesta de formación del profesorado en las distintas modalidades: ¿Qué tipo de propuestas de formación se prevé llevar a cabo, Grupos de trabajo, Seminarios, Cursos vinculados al Centro de Formación del Profesorado y de Recursos? Se encuentran orientados al análisis crítico de los estereotipos de hombres y mujeres, a la mejora del clima y la convivencia, las relaciones, la profundización en la pedagogía de la promoción de la salud? ¿Contempla la posibilidad de elaboración de materiales?...



LEGISLACIÓN Y POLIZA DE SEGUROS

Real Decreto 1532/1986, de 11 de julio, por el que se regulan las Asociaciones de Alumnos.

Real Decreto 1533/1986, de 11 de julio, por el que se regulan las Asociaciones de Padres de Alumnos.

Real Decreto 1964/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados

Resolución de 6 de agosto de 2001, (B.O.P.A. de 13 de agosto de 2001) de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de las Escuelas de Educación Infantil y de los Colegios de Educación Primaria del Principado de Asturias, P.1.3.5. y P.1.3.6.

Resolución de 6 de agosto de 2001, (B.O.P.A. de 13 de agosto de 2001) de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria del Principado de Asturias. P.1.3.6. y P.1.3.8.

Instrucciones de la Viceconsejería de Educación del Principado de Asturias, por las que se regulan la organización y el funcionamiento de los Conservatorios de Música, los Centros de Educación de Personas Adultas y las Escuelas Oficiales de Idiomas.

Resolución de la Consejería de Administraciones Públicas y Asuntos Europeos, (B.O.P.A. de 3 de mayo de 2001), por la que se anuncia la adjudicación del contrato de un seguro de responsabilidad civil y patrimonial del Principado de Asturias y del personal a su servicio.

Instrucciones de la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias, por las que se autoriza el calendario escolar para el curso 2005-06. Punto 5.2

LA ALIMENTACIÓN ES LA FUENTE DE NUESTRA SALUD

Coordinación:

Montserrat García Sánchez

Datos del centro:

I.E.S. La Quintana

C/ Jaime Alberti, 8

33900 - Langreo

Teléfono: 985678798

Fax: 985678151

E-mail: laquintana@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/ies/laquintana

Nivel educativo al que se dirige:

Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato

CONTEXTO

Material complementario en CD



En la comunidad educativa existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación como un instrumento de prevención de enfermedades. De nuestras observaciones en los hábitos alimenticios de los alumnos y alumnas, podemos señalar, que en muchos casos el plan de dietas que siguen no es el adecuado para un buen rendimiento escolar y para prevenir futuras enfermedades.

En primer lugar el desayuno, la mayoría de nuestros adolescentes tienen desayunos insuficientes y muchos casos inexistentes. A media mañana a veces hay un segundo desayuno que generalmente consiste en consumir bollería industrial y muchas “chucherías”, sin dar opción a las frutas y a los bocadillos de queso o fiambre.

A lo largo de la mañana y entre horas el consumo de estas chucherías -productos dulces o salados de diversos sabores que sólo aportan “calorías vacías”- es una norma común en todos ellos. Esta costumbre provoca la falta de apetito cuando llega el momento de la comida además de los problemas de higiene dental al consumir estos alimentos en cualquier momento del día.

Por otra parte, la elección de los alimentos por nuestro alumnado se basa fundamentalmente en el gusto y en comer aquellos alimentos que están de moda. Nuestra tradicional dieta mediterránea se está perdiendo, el consumo de legumbres, verduras y pescado es cada vez menor, aumentando sin embargo el consumo de hamburguesas, perritos calientes, pizzas, fritos, alimentos precocinados etc. Todos ellos alimentos hipercalóricos, hiperproteicos y con elevado contenido graso. Esta alimentación inadecuada junto al gran sedentarismo de nuestros adolescentes facilita enormemente el acúmulo de grasa y origina uno de los problemas de salud de los países desarrollados, la obesidad.





OBJETIVOS

1. Mejorar los hábitos de alimentación de nuestro alumnado: realizando un buen desayuno; disminuyendo el consumo excesivo de grasas en las comidas; aumentando el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y controlando el consumo de chucherías, bollería industrial y comida rápida.
2. Valorar el consumo de una dieta equilibrada como un importante factor de su desarrollo físico y mental.
3. Conseguir que las madres y los padres adquieran la información necesaria para que pongan en sus menús diarios una dieta equilibrada.
4. Proporcionar al alumnado los conocimientos indispensables para que hagan un consumo responsable.
5. Poner en contacto al alumnado con profesionales especializados en temas de nutrición y salud que apoyen nuestra acción educativa y que resuelvan aquellas dudas o problemas que planteen nuestros alumnos y alumnas.
6. Dar a conocer a toda la comunidad educativa los recursos existentes en la colectividad para desarrollar acciones que favorezcan la promoción de la salud y el consumo responsable

ACTIVIDADES Y EXPERIENCIAS

a) Actividades para los padres y madres

- Con la cooperación de los APMAS del Centro se convocará la asistencia de los padres y madres de nuestro alumnado a una charla-coloquio sobre “La alimentación y nutrición de nuestros hijos e hijas. Prevención de enfermedades”, impartida por un especialista en la materia o un pediatra del Centro de Salud. Tendrá lugar en la Biblioteca del Centro.
- En colaboración con los APMAS se organizarán dos visitas al Centro de Formación del Consumidor (CFC) de Blimea donde participarán en unos talleres sobre “Alimentación, seguridad alimentaria y formación del consumidor”.

b) Actividades de formación para profesores/as del centro

- En cooperación con el Centro de Profesores y Recursos del Nalón se convocará al profesorado participante en el proyecto a una ponencia sobre temas básicos de nutrición y salud, así como sobre los recursos disponibles para trabajar estos temas con el alumnado.

c) Actividades para el alumnado

Entre las actividades generales realizadas por el alumnado podemos citar:

Alumnado de la ESO:

- Realización de actividades relacionadas con el tema de alimentación y nutrición en las diversas áreas según puedan ser incluidas en la programación del curso.
- Asistencia a unas charlas por niveles sobre “Alimentación del adolescente. Dietas saludables” impartidas por pediatras del Centro de Salud de Langreo.
- Visita al CFC de Blimea donde se realizarán talleres sobre “Dietas equilibradas y consumo”.
- Al final de curso se realizará una exposición de carteles y todo el material elaborado durante el curso.

Alumnado de Bachillerato:

- En 1º de bachillerato asistencia a la charla sobre “La alimentación y el desarrollo emocional en la adolescencia, trastornos de la conducta alimentaria” impartida por profesorado de la Universidad de Oviedo. Con anterioridad se realizará una actividad de introducción motivadora a la charla. Con posterioridad a la charla el alumnado redactó un informe con las conclusiones.
- En 2º de bachillerato asistencia a la charla: “Importancia de la nutrición en la salud de nuestros jóvenes” impartida por un profesor de la Universidad de Oviedo. Con anterioridad se trabajó en el área de biología las bases bioquímicas y los procesos fundamentales de la nutrición justificando a partir de ellos los hábitos saludables de alimentación. Con posterioridad a la charla el alumnado redactó un informe con las conclusiones.

METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN

a) Metodología

Nuestro proyecto “La alimentación es la fuente de nuestra salud” tiene un carácter interdisciplinar, Nos planteamos unos objetivos generales que pueden prepararse relacionados con diferentes áreas. Tratar el tema de manera aislada creemos que tiene escasas repercusiones en la modificación de las conductas.

El método de aprendizaje se basa en que cada área se plantea unos objetivos, todos relacionados con el tema del proyecto, que mediante el desarrollo de unas actividades que se realizarán en el aula y en el entorno próximo, nos permitan lograr los objetivos propuestos. Para llevarlas a cabo seguiremos una metodología activa y participativa tratando que éstas tengan un carácter funcional.





b) Organización

En primer lugar, pretendemos que las madres y los padres tomen conciencia de la importancia de la alimentación y la nutrición en la vida de sus hijos e hijas, de modo que sean nuestros colaboradores en el logro de los objetivos propuestos. Pretendemos convocar a una charla sobre “La nutrición de nuestros hijos, prevención de enfermedades”.

En segundo lugar, en septiembre, el profesorado participante asistirá a una charla organizada por el Centro de Profesores y Recursos donde se informará sobre los recursos disponibles para abordar este tema en el aula.

En tercer lugar, el profesorado participante, respetando la secuenciación y programación de sus unidades didácticas, trabajará los objetivos propuestos como temas transversales mediante actividades adecuadas.

En cuarto lugar, el alumnado asistirá a charlas-coloquio impartidas por profesionales del tema que apoyen nuestra labor docente y resuelvan aquellas dudas o problemas que se puedan plantear.

En quinto lugar, visitaremos los talleres del Centro de Formación del Consumidor de Blimea donde el alumnado va a ser el protagonista de su aprendizaje porque “aprender haciendo” es la metodología de estos Centros.

En último lugar, pretendemos pasar a los alumnos y alumnas a comienzo una encuesta sobre sus hábitos alimenticios y pasarles otra al final del curso para valorar sus cambios.

TEMPORALIZACIÓN

El 9 de septiembre: El profesorado participante en el proyecto asistirá a una charla-coloquio en la Biblioteca del Centro.

El 29 de septiembre: Las madres y padres de los alumnos y alumnas del Centro asistirán a una charla sobre el tema programado.

Al comienzo de curso durante una hora de tutoría: Se pasará al alumnado una encuesta sobre sus hábitos alimenticios y al final del curso se pasará otra para observar los cambios.

16 de Octubre. Día Internacional de la Alimentación: Coincidiendo con este día, que tiene por objeto despertar en la sociedad un sentimiento de solidaridad en la lucha contra el hambre, la malnutrición y la pobreza. Se realizarán y expondrán unos carteles por el alumnado de 4º ESO con el lema “Campaña contra el Hambre”. Y el alumnado de 3º ESO y 4º ESO asistirá a una charla-coloquio sobre el tema programado.

El 20 de noviembre. Día Internacional del Niño: 1º y 2º ESO asistirán a una charla-coloquio sobre el tema programado.

El 10 de diciembre: El alumnado de 2º Bachillerato de Ciencias de la Salud asistirá a una Charla coloquio sobre Nutrición-salud.

El 17 de diciembre: El alumnado de 1º de Bachillerato asistirá a una charla coloquio sobre el tema programado.

La primera semana se febrero.

24 de febrero: El alumnado de 3º ESO y Diversificación visitarán en Centro de Formación del Consumidor de Blimea donde participarán en diversos talleres sobre Alimentación y Consumo.

El 4 de Marzo en horario de tarde los padres y madres visitarán el CFC de Blimea.

El 15 de marzo el Día Internacional del Consumidor: El alumnado de 1º ESO visitará el Centro de Formación del Consumidor de Blimea donde participará en diversos talleres sobre Alimentación y Consumo.

El 16 de marzo: El alumnado de 2º ESO visitará el Centro de Formación del Consumidor de Blimea donde participará en diversos talleres sobre Alimentación y Consumo.

El 7 de abril, Día Internacional de la Salud: Se realizará una exposición de los carteles elaborados durante todo el curso.

EVALUACIÓN

a) Proyecto

- Su adecuación al contexto del Centro. Si ha dado una respuesta a las necesidades y carencias del alumnado y de los docentes.
- Si los objetivos propuestos han sido viables.
- Si la organización de las actividades ha sido la adecuada.
- Grado de cumplimiento de las actividades programadas.
- Ajuste de la temporalización propuesta en el proyecto.
- Grado de adecuación de la metodología a las características del proceso-aprendizaje del alumnado.
- Grado de adecuación de la propuesta formativa del profesorado.
- Participación del alumnado en el proyecto.
- Participación de los docentes en el proyecto.
- Si el presupuesto solicitado se ha ajustado a la realidad.
- Si la documentación aportada ha sido la adecuada o tuvimos que realizar modificaciones o aportar nuevos documentos.

b) Las actividades

- Grado de claridad y comprensión de las actividades programadas.





- Si se ajustan a los objetivos propuestos.
- Grado de implicación y de participación de los alumnos y alumnas en las actividades.
- Grado de participación del profesorado en el desarrollo de las actividades.
- Si son válidas, en cuanto a que proporcionaron al alumnado los conocimientos y las habilidades necesarias para que adopten decisiones responsables que contribuyan al desarrollo de la salud y el consumo.
- Si son válidas en cuanto a que han permitido que alumnado y profesorado conozcan los recursos existentes en la colectividad para desarrollar acciones a favor de la promoción de la salud y el consumo responsable.

c) Los Recursos

Se valorará si los recursos utilizados son:

- Los propios para los contenidos que apoyan.
- Son fáciles de utilizar.
- Están al alcance y comprensión de los alumnos y alumnas.
- Son motivadores y despiertan o mantienen el interés.

Dentro del Proyecto de EpSC se elaboró un recurso que lleva por título: "Alimentación, Nutrición y Deporte" y que consistió en la elaboración de un CD en la que utilizando Internet se puedan realizar actividades sobre:

- alimentos
- pirámide alimentaria
- alimentación fast-food
- dieta mediterránea
- sedentarismo

Va destinado al alumnado de Secundaria y Bachillerato. Sus objetivos son en relación al Proyecto de EpSC del centro la de mejorar los hábitos alimentarios del alumnado así como fomentar el uso de las nuevas tecnologías.

LOS COMEDORES ESCOLARES:

“Escuela de hábitos saludables”. Análisis de la realidad de los comedores y propuesta de utilizarlos para la educación para la salud.

En primer lugar, es necesario destacar que el Ministerio de Salud y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia está elaborando un proyecto de Real Decreto sobre comedores escolares *“en el que se incluirán, entre otras cosas, los requisitos de construcción, diseño y equipamiento de estas instalaciones; los requisitos de conservación, almacenaje y exposición de los alimentos; los requisitos que deben reunir los menús, incluida la información diaria a los padres; así como los mecanismos de evaluación y seguimiento de los comedores escolares”*. Esta información fue difundida por el Gabinete de Prensa del Ministerio de Sanidad y Consumo, el 10 de febrero de 2005.

En la actualidad, la Consejería de Educación y Ciencia financia los comedores escolares de los colegios públicos de zonas rurales a donde acuden alumnas y alumnos que utilizan el transporte escolar.

Tipos de gestión de los comedores escolares:

1. Comedores escolares gestionados por el equipo directivo del centro educativo. Este se encarga de las compras y de la administración. El colegio cuenta con cocina propia y personal de cocina que depende de la Consejería de Educación y Ciencia. Hay 85 centros con esta modalidad.
2. Comedores escolares gestionados por empresas del ramo previa adjudicación del servicio, en concurso público, por parte de la Consejería de Educación y Ciencia.
3. Comedores escolares en colegios públicos de zonas urbanas. En este caso la Consejería de Educación y Ciencia firma Convenios de Colaboración con Ayuntamientos para subvencionar estos comedores escolares. En la actualidad hay 12 convenios suscritos: Aller, Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias, Gijón, Lena, Mieres, Muros del Nalón, Oviedo, Siero, Villanueva de Oscos y Taramundi. Los ayuntamientos sacan a concurso la prestación de servicios y se adjudican a empresas que, en ocasiones, realizan servicio de catering y en otros casos, en colegios con cocina propia, cocinan en el propio centro.
4. Los Institutos de Enseñanza Secundaria pueden tener comedor, que suele ser gestionado por la cafetería del centro.
5. Los Colegios privados pueden tener también comedor, gestionado por servicio de catering o bien con cocina propia.





El control que ejerce la Administración sobre los menús se realiza, fundamentalmente, en el procedimiento establecido para la adjudicación de los servicios a las empresas solicitantes. Éstas deben presentar propuestas genéricas de menú que se ajusten a los principios básicos de una buena alimentación: combinación adecuada de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales. En los centros educativos los menús deben ser aprobados por los Consejos Escolares. Existe normativa expresa sobre higiene, manipulación y conservación de los alimentos; también sobre la limpieza de locales, instalaciones y utensilios, extraída del Real Decreto 2207/1995 por el que se establecen las normas de higiene relativas a los productos alimenticios y el Real Decreto 3484/2000 por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas. Además, existe una *Guía de interpretación y consulta de los protocolos de autoevaluación en comidas preparadas (II)*, que pretende poner en marcha un protocolo de actuación para el autocontrol de estos establecimientos.

CALIDAD DE LOS MENÚS ESCOLARES

En el año 2003, la Asociación de Madres y Padres “Miguel Virgós” realizó una encuesta en 28 comedores escolares de Colegios de Primaria de la zona de Oviedo. No analizan los menús sino la valoración de los encuestados. Destacan la necesidad de contar con “dietas de referencia” en los centros y que las empresas de catering las sigan. Se fijan además en otros detalles importantes: higiene personal, actividades previas y posteriores a la comida, implicación del profesorado y del equipo directivo, local y mobiliario...

Se pueden consultar los detalles del estudio y sus conclusiones en las siguientes direcciones web:

<http://www.fapamv.com/comedores/encuesta/>
<http://www.fapamv.com/comedores/conclusiones/>

En septiembre de 2004, la revista Consumer presentó el análisis y estudio de los menús de 2 semanas sobre una muestra de 201 (10%) centros escolares de toda España que habían respondido a su propuesta de entre los 2.000 con los que se había contactado previamente. Su análisis se basa en 6 aspectos: si se sirve verdura, pescado o legumbres como plato independiente; si incluyen fruta fresca al menos dos veces por semana; postres dulces más de dos veces a la semana, y alimentos precocinados o frituras más de dos veces a la semana. El estudio concluye que “sólo 4 de cada 10 centros ofrecen menús escolares nutritivos y equilibrados”.

Se pueden consultar los detalles del estudio y otras conclusiones en la siguiente dirección web:

http://revista.consumer.es/web/es/19981101/actualidad/tema_de_portada/31977_4.php

COMEDORES ESCOLARES:

CONTEXTOS DE APRENDIZAJE PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Independientemente del modelo de gestión que se lleve a cabo para dar el servicio de comedor escolar, no cabe ninguna duda de que éste puede ser un contexto ideal para el aprendizaje. Tenemos que ser conscientes de que alimentar adecuadamente es mucho más que llevarse a la boca una cantidad suficiente de alimentos para que el cuerpo crezca.

Desde el punto de vista orgánico pudiera resultar suficiente ingerir una determinada cantidad de alimentos para vivir, pero desde un enfoque integral, mucho más saludable, otros factores inciden notablemente en una buena alimentación: la situación socio-familiar, el nivel cultural, la calidad de los alimentos, los hábitos y costumbres adquiridos, los ritmos de la ingesta y de la vida, la influencia de los medios de comunicación, la higiene, los sentimientos, las emociones y la actitud frente a la comida.

Conviene no olvidar la importancia de adecuar la alimentación al momento evolutivo del alumnado: no tienen las mismas necesidades individuos de 3, 4 ó 5 años que los de 14, 15 ó 16. Por otra parte, existen situaciones que necesitan de una atención y una vigilancia especial: intolerancias, alergias, convicciones religiosas o condicionantes culturales. Pueden desencadenarse situaciones muy puntuales que conviene ser tenidas en cuenta: intervenciones quirúrgicas, enfermedades agudas, estados de ánimo como consecuencias de factores diversos, endógenos y exógenos al individuo.

Alimentarse no es, exclusivamente, un acto fisiológico. Sentarse a la mesa supone también un acto social, un encuentro y un compartir con los demás. Por tanto, el comedor escolar puede y debe ser un marco ideal en el que día a día los niños y las niñas adquieran unos mejores hábitos alimentarios, comprendan las normas para la buena práctica alimentaria durante toda la vida y desarrollen un mínimo de conductas apropiadas para convivir en sociedad.

Una situación emocional adecuada ayuda a disfrutar más de la comida. Compartir la mesa con otras personas, enseña no sólo unas pautas de comportamiento social, sino también a sentir placer por la comida.

Si tenemos en cuenta que el menú del comedor escolar debe aportar entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias, nos encontramos que el alumnado obtiene de esta comida 1/3 de sus necesidades nutricionales. Si valoramos, además, que un número importante de chicos y chicas va al colegio sin desayunar o lo hace inadecuadamente y que, en muchos hogares, la dieta está desestructurada ya que las cuatro comidas clásicas están desapareciendo, la comida del mediodía es fundamental en el contexto de la organización y distribución de comidas en nuestra cultura mediterránea. Otro dato es que, probablemente, sea en el come-





dor escolar donde el alumnado tenga mayor oportunidad de adquirir, mantener o prescindir de hábitos y conductas saludables, según los casos.

La finalidad de todo sistema educativo es promover el desarrollo integral de las personas.

Hemos pasado de tener un concepto restringido y negativo de salud -como ausencia de enfermedad- hacia otro más positivo y holístico, considerando la salud como globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social.

Un conocimiento holístico está encaminado a captar simultáneamente todos los aspectos que forman una cosa y la manera en que todas esas partes interactúan entre sí para dar como resultante ese objeto, ser vivo o idea tan particular y original que no puede ser confundida con ninguna otra.

Así pues, se entiende la “Educación para la Salud” como un proceso de formación, de responsabilidad de la persona a fin de que adquiera conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, se trata de responsabilizar al alumnado y prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible, a través de la adquisición de hábitos y prácticas saludables.

El Proyecto Educativo de Centro debe plantear, entre otros objetivos, que el alumnado sea capaz de sentirse agente activo de su propia salud y, como miembro de un grupo social, de la salud colectiva. Para alcanzar esta meta, es imprescindible y fundamental promover un ambiente lleno de mensajes saludables, que afiance sanas conductas y modifique las menos saludables.

Sin embargo, este reto debe ser compartido, como mínimo, entre la familia y la escuela.

Debemos ser conscientes de los cambios que se están produciendo y que afectan significativamente al binomio escuela-sociedad. Por ello, conviene asumir con decisión y vocación el nuevo papel de mediador que se encomienda al profesorado para ayudar a las familias a dirigir la educación de sus hijos y de sus hijas.

Con respecto al tema que nos ocupa, es inútil trabajar con elementos aislados o actividades anecdóticas. Para la consecución de los objetivos que se puedan o se quieran establecer, es necesario diseñar un plan consensuado, reglado y sistemático, con aplicación tanto en el comedor escolar, como en el aula. Implicar a las familias en el programa es, más que aconsejable, necesario.

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE

Coordinación:

José Luis Menéndez Prieto

Datos del centro:

C.P. Gesta I

C/ Aniceto Sela, s/n

33005 - Oviedo

Teléfono: 985232865

Fax: 985235273

E-mail: gesta1@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/gesta1

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil y Educación Primaria

Material complementario en CD





CONTEXTO GENERAL:

El profesorado que compone la plantilla del Centro es definitivo en su mayoría y tiene afán de superación e interés en participar en proyectos que favorezcan y mejoren la calidad de la enseñanza y, de forma específica, en temas relacionados con las áreas de Salud y Consumo.

La participación asociativa en temas relacionados con el Colegio es buena, manifestándose en el ámbito escolar:

- Existe asociación de madres y padres, participativa y colaboradora
- Los estímulos culturales son abundantes a nivel social y se da un alto nivel de motivación que se traduce en la alta participación del alumnado en las actividades complementarias y extraescolares que se proponen desde el Centro, bien a través del propio Colegio o bien organizadas por la A.M.P.A.
- Dispone de buen equipamiento a nivel de mobiliario, material didáctico, reprográfico y de nuevas tecnologías.
- El Comedor Escolar tiene equipamiento adecuado para el poner en práctica este proyecto de Salud. Representa un recurso muy importante para el desarrollo del programa. En él se dispone del servicio de desayunos y de almuerzo lo que representa una fuente de información y observación de los hábitos alimentarios del alumnado así como un recurso importante para desarrollar actividades para la formación del alumnado en alimentación saludable.

La Comunidad Escolar está muy motivada por todas las iniciativas que tengan carácter preventivo en la formación del alumnado. Se han mostrado muy interesados por la problemática de alimentación tanto a nivel de fomentar hábitos saludables como en el de prevenir los trastornos alimentarios que se producen.

SITUACIÓN DE PARTIDA.

Este proyecto nace de la observación y la práctica educativa en el Colegio Público "Gesta I" de Oviedo, así como de la inquietud manifestada por el profesorado y el Consejo Escolar, de mejorar las condiciones higiénico-sanitarias y de nutrición del alumnado del Centro y de una Educación para el Consumo en la era de la comunicación y, por tanto, de la publicidad.

El desarrollo de la Educación para la Salud estará fundamentado no sólo en el estudio y adquisición de actitudes saludables, sino que deberán aprender estos contenidos de forma coherente.

Las familias han mostrado inquietud ante algunos hábitos de alimentación desmedidos de sus hijos e hijas, comer gran cantidad de algunos alimentos y eliminar de su dieta otros, rechazar las verduras, tener gustos por alimentos que provocan

una dieta monótona. Se observan alumnas que reducen excesivamente la ingesta de alimentos en la dieta para no engordar y también se prefieren los alimentos prefabricados y de las grandes cadenas sin efectuar un análisis crítico de ellos, siguiendo los modelos que la publicidad va implantado en los jóvenes.

Es básico el apoyo y la cooperación de padres- madres en una escuela promotora de salud así como la actuación de los servicios de salud escolar en la prevención y es por ello que deseamos desarrollar un proyecto que aúne los esfuerzos de docentes, familias y técnicos de salud en la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables y en especial los referidos a ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS.

El proceso de elaboración del proyecto siguió las fases:

Observación de conductas de los alumnos.

Infraestructura del Centro.

Selección de puntos fuertes y débiles.

Establecimiento de prioridades: objetivos, actividades, metodología y evaluación.

Hemos seleccionado los aprendizajes y las posteriores acciones, partiendo de un análisis-evaluación previo en el cual se detectan los “puntos débiles” (situaciones a mejorar), “puntos fuertes” (situaciones que deben mantenerse) y “respuestas de acción”:

PUNTOS DÉBILES:

- Se tiende, últimamente, a incorporar hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbre.
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Abandono o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Exceso de azúcares refinados: bollería, chucherías, etc.
- Consumo alto de productos industriales y precocinados.
- Falta de conocimiento de cómo cocinar los alimentos: cocina rápida...
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución del agua.
- Utilización de dietas poco variadas así como el rechazo de alimentos básicos para una dieta equilibrada y saludable.
- La valoración social de modelos juveniles de delgadez extrema que provoca en los jóvenes un interés desmedido por reducir el peso.





- El aumento de trastornos alimenticios en los jóvenes y que progresivamente se presentan en edades cada vez más tempranas.
- El uso generalizado de alimentos de las grandes cadenas de comida rápida como las hamburgueserías, etc. Provocando un consumo ausente de todo análisis crítico. Celebración de actividades sociales (cumpleaños), en locales de grandes cadenas de alimentación.
- Mejora general de las condiciones del Comedor y cocina:

Control en la recepción de mercancías perecederas.

Temperatura (cadena de frío).

Aspecto, textura y tratamiento del producto.

Etiquetado y envasado.

Conservación distribución y elaboración de productos alimenticios.

Carné de manipuladores de alimentos para los responsables del comedor (no sólo para las cocineras y camareras)

- Ausencia de reciclado en el comedor y cocina.
- Petición de una implicación del Servicio de Salud del Ayuntamiento, de una Inspección “a fondo” (con ánimo de mejora) de las instalaciones del Comedor y tratamiento de productos, así como la elaboración de un programa de “investigación” en alimentación para la etapa de educación infantil.
- Falta de conexión, en relación con la alimentación, con los Centros de Salud de referencia.
- El alumnado que permanece en el comedor escolar, salvo Educación Infantil, no hace lavado de dientes después de comer.
- Falta de formación, a nivel familiar y profesional, sobre alimentación y nutrición infantil: dietas apropiadas.
- Idem. sobre práctica de higiene buco-dental.
- Tendencia a la utilización de dietas poco variadas, rechazando alimentos básicos de la “dieta equilibrada”.

PUNTOS FUERTES

- Buena colaboración familiar y de la A.M.P.A.
- Compromiso de implicación de TODO el profesorado al proyecto de Salud.
- Compromisos de colaboración con:
Hospital Central

Ayuntamiento: Implicación del Servicio de Salud: Inspección de sanidad.

Centro de Salud (Higienista, charlas sobre alimentación) y Hospital General (Charlas sobre .Nutrición y dietas saludables, control de menús de comedor)

Talleres de Consumo en Blimea, Tineo y Ribadesella (Laboratorio de consumo: Efectos producidos con grasas saturadas. Consumo responsable). Asistencia a talleres de “El agua un bien escaso” C.P.R. de Oviedo (Asesoramiento, formación, materiales...).

- Compromisos que asume el Centro con las familias.
- Compromisos que asumen las familias.
- Talleres de EDUCALIA: “Buen provecho” y “Talleres de Salud y Consumo”.
- Talleres de cocina en Educación Infantil.

Ante esta situación, nos parece necesario orientar el trabajo escolar hacia algunas vías alternativas para afrontarlo mediante acciones como:

RESPUESTAS DE ACCIÓN:

Para poner en práctica las actividades se establecieron reuniones quincenales. Los profesores nos constituimos en un seminario.

a) Actuaciones derivadas en relación con instituciones.:

1. Establecer la temporalización trimestral de las actividades, para así poder realizar la realización de las mismas.
2. Contactar con: los talleres de Consumo para organizar las visitas.
3. Relación con el Hospital Central (para las charlas coloquio a familias y profesorado).
4. Implicación de los Servicios de Salud del Ayuntamiento para elaborar un “Plan integral de Salud y Consumo”, con una perspectiva de dos años.
Análisis de Peligros, puntos de control crítico (A.P.P.C.C.).
5. Intervenciones con el Centro de Salud con la visita de un higienista en Salud buco dental.
6. A.M.P.A. Organiza un curso de “primeros Auxilios”.
7. Charla-coloquio sobre “El colesterol”, destinada a familias y profesorado.
8. Asesoramiento, formación y materiales en colaboración con el C.P.R. de Oviedo





b) Actuaciones a nivel de Centro en relación con el comedor:

1. Reunión general de padres y madres en septiembre para explicar el Plan y solicitar su colaboración.
2. Envío mensual de menús a las familias, con sugerencias de complementación de la dieta.
3. Establecimiento de cauces para que el alumnado participe en el reciclado de envases.
4. Organización del Centro para facilitar el lavado de manos previo a la comida y lavado de dientes posterior.
5. A través de la megafonía del Comedor, un alumno o alumna informa de las características de la comida del día (principios básicos de los alimentos y para qué sirven).
6. Cumplimiento de TODA la normativa referida a la manipulación, tratamiento, etc de los alimentos).
7. Organización del taller de cocina de Educación Infantil.
8. Colocación de láminas y paneles informativos sobre alimentación e higiene, en lugares visibles.
9. Elaboración de carteles sobre alimentación, pirámide de alimentos, etiquetado, reciclado. Murales. Análisis de dietas. Recetas modelo. Cepillado de dientes. Piojos en colectividades.
10. Envío de hojas informativas a las familias con recomendaciones sobre charlas, acuerdos que afectan al Proyecto, menús...

c) Otras actuaciones:

1. Utilización de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación: EDUCALIA: "Buen provecho" y "Talleres de Salud y Consumo".
2. Búsqueda de información-formación en relación con la Salud y el Consumo.
3. Elaboración de unidades didácticas y materiales de aula.

La forma de trabajo de estas actuaciones, parte del análisis de:

¿Qué queremos conseguir con esta actividad? ¿Cómo lo vamos a realizar?

¿Qué necesitamos para ponerla en práctica? ¿Cómo la vamos a evaluar?

Una vez tomados los acuerdos para cada actividad, se plasma en un breve documento que todo el profesorado va a manejar facilitando así las actuaciones coordinadas.

Los puntos "débiles", "fuertes" y alternativas justifican suficientemente la necesidad de tratar la alimentación como un tema de vital importancia para todo nuestro alumnado.

Por todo lo anterior y tras un período de reflexión es propósito del Equipo de Profesores seguir profundizando en Educación para la Salud con este Proyecto incorporándolo plenamente en nuestros objetivos de Centro y tomando como ejes centrales:

- a. La alimentación y nutrición.
- b. Prevención de trastornos alimenticios.
- c. Consumo responsable de los alimentos.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Este proyecto parte de los objetivos recomendados en la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud:

1. Estimular la adquisición de hábitos saludables y eliminar los insanos.
2. Conocer las influencias socio-familiares en la salud y favorecer la formación de opiniones ajustadas respecto a un concepto dinámico de salud.
3. Potenciar la colaboración entre los Servicios Sanitarios del entorno y la comunidad educativa (padres, profesores, alumnos, otros agentes, etc.).
4. Capacitar al alumnado para que se cuiden ellos/ as mismas y participen tanto individual como colectivamente en el mantenimiento de la salud.

En nuestro proyecto estos objetivos se concretan en OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS que se recogen en el Proyecto curricular de Ed. Infantil y Primaria.

ACTIVIDADES DE CARÁCTER GENERAL

Para el alumnado.

- Simulación, mediante juegos (mercadillo) de la selección y compra de alimentos.
- Realización de comidas sencillas (Taller de cocina).
- Propuestas de menús para las familias elaborados por los alumnos y alumnas.
- Sugerencias de algún menú elaborado por el alumnado y que sea posible incorporarlo al Comedor Escolar.
- Salidas al mercado local. Identificación de distintos alimentos.
- Hábitos higiénicos: lavarse las manos, cepillado de dientes y forma correcta de hacerlo.
- La higiene en alimentación. (Charla de un Higienista del Centro de Salud)
- El taller de cocina para el alumnado con la colaboración del profesorado y personal de la AMPA del centro.





- Visita a una fábrica de elaboración de productos cuya materia prima es la harina: panadería y pastelería: elaboración y cocción de pan.
- Actividades de realización de fichas de trabajo y material docente.
- Búsquedas de información a través de Internet.
- Taller de consumo del área de alimentación" Centro de Formación al Consumidor".
- Actividades específicas para realizar el "Día del Consumidor".
- Teatro organizado por el grupo de alumnos y alumnas del colegio.
- Carteles, murales y trípticos alusivos a una alimentación san, equilibrada y responsable.
- Visita a un centro comercial para realizar in situ un análisis, como consumidores de productos de alimentación.
- Estudio del etiquetado de los productos alimenticios.
- Transformación y elaboración de productos
- Publicidad a nivel de centros comerciales, cadenas de productos y anuncios televisivos.
- Juegos: "Kerisketón".
- Vídeos sobre la influencia de la alimentación en nuestro cuerpo (deporte) y debate sobre ellos.
- La alimentación y la salud: ¿Qué comer?. (Charla de un Sanitario- Pediatra del Centro de Salud de la zona).
- Comparación de estrategias que inducen al consumidor a la compra de determinados productos.
- Análisis y reflexiones críticas sobre productos alimenticios de los grandes almacenes y de alimentos prefabricados como los de las cadenas de comida rápida, etc.
- Participación en los Talleres de Alimentación y Consumo de la Agencia Regional del Consumo.

Para el Profesorado.

- Formación de un Seminario (dependiendo del CPR de Oviedo)de apoyo y reflexión sobre el proyecto.

- Cursos de formación sobre alimentación organizados por el CPR. (actualmente hay profesores y profesoras que han solicitado participar en cursos de salud organizados por el CPR.)
- Charlas formativas por parte de personal sanitario experto en los temas.
- Participación en las actividades de los Centros de Formación al Consumidor.

Para los vigilantes del comedor

- Cumplimentar hojas de información sobre tipos de alimentos: chucherías, bocadillos, galletas, etc., fuera del horario de comidas.
- Observación sistemática del modo de ingestión de alimentos: tamaño bocados, ritmo, insalivación, deglución,...
- Ayuda al uso de utensilios.
- Control de medidas higiénicas previas (lavado de manos) y posteriores a la comida (lavado de manos y limpieza de dientes).

Para las familias y otros miembros de la Comunidad Educativa.

- Charlas formativas sobre alimentación, consumo responsable de alimentos y desórdenes alimentarios en la infancia.
- Hojas informativas sobre los temas que se van trabajando en el Centro Escolar y sobre las sugerencias de colaboración con el Centro, el profesorado y el alumnado a fin de consolidar hábitos alimenticios saludables.
- Incorporación de temas de este proyecto a la planificación de una "Escuela de Padres".

Agentes Sanitarios

Sesiones informativas para alumnado, familias y profesorado sobre:

- Ingesta adecuada de alimentos, horario, cantidad y distribución. Análisis de menús.
- Higiene personal relacionada con la alimentación, lavado de manos, cepillado de dientes, etc.
- Hábito correcto de masticación, ritmo, bocados, etc.
- Efectos perjudiciales de golosinas, etc.
- Información sobre nutrición y alimentación, elaboración de dietas y sugerencias para una alimentación equilibrada.





COMPROMISOS DE LAS FAMILIAS:

- 1.- Ningún día sin desayunar.
- 2.- Cepillarse los dientes después del desayuno.
- 3.- Cepillarse los dientes después de la cena.
- 4.- Lavado de manos antes y después de comer.
- 5.- Suprimir (reducir) el consumo de “chucherías” y bollería industrial
- 6.- Participar en las encuestas que el centro haga en relación con la salud.
- 7.- Compromiso de poner en práctica las sugerencias y recomendaciones que sobre alimentación y consumo responsable de alimentos se establezcan en las sesiones de formación en las que se participe.

COMPROMISOS DEL CENTRO:

- 1.- Ofrecer “sugerencias” para el desayuno y comidas.
- 2.- Envío mensual a las familias del menú del comedor escolar.
- 3.- Sugerencias para la cena de los escolares.
- 4.- Favorecer el consumo de productos naturales.
- 5.- Participar en “talleres” relacionados con la alimentación y el consumo.
- 6.- Trabajar, dentro de los programas escolares, la alimentación.
- 7.- Lavado de manos antes de acceder al comedor.
- 8.- Facilitar el cepillado de dientes después de la comida.
- 9.- Visitas de especialistas en relación con la alimentación y consumo.
- 10.- Observar estos compromisos en las salidas escolares: “Aulas de Naturaleza” ...

METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN.

El encuadre general que proponemos es:

- Motivar, implicar y comprometer a toda la Comunidad Educativa
- Partir de la experiencia del alumnado, de lo que sabe al tiempo que se tiene como referente lo que han de aprender.
- En los cursos de Infantil y 1º ciclo de Primaria será más globalizador, primando los procedimientos y la adquisición de hábitos saludables sobre los conceptos.
- Ha de utilizarse una metodología activa donde el alumnado sea el protagonista de su aprendizaje y se potenciará el trabajo en equipo.
- Partir de motivaciones positivas evitando actitudes catastrofistas pero sin obviar las consecuencias derivadas de hábitos alimenticios no saludables.
- El tratamiento de estos temas de salud se efectuará integrados en la propuesta curricular del aula, complementándola con las actuaciones en los Centros de Formación al Consumidor.

- Tener un enfoque globalizado que evite establecer relaciones forzadas o arbitrarias con las distintas áreas curriculares.
- En algunos casos, algunos aspectos de esta materia pueden ser objeto de estudio en sí mismos como “Lo que nos gusta comer”, “Las chucherías” o cualquier otro centro de interés para el desarrollo de los contenidos del proyecto.
- Se promoverá la posibilidad de que el alumnado investigue, experimente y observe distintos aspectos nutricionales. Esta investigación se efectuará con técnicas básicas al alcance de los alumnos y alumnas y en un entorno cercano a las costumbres de nuestra Comunidad.
- Se fomentará el intercambio de opiniones e información enriqueciendo, de esta manera, las experiencias del alumnado, profesorado, familia y personal sanitario.
- Contacto con las familias tanto para darles información sobre el desarrollo del proyecto como para solicitar su colaboración en la realización de determinadas actividades del mismo.

CALENDARIO DE REALIZACIÓN.

El proyecto tendrá, en principio, una duración de un curso escolar (2004/05). Se considera la posibilidad de mantener su continuidad en cursos siguientes con el fin de profundizar en los objetivos recomendados en la RED EUROPEA DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD.

CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

La evaluación del proyecto se llevará a cabo mediante la recogida de datos sobre:

1. Adquisición de los contenidos sobre alimentación, nutrición y consumo por parte del alumnado.
2. Cuestionario para conocer los hábitos alimenticios y de consumo que se observan en los miembros de la comunidad Educativa al final del proyecto.
3. Observación del comportamiento sobre alimentación, higiene y consumo en el comedor y en las ocasiones que nos proporcionan las salidas complementarias con los alumnos y las alumnas.
4. Valoración del proceso seguido.
5. Correspondencia entre los objetivos inicialmente señalados y los alcanzados. Propuestas de mejora para futuros proyectos.
6. Nivel de consecución de las actividades programadas e incidencias de las mismas.



Como instrumentos se utilizarán:

- Actividades programadas en el Plan de Trabajo.
- Puestas en común que permitan formar conclusiones parciales.
- Anotaciones y observaciones recogidas a lo largo de los trabajos y actividades que se van desarrollando.
- Aportaciones de profesores, alumnos, padres, sanitarios, vigilantes de comedor y cualquier otro personal que haya participado/ colaborado en el desarrollo del proyecto.

DESAYUNOS DIDÁCTICOS EN UN CENTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Coordinación:

María del Carmen Alonso Rodríguez

Datos del centro:

C.P. Manuel Álvarez Iglesias

C/ Bernardo A. Galán, 35

33405 - Salinas

Teléfono: 985501614

Fax: 985501614

E-mail: manuelal@educastur.princast.es

Web: www.centros3.pntic.mec.es/cpmanuelalvarez.iglesias

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Primaria

Material complementario en CD



1. CONTEXTO

El C.P. Manuel A. Iglesias se encuentra situado en Salinas (Castrillón), localidad costera que cuenta con una población cercana a los 6000 habitantes. El centro es receptor de alumnado de Educación Infantil y Primaria de Salinas, Coto Carcedo y San Juan de Nieva. Cuenta con alumnos de N.E.E., de minorías étnicas y procedentes de otros países, principalmente sudamericanos y de la Unión Europea.

2. OBJETIVOS

- Comprender la importancia de una alimentación equilibrada, entendiéndolo que el desayuno es la comida más importante del día ya que permite enfrentarse a las tareas escolares con energía.
- Realizar un desayuno equilibrado en el que intervengan leche y derivados lácteos, pan y cereales, fruta o zumos, frutos secos y proteínas.



