



PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA
PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

Carpeta | do docente



XUNTA
DE GALICIA



XUNTA DE GALICIA

CONSELLEIRA DE SANIDADE

DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

EDICIÓN

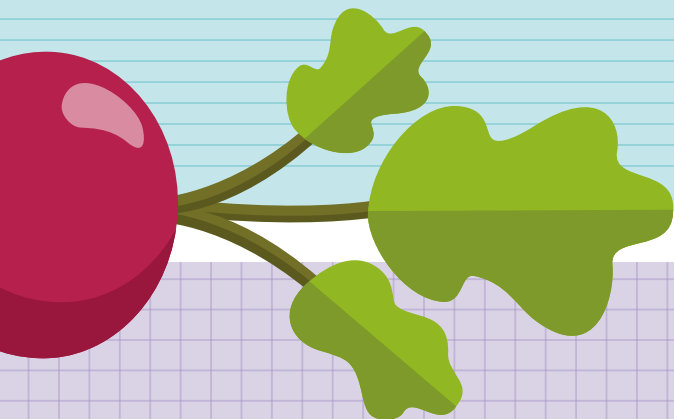
Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde

DESEÑO E MAQUETACIÓN

Mabel Aguayo

Santiago de Compostela, 2022





PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

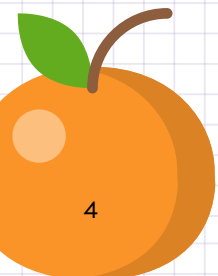
Carpeta | do docente

**GUÍA DE AXUDA PARA DESENVOLVER UN PROXECTO
NUTRIESCOLAS 0 · 1 · 2 E COCIÑANDO CON SAÚDE**

Índice

Carpeta | do docente

- 1.** Aspectos de interese sobre a educación alimentaria e nutricional na escola8
- 2.** Modelo de promoción de saúde para os centros educativos..... 11
- 3.** Consellos para as persoas coordinadoras dos proxectos 14
 - 3.1. Suxestións para comezar proxectos de alimentación saudable na educación primaria.....15
 - 3.2. Avaliación da política de saúde escolar do centro educativo 17
 - 3.3. Consellos para elaborar o proxecto inicial e a memoria final 19
- 4.** Modelos para a recollida de información para os proxectos Nutriescolas22
 - 4.1. Modelo de recollida de información sobre hábitos alimentarios do alumnado Nutriescolas 224
 - 4.2. Modelo de cuestionario para enquisa do persoal coordinador do proxecto Nutriescolas27





4.3. Modelo de cuestionario para enquisa dos titores e titoras do proxecto Nutriescolas	38
4.4. Modelo de cuestionario para enquisa dos docentes colaboradores co proxecto Nutriescolas	45
4.5. Modelo de cuestionario para enquisa das familias do proxecto Nutriescolas	52
4.6. Cuestionario recordo de 24 horas ...	54
4.7. Cuestionario frecuencia de consumo de grupos de alimentos.....	56

