



Plan para a prevención da obesidade infantil en Galicia



2016-2017

Ana M^a Martínez Lorente
Servizo Estilos de Vida Saudables e Educación
para a Saúde
Dirección Xeral Saúde Pública



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

Marion Nestlé. Professor of Nutrition, Food Studies, and Public Health at New York University



Modelo Socioeconómico de Salud

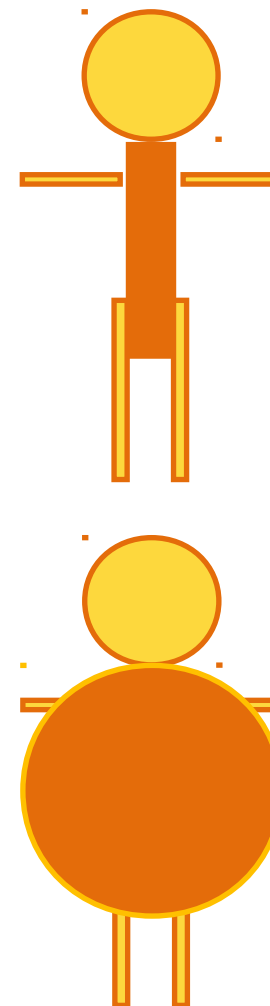
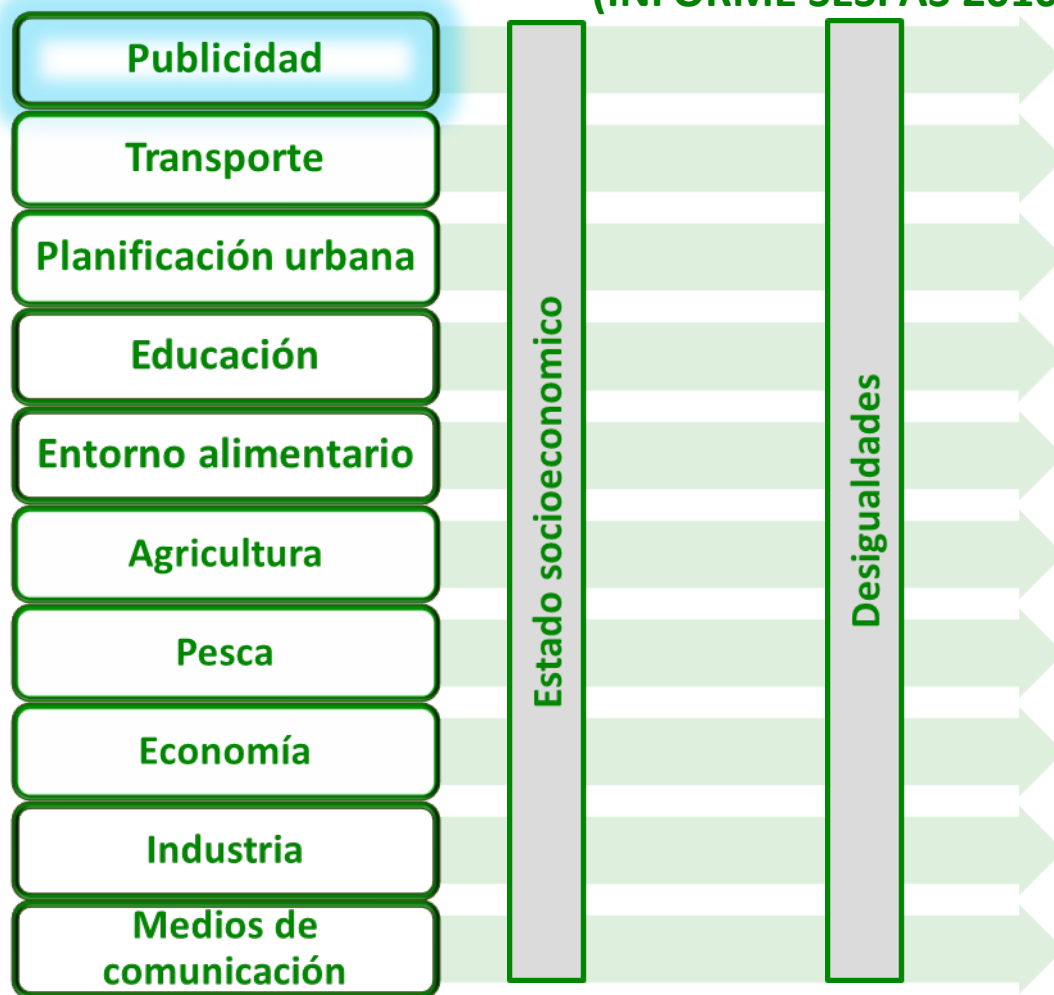