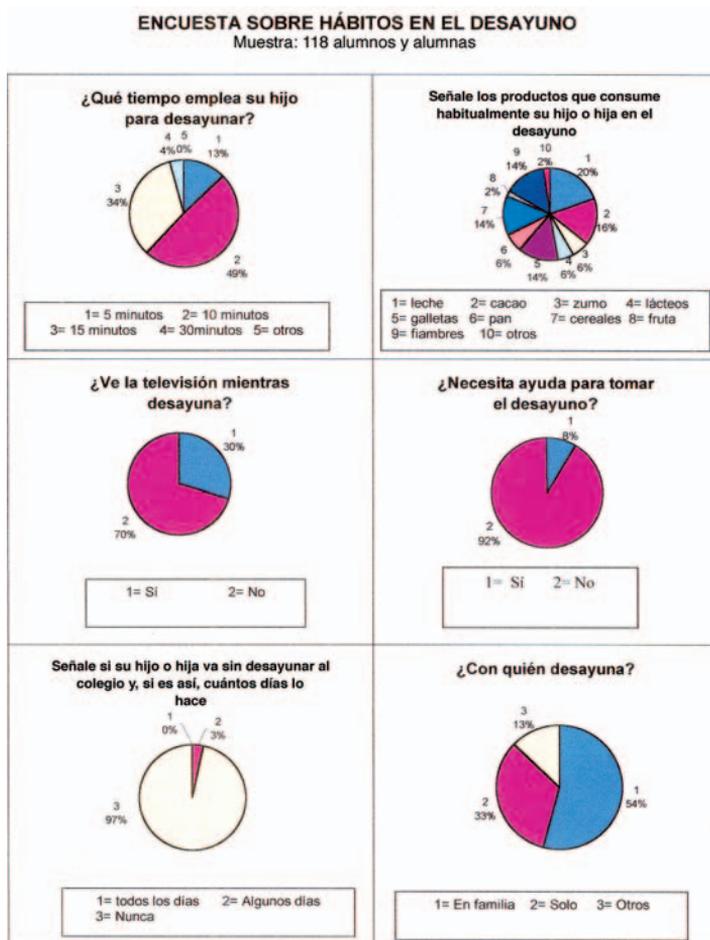
3. ACTIVIDADES/EXPERIENCIAS (antes, durante, después):

La actividad se enmarca dentro del Proyecto de Educación para la Salud y el Consumo.

Somos conscientes de que desde los primeros años las niñas y los niños deben adquirir hábitos de vida sanos, actitudes positivas ante la vida y los conocimientos necesarios para cuidar la propia salud. Pretendemos también la implicación de la familia en el Proyecto a través de la realización de actividades coordinadas que serán el soporte básico para la asimilación de buenos hábitos en alimentación.

Con este fin se estableció como punto de partida la elaboración de un pequeño cuestionario que nos permitiera recoger información sobre aquellos aspectos que nos preocupaban. La temática giraba en torno a los hábitos sobre el desayuno y debería ser cumplimentado por nuestros alumnos y alumnas en colaboración con sus familias. Tras un costoso proceso desde la elaboración del mencionado cuestionario hasta la postrera recogida de información y su posterior análisis.

Sobre una muestra total de 118 sujetos obtuvimos los resultados que figuran en el gráfico adjunto:





Como puede observarse, existe un porcentaje considerable de alumnos y alumnas que toma leche, cacao y cereales, pero ese porcentaje baja significativamente en el consumo de fruta y zumos. A partir de aquí, y después de enviar a las familias los resultados de la encuesta, decidimos la conveniencia de elaborar en el Colegio desayunos didácticos. De ahí surgió "La semana de los desayunos en el Colegio".

La experiencia consistió en cada día de la semana todos los alumnos y alumnas de un curso de Educación Primaria desayunaban en el comedor del Colegio. Previamente, cada alumno y cada alumna habían elaborado su menú siguiendo las normas estudiadas en clase de la RUEDA DE LOS ALIMENTOS. Ese día los alumnos y alumnas encontraban en el comedor:

- Leche y productos lácteos
- Frutos variados
- Zumos
- Cereales y pan
- Fiambres (jamón ...)



Durante esa semana, además de valorar la importancia de un desayuno completo y variado, fomentamos entre el alumnado el consumo durante el recreo de productos saludables como yogures y fruta, en sustitución de la bollería industrial y las chucherías que traían para consumir.

Contamos con la colaboración de empresas como Alimerka que organizó en el Colegio una exposición de frutas, algunas exóticas y desconocidas para la mayoría. Se entregó a cada niño y a cada niña una cesta con cinco frutas que llevaron a sus casas.

La empresa Danone y Central Lechera Asturiana también colaboraron con diversos tipos productos lácteos que la totalidad del alumnado consumió durante el recreo.

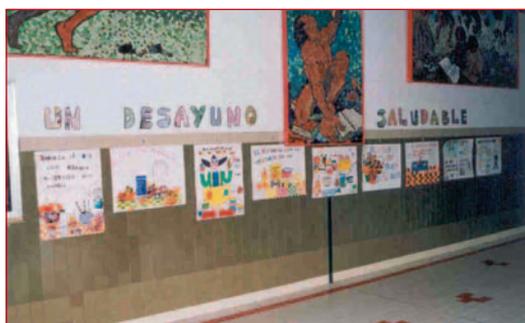


4. METODOLOGÍA

La metodología estuvo centrada en los principios de globalización y actividad. En todo momento se propició el uso de actividades motivadoras que despertaron la atención y el interés del alumnado. Esta motivación se vio reforzada por la participación de elementos no habituales en el contexto escolar como padres y madres y profesionales de la salud.



Una actividad muy motivadora ha sido la convocatoria de un concurso de carteles con el lema "Un desayuno saludable". Participaron los alumnos y alumnas de 1º a 6º curso, resultando ganador el cartel de Segundo curso de Educación Primaria.



5. TEMPORALIZACIÓN

El Proyecto se desarrolló en el último trimestre del curso, dedicando el primer trimestre a Higiene Bucodental y el segundo a trabajar sobre alimentación equilibrada.

6. EVALUACIÓN

La evaluación es una valoración del grado de consecución de los objetivos. En líneas generales podemos afirmar que después de esta actividad nuestro alumnado conoce y valora la importancia de una alimentación equilibrada concediendo al desayuno un lugar preferente.

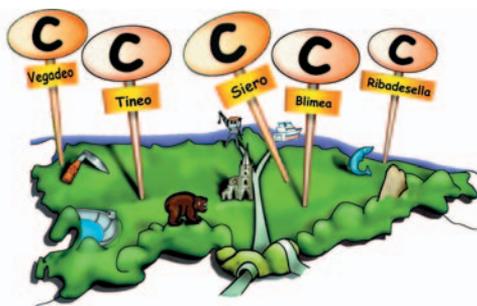
A fecha de hoy afortunadamente podemos seguir comprobando que ha aumentado, durante el recreo, el consumo de frutas, yogures y bocadillos en sustitución de golosinas y bollería.





CENTROS DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR

La Agencia Regional de Consumo del Principado de Asturias, en la actualidad Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo, pone en marcha en el año 1997 una experiencia pionera en España y en Europa: la creación de los Centros de Formación del Consumidor, incluidos en la Red de Educación del Consumidor y distribuidos estratégicamente por la geografía asturiana, para satisfacer de esta forma las demandas de la población en materia de defensa de sus derechos.



Estos Centros tienen como principal objetivo: formar consumidores críticos, libres y responsables, siendo éstas cualidades fundamentales de la educación para la vida. Los Centros de Formación del Consumidor son aulas permanentes de Educación para el Consumo, espacio de prácticas para la vida, donde las personas consumidoras crean y evalúan su aprendizaje en diferentes áreas. Las actividades, desarrolladas a través de una serie de talleres prácticos, tratan de promover valores para una mejor comprensión y adaptación al mundo complejo en que vivimos.

Los responsables de estos Centros se encargan de la organización de la actividad de los mismos, la difusión y funcionamiento, estando coordinados por la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo.

Cualquier colectivo que quiera utilizar los espacios y materiales de los CFC's no tendrá más que ponerse en contacto con la persona responsable del mismo, quien fijará, según la demanda, una fecha de visita e informará de las actividades que pueden realizar en las diferentes áreas.

En el caso de que la visita se trate de Centros Educativos el profesorado que acuda al CFC ha de utilizar este espacio para plasmar su propio proyecto y utilizarlo como un aula de prácticas. En el CFC van a encontrar los materiales, e instrumentos necesarios para poner en práctica los contenidos que previamente y de una manera más teórica han trabajado en el aula.

El docente junto con la persona responsable del CFC, será un monitor más, guiando y orientando las actividades y teniendo siempre en cuenta que los verdaderos protagonistas van a ser los alumnos y alumnas. Para ello se facilitará y potenciará el trabajo en equipo (pequeños grupos de trabajo), como manera más activa y participativa de cumplir los objetivos propuestos y adquirir los contenidos señalados.

La visita de la persona responsable al centro educativo será muy importante para determinar el desarrollo de la actividad, entrega del material, así como la distribución de funciones de cara a la realización de los talleres.

CENTRO DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR DE BLIMEA

CONTACTO

Persona de contacto: Beatriz González Braga
Dirección: Avda. de Bimenes, s/n
33960 - Blimea
Teléfono: 985672596
E-Mail: cfc@mancomunidadnalon.e.telefonica.net
Organismo del que depende: Agencia de Sanidad
Ambiental y Consumo del Principado de Asturias.



ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA

Tiempo estimado de la visita: la duración de los talleres será como mínimo de 1 hora y media y la duración de la visita estará en función de la cantidad de talleres y contenidos que se deseen trabajar.

Destinatarios: Los centros de formación del consumidor dirigen su actividad hacia cualquier colectivo de consumidores que deseen realizar alguno de los talleres ofertados en los mismos.

Requisitos: Es imprescindible planificar previamente la visita con el responsable del centro.

Participantes: Los talleres se realizarán en grupos de 15 personas aproximadamente.

Accesibilidad: sin barreras arquitectónicas

TALLERES QUE SE PUEDEN REALIZAR

AREA DE ALIMENTACIÓN:

- Supermercado
- Manipulación, elaboración y etiquetado de alimentos
- Laboratorio

AREA DE PUBLICIDAD:

- Radio
- Publicidad Estática
- Televisión

AREA DE ECOLOGÍA Y CONSUMO:

- Consumo Ecológico
- Energía y Consumo (previsto para 2006)

AREA DE SERVICIOS BANCARIOS:

- Asturban





CENTRO DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR DE SIERO

CONTACTO

Persona de contacto: Celia Rodríguez Menéndez
Dirección: Avda. Conde de Santabárbara.
33420 - Lugones
Teléfono: 985268468
E- Mail: cfclugones@yahoo.es
Organismo del que depende: Agencia de Sanidad
Ambiental y Consumo del Principado de Asturias.



ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA

Tiempo estimado de la visita: la duración de los talleres será como mínimo de 1 hora y media y la duración de la visita estará en función de la cantidad de talleres y contenidos que se deseen trabajar.

Destinatarios: Los centros de formación del consumidor dirigen su actividad hacia cualquier colectivo de consumidores que deseen realizar alguno de los talleres ofertados en los mismos.

Requisitos: Es imprescindible planificar previamente la visita con el responsable del centro.

Participantes: Los talleres se realizarán en grupos de 15 personas aproximadamente.

Accesibilidad: sin barreras arquitectónicas.

TALLERES QUE SE PUEDEN REALIZAR

AREA DE ALIMENTACIÓN:

- Supermercado
- Manipulación, elaboración y etiquetado de alimentos
- Laboratorio

AREA DE ECOLOGÍA Y CONSUMO:

- Energía y Consumo

AREA DE SERVICIOS BANCARIOS:

- Asturban

CENTRO DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR RIBADESELLA

CONTACTO

Persona de contacto: Juan Lampre Caparroz
Dirección: Paseo de la Grúa, s/n
33560 - Ribadesella
Teléfono: 985928194
E- Mail: no dispone
Organismo del que depende: Agencia de Sanidad
Ambiental y Consumo del Principado de Asturias.



ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA

Tiempo estimado de la visita: la duración de los talleres será como mínimo de 1 hora y media y la duración de la visita estará en función de la cantidad de talleres y contenidos que se deseen trabajar.

Destinatarios: Los centros de formación del consumidor dirigen su actividad hacia cualquier colectivo de consumidores que deseen realizar alguno de los talleres ofertados en los mismos.

Requisitos: Es imprescindible planificar previamente la visita con el responsable del centro.

Participantes: Los talleres se realizarán en grupos de 15 personas aproximadamente.

Accesibilidad: dispone de baño adaptado pero la propia estructura del edificio (dos plantas) hace difícil el acceso a alguno de los talleres.

TALLERES QUE SE PUEDEN REALIZAR

AREA DE ALIMENTACIÓN:

- Supermercado
- Manipulación, elaboración y etiquetado de alimentos
- Laboratorio
- Recursos del mar

AREA TEXTIL:

- La tienda de la ropa
- Etiquetado Textil
- Fibras Textiles
- La ropa de mi dormitorio

AREA DE SERVICIOS BANCARIOS

- Asturban

AREA DE ECOLOGÍA Y CONSUMO

- Energía y Consumo (previsto para 2006)





CENTRO DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR TINEO

CONTACTO

Persona de contacto: Irene Espólita Pérez
Dirección: Recinto Ferial s/n
33870 - Tineo
Teléfono: 985800558
E- Mail: cfc@aytotineo.es
Organismo del que depende: Agencia de Sanidad
Ambiental y Consumo del Principado de Asturias.



ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA

Tiempo estimado de la visita: la duración de los talleres será como mínimo de 1 hora y media y la duración de la visita estará en función de la cantidad de talleres y contenidos que se deseen trabajar.

Destinatarios: Los centros de formación del consumidor dirigen su actividad hacia cualquier colectivo de consumidores que deseen realizar alguno de los talleres ofertados en los mismos.

Requisitos: Es imprescindible planificar previamente la visita con el responsable del centro.

Participantes: Los talleres se realizarán en grupos de 15 personas aproximadamente.

Accesibilidad: sin barreras arquitectónicas. Forma parte de un proyecto piloto de adaptación de los talleres a personas con discapacidad.

TALLERES QUE SE PUEDEN REALIZAR

AREA DE ALIMENTACIÓN:

- Supermercado
- Manipulación, elaboración y etiquetado de alimentos
- Laboratorio
- El circuito de la carne

AREA DE ECOLOGÍA Y CONSUMO

- Medio Ambiente
- Consumo Ecológico
- Energía y Consumo (previsto para 2006)

AREA DE SERVICIOS BANCARIOS

- Asturban

CENTRO DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR VEGADEO

CONTACTO

Persona de contacto: Monserrat Quintana López
Dirección: La Entreseca, s/n
33770 - Vegadeo
Teléfono: 985634539
E- Mail: no dispone
Organismo del que depende: Agencia de Sanidad
Ambiental y Consumo del Principado de Asturias.



ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA

Tiempo estimado de la visita: la duración de los talleres será como mínimo de 1 hora y media y la duración de la visita estará en función de la cantidad de talleres y contenidos que se deseen trabajar.

Destinatarios: Los centros de formación del consumidor dirigen su actividad hacia cualquier colectivo de consumidores que deseen realizar alguno de los talleres ofertados en los mismos.

Requisitos: Es imprescindible planificar previamente la visita con el responsable del centro.

Participantes: Los talleres se realizarán en grupos de 15 personas aproximadamente.

Accesibilidad: sin barreras arquitectónicas

TALLERES QUE SE PUEDEN REALIZAR

AREA DE ALIMENTACIÓN:

- Supermercado
- Manipulación, elaboración y etiquetado de alimentos
- Laboratorio

AREA TEXTIL:

- La tienda de la ropa
- Etiquetado Textil
- Fibras Textiles
- Tradición Textil

AREA DE PUBLICIDAD

- Radio
- Publicidad Estática
- Televisión

AREA DE ECOLOGÍA Y CONSUMO

- Energía y Consumo (previsto para 2006)





AREAS DE TRABAJO

ALIMENTACIÓN

Modificar nuestros hábitos alimenticios y controlar que nuestra dieta sea un poco más saludable es algo que cada vez preocupa a más personas, pero, teniendo en cuenta que la alimentación es una opción personal, voluntaria y consciente debemos proporcionar la información necesaria para que cada persona tenga un juicio objetivo sobre su propia dieta, dar a conocer la correcta manipulación de los alimentos así como todas las estrategias que dirigen nuestros hábitos de compra.

OBJETIVOS DEL ÁREA DE ALIMENTACIÓN

- Conocer y potenciar hábitos de alimentación saludable.
- Acercarse a la normativa sobre manipulación de alimentos y etiquetado.
- Adquirir una actitud crítica y selectiva ante la compra y consumo de productos alimenticios.
- Conocer los derechos y deberes de los consumidores y desarrollar hábitos para ejercerlos.
- Dotar de técnicas de investigación y consulta para conocer la calidad de los alimentos.

TALLERES:

1. SUPERMERCADO

Conocer los diferentes grupos de alimentos y la importancia de mantener una dieta equilibrada así como saber comprarlos es fundamental para alimentarse bien. Precisamente por esto, los centros de formación del consumidor cuentan con un “Supermercado” en el que todo está dispuesto para que la persona consumidora realice una compra simulada, visite sus diferentes secciones, conozca las diferentes estrategias de venta que utilizan las grandes superficies para fomentar hábitos cada vez más consumistas y analice los criterios a través de los cuales realizamos nuestras compras.

Se pretende fomentar hábitos correctos de alimentación y compra desde la infancia que son imprescindibles para el desarrollo de actitudes de consumo responsable.

Ejemplo de Actividad:

LA COMPRA EQUILIBRADA

Ciclo Educativo: Infantil, Primaria y Secundaria.

Objetivos de la actividad:

- Identificar los principales nutrientes que aportan los alimentos que consumimos habitualmente.
- Valorar la necesidad de consumir alimentos de todos los grupos.
- Diseñar un menú diario variado y equilibrado.
- Elaborar una lista de la compra.
- Realizar una compra basándose en un presupuesto dado.
- Evitar la compra por impulso.
- Conocer y ejercer nuestros derechos y deberes como consumidores y usuarios.

Contenidos de la actividad:

- Diferencia entre alimentación y nutrición.
- Los grupos de alimentos, diferentes nutrientes y funciones que cumplen en el organismo.
- Importancia de la dieta equilibrada y sus repercusiones en la salud.
- Comprar con lista.
- La necesidad de comparar a la hora de comprar (marcas, ingredientes, precios...).

Temporalización:

Variará en función del ciclo educativo y de los contenidos a trabajar. La duración mínima está estimada en 90 minutos.

2. MANIPULACIÓN, ELABORACIÓN Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se elaboran hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de las personas consumidoras.

En este Taller se elabora un producto alimenticio y se trabajan normas correctas para la higiene y manipulación de alimentos. Se analiza el etiquetado de los productos como garantía de seguridad alimentaria y se realiza el etiquetado del producto elaborado.





3. LABORATORIO

El Taller del Laboratorio dispone de un amplio abanico de actividades las cuales lo dotan de la flexibilidad suficiente para abordar contenidos de Consumo tan diversos como la Compra Razonada, la frescura y calidad de los alimentos y su incidencia en una dieta equilibrada, la correcta lectura e interpretación del etiquetado comercial, etc.

En el laboratorio se realizan experimentos sencillos y caseros, se hacen análisis comparativos, se analiza la composición del etiquetado de productos como “chucherías”, se hacen “catas ciegas” de alimentos, etc. con el fin de conocer mejor los productos que consumimos y establecer criterios de compra basándonos en la relación calidad-precio.

Objetivos del Taller:

- Determinar la calidad de diferentes alimentos de consumo habitual mediante experimentos sencillos.
- Establecer parámetros comparativos entre diferentes marcas y/o productos.
- Determinar la frescura de diversos alimentos.
- Comprender e interpretar las etiquetas de diferentes alimentos.
- Identificar los aditivos empleados con más frecuencia, su procedencia y la función que cumplen en el preparado alimenticio.
- Proporcionar información a los consumidores con el fin de romper ciertos mitos alimenticios que guían nuestros hábitos nutricionales y de compra.

Contenidos del Taller:

- La calidad de los alimentos: normativa y detección de posibles fraudes.
- La rueda de los alimentos.
- Los aditivos alimenticios: procedencia y clasificación.
- El etiquetado comercial; lectura, normativa e interpretación.
- La Compra razonada: elección de productos en base a la relación calidad-precio.
- Análisis comparativo de alimentos.

Ejemplo de actividad:

ELABORACIÓN DE UN PRODUCTO SENCILLO

Ciclo Educativo: Todos

Objetivos de la Actividad:

- Conocer las normas básicas de seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos.
- Elaborar productos alimenticios sencillos.
- Identificar los distintos ingredientes desde su origen.
- Reflexionar sobre el aporte nutricional de los ingredientes utilizados.
- Conocer y comprender el etiquetado obligatorio de los alimentos.
- Diferenciar entre el etiquetado obligatorio y facultativo.
- Realizar análisis comparativos de los alimentos a través del etiquetado.
- Practicar la separación selectiva de las basuras generadas.

Contenidos de la Actividad:

- Seguridad e higiene de los alimentos.
- Recetas sencillas para la elaboración de alimentos.
- El origen de los alimentos.
- Las propiedades nutritivas de los alimentos.
- Los aditivos. Cómo reconocerlos.
- Etiquetado obligatorio y etiquetado facultativo.
- La necesidad de comparar a la hora de consumir.
- La clasificación de los residuos domésticos.

Temporalización:

En función del grupo y de los contenidos trabajados el taller tendrá una duración mínima de 120 minutos.

EL CIRCUITO DE LA CARNE

Instalado en Tineo por su afinidad con el empleo básico de la población tineense, es la suma de varios talleres que han sido diseñados con el fin último de aportar información a los consumidores y usuarios acerca del recorrido de la carne y de la elaboración de productos cárnicos. El Taller de la Carne cubre un amplio espectro de contenidos respecto a todo el proceso que engloba el consumo de este producto: Calidad de la carne, la clasificación comercial de la carne, el despiece, su conservación (refrigeración, congelados, conservas), su correcta manipulación y pre-





sentación final al consumidor (medidas higiénicas a tener en cuenta en las carnicerías, correcto etiquetado...), razas autóctonas de vacuno,...

A través de este taller se practica también la elaboración de un producto cárnico y la utilización de todas las partes del animal para el consumo realizando también artículos con cuero.

Objetivos del taller:

- Conocer el valor nutritivo de la carne y la importancia de su consumo en una dieta equilibrada.
- Proporcionar información relativa a la calidad de la carne.
- Aportar información sobre el sacrificio de los animales de abasto.
- Descubrir todo el aprovechamiento del animal.
- Conocer las diferentes técnicas de conservación de la carne.
- Familiarizarse con las medidas higiénicas en la manipulación de los productos cárnicos.
- Conocer el etiquetado de la carne y valorarlo como garantía de calidad.
- Elaborar un producto cárnico.
- Diseñar y fabricar artículos con cuero.

Contenidos del taller:

- El mercado de ganados.
- El circuito de la carne.
- EL despiece de la carne.
- Valor nutritivo de la carne. Aportación de vitaminas y minerales. Dieta equilibrada.
- La piel de los animales: tratamiento, conservación y utilidades.
- Presentación en el punto de venta: etiquetado y exposición.
- La elaboración de los productos cárnicos: chorizos y hamburguesas.
- Elementos de seguridad e higiene en el proceso de fabricación. útiles y accesorios.
- El cuero. Secado y curtido.

RECURSOS DEL MAR (exclusivo de Ribadesella)

Ha sido diseñado con el fin último de revelar las excelentes propiedades nutritivas de este recurso alimenticio, facilitar a los usuarios la información necesaria relativa a la gran variedad de especies comercializadas en el Principado de Asturias y los conocimientos necesarios para poder distinguirlas evitando así posibles fraudes y confusiones. El Taller de Recursos del Mar cubre un amplio espectro de contenidos respecto a todo el proceso que engloba el consumo de estos productos: captura de especies (Caladeros, Artes empleadas y repercusión ecológica de las mismas), su conservación (refrigeración, congelados, conservas, salazones...), su correcta manipulación y presentación final al consumidor (medidas higiénicas a tener en cuenta en las pescaderías, síntomas de pescado alterado, correcto etiquetado...), etc.

Objetivos del Taller:

- Dar a conocer el valor nutritivo del pescado y la importancia de su consumo para una dieta equilibrada.
- Identificar las especies comerciales más comunes y diferenciar entre las más parecidas para evitar confusiones o fraudes.
- Proporcionar información relativa a las tallas mínimas permitidas en la captura de las diferentes especies.
- Conocer diferentes artes de pesca y su repercusión en el medio ambiente.
- Familiarizarse con las medidas higiénicas necesarias por parte de los comerciantes en la manipulación del pescado.
- Distinguir los síntomas que identifican al pescado fresco y alterado.

Contenidos del taller:

- La dieta equilibrada.
- Propiedades nutritivas del pescado.
- Las especies comerciales: peces, crustáceos y moluscos.
- Otros recursos del mar: esponjas, corales, algas.
- La calidad del pescado: pescado fresco/alterado.
- Las tallas mínimas de extracción.
- El etiquetado de productos pesqueros.
- Técnicas para la conservación del pescado.
- Actividad pesquera y medio ambiente.

OTRAS ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN LOS CENTROS DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR:

PUBLICIDAD

Es un hecho incuestionable que la publicidad forma parte de nuestro universo sociocultural. Es imposible ignorarla, está en todas partes.

Que la publicidad invade nuestras vidas es algo que todos tenemos claro, lo que no está tan claro es el efecto que tiene en el ámbito del consumo ni en qué grado puede afectar o determinar nuestras decisiones de compra. Los mensajes publicitarios que recibimos a diario son múltiples y en cierta medida inevitables. Los criterios que utilizamos a la hora de adquirir un producto o de contratar un servicio están directamente influidos por tales mensajes.

El objetivo del trabajo sobre la publicidad desde la perspectiva de la educación de los consumidores en los Centros de Formación del Consumidor será el de proporcionar las estrategias que les permitan leer la publicidad, de manera que sean capaces de interpretar críticamente los mensajes publicitarios.





TALLERES:

RADIO

Utilizando los únicos elementos posibles en este medio (música, voz, efectos, silencios) y mediante las tres formas básicas de publicidad que coexisten en la radio, (cuñas, anuncios por palabras y programas patrocinados) ponemos a disposición de los consumidores una emisora para que creen sus propios programas de radio, sin olvidar, que lo que se busca es hacer “contrapublicidad”*

*Contrapublicidad: a partir de un anuncio se dan respuestas comunicativas a las que sólo son comerciales. Se trataría de dar la vuelta a los anuncios con el fin de enviar el mensaje opuesto, diciendo lo que no se dice en el anuncio original, marcando los aspectos a criticar y transmitiendo valores alternativos.

PUBLICIDAD ESTÁTICA

Partiendo de imágenes fijas motivadoras y atractivas extraídas de revistas y periódicos con una temática diferente (deportivas, de coches, de belleza, de salud, de juguetes...) en función del público a las que van dirigidas, la finalidad principal es hacer una lectura “objetiva” de la imagen seleccionada (tipo, formato, colores, texto...) para posteriormente realizar una lectura “subjetiva” (sensaciones, emociones, contenidos implícitos que no se ven y se sugieren...). En definitiva, provocar la conversación y la reflexión crítica ante una publicidad que llega al consumidor de forma directa y contundente y en la que nada se deja al azar, todo está pensado para producir un efecto.

TELEVISIÓN

A través de un guión literario (argumento) y un guión técnico (secuencias, planos, ángulos, actores, sonido...) ayudados de diversidad de recursos puestos a disposición del consumidor (cámaras, mesa de mezclas, vídeos...) se pretende grabar un anuncio publicitario persiguiendo un principio metodológico que ha de ser el fundamento del taller: LA CONTRAPUBLICIDAD.

Se trata, en definitiva, de desmitificar los mensajes que nos ofrece la publicidad y mostrar el resultado real obtenido tras la utilización de un determinado producto (fraudes en las técnicas de belleza, el perfume que no nos hace irresistibles, los peligros del consumo de alcohol y tabaco, las consecuencias de una alimentación poco equilibrada...)

ECOLOGÍA Y CONSUMO: DESARROLLO SOSTENIBLE

Los profundos y rápidos cambios que en estos últimos años están mejorando notablemente nuestra calidad de vida, están poniendo en grave peligro el mantenimiento del planeta y en consecuencia, con nuestras actuaciones, estamos comprometiendo el bienestar de las generaciones futuras.

La explotación ilimitada de recursos, la máxima producción, el consumo desmesurado e irracional, la generación incontrolada de residuos... son actuaciones incompatibles con el cuidado del medio ambiente. Es preciso y urgente que la mejora de las condiciones de vida sean compatibles con un desarrollo del planeta que cuide el entorno y esto no es otra cosa que el llamado “desarrollo sostenible”.

TALLERES:

ENERGÍA Y CONSUMO

Diariamente y de manera constante consumimos energía sin que, por lo general, seamos conscientes de ello. En casa, en la escuela, en el coche, la energía se encarga de hacernos la vida más fácil y confortable, dándonos luz, calor, frío o permitiéndonos desplazarnos en coche.

Con este taller ubicado en el Centro de Formación del Consumidor de Lugones se pretende que las personas consumidoras conozcan la actual estructura energética, producción, transporte, distribución y aplicaciones al consumo doméstico de la misma (diferentes tarifas, interpretación de recibos...), para llegar a comprender la necesidad del consumo eficiente así como del uso de energías alternativas para lograr un desarrollo sostenible

MEDIO AMBIENTE

Nuestros bosques son uno de los recursos naturales más importantes de esta región. Tomar conciencia de la relación existente entre el deterioro del medio ambiente y la actuación individual resulta fundamental para facilitar posturas que tiendan hacia un desarrollo sostenible.

A través de la simulación de un bosque asturiano de ribera, media y alta montaña, se pretende desarrollar prácticas que favorezcan el mantenimiento de nuestros ecosistemas (bosques, ríos, mares...), analizando la flora y la fauna del bosque asturiano, conociendo las distintas especies protegidas y valorando la importancia de proteger nuestros bosques frente a la tala indiscriminada de los mismos y a la continua aparición de basura.

CONSUMO ECOLÓGICO

La montaña de basura acumulada diariamente en nuestros hogares está ocasionando serios problemas en nuestro entorno más cercano. Teniendo en cuenta que la mayoría de los deshechos domésticos pueden aprovecharse nuevamente, la basura pasaría de ser un problema medioambiental a ser un recurso.

En el taller de consumo ecológico se pretende que las personas consumidoras valoren la importancia de la clasificación de residuos domésticos, conozcan la composición de los diferentes tipos de envases y sus efectos sobre el medio ambiente, asuman criterios de compra ecológica y conozcan las técnicas de reciclado de papel.





TEXTIL

Habitualmente nos invaden numerosas dudas a las que no sabemos dar respuesta; la interpretación de los símbolos que aparecen en una etiqueta, la conservación de los diferentes tejidos, saber cómo influye la utilización o el tratamiento de un tejido en el Medio Ambiente, conocer la procedencia y los canales de distribución de dicho bien; son aspectos sumamente interesantes para todos los consumidores.

TALLERES:

LA TIENDA DE ROPA

Saber planificar y llevar a cabo una compra razonada, basada en las necesidades e intereses personales y libre de presiones comerciales, es un contenido básico dentro de la Educación del Consumidor. El Taller de la Tienda de Ropa está diseñado para favorecer dicho aspecto ya que a través de su realización, los participantes, efectúan una simulación de compra de productos textiles siguiendo un guión establecido de antemano que favorece una correcta estrategia de compra, basando ésta en criterios relativos a la calidad/precio, la composición del tejido, el correcto etiquetado de la prenda como garantía de calidad de la misma, etc.

El Taller de la Tienda de Ropa, recrea también situaciones de venta de Rebajas, Saldos y Liquidaciones de artículos textiles, ayudando al participante a diferenciarlas y a familiarizarse con los derechos y deberes del consumidor y comerciante que caracterizan a cada una de ellas y llegado el momento saber plantear una reclamación en Consumo.

ETIQUETADO TEXTIL

La Etiqueta Textil proporciona al consumidor una información verdaderamente valiosa en relación a las características, composición y cuidado de la prenda que adquiere. Familiarizarse con su lectura, conocer y saber interpretar sus diferentes partes así como identificarla como garantía real de calidad de la ropa, es sin duda un componente básico a la hora de conseguir un perfil óptimo de consumidor informado y responsable.

FIBRAS TEXTILES

La incorporación al mercado en las últimas décadas de toda una serie de nuevas fibras sintéticas así como las de más reciente fabricación, las biofibras (de origen transgénico), ha cambiado el panorama del consumo de este tipo de bien. La mezcla de estas fibras con las tradicionales (naturales y artificiales) repercute sin duda en la calidad final del producto así como en el cuidado y conservación de la ropa que el consumidor debe llevar a cabo.

Valorar las artes textiles tradicionales y conocer el origen de las diferentes fibras (natural, artificial o sintético), así como el coste medioambiental derivado de la

fabricación de unas u otras, debería proporcionarnos la información y libertad de elección necesarias a la hora de expresar nuestros hábitos de consumo y orientarlos hacia un deseable consumerismo.

TRADICIÓN TEXTIL (Exclusivo de Vegadeo)

A través de una exposición de los diferentes utensilios tradicionales utilizados en la fabricación de prendas textiles, se explica el proceso de transformación de la lana y el lino y se ponen en práctica de los distintos ligamentos e hilados en los telares manuales y en el telar de alto lizo.

Con el taller de tradición textil se pretende que las personas consumidoras conozcan y valoren la obtención, manufactura y ligamentos tradicionales de los tejidos artesanales además del proceso de transformación que sufre la lana desde su obtención hasta su empleo comercial.

LA ROPA DE MI DORMITORIO

Dirigido a los primeros Ciclos Educativos, en este taller se recrean situaciones cotidianas como hacer las camas o doblar y recoger la ropa. A través de estas tareas los participantes refuerzan hábitos de orden e higiene a la vez que ganan autonomía y responsabilidad, aprendiendo a valorar los elementos textiles del hogar y reconocer en ellos un bien de consumo.

SERVICIOS BANCARIOS

El dinero y los bancos están en nuestras vidas desde edades muy tempranas. La problemática generada en el ámbito de los servicios bancarios es amplia y variada, el cambio en nuestras formas de vida, la sustitución de la moneda por el plástico, las compras aplazadas y los estilos de vida actuales hacen que nos encontremos sumergidos una vorágine consumista de la que muchas veces resulta difícil escapar.

TALLER:

ASTURBÁN

ASTURBAN es el Banco de los Centros de Formación del Consumidor. Las secciones y los servicios que encontraremos en nuestra oficina bancaria son muchos y variados: caja, otras operaciones, divisas, dirección, cajero automático "parlante" y atención al cliente. Podremos desde abrir una libreta, realizar una imposición, solicitar una tarjeta de crédito, cambiar divisas, hacer una transferencia, una domiciliación, ver el funcionamiento de un cajero, pedir un crédito en dirección, etc.

ASTURBAN es una experiencia que supone imaginar una entidad bancaria en la que los participantes van a ser empleados y clientes (manejo de impresos, sellos, libretas, dinero,...) responsables de toda la operatoria de una oficina "casi real" y miembros de unas familias simuladas que pasarán por situaciones similares a las de su familia de verdad.





LEGISLACIÓN DE CONSUMO

- Ley 26/1984, de 19 de julio, general para la Defensa de los Consumidores y Usuarios.
- Ley del Principado de Asturias 11/2002, de 2 de diciembre, de los Consumidores y Usuarios.
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la norma general de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los Productos Alimenticios.
- Real Decreto 930/1992, por el que se aprueba la Norma de Etiquetado sobre propiedades nutritivas de los Productos Alimenticios
- Decreto 2685/1976, de 16 de octubre, por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria para la elaboración, circulación y comercio de preparados alimenticios para regímenes dietéticos y/o especiales.
- Real Decreto 1091/2000, de 9 de junio, por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria específica de los alimentos dietéticos destinados a usos médicos especiales.
- Real Decreto 1808/1991, por el que se regulan las menciones o marcas que permiten identificar el lote al que pertenece un producto alimenticio.
- Real Decreto 3177/1983 por el que se aprueba la reglamentación técnico-sanitaria de aditivos alimentarios.
- Real Decreto 1852/1993, sobre producción agrícola ecológica y su indicación en los productos agrarios y alimenticios.
- Real Decreto 2207/1995, por el que se establecen las normas de higiene relativas a los productos alimenticios.
- Ley 14/1986, General de Sanidad.



*Experiencias
didácticas de los centros*



ESTRATEGIAS PARA UNA CALIDAD DE VIDA

Coordinación:

Amalia Tuñón Suárez

Datos del centro:

C.E.E. Santullano

C/ La Venta, s/n

33611 - Santullano (Mieres)

Teléfono: 985427411

Fax: 985427311

E-mail: santulla@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cee/santullano

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Básica Obligatoria y Etapa de Transición a la vida Adulta de Educación Especial

CONTEXTO

Material complementario en CD



Nuestra experiencia se desarrolla dentro del contexto siguiente:

El alumnado que asiste a nuestro Centro presenta discapacidad psíquica en distinto grado, unido en muchos casos a limitaciones de carácter físico, sensorial y/o conductual. Por ello requieren adaptaciones muy significativas en todas las áreas curriculares.

Los casos más frecuentes son: Síndrome de Down, Discapacidad psíquica, Parálisis cerebral, Plurideficiencia, Discapacidad motórica, Trastornos generalizados del desarrollo, Autismo, Discapacidades sensoriales, Otros Síndromes (Duchenne, Apert,...).

Todo esto trae consigo unas limitaciones específicas en función de la deficiencia:

Dificultades de movilidad global y fina. Desarrollo intelectual, motor, emocional y social con ritmo propio muy lento. Autoconcepto pobre y habilidades sociales reducidas. Dificultad de comunicación. Deterioro significativo de la interacción social. Dificultad en las respuestas a estímulos sensoriales. Conductas anormales en alimentación, sueño...etc. Trastornos del estado de ánimo. Conductas auto y hetero-agresivas.

A esto, se le suma una problemática familiar desfavorable.

La procedencia de nuestro alumnado es en su mayoría de origen asturiano, de los concejos de Mieres, Aller y Lena.

En cuanto a la situación laboral de las familias, el 48% tiene trabajo retribuido, un 20% es prejubilado, un 16% está en paro, el 16% está jubilado y el 8% se encuentra en alguna otra situación.





La escolarización de los alumnos y alumnas puede ser de diferentes modalidades, unos se remiten en primera instancia, otros casos significativos de marginación y desventajas socio-económicas y otros vienen de centros ordinarios, cuando ya la respuesta educativa de integración no se considera la más adecuada, o también sobrepasan el límite de edad.

RECURSOS

Los recursos con los que contamos son:

Recursos personales: El claustro está formado por 15 profesores, tutores, logopedas, profesorado de Educación Física, profesorado de Música, profesorado de talleres, Servicio de Orientación y Servicios a la Comunidad estos compartidos con otro centro.

Además contamos con personal laboral: fisioterapeuta, ayudantes educativos.

Personal laboral de cocina y limpieza

Recursos materiales: Aulas, Aula de Música, Aula de N. N. T. T., Talleres de huerto e invernadero, Taller de papel, Taller de consumo, Taller de vida diaria, Sala de psicomotricidad, Biblioteca infantil y ludoteca, Sala del profesor, Gimnasio, Gabinete de E. F., Gabinetes de Logopedia, Gabinete de fisioterapia, Gabinete de Orientación,

Botiquín, Sala de juegos, Patios, Servicios, Comedor y cocina.

Descripción del taller

El taller está ubicado en una sala que ha sido acondicionada para este fin. Se distinguen varias zonas:

La más grande donde está instalado el supermercado, que está distribuido en 11 secciones (frutería, pescadería, carnicería, charcutería, alimentación, lácteos, panadería, congelados, bebidas, droguería y limpieza).

Otra zona algo más pequeña, habilitada con una mesa amplia, varias sillas y estanterías donde se trabaja material impreso (manipulativo, gráfico, lectura de imágenes y lectura de texto, manejo de dinero).

Dos zonas más pequeñas donde hay instalados un cajero parlante y en la otra un ordenador para trabajar con programas relacionados con el supermercado, la compra,...etc.

En la actualidad se dispone de uno elaborado en el centro titulado El Supermercado y otro que se encuentra en fase de elaboración (Los Menús).

Para trabajar el conocimiento y manejo del dinero disponemos del Euromanual.

Dado el perfil plurifactorial del alumnado se hizo necesario buscar respuestas educativas alternativas que satisfagan sus necesidades de inclusión.

OBJETIVOS

Consideramos que la verdadera calidad de enseñanza es aquella que brinda la posibilidad real de un desarrollo integral de la persona. El fin último de nuestro centro es proporcionar al alumnado aquellas habilidades y conocimientos que le permitan lograr una mayor adaptación social y laboral.

En la búsqueda de estas respuestas educativas alternativas, enmarcamos el taller de consumo.

Ello implica:

- Conocer los productos, el etiquetado, el dinero, los servicios bancarios, la fecha de caducidad, analizar la publicidad, ...
- Realizar una compra adecuada, que repercuta en su salud y seguridad como consumidor.
- Adquirir las habilidades necesarias para desenvolverse en las actividades de la vida diaria, relacionadas con las compras y el manejo del dinero, la alimentación y mantenimiento del hogar.
- Analizar la información en relación con las ofertas de productos, bienes y servicios y optar por aquellos que den respuesta a necesidades e intereses de forma racional y controlada.

ACTIVIDADES

Los inicios de este taller fueron lo más parecido a una tienda de ultramarinos pequeña y con lo básico, hay una pesa, que actualmente conservamos. Desde hace unos dos años, con la llegada del Euro, se decidió ampliar y modernizar este taller, convirtiéndolo en un Supermercado, más actual y acorde con los tiempos, junto con las otras zonas de trabajo como se explicó anteriormente.

Para trabajar con los alumnos hay tres niveles de actividad, que responden a la siguiente estructura:

- Objetivos
- Contenidos
- Actividades

Primer nivel, "Manipulativo - Imágenes" en el que nuestro alumnado realizará una serie de actividades adecuadas a su capacidad, para que conozca productos de la compra diaria y el dinero.

Objetivo: Conocer los productos de las distintas secciones y el dinero.

Contenidos:

Emparejamiento.
Identificación.





Clasificación,
Asociación
Juegos de memoria
Realización de puzzles.
Realización de dominós,

Actividades:

Empareja:

Dada una lámina y sus imágenes busca y coloca la imagen que se señala.

Dada una lámina y sus imágenes busca y coloca cada imagen encima de su igual.

Dada una lámina y las imágenes de la sección, busca y coloca cada imagen encima de su igual.

