

PROGRAMA EDUCATIVO:

“ALIMENTACIÓN SALUDABLE” : Comer bien es salud

Participantes : Alumnos de Primaria

Establecimiento: Escuelas Primarias

Lugar: Unión de Tula

Categoría temática seleccionada : Promoción de la salud.

Fecha de inicio del proyecto: septiembre 2014

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO :

La propuesta se enmarca dentro del proyecto Alimentación saludable : “Comer bien es salud” el cual se va desarrollar a lo largo del ciclo y está destinado a los alumnos de Primarias de la Cabecera Municipal. Este taller ofrece la posibilidad de recibir una educación para el consumo de alimentos derivando a su vez hacia una educación para la salud. Se trabajará con los alumnos la importancia de una buena alimentación para estar sanos y prevenir algunas enfermedades, quienes a su vez harán de promotores de salud para el resto de la comunidad escolar. El proyecto está orientado a conocer los hábitos alimenticios del alumnado, dar a conocer hábitos saludables en la alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por fruta del tiempo y frutos secos, analizar las etiquetas de distintos alimentos y golosinas, trabajar para conocer enfermedades relacionadas con la alimentación, analizar la influencia de la publicidad sobre los hábitos alimenticios.

-Se creará un boletín nutricional donde semanalmente se publicarán recetas de Diferentes comidas saludables.

-También se trabajará en la creación del “Quiosco saludable” para la venta de Alimentos elaborados por los mismos alumnos y bebidas nutritivas

Para la valoración de los resultados obtenidos gracias al proyecto, se realizarán Encuestas entre los alumnos antes y después de la realización del mismo, para así poder valorar los cambios en los hábitos alimenticios.

FUNDAMENTACIÓN

El tema de la nutrición en la etapa de la adolescencia no ha sido una prioridad de los servicios de salud. Existe un consenso de que los jóvenes son personas sanas y no necesitan de programas especiales. En general, ellos no están preocupados por su salud, ni como será ésta en etapas futuras de su vida. La adolescencia es un período de crecimiento, maduración y desarrollo sexual acelerados, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales. En esta etapa la alimentación comienza a estar regida por sus propios gustos y al margen de la tutela familiar es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno y almuerzo ; que consuman comidas rápidas de elevado valor energético y bajo contenido en vitaminas y minerales, alimentos fritos, gaseosas y dulces. Esta situación da origen a cuadros como obesidad, hiperlipemia, malnutrición, anemia, déficit de vitaminas y minerales. Por otra parte, con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a como consideren su imagen corporal. Al mismo tiempo, no siempre realizan la

cantidad de ejercicio físico recomendable en esta etapa de la vida. Debemos considerar entonces que la adolescencia es un momento clave para la incorporación de los buenos hábitos alimentarios. Es en el ámbito educativo en donde transcurren la mayor cantidad de tiempo lo que hace de esto un *asunto de oportunidad perdida* si no se trabaja en la **aplicación práctica** de los conocimientos académicos dados.

La relación con sus pares hace que lo proyectado por ellos tenga un valor de ley, por eso dentro del ámbito escolar es oportuno el desarrollo de programas de educación nutricional que permitan promover hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludables y la creación de espacios de salud como el “ Quiosco saludable ” previniendo las enfermedades relacionadas con la inadecuada alimentación. Consideramos que el poder informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la salud y enfermedad, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, la sociedad de consumo y el sedentarismo que imperan en nuestra sociedad.

OBJETIVOS

1. Conocer las necesidades y requerimientos nutricionales en la etapa de mayor crecimiento.
2. Identificar los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que nos aportan.
3. Capacitar a la población escolar sobre el valor nutritivo de los alimentos y el control bromatológico de los mismos.
4. Reconocer la importancia de la alimentación saludable y lo nocivo de las carencias nutricionales
5. Instrumentar espacios de reflexión-acción en el camino de la salud.
6. Estimular el espíritu crítico del consumidor joven respecto a la publicidad de productos de alimentación y analizar el etiquetado de los productos sobre todo en lo que se refiere al aspecto nutricional.
7. Efectuar en base a las necesidades de la edad la fabricación de alimentos nutritivos que aporten las vitamina, minerales , hidrato de carbono en forma de frutas, yogurt, ensaladas, de bajo costo económico y alto valor nutricional.
8. Fomentar la creatividad al enseñar a sus pares la instalación de hábitos saludables que perdurarán durante toda la etapa de crecimiento.
9. Promover el consumo responsable de alimentos en la escuela y prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición.
10. Promover y apoyar la participación de la comunidad escolar y padres en la creación y mantenimiento de este quiosco saludable.
11. Enseñar buenas prácticas de manipulación de alimentos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- 1- Capacitación del alumnado en nutrición metabolismo requerimientos diarios con la elaboración de material didáctico.
- 2- Coordinación de las actividades con los docentes de la comunidad educativa intervinientes.

- 3- Elaboración de encuesta nutricional inicial para detectar información sobre los hábitos alimentarios de la comunidad escolar.
- 4- Difusión de la campaña educativa con elaboración de volantes y calcas.
- 5- Organización y Difusión del “Quiosco Saludable” en el ámbito escolar.
- 6- Análisis crítico y reflexivo sobre anuncios publicitarios vinculados con la imagen corporal.
- 7- Observación de videos , cortometrajes y documentales : Super size me, Bulimia y Anorexia, Efectos beneficiosos de las bacterias lácticas , Composición y metabolismo de diferentes alimentos, Buenas prácticas de manufacturas.
Charlas taller a cargo de la profesional sobre:
 - * Anorexia y bulimia.
 - * Revalorización de alimentos regionales.
 - * Buenas prácticas de manufactura de alimentos.
- 8- Presentación de la experiencia Quiosco Saludable
- 9- Cierre del taller con actividades dirigidas a los alumnos de Primarias tales como: Juegos educativos sobre nutrición, recopilación de las partes más significativas de los videos observados, taller con recetas de cocinas, sketch educativos sobre alimentación, encuestas para evaluar si produjeron cambios en los hábitos alimentarios .

IMPACTO ESPERADO:

La escuela se constituye no solo en una instancia transmisora de conocimientos básicos en lectoescritura, matemática, ciencias naturales y otras disciplinas, sino también un ámbito donde se adquieren habilidades para la vida, el autocuidado mutuo y la defensa de los derechos. Diversas experiencias en todo el mundo muestran que la escuela constituye un lugar privilegiado para la promoción de hábitos de vida y de alimentación saludable. Se espera que sean los adolescentes quienes a partir de distintos disparadores propuestos por los adultos, se transformen en actores del proceso de enseñanza y de aprendizaje, movilizand o toda su capacidad creativa y promoviendo grados crecientes de participación e involucramiento en la realidad cotidiana. Esperamos que este proyecto contribuya a capacitar al adolescente y sus familias para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor. Si lo logramos, no solo habremos enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido a fortalecer el ejercicio democrático y la construcción de una sociedad más justa y solidaria.