Fuente. Modificado de DAHLGREN G, WHITEHEAD M. Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute of Futures Studies, 1991.



EJEMPLO

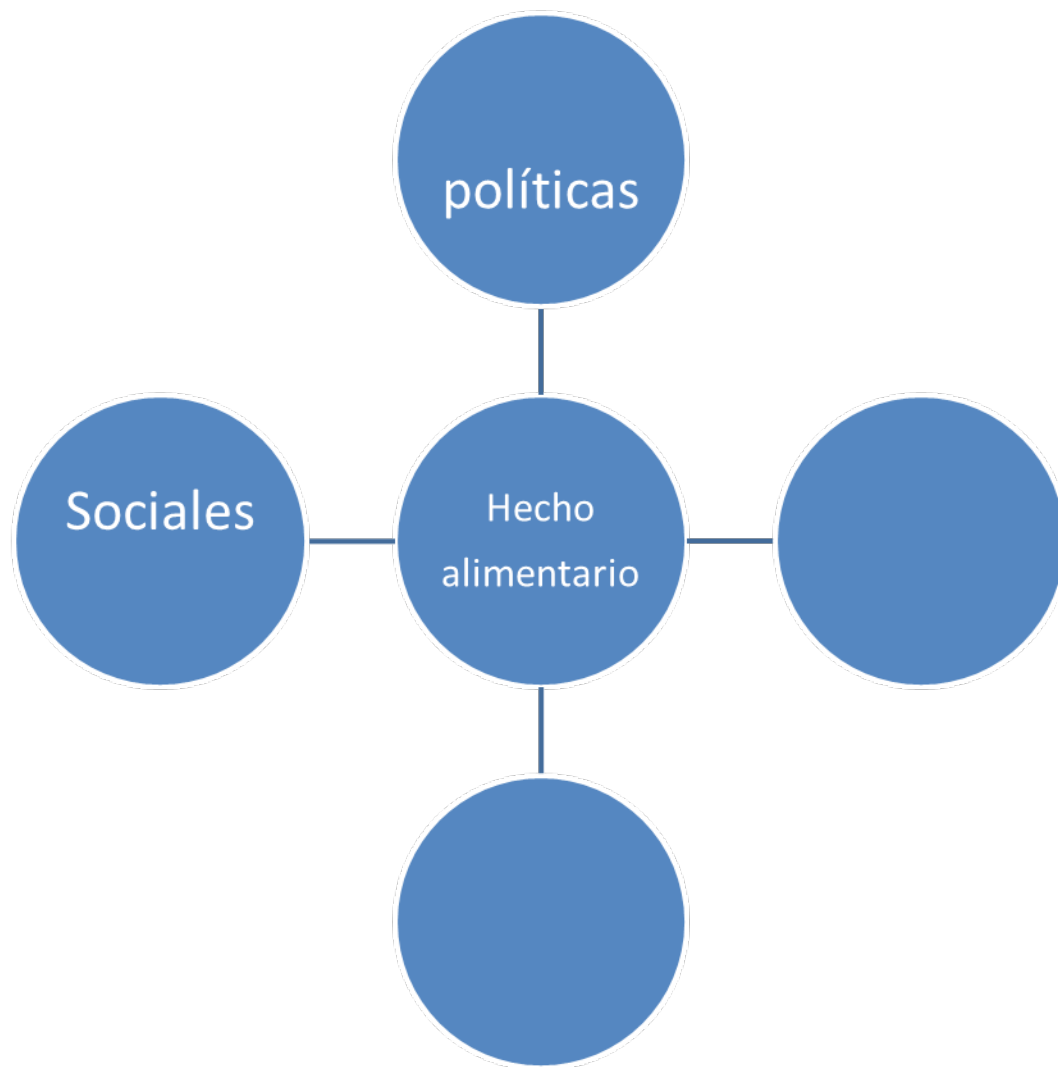
FACTORES DETERMINANTES DE LA OBESIDAD INFANTIL (INFORME SESPAS 2010)