Identifica:

Señala el producto nombrado. Idem con monedas y billetes.

Nombra el producto señalado. Idem con monedas y billetes.

Coge el producto y di su nombre. Idem con monedas y billetes.

Clasifica:

Dados varios productos, busca los de una sección.

Dados los productos de una sección, monedas, billetes agrúpalos según criterio.

Dados todos los productos sepáralos por secciones.

Asocia:

Dada una lámina y sus productos busca y coloca el producto nombrado.

Dada una lámina y los productos de la sección, busca y coloca los nombrados.

Dadas las láminas de una sección y todos los productos de las distintas secciones, busca y coloca los nombrados.

Realiza puzzles:

Realizar puzzles de 8 piezas con modelo y sin modelo.

Realizar puzzles de 16 piezas con modelo y sin modelo.

Realizar puzzles de 32 piezas con modelo y sin modelo.

Realiza juegos de memoria:

Recordar billetes y monedas.

Recordar una secuencia de productos presentada previamente. De 2, 3, 4... elementos:

De forma inmediata.

Trascurridos unos segundos

Respondiendo a otra pregunta antes de dar la secuencia

Realiza dominós:

Vamos a jugar al dominó con: "la sección correspondiente".

Segundo nivel, "Lectura", dirigido al alumnado que haya alcanzado un cierto grado en las técnicas instrumentales y les permita hacer una lista de compra, leer carteles, ofertas, comprobar fechas de caducidad.

Objetivo: Nombrar y utilizar monedas, billetes y los productos de las distintas secciones.

Contenidos:

Emparejamiento.

Identificación.

Clasificación.

Asociación.

Realización de juegos

Actividades:

Empareja:

Dada una lámina con productos y sus nombres, busca y coloca la grafía que se indique.

Dada una lámina y las grafías correspondientes, coloca cda nombre debajo de su imagen.

Dada una lámina y todos los nombres de la sección, selecciona los correspondientes a la lámina.

Identifica:

Busca el nombre del producto que se te indique.

Busca el producto del nombre dado. Idem monedas y billetes.

Dada una lámina, busca la imagen y el nombre de cada producto.

Dada una lámina con productos y sus precios busca el precio indicado.





Clasifica:

Dados varios productos y sus nombres, busca los de una sección.

Dados los nombres de los productos de una sección, agrúpalos según criterio dado.

Dados todos los productos con sus nombres correspondientes, sepáralos por secciones.

Dadas varias monedas y billetes agrúpalos según criterio.

Asocia:

Dada una lámina con sus productos y nombres, busca y coloca el producto y grafía nombrada.

Dada una lámina y los productos - grafía de la sección, busca y coloca los nombrados.

Dadas las láminas de una sección y todos los productos - grafías de las distintas secciones busca y coloca los nombrados.

Realiza juegos:

Realizar sopas de letras.

Tercer nivel, “Simulación de compra”, consta de tarjetas de menor a mayor dificultad, que sirvan de prácticas de compra en el Supermercado”, donde tendrán que manejar dinero, leer precios, comparar ofertas, es decir, aprender estrategias para desenvolverse adecuadamente en situaciones de compra.

Objetivo: Desarrollar las estrategias necesarias para resolver problemas y situaciones de compra en el supermercado.

Contenidos:

Realización de compras.

Actividades:

Compra:

Dada una tarjeta, realiza la tarea indicada. (Según la capacidad del alumno/a leerá él mismo la actividad (con o sin apoyo visual) o se le darán las instrucciones de forma oral).

Elaboración de lista de compra.

Uso y manejo del dinero simulado.

Uso y manejo del cajero para disponer del dinero simulado.

Manejo de la caja registradora, para cobrar los artículos que se adquirieron en la compra.

También se vienen realizando otras muchas, actividades que complementan las realizadas en el Centro, tanto en el taller, como en el aula, destacamos: Visitas a

Centros de Formación del Consumidor, entre ellos, Tineo, Ribadesella, Blimea, Lugones,...

METODOLOGÍA

Proporcionar a nuestros alumnos las habilidades indispensables para adoptar decisiones responsables que contribuyan, en la medida de sus posibilidades, a realizar una compra adecuada, es tarea que nos preocupa desde hace tiempo. Por eso nuestro mayor empeño es que los objetivos sean útiles y funcionales, para la vida diaria.

El presentar las secciones y los productos, desde diferentes perspectivas, como papel, ordenador,...y con artículos reales en el supermercado, creemos que es indispensable favoreciendo el aprendizaje significativo.

Las actividades se realizaran de forma individual o en grupo.

Todos los aspectos señalados anteriormente, junto con el entrenamiento de las habilidades sociales en situaciones de compra, simuladas o reales, hace que el alumno o alumna, vaya adquiriendo confianza y seguridad en sí mismo.

TEMPORALIZACIÓN

El horario es de una sesión semanal de una hora a lo largo del curso.

EVALUACIÓN

Esta experiencia que se está llevando a cabo en el Centro, supone para nuestros alumnos y alumnas un importante aprendizaje, ya que por sus características necesitan apoyos de forma más intensa y permanente.

Valoramos positivamente esta actividad ya que nuestra larga experiencia nos lo permite.

Nos fuimos adaptando, cambiando y modificando aspectos que con el paso del tiempo y una continua revisión, veíamos con posibilidad de mejora.

Por supuesto que seguimos en la misma línea de evaluación continua y crecimiento, siempre teniendo como referente la formación de nuestro alumnado, ayudándoles a desarrollar unas estrategias adecuadas para tener una mejor calidad de vida.





COMER BIEN

Coordinación:

M^º Luisa Suárez Iglesias

Datos del centro:

C.P. Dolores Medio

C/ La Luna, 4

33001 - Oviedo

Teléfono: 985210974

Fax: 985210974

E-mail: doloresm@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/doloresm

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil y Educación Primaria

CONTEXTO

Material complementario en CD



SITUACION:

El C.P. "DOLORES MEDIO" está situado en una de las zonas más céntricas de Oviedo, lo que hace necesario, para la completa formación de los escolares, que se realicen numerosas salidas culturales que faciliten el aprendizaje significativo.

ALUMNADO:

Los escolares, están comprendidos desde los tres años a los doce.

El alumnado es de distinta procedencia:

Familias de clase media.

Familias con grandes necesidades económicas.

Numerosas familias de inmigrantes (18,37 %).

Los discentes tienen diferente nivel de desarrollo evolutivo en las áreas de aprendizaje, ya que en el Centro hay escolares con necesidades educativas especiales.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO Y DE LOS PROGRAMAS ELEGIDOS.

En el marco de la L.O.C.E. y los Decretos que han establecido el currículo de las diferentes etapas educativas, se contempla la necesidad de considerar temas transversales, la Educación para la Salud y el Consumo, para la Convivencia, Solidaridad, Espíritu Europeo, Educación Ambiental.

Estos temas tienen una gran importancia para que nuestros escolares sean responsables con los estilos de vida saludables y de consumo racional y responsable. La Comunidad Educativa ha querido que se reflejen en el Proyecto Educativo estos temas y el profesorado del Centro se ha responsabilizado de dichas enseñanzas en los proyectos curriculares de Educación Infantil y Educación Primaria.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

"Regirse, a través de los conocimientos y el desarrollo de la capacidad crítica, por las normas que garantizan la adecuada higiene personal, la alimentación sana y una correcta interacción social y la actuación correcta de una sociedad de consumo."

OBJETIVOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Siguiendo las recomendaciones de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud, entre los objetivos prioritarios de nuestro Proyecto para promover de manera activa la autoestima de todo el alumnado, potenciar su desarrollo psicosocial y capacitarle para que pueda tomar sus propias decisiones, señalamos los siguientes:

1. Conseguir mejorar el entorno físico del Centro mediante la elaboración de medidas de salud y seguridad, el seguimiento de su aplicación y la implantación de estructuras de gestión apropiadas si fuera necesario.
2. Fomentar lazos sólidos de cooperación entre el Centro, los responsables familiares y la comunidad en general (Centros de Salud, Unidades de Salud Pública, Planes municipales de drogas, etc.).
3. Establecer relaciones de colaboración entre los centros de Primaria y Secundaria para la elaboración de programas coherentes de Educación para la Salud.
4. Conferir al profesorado un papel de referencia para las cuestiones relativas a la salud y potenciar su protagonismo en la Educación para la Salud, facilitándole la formación adecuada en este campo.
5. Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa de Educación para la Salud, fomentando la responsabilidad compartida y la estrecha colaboración entre los servicios educativos y sanitarios.
6. Desarrollar en el currículo, a través de las áreas de conocimiento, la promoción de la salud con el fin de proporcionar oportunidades para aprender y adquirir capacidades y habilidades esenciales para un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
7. Desarrollar una serie de bloques de contenidos en los que prime el aprendizaje de actitudes y procedimientos (adquisición de hábitos) en las etapas de Educación Infantil y Primaria.
8. Conseguir mejores conceptos que darán sentido a diferentes pautas de comportamiento saludable.
9. Entre los objetivos que esta Comunidad Educativa ha planteado en el Proyecto Educativo, está el procurar que el alumnado del Centro desarrolle unos hábitos sanos, para conseguir una buena salud.





ACTIVIDADES

EDUCACIÓN INFANTIL

Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con el bienestar corporal y la seguridad personal, la higiene y el fortalecimiento de la higiene y el fortalecimiento de la salud.

- Cuidado y limpieza de las distintas partes del cuerpo. Realización autónoma de los gestos elementales de higiene corporal:
 - Cepillado de dientes.
 - Lavado de manos.
 - Sonarse la nariz.
- Gusto por un aspecto personal pulcro y cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados.
- Utilización adecuada de materiales apropiados para la higiene corporal: servicios, cepillo de dientes, jabón, toalla.
- Puesta en práctica de los hábitos de antes y después de las comidas: Lavarse las manos, ponerse y quitarse la servilleta, aprender a comer solo y a comportarse adecuadamente en la mesa.

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Los objetivos a cumplir en el 1º y 2º Cursos del Primer Ciclo de Primaria, sobre el Proyecto de Salud e Higiene que se realiza en este Centro son:

- a) Limpieza y orden en los cuadernos de trabajo de clase.
- b) Lograr el hábito de lavarse las manos después de ir al servicio y de mantenerlas limpias en todo momento.
- c) Se tratará de la higiene de la cabeza, para evitar la pediculosis.
- d) Reforzar el hábito de limpieza de los dientes después de cada comida.

SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

- Promover de manera activa, a través de las áreas del conocimiento, la adquisición de capacidades y habilidades esenciales para tener un cuerpo saludable.
- Recogida y elaboración de informaciones sobre usos y costumbres del cuidado personal.
- Análisis de las consecuencias de determinadas prácticas y actividades sociales sobre la salud.
- Mantener limpias las manos, las uñas cortas y no meter los dedos en la boca y nariz.
- Fomentar la limpieza corporal.

- Lograr el orden y la limpieza en el material didáctico que emplean, sobre todo en los cuadernos de trabajo de clase.
- Relacionar el contenido de una dieta sana con el buen desarrollo y funcionamiento del cuerpo.
- Conocer como deben ser los usos y costumbres en la alimentación.
- Saber la repercusión que tiene una dieta equilibrada en la salud.
- Valoración y adopción de hábitos de alimentación sana y de prevención de enfermedades.
- Adopción de hábitos que permitan tener una alimentación sana procurando:
 - Que la dieta sea variada, no faltando ni la fruta, ni un vaso de leche diario.
 - Privarse de tomar "chucherías" para evitar la caries dental.
 - Comer a las horas lo necesario y en todo momento tener una alimentación sana.
- Recogida de datos sobre determinadas prácticas alimenticias.
- Elaboración de fichas sobre como deben de ser las costumbres alimenticias para que sean sanas.
- Análisis de las repercusiones de determinados hábitos alimenticios.
- Utilización de técnicas de consulta e interpretación de datos.

TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

- Conocer la seguridad y la salud como consumidores: producción de alimentos, su etiquetado, compra y consumo.
- Reconocer los trastornos alimenticios relacionados con la salud: anorexia, bulimia.
- Grupos de alimentos. Conocimiento de los alimentos que forman parte de cada uno de los grupos.
- Conocer la cantidad de calorías que debe aportar la dieta diariamente, considerando los factores diferenciadores: edad, sexo y actividad.
- Saber el tanto por ciento calórico que debe aportar diariamente cada grupo de nutrientes.
- Elaboración de menús que sean cualitativa y cuantitativamente equilibrados.
- Valorar positivamente las dietas equilibradas.
- Ser crítico con los aportes excesivos de algunos grupos de nutrientes (grasas, glúcidos, prótidos)

METODOLOGÍA DE TRABAJO

- Favorecer una metodología activa, en aprendizaje cooperativo, que potencie el trabajo de equipo y desde éste unas relaciones interpersonales positivas.
- Fomentar frente a la competitividad la cooperación (en el juego, trabajo...) como medio de facilitar la comunicación, el conocimiento y la aceptación del otro.





- Desarrollar una metodología participativa a todos los niveles posibles.
- Participación de los escolares (elaborando temas, haciendo exposiciones, encuestas, dramatizaciones, facilitando los debates y asambleas de clase, elaboración de recetas gastronómicas, etc.)
- Participación del profesorado.

TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

PRIMER TRIMESTRE

- Encuesta sobre los hábitos alimenticios del alumnado del Centro.
- Elaboración de un folleto informativo sobre la Pediculosis) ¡Ojo al piojo!
- Distribución del tríptico sobre “Frutas y hortalizas frescas 5 al día es vital”
- Celebración del Día Mundial de la Alimentación.
 - Educación Infantil: Degustación de madroños y miel.
 - Primer Ciclo: Degustación de pomelos.
 - Segundo Ciclo: Degustación de granadas.
 - Tercer Ciclo: Elaboración de una receta gastronómica sin fuego.
- Celebración del Amagüestu:
 - Exposición de murales con frutos naturales autóctonos del otoño y maqueta con productos asturianos en un pasaje de Asturias.
 - Representación de la obra “Por qué la castaña tiene un remiendo”.
- Visita de los alumnos y alumnas de 4º y 5º al Aula de Consumo situada en el Palacio de los Niños.

SEGUNDO TRIMESTRE

- Elaboración de murales: Pirámide de los Alimentos en Educación Primaria y para Educación Infantil, silueta humana completada con alimentos variados.
- Elaboración y distribución de folletos sobre Higiene Buco-dental e Higiene Corporal, así como fichas para los distintos Ciclos.
- Cómic sobre salud Buco-Dental.
- Celebración del Día Mundial del Consumidor. (15 de marzo).
- Representación de la obra teatral sobre la alimentación responsable : “LOS CHICLOIDES”.

TERCER TRIMESTRE

- Visita al Taller de Consumo de Blimea.
- Cómic sobre saber comprar “En el Supermercado”.
- Celebración del Día Mundial de la Salud. (7 de abril).

- Programación de charlas relativas a la salud con distintos profesionales.
- Exposición de frutas y hortalizas de la primavera/verano.

Durante el segundo y tercer trimestre se llevará a cabo el Programa “La Aventura de la Vida” en los cursos 3º, 4º, 5º y 6º.

LA AVENTURA DE LOS DIENTES

Coordinación:

Violeta Moreda Castrillón

Datos del centro:

C.P. Chamberí

C/ La Garibalda, s/n

33860 - Salas

Teléfono: 985830759

Fax: 985830759

E-mail: chamberi@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/chamberi

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil: 5 años

CONTEXTO

El trabajo por proyectos forma parte de la dinámica habitual de nuestra aula. Desde los 3 años, están acostumbrados a decidir, seleccionar, analizar, reflexionar, debatir, concluir...en definitiva, a ser protagonistas de su propio aprendizaje con el objetivo de conseguir que éste sea verdaderamente constructivo y significativo.

Los proyectos de trabajo suponen la creación de propuestas en un proceso comunicativo, participativo, investigador y lúdico, conformando una apuesta por la autonomía, ofreciendo oportunidades para expresar ideas propias, diseñar el proyecto, planificar y aprender.

El tema se enmarca dentro del eje transversal del currículo “Educación para la salud” que trata de generar actitudes positivas hacia la salud. Lo que significa favorecer un crecimiento armónico de la personalidad. Partimos de que las actitudes se caracterizan fundamentalmente porque son adquiridas, como resultado de las experiencias personales, y por lo tanto pueden aprenderse en diferentes contextos. La escuela debe facilitar la adopción de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud.





OBJETIVOS

El tema de los dientes ha permitido trabajar una serie de experiencias encaminadas a la consecución de los siguientes objetivos:

- Colaborar en la búsqueda de información.
- Interesarse por los libros como fuente de información.
- Utilizar el lenguaje escrito para expresar conocimientos, ideas...
- Conocer cómo son los dientes.
- Adquirir hábitos de higiene y cuidado de la boca.
- Tomar conciencia de la necesidad de llevar una alimentación sana, rica en vitaminas y sin excesivos dulces.
- Ver al dentista como una persona que ayuda a mantener los dientes sanos.

ACTIVIDADES

Respondiendo a la metodología de proyectos, las distintas actividades llevadas a cabo giraron en torno a:

- Decisiones sobre el tema de trabajo

En la asamblea surgen conversaciones fantásticas ante el interés despertado por el hecho de que algún niño o niña ha tenido ya la visita del "Ratoncito Pérez", conversación que yo aprovecho para hacerles reflexionar sobre lo que les gustaría trabajar este año. Es así como el estudio de los dientes ha sido el tema elegido por la mayoría.

- Ideas previas. Plantear preguntas-Anticipar respuestas

El siguiente paso fue exponer por medio del lenguaje oral los conocimientos que tenían sobre el tema, hipótesis acertadas unas veces y otras no tanto, pero que a lo largo del desarrollo del proyecto hemos tenido ocasión de comprobar.

Mi papel como maestra, en este momento, es el de recoger información sin aprobar o desaprobado nada.

- ¿Qué queremos aprender?

Una vez expuestas las ideas que tenían sobre el tema, nos preguntamos qué nos gustaría aprender y es así como surgen las siguientes cuestiones:

- ¿Cuántos dientes tenemos?
- ¿Qué tienen los dientes por dentro?
- ¿Por qué se caen los dientes?
- ¿Cómo se llaman?
- ¿Cuándo salen los primeros dientes?
- ¿Por qué sangran?
- ¿De dónde sale la sangre?

- ¿Dónde podemos aprender?

Ante esta cuestión las respuestas no se dejan esperar:

- En diccionarios
- En películas del cuerpo humano
- En DVD
- Leyendo
- Mirando libros
- Hablando
- Sacando fotos de los dientes
- Buscando en internet

- Redactamos una nota informativa Colaboración de las familias

Necesitamos buscar información para poder contestar nuestras preguntas, así que el siguiente paso fue hacer una nota para que los papás y mamás nos ayuden. La redactamos entre todos-as, me la dictan, yo la escribo en el encerado y la copian en la libreta mensajera.

- Preparamos un rincón para la información

La documentación va llegando y preparamos un rincón para colocarla, al que acudimos cada vez que tenemos que consultar algo. En la búsqueda les ayudo yo, dándoles consignas, ya que algunos de los libros aportados tratan de más temas que los dientes.

- Mural

Como ya es habitual en nuestra metodología, preparamos un mural que recoge "lo que sabemos, lo que nos interesa aprender, lo que vamos aprendiendo y cómo aprendemos" Este mural preside todo el desarrollo del proyecto. A él acudimos para reflexionar sobre lo que vamos aprendiendo y comprobar nuestras hipótesis iniciales.

- Actividades en papel

En el libro del proyecto, además de recoger todo lo anteriormente expuesto, se plasman las actividades en papel que se han realizado:

- Aprendemos el nombre de nuestros dientes
- Partes de un diente
- ¿Cuántos dientes tenemos?
- Cuento mis dientes
- Nuestra dentadura
- ¿Para qué sirven los dientes?
- ¿Qué es la caries?
- Identificar la boca sana



- El dentista
- Alimentación adecuada
- ¿Cómo debemos limpiarnos los dientes?
- Tipo de texto: CARTEL
- Identificar los cepillos viejos
- Puzzle
- Poesía
- Tipo de texto: CUENTO. Una de las actividades enmarcadas dentro del proyecto consistió en escribir un cuento a partir de uno ya editado que no tenía texto. Se llevó a cabo por parejas, respetando la etapa de escritura de cada uno de ellos. La interacción fue muy positiva. El primer paso fue pensar entre todos-as el texto que queríamos ponerle al cuento; posteriormente se formaron las parejas y empezaron el proceso de escritura en un borrador para pasarlo después al papel definitivo. Las correcciones no se hicieron sobre el sistema de escritura (se mantuvo “su escritura” aunque ésta no fuese convencional) sino sobre la estructura del texto.

- Reflexión sobre lo que aprendimos

La reflexión fue llevada a cabo relacionando los nuevos conocimientos con lo que ya sabían sobre el tema.

- ¿Para qué trabajamos este tema? Funcionalidad del aprendizaje

Las respuestas a esta cuestión fueron las siguientes:

1. Para saber cómo son los dientes porqué se caen.
2. Para limpiarnos bien los dientes.
3. Para contárselo a mamá y a papá.
4. Para saber lo que es malo para los dientes.

- Decisiones sobre el título

Creemos que nuestro proyecto tiene que tener un título, así que entre todos y todas pensamos cuál es el que más nos gusta. Las propuestas fueron las siguientes:

- El ratoncito y los dientes
- Conocemos los dientes
- Los dientes
- La aventura de los dientes

El título elegido, de forma consensuada fue “LA AVENTURA DE LOS DIENTES”

- Paginación del proyecto.

Una vez editado el libro del proyecto, cada niño-a pagina su libro.

TEMPORALIZACIÓN

El presente proyecto se llevó a cabo en un aula de E. I. de 5 años , entre los meses de Septiembre y Octubre de 2004.

EVALUACIÓN

Me interesa fundamentalmente conocer el grado de adquisición de experiencias por parte de los niños y de las niñas, así como su nivel de satisfacción durante el desarrollo del proyecto.

Para conocer estos aspectos utilizo varios instrumentos:

- En un primer momento interesa conocer todo aquello que el grupo y cada niño y niña dentro de él conoce del tema en cuestión. Esto lo averiguo mediante la recogida de ideas previas en la conversación de la asamblea. Así mismo utilizo como instrumento de recogida de información un dibujo posterior a esta asamblea sin haber ampliado las primeras ideas de los propios niños y niñas.
- Al final se repiten estos dos instrumentos y se comparan, sacando las conclusiones pertinentes.
- Durante todo el proceso y mediante la observación de las aportaciones y las realizaciones de los niños y niñas, se van tomando nota de los aspectos más significativos de cada uno (el interés, lo que le resulta más atractivo, si conoce o no lo trabajado, las estrategias adoptadas, la colaboración, la interacción, la influencia del tema ...).

Al finalizar el proyecto se revisa todo el material que se ha ido elaborando y se confecciona con él un libro en el que se recoge el proceso seguido, los logros alcanzados y las conclusiones a las que se ha llegado, haciendo partícipe a la familia de nuestro trabajo.

Así mismo se elabora otro libro que va a formar parte de la biblioteca de aula.

El proyecto ha suscitado un gran interés por parte de todo el grupo. Aquellos niños y aquellas niñas que aún no les ha caído ningún diente, esperan este acontecimiento con entusiasmo, viéndolo como sinónimo de "hacerse mayores". Su actitud ante el cepillado de los dientes ha variado positivamente en algunos casos.





GERVASIO RAMOS, NUESTRA ESCUELA SANA

Coordinación:

Rosa Andreu Ginesta

Datos del centro:

C.P. Gervasio Ramos

C/ Los Llerones, s/n

33900 - Langreo

Teléfono: 985693192

Fax: 985675254

E-mail: gervasio@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/gervasio

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil y Educación Primaria

CONTEXTO

Material complementario en CD



El C. P. Gervasio Ramos se halla situado en Langreo, ciudad caracterizada en los últimos años por la disminución en las actividades industriales y mineras en las que se ha sustentado fundamentalmente su economía. Este fenómeno ha venido asociado a un fuerte incremento del paro, actualmente de los más altos de la Comunidad Autónoma y a los problemas sociales característicos del mismo. También ligado al mismo está el proceso de disminución de la población, con un importante contingente de personas que van en busca de trabajo a otras zonas y una preocupante reducción de la natalidad.



En nuestro medio, en los últimos años, estamos asistiendo a una modificación en las costumbres dietéticas, sustituyendo la dieta que conocemos como mediterránea por otra forma de alimentación poco variada, incompleta y mal equilibrada en cuanto al aporte de nutrientes. Por este motivo los docentes del centro hemos considerado que resultaba conveniente llevar a cabo una aportación desde las aulas que contribuyera a concienciar a los estudiantes y sus familiares de la importancia del cuidado de uno mismo/a. Se trataba de incorporar el estudio de la salud dentro de nuestras tareas educativas y de hacerlo no sólo de un modo teórico sino también a través de sencillas actividades prácticas que al desarrollarse a diario fueran generando hábitos saludables. En nuestra opinión los alumnos/as, y sobre todo los más pequeños/as no sólo debían estudiar la salud sino sobre todo vivir la salud.

Historia del proyecto

Desde el año 1994 se comienza a participar en el Proyecto de Salud, en el que todo el claustro se compromete a la promoción de diferentes hábitos de alimentación saludable y cuidado personal.

En un principio se inicia con un programa de salud buco dental que hace hincapié en el cepillado de dientes y la alimentación.

En el curso 97/ 8 el proyecto se transforma en Programa de Salud, con el título de "Comer para crecer" puesto que se entendía que era posible realizar una ampliación del mismo que contemplase la salud buco dental desde el punto de vista más amplio del cuidado general de la salud.



En el curso 98/9 el programa de salud se sistematiza y amplía las conexiones con el centro de salud, a través de la coordinadora de enfermería. Las actividades afectan de forma más generalizada a todo el alumnado y se realizan diversas charlas dirigidas a los padres y madres.

En el curso 2000 el proyecto se consolida, con el título "Gervasio Ramos, nuestra escuela sana" y se empiezan a realizar más actividades. Se dedica un mes a un alimento fundamental en nuestra dieta, fruta, leche, yogur, así como otras actividades relacionadas con la higiene y salud en general.

En este mismo curso nos incorporamos a la Red Europea de Escuelas promotoras de Salud, promovida por la organización mundial de la salud, la Comisión Europea y el Consejo de Europa para impulsar un modelo de escuela saludable que fomente la adopción de modos de vida sanos en un ambiente favorable.

En el curso 2002/03 el centro comenzó a participar en un Proyecto Comenius basado en la Educación Para la Salud, que se desarrolló en estrecha conexión con nuestro proyecto de salud, en colaboración con colegios de otros cuatro países.

A raíz de esto se ha ido interviniendo en diferentes jornadas y se han realizado ponencias para dar a conocer nuestro proyecto, así como la asistencia seminarios relacionados con la alimentación, higiene y salud en general.

OBJETIVOS

En consecuencia éste es nuestro principal objetivo:

- Promover en nuestro alumnado hábitos de alimentación, higiene y salud en general.
- Adquirir un mínimo de conocimientos generales sobre alimentación, nutrición y salud. Conocer las bases del funcionamiento del cuerpo, las necesidades nutritivas y la manera de satisfacerlas mediante los alimentos.
- Descubrir unos buenos hábitos alimentarios que ayudarán a estar más sano.





- Conocer las situaciones de riesgo, personales y colectivas, que el comportamiento alimentario genera.
- Ser capaz de realizar de forma autónoma los hábitos higiénicos adecuados según la edad y grado de desarrollo.
- Comenzar a cuestionar y analizar críticamente lo que compra y consume.

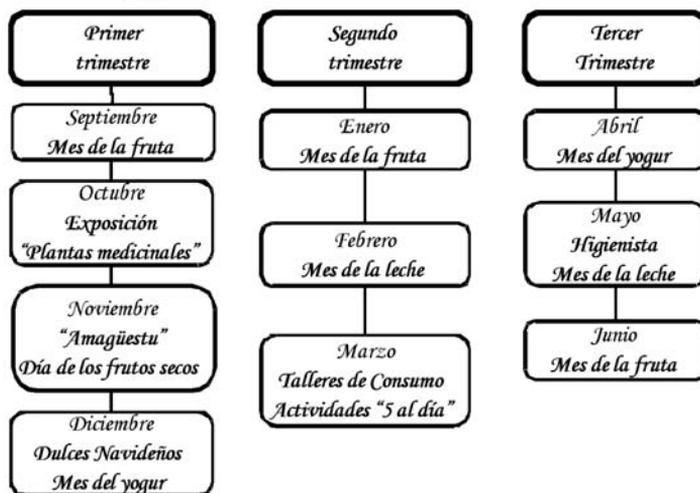
Estos objetivos se concretan de una forma más precisa para la E. Infantil y la E. Primaria., niveles a los cuales se dirige nuestro proyecto.

ACTIVIDADES

En nuestro proyecto intentamos conjugar el trabajo teórico sobre la salud que desarrollan los respectivos tutores y tutoras con otras actividades prácticas que intentan hacer más palpable nuestra tarea. En concreto se intenta que todos los días se realice alguna actividad saludable, bien sea de tomar alimentos variados, de cocina, lavado de dientes, etc. Estas actividades se organizan de forma mensual, de modo que cada mes del año está dedicado a una de ellas, siendo su organización de la forma siguiente:



Actividades curso 04/ 05



- Mes de la fruta: Durante este mes los niños y niñas de Primaria adquieren fruta a la hora del recreo. Se encargan de venderla al alumnado del tercer ciclo. En Educación Infantil se consume fruta a lo largo de todo el curso a la hora del recreo y en el aula para una mayor organización.



- Mes de la leche: Se reparte leche a la hora del recreo y la organización es la misma que en el mes de la fruta.
- Mes del yogur: Durante este mes el yogur también se consume a la hora del recreo y en las aulas correspondientes, tanto en infantil como en primaria.
- Exposiciones: En el mes de Octubre se dedica a realizar trabajos murales, exposiciones del "Otoño" con aperos y enseres típicos de la zona y la estación, exposición de las plantas medicinales...
- "Amagüestu": En el mes de Noviembre se dedica a preparar la celebración de la fiesta del "amagüestu". Este curso se ha incorporado en este mes el "Día de los frutos secos", con el reparto de los mismos la hora del recreo.
- Elaboración de dulces: En el mes de Diciembre se elaboran dulces típicos de navidad con recetas simples e ingredientes sencillos para que los propios alumnos y alumnas puedan realizarlo: galletas, mazapanes...
- Talleres de consumo: En el mes de marzo se dedica a la visita a los Talleres de consumo de Blimea o cualquier otra visita prevista (mercado, panadería...). se pretende con ello poner en práctica y en otro contexto diferente al del colegio, aspectos importantes relacionados con la vida cotidiana, saber hacer la compra, entender el reciclado, elaboración de alimentos...
- Visita de la Higienista: En el mes de mayo nos visita la higienista de nuestro centro de salud. Se realiza en una sesión donde se expone a través de diapositivas e ilustraciones la importancia del lavado de dientes y sus cuidados y también se incide en la alimentación adecuada para su cuidado.



A lo largo del curso todo el alumnado que se queda al comedor, se lava los dientes en sus aulas respectivas, antes de volver a las aulas.





A estas tareas cotidianas de manipular alimentos saludables, ingerir fruta, etc se añaden las actividades de información general; para ello le damos mucha importancia a los carteles y murales con eslóganes dedicados a la higiene y cuidado del cuerpo, con los que hemos decorado los pasillos, el comedor, los baños, etc.

En el comedor, tenemos un cuadro semanal dónde se anota como come cada niño y cada niña de Infantil, este cuadro se entrega todos los viernes para que las familias puedan tener un seguimiento. En el comedor todos los días se sirve leche, zumo y de postre siempre hay fruta y yogur.

La celebración del cumpleaños en educación infantil se realiza al final de curso donde se elabora una tarta para cada aula que sirve de cumpleaños de todos los niños y niñas de esta forma reducimos la ingesta de golosinas y chucherías típicas de estas celebraciones.

También se da un gran valor a las exposiciones sobre alimentación, no sólo sobre los productos que se consumen hoy en día sino también sobre la herencia de la cocina tradicional, las viejas recetas, las plantas medicinales o los aspectos positivos de las antiguas formas de vida que conviene recordar o conservar.

En la entrada del colegio existe un panel informativo en el que periódicamente se exponen noticias saludables.

De forma puntual se colabora con el periódico del colegio, "El Charrán", donde se hace una sección dedicada a la salud.

Como se ve, la difusión de nuestras experiencias es una parte muy importante de las mismas, ya que no sería suficiente estar trabajando los hábitos dietéticos en el colegio si el resto del día la alimentación de los alumnos y alumnas no es coherente con lo que hemos intentado proponer. Por ese motivo en todas las reuniones con los familiares se intenta recordar la existencia del proyecto, sus objetivos generales y los aspectos concretos que se tocan en cada parte del curso. Asimismo se envía periódicamente pequeñas circulares en las que se anima a las familias a colaborar en el mantenimiento de los hábitos de salud que se van programando.



Paralelamente también se realizan otras actividades, tales como el pequeño proyecto titulado "La aventura de la vida", dedicado al tercer ciclo de Primaria, en el que los alumnos comienzan a enfrentarse con diversas situaciones propias de la edad que les ponen en contacto con las dificultades de nuestro mundo y las habilidades personales y sociales para resolverlas.

Asimismo en el presente curso nos hemos unido a la campaña 5 al día para seguir fomentando los hábitos de alimentación saludable.

METODOLOGÍA

La organización que se lleva a cabo está muy ligada a la coordinadora del proyecto y esto marca la dinámica del grupo de trabajo.

Se realiza una reunión anual donde se presentan las posibles actividades del curso tanto las fijas como aquellas que se puedan incorporar a nuestro proyecto, Con ello se elabora un cuadro anual con todas las actividades previstas y su temporalización. Posteriormente cada mes se realiza una reunión para valorar la actividad anterior, poder mejorarla si fuera necesario y dar a conocer la próxima actividad prevista según el calendario.

EVALUACIÓN

Puesto que este proyecto cuenta con una larga historia en el colegio, el trabajo que ahora estamos realizando es el producto de las sucesivas evaluaciones que hemos realizado a lo último de los cursos pasados.

En las reuniones periódicas que realizamos los docentes siempre valoramos el resultado o los problemas de cada una de las actividades propuestas y en consecuencia en cada nuevo curso se intenta ir transformándolas, mejorándolas y también incorporando nuevas ideas.

Si algo queremos destacar del desarrollo y valoración de esta actividad es que en ella participa todo el profesorado del centro, de modo que la misma se ve enriquecida con la variedad de sus aportaciones. De este modo este trabajo conjunto llega a todo el alumnado que se beneficia sin excepción del mismo.





DE LA HUERTA A LA MESA

Coordinación:

M^º Dolores Aguirre Quirós

Datos del centro:

C.P. La Llamiella

Polígono de Riaño, s/n

33920 - Riaño (Langreo)

Teléfono: 985690600

Fax: 985699106

E-mail: lallamie@educastur.princast.es

Web: -

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil y Educación Primaria

CONTEXTO

Material complementario en CD



El Centro cuenta con un total de 109 alumnos y 15 docentes. Se trata de un centro con jornada continua, que imparte las sesiones lectivas de 9:00 a 14:00 horas, contando con servicio de comedor escolar y con Programa de Apertura de Centros.

Está situado en la población industrial de Riaño (Langreo), en la zona central de Asturias, a 19 Km. de Oviedo.

El alumnado que recibe el centro procede en su mayoría de Riaño, y en algunos casos de poblaciones cercanas.

Las posibilidades culturales de nuestro alumnado están estrechamente vinculadas al centro, pues la oferta cultural de la población está limitada a pequeñas actividades en Ludoteca, Casa de Cultura y Patronato Municipal

OBJETIVOS

1 - Lograr que el alumnado cuide del entorno como relevante para crear un ambiente sano y agradable.

- Habilitar una zona de huerto escolar exterior en el Centro.
- Participar activamente en las actividades de jardinería, tanto exterior como interior.
- Conocer las plantas, frutos, árboles... de nuestro cole.
- Utilizar el entorno próximo al cole como medio para su conocimiento y respeto.
- Realizar un taller de jardinería como actividad extraescolar.
- Conocer la importancia de la agricultura ecológica.

- Utilizar productos obtenidos en el huerto escolar para crear hábitos alimenticios adecuados.

2 - Lograr que el alumnado adopte hábitos alimenticios equilibrados y sanos.

- Habilitar una zona en el Centro como laboratorio de cocina.
- Lograr que los alumnos y alumnas tengan una actitud positiva ante la prueba de distintos sabores.
- Conocer la cultura culinaria de nuestra Comunidad.
- Conocer la importancia del desayuno en nuestra alimentación.
- Concienciar de la importancia de una alimentación adecuada.
- Evitar los posibles accidentes en la cocina y en la mesa.
- Valorar la importancia y necesidad de los hábitos higiénicos: lavado de manos, cepillado de dientes, aseo personal...
- Desarrollar hábitos saludables en el ámbito escolar.
- Concienciar a las familias e implicarlas de la importancia de hábitos higiénicos y alimenticios saludables.

ACTIVIDADES

Partiendo de la creencia de que sólo se consigue una alimentación sana y responsable desde el momento en que se conocen los productos que consumimos, su origen, sus efectos, sus posibilidades culinarias..., se desarrollan y programan actividades relacionadas con la huerta y la mesa. Entre ellas, podemos destacar:

1- **Exposición permanente en el Centro sobre el Proyecto** con documentación fotográfica de las actividades realizadas, exposición de trabajos, murales del desayuno en el Centro...

Desde un primer momento adecuamos un lugar a la entrada del Centro para la exposición del Proyecto y su difusión, utilizando productos de desecho: cajas de cartón, papeles de periódicos, papeles de colores ...También coloreamos hojas de otoño, flores, pintamos calabazas... y ayudamos en su decoración, que va cambiando a lo largo del curso.

2- **Creación de un pequeño huerto escolar**; cuidado y mantenimiento. Habilitación de un invernadero.

Dada la importancia que tiene el conocimiento de las plantas y su desarrollo por parte del alumnado, así como la importancia de las mismas en la alimentación, hemos comenzado con un pequeño huerto en el curso pasado; Gabriel Arbesú, profesor del Centro se encarga de coordinar las actividades del mismo. Patatas, cebollín, calabazas, fresas, ajos, guisantes... son plantados en el huerto escolar por los alumnos y alumnas, según las épocas. Sin embargo, éste por su espacio y por las condiciones del terreno limita nuestro trabajo y el crecimiento de otro tipo de plantas por lo que durante este curso estamos gestionando la colocación de un pequeño invernadero. Nuestro objetivo con el tiempo es utilizar algunos de estos productos en algún taller de cocina.





3- **Realización de la actividad extraescolar de Jardinería.** Esta actividad se realiza un día a la semana en horario de Apertura de Centros y está organizado por el mismo profesor que realiza las actividades de huerto escolar. Uno de los objetivos de este taller es la creación de un ambiente sano y agradable en el Centro; por ello, el cuidado tanto del interior como del exterior del Centro es objeto de atención en este taller. Entre sus actividades están la creación de semilleros, la plantación de plantas ornamentales, el cuidado de los cultivos del huerto...



También participa todo el alumnado en esta actividad de jardinería en momentos puntuales como son el Día del Árbol o en la realización de semilleros en el aula.

4- Creación del Laboratorio de cocina

Es el lugar donde se realizan las actividades de desayuno y talleres de cocina, pensadas como actividades de laboratorio puesto que en ellas son básicas las mezclas, pesos, procesos químicos... Para su habilitación se ha utilizado material reciclado: unas mesas viejas, unas estanterías y unas tablas recicladas fueron el material utilizado. El diseño, clavado, pintura, tela y papel adhesivo hicieron el resto. El material de cocina fue adquirido con la subvención del Proyecto. Estos son los resultados.



5- Realización de la Semana del desayuno en el Centro, incluyendo talleres en el mismo. Para ello, se organizan los horarios y el profesorado que estará colaborando en cada momento. El desayuno se organiza en las dos sesiones anteriores al recreo; la primera se dedica a la realización de una receta que posteriormente formará parte del desayuno. Cada día será un ciclo diferente el que participe. Para la realización y desarrollo de esta actividad y de las posteriores a la misma se cuenta con la colaboración del profesorado de diferentes áreas (Plástica, Lengua y Cultura asturiana, Conocimiento del medio) que integran dentro de su programa los contenidos trabajados.

El curso pasado esta actividad consistió en la preparación de un desayuno equilibrado con la combinación de frutas, lácteos y cereales, a modo de degustación de diferentes alimentos; también elaboraron uno de los alimentos que tomaron en dicho desayuno.



Durante este curso el slogan de la actividad fue “Pa llambése” y se organizó en coordinación con la actividad complementaria del Amagüestu. Las actividades giraron en torno a productos de nuestra cultura culinaria. Con ello queremos durante este curso y el próximo trabajar el tema “La rueda en Asturias” a partir de la rueda de la alimentación, elaborando al final un mural. Según los Ciclos, elaboraron bollo preñado, rosquillas de anís, mantequilla (la leche y los productos derivados), tortos (los cereales) y quesos asturianos. Los contenidos y las actividades posteriores fueron trabajadas tanto en cultura asturiana como en lengua asturiana. La vaca Nela se erigió en mascota de esta actividad, siendo colocada en la exposición del Proyecto.

6- Desarrollo de talleres de cocina

En estos talleres participa todo el Centro, realizando posteriormente las recetas fotográficamente en soporte electrónico. Asimismo, se realizan trabajos durante el desarrollo de los mismos o a posteriori, según el proceso de elaboración. Tanto las actividades como fichas, trabajos y recetas se preparan atendiendo al nivel del alumnado y gira en torno a un tema o a un producto para que los alumnos y alumnas conozcan bien el origen, el proceso de transformación que sufren los alimentos, las posibilidades de los mismos... Con el slogan “Aquí cocinamos todos” comenzamos con estos talleres el curso pasado y con la mascota de nuestro laboratorio de cocina, “Pepón, el maestro cocinero”.





7- Elaboración y puesta en práctica de un Proyecto de Salud en E. Infantil que incluye actividades tales como: la revisión diaria de desayunos, la adecuación de un rincón de supermercado en el aula, “un menú para llevar en la mochila” para evitar productos no saludables en los recreos, realización de fichas y trabajos en torno a la salud y la alimentación, fomento de hábitos saludables (lavado de manos antes de comer, cepillado de dientes...), celebración de la fiesta “crecemos” con productos elaborados en el Centro o en las familias.