5. Guías alimentarias.....58

5.1. O modelo *Myplate*.....59

5.2. A pirámide da alimentación
saudable. Estratexia NAOS

60

5.3. A roda dos alimentos.....61

6. Padróns alimentarios saudables. Dieta Atlántica e Mediterránea

62

6.1. Características da Dieta Atlántica ...63

6.2. Recomendacións alimentarias no
marco da Dieta Atlántica

63

6.3. Pirámide da Dieta Mediterránea... 64

6.4. Decálogo da Dieta Mediterránea... 66

7. Sistemas de información ao consumidor.
Modelos de perfís nutricionais... 68

7.1. Tarxeta de axuda para interpretación
da etiquetaxe nutricional... 69

7.2. Modelo Nutriescore... 70

8. Índices de calidade da dieta... 74

8.1. Exemplo: índice de calidade da dieta
mediterránea... 75

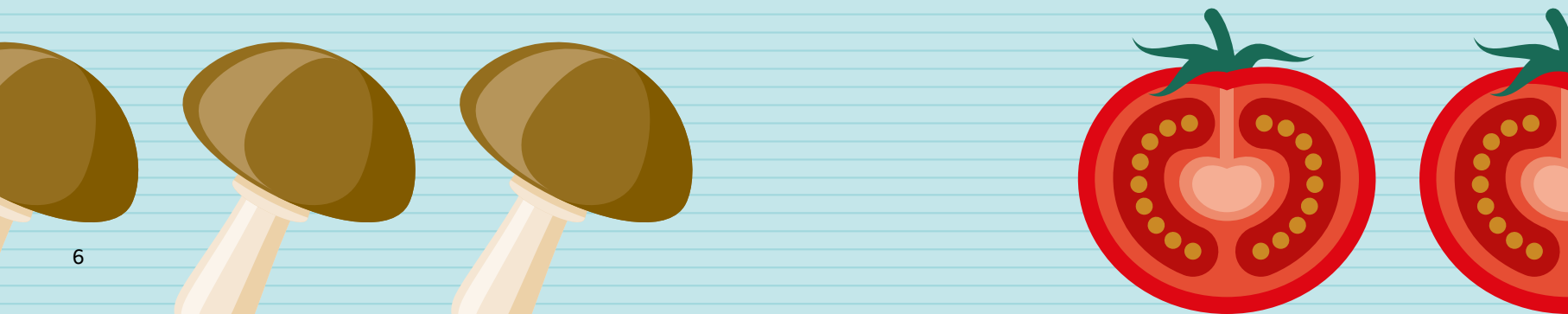
8.2. Exemplo exercicio: Valorar
factores dietéticos e enfermidade
cardiovascular... 76

9. Clasificación dos alimentos en
función do seu procesamento.
Clasificación NOVA... 77

10. Criterios para avaliar unha
programación con menús do xantar
e da cea... 80

10.1. Tamaño das racións de consumo
para escolares... 83

10.2. Composición do menú escolar... 85



11. Criterios para avaliar a oferta da restauración colectiva90

12. Criterios para avaliar a oferta da cafetería e das máquinas expendedoras.....93

13. Recomendacións para as familias.....95

13.1. Recomendacións para fomentar hábitos saudables na infancia e na adolescencia96

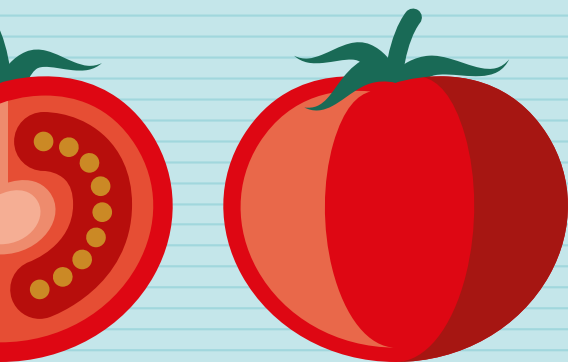
13.2. Consellos para desenvolver preferencias alimentarias saudables . 97

13.3. Consellos dietéticos para previr o sobrepeso na infancia98

14. Algunhas suxestións para a participación das familias99

14.1. Recomendacións para traballar coas familias do proxecto Nutriescolas 0 e 1.....101

14.2. Recomendacións para traballar coas familias do proxecto Nutriescolas 2105

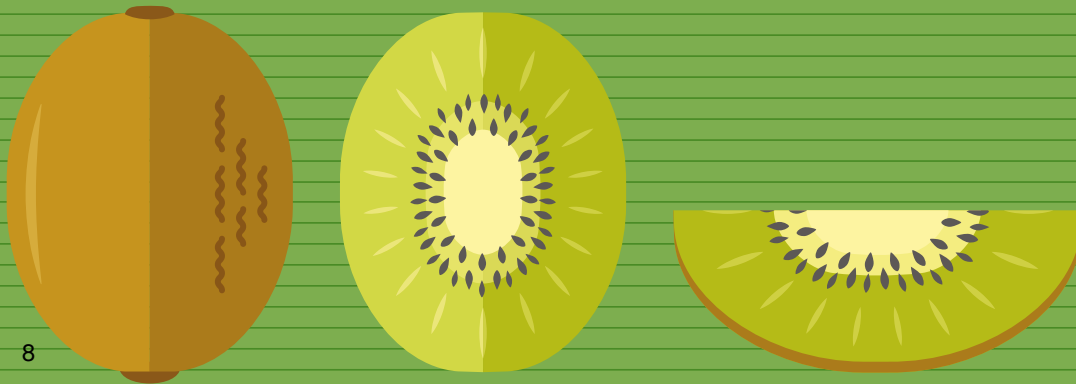


"A utilización neste escrito do masculino cando nos refiramos a mulleres e homes como colectivo non ten intención discriminatória ningunha, senón a aplicación da lei lingüística da economía expresiva, para facilitar a lectura co menor esforzo posible. "

Carpeta | do docente

1.