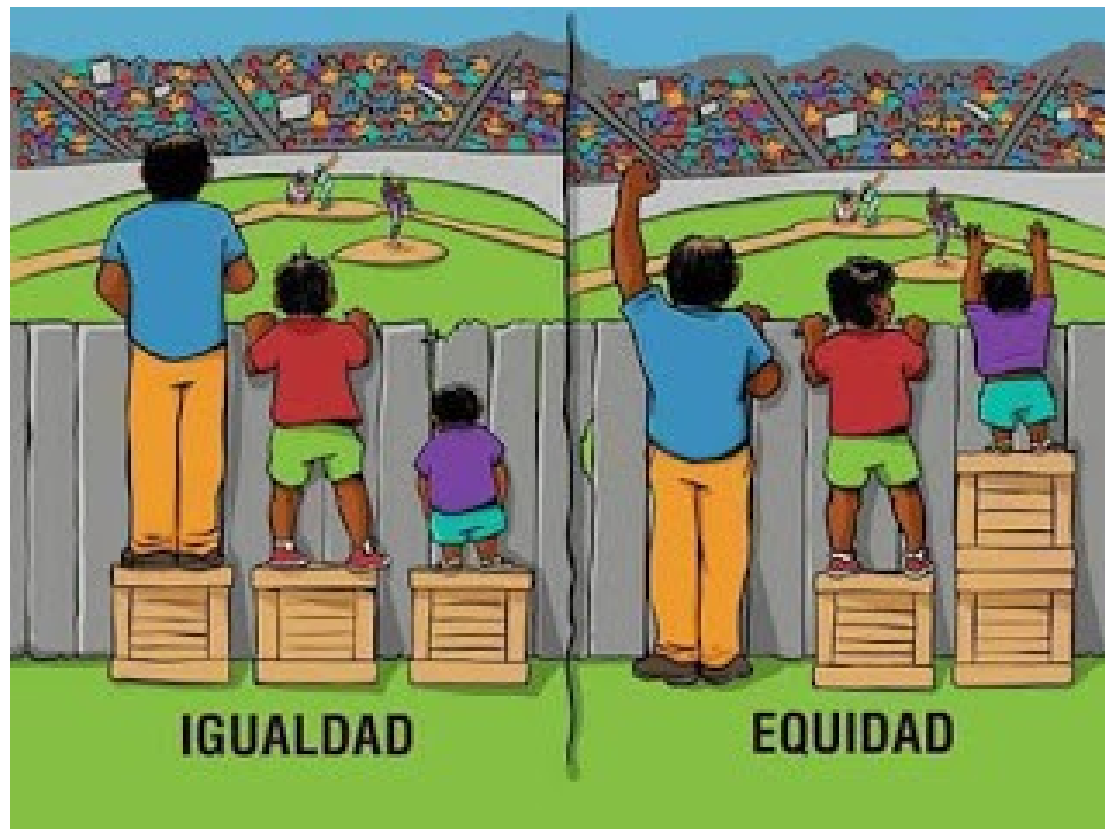


Económicas

Políticas

Individuales





La comida y sus dimensiones

Familiar

Placentera

Evocadora

Religiosa

Cultural

Social

Económica

Simbólica

Tradicional

Salud



OS PRESENTAMOS NUESTROS PROYECTOS

“XERMOLIÑO”

Grupo de intervenciones destinadas al alumnado de Educación infantil y primaria, enfocadas a **adquirir y consolidar hábitos alimentarios saludables**.