8- Celebración del Día del Gusto

Esta actividad está aún sin desarrollar estando previsto realizarla en el próximo trimestre. El objetivo fundamental es el trabajo sobre los distintos sabores: la prueba de distintos sabores y productos con la participación de una persona especializada.

9- Salidas a los CFCs para la realización de talleres relacionados con la alimentación y el consumo. Tienen como objetivo fundamental reforzar los contenidos trabajados anteriormente en el aula.

METODOLOGÍA

La metodología es eminentemente activa y participativa. Muchas de las actividades están pensadas para que el alumnado observe y experimente de forma directa en los diferentes talleres.

Algunas actividades se realizan de forma conjunta entre todos los alumnos y alumnas del Centro o por Ciclos (desayuno, huerto escolar, talleres, visitas ...). Otras actividades más específicas se desarrollan en el aula (fichas, carteles, supermercado, programas específicos...)

Desde el Proyecto Educativo se potencian hábitos saludables en el Centro, tanto en períodos lectivos como no lectivos (comedor escolar) y a través de distintas áreas (Cultura asturiana y Lengua Asturiana, Plástica) y actividades complementarias y extraescolares programadas en el Centro (Día del Árbol, Semana del Desayuno, Huerto Escolar, Día del Gusto...).

Especial relevancia tiene la petición de colaboración a las familias para la creación de hábitos saludables (evitar productos no deseables en los recreos, incidir en los hábitos higiénicos, respeto por el entorno...), así como al AMPA (organización de charlas/talleres con madres y padres sobre hábitos saludables)

TEMPORALIZACIÓN

El Proyecto tiene una duración de tres cursos escolares (renovable cada curso) siendo éste el segundo curso en el que se trabaja.

Durante cada curso escolar se desarrollan actividades y programas relacionados con los dos grandes objetivos del Proyecto: el cuidado del entorno y la adop-

ción de hábitos alimenticios sanos y equilibrados; ambos se intentan relacionar. Algunas de las actividades se desarrollan durante todo el curso como el taller de jardinería, huerto escolar, hábitos saludables; otras tienen carácter trimestral como el Proyecto de Salud de E. Infantil o el desayuno en el Centro y, por último, otras son puntuales como talleres de cocina, Día del Árbol, Día del Gusto, salidas a los CFCs...

EVALUACIÓN

El Proyecto se evalúa: a través del Ciclo, valorando las propuestas y los resultados conseguidos; a través del Claustro y del Consejo Escolar, presentando a ambos los Proyectos y Memorias; mediante las reuniones generales con las familias y por las opiniones de los alumnos; a través del Grupo de Trabajo formado y coordinado por el CPR.

La evaluación del Proyecto hasta el momento es muy positiva, observando un cambio de actitud y hábitos de los alumnos y alumnas en aspectos tales como: la prueba de alimentos que desconocen, los alimentos que traen para los recreos (sobre todo en Infantil y 1º Ciclo), el respeto por las plantas y cultivos del Centro. Así mismo, se observa un mayor conocimiento de aspectos nutricionales, temas relacionados con nuestra cultura culinaria, origen y cultivo de los alimentos...

Finalmente, señalar que se pretende continuar en la misma línea de trabajo por los resultados obtenidos; tanto el desayuno en el cole como los talleres de cocina y del huerto escolar han despertado en los alumnos un gran interés.





TALLER DE ALIMENTACIÓN

Coordinación:

M^º Elena Fernández-Campoamor Fernández

Datos del centro:

C.P. Pedro Penzol

Ctra. de Villapedre, s/n

33790 - Puerto de Vega (Navia)

Teléfono: 985648032

Fax: -

E-mail: pedropen@educastur.princast.es

Web: -

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil: 4 y 5 años y Educación Primaria: 1º y 2º

CONTEXTO

Material complementario en CD



Un grupo de profesoras del Colegio Pedro Penzol de Puerto de Vega llevamos unos años realizando una actividad extraescolar llamada "Taller de alimentación".

Este taller se ofertó a principio de curso a los niños-as de Educación Infantil de 4 y 5 años y a los de 1º y 2º de Primaria, en horario de 4 a 5 de la tarde un día a la semana.

Las profesoras que se hacen cargo del taller son las de Educación Infantil. El carácter de este taller es gratuito. Los niños-as que asisten a él aportan una pequeña cantidad para comprar los alimentos necesarios cuando se realizan degustaciones o recetas.

OBJETIVOS

Los objetivos básicos de este taller no tienen que ver con el mero hecho de "comer"; nuestro concepto de alimentación engloba mucho más: estudiar alimentos, sus características, propiedades y utilización en recetas. Pretendemos educar el gusto probando nuevos sabores, enseñarles a ser buenos consumidores aprendiendo a consumir los productos de la época, a comparar los precios según las estaciones, a distinguir lo natural de lo artificial (en zumos o bollerías), a conocer y reconocer los colorantes y qué alimentos los contienen, a distinguir alimentos básicos e indispensables (rueda de los alimentos) de los superfluos que no nos aportan beneficios al organismo (golosinas), a saber algo más sobre las vitaminas, las proteínas o los hidratos de carbono y qué alimentos los aportan, y ¿por qué no? también pretendemos que los niños y niñas experimenten y compartan con los otros; en ocasiones en sus casas no comen determinados alimentos y dicen que no les gustan sin haberlos probado.

METODOLOGÍA

Los recursos didácticos que utilizamos son variados:

- Catálogos de los establecimientos para recortar alimentos y realizar distintas actividades.
- Alimentos para degustar.
- Juegos y actividades en informática.
- Fichas de trabajo elaboradas por las profesoras para cada actividad.
- Recetas.
- Actividades de plástico relacionadas con el tema tratado (marionetas de verduras o frutas, collage...).
- Libros sobre alimentos.
- Material que elaboramos partiendo de la búsqueda en Internet.

Realizamos todas las actividades en un aula amplia en la que contamos con agua corriente, mesas de gran tamaño, un horno, y una cocina.

Este año también disponemos de un frigorífico, que aunque no es nuevo funciona perfectamente. Tenemos un equipamiento de menaje de cocina mínimo: platos, cucharas, moldes, cuchillos, tenedores..., y también contamos con papel de aluminio, servilletas, platos y vasos desechables, manteles...

Se han comprado delantales y hemos conseguido gorros de cocinero que utilizamos en las actividades de cocina.

Las actividades del taller no descuidan la lectura y la escritura, pues en muchas recetas hay que escribir, leer e ilustrar, tanto los ingredientes, como el proceso de elaboración o el resultado final. No olvidamos el trabajo de cantidades y numeración, pues las recetas son como un problema en el que se manejan porcentajes y que podemos adaptar a las distintas edades. Se estimula la memoria ya que a veces realizamos un día la receta y a la semana siguiente la ilustramos, con lo que hay que recordar ingredientes, pesos, cantidades, procesos

Se facilita el enriquecimiento del vocabulario, pues se utilizan expresiones y palabras que de otra forma no se utilizarían (batir, hornear, amasar...)

La idea básica del taller es que los niños y niñas descubran y conozcan mejor los alimentos, sus posibilidades y lleguen a concienciarse de la importancia que tiene una alimentación variada y equilibrada para tener una buena salud y que se hagan cada vez más críticos con conocimiento para diferenciar lo bueno de lo no tan bueno.

Pretendemos que la idea cunda entre los alumnos-as de los cursos restantes para así prevenir posteriores problemas con la alimentación. El aprender a consumir tiene que ser tan importante como el saber hacer otras cosas como leer, nadar, andar en bicicleta etc... tenemos muchas ofertas en el mercado y no siempre sabemos relacionar, ni conocemos todas las posibilidades de las mismas.





ACTIVIDADES

- **Estudio sobre los helados:** Qué tipo de alimento son, cuál es su origen. Diferencias entre los helados elaborados con ingredientes sanos (leche, frutas...) de los fabricados a base de colorantes y agua. Qué momentos del día son los más adecuados para tomarse un helado. Qué tipos de helados podemos hacer en nuestra casa.
- **El membrillo:** Estudio del fruto en sus características y elaboración del dulce de membrillo.
- **La granada:** La observamos, la manipulamos y la degustamos, hablamos de los beneficios que nos proporciona su consumo y de las aplicaciones que tiene. Elaboramos un trabajo de plástica de una granada.
- **La rueda de los alimentos:** Nos propusimos que los niños y niñas tuviesen un conocimiento más detallado del concepto de alimentación variada y equilibrada y que conociesen la distribución de los alimentos por categorías, dándose cuenta de que el concepto "comer bien" no tiene nada que ver con "comer mucho", sino con el hecho de abarcar todas las categorías distribuidas correctamente. Se elabora un puzzle gigante para cada niño/a realizado con los distintos apartados de la rueda que ellos han coloreado y rellenado con recortes de catálogos.
- **Elaboración de recetas para diferentes tipos de meriendas:** Canapés salados y dulces, trufas de cacao, las galletitas con cara, la copa del taller (con frutas, nata y frutos secos)...
- **Clasificación de las vitaminas** más importantes y de los alimentos que las aportan.
- **Trabajo con algunas verduras:** Doña zanahoria y don brócoli. Elaboración de marionetas.

EVALUACIÓN

Es destacable el entusiasmo que muestran los niños y niñas que acuden al taller, teniendo en cuenta, además que se trata de una actividad extraescolar y , por tanto, no obligatoria.

Cada curso contamos con un grupo bastante amplio (unos veinticinco como media) en el que no se observa absentismo y que muestra a la vez continuidad, ya que la mayoría de los que comienzan en 4 años continúan hasta terminar 2º curso.

Por tanto la evaluación de esta actividad es totalmente positiva en cuanto a objetivos, contenidos y actividades, así como a la motivación de las mismas; quizás como dificultad se puede mencionar el hecho de tener que adaptar algunas tareas a la edad de los niños y de las niñas y la falta de tiempo en algunas tareas.

JUGANDO A CRECER SANOS

Coordinación:

Luz Pérez Prieto

Datos del centro:

C.P. Río Sella

C/ El Barco, s/n

33540 - Arriendas

Teléfono: 985840327

Fax: 985840327

E-mail: riosella@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/riosella

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil: 4 y 5 años

CONTEXTO

EL C. P. Río Sella es un colegio de Educación Infantil y Primaria, las integrantes del proyecto somos 5 maestras de Educación Infantil y éste es el segundo año que participamos en el mismo, junto con aproximadamente 76 alumnos y alumnas de edades comprendidas entre 4 y 5 años.

Los malos hábitos concernientes a la alimentación guardan, en muchos casos, una relación con la influencia ejercida por los medios de comunicación, los cuales están provocando cambios dentro de nuestra dieta. Este problema sobre todo se nos presentaba a la hora del recreo. Por ello, todo el ciclo de E. I., hemos llegado a un acuerdo en algunas pautas a seguir para llevar a cabo este programa de salud. Evitaremos, en lo posible, el consumo de golosinas dentro del Colegio y trataremos que los niños y niñas que tomen un "tentempié" a media mañana no lo hagan en el patio sino en el aula de forma tranquila y relajada haciendo disfrutando así de un momento de convivencia. Es aquí, incluido en el programa de Salud, donde nos planteamos tener una intervención directa. Para ello, hemos puesto en marcha el "Taller de la fruta", "Taller de cepillado de dientes", y "Talleres de consumo" que ya han funcionado, durante el periodo 2003 - 2004, en los niveles de 4 y 5 años.

Por eso, nuestras pretensiones como docentes van encaminadas a marcar unas pautas fundamentales de conductas y hábitos esenciales en la vida diaria, para así establecer de alguna manera unas costumbres y unos hábitos de conducta saludables. Organizados por talleres, cada actividad formará parte de las rutinas y trataremos de contar con la ayuda de toda la comunidad educativa e incluso si fuese posible de otras instituciones y otras personas ajenas a la comunidad escolar (Centro de Salud, Centro de formación del Consumidor...).

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO:

- Facilitar la educación de los hábitos alimentarios.
- Promover en el alumnado y en las familias el interés por temas relacionados con la salud y el bienestar.





- Acompañar la labor educativa del alumnado con información a las familias de las diferentes actividades realizadas.
- Fomentar hábitos higiénicos: sonarse correctamente, lavarse las manos, cepillarse los dientes...
- Potenciar el desarrollo de la responsabilidad personal y la capacidad crítica del alumnado.
- Desarrollar la participación activa mediante actividades diarias favorecedoras de su bienestar personal.
- Implicar a las familias en actividades saludables para sus hijos e hijas.
- Tomar conciencia de las medidas que favorecen la salud (higiene bucal, higiene corporal, protección de la piel ante los rayos solares...).

OBJETIVOS DE NIVEL:

- Despertar la curiosidad del alumnado ante los distintos tipos de alimentos a través de los sentidos corporales.
- Favorecer que el alumnado comprenda cómo y por qué nuestro organismo puede beneficiarse o perjudicarse según sea su alimentación.
- Desarrollar su capacidad crítica ante la influencia de la publicidad y los intereses comerciales.
- Comer a las horas, procurando un desayuno equilibrado y una cena adecuada.
- Buscar alternativas a las chucherías de los cumpleaños sustituyéndolas por una tarta o bizcocho casero.
- Fomentar unos hábitos higiénicos y de aseo personal: lavarse las manos después de ir al servicio, cepillarse correctamente los dientes después de comer, sonarse correctamente con el pañuelo, cepillarse las uñas....
- Gusto y placer por sentirse limpio y aseados.
- Aceptar la necesidad de proteger el cuerpo de las radiaciones solares.

ACTIVIDADES

Diariamente se realizan tres talleres: Taller de la fruta, aseo personal y cepillado de dientes

TALLER DE LA FRUTA

OBJETIVOS

- Descubrir la necesidad de alimentarse de forma saludable.
- Conseguir el hábito de comer fruta a media mañana.
- Tener hábitos de higiene personal relacionados con la alimentación.

CONTENIDOS

CONCEPTOS:

- Los alimentos: las frutas
- El aseo: higiene de las manos
- El cuerpo: sensaciones y sabores
- Manipulación de alimentos

PROCEDIMIENTOS:

- Lavarse las manos antes y después de comer la fruta.
- Masticar correctamente.
- Uso adecuado de los instrumentos de higiene personal y alimentación: jabón, toalla, servilletas.
- Degustación y manipulación de los alimentos.
- Limpieza de las mesas.

ACTITUDES

- Aceptación de normas básicas durante las comidas y su manipulación.
- Actitud positiva para una buena alimentación

El taller de la fruta se desarrolla media hora antes del recreo dentro del aula. La fruta la trae cada semana un niño o niña para el resto de los compañeros y compañeras. Consideramos muy oportuno el desarrollo de este proyecto para contribuir a instaurar y/o mantener el hábito del consumo de frutas desde edades muy tempranas dada su importancia para una dieta equilibrada.

TALLER DE ASEO PERSONAL

OBJETIVOS

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la higiene.
- Valorar el mantenimiento de la higiene personal y el entorno-y en general de la salud-como condición necesaria para el desarrollo de las actividades cotidianas.

CONTENIDOS

CONCEPTOS:

- Lavado y secado de manos
- Sonarse los mocos y uso del pañuelo
- Higiene corporal
- Utensilios para la higiene corporal
- Protección de los rayos solares





PROCEDIMIENTOS:

- Lavarse las manos después de ir al servicio, antes y después de las comidas.
- Secarse las manos correctamente.
- Uso correctamente del pañuelo.
- Expulsión de las mucosidades de la nariz tapando una fosa nasal.
- Uso adecuado de los instrumentos de higiene.
- Adquisición del hábito de ponerse crema protectora cuando hace mucho sol y de protegerse la cabeza.

ACTITUDES:

- Gusto por tener un aspecto personal cuidado

TALLER DE CEPILLADO DE DIENTES

OBJETIVOS

- Descubrir la necesidad de tener una correcta higiene buco dental.
- Conseguir el hábito de cepillarse los dientes después de cada comida.
- Tener hábitos de higiene de los utensilios: cepillo, vaso...

CONTENIDOS

CONCEPTOS:

- Los dientes y las encías: del rojo al blanco.
- El aseo: higiene de dientes uso correcto de la pasta.
- El cuerpo: sensaciones y sabores.
- Instrumentos para la higiene bucal.
- Alimentos cariogénos y no cariogénos.
- Biberones y chupetes.

PROCEDIMIENTOS:

- Cepillarse los dientes después de las comidas.
- Uso correcto de la pasta de dientes.
- Adquisición de la técnica del cepillado "del rojo al blanco"
- Utilización adecuada de los instrumentos de higiene personal: vaso, cepillo..
- Limpieza de las mesas y colocación de los neceseres en sus casilleros correspondientes.

ACTITUDES.

- Aceptación de normas básicas durante el cepillado.
- Actitud positiva para una buena higiene bucodental.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- Visita a un Centro del Consumidor (Ribadesella).
- Visita al Centro de Salud y a la dentista.
- Talleres de cocina.
- Talleres de Consumo.
- Semana alternativa a la fruta.
- Desayuno escolar.
- Elaboración de guías a padres-madres sobre higiene y cuidado personal.
- Elaboración de materiales sobre salud (cuentos, bingos, dominós, lotos...)
- Puesta en contacto con empresas como Colgate, ISDIN...a fin de que nos puedan proporcionar información sobre sus productos.

METODOLOGÍA

Partimos de un enfoque globalizador, activo y lúdico, y teniendo en cuenta que la EpS está presente en los diferentes ámbitos en que se estructuran los contenidos del currículo. Hemos tenido en cuenta a la hora de elaborar nuestra metodología los siguientes aspectos:

Conocimiento del medio circundante: Conocer las características de nuestro alumnado, la situación económica y social de las familias, los hábitos de higiene personal que posee cada niño y cada niña son aspectos que deben ser consideradas para posteriores actuaciones educativas ya que con todo ello realizaremos una priorización de nuestras actuaciones.

Tarea participativa: Para el desarrollo de este proyecto la relación con las familias ha de ser fluida, puesto que han de participar directamente para poder realizar talleres como el de la fruta del mediodía. Por otro lado también es necesario estar en contacto puesto que nuestro objetivo fundamental es el de hacer partícipes en el proceso educativo que se desarrolla en nuestras aulas y que ayudará a potenciar buenos hábitos en sus hijos e hijas.

Trabajo en equipo: Las tutoras de los niveles de 4 y 5 años hemos diseñado en conjunto los aspectos de Salud que van a ser prioritarios en cada uno de los niveles. Concretamente en 4 años pretendemos trabajar prioritariamente todos los aspectos relacionados con la salud bucodental (cepillado de dientes, malformaciones de la boca debidas al uso de biberones y chupetes...) junto con aspectos relacionados con la alimentación. Y en el nivel de 5 años se trabajarán los mismos temas ampliándolo con el taller de la fruta del mediodía y el taller de higiene personal.

Elección de actuaciones: Para ello hemos tenido en cuenta el desarrollo de los niños y niñas, las características económicas y culturales de las familias, las experiencias previas del alumnado junto con los recursos disponibles.





TEMPORALIZACIÓN

Las actividades de talleres se realizan diariamente, a lo largo de todo el curso. Las unidades didácticas se planifican para un mes, sin olvidarnos del carácter de transversalidad que se dará a la EpS en cualquiera de los Proyectos planteados.

Las visitas se realizarán según la disponibilidad de los organismos implicados.

EVALUACIÓN

La evaluación es continua y para que ésta resulte más objetiva hemos elaborado un pequeño cuestionario para registrar los avances logrados por los alumnos. Dicho cuestionario será completado una parte, a partir de la entrevista individual con las familias y el resto con observaciones realizadas a lo largo del curso.

TALLERES DE SALUD

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA				
TALLER DE LA FRUTA				
Come fruta habitualmente en casa				
Mastica y coge solo la fruta que come				
Come la fruta con piel				
Pela frutas como el plátano y la mandarina				
Frutas que no le gustan al principio del curso				
Frutas que no ha conseguido probar				
Frutas que a final de curso siguen sin gustarle				
Se lava correctamente las manos antes y después de comer				
Se sienta correctamente a la mesa				
Usa la servilleta				
Respetar los turnos de espera a la hora de comer				
TALLER DE HIGIENE BUCO-DENTAL				
Usa de forma adecuada la pasta dental				
Se cepilla de forma suave e intentando seguir la direccionalidad encía-diente				
Usa adecuadamente el cepillo				

ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y HABITOS SALUDABLES EN LA INFANCIA

Coordinación:

Isabel Aguilera Aguilera

Datos del centro:

C.P. Villalegre

C/ Zaldua, s/n

33400 - Avilés

Teléfono: 985571434

Fax: 985571434

E-mail: villaleg@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/villaleg

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Primaria: 5º y 6º

CONTEXTO

Debemos conseguir que todo el alumnado alcance plenamente su potencial de salud en el marco de una alimentación sana, natural y ecológica. La promoción de la salud de la población infantil va unida a la protección del medio ambiente, de la misma manera que no es posible lograr un desarrollo sostenible sin una población saludable.

Por ello tratamos de resaltar la importancia de la planificación racional de la producción agraria al servicio de la mejor calidad de vida de las futuras generaciones. Así nos centramos en las relaciones existentes entre la agricultura ecológica, consumo racional y la protección de la salud y medio ambiente".

La experiencia contribuye al desarrollo del Proyecto de Salud y Consumo de forma interrelacionada con el Proyecto Curricular del Tercer Ciclo de Primaria, en el área de Conocimiento del Medio. Facilita la comprensión de la interacción existente entre el medio biológico (necesidades energéticas de nuestro organismo, tipos de nutrientes), marco físico (entorno medioambiental) y medio económico y social (modelo de producción y consumo, agricultura y comercio) En concreto la actividad económica (agricultura y el comercio) en un entorno sano y seguro y el consumo racional como factores básicos para garantizar una vida saludable a la población en general y a la infantil, en particular.

OBJETIVOS

Ser conscientes de la necesidad de producción de alimentos (excedentes) y la obtención de beneficios y rentabilidad junto a la protección de la salud y conservación del medio ambiente. Se debe apostar, pues, por una producción comprometida con el medio ambiente y la salud de los ciudadanos.





Poner al alumnado en contacto directo con las fuentes de estudio (Visita a una Explotación Agraria Ecológica), las razones de su forma de producción y el equilibrio existente entre la economía-sociedad- biología -medio ambiente y recursos.

Observar el sistema de producción y consumo respetuoso con la salud y el medio ambiente.

Deducir la importancia la toma de decisiones y la responsabilidad de la producción de los alimentos para la salud, fomentando las técnicas productivas respetuosas con el medio (compostage, riego, control de plagas...). Interpretación de las mismas en relación con la seguridad de los alimentos y el fomento de una mejor calidad de vida, de la optimización de los recursos naturales y del respeto a la biodiversidad.

Recoger e interpretar la información proporcionada en el estudio de campo, así como llevar a cabo la experimentación correspondiente.

Valorar la salud y la sostenibilidad del entorno: optimización de los recursos naturales y el respeto de la biodiversidad.

Fomentar un modelo de vida saludable que integre una alimentación variada, un consumo racional y actitudes de respeto hacia el medio ambiente.

ACTIVIDADES

La visita a diversas explotaciones de agricultura ecológica de Asturias (Pruvia, Otur, Felechosa, etc.) fue una oportunidad para aprender las prácticas de la agricultura compatible con la conservación del medio ambiente, valorando el equilibrio con el medio natural y la promoción de la salud.

En efecto, en esta experiencia resaltamos la importancia de actividades económicas de producción y consumo relacionadas con la conservación del medio físico (la agricultura ecológica y su comercialización), respetuosa con el medio y la salud de la población.

Así en el marco del Proyecto de Educación para la Salud, el Consumo y el Medio Ambiente, abordamos el estudio del medio físico y el paisaje natural asturiano. Éste nos proporciona unos recursos tradicionales de alta calidad (fabes, patatas, productos de huerta, frutales) en el marco de la sociedad industrial y comercial, la cual demanda productos de calidad. Por ello tratamos de estudiar la agricultura y ganadería basada en prácticas racionales y sostenibles, las técnicas de producción, los trabajos que se realizan en la explotación, las construcciones existentes y el destino de la misma al mercado.

Efectivamente observamos la producción de la huerta dividida en parcelas, el cultivo en invernadero, la vinculación con la ganadería y la práctica del reciclaje y la reutilización de los productos. En este sentido es importante resaltar la conservación de la fertilidad del suelo sin emplear productos químicos, facilitando la interacción de todos los seres vivos (ecosistema) de la casería.

ACTITUDES que pretendimos fomentar:

- Valoración del medio natural y de la actividad humana para transformar el medio de forma sostenida y beneficiosa para la salud
- Interés por conocer nuevas formas de producción más solidaria y ética
- Sensibilidad para captar las diferencias entre la agricultura industrial, comercial y la agricultura lógica



De esta manera el proyecto posibilitó el interés por el tema de producción y alimentación y la búsqueda de información en Internet, tras la Visita a la Explotación.

Asimismo el fomento de actuaciones responsables a través de la práctica de siembra y plantación ecológica en clase.

Actividades previas a la Salida Cultural:

- Señala la localización de las explotaciones a visitar en un mapa de nuestra Comunidad.
- Lee y subraya la información contenida en los materiales entregados sobre la producción biológica, acorde con factores naturales (suelo y clima), la preparación del suelo, abonado, y plantaciones variadas (hortalizas y frutales.) Interpreta los artículos en donde aparece esta explotación agrícola como modelo innovador.
- Indica la importancia de la variedad de frutales y productos de huerta para nuestra alimentación variada y equilibrada.
- Señala las condiciones sociales y económicas que van unidas a la agricultura en equilibrio con el entorno: las normas para la producción ecológica y el control de la misma.
- Explica, tras la observación directa de la explotación, la localización de la misma, cómo se consigue la fertilidad de la tierra, el sistema de riego, el aprovechamiento de los recursos naturales y la minimización de impactos (reciclado, reutilización).
- Realiza un esquema sobre las características del sistema agrario y de ciclo de la vida observado.

Durante la visita: Explicación, observación directa y recogida de datos:

- Observa la localización de la explotación y las características más destacadas de la misma.
- Observa detenidamente la forma de producción sostenible. Por tanto comprueba la ley del campesino: máximos rendimientos con el aprovechamiento de los recursos naturales: agua de lluvia, compostage, utilización de





- manta térmica, semilleros, acolchado, rotación de cultivos, bancales, invernadero etc.
- Explica las características de la formación del humus natural, variedad de productos biológicos y relaciónlo con el reciclaje y la reutilización que se realiza en esta agricultura.
- Identifica las diferentes partes de la explotación y actividades que se desarrollan en la misma; utensilios y materiales a utilizar.
- Explica las construcciones complementarias integradas en la casería asturiana.
- Señala el destino de la producción de la agricultura ecológica hacia el comercio.

Conocemos el fertilizante natural desde la materia orgánica hasta la formación de humus de lombriz.

Posteriores a la Visita:

- Describe el sistema de producción agraria observado: las faenas del campo y sus instrumentos.
- Explica los avances tecnológicos (maquinaria, cámaras frigoríficas, ordenadores...) existentes al tiempo que las prácticas naturales y tradicionales de producción: abonado natural de la tierra, rotación de cultivos, manta térmica, reciclaje de residuos, sistema de riego, mínimos impactos al medio y máxima producción.

- Elabora la recogida de información a partir de la observación directa y la explicación recibida por los propietarios de la misma.
- Realiza una búsqueda de información sobre los aspectos indicados.
- Describe la gran importancia que tiene el uso de diversas técnicas de producción y el aprovechamiento intensivo del suelo, sin llegar a su agotamiento: rotación de cultivos, fertilizante natural, cultivo bajo abrigo o en bancales y la diversidad biológica: diferente variedad de frutales (cerezo, kiwis, fresal, manzano), productos de huerta, plantas aromáticas y arbustos.
- Describe la finalidad de este sistema de producción: “mínimos impactos al medio y máxima calidad de producción y protección de la salud”.
- Realiza un informe de las relaciones existentes entre equilibrio ecológico y salud (interacciones entre suelo, lombrices, abono, crecimiento de las plantas, alimentos ecológicos y saludables).
- Señala el destino de la producción y la actividad comercial que se realiza en la casería en relación con los excedentes; vinculación de la agricultura ecológica con el comercio (localización próxima a las buenas comunicaciones y principales ciudades o capitales de concejos de Asturias).
- Valora la importancia de los productos trabajados ecológicamente, sin utilizar productos químicos de síntesis para la salud: manzano de sidra, fabes, melocotón, kiwis, ajos, zanahorias, acelgas, tomate, repollo, pencas...
- Escribe la valoración personal de este sistema de producción para la salud, el medio ambiente y la salud.
- Realiza un informe sobre la importancia de la agricultura, el fomento de prácticas asociativas y ecológicas, y la biodiversidad de plantas existentes en la explotación.
- Explica las normas de producción ecológica, variedad, etiquetado y logotipo. Escribe la valoración personal de los productos ecológicos: variedad, etiquetado, logotipo.
- Recoge de noticias de prensa sobre esta actividad.



METODOLOGÍA

La observación directa como medio de aprendizaje. Partimos del estudio previo del tema en clase para efectuar la observación sobre el terreno. Durante la visita nos detuvimos en los aspectos de producción-consumo y salud. De esta forma realizamos la vinculación de la información previa con la observación directa, tras la





cual continuamos realizando diversas actividades, la revisión de las mismas y puesta en común de todas las experiencias realizadas.

TEMPORALIZACIÓN

Realización durante 5 sesiones de trabajo.

EVALUACIÓN

La realización de este proyecto nos facilita el estudio de nuestra alimentación y nutrición, el medio físico asturiano, la producción y el consumo sostenible y responsable. Todo ello de forma práctica, de manera que los alumnos y alumnas son capaces de realizar actividades a partir de la observación del medio como fuente de aprendizaje y recogida de datos. Asimismo fomenta la participación en actividades de grupo y la valoración de hábitos de salud y bienestar, alimentación sana y natural en armonía con la conservación del medio.

Resultados: El proyecto contribuye al desarrollo del Proyecto Curricular del Tercer Ciclo de Primaria, en el **ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO**, en sus bloques del medio físico natural (uso agrario), sociedad rural, formas de vida y producción (industrialización y comercialización de los productos) y paso del tiempo; tradiciones y costumbres (prácticas de agricultura ecológica en nuestros antepasados)

El proyecto se enmarca en la importancia de la producción agraria ecológica en relación con el desarrollo sostenible, siendo fundamental su estudio en relación con la normativa Europea de Medio Ambiente y con el Proyecto de Ciudad Saludable de la OMS, 1990.

CRECEMOS SANOS

Coordinación:

Jesús Gutiérrez Muñiz

Datos del centro:

C.P. Villapendi

C/ Villapendi, s/n

33610 - Villapendi (Mieres)

Teléfono: 985431413

Fax: -

E-mail: villapen@educastur.princast.es

Web: -

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil y Educación Primaria

CONTEXTO

El colegio se encuentra en un precioso pueblo rural del valle de Turón llamado Villapendi. En la actualidad, ante la expansión y crecimiento urbanístico de la zona, en donde abundan las edificaciones dispersas, se considera un barrio del núcleo urbano de Turón. Está situado a unos 350 m de altitud sobre un rellano de la ladera orientada al Norte del cordal de Longalendo y tiene una población cercana a los doscientos vecinos.

El centro dispone de instalaciones que albergaron en su momento a una importante cantidad de alumnos/as cursando desde Preescolar hasta 8º de EGB, sin embargo, la fuerte reconversión minera de la zona, la emigración, la bajada de la natalidad y la nueva organización escolar según la cual el alumnado de Primaria se reducía hasta 6º ha supuesto la sucesiva supresión de unidades hasta llegar en la actualidad a tres que agrupan, respectivamente, al alumnado de Infantil, al de 1º, 2º y 3º, y al de 4º, 5º y 6º. Una parte importante acude en transporte escolar desde lugares del entorno y son usuarios, en un ambiente distendido y familiar, del aula de música, de asturiano, de idiomas, de artística, de informática, cocina, gimnasio y biblioteca.

A pesar del descenso de matrícula el entusiasmo de toda la comunidad educativa no ha mermado. Unida y coordinada, se afana en conseguir día a día una educación de calidad participando con ilusión en numerosos proyectos: de Apertura del Centro a la Comunidad, de Salud y Consumo, de interrelación con otras tres escuelas europeas en Noruega, Suecia y Polonia a través del programa Comenius, etc.





OBJETIVOS

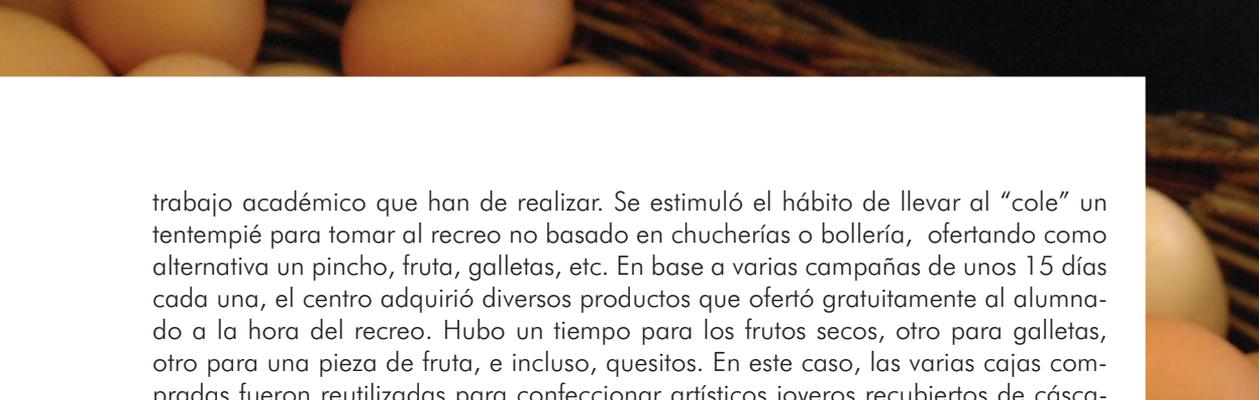
De entre los varios reseñados en el proyecto entresacamos los siguientes:

- Reforzar la autoestima, la autonomía personal y el pensamiento crítico del alumnado con vistas a fortalecer su personalidad y facilitar su inserción y desenvolvimiento en un mundo cada vez más cambiante.
- Concienciar a las familias de la importancia de una alimentación completa y equilibrada.
- Prevenir sobre hábitos y comportamientos que puedan desembocar en problemas sociales más complejos.
- Cuidar y embellecer el entorno facilitando un contexto de trabajo agradable y estimulante.
- Difundir y potenciar hábitos y prácticas saludables de higiene y prevención de enfermedades

ACTIVIDADES

Durante un curso escolar desarrollamos una intensa campaña de concienciación sobre la importancia de cuidar los dientes y desarrollar hábitos de higiene bucodental. El alumnado coloreó y cumplimentó diversas fichas sobre la temática bucodental; recibió una charla práctica por parte del higienista dental sobre su limpieza que acompañó con un cepillo de dientes y una dentadura gigante; invirtió un breve tiempo para el aseo bucodental personal al entrar tras la comida de medio día que posteriormente dio paso a un seguimiento del aseo diario realizado en las propias casas; confeccionó murales colectivos que se colgaron en los rellanos en los que se recogían sus dibujos, slogans que animaban a cuidar los dientes y trabajos monográficos de investigación sobre el tema; recibió diversos materiales de aseo dental aportados por organismos institucionales y empresariales del sector a los que se solicitó: pasta dentífrica, cepillos, etc.; visionó diversas animaciones pedagógicas que informaban de los riesgos que conlleva la insuficiente higiene de la boca; interactuó con varios programas informáticos relacionados con la salud bucodental (incluso el profesor encargado de la informática llegó a elaborar uno muy interesante en entorno Clic que gustó mucho al alumnado), y elaboró en clase de artística modelos de tubos de pasta dentífrica decorados de forma creativa. El centro, además, colaboró con la campaña de revisión bucodental que llevaron acabo los encargados de sanidad de la zona.

Para concienciar al alumnado y a las familias de la necesidad de llevar a cabo una alimentación sana y variada se impartieron diversas charlas en las que se informó de los distintos componentes de una dieta equilibrada y se enfatizó la importancia de mantener un apropiado horario de descanso y un desayuno rico que ayude a los niños y niñas a tener la energía necesaria para afrontar de forma eficaz el



trabajo académico que han de realizar. Se estimuló el hábito de llevar al “cole” un tentempié para tomar al recreo no basado en chucherías o bollería, ofertando como alternativa un pincho, fruta, galletas, etc. En base a varias campañas de unos 15 días cada una, el centro adquirió diversos productos que ofertó gratuitamente al alumnado a la hora del recreo. Hubo un tiempo para los frutos secos, otro para galletas, otro para una pieza de fruta, e incluso, quesitos. En este caso, las varias cajas compradas fueron reutilizadas para confeccionar artísticos joyeros recubiertos de cáscara de huevo y otros ornamentos que el alumnado llevó para casa en el Día de la Madre. Siguiendo con el ámbito de la alimentación, es reseñable las clases de cocina impartidas por algunas madres en las que los niños y niñas realizaron diversas recetas de merienda y repostería que luego degustaban entre todos. En estos casos no faltaba la prueba que solían llevar a sus casas para convidar a la familia. Puesto que se detectaron algunos casos en los que el desayuno era insuficiente o mejorable, se llevó a cabo una semana del desayuno en la que por grupos, según el día que correspondía, el alumnado elaboró y consumió diversos menús; se procuró que fueran variados (un día colacao con galletas, otro con tostadas, mantequilla y mermelada, otro con zumos, etc.), que todo el alumnado participara en su propia elaboración extremando el cuidado en las situaciones de riesgo por manipular cuchillos, electricidad o calor (tostadas), que se mantuvieran las medidas higiénicas apropiadas para manipular alimentos, que adoptaran un comportamiento apropiado en la mesa, que manejaran los cubiertos de manera adecuada, que recogieran y limpiarán en lugar en donde desayunaron y que fregarán el material utilizado. Como elemento reforzador de los hábitos enseñados sobre un desayuno saludable, se acometió la tarea de desarrollar un desfile monográfico en carnaval en donde el alumnado fuera disfrazado de elementos relacionados con este tema. Se hizo una distribución en 4 grupos. Unos fueron de “Villa Cao”, otros de tetrabrik de zumo “Zumopendi”, otros de galleta “Doradita” y otros de taza de desayuno con cucharilla. Los disfraces fueron confeccionados por el propio alumnado, cada uno según sus posibilidades: recortar, colorear, rotular, coser, pegar, etc. a partir de unas plantillas elaboradas a medida de cada alumno y cada alumna por el profesorado. Otro elemento reforzante de este bloque ha sido la visita a una industria de producción de pan y pasteles en Unquera (Cantabria) donde el alumnado tuvo ocasión de apreciar en vivo el proceso completo de elaboración de las tradicionales “corbatas” desde el momento en que se hace la masa hasta que el producto ya acabado es envasado en cajas de diez unidades. En esta salida, además de los aspectos de fabricación, se le hizo notar al alumnado las medidas de higiene y vestimenta observada por los pasteleros así como la maquinaria utilizada.

El fortalecimiento de la autoestima, la toma apropiada de decisiones, la visión crítica, el intercambio de puntos de vista, el diálogo, etc. como aspectos fortalecedores del carácter y medida de prevención de comportamientos antisociales fruto de la presión de los iguales u otros factores influyentes, se desarrolló de forma más específica con el grupo de los mayores (4º, 5º y 6º) a través del programa institucional La Aventura de la Vida para la prevención de las drogodependencias. El formato basado en un álbum común para todo el grupo y la colección de cromos respec-





tiva fue muy bien acogido por el alumnado. Los dibujos de los cromos les agradaron y los mensajes poco a poco fueron calando en su forma de actuar. A medida que se fue trabajando con las distintas viñetas los personajes fueron haciéndose más familiares. El trabajo fue reforzado con la audición de los cuentos en CD que pudieron escuchar en la sala de ordenadores y el visionado de los vídeos en dibujos animados que se pueden ejecutar en conexión con Internet. Los comentarios y observaciones más destacados de cada cromo fueron recogidos en unas fichas resumen y al final se realizó un pequeño cuadernillo recopilatorio de las diversas aportaciones.

Además de incidir en comportamientos y hábitos personales saludables se hizo un gran esfuerzo por acondicionar el espacio próximo de forma que fuera más familiar, agradable y estimulase la relación interpersonal y el trabajo académico. En el interior del edificio principal se delimitaron grandes superficies de las paredes para instalar paneles expositores y murales con los trabajos del alumnado. A su vez, los espacios que acompañan a las escaleras y los rellanos fueron ornamentados con carteles y grandes figuras de cartulina de temática infantil. También se prepararon unas mesas sobre las que se colocaron a modo de “museo” permanente algunas de las piezas artísticas que el alumnado realizó en cartulina, barro, tela, etc. Con respecto al exterior, en la zona verde colindante con el patio asfaltado, se han llevado a cabo diversos intentos de cultivar arbustos, se han plantado hortensias, rosales, se han realizado parterres para tulipanes y otras flores de temporada, pero la acción de algunos agentes incontrolados externos al colegio no han permitido que prosperasen.

Fruto de los contactos y colaboración con otras instituciones del entorno fue muy valorada la jornada informativa y de difusión que desarrolló el personal voluntario de la Cruz Roja de Mieres. Acudieron al centro con una ambulancia que aparcaron en el patio. El alumnado, por grupos, pudo observar en vivo los materiales usuales en el interior de este tipo de vehículos y, algunos, hasta practicaron el traslado de heridos en la camilla plegable e hicieron sonar la sirena. Los voluntarios respondieron muy amablemente a todas las preguntas que les plantearon y, luego, en la sala de video, mostraron un vídeo explicativo de cómo actuaban en algunas situaciones de emergencia. Para finalizar, ayudados por un maniquí a tamaño natural, enseñaron a realizar la respiración boca a boca a un herido y a inmovilizarle de forma segura como preparación para su traslado a un centro médico. Todas estas tareas fueron, a continuación, practicadas y escenificadas por algunos alumnos/as siguiendo sus consejos y recomendaciones.