Aspectos de
interese sobre a
educación nutricional na escola



Obxectivos/Compoñentes das accións de educación nutricional

- Proporcionar información a través de estratexias de comunicación (por exemplo, campañas de información nos medios, **comunicación nas escolas**, asesoramento dos servizos de saúde...).
- Proporcionar **habilidades** que lles permitan aos consumidores aplicar a información proporcionada.
- Proporcionar unha contorna **alimentaria propicia**.

Ámbitos de actuación para iniciativas de educación nutricional

- Onde se producen os alimentos (por exemplo, contornas agrícolas/de campo).
- Onde se venden os alimentos (por exemplo, establecementos de alimentación).
- Onde se consumen os alimentos (por exemplo, restauración colectiva, escolas, lugares de traballo, fogares).
- Onde se **proporciona información**, educación e asesoramento (por exemplo, fogares, **escolas**, establecementos sanitarios, áreas de servizos sociais).

Axentes para a información nutricional

- Sector **público** (por exemplo, organizacións internacionais, gobernos, **escolas**).
- Sector **privado** (por exemplo, empresas alimentarias, organismos do sector privado da saúde).
- Sociedade civil (por exemplo, ONG).

Aspectos sobre alimentos/nutrientes nos contidos de educación nutricional

- Alimentos (por exemplo, froitas e verduras, alimentos de orixe animal, alimentos ultraprocesados, alimentos densos en enerxía).
- Nutrientes (por exemplo, hidratos de carbono, graxas, fibra dietética, vitaminas e minerais).

Temas clave para considerar a escola como un ámbito transcendente para a educación nutricional

- É necesaria máis información sobre o nivel da **educación nutricional nas escolas**, as formas que adopta e

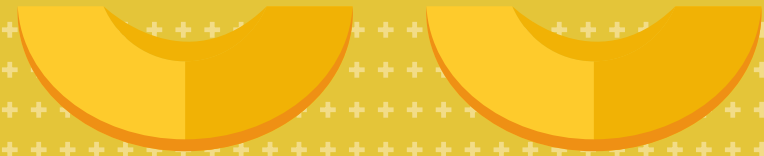
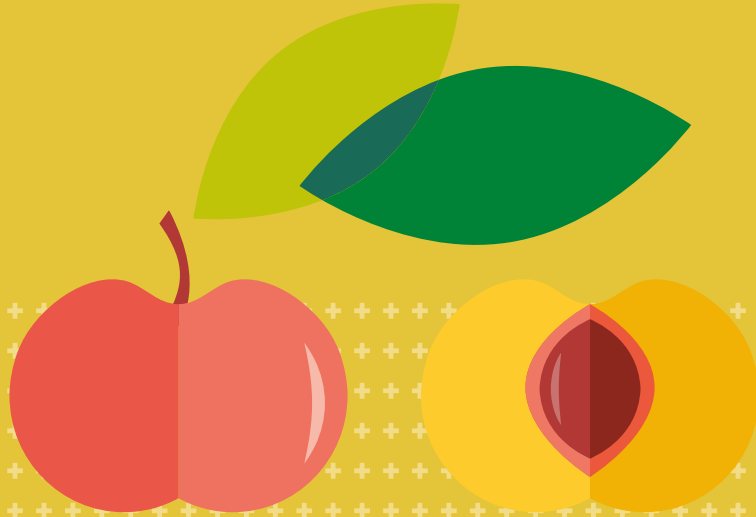
as razóns polas que algunhas accións son moito máis efectivas ca outras. De aí a **transcendencia da avaliación continuada** en todas as intervencións.

- O enfoque na escola pode ser extensivo ao fogar, a toda a comunidade e, en xeral, a todo o curso da vida.
- Parece que as **intervencións multicompoñente** son as máis efectivas. Isto levaría a suxerir que as intervencións na escola deben confluír con intervencións comunitarias máis amplas, no ámbito de toda a poboación.
- É necesario promover o **enfoque integral en toda a escola**: menús do comedor, achega de alimentos da cafetería, fogar, máquinas, hortas escolares etc.
- É preceptivo valorar e considerar o papel do sector privado na educación nutricional. A contorna alimentaria dos rapaces debe ser protexida e manterse á marxe de actividades de promoción de alimentos nas escolas.
- As accións como a interpretación da etiquetaxe ou a educación alimentaria deberían ser acompañadas por outras campañas educativas e por outras intervencións multicompoñente.