“XERMOLÓN”

Grupo de intervenciones destinadas al alumnado de ESO, enfocadas a adquirir competencias como **consumidores responsables**.

En cualquier caso, queremos trabajar....

**El entorno alimentario y sus
condicionantes como
determinantes de un buen
estado nutricional y de un
óptimo estado de salud**

XERMOLIÑO

XERMOLIÑO

En los primeros años de vida, las preferencias alimentarias se aprenden a través de la experiencia con la comida y los alimentos





Propiedades sensoriales de los alimentos

Sensaciones placenteras

Experiencias positivas

Las propiedades gratificantes



Familiaridad a través de las exposiciones sucesivas

La exposición repetida (incluyendo a una variedad de alimentos y sabores) y sucesiva de los alimentos en la mesa familiar.



El contexto social de la comida

Asociación con otras señales "sociales" incluyendo a los otros miembros de la familia.



Distinguir y asociar
distintos sabores
presentes en los
alimentos que
componían la dieta de
la madre.



Introducción
alimentos
Sensaciones
gratificantes
y experiencias
positivas



Familiaridad con el
alimento
Exposiciones
repetidas a variedad
de preparaciones y
sabores



Presencia en la mesa
familiar
Contexto social
familiar



Vivencias y contexto
“social” de los
alimentos: escuela,
pares..

FAMILIA

Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al
hecho alimentario



Estimular los sentidos



Desarrollar habilidades



Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta



XERMOLIÑO

COMUNIDAD EDUCATIVA

Estimular los sentidos

Las intervenciones que incluyen **la cata de alimentos** (actividades como oler, saborear, distinguir sabores, texturas, temperatura, educar el paladar y probar) son las más recomendadas para las primeras etapas educativas y deberían ser obligadas en cualquier proyecto dirigido a adquirir hábitos alimentarios saludables.



Estimular los sentidos

Ejemplos de intervenciones:

Escuela de cocineros para cortar y manipular alimentos, diseñar platos y recetas sencillas, probar lo que preparan los otros.

Jugar a la gallina ciega y con los ojos tapados distinguir alimentos como frutas, yogures de sabores, galletas, fragmentar alimentos en cortes geométricos...

Animar a las familias a cocinar con los niños, solicitar su colaboración para que propongan recetas que se pueden cocinar en familia.

Establecer concursos de recetas entre profes donde los "jueces" serán los más pequeños. Tendrán que probar antes de emitir su voto.

**Importante!!!!!! Convocar a la familia,
informarla de vuestro proyecto,
explicarles y darles ideas...trabajar juntos**

Estimular los sentidos

- Elaborar entre todos un listado con alimentos que no hayan probado nunca. Luego, hacer un **"amigo invisible"** donde cada uno tendrá que probar un alimento distinto.
- Cada uno traerá a clase un alimento o preparación sencilla. Se **probarán los alimentos de otros y tendrán que describir una cualidad** (seco, caliente, rico...).
- Establecer, cada 15 días por ejemplo, los **lunes de prueba**. Los **chícharos** pueden avisarnos!!!!. Compromiso de probar un alimento correspondiente a un grupo de alimentos distinto cada vez.



El bolsillo de la amistad

- 1** Elige un alimento rico en proteína



Dobla una rebanada de pavo o jamón. Ponlo dentro del bolsillo del pan pita.

- 2** La hora de los vegetales



Parte la lechuga o espinaca.

- 3** Los vegetales verdes son buenos para ti



Agrega la lechuga o espinaca al bolsillo del pan pita.

- 4** Elige un tipo de queso



Pon el queso dentro del bolsillo del pan pita.

- 5** Las frutas son divertidas



Come manzanas o uvas con tu pan pita. Disfruta de tu comida **MiPlato** con tus amigos.

Ingredientes

Grano

pan pita integral



Proteína

pavo o jamón



Vegetales

lechuga o espinaca



Lácteo

queso amarillo o blanco bajo en grasa



Frutas

rebanadas de manzana o uvas



Amigo del grupo de alimentos

1 Consigue una cabeza



Pon un producto integral en tu plato.