METODOLOGÍA

El proyecto de Salud y Consumo se ha articulado cada curso en varios tópicos generales, de los que ya hemos indicado anteriormente distintos desarrollos, y que afectan en cada caso de forma más específica bien a un grupo determinado de alumnado o a todos en general. Los bloques principales son:

- Cuidemos nuestros dientes
- Nuestra higiene y aspecto general es importante

- ¡Qué bueno es comer variado y sano!
- Las drogas matan (La Aventura de la Vida)
- Mejoramos y embellecemos nuestro entorno

Dado que el número de alumnos/as no es muy numeroso y que hay varios casos de hermanos el clima general del centro es muy familiar. Están acostumbrados a convivir juntos y son frecuentes las actividades que se realizan colectivamente en un marco flexible. El grupo de aula no es cerrado y según las necesidades es posible ver a niñas y niños acudiendo a la biblioteca o a la sala de ordenadores para hacer alguna consulta vía Internet sobre los temas que se están tratando o para realizar trabajos monográficos de investigación en el caso de los mayores. Se procura respetar el ritmo y nivel de profundización en las tareas de los distintos nivel de alumnado aunque en condiciones normales estén juntos.

A su vez, el espacio educativo no es sólo el aula, sino todas las instalaciones del centro, por lo que, según lo requieran las actividades, distintos subgrupos de alumnos y alumnas acuden con algún docente a una dependencia determinada para desarrollar cierta tarea.

En la realización de actividades en cocina se ha solicitado y obtenido una muy buena respuesta por parte de las familias siendo frecuente la colaboración, especialmente por parte de las madres de niños más pequeños, que gustosamente se ofrecen a participar en actividades compartidas.

TEMPORALIZACIÓN

Sin considerar los precedentes que marcaron una trayectoria a seguir, a nivel institucional el proyecto comenzó en el curso 2002-2003 y fue renovándose sucesivamente en los siguientes 2003-04 y 2004-05. Sus principales actividades fueron desarrollándose entre el 15 de septiembre y el 30 de mayo de los cursos académicos.

EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto se ha llevado a cabo solicitando información a los tres sectores de la comunidad educativa más implicados sobre las tareas desarrolladas.

Entre el profesorado, mediante los frecuentes intercambios de impresiones que tenemos para coordinarnos y organizar las tareas a emprender y a través de las sesiones que celebramos constituidos como Seminario para llevar a cabo el proyecto.

La opinión del alumnado la sondeamos a través de entrevistas personales. También, en el caso de los pequeños, interpretando los dibujos que realizan sobre las actividades y, en el caso de los mayores, a través de algunas encuestas y redac-





ciones que realizan en las que expresan su personal punto de vista sobre los acontecimientos vividos.

La valoración de las familias la testeamos mediante las entrevistas que periódicamente los tutores mantienen con ellos para comentar y valorar el rendimiento académico de los niños y las niñas y la marcha de las actividades escolares, así como las reuniones colectivas que el profesorado comparte con ellos, las actividades grupales de convivencia general a lo largo del curso: festival de Navidad, Amagüestu, Carnaval, Salidas culturales, etc. y analizando el grado de participación que manifiestan cuando se les solicita colaboración.

En términos generales los resultados obtenidos han sido positivos y el grado de satisfacción manifestado por los diversos sectores ha sido muy favorable y de apoyo al proyecto.

MI DESAYUNO

Coordinación:

Máxima Rodríguez Rodríguez

Datos del centro:

C.P.E.B. Navelgas

C/ La Congosta, s/n

33873 - Navelgas

Teléfono: 985806105

Fax: 985806105

E-mail: navelgas@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cpeb/navelgas

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil

CONTEXTO

Material complementario en CD



El proyecto "Mi Desayuno" surgió a raíz de la observación a finales del curso pasado de la merienda que traían los niños y las niñas para el recreo, ésta distaba mucho de ser la más adecuada. Se abusaba de la bollería y de los productos industrializados, cada vez más, así como de las famosas "cantimploras" de bebida.

El proyecto se desarrolló tanto en las respectivas aulas de Educación Infantil en las que se abordaron las cuestiones "teóricas" (conocimiento de los alimentos que integran la rueda de alimentos, dieta equilibrada, confección de menús...), como en el comedor del centro en el que se desarrollaron 4 talleres de cocina.

Agentes que han participado en el proyecto:

- Desarrollo teórico: a cargo de las dos tutoras de Educación Infantil y la profesora de Religión.
- Talleres de cocina: tutoras de Educación Infantil, profesora de Religión, un padre / madre de cada uno de los grupos de Educación Infantil (por cada taller) y personal no docente (cocinera y la ayudante de cocina).
- Otros agentes colaboradores en el proyecto: el personal de la Panadería "La Magdalena" (Hermanos Da Rocha) de Navelgas y el personal del Centro de Formación del Consumidor de Tineo.

OBJETIVOS

- Fomentar hábitos de alimentación sanos y equilibrados. Consumir una dieta equilibrada (variada en alimentos y variada en cuanto a composición de menús).





- Desarrollar el sentido crítico para saber lo que conviene comer sin dejarse llevar por la propaganda y la moda, favoreciendo el consumo de productos naturales.
- Visitar un centro de producción.
- Conocer las instalaciones del Centro de Formación del Consumidor de Tineo y participar en las actividades que allí se realizan.

ACTIVIDADES (fases del proyecto)

1ª FASE: motivación

Comenzamos contándoles el cuento “Magia potagia”, de la colección pequeña Tina, editorial S.M .

Tina es una niña traviesa, curiosa y diminuta. La historia transcurre en la cocina, Tina acompaña a su abuela que le propone realizar magia (transformar algunos alimentos en otros mediante el frío o el calor). Finalmente hacen pan y con la masa sobrante Tina realiza una muñeca de pan.

Tras el cuento las niñas y los niños quieren hacer también pan como Tina, para ello debemos informarnos bien de los pasos que a seguir. Un alumno “Pelayo” dice: “Mi abuelo es panadero y nos puede enseñar”. Recogemos la idea y nos planteamos visitar la panadería del abuelo de Pelayo. Otros proponen hacer bizcocho, rosquillas, batido..., anotamos todas las aportaciones del alumnado y las profesoras sugerimos realizar unos talleres de cocina en los que poder preparar las recetas propuestas y en los que podrán participar sus familias.

2ª FASE: Análisis de Conocimientos Previos

Se trata de averiguar lo que los niños y las niñas saben del tema ¿QUÉ SABEMOS?.

A través de un diálogo recabamos información a cerca de los alimentos que debemos tomar para crecer y estar sanos, alimentos que existen, forma de conservarlos, origen(vegetal/animal), tiendas y profesionales, higiene en las comidas, chucherías, hábitos del desayuno, variedad de alimentos, momento en el que desayunamos, alimentos que tomamos, ¿qué ocurre sino desayunamos?...

Toda esta información se va recogiendo en un mapa conceptual en la columna ¿QUÉ SABEMOS?, todo ello más tarde será motivo de comprobación en los libros. Esta información nos irá dando pie a otras dudas y preguntas que iremos investigando y resolviendo anotándolas en la columna ¿QUÉ QUEREMOS SABER?.

Elaboramos también un gráfico en el que anotamos los alimentos que desayuna el alumnado que participa en el proyecto. Se trata de recabar información sobre lo que desayunan y que alimentos les faltan, de motivarles hacia el tema de los

alimentos y despertar su interés y curiosidad sobre lo que aportan cada nutriente a nuestro organismo para estar sanos. Anotaremos lo que desayunan durante 7 días, al final del proyecto lo retomamos nuevamente y comprobamos si se ha producido algún cambio en sus hábitos alimenticios.

3ª Fase: búsqueda de información

Queremos saber cosas sobre los alimentos, pero no tenemos mucha información sobre ellos, nos planteamos donde podríamos buscarla. Se sugieren varias ideas: preguntar a la familia, buscar en los libros del aula, de la biblioteca del colegio, buscar en libros y revistas de casa...para ir contestando a las dudas que sobre el tema nos planteamos.

También traeremos al aula productos naturales de cada sector de la rueda de los alimentos, según se vayan trabajando (unos serán aportados por el alumnado, aquellos más conocidos o que cultiven en casa y otros aportados por las maestras, sobre todo productos que resulten menos conocidos como por ejemplo el pomelo, la granada o la piña natural).

4ª FASE: toma de decisiones

Una vez recopilada la información, leída y organizada, se decide sobre la realización del proyecto. Decidimos centrarnos en la rueda de los alimentos, estudiamos lo que aportan cada grupo a nuestro cuerpo y que alimentos integran cada grupo.

También recopilaremos recetas (aportadas por el alumnado, por sus familias, por profesorado del centro y otras recogidas de libros de cocina y revistas de alimentación). Decidimos que recetas realizar en los talleres de cocina y elaboraremos un fichero de alimentos de cada uno de los grupos de la rueda de los alimentos

5ª FASE: ejecución

Manos a la obra sobre lo acordado. En papel continuo trazamos un mapa conceptual en el que escribimos sobre cada grupo de alimentos. Decidimos que poner en cada apartado. El texto será escrito por la profesora y dictado por los alumnos y alumnas.

Fichero de alimentos: recortamos alimentos de revistas publicitarias, seleccionamos y clasificamos las fotos que van a componer el fichero.

“Compra de letras”: el que vende maneja el abecedario, otros le compran las letras para formar palabras relativas a los alimentos.

Puzzle-Receta: incluimos unas fichas sobre las recetas elaboradas en los talleres, el alumnado a modo de viñetas ha de ir colocando en el orden adecuado las fotos que componen la receta.

Adivinanzas: aprendemos adivinanzas sobre alimentos.





6ª FASE: valoración de resultados

En asamblea hacemos una recopilación de lo aprendido. Hablamos de lo que más nos gustó y lo que nos disgustó del proyecto, si mereció la pena, que dificultades encontraron. Valoramos si los niños y las niñas han disfrutado durante todas las fases del proyecto y sobre lo que han aprendido. Retomamos el gráfico, anotamos nuevamente y valoramos los cambios.

OTRAS ACTIVIDADES

Talleres de cocina

Se han realizado 4 talleres de cocina de dos horas de duración cada uno.

En cada taller colaboraron dos madres, una de cada grupo de Educación Infantil. Con bolsas de basura de color blanco confeccionamos unos mandiles y así ataviados y tras el lavado de manos obligado, nos encaminamos cada tarde de jueves del mes de marzo hacia el comedor del colegio ilusionados a realizar nuestras recetas.

· Primer taller: una macedonia.

Cada niña y cada niño debía de traer dos piezas de fruta , también se compraron varios bricks de zumo, melocotón en almíbar, piña natural y pomelo.

Las niñas y los niños trocearon la fruta, hicieron zumo con las naranjas, los limones y los pomelos, pudiendo apreciar la diferencia de sabor. El zumo de limón y pomelo no levantó pasiones. Finalmente saboreamos nuestra exquisita macedonia. ¡Taller aprobado!

· Segundo taller: Rosquillas y cola-caó.

Con huevos, harina, aceite, levadura y anís(aportado por una mamá) elaboramos unas riquísimas rosquillas. La cocinera y ayudante de cocina nos ayudaron friéndolas y apareció algún que otro curioso dispuesto a “catarlas”. Y por supuesto no faltó el cola-caó, los niños y las niñas, mojaban rosquillas en él sin parar. ¡Para chuparse los dedos!

· Tercer taller: canapés dulces y salados

Se realizaron canapés variados: de queso philadelphia y mermelada, de jamón york y queso, de bonito con tomate, de paté (elaborado en el taller) y... de todo tipo de mezclas que la imaginación de un niño le permite realizar con los ingredientes que tenía a mano. Para la confección de los canapés partimos de una base de pan de molde. Surgieron todo tipo de combinaciones(más y menos acertadas). ¡Y a comer!.

También probaron coliflor cocida y bollos de coliflor, aunque no tuvo mucho éxito.

· Cuarto taller: pizza y batido de limón.

Tanto la masa de la pizza como el batido fueron elaborados con 2 horas de antelación al taller, pues ambos lo requerían, la masa debía fermentar y el batido solidificarse, no obstante se elaboró una masa en presencia del alumnado.

A la masa ya fermentada los niños y las niñas le fueron añadiendo ingredientes al gusto del grupo. La cocción corrió a cargo de la cocinera y la ayudante de cocina.

El batido: cada niño participó en la decoración de su batido con barquillos, virutas de chocolate y lacasitos. ¡Menuda merendona!

Visita a la panadería:

Visitamos la panadería del pueblo en la que realizamos las siguientes actividades:

- Presentación del personal que allí trabaja.
- Observación y charla sobre las medidas de higiene.
- Elaboración del pan (presenciamos la elaboración del mismo de manera industrial), nos explicaron y observamos el funcionamiento de las diferentes máquinas (amasadora, pesadora, convertidora de barras y horno).

Visita al Centro de Formación del Consumidor de Tineo

- 1º Charla: hablamos sobre la rueda de los alimentos y los supermercados (colocación de productos, condiciones de higiene, envasado y etiquetado, conservación...).
- 2º Banco: obtención de dinero para posteriormente realizar la compra en el supermercado.
- 3º Supermercado: hacemos la compra con una lista elaborada previamente.
- 4º Hacemos bollos de chorizo: normas de higiene (lavar las manos, ponerse el delantal y el gorro), selección de ingredientes, amasado, fermentación y cocción.
- 5º Envasado: les facilitaron unas etiquetas con el lugar y fecha de fabricación, los niños anotaron su nombre en ellas, e introdujeron la etiqueta y el bollo en una bolsa de plástico y las cerramos herméticamente.

METODOLOGÍA

La metodología empleada es el “trabajo por proyectos”, una metodología globalizada, activa y participativa, basada en el juego, dado que aquello que se aprende mediante éste se fija más intensamente y se transfiere a otras situaciones más fácilmente y en el significado dado a aquello que se aprende.





Se han tenido en cuenta, entre otros, los principios metodológicos siguientes: perspectiva constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje "el niño es constructor de su propio aprendizaje", dimensión afectiva (creación de un clima cálido y seguro, fomentando la autoestima personal), papel mediador del maestro, coordinación con las familias, principio de globalidad y significatividad y funcionalidad de los aprendizajes...

TEMPORALIZACIÓN

Aunque a lo largo de todo el año y de manera puntual se han ido trabajando aspectos relacionados con la salud y la alimentación. El proyecto se desarrolló dentro de la programación de aula durante el mes de marzo, destinando la tarde de los jueves de dicho mes en horario de 15:00 a 17:00 horas a la puesta en práctica de los talleres de cocina en el comedor del colegio.

EVALUACIÓN

La evaluación ha sido global, continua y formativa, es decir, se ha tratado de obtener en todo momento una visión global del proceso de aprendizaje seguido por el alumnado.

Así mismo se pretendía que la evaluación nos proporcionara un feed-back (información constante) de cara a presentar los siguientes contenidos de aprendizaje, así como que nos permitiese reestructurar o modificar otros erróneos.

Evaluación del alumnado

El procedimiento utilizado primordialmente ha sido la observación directa, con ella valoramos los logros y dificultades de los alumnos en la realización de las tareas, agrupamientos, organización, resolución de problemas, asimilación de conceptos, adquisición de hábitos saludables...

Otros instrumentos de evaluación utilizados como complemento a la observación directa han sido: cuestionarios, mapa conceptual, gráfico, puzzle-recetario...

Evaluación del profesorado

A lo largo del desarrollo del proyecto evaluamos nuestra propia planificación docente, reflexionando sobre si la planificación efectuada se adecúa a las características del alumnado, sobre la organización del tiempo si permite la realización de las actividades propuestas, sobre el espacio, sobre las propias actividades (si responden a las motivaciones e intereses y a los fines previstos)....

RESULTADOS

Logros del proyecto

Se ha observado un cambio en cuanto a los hábitos de alimentación de las niñas y los niños tanto en el desayuno en casa, como en el tipo de merienda que

traen al colegio para la hora del recreo. Traen productos más sanos, más piezas de fruta, zumos, yogur de beber...

Otro de los cambios fue la eliminación del CAFÉ y aumento del zumo de naranja en el desayuno del alumnado.

El proyecto resultó positivo y enriquecedor tanto para el alumnado como para las familias y maestras implicadas en el proyecto

También es de destacar la progresiva implicación de las familias en el proyecto, gracias a la motivación que este fue suscitando en al alumnado, permitió que fueran ellos los que animaran a sus familias a implicarse en las actividades.

Para finalizar, manifestar nuestro más sincero agradecimiento a todas aquellas personas, que de una manera u otra han participado o colaborado en el proyecto familias, personal no docente, profesorado y por supuesto a los niños y niñas sin los cuales no se hubiese podido realizar. GRACIAS por el interés y ayuda prestada.



SEMANA CULTURAL 2004 "CRECER SANOS"

Coordinación:

Marta Elena Fernández Marcos

Datos del centro:

C.P.E.B. Pola de Allande

Avda. Las Veigas, s/n

33880 - Pola de Allande

Teléfono: 985807075

Fax: 985807075

E-mail: vavellan@educastur.princast.es

Web: web.educastur.princast.es/cpeb/vavellan

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Especial

CONTEXTO

El C.P.E.B de Pola de Allande es un centro que acoge alumnado de todo el concejo, desde Infantil hasta 4º de la E.S.O.; además contamos con una oferta de Educación Especial única en Asturias: dos aulas específicas con 10 alumnos y alumnas procedentes de Ibias, Cangas de Narcea y Tineo, entre otros; 8 de los cuales permanecen en la escuela Hogar en régimen de internado. La mayoría del alumnado hace uso del comedor escolar.



La Semana Cultural del curso 2003-2004 hemos querido dedicarla a dos temas que aglutinarán todas las actividades diseñadas: La salud y la biblioteca. Esto se debe a que se están llevando a cabo en el centro dos proyectos simultáneos en los cuales se implica la mayoría del Equipo de Profesores: **"Crecer Sanos"** y **"Organización y dinamización de la Biblioteca Escolar"**. Para desarrollar ambos proyectos, nos hemos constituido en sendos Seminarios asesorados por el CPR de Cangas del Narcea, y nos reunimos todos los jueves, alternando Salud /Biblioteca.

Los talleres directamente relacionados con la salud fueron los siguientes:

Taller 1: Rueda de Alimentos

OBJETIVOS

- Conocer los distintos tipos de alimentos y la función que cumplen.
- Conocer criterios de clasificación de los alimentos.
- Conocer las características de una dieta equilibrada y su importancia para el desarrollo adecuado del organismo y para realizar la actividad diaria.

CONTENIDOS

- Los alimentos. Tipos y funciones.
- Criterios de clasificación de alimentos: la rueda.
- La dieta equilibrada.

ACTIVIDADES PREVIAS

Se les explicó al alumnado los diferentes grupos de alimentos y la necesidad de una alimentación variada que incluya alimentos de los distintos grupos en las proporciones adecuadas .

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se confeccionó una rueda para llevarse a casa.

ACTIVIDADES FINALES

Utilizar la rueda para confeccionar menús equilibrados.

Talleres de plástica: Taller 2: Joyería con alimentos. Taller 3: Estampado con frutas y hortalizas. Taller 4: Collage de alimentos.

OBJETIVOS PARA LOS TALLERES 2-3 Y 4

- Utilizar los alimentos para desarrollar su creatividad.
- Interesarse y apreciar las producciones propias y las de los demás.

CONTENIDOS

- Técnicas: collage, pintura, estampado, ensartado.
- Colores de los alimentos.
- Diversidad de obras plásticas.

ACTIVIDADES

Collares y pulseras hechas con macarrones, fideos... pintados de colores. Murales y composiciones con estampaciones de frutas y hortalizas. Rellenar dibujos realizando collages con legumbres.

Taller 5: Taller literario

OBJETIVOS

- Lectura de textos diversos relativos a la alimentación.
- Resolver adivinanzas, crucigramas, sopas de letras y otros juegos con el lenguaje.
- Ampliar el vocabulario relativo al campo de la alimentación.





CONTENIDOS

- Textos narrativos, dialogados y poéticos.
- Juegos de lenguaje.
- Vocabulario relativo a la alimentación.

ACTIVIDADES

Leer y resolver adivinanzas sobre alimentos, resolver crucigramas, sopas de letras, jugar con el lenguaje: “de la Habana ha venido un barco”, abecedario de los alimentos...

Taller 6: Taller de juegos: Los 5 sentidos

OBJETIVOS

- Identificar distintos alimentos utilizando los 5 sentidos.
- Descubrir las propiedades de los alimentos a través de los sentidos.
- Clasificar alimentos atendiendo al sentido del gusto, del tacto, del olfato, vista y oído.

CONTENIDOS

- Los cinco sentidos.
- Alimentos dulces/salados/amargos/ácidos; olor agradable/desagradable; verdes/amarillos...; rugosos, lisos, duros, blandos...

ACTIVIDADES PREVIAS

Estudio en el aula de los contenidos expuestos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los alumn@s con los ojos tapados deben adivinar alimentos por el olor, gusto o Tacto.

ACTIVIDADES POSTERIORES

Murales que clasifiquen los alimentos según los cinco sentidos:

- Mural de los alimentos verdes/rugosos/carnosos/dulces/salados...
- Mural del oído/la lengua y donde se localizan los sabores/el ojo....

Taller 7: Taller de cocina

OBJETIVOS

- Conocer las normas básicas de higiene en la manipulación de alimentos.
- Conocer el proceso de elaboración de algunos alimentos.
- Saber interpretar una receta y llevarla acabo.

- Interpretar la etiqueta de un producto y diseñar la del alimento realizado por ellos.

CONTENIDOS

- Normas básicas de higiene en la manipulación de alimentos: manos limpias, cabeza cubierta (gorritos) y delantal.
- Ingredientes básicos en la elaboración del producto: proporciones/receta
- Etiquetado del producto: fecha de caducidad y fecha de consumo preferente (diferencias).

ACTIVIDADES PREVIAS

Visita al CFC de Tineo.

ACTIVIDADES/DESARROLLO

Uno por uno van pasando a lavarse las manos y se colocan el delantal y el gorro. Se les explica la receta y l@s alumn@s bajo la supervisión de l@s profesor@s comienzan a mezclar los ingredientes y trabajar el producto según las indicaciones.

Mientras se hornea el producto, aprovechamos para confeccionar la etiqueta y escribir la receta.

ACTIVIDADES POSTERIORES

Elaboración de un libro con las distintas recetas desarrolladas en el taller de cocina.

Taller 8: Taller de supermercado

OBJETIVOS

- Distinguir entre las necesidades básicas y superfluas.
- Conocer la importancia del dinero para comprar productos.
- Identificar algunos de los roles que intervienen en el acto de la compra: consumidor, vendedor.
- Identificar y diferenciar las tiendas según los productos que en ellas se venden.
- Simular la compra-venta de diversos productos.
- Desarrollar la expresión oral y ampliar vocabulario.
- Realizar cálculos matemáticos con euros.
- Desarrollar hábitos de consumo responsable.

CONTENIDOS

- Necesidades básicas y superfluas.
- El proceso de la compra.
- diversidad de tiendas para comprar.
- Importancia del dinero para comprar.





- Vocabulario sobre la compra.
- Compra y venta simulada de productos.

ACTIVIDADES PREVIAS

Se trabajan en clase los grupos de alimentos, la dieta equilibrada, las tiendas y la moneda. Se realiza una salida al mercado del pueblo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Aprovechando un supermercado que montaron compañeros del curso pasado con envases vacíos y que está organizado en distintas secciones imitando un supermercado de verdad, se desarrollaron distintas actividades de compraventa y elección de compra adecuada. En el grupo, unos hacen de tenderos, otros de compradores. Realizar compras según distintos criterios: compra para un día para una familia de 4 personas. Ajustarse a un presupuesto determinado...

ACTIVIDADES POSTERIORES

Realizar puestos de compra con cajas de zapatos y plastilina.

Clasificar alimentos recortados de catálogos de supermercados según a la sección a la que pertenecen.

EL DESAYUNO

Dentro del proyecto de salud, insistimos bastante en la importancia del desayuno tanto con los alumnos y las alumnas, como enviando comunicados a las familias donde se explicaba las razones de nuestra insistencia, así como se sugerían modelos de desayunos.

Como complemento pensamos organizar un día un desayuno en el colegio donde se plasmara de forma real todos los contenidos trabajados. Desayuno completo.

OBJETIVOS

- Valorar el desayuno como la comida más importante del día.
- Reconocer la necesidad de un desayuno variado para mantenerse sano.
- Aplicar criterios que permitan confeccionar desayunos equilibrados.
- Tomar un desayuno correcto desde el punto de vista nutricional.

CONTENIDOS

- El desayuno. Su importancia en la dieta.
- Los grupos de alimentos que debe contener un desayuno completo (lácteos, cereales y frutas) y lo que aporta cada grupo a nuestro organismo.

ACTIVIDADES PREVIAS

- Trabajo en el aula con los alumnos y alumnas sobre el desayuno.

- Recogida de datos sobre lo que desayunan los alumnos y alumnas. (ver encuesta).
- Sugerencia a las familias de desayunos y tentempiés (ver circular a las familias).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Reunimos en el comedor escolar a todo el alumnado de E. Infantil, E. Primaria y E. Especial (tanto los que hacen uso habitualmente del servicio de comedor, como los que comen en casa). Preparamos el comedor con dos mesas largas a ambos lados y en el medio del comedor, a la vista de todos, situamos 3 mesas correspondientes a los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en el desayuno: frutas y zumos, cereales y lácteos. Se les dio la consigna a los alumnos y alumnas de que debían coger al menos un alimento de cada grupo para formar su desayuno, excepto Infantil y Especial que se les sirvió en la mesa. En cada puesto había dos o tres profesores que ayudaban a elegir y a servirse lo que desayunaron ese día.

ACTIVIDADES POSTERIORES

Mural para el aula del trébol del desayuno y redacción/dibujo (según nivel)

TEMPORALIZACIÓN

Las actividades de la Semana Cultural se desarrollaron durante los días 21, 22 y 23 de abril en jornadas de mañana y tarde según el programa adjunto que fue enviado a las familias.

METODOLOGÍA

La organización de los grupos de alumnos y alumnas se hizo de forma que conviviesen en un mismo grupo de alumnado de distintas edades y capacidades: en cada grupo había alumnos y alumnas de Infantil, de cada nivel de Primaria y de las dos aulas específicas de Educación Especial. Cada grupo fue pasando por los distintos talleres, en un orden preestablecido. Cada taller estuvo organizado y desarrollado por dos profesoras.

La metodología fue eminentemente activa y participativa.

EVALUACIÓN

La experiencia fue muy satisfactoria tanto para alumnado como profesorado en especial por constituir una forma de aprender diferente, rompiendo la rutina diaria, compartiendo experiencias con compañeros de distintas clases, con otros profesores que no son los habituales y en otros espacios. Resultó un trabajo muy laborioso para el profesorado pero muy gratificante al valorar los resultados.



GLOTONUCA APRENDE A DESAYUNAR Y LAVARSE LOS DIENTES

Coordinación:

María Cristina Moreno García

Datos del centro:

C.R.A. La Marina

Castiello

33300 - Castiello (Villaviciosa)

Teléfono: 985999527

Fax: 985999527

E-mail: lamarina@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/cp/lamarina

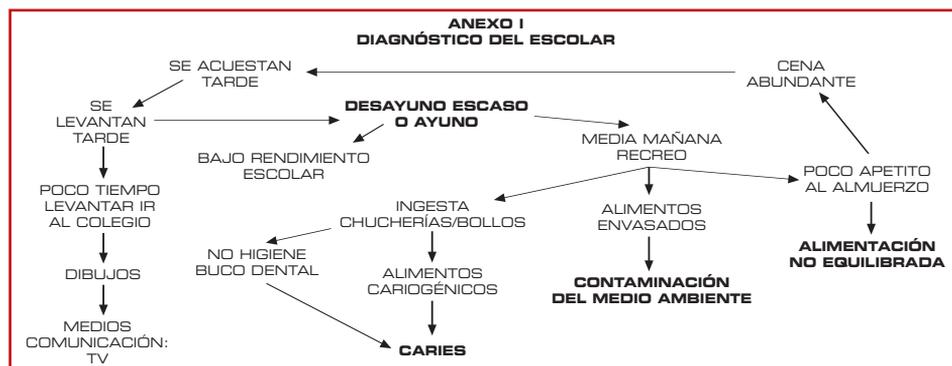
Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil y Educación Primaria

Material complementario en CD



En el año 1998, un equipo docente del centro con la colaboración del consultorio de Venta de las Ranas, elabora un proyecto de educación para la salud en la escuela rural que obtiene una subvención de la Consejería de Educación.



Nos centramos en el tema del desayuno escolar por considerar que en la alimentación del alumnado del CRA su valor y repercusión es muy importante ya que en su mayoría no desayunan o lo hacen escasamente, con las consecuencias que reflejamos en este cuadro:

El proyecto realizado consistía básicamente en la realización de un desayuno saludable colectivo, por parte del alumnado del CRA en el comedor escolar de Peón. En el transcurso de dicho desayuno, el personal sanitario del consultorio de Venta de las Ranas daba una charla a los alumnos y alumnas sobre los beneficios de una dieta sana, el valor de los distintos tipos de alimentos y se les enseñaba la técnica correcta del cepillado dental.

Como actividades previas en el aula, el grupo de trabajo que formaron los docentes elaboró unos cuadernillos de trabajo para los distintos ciclos educativos.

Así mismo, se realizó un trabajo previo con las familias, consistente en la cumplimentación de unas encuestas en la que debían reflejar los hábitos alimentarios y de salud buco dental, y también unas charlas informativas conjuntas del personal docente y sanitario que colaboraba en el proyecto.

La actividad tuvo un gran éxito entre familias y alumnado, pero al no tener continuidad la subvención, el centro debió hacerse cargo del taller, lo que hacía inviable que el desayuno abarcara a todos los niveles debido a los gastos que ello supone, insostenibles para el centro si no se cuenta con la consiguiente ayuda económica..

El grupo de trabajo formado por docentes y sanitarios siguió trabajando en la idea.



En los siguientes cursos académicos se ha realizado la actividad del desayuno colectivo y el taller de salud buco dental, pero de una forma diferente.

Por una parte la población diana debió de ser acotada, participando en la actividad únicamente los alumnos de 1º de Primaria, a los que sus madres y padres debían transportar al comedor escolar en sus propios vehículos (únicamente en el presente curso el Ayuntamiento de Villaviciosa proporcionó un autobús que transportó a las familias y alumnado participante). Esta circunstancia era aprovechada para que mientras los niños y niñas realizaban la actividad del desayuno, una enfermera y una maestra participaban con las familias en una charla informativa y de intercambio de propuestas e ideas.

Las actividad del alumnado se vio totalmente reformada, se continuaba partiendo del desayuno, pero teniendo en cuenta su edad e intereses, se transformó en una actividad lúdica, que combinaba la educación para la salud con una dramatización teatral.

Una de las sanitarias se disfrazaba y asumía el papel de la bruja Glotonuca, un personaje estrofalario que no tenía ningún hábito correcto de alimentación e higiene.

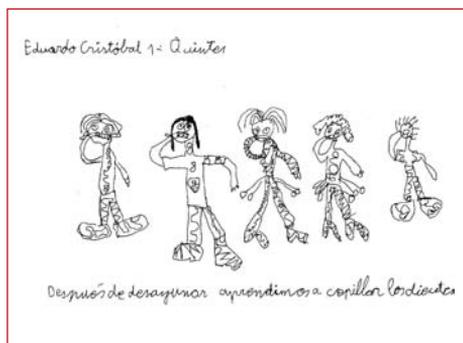
Otra de las sanitarias y una maestra intentando enseñar a esta brujilla a cambiar sus costumbres, se aprovechaba para trabajar con los niños y niñas los conceptos que se pretendían, por una parte tomar un desayuno adecuado antes de ir al cole, e iniciar en una correcta técnica de cepillado de dientes.





Una vez terminado el desayuno y el cepillado de dientes, se realizaban con el alumnado talleres plásticos consistentes unos años en la realización de carpetas, reciclando los cartones de leche, o la realización de fichas de marionetas que representaban distintos personajes trabajados en el taller, la pasta de dientes, el cepillo, la caries, el dentista.....

Al final de la actividad y gracias a donaciones de distintos laboratorios farmacéuticos, se entregaba a los alumnos y alumnas diplomas por su asistencia al taller, así como diversos regalos, cepillos de dientes, pastas, imanes....



En el mes de septiembre del año 2002 se participó en las jornadas autonómicas de Educación para la Salud en centros educativos, realizadas en Oviedo, en las que se presentó un panel explicativo de la experiencia realizada estos años en el centro.

En el año 2003 la Consejería de Educación y Ciencia abre una convocatoria, por la que se procede a la selección de centros educativos para su incorporación a la red europea de escuelas promotoras de salud (REEPS), dentro del programa "Asturias, espacio educativo".

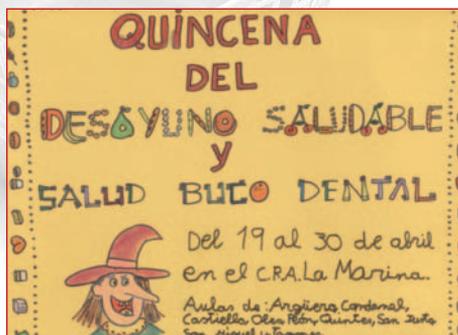
Este marco, nos brinda la oportunidad de continuar con nuestro proyecto, con el respaldo que necesitábamos. Se elabora un proyecto mucho más ambicioso, con el título de: "Glotonuca aprende a desayunar y lavarse los dientes". Se establece una quincena saludable en la que participan todos los alumnos del C.R.A. con distintos tipos de actividades.

Para todos ellos se establece un concurso de carteles, de poesía, rimas o adivinanzas, visionado de un vídeo de la colección "érase una vez... el cuerpo humano..".

En Educación Infantil, por ejemplo, los alumnos y alumnas deben de dar de desayunar todos los días a Glotonuca alimentos saludables. También se proporcionan imanes con aquellos alimentos que no debemos incluir en la dieta.

Se continúa con el desayuno para los alumnos y alumnas de 1º con Glotonuca, pero ahora se hace rotativo en las distintas aulas. También se continúa con la charla con las familias.

El alumnado de Primaria, realiza además paquetes de actividades Clic, que tienen como tema, la importancia del desayuno, y la morfología y salud dental.





Los de 2º y 3º ciclos, además trabajan en una webquest sobre nuestros dientes, elaborada por profesorado del centro.



En el colegio, como otros años, se va a celebrar la quincena de la salud. Uno de los aspectos a trabajar es el cuidado de tu boca, la salud buco dental. Para los pequeños hemos creado una mascota, la bruja Glotonuca a la que deben enseñar como cuidar sus dientes y tener buenos hábitos de salud.



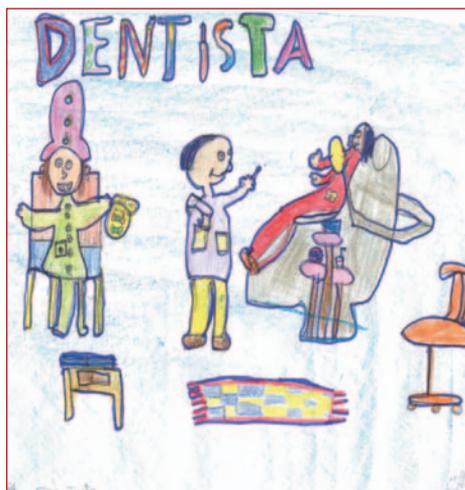
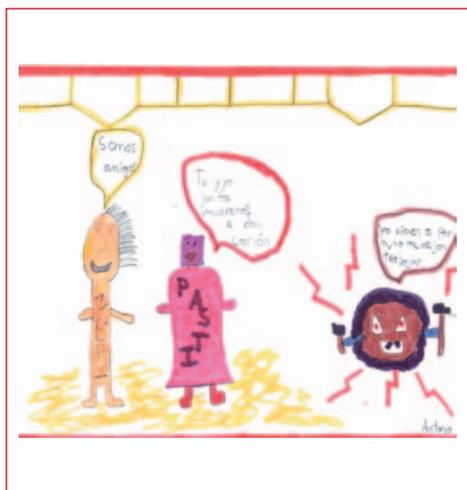
Para ayudarla, debes investigar como y cuando se han formado los dientes en tu boca, la diferencia entre la dentadura de un niño y un adulto, la importancia de visitar al dentista con frecuencia como debes cepillar tus dientes y muchas cosas más.

Tarea a realizar

- Debes escribir en un documento de Word la historia de tu boca: cuando te salieron los primeros dientes, cuando se te cayó el primero...cómo será tu dentadura completa cuando seas adulto.
- Elabora un cartel para tu escuela en el que se anime a los niños a visitar al dentista y la importancia que tiene hacer una revisión al menos una vez al año.
- Completa la ficha de la morfología de la boca y los dientes con los datos que encuentres en tu investigación. Número de dientes, cómo se llaman, cuáles son sus funciones....las distintas partes que forman un diente.....
- Explica a tus compañeros las distintas técnicas que debes realizar para obtener un buen cepillado



También se implicaban otras áreas, por ejemplo en inglés se trabajaba el vocabulario del tema con una animación informática. En Educación Musical se cantaba una canción titulada “el cepillo de dientes” y se realizaba una dramatización “el desayuno de los animales” basada en el “Carnaval de los animales” de Camile Saint Saëns.





EL PAN DE CADA DÍA

Coordinación:

M^º Elena Vena Morán

Datos del centro:

C.R.A. Occidente

Plaza del Campo, n^º 1

33775 - Taramundi

Teléfono: 985646749

Fax: 985646749

E-mail: occident@educastur.princast.es

Web: -

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria: 1^º y 2^º

Material complementario en CD



CONTEXTO

El C.R.A. Occidente es un Colegio Rural Agrupado que está formado por dos centros ubicados en las localidades de Taramundi y San Tirso de Abres.

Ambos municipios son rurales y de complicada orografía. La actividad económica se centraba hasta hace relativamente poco en la agricultura, la ganadería y la fabricación de navajas y de pan. Actualmente el turismo rural supone una importante fuente de ingresos y ha conseguido frenar, en parte, el despoblamiento de esta zona.

En Taramundi funcionan una unidad de E. Infantil, dos de E. Primaria y una de E.S.O.

En San Tirso de Abres hay una unidad de E. Infantil, dos de E. Primaria y una de E.S.O.

Como nuestro proyecto abarca todas las etapas de la educación, el número total de alumnos a los que afecta es 67.

El número habitual de maestros en la plantilla es de 12, dependiendo de los desdobles y apoyos que se concedan. Casi todo el profesorado participa en el proyecto y colabora en las actividades extraescolares que se proponen.

En E. Infantil de 4 años, está matriculada una alumna de NEE con dificultades motóricas, que cuenta con la atención permanente de una Auxiliar Educativa y que también participa y colabora en todas las actividades.

En general, el ambiente del centro es favorable y receptivo al desarrollo de estos proyectos, tanto por parte del profesorado como del alumnado.

En E.S.O. contamos con 13 alumnos que trabajan el proyecto ÓRDAGO en la hora de tutoría con el tutor correspondiente de cada grupo. Continuarán trabajándolo en el I.E.S. Elisa y Luis Villamil de Vegadeo en cursos posteriores.

El proyecto de este curso enlaza con los dos que hemos desarrollado en cursos anteriores y que desembocaron, después de realizar distintas actividades, en la organización de las Jornadas Culturales del centro, bajo los lemas “Todos a la cocina” y “Consume con cabeza”.

Hemos elegido este año un alimento, el pan, como hilo conductor de diferentes aspectos que vamos a abordar en este proyecto.

Los cereales fueron tradicionalmente la base de la alimentación en estos conejos. Posteriormente, la transformación de éstos en pan, se convirtió en una importante fuente de riqueza. Innumerables molinos, ingenios hidráulicos y antiguos hornos de leña, muchos de ellos en perfecto estado de conservación, dan testimonio de ello.

Intentamos con este proyecto convencer al alumno de que los cereales y el pan son alimentos básicos en una dieta sana y equilibrada semejante a la de sus abuelos; de que el uso y el abuso de los “alimentos modernos” de origen industrial pueden acarrear a la salud problemas a largo plazo.

Por otra parte, consideramos que conocer la tradición panadera de su zona es conocer su propia historia.

OBJETIVOS

- Potenciar la autoestima del alumnado y capacitarlo para que tome sus propias decisiones.
- Fomentar las relaciones del Centro con la comunidad en general.
- Hacer del centro un eje aglutinador de distintos servicios (Plan Municipal de Drogas, Centro de Formación del Consumidor, Centro de Recursos del Profesorado y Centro de Salud).
- Formar y capacitar al profesorado para llevar a cabo el proyecto.
- Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud y de consumo como apoyo al programa.
- Entrenar a los adolescentes en una toma de decisiones razonadas en relación con el consumo de drogas.
- Proporcionarles una información veraz y adecuada sobre las sustancias.
- Desarrollar en los alumnos actitudes responsables en lo que se refiere a su alimentación.
- Desarrollar hábitos de higiene personales.
- Introducir al alumno en el conocimiento de su propia historia a través de un alimento.
- Conocer la evolución de los métodos de fabricación del pan a través de la historia.
- Reconocer distintos tipos de pan (según su procedencia, composición, ...)





ACTIVIDADES

En el proyecto tenemos programados diversos tipos de actividades, que se van concretando y temporalizando a lo largo del curso en el grupo de trabajo que a este efecto funciona en el centro. En líneas generales, las actividades son:

- Charlas para el alumnado y las familias, tal como se estructura en el Proyecto ORDAGO.
- Grupo de trabajo del profesorado.
- Charla de la importancia de los cereales y del pan en la dieta a cargo del médico del Centro de Salud.
- Taller/charla sobre la anorexia y la bulimia.
- Elaborar murales, carteles, transparencias,...
- Celebrar el Día Mundial Sin Tabaco.
- Actividades deportivas (carreras, caminatas, ...)
- Tomar desayunos saludables.
- Tomar tentempiés saludables en jornadas de horario continuo.
- Organizar encuentros con mayores de la zona en los que hablen a los alumnos acerca de las tradiciones de la recogida del cereal y la elaboración del pan.
- Recopilar refranes sobre el pan, la cosecha, etc...
- Realizar visitas guiadas a molinos antiguos de la zona.
- Hacer visitas guiadas a una panadería de la zona.
- Visitar hornos antiguos restaurados de la zona.
- Realizar una visita guiada a una panificadora industrial de una ciudad.
- Organizar y desarrollar las V Jornadas Culturales del Centro, con el pan y los cereales como tema central.
- Elaborar pan en el taller de alimentación del Centro de Formación del Consumidor de Vegadeo.
- Analizar comparativamente etiquetas de distintos tipos de pan envasado.
- Elaborar un dossier con información de distintos tipos de pan en el mundo.