2 Haz una cara



Elige frutas, vegetales y un alimento rico en proteína para hacer los ojos, la nariz y la boca. ¡Diviértete y hazlo colorido!

3 ¿Cabello o sombrero?



Elige un producto lácteo y cubre la cabeza.

4 Ponle nombre a tu amigo



¿Haz utilizado un alimento de cada grupo alimenticio? Si es así, ¡disfrútalo!

Ingredientes

Grano

Panecillo inglés, torta de arroz integral o pan



Proteína

frijoles o huevo



Elige tus ingredientes favoritos de cada grupo

Vegetales

zanahorias, apio, brócoli, tomates, guisantes, pepino o pimienta



Lácteo

queso bajo en grasa



Frutas

arándanos, bananos, pasas, manzanas o uvas



Estimular los sentidos

Justificación:

- 🧐 Vencemos la neofobia: Rechazo a probar nuevos alimentos.
- 🧐 Estimulamos el paladar, aprendemos a saborear a través de las catas de alimentos, inducimos a probar nuevos sabores mediante juegos.
- 🧐 Estimulamos la motricidad, preparando y manipulando alimentos.
- 🧐 Implicamos a las familias. Solicitamos su ayuda y colaboración, participan en los juegos y concursos.
- 🧐 Favorecemos la adquisición de otros conceptos (geográficos, matemáticos (que comida se come en Africa del norte?...hay que cortar el queso en cuadrado, la manzana en rectángulos, etc.)

Son actividades adecuadas para realizar dentro del Plan de Consumo de frutas y verduras en la escuela.

Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario. Ejemplos

Ejemplos intervenciones

- 1. Asociar alimentos y vivencias** (comentar anécdotas que ocurrieron en las comidas familiares, qué alimentos había en la mesa, eran "especiales" o los hay siempre)
Quién come más y quién come menos en mi casa.
- 2. Preferencias y aversiones:**Cuál es el alimento preferido de cada uno de los miembros de la familia, de todos los padres de la clase, de todas las madres, de todas las abuelas...
- 3. Asociar alimentos y emociones:** Qué pasa cuando estoy triste y cuando estoy contento (como menos, no tengo apetito...)
- 4. Asociar alimentos y recursos:** Qué les gustaría comer a otros niños sin recursos (Imaginar qué les llevarían para comer a los niños que pasan por circunstancias adversas, en las guerras, en entornos con falta alimentos)

Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario. Ejemplos

Justificación:

Ayudamos a los escolares a "abrir" su entorno más cercano. En la casa de los otros van apareciendo nuevos alimentos que los podemos clasificar según su procedencia o en función de sus propiedades nutricionales. Entramos en los conceptos de la pirámide de alimentos y rueda de los alimentos.

Inducimos a los escolares a establecer conceptos más abstractos. Comienzan a hacer pequeñas tablas de frecuencia, estadística (el alimento favorito de todas las abuelas del aula, las preferencias y aversiones de los miembros de la familia y cuáles se repiten en otras familias ..)

Fomentamos las actividades de memoria, de recuento para valorar distintas ofertas alimentarias: Qué se come los domingos en cada uno de los hogares, alimentos simbólicos, qué plato o receta no falta en los cumpleaños..

Comenzamos conceptos como "solidaridad", empatía con los desfavorecidos, hablamos de recursos, de disponibilidad de alimentos...

Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta



Conocer dónde se producen los alimentos; comprender y relacionar el **origen**, la **producción** y la **disponibilidad alimentaria** son conceptos clave que permiten en un futuro introducir otros aspectos como la **influencia económica, climática y social** en el patrón alimentario de una comunidad.



Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta

Ejemplos de intervenciones



Comentar donde viven **los esquimales**, donde viven **los bantúes**, que comen en Mongolia. Indicar quienes tomarán más alimentos de origen animal, quienes tomarán mucho pescado, quienes comerán más vegetales.

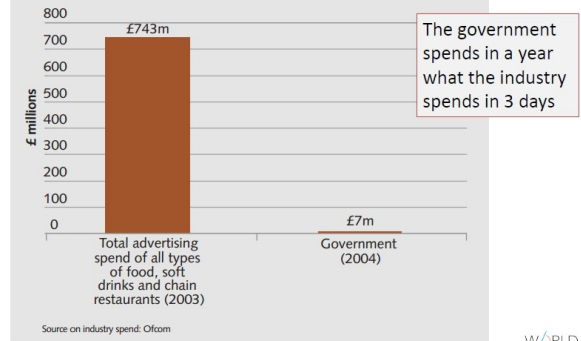
Desplegar un mapa mundi. Comentar un continente (**Africa, América**) señalar sus costas, su interior. Con esto y algunas pistas comentar que come **Nemo**, que comerán los **camellos de los Reyes Magos** (donde está oriente? ¿es adecuado lo que les pongo cada año? lo habrán probado?).

Introducir el concepto de alimento: ¿Qué es un alimento? ¿Qué alimentos raros comen en otros sitios del mundo? ¿Se comen los insectos, las ratas?

Food out of reach...



Advertising spend on food by industry compared to food campaign spend by Government



Choosing Health 2004

WORLD OBESITY



Source: Tim Lobstein. Creating demand. Director of Policy World Obesity Federation

Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta

Ejemplos de intervenciones

🧐 Visualizar videos de Africa, observando su vegetación. Visualizar videos de países nórdicos (pesca de salmones) y comparar con los pescados de aquí.

🧐 Ver películas y memorizar todos los alimentos que salen...

🧐 Solicitar una lista de alimentos (de origen animal y vegetal; de origen marino; de tipos de legumbres...) presentes en el mercado o en el super donde suele hacer la compra la familia. El listado puede ser dibujado, escrito, fotografiado...

🧐 Solicitar una foto con los continentes, países o regiones geográficas donde se vea el paisaje.

🧐 Solicitar fotos de personas comiendo, de distinta procedencia.



Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta

Justificación:

🧐 Ampliamos el marco de aprendizaje y de experiencias. Favorecemos la orientación espacial. Comenzamos a aplicar conceptos geográficos

🧐 Imaginamos cómo viven otras personas, a qué sabrán sus alimentos.

🧐 Aplicamos los conocimientos (sabemos donde vive Nemo, porqué las jirafas tienen el cuello largo, porqué los camellos de los RR.MM tienen joroba).

🧐 Aprendemos a hacer relaciones. Los esquimales no comerán muchos vegetales porque es difícil que las plantas crezcan con tanto frío, en el desierto africano tendrán escasez de alimentos porque si no hay plantas no hay animales)

Actividades adecuadas para realizar dentro del Plan de Consumo de frutas y verduras en la escuela.

Actividades adecuadas para fomentar el consumo de pescado.

Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta

Preparando la navidad

El turrón , los dulces, la mesa familiar.

Que alimentos prefieren los abuelos...?

Que anécdotas de otras navidades?

La dieta en Oriente?

Donde está ? Que hay allí?

¿Qué comen los camellos de los reyes?

Un villancico con sabor a dátiles

Preparando el carnaval

Los dulces típicos

Cada disfraz con su plato típico para probar

Las dietas en la costa: El pescado

Visionado películas y documentales

Contar una historia con alimentos, y situarlos en la rueda

Tenemos un restaurante (se piden platos y se ofrecen con dibujos de alimentos)

El rap con los chícharos para carnaval

Preparando los cultivos

Visitas a huertos

Los entornos con pocos recursos

Las dietas en el interior: Las legumbres, los cereales, el ganado

¿Cómo será la cosecha en verano?

¿Qué fruta es de temporada?

La canción de la naturaleza

Estimular los sentidos y desarrollar habilidades

Los miércoles probamos algo nuevo

Cocinando en navidad

De visita al mercado de sabores (observar, comprar..)

Concurso recetas profes

Los miércoles probamos algo nuevo

Cocinando en carnaval

De visita al super de los colores

Concurso recetas familias

Los miércoles probamos algo nuevo

Cocinando en primavera

De visita al huerto de los olores

Concurso recetas escolares



Vete al 2. Proyecto educativo. Analizar la oferta alimentaria