- Degustar distintos tipos de pan que encontramos en un supermercado habitualmente.
- Exponer distintos tipos de pan y cereales.
- Elaborar distintos tipos de desayunos saludables.
- Crear diferentes recetas para hacer bocadillos variados con todo tipo de ingredientes.
- Elaborar y comer bocadillos variados en los recreos de jornada continua.
- Observar normas básicas de higiene en la elaboración de productos comestibles.
- Diseñar anuncios incitando al consumo de cereales y pan frente a la bollería industrial para prensa, radio y tv.
- Grabar los anuncios en el Centro de Formación del Consumidor de Vegadeo.
- Recopilar en un libro elaborado por los alumnos artículos o textos escritos por ellos mismos sobre el pan: métodos de elaboración tradicionales y actuales, cómo hacerlo en casa, qué importancia tiene en la dieta, recetas con el pan como base, anuncios de pan, refranes, etc...

Hasta ahora, durante el primer trimestre, se han realizado las siguientes:

- Charla sobre cómo debe ser un desayuno saludable, en San Tirso de Abres, a cargo del ATS del Centro de Salud de la localidad (15 de Diciembre).
- Charla sobre la dieta mediterránea y la importancia del desayuno en la alimentación diaria, en Taramundi, a cargo del médico del Centro de Salud de la localidad (15 de Diciembre).
- Desayuno saludable para todos los alumnos a primera hora de la mañana en los comedores habituales. Se les ofreció pan tostado, queso fresco, zumos de frutas, leche con o sin cacao, cereales, miel, mermeladas, mantequilla, etc ... (16 de Diciembre).
- Dentro de las aulas se ha trabajado en torno al pan y a los cereales, reflexionando en asambleas sobre el papel del pan en nuestra dieta, comparando diferentes etiquetas de pan envasado, enumerando diferentes tipos de pan conocidos, trayendo diferentes tipos de granos y realizando un mural con ellos, elaborando listados y murales con alimentos que se compongan sobre todo de cereales, recopilando recetas navideñas sanas y traduciéndolas al inglés, confeccionando un librito que recoja diferentes menús de desayunos saludables en inglés, etc ...





Actualmente, para este segundo trimestre, estamos desarrollando las siguientes actividades:

- E. Infantil: conocer el proceso del pan de una forma muy sencilla (cultivo del trigo, recolección, molienda). Visitar una panadería y hacer pan.
- E. Primaria: conocer la historia del cereal a nivel local (cultivos, producción, proceso,...); escribir la receta del pan; recoger refranes sobre el pan, los molinos, el cultivo de cereales, etc; recoger y recopilar tradiciones, historias, cuentos y dichos de la zona sobre el pan y los cereales.
- E. Secundaria: Recopilar información sobre la importancia del cultivo de cereales en el mundo; realizar gráficas de producción mundial.
- Dentro de este trimestre, se desarrollarán las V Jornadas Culturales del centro (16/17 de Marzo) y en ellas se realizarán diferentes talleres a cargo de los maestros, relativos al pan y los cereales. También se harán visitas a panaderías de Taramundi donde se observará el proceso de fabricación del pan y al Museo de Mazonovo (Taramundi) donde los alumnos podrán contemplar una colección de distintos molinos y mazos.

El segundo día de las Jornadas irán al Centro de Formación del Consumidor de Vegadeo donde analizarán etiquetas de pan envasado, elaborarán pan blanco e integral y lo compararán y, los más pequeños, confeccionarán un cocinero con materiales de desecho.

Dentro de estas Jornadas, solicitaremos la colaboración del programa Rompiendo distancias del Ayto. de Taramundi y de la Asociación Cultural de San Tirso de Abres, para que personas mayores acudan al centro y hablen a los alumnos de las tradiciones locales en torno a la siembra, recolección y molienda del cereal y la elaboración del pan en la zona.

Para terminar, en el tercer trimestre tenemos previsto:

- Realizar una excursión al Museo Etnográfico de Grado, donde los alumnos podrán adquirir conocimientos de la Cultura del Pan, destacando el cultivo y transformación de la escanda, que es el cereal autóctono de allí (31 de Mayo).
- Ofrecer al alumnado un tentempié sano (fruta, yogur, pequeños bocadillos,...) a la hora del recreo, aprovechando el horario de jornada continua del mes de junio.

METODOLOGÍA

Se introducen los temas por parte del profesor o de los distintos ponentes partiendo de los conocimientos previos de los alumnos y alumnas y luego se trabaja de forma eminentemente activa: el alumnado recopila información y refranes, fabri-

ca pan, diseña anuncios, crea carteles, visita molinos, hornos y panaderías, elabora menús y resume y plasma sus conocimientos en redacciones, dibujos, pequeños textos, murales...

En general se divide a los alumnos y alumnas atendiendo a dos criterios, edad y número, para realizar las distintas actividades y cada grupo realiza las que los maestros encargados deciden que son adecuadas para cada nivel.

Se pueden cambiar los agrupamientos según la dificultad de la actividad, pero lo más común es agrupar a los alumnos en cuatro bloques:

- E. Infantil (3, 4 y 5 años).
- 1º/2º de E. Primaria.
- 3º/4º/5º/6º de E. Primaria.
- 1º/2º de E.S.O.

TEMPORALIZACIÓN

Como es la tercera vez que trabajamos en un proyecto de este tipo, la experiencia nos dice que no puede abarcar todo el curso. Al principio no solemos tener la plantilla de profesores al completo. Una vez que se incorporan, los profesores se ponen al corriente y se adhieren o no al proyecto. Entonces empieza a funcionar el grupo de trabajo, que tiene un coordinador distinto al del proyecto (para no cargar demasiado a una sola persona). Este año, la coordinadora del grupo de trabajo es Secundina Fernández García y el grupo comenzó a funcionar en Octubre. Luego dedicamos un tiempo a organizar las actividades, que se empezaron a desarrollar a mediados de Noviembre. En el segundo trimestre, se aglutinan la mayoría de ellas en torno a las V Jornadas Culturales cuyo lema es "El pan de cada día". En el tercer trimestre se realizarán principalmente las visitas y viajes porque se supone que las condiciones meteorológicas son más apropiadas. En el mes de Junio, aprovechando la jornada continua, se darán tentempiés saludables.

En el apartado Actividades ha quedado explicada su temporalización por trimestres.

EVALUACIÓN

Todo el profesorado implicado en el desarrollo del proyecto se reúne periódicamente, al menos una vez al mes, en un grupo de trabajo que evalúa la marcha de las actividades realizadas y va planificando las siguientes. Por tanto el proyecto se va evaluando a lo largo de todo su desarrollo y es susceptible de cambios en todo momento. En estas reuniones los maestros comentamos la eficacia de las actividades y las vamos modificando según creemos conveniente: podemos añadir otras nuevas o cancelar algunas de las previstas.

Por otra parte, la coordinadora del proyecto recaba opiniones de los distintos agentes externos al Centro que colaboran y finalmente elabora una memoria final del proyecto.





Hasta ahora, estamos satisfechos de la marcha de las actividades realizadas en el aula y de las charlas de los profesionales de la salud. En cuanto a los desayunos saludables, creemos que fue una actividad que los alumnos disfrutaron mucho y que les fue muy provechosa, pues algunos de ellos estaban acostumbrados a venir al colegio tomando simplemente un vaso de leche, e incluso nada.

SABER COMER, SABER VIVIR

Coordinación:

Aníbal Larrea de los Bueis

Datos del centro:

Col. Divina Pastora

Avda. de la Paz, nº 6

33500 - Llanes

Teléfono: 985400305

Fax: 985400305

E-mail: divinapastora@educastur.princast.es

Web: -

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Primaria y Educación Secundaria: primer ciclo

CONTEXTO

El Colegio "Divina Pastora", tal y como viene definido en la contextualización tanto del Proyecto curricular como del Proyecto educativo de centro, está situado en una zona estratégica de la villa y por tanto recibe alumnado muy heterogéneo y de capas sociales que por término medio podríamos considerar como media. Esto, unido a cierta disponibilidad económica de los alumnos y alumnas, invita a muchos de ellos al consumo de alimentos basura que de forma sistemática vienen haciendo en recreos y descansos, en detrimento del típico bocadillo que generalmente venían consumiendo y sustituyendo en el peor de los casos al esencial desayuno. Esto nos obliga a abordar este deterioro alimenticio, o mejor dicho de la calidad de lo consumido desde esta materia transversal, objeto del presente proyecto.

OBJETIVOS

- 1.- Promover de manera activa la autoestima de todo el alumnado potenciar su desarrollo psicosocial para que pueda tomar sus propias decisiones.
- 2.- Conseguir mejorar el entorno físico del Centro mediante la elaboración de medidas de salud y seguridad, el seguimiento de su aplicación y la implantación de estructuras de gestión apropiadas si fuera necesario.

- 3.- Fomentar lazos sólidos de cooperación entre el Centro, los responsables familiares y la comunidad en general (Centros de Salud, Unidades de Salud Pública, Planes Municipales de drogas, etc.).
- 4.- Establecer relaciones de colaboración entre los centros de Primaria y Secundaria para la elaboración de programas coherentes de Educación para la Salud.
- 5: Conferir al profesorado un papel de referencia para las cuestiones relativas a la salud y potenciar su protagonismo en la Educación para la Salud, facilitándole la formación adecuada en este campo.
- 6.- Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa de Educación para la Salud, fomentando la responsabilidad compartida y la estrecha colaboración entre los servicios educativos y sanitarios.
- 7.- Desarrollar en el currículo, a través de las áreas del conocimiento, la promoción de la Salud con el fin de proporcionar oportunidades para aprender, comprender y adquirir capacidades y habilidades esenciales para un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- 8.- El objetivo fundamental, es que nuestros alumnos y alumnas, sean consumidores críticos y selectivos de productos alimenticios envasados o sin envasar, diferenciando aquellos que contienen menos materias contaminantes para el organismo, que producen menos residuos y que den prioridad a los que productos naturales vegetales, frutas, verduras y en general al concepto de comida mediterránea, tan nuestra y en fase de extinción.

Objetivos específicos por ciclos:

1^{er} Ciclo de Primaria:

- Reconocer la necesidad de alimentarse y de tomar una dieta equilibrada formada por los distintos alimentos.
- Conocer el origen de los alimentos.
- Reconocer las sustancias nutritivas de los alimentos.
- Analizar la presencia de aditivos en alimentos elaborados.
- Diferencia los procesos de transformación y elaboración de alimentos.
- Conocer las desventajas del consumo habitual de dulces y golosinas.

2^o Ciclo de Primaria:

- Aprender las etapas del crecimiento y la importancia de la alimentación.
- Conocer las desventajas del consumo habitual de dulces y golosinas.
- Adquirir nociones fundamentales sobre los peligros sanitarios de las





- dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, azúcares y de la falta de ejercicio físico.
- Conocer la diferencia entre comidas saludables y comidas extra.
- Aprender los siete grupos de alimentos y familiarizarse con los nutrientes principales que nos aportan cada uno de ellos.
- Conocer la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo (alimentos energéticos, plásticos o reguladores).
- Describir la propia dieta, valorando las posibilidades de definirla como saludable, partiendo de sus conocimientos básicos sobre alimentación/nutrición.
- Interpretar recetas de cocina.
- Ser capaz de establecer combinaciones entre alimentos de distinto grupo.

3^{er} Ciclo de Primaria:

- Aprender las etapas del crecimiento y la importancia de la alimentación.
- Conocer las desventajas del consumo habitual de dulces y golosinas.
- Adquirir nociones fundamentales sobre los peligros sanitarios de las dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, azúcares y de la falta de ejercicio físico.
- Conocer la diferencia entre comidas saludables y comidas extra.
- Aprender los siete grupos de alimentos y familiarizarse con los nutrientes principales que nos aportan cada uno de ellos.
- Conocer la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo (alimentos energéticos, plásticos o reguladores).
- Describir la propia dieta, valorando las posibilidades de definirla como saludable, partiendo de sus conocimientos básicos sobre alimentación/nutrición.
- Interpretar recetas de cocina.
- Ser capaz de establecer combinaciones entre alimentos de distinto grupo.

1^{er} Ciclo de Secundaria:

- Fomentar los hábitos alimenticios sanos y de calidad.
- Educar a nuestro alumnado en aquellas formas de alimentación sostenibles.
- Valorar el impacto de los medios de comunicación en la alimentación de nuestros jóvenes.
- Aplicar la experiencia e innovación pedagógica de la enseñanza de la educación de la salud en el aula, al objeto de preparar, mentalizar y sensibilizar a los alumnos y alumnas, futuros consumidores y usuarios del mañana de todo aquello que deben saber y aplicar en el mundo de la compra de artículos para la alimentación como consumidores selectivos.
- Dotar al alumnado de mecanismos de análisis que les permita diferenciar los costes económicos y ecológicos de los procesos de fabricación de un producto alimenticio y conocer las posibilidades de reciclado a la hora de la compra.

- Iniciar al alumnado en el análisis y lectura objetiva que nos proponen y transmiten los medios de comunicación relativas a la publicidad, diferenciando lo realmente nutritivo, de los llamados elementos de adicción, para formar un juicio crítico y reconocer las semejanzas y diferencias entre la imagen y la realidad.
- Analizar hasta que punto la publicidad comercial informa al consumidor de las características, virtudes o defectos de un producto.

ACTIVIDADES

Antes:

1^{er} ciclo de Primaria:

Lo que como cada día
 La rueda de los alimentos
 Alimentos regionales
 Clasifico lo que como
 Charla sobre alimentación
 La feria de la alimentación

2^o ciclo de Primaria

La rueda de los alimentos
 Alimentos regionales
 Cocinamos nuestras pastas
 Las "chucherías"
 Elaboramos zumos
 Nuestra fábrica de caramelos
 Otras "chucherías" muy sanas
 Elaboramos nuestros helados
 Charla sobre alimentación
 La feria de la alimentación

3^{er} ciclo de Primaria

Composición de los alimentos
 Estudio de la dieta personal
 Alimentos regionales
 Las "chucherías"
 Elaboramos zumos
 Nuestra fábrica de caramelos
 Otras "chucherías" muy sanas
 Elaboramos nuestros helados
 Charla sobre alimentación
 La feria de la alimentación





1^{er} ciclo de E.S.O.

Estudio de los diferentes componentes de los alimentos
Estudio de los alimentos pertenecientes a nuestra dieta regional
Necesidades nutricionales del cuerpo humano
Elaboración casera de una bebida para deportistas
Estudio de las dietas equilibradas
Estudio de otras dietas
Trastornos de la alimentación
Los aditivos

Durante:

1^{er} ciclo de Primaria:

Cocinamos nuestras galletas
Analizo las golosinas que compro
Laboratorio de golosinas
Nuestra fábrica de caramelos
Otras “chucherías” muy sanas

Después:

1^{er} ciclo de Primaria:

Las actividades girarán en torno a dos grandes bloques temáticos:

- La dieta equilibrada.
- Chucherías y comida basura.

METODOLOGÍA

La metodología aplicada será directa, activa y participativa centrada en el aprendizaje por descubrimiento y en el constructivismo, donde el alumnado (primero en pequeño grupo y luego en gran grupo), construyan su propio aprendizaje haciéndose protagonistas del mismo, sacando las conclusiones pertinentes, y transfiriéndolas a su vida cotidiana.

En cuanto a la forma de trabajo en el aula, tendremos en cuenta la distribución por zonas así como la transformación de las mismas dependiendo de la actividad o taller que se desarrolle en cada momento.

Los equipos docentes y los grupos de escolares serán los destinatarios directos de este programa. Sin embargo, es preciso reparar en la existencia de un campo de influencia potencial como familia, amistades, entorno físico y social.

La primera referencia del programa atiende al profesorado, ya que es el componente imprescindible, pieza fundamental encargada de adaptarlo, dinamizar-

lo y desarrollarlo en función de su propia programación de aula. Los contenidos, las fichas de actividades, la documentación, la bibliografía, etc. serán materiales que el profesorado utilizará para desarrollar el programa y adaptarlo a las necesidades y características del alumnado.

Escoger los temas atractivos para los escolares de esta edad posibilitará, al estar dentro de su campo de actuación cotidiana, el análisis y estudio de problemas ambientales y aspectos de salud en función de su relación con el consumo. Se utilizará como referencia el contexto de la propia realidad y experiencia del alumnado.

La organización recursos humanos disponibles, tanto del conjunto de padres y madres, como de determinadas entidades, pueden significar una gran ayuda y un enriquecimiento de las distintas necesidades.

La organización de los recursos materiales resulta también fundamental para el desarrollo de las actividades. Por nuestra parte, hemos procurado que el material requerido para la realización de cada una de ellas, sea sencillo y susceptible de ser reutilizado o reciclado. Debe ser previsto con anterioridad el posible material bibliográfico, audiovisual y de soporte informático.

TEMPORALIZACIÓN

La realización del proyecto se llevará a cabo durante un curso

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Los aspectos más relevantes a evaluar son:

- Cumplimiento de los objetivos propuestos.
- Interés por la realización del proyecto.
- Comprobación del aspecto motivador de las actividades.
- Interés por parte de la familia.
- Grado de implicación de los mismos.
- Participación de profesionales sociosanitarios.





ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA "CUIDAMOS NUESTRO CUERPO"

Coordinación:

M^ª Cruz Alonso

Datos del centro:

Col. Ntra. Sra. del Rosario

C/ Gran Vía, n^º 6

33560 - Ribadesella

Teléfono: 985860057

Fax: -

E-mail: ntradelrosario@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/conc/ntrasradelrosario

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria: primer ciclo

CONTEXTO

Material complementario en CD



El programa se está llevando a cabo en el Colegio Nuestra Señora del Rosario, situado en el casco urbano de Ribadesella, capital del concejo del mismo nombre.

El concejo tiene una población aproximada de 7200 habitantes.

El contexto socio-económico del centro es de familias que pertenecen a un nivel social medio bajo. Su economía se fundamenta en el sector servicios y en la construcción.

La villa posee un Centro de Salud con el que se establece contacto para poder aplicar el programa con su colaboración. También se encuentra ubicado en esta localidad el Centro de Formación del Consumidor, por lo que establecemos contacto con el responsable del mismo para poder llevar a cabo parte de las actividades programadas en nuestro proyecto.

Nuestro centro acoge a un total de 197 alumnos y alumnas distribuidos en niveles del siguiente modo:

E. infantil	Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo	Primer ciclo eso
53	31	33	35	45

El centro acoge alumnado con necesidades educativas especiales y a alumnado de compensación educativa (un total de 6 alumnos poseen informe de los Equipos Multidisciplinares).

OBJETIVOS

a) OBJETIVOS GENERALES

- Conseguir mejorar el entorno físico del Centro, mediante la elaboración de medidas de salud y seguridad.
- Fomentar lazos de cooperación entre el Centro, la familia y la comunidad en general.
- Desarrollar en el currículo la promoción de salud y consumo racional.
- Implicar a todo el profesorado en el programa de salud.
- Colaborar con los centros de Salud.

b) OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Insertar la educación para la salud como contenido transversal.
2. Aportación sistemática de fluor
3. Aumentar el nivel de higiene bucal.
4. Disminuir el consumo de productos azucarados y azúcar en la dieta.
5. Comprender la necesidad de una alimentación equilibrada para crecer sanos
6. Promover la figura del médico dentista como profesionales que ayudan a mantener un cuerpo sano.
7. Implicar a las familias en las actividades de salud buco-dental y hábitos alimenticios.
8. Orientar al alumnado hacia actividades saludables y creativas que les permitan ocupar de manera constructiva el tiempo libre y de ocio.

ACTIVIDADES

JUSTIFICACIÓN

En nuestro centro se vienen desarrollando proyectos de salud desde el curso 1997-98.

Las actividades realizadas fueron múltiples desde su comienzo para conseguir nuestros objetivo ahora queremos resaltar las siguientes:

SEMANA DEL PAN

“La semana del Pan” fue una de las actuaciones muy bien acogida tanto por el alumnado como por familias y profesorado. Fue nuestro principal objetivo el promover el consumo del pan como un alimento sano, asequible y necesario sobre todo en la edad escolar tratando de disminuir el consumo excesivo de determinados productos industriales .

Durante la semana se trabajó en las aulas recopilando información de las costumbres, tradiciones y elaboración del pan. Desde el área correspondiente se trabajó el origen de las plantas: trigo maíz, centeno ...y procesos de transformación.





De la misma manera se investigó y se recopilieron refranes acertijos, poesías ,leyendas.....La creatividad se pudo apreciar en las diferentes poesías y representaciones teatrales que se hicieron durante la semana.

Pretendimos que esta información llegara también a las familias por lo que muchas de las actividades se hicieron de puertas abiertas en el ultimo día y que denominamos el día del Bocata como se puede apreciar a continuación.

También evaluamos el grado de participación de la comunidad educativa como ,la adecuación de los materiales curriculares y observaremos a largo plazo sí estas actividades son las idóneas para la implantación de hábitos saludables para conseguir una dieta sana.

DESAYUNO ESCOLAR

El desayuno escolar se hizo como se tenía previsto cada curso en su aula , para ello cada tutora organizó su clase a la manera que creyó más adecuada para crear un ambiente agradable en el que además de compartir desayuno pudieran intercambiar experiencias y charlas.



Cada alumno trajo de su casa su taza y servilleta y los más pequeños disfrutaron enseñándola a los compañeros El desayuno fue a base de leche, cacao, café descafeinado, pan , galletas mantequilla y mermelada.

Se compraron alimentos adecuados para dos niñas con problemas de salud concretamente una niña es diabética y otra tiene intolerancia al gluten.

Los mismos niños se sorprendían de lo bien que estaban desayunando y confesaban una gran mayoría que en casa apenas lo hacían bien fuera porque se levantan tarde o porque se lo tienen que preparar ellos mismos (en el caso de los mayores).

Creemos que está actividad fue todo un éxito.

APRENDIENDO A VIVIR SALUDABLEMENTE

Coordinación:

José Luis Urdiales Llamas

Datos del centro:

Col. Santo Ángel de la Guarda

C/ La Goleta, nº 23

33400 - Avilés

Teléfono: 985562558

Fax: 985560949

E-mail: stoangeldelaguarda@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/conc/stoangeldelaguarda

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria

CONTEXTO

El contexto socio-demográfico es un barrio periférico (Polígono de Otero) de Oviedo, cuya población se ha ido incrementando por la emigración (rural, interurbana y actualmente también de otros países). Con un nivel económico y sociocultural medio-bajo. También es de resaltar que muchos de nuestros alumnos y alumnas provienen del barrio de Ventanielles.

Se trata de una zona suficientemente equipada en lo que respecta a comercio, salud, educación y ocio y deporte. Es una zona en auge, construyéndose nuevos edificios.

Somos un Centro Educativo que siempre nos hemos caracterizado por la atención preferente al alumnado con N.E.E. y la creciente presencia de alumnado inmigrante de distintos países así como de minorías étnicas y desfavorecidas socio culturalmente.

OBJETIVOS

Son algunos de los objetivos de nuestro Proyecto.

- Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y las consecuencias que para la calidad de vida individual y colectiva tienen los hábitos de ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación equilibrada, del trabajo intelectual y del consumo inteligente.
- Capacitar a nuestro alumnado para que aprenda a tomar sus propias decisiones.
- Desarrollar la capacidad crítica con respecto a la presión social.
- Proporcionar oportunidades para aprender, comprender y adquirir capacidades y habilidades esenciales para una vida más saludable y feliz.
- Fomentar lazos sólidos de cooperación entre el Centro, la familia y la comunidad en general (Centro de Salud, Centro del Profesorado y de Recursos, Unidades de Salud Pública, ...)





METODOLOGÍA

Es eminentemente participativa y dinámica, interactiva, globalizada y de atención a la diversidad. Destacando los talleres y las mesas redondas.

Participa todos el alumnado y todo el profesorado, las familias y otros colaboradores: del Centro de Salud de Otero, de la Universidad de Oviedo, del Principado y del Ayuntamiento así como de otros organismos (Federaciones deportivas, ...).

Se trabaja mediante dos grandes líneas de actuación:

Con Programas Institucionales :

- “La Aventura de la vida” de 3º a 6º de Educación Primaria.
- “¡Órdago!” de 1º a 4º de la E.S.O.
- “Cine en la Enseñanza” para 4º de la E.S.O.

con otros programas no institucionales:

- “Tu salud debes cuidar” para Educación Infantil de 3 y 4 años.
- “En la huerta con mis amigos” para Educación Infantil de 5 años, 1º y 2º de Educación Primaria.
- “Nutrición saludable, fuente de prevención” para Educación Infantil de 5 años.
- “Familia-Escuela” para Educación Infantil de 5 años.

Y con otras actividades que lo complementan:

- “En el espejo ...los cambios del cuerpo” para 2º de E.S.O.
- Jornadas Culturales de Educación para la Salud, dos días, “Enrédate en la Vida Sana”, para todo el alumnado del Centro.
- Mesa redonda “El Doping en el deporte; la alimentación deportiva” para la E.S.O.
- “Cuentos para conversar” de 1º a 6º de Educación Primaria.
- Programa RENAULT “Un mundo responsable” en 1º de la E.S.O.
- Programa “Saludactiva.com” del Ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales.
- “El móvil en los niños y en los jóvenes” de TeleAsturias.
- Visita al módulo-Unidad Terapéutica de la cárcel de Villabona, los de 4º de la E.S.O.
- Programa “Protección solar: Sol, piel y fotoprotección” para todo el alumnado.
- “Los trastornos alimentarios” estudio realizado por la Universidad de Oviedo-Facultad de CC. de la Educación con 3º de la E.S.O.

Se lleva a cabo tanto de un modo interdisciplinar y transversal como también desde la Acción Tutorial. Lo que nos permite complementar con otras muchas actividades haciendo del Proyecto un todo más globalizado.

Como puede observarse este modo de proceder es mucho más complejo y trabajoso para los equipos docentes pero también mucho más enriquecedor para nuestros alumnos y alumnas pudiendo llegar más a sus muy diversas situaciones particulares y necesidades. Es esa diversidad la que nos mueve y esas sus necesidades las que nos interesa poder llegar a atender.

De este modo se promueven nuevas iniciativas que se integran en la temática existente enriqueciéndola y completándola o se inician temáticas nuevas.

ACTIVIDADES

En este contexto y en esta estructura metodológica anteriormente indicada es dónde y cómo se puede comprender cualquier intervención específica y tiene su auténtico sentido.

Presentamos o ejemplificamos una de las actividades realizadas:

Antes:

- El trabajo que ya se ha venido realizando en el Centro viendo esta actividad una más dentro del Proyecto, aunque especial este año y nuclear.
- En este curso escolar ya desde su inicio se tiene en cuenta esta posibilidad y se comienzan a hacer los primeros contactos en el primer trimestre para ver su posible realización: Con deportistas de élite para la mesa redonda, con el Centro de Salud de Otero (posibles actividades y personal que vendrá a colaborar, ...), forma de realizarlas, recursos necesarios, forma de coordinación y de evaluación, ... siendo en el segundo trimestre cuando se concretan, se cierran las actividades, se llega a acuerdos tanto internos de organización, ... y con los agentes externos participantes.

Durante:

Cada tutor o tutora lleva a cabo cada día lo programado en el tiempo estipulado colaborando con ellos todos los demás docentes del Centro, personal del Centro de Salud, ...

- Las Jornadas Culturales de Educación para la Salud:

“ENRÉDATE EN LA VIDA SANA”

(Lema que representamos en la entrada del Centro como una gran red de color, de luz, de vida, ... como puede verse en la fotografía) para todo el alumnado del Centro y participando todos los docentes el Centro.





EDUCACIÓN INFANTIL

DÍA 5 DE ABRIL

- DVD de "Érase una vez ... el cuerpo humano".
- Juegos al aire libre: juegos de sillas, bolos, Circuito y juego del pañuelo.
- Ven una proyección "Los dientes".

DÍA 6 DE ABRIL

- Taller de plástica.
- Taller bucodental "Me lavo los dientes".
- Taller de cuentos y dramatización: "Evito los peligros de mi casa".

EDUCACIÓN PRIMARIA

DÍA 5 DE ABRIL

- Primer ciclo:

Los diferentes tipos de alimentos: grupos y funciones.

Taller de puzzles y adivinanzas.

Los lácteos: proceso de obtención y derivación.

Taller para elaborar un yogur.

Talleres de alimentos (canapés, macedonia de fruta, de batido de fresa, huevos chinos)

Expositor de alimentos autóctonos.

- Segundo ciclo:

Taller sobre la rueda de los alimentos.

Taller para elaborar una dieta equilibrada por día.

Taller de documentación por niveles sobre vitaminas, alimentos mixtos, proteínas y alimentos energéticos, elaborando carteles, composiciones,...

Coloquio y exposición de carteles.

- Tercer ciclo:

Trabajo de investigación sobre higiene alimentaria, puesta en común y comentario. Expositores de alimentos naturales, de nuestra tierra, de la época de año.

Taller de plástica-composición libre sobre "Alimentación y salud" y exposición.

DÍA 6 DE ABRIL

- Primer Ciclo:

Jornada deportiva:

"El deporte es salud".

Degustación de alimentos naturales.

- Segundo ciclo:

Cine-Forum: "Alimentación y Salud"
Jornada deportiva: "El deporte es salud".

- Tercer ciclo:

Vídeos sobre el deporte-Salud
Partido de fútbol
Juegos.

EDUCACIÓN SECUNDARIA (E.S.O.)

DÍA 5 DE ABRIL

1º y 2º de ESO:

- Charla coloquio "Alimentación y nutrición en la adolescencia" por la Dra. Begoña Domínguez Aurrecoechea pediatra del Centro de Salud de Otero.
- Taller de Alimentación y nutrición. Elaboración de menús, análisis, y estudio de alimentos básicos. (Personal del Centro de Salud y los tutores, coordinados por la Dra. Begoña Domínguez Aurrecoechea)

3º y 4º de ESO:

- La salud y la mente: juegos de ingenio.
- Salud creativa: del plano real al simbólico.
- Ponencia sobre "Alimentación y salud" por D. Eduardo Iglesias, profesor de la Universidad de Oviedo. Departamento de Biología Funcional Área de Nutrición.

DÍA 6 DE ABRIL

- Mesa redonda "Salud y deporte" con la presencia de Manuel Busto (piragüista asturiano, campeón olímpico, europeo y mundial), "Chema" jugador (y médico) de fútbol del Universidad de Oviedo. Ana Amelia campeona de atletismo. Moderador Marco Rodríguez (Periodista y Director de Deportes de Oviedo-Televisión). Coordina las mesas redondas Modesto Álvarez, profesor de E.F. en el Centro.
- Deportes autóctonos.

Después:

Se evalúa en el Centro el conjunto de las actividades realizadas en reuniones de ciclo. Así como el coordinador juntamente con la Doctora del Centro de Salud a este mismo respecto. A todos los niveles y resumiendo, se vio muy positiva.

Se mantienen en las zonas los murales, cartulinas, ... trabajos realizados durante casi todo tiempo restante del curso escolar, sólo se retiran los expositores realizados de alimentos, ... y el logo general.





Se continúa todas las actividades propuestas y programadas en el Proyecto, pues como decíamos es una más aunque un tanto especial.

· **Temporalización de la actividad presentada:**

- Dos días completos para todo el alumnado del Centro.
- Los alumnos y alumnas de Educación Infantil y Educación Primaria en su horario lectivo de 9 a 12 horas por la mañana y por la tarde de 15 a 17 horas.
- Y los alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria en su horario lectivo de jornada continua de 9 a 15 horas.

EVALUACIÓN

· **Evaluación/resultados de la actividad presentada:**

La evaluación de la evaluación se realiza:

- por un lado, de modo continuo, es decir, cada educador, coordinador, ... ve cómo se prepara y va desarrollando cada actividad programada y evalúa tanto su desarrollo como su alcance así como la necesidad posible de adecuadas variaciones o cambios.
- Por otro lado al término de cada actividad el coordinador del Proyecto de Salud se ve con cada responsable y obtiene una primera impresión evaluadora. Y posteriormente todos los docentes en reunión de ciclo evalúan dichas actividades.
- Los resultados y conclusiones de esta evaluación está en las actas de ciclo adjuntas al Informe Anual del Proyecto.
- Por agentes externos al Centro (del Centro de Salud, CPR, ...) se aprecia esta modalidad de "Jornadas... de Salud" como muy positiva, adecuada y deseable para poder generalizarse tanto para otros años, otros proyectos y otros Centros.

Evaluación/resultados del Proyecto de Salud:

Seguimos el proceso de Evaluación del Proyecto teniendo en cuenta los criterios de evaluación general establecidos así como los criterios particulares de cada programa e intervención.

El seguimiento se realiza con una reunión trimestral de cada ciclo educativo presentando acta. Y también de una mensual, si es posible, por parte del equipo responsable del Proyecto, también levantando acta. Las cuales se adjuntan en el Informe Anual del Proyecto que se realiza en mayo.

También se realiza una sesión de seguimiento del Proyecto por la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP).

Los resultados creemos que, si bien no tenemos datos cuantitativos, creemos con toda certeza que son muy positivos lo que nos mueve a seguir en este Proyecto

e ir incorporando procesos de mejora. Y la opinión de los distintos agentes externos (Centro de Salud, Consejería de Educación y de Salud, Ayuntamiento, CPR, ...) que han colaborado con nosotros así también lo ven y nos animan a seguir en este empeño y seguir contando con su necesaria colaboración.

LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL, UNIDAD DIDÁCTICA PARA 4º DE LA E.S.O.

Coordinación:

M^ª Teresa Menéndez Seigas

Datos del centro:

I.E.S. Cangas del Narcea

C/ Obanca, nº 27-29

33819 - Cangas del Narcea

Teléfono: 985810158

Fax: 985811239

E-mail: cuetodea@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/ies/cuetodea

Nivel educativo al que se dirige:

Educación Secundaria Obligatoria: 4º

CONTEXTO

En un intento de integrar diferentes temas de importancia a nivel social, como es este de los Trastornos de la Alimentación, se establecerá un lugar de trabajo desde el Área de la Educación Plástica y Visual.

Será una actividad que se realizará en el Segundo Ciclo de la ESO, y más concretamente en 4º.

Se elegirá el tema de la Publicidad como punto de partida para elaborar la actividad.

El mundo de las imágenes puede ser un mundo lleno de evocaciones y el resultado de proyectos cargados de contenido.

Aprender a ver otras realidades, es un factor importante en el aprendizaje del individuo, para establecer con ello juicios de valor y rodearse de un entorno más rico.

Se pretende con todo ello, que el tema sea capaz de concienciar al alumno hacia conductas correctas y aprender a aceptarse tal y como es.

El Lenguaje Plástico ha de servir de hilo conductor.





La asignatura tiene la misión de adquirir la capacidad de percibir y de expresar a partir del conocimiento, teórico y práctico de los lenguajes visuales, al mismo tiempo que potenciar el desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Así mismo tratará de favorecer el juicio crítico ante la realidad estética, y una predisposición a disfrutar y respetar el entorno natural, social y cultural.

OBJETIVOS

1. Percibir e interpretar las imágenes y contenidos de la película “Amor Ciego”, que sirvan para pasar posteriormente a establecer un debate en torno a los Trastornos de la Alimentación y la repercusión Social que ellos conllevan.
2. LA IMAGEN como carta de presentación.
3. Utilizar el hecho artístico como medio de expresión visual.
4. Expresarse con actitud creativa, utilizando los códigos, terminología y procedimientos del lenguaje visual.
5. Respetar y apreciar otros modos de expresión distintos del propio, para elaborar juicios y criterios personales que le permitan actuar con iniciativa.
6. Apreciar las posibilidades expresivas que ofrece la investigación con diversas técnicas plásticas y visuales, teniendo muy en cuenta el esfuerzo creativo.
7. Valorar la importancia del lenguaje visual y plástico como medio de expresión de vivencias, sentimientos e ideas.

TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.

METODOLOGÍA

TEMPORALIZACIÓN

1. Pon la máxima atención a la hora de ver el siguiente largometraje “Amor Ciego”.
2. Posteriormente, se establecerá un debate sobre el tema: “Trastornos de la Alimentación y sus consecuencias”, en el que participaréis toda la clase, intentando sacar las conclusiones que estiméis más oportunas, para que después iniciéis un estudio por separado de lo que será vuestra próxima actividad.
3. Realiza un cartel, que sirva para analizar la propuesta.
4. Controla la composición y la disposición de los distintos elementos en el cuadro para que resulte equilibrada o sujeta a su propia lógica interna.

5. Insertar un Slogan alusivo al tema.
6. Considera la presentación y la composición como algo esencial en el resultado.

ACTIVIDADES

El desarrollo de la actividad en el aula, ha consistido en la visualización de la película "Amor Ciego", para introducir un elemento motivador de opiniones, sobre una historia concreta y ficticia, que facilite la aproximación al tema, eliminando los prejuicios y rechazo del alumnado al tratamiento de conflictos con los que se saben asociados.

Esta exposición de opiniones en un debate permitió primero evaluar, y posteriormente incrementar los niveles de información de los alumnos y alumnas sobre las patologías y trastornos relacionados con la alimentación.

De forma progresiva, la participación permitió introducir nuevos elementos del contexto: una sociedad que marca criterios de "Valor Social" estéticos extremos, casi inalcanzables, generadores de frustraciones que enlazan directamente con los trastornos de la alimentación y conducta citados.

La exposición y asociación constante en los medios de comunicación de estos patrones estéticos al "Triunfo Social", de forma explícita y también subliminal, convierte a la juventud en gran consumidora de medios de comunicación, y con una especial permeabilidad a este tipo de clichés, en un grupo que interactúa altamente con factores de riesgo.

Cómo este tipo de dolencias mentales conducen cada vez a más jóvenes a la muerte, o a convertir los hospitales en una cadena perpetua.

Hacerles ver que este tipo de trastornos son una forma de "autocontrol" pero errónea, que surgen casi siempre porque los problemas cotidianos se tornan insopportables y hacerles frente se convierten en toda una odisea.

Por eso es tan importante forjar una personalidad férrea en la edad adolescente, antesala de la madurez.

Asumir responsabilidades desde edades tempranas siempre puede ser un buen comienzo, aprender a ser yo mismo.

En definitiva, se trata de integrar los diferentes temas transversales que contempla la Ley desde las diferentes áreas sin que por ello se vea alterado el normal desarrollo de la asignatura.

Se combinan diferentes contenidos y actitudes frente a la actividad, por un lado, los Trastornos de la Alimentación y por otro el tema de la Publicidad.

Plantearlo desde un punto de vista estético y personal, canalizándolo por la vía publicitaria como recurso expresivo.





Los alumnos y alumnas deberán abordar el tema desde un punto de vista más íntimo, más creativo, utilizando tan sólo el recuerdo de su propia realidad.

Se pretende que los chicos pierdan todos los prejuicios, y sean capaces de expresarse libremente, aportando su especial visión de las múltiples realidades, tantas como individuos existen, para converger todas ellas en un tema común, El Individuo y su propia aceptación, mediante conductas sensatas.

A continuación se muestran algunos ejemplos de la actividad realizada en el aula.

MATERIALES

- Largometraje: "Amor Ciego".
- Tema: La Publicidad. EPV Editorial Santillana "El Lenguaje Publicitario".
- EPV Editorial sm "El diseño en el plano "Comunicación audiovisual 1. La imagen estática. ECIR Editorial.

LOS ADOLESCENTES Y LA SALUD

Coordinación:

Francisco Martínez Viadas

Datos del centro:

I.E.S. Bernaldo de Quirós

C/ La Villa, s/n

33600 - Mieres

Teléfono: 985464982

Fax: 985452969

E-mail: bernaldo@educastur.princast.es

Web: www.educastur.princast.es/ies/bernaldo

Nivel educativo al que se dirige:

Enseñanza Secundaria Obligatoria



Material complementario en CD



CONTEXTO

Siendo consciente de la necesidad de impartir a nuestro alumnado una formación integral, junto a la propiamente académica, valoramos positivamente la utilidad de las enseñanzas transversales del currículo para dar a conocer los saludables hábitos alimenticios. De este proyecto, con el que cubrimos varios aspectos de la educación para la salud, nos centramos -en este momento- sobre LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Según los datos aportados por los expertos en nutrición el 32% de la población española lleva una alimentación inadecuada, el 64% tiene hábitos mejorables y sólo el 4% se alimenta de forma muy saludable. Para los investigadores "muchas de las enfermedades más frecuentes en los países desarrollados, como la obesidad, diabetes o cáncer... están estrechamente relacionadas con una mala alimentación", esta es la mejor motivación para llevar adelante esta experiencia.

OBJETIVOS

- Identificar los conocimientos que el alumnado tiene sobre alimentación.
- Analizar los hábitos alimenticios de todo el alumnado de la ESO.
- Diferenciar ALIMENTACIÓN DE NUTRICIÓN.
- Realizar el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) de cada alumna y alumno.
- Elaborar un nomograma que facilite la correlación entre el peso y la altura.





- Calcular el porcentaje de adolescentes con sobrepeso.
- Relacionar los nutrientes con los alimentos en los que se encuentran.
- Conocer unas pautas sencillas para seguir una dieta equilibrada.
- Valorar buenos hábitos alimenticios.
- Presentar la dieta mediterránea como muy saludable.
- Proponer slogan que faciliten la transmisión de los contenidos.
- Elaborar un spot publicitario que motive a la reflexión sobre la importancia de la alimentación equilibrada.

ACTIVIDADES

- Realizando dos encuestas: una sobre los conocimientos e implicación del alumnado en su propia alimentación y otra sobre sus hábitos alimenticios.
- Valorando los resultados de las encuestas.
- Explicando la diferencia entre alimentarse y nutrirse.
- Calculando el peso y la talla de cada alumna y cada alumno para calcular su IMC.
- Utilizando nomogramas que permitan conocer la proximidad o alejamiento del peso ideal
- Construyendo un nomograma de disco para el cálculo rápido del IMC.
- Valorando la presencia de macronutrientes y micronutrientes en los diferentes grupos de la Rueda de los Alimentos.
- Proporcionando pautas sencillas para seguir una dieta equilibrada.
- Analizando la utilidad de cada grupo de nutrientes.
- Empleando transparencias y presentaciones Power Point para facilitar la información.
- Utilizando programas informáticos como el CD “Cómete el mundo” de 2001
- Digitalizando y visionando spots publicitarios de producción propia y de campañas institucionales.

METODOLOGÍA

- El coordinador del proyecto asiste a la primera reunión de tutores y tutoras de de cada curso para informarles de los objetivos del proyecto e incitándoles a su colaboración y participación.
- Utilizamos dos horas de tutoría de cada uno de los trece grupos de la ESO del centro.
- En la PRIMERA SESIÓN realizamos dos encuestas anónimas y mientras las van rellenando voy pesando y midiendo a todo el alumnado que voluntariamente desea conocer su IMC.
- Se continúa utilizando nomogramas para conocer su situación respecto al peso ideal.
- Proporcionamos a cada alumna y cada alumno un díptico con la información necesaria sobre el IMC y la interpretación del mismo y cómo construir un nomograma de discos.

- Concluimos la primera sesión con el visionado de dos spot publicitarios, uno elaborado por el alumnado del centro y otro de la Comunidad Europea que fomenta el consumo de leche.
- Entre ambas sesiones el coordinador vacía las encuestas para efectuar su análisis.
- En la SEGUNDA SESIÓN el coordinador expone en cada grupo cuáles de sus hábitos alimenticios son inadecuados.
- Continúa con una presentación Power Point en la que se resume lo más importante que deben conocer sobre dietética y nutrición con 27 diapositivas y proporcionando esta información en el disco para que la examinen con mayor detenimiento en su ordenador doméstico.
- Después utilizamos algunos CD's: "Comete el mundo" del Proyecto Obra social de Caja Madrid y/o el de "la dieta equilibrada" del Certamen Europeo del Joven Consumidor y se ofrece la posibilidad de copiar los CD's al alumnado interesado.
- Con unas transparencias se resumen los aspectos que se han visto sobre la Dieta Equilibrada y se les proporcionan en un díptico.
- Se concluye esta segunda sesión -cuando da tiempo- con alguno de los videos que desmitifican la publicidad, como es el caso del titulado "¿Cómo ves la publicidad?" de un videodocumento mayor duración titulado EL RETO DE LA LIBERTAD.
- El coordinador del proyecto se despide del alumnado agradeciendo su colaboración y se ofrece a resolver cualquier duda que de este tema u otro relacionado con la salud puedan tener tanto en el momento como en el futuro.
- El coordinador asiste a cada una de las cuatro reuniones de tutores y tutoras, una por cada curso, para informar de la marcha de la actividad, pasar los resultados del vaciado de las encuestas y proporcionar información sobre el alumnado que necesitaría que sus familias fuesen informadas de la necesidad de seguir un tratamiento.

TEMPORALIZACIÓN

PRIMER TRIMESTRE

El Coordinador del proyecto asiste a cada una de las reuniones de tutores y tutoras para informarles del proyecto y realiza los dos sesiones con todos y cada uno de los grupos del PRIMER CICLO DE LA E.S.O. en dos semanas sucesivas: (3 primeros y 3 segundos E.S.O.).

SEGUNDO TRIMESTRE

Se realizan las dos sesiones en todos y cada uno de los 7 grupos del SEGUNDO CICLO DE LA E.S.O. en dos semanas sucesivas en la hora de tutoría (3 terceros y 4 cuartos E.S.O.).





TERCER TRIMESTRE

Asistencia a la reunión de coordinación de tutores y tutoras para valorar los resultados.

EVALUACIÓN

En la última sesión con los tutores y tutoras, en el tercer trimestre, se valoran los resultados del proyecto, la consecución de objetivos, las adaptaciones a las peculiaridades de cada grupo y la necesidad de disponer más tiempo para este tipo de actividades transversales que suscitan más interés que el propio desarrollo de la hora de tutoría.

La coordinación de este proyecto no compensa en absoluto: ni económicamente (cobramos lo mismo haciéndolo que sin hacerlo) ni laboralmente, ya que con sólo una hora lectiva de reducción a la semana; que ha sido cubierta con creces, con las 26 horas lectivas con cada grupo (en su hora de tutoría) más 8 horas con reuniones de tutores y tutoras, además de un sinfín de horas de preparación de materiales audiovisuales, vaciado de encuestas, etc.... Si no existe más apoyo institucional a esta actividad u otras similares quedarán desiertas por ausencia de candidaturas. Nadie está dispuesto a dar más a cambio de nada e incluso a sufrir dificultades añadidas en su horario lectivo.

En el proyecto se presenta la alimentación Mediterránea como el mejor ejemplo de dieta equilibrada, además de reconocer que "se debe comer 4 ó 5 veces al día en función del ritmo de vida, elegir un buen desayuno constituido por un lácteo, un cereal y una fruta; tomarse el tiempo necesario para las comidas principales -entre 30 y 45 minutos (como mínimo)- y comer glúcidos, fruta fresca, lácteos, huevos y beber entre 1,5 y 2 litros de agua diariamente".

Hemos puesto como logotipo de la actividad una bicicleta para diferenciar la libertad de elección en la alimentación (primera rueda -la de los alimentos- que puede escoger el camino a seguir) de la nutrición (la segunda rueda -con los macro y micronutrientes que los acompañan- que sigue el camino trazado por la primera) lo que facilita relacionar los pocos grupos de contenidos (nutrientes) con los muchísimos tipos de contenidos (alimentos)

Como en el año 2001 participamos en el Certamen Europeo del Joven Consumidor, realizando actividades sobre dietas equilibradas, y pasé las mismas encuestas que en esta ocasión; he podido comparar los resultados a cuatro años de distancia.

En aquella ocasión los encuestados fueron 502 alumnas y alumnos de la E.S.O. de los centros de Enseñanza Secundaria de Mieres y en esta ocasión 273 alumnas y alumnos de Secundaria del I.E.S. Bernaldo de Quirós de Mieres.

Los porcentajes de las respuestas para cada caso han sido muy parecidas en ambas ocasiones, detectándose un bajo consumo de legumbres y frutas que parece no corregirse a pesar de la publicidad en TVE tan insistente y reciente como la de "cinco al día" (piezas de fruta). Sólo un 13% del alumnado come más de 14 piezas de fruta a la semana, frente al 3% del año 2001; lo que parece indicar que hay mayor consumo pero aún lejano a lo que indica el slogan.

La mayor variación que he detectado en las muestras analizadas desde el 2001 al 2005 ha sido en el SOBREPESO (IMC mayor de 25) que se ha duplicado en estos cuatro últimos años, pasando del 8% al 18 % del alumnado de la ESO, siguiendo la misma tendencia creciente que en la población adulta. El abandono de la dieta mediterránea por otras más calóricas parece ser la causa del incremento del sobrepeso que sin duda estará influida por los hábitos de la vida moderna: comida rápida, prefabricada y con demasiado porcentaje de grasas saturadas.

Acompaño a esta memoria cuatro documentos audiovisuales que utilizo en la actividad:

- 1.- Un spot publicitario titulado "¡Déjate llevar ponte las pilas!" de 145 segundos de duración, elaborado por el alumnado del centro.
- 2.- La noticia de la Televisión Local de las Cuencas Mineras de 94 segundos de duración en la que se informa de los trabajos en alimentación y nutrición que estamos realizando.
- 3.- AYÚDALES A LLEGAR ALTO. De algo más de 7 minutos de duración y que explica la rueda de los alimentos de forma muy amena a la vez que hace campaña por el consumo de leche y que ha sido financiada por la Comunidad Europea y que nos llegó al centro hace años.
- 4.- ¿CÓMO VES LA PUBLICIDAD?. Reportaje de 13 minutos que desmitifica la publicidad y ayuda a saber interpretarla. Corresponde a un capítulo de un documental de mayor duración que se titula EL RETO DE LA LIBERTAD.





COMPRAR

- 1 lechuga
- 2 l. de leche
- 1/2 Kg merluza
- pan
- Fresas
- Filetes

GLOSARIO

GLOSARIO

A

Absorción: Proceso por el que una sustancia pasa al interior de una estructura.

Acción específica de los alimentos: También llamada acción dinámica específica y termogénesis inducida por la dieta. Energía gastada en forma de calor en la digestión de los alimentos y absorción y metabolismo de los nutrientes

Aceite: Triglicéridos líquidos a 22°C, en los que predominan los ácidos grasos de cadenas cortas o insaturados. Los aceites vegetales comestibles son grasas líquidas de origen vegetal, obtenidas a partir de ciertas semillas o frutos oleaginosos. Se consiguen por presión del producto que los contiene (métodos mecánicos) o por extracción mediante disolventes.

Ácido ascórbico (vitamina C). Vitamina hidrosoluble presente en los cítricos, tomates, fresas, patatas, vegetales frescos y de hojas verdes.

Ácidos grasos: Nutrientes orgánicos que pueden encontrarse libres o combinados con el glicerol, formando mono, di o triglicéridos. Los ácidos grasos pueden dividirse en; insaturados y saturados según tengan dobles enlaces o no. Aportan 9 kcal. por gramo. Se distinguen:

a) Ácidos grasos saturados (grasas saturadas): Carecen de dobles enlaces, es decir que todos los enlaces de sus átomos de carbono están saturados por átomos de hidrógeno. Básicamente proceden de las grasas de animales terrestres, de los lácteos y de algunos vegetales tropicales como el coco o la palma que en España se consumen a través de la bollería industrial. Se recomienda que no excedan más de una tercera parte de los ácidos grasos consumidos. Algunos productos que contienen una gran cantidad son: mantequilla, margarina, mantecas, chorizo. Su consumo excesivo eleva el colesterol y los triglicéridos y es un factor de riesgo cardiovascular. Ejemplos: ácidos butírico, láurico, mirístico, palmítico y esteárico.

b) Ácidos grasos insaturados (grasas insaturadas): Tienen uno o más dobles enlaces. Están presentes en el en la mayoría de los aceites vegetales. Su consumo contribuye a reducir los niveles de colesterol LDL ("malo") y aumentan el HDL ("bueno"). Son grasas "cardiosaludables". Incluyen:

- Ácidos grasos monoinsaturados: Tienen una doble enlace, es decir dos de sus átomos de carbono tienen un enlace cada uno sin saturar con átomos de hidrógeno. Abundan en el aceite de oliva, frutos secos y semillas. Ejemplo: ácido oléico.
- Ácidos grasos poliinsaturados: Tienen varias dobles enlaces, es decir que dos o más de sus átomos de carbono tienen enlaces sin saturar con átomos de hidrógeno. Presentes en los aceites de semillas como el de girasol,





maíz, en los pescados y mariscos. Ejemplo de estos ácidos son los ácidos grasos linoléico y el linolénico que son esenciales, es decir indispensables en la dieta. También los ácidos grasos omega-3.

c) Ácidos grasos trans: Son isómeros de ácidos grasos monoinsaturados. Se pueden producir durante la hidrogenación de aceites vegetales durante la elaboración de margarinas y grasas vegetales. Se les han atribuido efectos tóxicos.

Ácidos grasos omega-3: Ácidos grasos poliinsaturados con el primer enlace doble situado en el tercer carbono del extremo metilo (CH₃).

Acidosis: Aumento anormal de hidrogeniones (H) en el cuerpo como consecuencia de la acumulación de un ácido, o la pérdida de una base.

Ácido pantoténico: Vitamina hidrosoluble indispensable en la dieta. Interviene en el metabolismo de los Hidratos de Carbono y en la síntesis de los ácidos grasos.

Acidulante: Aditivos que retrasan el desarrollo de hongos y bacterias aumentando la acidez de los alimentos. Ejemplo: el ácido cítrico.

Actividad Física: Conjunto de movimientos que incrementan el gasto energético por arriba del basal.

AGE (Ácidos grasos esenciales): Son ácidos grasos que el organismo no puede sintetizar a partir de otras sustancias y que, por tanto, han de estar presentes en la dieta (deben suponer el 2-4 % del total de nutrientes ingeridos diariamente). El ácido linoleico y el linolénico son ácidos grasos esenciales y juegan un papel clave en funciones tan determinantes como la formación de la membrana celular, el buen funcionamiento del cerebro o la acción hormonal.

Adicionar: Agregar uno o más nutrientes a un alimento en concentraciones superiores a las normalmente presentes. Se justifica cuando se hace en alimentos básicos con el objeto de prevenir o corregir la deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en la población o en grupos específicos.

Aditivo alimentario: Sustancia que se adiciona directamente a los alimentos y bebidas durante su elaboración proporcionar o intensificar aroma, color o sabor, para mejorar su estabilidad y su conservación sin alterar su valor nutritivo. Ejemplos: colorantes, conservantes, antioxidantes, potenciadores del sabor, emulsionantes, entre otros.

Aflatoxina: Toxina cancerígena producida por algunos hongos del género *Aspergillus* que contaminan los granos y forrajes almacenados en condiciones de humedad excesiva.

Agua: Nutriente indispensable en la dieta. El agua es el compuesto más abundante en el cuerpo humano; el contenido corporal varía con la edad, sexo y proporción de músculo o grasa de que esté constituido.

Aldosterona: Hormona esteroidea de la corteza suprarrenal reguladora del metabolismo de sodio, potasio y cloruro.

Alimentación: Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena. Son procesos conscientes y voluntarios, y por tanto, educables, se pueden modificar si se desea.

Alimentación enteral: Alimentación a través de una sonda colocada en diferentes puntos del aparato digestivo.

Alimentación parenteral: Alimentación a través de una vena central o periférica.

Alimentos: Son sustancias sólida o líquidas de naturaleza compleja que contienen cantidades apreciables de nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales y que en su forma natural o transformadas son ingeridas por el organismo. Entre los nutrientes se encuentran los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, los minerales, las vitaminas y el agua. Se distinguen:

a) Alimentos energéticos: Son alimentos ricos en hidratos de carbono o grasas como cereales, azúcar, pan, aceites, tocino, mantequillas... Este tipo de alimentos nos proporcionan la energía necesaria para poder realizar nuestras actividades diarias con normalidad, y su ausencia determina que no haya una dieta equilibrada ni sana.

b) Alimentos plásticos: Se trata de los alimentos ricos en proteínas, que resultan necesarios para formar células, tejidos y órganos de nuestro cuerpo. Dentro de este grupo se encuentran los siguientes alimentos: leche y derivados, carne, pescado y huevos.

c) Alimentos reguladores: Son alimentos ricos en vitaminas y minerales como frutas, verduras, hortalizas y fibras. Permiten a nuestro organismo una correcta utilización de los nutrientes.

Alimentos funcionales: Son aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar. Además ejercen un papel preventivo. Entre los alimentos funcionales se encuentran los alimentos probióticos.

Alimentos probióticos: Alimentos que proporcionan microorganismos vivos y que pueden ayudar a mejorar la flora bacteriana. Ejemplo: yogur y leche fermentada.

Alimento sucedáneo: Alimento que se utiliza como sustituto completo o parcial del alimento al que se parece.





Almidón: Polisacárido compuesto por cientos de moléculas de glucosa unidas entre sí. Es el hidrato de carbono más abundante en la dieta humana. Está presente sólo en alimentos vegetales.

Amenorrea: Es la suspensión de la menstruación.

Aminoácidos: Unidades estructurales de las proteínas. Existen numerosos aminoácidos pero el ser humano sólo utiliza 20 de ellos. Se distinguen:

a) Aminoácidos no esenciales en la dieta: Los que el organismo humano es capaz de sintetizar: arginina, glicina, alanina, serina, tirosina, cisteína, prolina, ácido glutámico, glutamina, ácido aspártico y asparagina.

b) Aminoácidos esenciales en la dieta: Los que el cuerpo humano no es capaz de sintetizar; valina, leucina, isoleucina, treonina, fenilalanina, lisina, metionina y triptofano.

Aminoácido limitante: Aquel aminoácido que se encuentran en menor cantidad y dificulta la síntesis proteica. Ejemplo: en las legumbres el aminoácido limitante es la metionina

Anabolismo: Conjunto de reacciones metabólicas que conducen a la síntesis de los compuestos necesarios para el crecimiento, el desarrollo o el mantenimiento de un organismo.

Anemia: trastorno consistente en la reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina o del número de eritrocitos en la sangre. Se distinguen:

a) Anemia ferropénica: Debida a la falta de hierro que impide que la médula ósea fabrique suficiente hemoglobina para los glóbulos rojos. Es la más frecuente.

b) Anemia megaloblástica: Debida a la falta de vitamina B12 o de ácido fólico. Esto provoca la alteración de la producción de glóbulos rojos en la médula ósea y los que se forman son deformes y de gran tamaño.

Anfetaminas: Grupo de estimulantes del sistema nervioso, que provocan euforia, vigilia, anorexia. Su abuso da lugar a conducta compulsiva, paranoia, alucinaciones y tendencia al suicidio

Anorexia nerviosa: Trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional que se caracteriza por temor obsesivo a subir de peso, caquexia, amenorrea y distorsión de la imagen corporal que se traduce en rechazo al alimento.

Anorexígeno. Sustancia capaz de suprimir el apetito.

Antioxidante: Aditivos que evitan que los alimentos se degraden por oxidación de las grasas (enranciamiento) o por contacto con el aire y la luz.

Antropometría: Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

Apetito: Antojo de comer. Sensación que se tiene cuando se desea ingerir algún alimento en particular. Es independiente del hambre y no debe confundirse con ella.

Apostilla: Falta o ausencia del deseo por la comida.

Arteriosclerosis: Conjunto de enfermedades caracterizadas por el endurecimiento y engrosamiento de la pared arterial con pérdida de elasticidad

Aterogénico: Sustancia con capacidad de provocar aterosclerosis.

Aterosclerosis: Es una forma de arteriosclerosis. Enfermedad de las paredes arteriales, caracterizada por el engrosamiento y endurecimiento de las mismas debido a un depósito de material graso (placas de aterosclerosis), disminuyendo el diámetro del vaso arterial e incluso obstruyéndolo. En su origen participan factores genéticos y alimentarios.

Avidina: Proteína presente en la clara del huevo y que al unirse a la biotina (vitamina del grupo B) inhibe su absorción intestinal impidiendo su aprovechamiento por parte del organismo. Esta unión se rompe con el calor.

Avitaminosis: Estado patológico que proviene de la falta o insuficiencia de una o más vitaminas en la dieta o de la dificultad para su absorción o utilización.

Azúcares: Hidratos de carbono de molécula sencilla (monosacáridos y disacáridos) caracterizados por su sabor dulce. Ejemplos: glucosa, lactosa y sacarosa que es el azúcar que se obtiene de la caña y de la remolacha.

Azufre: Mineral que interviene en la síntesis de colágeno y en la coagulación sanguínea. Además forma parte de las vitaminas del grupo B y de los aminoácidos azufrados, por lo que es constituyente de proteínas con distintas funciones.

B

Beriberi: Trastorno debido a la deficiencia de tiamina (vitamina B1) que se caracteriza por la insuficiencia cardíaca, fatiga, disminución en la atención, atrofia muscular y parálisis.

Bebida: Líquido que se ingiere para paliar la sed, reparar la pérdida de líquidos corporales y facilitar la digestión de los alimentos sólidos. Es muy recomendable beber al menos un litro y medio de agua al día.

Bilirrubina: Pigmento biliar que se produce por la destrucción del grupo "hemo" de los glóbulos rojos.

Bioelementos: Elementos químicos presentes en la materia viva.





Biotina: Elemento vitamínico que pertenece al complejo hidrosoluble B. necesaria para el crecimiento y funcionamiento de la piel y sus órganos anexos y para el desarrollo de glándulas sexuales. Interviene en la producción de energía y en el metabolismo de los ácidos grasos poliinsaturados.

Bocio: Crecimiento anormal de la glándula tiroides que produce un abultamiento en la parte anterior del cuello. La causa principal es la falta de una cantidad suficiente de yodo en la dieta.

Biodisponibilidad de nutriente(s): Proporción del o de los nutrientes que se pueden liberar y absorber en el aparato digestivo.

Bolo: Cantidad de alimento, masticado e insalivado, que se deglute cada vez y desciende a lo largo del tubo digestivo.

Botulismo: Intoxicación alimentaria por el consumo de alimentos contaminados por la toxina de la bacteria *Clostridium botulinum*. Se acompaña de una elevada mortalidad.

Bromatología: Ciencia que estudia los alimentos desde un punto de vista dietético, analizando su composición y digestibilidad.

Brucelosis: Cualquier proceso patológico humano que tiene como origen a las especies del género *Brucella*. Fiebre de Malta, fiebre abortiva.

Bulimia nerviosa: Trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por el consumo de grandes cantidades de alimento de manera incontrolable y recurrente, "atracones", en un corto espacio de tiempo.

C

Cadena alimentaria: Son las distintas fases por las que pasa un producto de alimentación desde su producción hasta su consumo. Algunas de estas fases son: elaboración del producto, conservación, envasado, distribución, transporte, almacenamiento, exposición, venta, preparación culinaria .

Calcio: Es un mineral constituyente de huesos y dientes, y participa, además, en otras funciones muy importantes como la coagulación sanguínea, la transmisión del impulso nervioso, la permeabilidad de las membranas celulares y otras muchas.

Calidad proteica: La calidad de una proteína se define por el tipo y cantidad de aminoácidos que proporciona. Se considera de alta calidad cuando tiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades próximas a las necesarias. En general, las proteínas de origen animal tienen mayor calidad que las de origen vegetal.

Caloría (cal): La caloría (cal) (caloría pequeña) es la unidad de energía que equivale al calor necesario para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo

de agua destilada. En nutrición se utiliza la Caloría (Cal) (Caloría grande) o Kilocaloría (Kcal), que es igual a 1.000 calorías.

Calorías vacías: Término que ha sido utilizado para referirse al aporte que proporcionan productos como el alcohol o el azúcar, que únicamente suministran energía y ningún tipo de nutriente.

Calostro: Primeras secreciones de la glándula mamaria alrededor del nacimiento de un bebé. Contiene anticuerpos que protegen al niño de infecciones, por lo que es importante proporcionárselo.

Caquexia: Adelgazamiento extremo producido por desnutrición o enfermedades debilitantes; como la tuberculosis, el Sida, el cáncer, etc.

Carbohidratos: Hidratos de carbono.

Carcinógeno: Sustancia capaz de originar el desarrollo de células cancerígenas.

Cardiosaludable: Alimentación que protege al sistema cardiovascular evitando la aparición o progresión de la arteriosclerosis.

Caries: Desmineralización local y progresiva del esmalte dental. Se favorece fácilmente en ausencia de una adecuada higiene bucal.

Cardiopatía isquémica: Forma más frecuente de enfermedad cardíaca, en la que se da una disminución del riego sanguíneo del corazón, a consecuencia de un estrechamiento y obstrucción de las arterias coronarias.

Carotenoides: Pigmentos ampliamente distribuidos en plantas y animales y que incluyen a carotenos y xantofilas.

Carotenos: Pigmentos anaranjados presentes que se encuentran en la mayoría de frutas y verduras. Son provitaminas o precursores de la vitamina A.

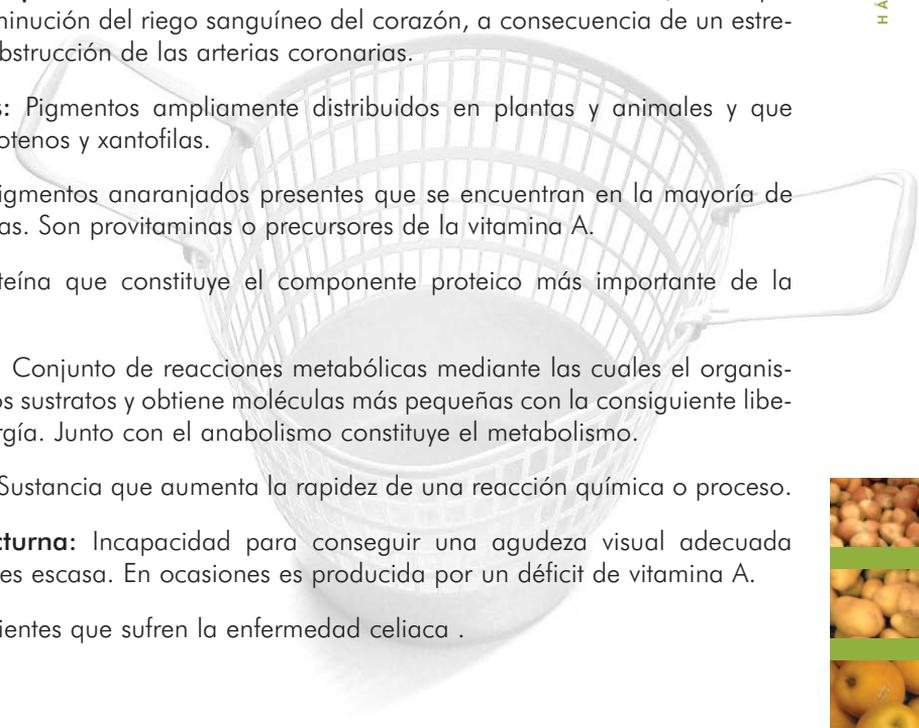
Caseína: Proteína que constituye el componente proteico más importante de la leche.

Catabolismo: Conjunto de reacciones metabólicas mediante las cuales el organismo degrada los sustratos y obtiene moléculas más pequeñas con la consiguiente liberación de energía. Junto con el anabolismo constituye el metabolismo.

Catalizador: Sustancia que aumenta la rapidez de una reacción química o proceso.

Ceguera nocturna: Incapacidad para conseguir una agudeza visual adecuada cuando la luz es escasa. En ocasiones es producida por un déficit de vitamina A.

Celíacos: Pacientes que sufren la enfermedad celiaca .





Celiaquía: Enfermedad del aparato digestivo, provocada por una intolerancia al gluten de los cereales (trigo, avena, cebada, centeno, triticale).

Celulosa: Polisacárido que forma la pared celular de los vegetales y no digerible en el aparato digestivo humano. Componente de la fibra.

Cereales, semillas de: Semillas secas de las plantas herbáceas de la familia de las gramíneas. Son ricas en almidón, por lo que constituyen una fuente importante de energía: El maíz, el trigo y el arroz son los cereales más usados en la alimentación humana.

Cetónicos: Sustancias capaces de producir cetosis y acidosis. Los cuerpos cetónicos más importantes son la acetona y el aceacetato.

Cetosis: Acumulación anormal de cetonas en el organismo como consecuencia de la deficiente utilización de los hidratos de carbono. En su lugar se utilizan ácidos grasos dando lugar a cetonas.

Climaterio: Proceso fisiológico resultante del cese de la función ovárica cuyo resultado final es la pérdida de la capacidad para reproducirse. Corresponde con la menopausia.

Cloro: Mineral necesario para el organismo en ínfimas cantidades para el mantenimiento del equilibrio ácido-base, así como del hídrico y del salino.

Cirrosis hepática: Enfermedad hepática inflamatoria y progresiva, caracterizada por un incremento real o aparente en la proporción de tejido hepático conectivo.

Cobalto: Nutriente inorgánico componente de la vitamina B12.

Cobre: Nutriente inorgánico indispensable que interviene en la síntesis de hemoglobina y en la absorción del hierro.

Coenzima: Molécula orgánica no proteica que se une con una proteína (apoenzima) para formar una enzima activa (holoenzima).

Colágeno: Proteína de consistencia fibrosa y dura. Forma parte de los tendones, huesos y tejido conjuntivo; gracias a su dureza y a su falta de solubilidad mantiene unidos los tejidos y las células del organismo.

Colesterol: Esterol exclusivo del reino animal presente en las membranas celulares. El ser humano es capaz de sintetizarlo en cantidades suficientes (colesterol endógeno) o bien tomarlo a partir de los alimentos como vísceras, yema de huevo, mantequilla, leche, nata y mariscos (colesterol exógeno). Es precursor de hormonas esteroideas e interviene en la biosíntesis de la vitamina D y los ácidos biliares. Circula por la sangre en unión de proteínas (lipoproteínas). Se distinguen:

a) Lipoproteínas de baja densidad (LDL o VLDL): ambas llevan el colesterol a los tejidos, con riesgo de que se deposite en las arterias y cause enfermedades. Vulgarmente "colesterol malo"

b) Lipoproteínas de alta densidad (HDL): devuelven el colesterol al hígado para eliminarlo a través de la bilis y tienen por tanto, un efecto protector. Vulgarmente "colesterol bueno".

Colesterol sérico: Colesterol que se encuentra en el suero sanguíneo.

Colesterolemia: Tasa de colesterol sérico cuya cifra normal oscila entre 1,5 y 2,2 g/l.

Colon: Porción principal del intestino grueso que se extiende desde el ciego hasta el recto.

Colorantes: Son aditivos que modifican o estabilizan el color de un alimento (ejemplo: eritrosina).

Compulsivo: Relativo a una acción realizada repetidamente por un impulso irresistible.

Complementación proteica: Consiste en tomar alimentos que tienen una proteína a la que le falta algún aminoácido junto a otros alimentos que tienen proteínas que sí lo tienen. Ejemplo a los cereales les falta el aminoácido lisina mientras que a las legumbres les falta el aminoácido metionina. Si los alimentos se toman juntos la calidad de la proteína es alta.

Consumidor: La persona física o jurídica que, como destinatario final, adquieren, utilizan o disfrutan productos, actividades o servicios para su consumo o uso personal, familiar o colectivo, cualquiera que sea la naturaleza pública o privada, individual o colectiva, de quien lo produce, facilita, suministra, expide o presta.

Corticosteroides (corticoides): Compuestos esteroideos con acción hormonal, elaborados por la corteza suprarrenal o bien sintéticos. Se clasifican en dos grupos principales:

a) glucocorticoides: afectan principalmente al metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Ejemplo: cortisona

b) mineralocorticoides: afectan la regulación del balance de electrolitos y agua. Ejemplo: aldosterona

Cortisona: Hormona esteroidea de la corteza suprarrenal, con acción en la formación de hidratos de carbono a partir de grasas y proteínas, presentando también una función importante en la curación y reducción de inflamaciones.





Crecimiento: Proceso por el cual se incrementa la masa corporal de un ser vivo debido al aumento en el número de células (hiperplasia), el aumento del volumen de las células (hipertrofia) y el incremento en la sustancia intracelular. Ejemplo: aumento de peso, aumento de estatura, aumento de tamaño de los órganos. No es sinónimo de desarrollo.

Cretinismo: Condición patológica debida a una deficiencia en la producción de tiroxina por las glándulas tiroideas, caracterizado por la detención del desarrollo físico y mental, distrofia de los huesos y disminución del metabolismo basal. Se asocia con la deficiencia de yodo durante la gestación

Cromo: Nutriente inorgánico que interviene en la función de la insulina

D

Densidad de nutrientes: Cantidad de nutrientes aportada por cada 1000kcal.

Deshidratación: Proceso por el que una sustancia u organismo pierde agua, o reacción química por la que un compuesto se transforma en otro con separación de agua.

Desmineralización: Disminución o pérdida de una cantidad anormal de principios minerales, como fósforo, calcio, etc.

Diabetes gestacional: Diabetes detectada durante el embarazo. La causa parece residir en una síntesis deficitaria de insulina, no siendo ésta suficiente como para mantener la concentración sanguínea de glucosa normal durante el embarazo. Sin cuidados puede producir malformaciones en el feto. Suele desaparecer tras el parto.

Diabetes mellitus: Enfermedad crónica que consiste en una deficiente o nula producción de insulina, hormona encargada de transportar glucosa de la sangre hacia células e hígado. Como consecuencia de esta deficiencia o carencia, la concentración de glucosa en la sangre es anormalmente elevada, por lo que se elimina en grandes cantidades por la orina, ocasionando una sensación permanente de hambre y sed.

Dieta: Ración acostumbrada de alimentos y bebidas tomada por una persona diariamente.

Dieta equilibrada: Dieta en la que los nutrientes se reparten de tal modo que entre el 12 y el 15 por ciento de la energía proviene de las proteínas, del 30 al 35 por ciento de las grasas y entre el 50 y el 55 por ciento de los hidratos de carbono. Además, resulta preciso distribuir esta energía ingerida cada día de manera adecuada entre cinco comidas, de forma que para el desayuno y media mañana se consuma un 25 por ciento parte, en la comida y en la cena el 30 por ciento y en la merienda un 15 por ciento del total de las calorías.

Dietética: Ciencia que se ocupa del estudio de los regímenes alimenticios y sus relaciones con el metabolismo, tanto en la salud como en la enfermedad.

Dietista: Profesional que conoce perfectamente como utilizar los alimentos de forma adecuada, partiendo de un conocimiento profundo del ser humano y que propone formas de alimentación equilibradas, variadas y suficientes teniendo en cuenta la salud y la enfermedad de individuos o colectivos, contemplando a su vez gustos, costumbres y posibilidades.

Digestión: Conjunto de procesos por el que los alimentos se transforman en sustancias absorbibles para el organismo, es decir, en nutrientes.

Disacáridos: Son hidratos de carbono simples formados por dos monosacáridos. Ejemplos: la sacarosa (azúcar común), la lactosa y la maltosa.

Disfagia: Dificultad o imposibilidad de tragar.

Disgeusia: Alteración del sentido del gusto.

Dispepsia: Enfermedad crónica caracterizada por la digestión laboriosa e imperfecta.

Diurético: Sustancia que provoca mayor expulsión de orina.

Duodeno: Porción primera o proximal del intestino delgado, desde el píloro hasta el yeyuno.

E

Edulcorante: Sustancia que confiere sabor dulce a los alimentos.

Electrolitos: Sustancias que se disocian en iones al ser disueltas o dispersadas pudiendo conducir la corriente eléctrica.

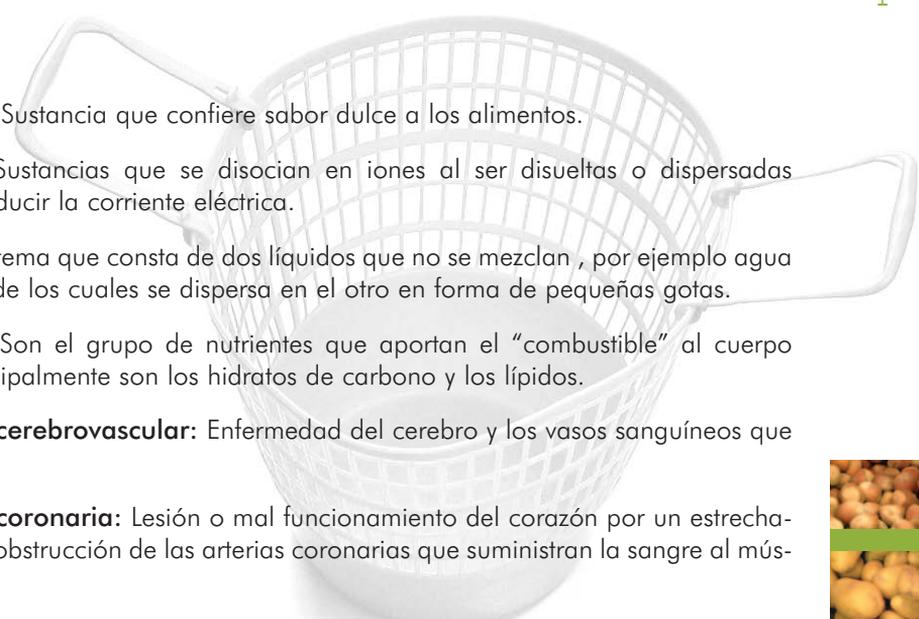
Emulsión: Sistema que consta de dos líquidos que no se mezclan, por ejemplo agua y aceite, uno de los cuales se dispersa en el otro en forma de pequeñas gotas.

Energéticos: Son el grupo de nutrientes que aportan el "combustible" al cuerpo humano. Principalmente son los hidratos de carbono y los lípidos.

Enfermedad cerebrovascular: Enfermedad del cerebro y los vasos sanguíneos que lo irrigan.

Enfermedad coronaria: Lesión o mal funcionamiento del corazón por un estrechamiento o una obstrucción de las arterias coronarias que suministran la sangre al músculo cardíaco.

Enfermedades cardiovasculares: Nombre que engloba a un conjunto de enfermedades relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos en general.





Enteritis: Inflamación del intestino.

Enzima: Proteína producida en el interior de un organismo vivo especializada para catalizar una reacción específica del metabolismo.

Equilibrio ácido-base: Estado que garantiza que los líquidos del organismo no sean muy ácidos ni muy alcalinos, sino que se acerquen a la neutralidad química.

Escorbuto: Enfermedad causada por deficiencia de ácido ascórbico (vitamina C) y se caracteriza por debilidad, anemia, encías esponjosas, tendencia a las hemorragias y endurecimiento de los músculos de pantorrillas y piernas.

Esofagitis: Inflamación del esófago.

Esteroles: Lípidos con estructura básica de los esteroides y una función alcohol. Ejemplo: colesterol.

Esteroides: Hormonas esteroides (compuestos químicos de naturaleza lipídica) que se suelen sintetizar a partir de colesterol.

Estreñimiento: Paso difícil o infrecuente de heces duras y secas.

F

FAO: Organización de la Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación

Féculas: Sinónimo de almidón (polisacárido de reserva).

Fermentación: Degradación enzimática de compuestos orgánicos, especialmente hidratos de carbono, llevada a cabo por organismos vivos, como hongos o bacterias, para obtener energía.

Fibra: En nutrición, componente de las paredes de las células vegetales, en su mayor parte hidratos de carbono (celulosa, hemicelulosa, mucílagos, gomas y pectina) y lignina. No se digieren por nuestro organismo pero son imprescindibles pues favorecen el tránsito intestinal y previenen de ciertas enfermedades. Se recomienda consumir entre 25 y 30 g diarios de fibra. La mejor proporción entre fibra insoluble y soluble es de 3:1. Se distingue:

a) Fibra soluble: Retarda el vaciamiento gástrico y disminuye la absorción de grasas y glucosa por lo que contribuye a disminuir el colesterol sanguíneo y la glucemia. La encontramos en frutas y verduras, salvado de cereales y legumbres. Atrapa agua formando geles de consistencia viscosa.

b) Fibra insoluble: Normaliza el tránsito intestinal y lo acelera por lo que es muy útil para evitar el estreñimiento. Se encuentra principalmente en las cubiertas de los vegetales y en los cereales. Capta poco agua formando mezclas de baja viscosidad.

Fisiopatología: Estudio del efecto de las enfermedades sobre las funciones corporales.

Flato: Acumulación molesta de gases en el tubo digestivo.

Flatulencia: Indisposición o molestia por acúmulo de gases en el tubo digestivo. Ventosidad.

Flavor: Cualidad de toda sustancia que afecta al olfato o al gusto.

Flúor: Elemento mineral que se encuentra en el esmalte dental, en los huesos y, en menores cantidades, en los fluidos extracelulares del cuerpo.

Fólico, ácido: Vitamina hidrosoluble del complejo B. Indispensable en la dieta interviene en la síntesis de hemoglobina, ácidos nucleicos y en la de algunos aminoácidos. Su déficit produce anemia megaloblástica que se relaciona con la regeneración y la maduración de los eritrocitos. Está implicada en la prevención de malformaciones del feto.

Fósforo: Elemento mineral constituyente de los huesos y dientes. Interviene en procesos energéticos formando parte de moléculas orgánicas que tienen enlaces de alta energía (ATP y ADP). También es componente de los ácidos nucleicos.

Fosfolípidos. Tipo de lípidos abundantes en hígados, sesos, corazón y yema de huevo.

Fructosa: También denominada levulosa. Es un azúcar (monosacárido). Se encuentra presente naturalmente en la miel y en las frutas y les proporciona su sabor dulce característico.

G

Galactosa: Azúcar que se obtiene mediante hidrólisis de la lactosa. Presenta características similares a las de la lactosa, aunque es menos dulce, menos soluble.

Galactosemia: Trastorno genético resultante del metabolismo defectuoso de la galactosa.

Gasto basal: Metabolismo basal.

Gasto energético por actividad: Energía que gastamos en la realización de actividades físicas.

Gastralgia: Dolor de estómago.

Gastrectomía: Extirpación total o parcial del estómago.

Gastritis: Inflamación del estómago.





Gastroenteritis: Inflamación infecciosa simultánea de la mucosa del estómago y del intestino. Cursa con náuseas, vómitos, dolor abdominal y debilidad.

Gastroenterocolitis: Inflamación del estómago, del intestino delgado y del colon.

Gelatina: Sustancia sólida, incolora y transparente cuando está pura; inodora, insípida y notable por su mucha coherencia; procedente de la transformación de la colágena del tejido conjuntivo y de los huesos y cartílagos por efecto de la cocción.

Germen: Microorganismo que puede causar o propagar enfermedades.

Ginseng: Planta cuyas raíces son utilizadas en la medicina oriental como tónico, estimulante y afrodisíaco.

Glicerina: Líquido incoloro espeso y dulce, que se encuentra en todos los cuerpos grasos como base de su composición.

Glúcidos: Conocidos también como hidratos de carbono o carbohidratos.

Glicina: El más simple de los aminoácidos proteicos.

Globulina: Proteína vegetal y animal insoluble en agua y soluble en disoluciones de cloruro sódico. Forma parte de la composición del suero sanguíneo.

Glositis: Inflamación de la lengua.

Glucagón: Hormona secretada por las células alfa de los islotes de Langerhans del páncreas como reacción a la hipoglucemia o a la estimulación por la hormona del crecimiento.

Glucemia: Presencia de azúcar en la sangre.

Glúcido: Sustancia orgánica constituida en su totalidad o en parte por carbohidratos; término general que abarca a los carbohidratos.

Glucosa: Monosacárido de color blanco, cristalizable, de sabor muy dulce, soluble en agua pero no en alcohol, que se halla disuelto en las células de muchos frutos maduros y en el plasma sanguíneo normal. Fuente importante de energía para los organismos.

Glucosuria: Síntoma de un estado patológico del organismo, que se manifiesta por la presencia de glucosa en la orina.

Gluten: El gluten es una proteína que se encuentra en las harinas de trigo, centeno, cebada y avena.

Grasas: También denominadas lípidos.

Guías alimentarias: Normas de “buen comer” para mantenimiento de la salud que van dirigidas al público constituyendo un buen instrumento educativo.

H

Hábito: Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Situación de dependencia respecto a ciertas drogas.

Hálito: Aliento. Aire espirado.

Halitosis: Fetidez de aliento.

HDL: Es la lipoproteína de alta densidad (High Density Lipoproteins).

Hambre: Sensación que indica la necesidad de alimentos.

Hematíes: Sinónimo de eritrocito o glóbulo rojo (célula de la sangre desprovista de núcleo que contiene hemoglobina).

Hematopoyesis: Proceso de formación de la sangre.

Hemodilución: Aumento del contenido líquido de la sangre, con la consiguiente disminución de la concentración de eritrocitos.

Hemoglobina: Pigmento proteico que contiene hierro, propia de los eritrocitos y que se encarga del transporte de oxígeno y dióxido de carbono en el sistema circulatorio.

Hemólisis: Destrucción de los hematíes.

Hidratos de carbono: También denominados carbohidratos o glúcidos. Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno en una proporción similar al agua. Son la principal fuente energética alimentaria. En su combustión proporcionan 4 kcal. por gramo. Deben aportar entre el 50 y 55% de la energía de la dieta.

Hidratos de carbono simples: Se denominan "azúcares" y se clasifican en monosacáridos (glucosa, galactosa, fructosa) y disacáridos (sacarosa, lactosa, maltosa). Son los hidratos de carbono más simples, por lo que su función es ser fuente inmediata de energía más que reserva energética. También son conocidos como hidratos de carbono de absorción rápida.

Hidratos de carbono complejos: Son los polisacáridos, constituidos por cadenas de glucosa que durante la digestión se rompen liberándose y obteniéndose la glucosa. Son los hidratos de carbono más complejos y por lo tanto tardan más en ser absorbidos, lo que su función es de reserva de energía más que como fuente inmediata de energía. Son polisacáridos el almidón, el glucógeno y la celulosa. También son conocidos como hidratos de carbono de absorción lenta.

Hidrosoluble: Soluble en agua.

Hierro: Elemento mineral que forma parte de la molécula de hemoglobina, mioglobina (proteína muscular) y de algunas enzimas.

Higiene: Ciencia que trata de la salud y su conservación.





Hipercolesterolemia: Exceso de colesterol en la sangre que puede dar lugar a la aparición de aterosclerosis o engrosamiento de las paredes de los vasos sanguíneos, como consecuencia del depósito en ellas de colesterol, disminuyendo de un modo parcial o total el riego sanguíneo en esa zona.

Hiperglucemia: Aumento anormal de la concentración de glucosa en la sangre. Condición típica de la diabetes mellitus.

Hiperlipemia: Aumento de los lípidos (grasas) en la sangre.

Hiperplasia: Aumento en el número de células.

Hipersensibilidad: Reacción excesiva o exagerada del sistema inmunitario ante un antígeno, provocando lesiones en los tejidos del organismo o enfermedades. A veces está relacionada con la alergia.

Hipertensión: Elevación anormal sostenida de la presión arterial.

Hipertrofia: Aumento en el volumen de las células.

Hipófisis: Glándula situada en la base del cerebro que consta de dos lóbulos principales, uno el anterior (adenohipófisis) y otro el posterior (neurohipófisis). Segrega hormonas.

Hipotálamo: Región del cerebro que controla el funcionamiento de la hipófisis.

Hipotiroidismo: Actividad deficiente de la glándula tiroides.

Homeopatía: Sistema curativo que aplica a las enfermedades, en dosis mínimas, las mismas sustancias que en mayores cantidades producirían al hombre sano síntomas iguales o parecidos a los que se trata de combatir.

Homeostasis: Conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en las composiciones y las propiedades del medio interno de un organismo.

Hormonas: Sustancias químicas específicas secretadas por células glandulares endocrinas (de secreción interna) a la sangre, la cual las lleva hacia otras células u órganos, donde van a regular procesos fisiológicos tales como el crecimiento, metabolismo, reproducción, etc.

a) Esteroides: Hormonas constituidas por esteroides (compuestos químicos de naturaleza lipídica), se suelen sintetizar a partir de colesterol.

b) Gastrointestinales: Conjunto de hormonas segregadas por células de secreción interna, localizadas en el estómago, páncreas e intestino y que controlan las diversas funciones del aparato digestivo.

I

Ictericia: Enfermedad producida por la acumulación de pigmentos biliares en la sangre, y cuya señal exterior más perceptible es la amarillez de la piel y de las conjuntivas.

Ileon: Tercera porción del intestino delgado de los mamíferos, que empieza donde acaba el yeyuno y termina en el ciego.

Índice de masa corporal (IMC): Medición de la obesidad que se correlaciona con el grado de obesidad. Resulta de dividir el peso en Kg entre la talla al cuadrado en metros.

Infarto de miocardio: Una de las malformaciones de la cardiopatía coronaria y que consiste en el cese de la actividad del músculo cardíaco.

Ingesta: acto de introducir alimentos en el organismo a través de la boca.

Ingesta recomendada (RDA): Niveles de ingesta de nutrientes esenciales considerados adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de la totalidad de las personas sanas, con actividad física moderada, a la luz de los conocimientos científicos del momento.

Inmunidad: Estado de resistencia, natural o adquirida, que poseen ciertos individuos o especies frente a determinadas acciones patógenas de microorganismos o sustancias extrañas.

Inmunoglobulinas: Proteínas presentes en el plasma y otros líquidos orgánicos, que constituyen los anticuerpos.

Inmunoterapia: Tratamiento que se emplea para estimular el sistema inmune (sistema de defensas del organismo), para destruir las células malignas.

Insulina: Hormona producida por el páncreas que ayuda a reducir el nivel de glucosa en sangre y en orina.

Isquemia: Insuficiente aporte de sangre a un órgano o tejido específico, a causa de constricción funcional o destrucción real de un vaso sanguíneo.

J

Jugo gástrico: Líquido ácido que segregan ciertas glándulas de la membrana mucosa del estómago y que contiene pepsina (enzima), fermento que actúa sobre los alimentos.

Jugo pancreático: Líquido alcalino que segrega el páncreas y llega al intestino. Contiene varias enzimas que actúan sobre algunos hidratos de carbono, grasas y proteínas de los alimentos.

Julio (J): Unidad de energía. 1J = 0,24 cal



**K**

Kilocalorías (kcal): $1 \text{ kcal} = 1000 \text{ cal}$ y $1 \text{ kcal} = 4,18 \text{ kJ}$

Kilojulios (kJ): Forma recomendada, por la FAO y la OMS, y más correcta de expresar la energía producida por los alimentos pues aunque el cálculo se haga en términos de determinación de calor la energía se utiliza para realizar un trabajo. Solamente se emplea en algunos artículos científicos. $1 \text{ kJ} = 0,24 \text{ kcal}$ y $1 \text{ kJ} = 1000 \text{ J}$

Kwashiorkor: cuadro clínico de desnutrición debido a una deficiencia cualitativa y cuantitativa de proteína, así como de diversos micronutrientes, con un aporte energético suficiente.

L

Lactosa: Es el azúcar que contiene la leche, un disacárido formado por una molécula de glucosa y otra de galactosa.

LDL: Son las lipoproteínas de baja intensidad (Low Density Lipoproteins) y al igual que las VLDL transportan el colesterol del hígado a los tejidos.

Leucemia: Enfermedad cancerígena de los órganos formadores de las células sanguíneas.

Levaduras: Categoría de hongos. Las levaduras típicas son organismos unicelulares que realizan fermentaciones alcohólicas de los hidratos de carbono.

Liofilizado: Sustancia sometida a una liofilización, método consistente en congelar rápidamente una sustancia a una temperatura muy baja, seguido de una deshidratación rápida al vacío de la masa congelada.

Lípidos: También denominados grasas son sustancias orgánicas, insolubles en agua y solubles en disolventes orgánicos, formadas por ácidos grasos y otros elementos. Incluye fosfolípidos, triglicéridos y esteroides. Aparte de otras funciones aportan al organismo fundamentalmente energía. En su combustión proporcionan 9 kcal. por gramo. Deben aportar entre el 30 y 35% de la energía de la dieta.

Lipoproteínas: Ver colesterol.

Liposoluble: Soluble en grasas

Líquido extracelular: Nombre general de todos los líquidos corporales localizados fuera de las células, que incluyen líquido intersticial, plasma, linfa, líquido cefalorraquídeo...

Líquido intracelular: Líquido existente en el interior de la célula.

Litiasis: Formación de cálculos (piedras), concreciones.

Litiasis biliar: Formación de cálculos en las vías biliares.

M

Malabsorción: Término que se refiere a la alteración en la absorción a través del intestino delgado de nutrientes procedentes de la dieta.

Malnutrición: Deficiencia nutricional debida a un desequilibrio alimentario en cantidad o calidad, con repercusión orgánica.

Magnesio: Elemento mineral que aparece en los huesos combinado con el calcio y el fósforo. Es necesario para activar algunas enzimas que intervienen en reacciones liberadoras de energía.

Manganeso: Elemento mineral cuya función es activar las enzimas que intervienen en el metabolismo de glúcidos, lípidos y proteínas.

Marasmo: Cuadro clínico de desnutrición debido a una deficiencia crónica de energía y proteínas, así como otros nutrientes.

Menarquia: Comienzo de la actividad menstrual funcional en la mujer.

Menopausia: Término que define la desaparición de la menstruación en la mujer.

Menstruación: Eliminación vaginal de sangre y residuos de recubrimiento del útero en las hembras. Aparece de manera periódica durante los años fértiles, interrumpiéndose de forma temporal durante la gestación y permanente en la menopausia.

Metabolismo: Conjunto de reacciones o transformaciones químicas catalizadas por enzimas que ocurren en las células vivas, a partir del momento en que un nutriente penetra en ella, hasta que ha sido utilizado y los productos de desecho eliminados. Consta de procesos constructivos (anabolismo) y procesos destructivos (catabolismo).

Metabolismo basal: Energía necesaria para mantener las mínimas funciones vitales, en reposo y sin ingerir alimentos.

Metabolitos: Cualquier sustancia producida por el metabolismo o por un proceso metabólico.

Microorganismo: Término que se refiere a cualquier organismo unicelular vivo, de pequeño tamaño.

Minerales: Compuestos inorgánicos necesarios para nuestro organismo por sus funciones reguladoras. Ejemplo: hierro, calcio, azufre, fósforo, etc. Se distinguen:

a) Macrominerales o minerales principales: Son aquellos minerales que se necesitan en mayor cantidad (más de 100 mg/día). Minerales principales son el magnesio, calcio, fósforo, sodio, potasio, azufre y cloro.

b) Microminerales o minerales traza: Son aquellos minerales que se precisan en menor cantidad (menos de 100 mg/día), aunque resultan igualmente imprescindibles. Minerales traza son el hierro, el yodo, el cobre, el manganeso, el cinc, el molibdeno, el selenio, el cromo, el cobalto y el flúor.





Mioglobina: Proteína propia del tejido muscular y encargada del transporte de oxígeno en dicho tejido.

Monosacáridos: Son hidratos de carbono simples formados por un solo sacárido. Los principales son la glucosa, la fructosa y la galactosa.

Morbilidad: Calidad de estar enfermo.

Mucosa: Capa blanca y rosada, con cierta similitud a la piel, que reviste muchas de las cavidades y órganos huecos del cuerpo, como el aparato digestivo, cavidad bucal, aparato respiratorio, etc.

Mucus: Líquido espeso viscoso segregado por las glándulas mucosas, que humedece, lubrica y protege las zonas del organismo que están revestidas por las mucosas.

Músculo esquelético: Músculo constituido por fibras musculares estriadas que se encuentran ligadas al esqueleto y bajo el control de la voluntad.

N

Necesidades energética: Cantidad de energía que debemos ingerir para compensar el gasto calórico.

Necesidades nutricionales: Cantidades mínimas de nutrientes que deben ingerirse para satisfacer las necesidades energéticas, el mantenimiento y crecimiento de las estructuras corporales y la regulación de los procesos vitales y no aparezca ninguna patología.

Neonato: Niño recién nacido.

Nitrosaminas: Potentes agentes cancerígenos.

Nutrición: Conjunto de procesos que participan en la ingestión, asimilación y utilización de los nutrientes. Todos ellos (digestión, absorción, transporte de nutrientes a los tejidos) son involuntarios e inconscientes, y por tanto no educables, a diferencia de la alimentación.

Nutricional: Perteneciente o relativo a la nutrición.

Nutrientes: Sustancias presentes en los alimentos y utilizados en el metabolismo para llevar a cabo todas las funciones vitales que el organismo humano necesita. Se distinguen:

a) Macronutrientes o nutrientes primarios. Son los que deben ingerirse en mayor cantidad: agua, hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

b) Micronutrientes o nutrientes secundarios. Son los que deben ingerirse en pequeñas cantidades: minerales y vitaminas.

Nutriología: Ciencia que se ocupa del estudio de los alimentos, su empleo en la dieta y en el tratamiento de las enfermedades.

Nutritivo: Que nutre. Perteneciente o relativo a la nutrición.

Ñ

O

Obesidad: incremento del peso corporal por encima de un 15% del valor considerado normal, debido a un aumento de la grasa corporal.

Objetivos nutricionales

Oligoelementos (microminerales): Elementos que se deben tomar en muy pequeña proporción.

Oligopéptidos: Cadena de no más de 10 aminoácidos.

Oligosacárido: Hidrato de carbono que contiene de dos a ocho azúcares simples (monosacáridos) unidos entre sí. Según el número de unidades de monosacáridos se clasifican en disacáridos, trisacáridos, etc.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

Onda peristáltica: Son movimientos debidos a una contracción seguida de una relajación, que se van dando de un modo continuado empujando al alimento para que avance.

Osteomalacia: Trastorno que se da en los adultos y que se caracteriza por ablandamiento de los huesos a causa de trastornos de la mineralización, y además dolor, hipersensibilidad, debilidad muscular y pérdida de peso. Es debida a una deficiencia de vitamina D y calcio.

Osteoporosis: Disminución de la densidad de los huesos como consecuencia de una desmineralización acentuada de los mismos.

P

Patología: Rama de la medicina encargada del estudio de las enfermedades, de sus causas, mecanismos y efectos sobre el cuerpo.

Patrón alimentario: Conjunto de alimentos que constituyen la dieta habitual de una población.

Plásticos: Son los nutrientes que aportan los "materiales" para regenerar y construir tejidos. Básicamente se trata de las proteínas. También se denominan estructurales.





Pirámide alimentaria: Representación gráfica de las raciones recomendadas diariamente de cada grupo de alimentos.

Potasio: Elemento mineral constituyente principal de los líquidos intracelulares que interviene fundamentalmente en la regulación de la cantidad de agua y en la excitabilidad muscular.

Potenciadores del sabor: Son aquellos aditivos que realzan el sabor del alimento. (ejemplo: glutamato de sodio).

Prevalencia: Número de afectados de un problema por unidad de población.

Proteínas: Moléculas formadas por gran cantidad de aminoácidos. Constan de carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y generalmente azufre. Aparte de otras funciones son los principales elementos estructurales (plásticos) de las células y tejidos. En su combustión proporcionan 4 kcal. por gramo. Deben aportar entre el 12 y 15% de la energía de la dieta.

Proteínas primarias: Son las que provienen de alimentos de origen animal y contienen una cantidad considerable de todos los aminoácidos esenciales. Poseen un elevado valor biológico. Las principales fuentes son las carnes magras, el pescado, los huevos, la leche, o los productos lácteos.

Proteínas secundarias: Son aquellas que provienen de alimentos de origen vegetal y tienen algunos aminoácidos esenciales, aunque no todos. Por tanto, su valor biológico es inferior. Entre las principales fuentes se encuentran las verduras, el arroz, las judías y los frutos secos.

Pubertad: Periodo en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y maduran los órganos sexuales haciendo posible la reproducción.

Q

Quimo: Es la pasta homogénea en la que se transforman los alimentos en el estómago a través de la digestión:

R

Recomendaciones dietéticas: Mínimos nutricionales que permiten garantizar una correcta alimentación en la práctica totalidad de las personas. Constituyen una valiosa herramienta para el diseño de programas de educación nutricional.

Requerimientos nutricionales: Cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que cada individuo necesita para obtener un óptimo de salud. Es una necesidad individual.

Reguladores: Son aquellos nutrientes que intervienen en las distintas reacciones químicas internas. Se corresponden con los elementos inorgánicos.

Rombo de la alimentación: Representación gráfica de las raciones recomendadas diariamente de cada grupo de alimentos.

Rueda de los alimentos: Representación gráfica de los grupos de alimentos en relación a sus funciones.

S

Sacarosa (azúcar común). Disacárido.

Salmonellosis: Trastornos gastrointestinales ocasionados por bacterias Salmonella.

Sedentarismo: Ausencia de actividad física.

Seguridad alimentaria: protección de los alimentos a través de la cadena alimentaria.

Sodio: Elemento mineral constituyente principal de los líquidos extracelulares y que interviene en el mantenimiento de la presión osmótica, en el equilibrio ácido-base y en la regulación de la cantidad de agua.

Solanina: Alcaloide tóxico que se encuentra en la cáscara de la patata.

T

Terapéutica: Parte de la medicina que se ocupa del tratamiento de las enfermedades.

Termogénesis: Gasto energético necesario para mantener la homeotermia, temperatura corporal constante.

Tiroides: Glándula de secreción interna situada en la parte anterior e inferior de la laringe.

Tiroxina: Hormona del tiroides en cuya composición química interviene el yodo. Actúa en el metabolismo celular e influye en el crecimiento y desarrollo.

Triglicéridos: Grasas formada por la unión de un alcohol, glicerina, y tres ácidos grasos.

U

V

VLDL: Se llaman así por sus siglas inglesas (Very Low Density Lipoproteins), son lipoproteínas de muy baja densidad. Al igual que las LDL (Low Density Lipoproteins) transportan el colesterol del hígado al los tejidos.

Virulencia: Grado de patogenicidad de un microorganismo determinado por el cuadro patológico que desencadena y por el grado de invasión de los tejidos del huésped.





Virus: Complejo de proteínas y de ácido nucleico, infeccioso, que se autoreplica y que necesita una célula hospedadora para su replicación.

Vitamina: Sustancias orgánicas que en cantidades pequeñísimas son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. No pueden ser sintetizadas por el organismo y deben ser aportadas por los alimentos.

Vitaminosis: Cualquier tipo de enfermedad producida por la carencia o exceso de vitaminas.

W

X

Y

Yeyuno: Porción del intestino delgado, de unos 2,2 metros de longitud, que se sitúa entre el duodeno e ileón.

Yodación: Incorporación de yodo a un compuesto.

Yodo: Elemento halógeno de símbolo I.

Yogur: Nombre búlgaro de una leche cuajada que se produce por fermentación con microorganismos del género *Lactobacillus*.

Z

Zeísmo: Uso abusivo del maíz en la dieta.

Zinc (Cinc): Nutriente inorgánico indispensable que forma parte de algunas enzimas.

Zootoxina: Toxina o veneno de origen animal.



BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

ALBADALEJO, C. y otros (Grupo Servet): *¿Por qué comemos?*. Ed. Alhambra, Biblioteca de Recursos Didácticos, Madrid, 1986.

El libro incita a conocer los mecanismos que se ponen en funcionamiento cuando comes. Se dan las bases para comprender el recorrido y la transformación que tienen que sufrir los alimentos antes de llegar a las células y, una vez en su interior, cómo se aprovechan para el funcionamiento celular, y, en consecuencia, de todo el cuerpo. En definitiva, lo que intenta el libro es que gracias a muchas actividades de investigación el lector llegue a conocer un poco mejor su cuerpo.

ÁLVAREZ MARTÍN, N.: *Educación del consumidor*. Ed. MEC, Madrid, 1992.

Texto que facilita y pone a disposición de los profesores el desarrollo de los temas transversales. Comienza con una presentación de la Educación del Consumidor. Pasa después a identificar, en los contenidos curriculares y en los criterios de evaluación de cada área y etapa, aquellos en los que se hace presente la Educación del Consumidor. En una tercera parte proporciona orientaciones didácticas y para la evaluación en relación con los correspondientes contenidos curriculares. Finalmente dispone de una guía documental y de recursos útiles para el profesorado que con el paso del tiempo ha quedado anticuada.

ÁLVAREZ MARTÍN, N.: *Explorando, qué es consumo* (Educación Primaria). Red de Educación del Consumidor para la Agencia Regional de Consumo del Principado de Asturias, Santander, 1998.

Es un material didáctico de trabajo y de investigación para apoyar en el aula al profesorado de Primaria en su trabajo diario en el área de Consumo. Desde la transversalidad se tratan diferentes temas entre los que destaca Cosas de comer para los alumnos del 1º ciclo de Primaria con numerosas actividades y fichas de trabajo. También resultan muy interesantes las orientaciones metodológicas para trabajar la Educación y Formación del Consumidor

CEACCU: *100 consejos para una alimentación sana*. Factum comunicación y Patrocinio, S.L. 1996

C.E.C.U. *Guía de Seguridad Alimentaria*. Instituto Nacional del Consumo, 2003

Interesante guía que recoge aspectos básicos sobre la calidad y la seguridad alimentaria y nutricional.

CORDÓN, F.: *Cocinar hizo al hombre*. Ed. Tusquets, Barcelona, 1980.

El libro alude al protagonismo que el alimento, su variedad y elaboración tuvo en la evolución biológica humana. Es un libro entretenido e interesante que da





un enfoque peculiar al cambio de hábitos alimenticios de nuestros antepasados, iniciados con el conocimiento del fuego y la posibilidad de empezar a cocinar.

DOÑATE, P. y otros: *Técnicas alimentarias*. Ed. Alhambra, Biblioteca de Recursos Didácticos, Madrid, 1987.

Los autores creen que es en la escuela donde se ha de promover el interés individual y colectivo por la salud en todos sus aspectos: sanitario, nutricional, preventivo..., así como la adquisición de buenos hábitos alimentarios de evidente repercusión social. La intención del libro es potenciar la difusión de conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición, los cuales pueden ser aprovechados a nivel docente y de divulgación cultural. Se expone el análisis de alimentos bajo un aspecto preferentemente cualitativo y unas propuestas de trabajo que no exigen material excesivo ni demasiado tecnicista.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, F.: *Historia de la comida*. Ed. Tusquets, Barcelona, 2004.

Los platos que cocinamos y comemos a diario contienen todos los ingredientes de nuestro pasado y nuestro presente: nuestra identidad, nuestro lugar en la sociedad y el lugar de nuestra sociedad en el mundo. El historiador, profesor en la Universidad de Oxford, ofrece esta fascinante historia de la comida, que aborda este succulento tema desde la perspectiva de la cultura, la sociología, la gastronomía y la relación con el entorno; en suma, una historia global que abarca más de medio millón de años. A modo de hilo conductor, Fernández-Armesto distingue ocho grandes revoluciones en la historia de la comida, desde que la aparición de la cocina separó el camino de la humanidad del de otras especies animales, hasta la más reciente, cuando la industrialización ha transformado el modo en que la comida se obtiene, se consume y se imagina, pasando por el desarrollo del pastoreo, la invención de la agricultura o el aumento de las desigualdades, que hizo de la comida un indicador social.

GARCÍA, A.: *La casa tradicional: el pan y la carne*. En "Los asturianos: raíces culturales y sociales de una identidad" (pág. 197- 214). Ed. La Nueva España, Oviedo, 2004.

GRANDE COVIÁN, F.: *Alimentación y Nutrición*. Salvat Editores, S.A. Barcelona, 1984.

En este libro se analizan conceptos fundamentales de alimentación y nutrición, se analizan necesidades nutritivas del organismo, la composición y distribución de nutrientes en alimentos, alteraciones en la nutrición



GRANDE COVIÁN, F.: *Nutrición y Salud*. Ed. Temas de hoy, Madrid , 1989.

En este libro que, durante meses fue número uno en ventas en todas las librerías españolas, se analizan con objetividad dietas tan conocidas como la llamada “dieta natural”, el vegetarianismo, o la dieta macrobiótica, así como las destinadas a la reducción del peso corporal, indicándose en qué errores incurren y cuáles son las condiciones que deben cumplir para ser aceptables. Se incluye, además, toda la información necesaria para diseñar una dieta normal para el hombre sano, que puede lograrse por medio de muy distintas combinaciones de alimentos habituales, siempre que se tengan en cuenta las reglas derivadas del conocimiento científico de la naturaleza de los procesos nutritivos de los que en el libro se nos informa con detalle. Un libro con historia y de plena actualidad a pesar del tiempo transcurrido desde su primera edición.

GRANDE COVIÁN, F. : *El hombre y la máquina (Ensayos)*. Ed. Caja de Ahorros de Asturias, Oviedo, 1991.

GRANDE COVIÁN, F. : *La alimentación y la vida*. Ed. Debate, 2000.

La lectura de los dos libros anteriores resulta un placer por la capacidad de comunicación del profesor Grande Covián, particularmente visible en los artículos de prensa, que fueron escritos pensando en los públicos más amplios y que nos llegan impregnados de ese tono de ironía y buen humor que le caracteriza. Los textos seleccionados giran en torno a la relación entre la alimentación y diversos aspectos de la vida humana, haciendo hincapié en su valoración de la dieta mediterránea y en las propiedades de algunos alimentos habituales, como el aceite, el vino o la carne; pero también arrojando luz sobre temas esenciales en nutrición y dietética, aclarando mitos y ofreciendo consejos. Su agudo sentido de la observación y su curiosidad sin límites nos transportan desde el mundo romano y su dieta alimenticia hasta la Revolución Francesa, el descubrimiento de América y la introducción de nuevos alimentos en Europa.

HARRIS, M. : *Bueno para comer*. Alianza Editorial, Madrid, 1990.

Si a lo largo y ancho del globo hay pueblos y culturas que detestan, incluso hasta el límite de la repugnancia, alimentos que para otros son perfectamente aceptables, la definición de lo “bueno para comer” no puede basarse sólo en la pura fisiología de la digestión, sino que debe contar también con las tradiciones gastronómicas de cada pueblo y su cultura alimentaria. En este estudio, Marvin Harris muestra cómo los alimentos preferidos (buenos para comer) son aquellos que presentan una relación de costes y beneficios prácticos más favorable que los alimentos evitados (malos para comer) y que «la arbitrariedad de los hábitos alimentarios puede explicarse mediante elecciones relacionadas con la nutrición, con la ecología o con dólares y centavos».





LÓPEZ NOMDEDEU, C. y otros: *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio del Interior, 2000.

La primera parte del libro que recoge los conceptos elementales se puede bajar de internet:

http://www.msc.es/proteccionSalud/adolescenciaJuven/prevenir/nutricion/pdf/guia_nutricion_saludable.pdf

La guía ha sido elaborada teniendo en cuenta los problemas nutricionales que presenta nuestra sociedad y las condiciones particulares (culturales, económicas y medioambientales) de los niños y niñas españoles. Su realización ha sido consecuencia del consenso, reflexión y coordinación de un grupo de trabajo constituido por expertos en nutrición, dietética, psicología y salud pública, así como docentes de Primaria y Secundaria. Su motor principal ha sido responder a la necesidad de ofrecer una herramienta en la escuela para la educación nutricional, la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación y la educación del consumidor para conseguir que los alumnos sean futuros consumidores responsables. Su fin es ofrecer al profesorado un documento que facilite el trabajo en el aula. El manual está editado en dos volúmenes; la primera parte recoge los conceptos elementales sobre la alimentación saludable y la segunda propone numerosas actividades prácticas para trabajar en el aula en las edades de 6 a 12 años y de 12 a 16 años.

LÓPEZ ALEGRET, P: *El libro de la nutrición*. Alianza Editorial, S.A. (El libro de bolsillo), Madrid, 1990.

Está redactado de tal manera que es fácilmente comprensible facilitando unos conocimientos básicos e imprescindibles sobre la nutrición, ya que ésta es uno de los factores más importantes que condicionan nuestra salud. Al principio se describen las necesidades nutritivas y los principales nutrientes. Conocidos éstos, se describe lo que se entiende por una dieta equilibrada, que estará en función de la edad, el peso, la talla, el sexo, la actividad... Con estos datos cualquier persona puede confeccionar su dieta específica que cubrirá sus necesidades ayudándole en la distribución de las comidas. Además podrá conocer si toma nutrientes en exceso o sufre carencias. Se describen las necesidades nutritivas de las distintas etapas de la vida y algunos problemas y necesidades de la alimentación actual. El libro es muy manejable y económico

MATAIX, J. y CARAZO, E.: *Nutrición para educadores*. Ed. Díaz de Santos, Madrid, 1995.

El libro pretende poner a la disposición de los enseñantes una documentación básica y actualizada difundiendo interesantes informaciones referentes a la nutrición humana.

MÉNDEZ, E. y RODRÍGUEZ, J.: *Alimentación, cocina y gastronomía asturiana*. En "Los asturianos: raíces culturales y sociales de una identidad" (pág. 471- 490). Ed. La Nueva España, Oviedo, 2004.

de MIGUEL, A.: *Sobre gustos y sabores. Los españoles y la comida*. Alianza Editorial, S.A., Madrid, 2004.

De nada vale decir que siempre se ha comido lo mismo o que los alimentos son parte de la naturaleza. En primer lugar, no siempre se ha comido lo mismo, ya que hay variaciones del gusto y de la disponibilidad de alimentos en distintas épocas y, por otra parte, lo que se come no sólo es parte de la naturaleza sino de la cultura. Sobre gustos y sabores pasa revista a los alimentos y a las costumbres alimentarias de los españoles a lo largo del tiempo, mediante un texto en el que el sentido del humor de su autor corre parejo con su habitual rigor, y nos permite concluir que hoy, a pesar de la bollería industrial y de las comidas rápidas, los españoles seguimos una alimentación más sana y racional que nunca.

NIEDA, J.: *Educación para la salud. Educación sexual*. Ed. MEC, Madrid, 1992.

Texto que facilita y pone a disposición de los profesores el desarrollo de los temas transversales. Comienza con una presentación de la Educación para la Salud. Pasa después a identificar, en los contenidos curriculares y en los criterios de evaluación de cada área y etapa, aquellos en los que se hace presente la Educación para la Salud. En una tercera parte proporciona orientaciones didácticas y para la evaluación en relación con los correspondientes contenidos curriculares. Finalmente dispone de una guía documental y de recursos útiles para el profesorado que con el paso del tiempo ha quedado anticuada.

NUÑEZ FLORENCIO, R.: *Con la salsa de su hambre: los extranjeros ante la mesa hispana*. Alianza Editorial, S.A., Madrid, 2004.

¿Puede la gastronomía ser el espejo donde se refleje una sociedad? ¿Traslucen los usos y costumbres alimentarios el modo de ser de un pueblo? Si, como se ha dicho tantas veces, somos lo que comemos, ¿cómo no vamos a retratarnos en el despliegue del gusto y el olfato? Desde la penuria del pasado a la abundancia del presente, desde el hambriento pícaro al caprichoso nuevo rico, he aquí un cuadro de sorpresas y contrastes: otra manera de ver la historia de España. El texto cuenta con humor cómo reacciona el extranjero que viaja por nuestras tierras ante las fritangas o los garbanzos. Con la salsa de su hambre ofrece un recorrido succulento y sustancioso por esas impresiones, críticas o amables, que plasmaron los visitantes de estas tierras sobre nuestro modo de sentarnos a la mesa, es decir, sobre nosotros mismos.





OLIVARES JIMÉNEZ, E.: *La alimentación, actividad del ser humano.* Narcea S. A. de Ediciones (Coedic. MEC), Madrid, 1993.

La carpeta contiene los materiales para desarrollar una unidad didáctica sobre alimentación para los alumnos/as de la ESO con el objetivo general de que lleguen a captar operativamente la idea de que la alimentación es una actividad humana, consciente y voluntaria, que implica todas las dimensiones de la persona- su salud física y sus relaciones afectivas, económicas y sociales- y que es estudiada por diversas ciencias. El material se presenta organizado en tres fascículos: 1º Guía del Profesor. 2º Guías de trabajo y 3º Documentos informativos.

REQUEJO, A. y ORTEGA R.: *La batalla de la sopa.* Ed. Aguilar, 2001.

Este libro es una recopilación de los mejores consejos para conseguir establecer unas pautas alimentarias encaminadas a mejorar la salud de la población infantil. Las cuestiones más recurrentes en torno a la nutrición de niños y adolescentes tiene respuesta en este libro que intenta desterrar los tópicos y aclarar algunos errores heredados del pasado. 235 preguntas que son atendidas por dos expertas en nutrición y alimentación para los padres y cuidadores interesados en alimentar bien y criar sanos a los más pequeños.

RODRÍGUEZ, J.: *Los derivados lácteos: la manteca y el queso.* En "Los asturianos: raíces culturales y sociales de una identidad" (pág. 380- 390). Ed. La Nueva España, Oviedo, 2004.

SALINAS, R. *Alimentos y Nutrición,* Editorial El Ateneo, Buenos Aires, 1988

En este libro se plantea una síntesis de lo que se conoce respecto a la composición física y química de los alimentos como los brinda la naturaleza, y del cambio que experimentan a través del manejo industrial.

TRUM HUNTER, B: *Yogur, Kéfir y demás cultivos de la leche.* Ed. EDAF

En este libro la autora, pionera en el campo de la alimentación, trata de los mitos y de la realidad de los productos cultivados en leche, y de sus valores benéficos para la salud, presentando recetas y prácticas técnicas caseras para que usted elabore su propio yogur, kéfir, quesos y demás sabrosos derivados lácteos fermentados en su propia casa.

VV.AA.: *Alimentación y Consumo.* Ed. Anaya, Hacer Reforma, Madrid, 1995.

En el libro las autoras nos ofrecen un manual básico para poder trabajar en la escuela el tema de la alimentación como tema transversal; dentro de las programaciones de la educación Primaria y especialmente de la Secundaria Obligatoria. Se trata de un libro en el que podemos encontrar una perfecta síntesis entre lo que serí-

an los contenidos básicos del tema, sus objetivos pedagógicos y el desarrollo de propuestas y actividades concretas de aprendizaje.

VV.AA.: *La Alimentación*. Ed. Instituto Nacional del Consumo, Colección Material Didáctico, Madrid, 1992.

El libro se encuadra dentro del título Monografías para la educación en materia de consumo e incorpora distintos capítulos: 1º Información general que pretende dar una orientación amplia al profesorado sobre la alimentación, la salud y el consumo así como el tratamiento del tema en la escuela. 2º Objetivos de la educación consumerista en la escuela clasificados por etapas: infantil, primaria, secundaria y adultos. 3º Modelos de actividades orientadas a diferentes edades a elección del profesorado y específicas de la etapa con su enlace a las áreas del DCB. 4º Pautas de coordinación con los padres y otros educadores. 5º Orientaciones generales sobre la evaluación y 6º Referencias documentales.

VV.AA.: *Manual de alimentación y nutrición para educadores*. Ed. Fundación Caja de Madrid, Madrid, 1992.

Este manual está destinado a ser una herramienta del trabajo docente de extraordinaria utilidad. Si a los niños/as se les enseña, ya desde la escuela, como deben alimentarse y a desterrar hábitos inadecuados y nocivos para la salud se estarán poniendo bases sólidas para que la sociedad sea más sana, tenga más desarrollo y, en definitiva, sea más libre y más próspera. La obra consigue un difícil e infrecuente equilibrio, pues a una sencillez de texto, rigor científico y un gran sentido didáctico lo que hace de gran utilidad este manual.

VV.AA.: Colección de "*Alimentos para el Consumo en Asturias*". Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo. (soporte CD)

En esta colección se incluyen materiales didácticos sobre productos cárnicos, frutas y hortalizas, pescados, leches, quesos y derivados lácteos con fotografías e informaciones interesantes para la persona consumidora.

VV.AA.: *Guía práctica del Consumo de Alimentos*. Diputación Regional de Cantabria, Cantabria, 1985.

La presente publicación tiene como objetivo ofrecer a todos los interesados una exhaustiva documentación sobre los grupos de alimenticios más importantes en nuestra dieta diaria.





VV.AA. *Manual para el manipulador de alimentos*. Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo del Principado de Asturias, 2002.

Este manual sirve como documento básico de formación para todas aquellas personas que manipulen alimentos. Incluye todas las claves básicas para la Seguridad Alimentaria.

VV.AA. *Colección de material didáctico*. Instituto Nacional del Consumo, 1993.

Colección de nueve Monográficos de Educación para el Consumo entre los que se encuentran uno específico de alimentación y otro de compra.

VV.AA.: CURRÍCULO: *Educación Secundaria Obligatoria*. Ed. Consejería de Educación y Cultura. Viceconsejería de Educación. Servicio de Ordenación Académica, Oviedo, 2002

VV.AA.: *Educación para la salud: la alimentación*. Ed. Graó, *Claves para la innovación educativa*, Barcelona, 2004.

Desde las páginas de este libro encontraremos experiencias de centros promotores de salud, de docentes que han planteado y desarrollado estrategias para formar consumidores responsables. Pautas para trabajar los hábitos alimentarios desde la escuela infantil, hasta el instituto, en clase y en el comedor, articuladas en proyectos o a través de un área en concreto. Experiencias, en suma, de un abanico de posibilidades de cómo trabajar la educación para la salud desde la alimentación.

VV. AA.: *Los alimentos (Educación Infantil)*. Ed. Dirección Provincial MEC y CPR de Ciudad Real, 1997.

Los autores creen conveniente abordar de una forma crítica el tema de los alimentos intentando concienciar a la comunidad y al entorno cercano al niño/a sobre las costumbres, hábitos y actitudes alimenticias convencidos de que los malos hábitos relacionados con la alimentación guardan "relación" con la influencia ejercida por los medios de comunicación. Por ello pretenden inculcar una actitud crítica ante el mensaje publicitario. El libro desarrolla unos contenidos para los niños/as de 3, 4 y 5 años según las áreas de: Identidad y Autonomía Personal, Medio Físico y Social y Comunicación y Representación junto con el desarrollo de material curricular para 3, 4 y 5 años y la elaboración y diseño del mismo. En otro apartado se desarrolla una actividad relacionada con las tiendas según las edades y todo ello acompañado con cuentos, poesías, adivinanzas, trabalenguas, refranes, juegos y canciones.

VV.AA. *Minutas para comedores escolares*. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Principado de Asturias, Servicio de Publicaciones, 1988.

Manual que reúne un conjunto de minutas de fácil elaboración y buen valor nutritivo, destinado a personas responsables de comedores escolares.

VV.AA. Comedores Escolares: fichas informativas para educadores. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1983

VV.AA. Guía de la Alimentación. Ediciones Daimon, 1986.

Incluye contenidos desde cómo y cuando comprar alimentos, el valor nutritivo y su composición, técnicas de preparación y conservación de los alimentos, cómo alcanzar y mantener el peso ideal y falsos perjuicios y errores alimentarios.

VV.AA. Cartilla escolar de alimentación. Instituto Nacional del Consumo, 1985

Realiza un paseo sobre la rueda de los alimentos haciendo sugerencias de actividades que se pueden realizar entorno al tema de la alimentación.

VV.AA.: Programa experimental de Educación para la salud en la escuela (Varios cuadernos). Ed. MEC y Diputación General de Aragón, 1991.

Son una colección de cuadernos que de modo general en cada volumen desarrollan los tópicos de la Educación para la Salud y de un modo particular hacen sugerencias y presentan numerosas actividades para el desarrollo de la alimentación a todos los niveles. En su momento fueron un material de referencia teniendo en cuenta los nuevos planteamientos de la Reforma Educativa.

VV.AA.: Trabajar para comer: producción y alimentación en la Asturias tradicional. Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidad Popular Ayuntamiento de Xixón-Gijón, 2002.

La finalidad de la publicación es conocer cómo vivía el campesinado en la Asturias rural desde finales del siglo XVIII hasta la generalización de los cambios que trajo consigo la revolución industrial a finales del siglo XIX, proceso que culminó en los años sesenta del siglo XX. Entre los temas que se abordan figura la alimentación y en relación con ella, el trabajo, el esfuerzo y los medios necesarios para obtener los productos necesarios. La obra está compuesta por tres volúmenes: 1º Documentación general. 2º Unidad didáctica. 3º Guía para el profesorado.

VV.AA: Curso de consumo para enseñantes "una experiencia piloto". Agencia Regional de Consumo del Principado de Asturias. Oviedo, 1991.

El libro recoge la experiencia piloto realizada, por siete grupos de profesores de diferentes niveles educativos en Cabueñes (Gijón) en julio de 1988. Recoge ponencias sobre diferentes temas de consumo y el desarrollo práctico de la técnica didáctica "Una fábrica en la escuela"





ENLACES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

Guía de Alimentación y Salud

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>

La Nutrición en la red

<http://www.ucm.es/info/nutri1/carbajal/index.htm>

Sociedad Española de Nutrición (SEN)

<http://www.sennutricion.org>

Sociedad Española de Nutrición Básica (SENBA)

<http://www.senba.es/index.htm>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

<http://www.nutricioncomunitaria.com>

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)

Alimentador

<http://www.nutricion.org/>

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

<http://www.seedo.es/index.htm>

Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

<http://www.seenweb.org>

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

<http://www.aedn.es/>

Dieta mediterránea

<http://www.dietamediterranea.com>

Bollycao

<http://www.cenbollycao.com>

Nestlé

<http://www.nestle.es>

Puleva Salud

<http://www.pulevasalud.com>

Kellogs

<http://www.kelloggs.es/home.php>

Interdelicatessen

<http://www.interdelicatessen.com>

Nutriweb

<http://www.aula21.net/index.htm>

Educ@lia

<http://www.educalia.org> ¡Buen provecho! Aprende a comer sano

Sanitas

Saber comer

<http://www.sabercomer.com>

Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha

<http://www.iedar.es>

EXPONAO

<http://www.exponao.info>

Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa (CNICE)

<http://www.cnice.mecd.es>

Materiales curriculares premiados

Ciencias de la Naturaleza

Existen dos programas premiados:

Alimentación y Nutrición

La nutrición humana

Asociación para el consumo de frutas y hortalizas

<http://www.5aldia.com/>

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)

<http://www.eufic.org/sp/home/home.htm>

Coolfoodplanet.org

Páginas web en las que los jóvenes pueden aprender más sobre una alimentación sana, divirtiéndose y jugando

<http://www.coolfoodplanet.org/>

Foodstudents.net

Páginas web educativas sobre la producción, la seguridad y la tecnología de los alimentos (En inglés y alemán)

<http://www.foodstudents.net/>

Foodexperts.net

Un grupo de expertos da respuestas a vuestras preguntas

<http://www.foodexperts.net/>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

<http://www.mapya.es>





Ministerio de Sanidad y Consumo

<http://www.msc.es/>

Centros de Formación del Consumidor de Asturias

<http://tematico.princast.es/consumo/>

Instituto Nacional de Consumo

<http://www.consumo-inc.es/>

Infoconsumo

<http://www.infoconsumo.es>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria

<http://www.aesa.msc.es>

Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU)

<http://www.cecua.es/>

Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU)

Seguridad alimentaria

<http://www.seguridadalimentaria.org>

Confederación Española de Organizaciones de Amas de casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU)

<http://www.ceaccu.org/>

Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas

<http://informacionconsumidor.com>

Fundación Grupo Eroski

consumaseguridad.com.- Diario de la Seguridad Alimentaria

<http://www.consumaseguridad.com>

consumer.es.- Diario del consumidor

<http://www.consumer.es>

consumer.- La Revista del consumidor de hoy

<http://www.revista.consumer.es>

Idea sana

<http://www.ideasana.com>

Fundación Alimerka

<http://www.fundacionalimerka.es>



H Á B I T O S

de Alimentación y Consumo saludable

COMPRAR

- 1 lechuga
- 2 l. de leche
- 1/2 Kg Merluza
- Pan
- Fresas
- Filetes



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