Modificado de Hawkes C. 2013. Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness. Rome: Nutrition Education and Consumer Awareness Group, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Available at [www.fao.org/ag/human-nutrition/nutritioneducation/69725/en./](http://www.fao.org/ag/human-nutrition/nutritioneducation/69725/en/)



Carpeta | do docente



2. Modelo de promoción de saúde para os centros educativos



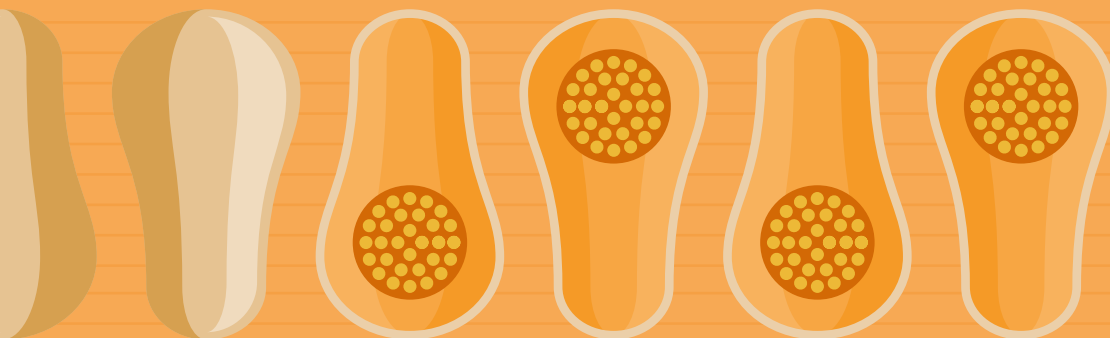
A continuación, identifícanse unha serie de iniciativas que integran un horizonte a medio prazo en materia de promoción da saúde e loita contra a obesidade infantil nos centros educativos. Non é necesario cumprir todas as que se amosan a continuación. Simplemente son destacadas como modelo e orientación para seguir polos centros no futuro, sempre en función dos recursos e particularidades de cada un.

1. Integrar os proxectos de saúde (de forma específica, aqueles para abordar e prever a obesidade infantil) no proxecto educativo de centro.
2. Buscar a **participación activa de toda a comunidade educativa**, e particularmente das familias, promovendo estas como verdadeiros axentes educativos.
3. **Evitar as accións illadas e descontinuas** (por exemplo, día de..., actividades dunha única aula etc.).
4. Ter en conta sempre a **contorna do escolar e a comunidade á que pertence**. No medio rural, é difícil organizar actividades extraescolares no propio centro escolar, posiblemente pola dispersión xeográfica característica. Habería que buscar alternativas máis adecuadas (por exemplo, con plans municipais comúns).
5. Buscar **outros recursos** que poidan confluír e xogar ao noso favor, como a colaboración con outros centros educativos, os plans de saúde municipal, intervencións sociocomunitarias ou outras iniciativas da veciñanza.
6. Identificar unha serie de **indicadores** sinxelos ao comezo de todos os proxectos educativos co fin de recoller aspectos útiles para a avaliación posterior.
7. Agrupar as actividades illadas para prever a **obesidade infantil nunha única intervención** ou estratexia, con obxectivos concretos e cunha planificación previa.
8. Coordinar, sempre que sexa posible, algunhas actividades cos **equipos de pediatría** e/ou enfermería comunitaria do centro de saúde.
9. **Rexistrar o comportamento sedentario** e avaliar o nivel de actividade física, a condición física e a composición corporal. Solicitar formación nun destes campos se o considerades oportuno.
10. **Identificar os escolares con risco** de sobrepeso e obesidade infantil para a súa atención temperá.
11. **Poñer en coñecemento da familia** a situación detectada, o procedemento para seguir (se o hai) e o proxecto no que traballa o centro.

12. **Regular a oferta alimentaria** en todo o centro e, se é posible, na contorna escolar. Recoméndanse utilizar os criterios nutricionais da DXSP e os desenvolvidos pola AESAN (Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición).
13. Diseñar o menú escolar de acordo coa publicación **Guía de axuda para programar os menús escolares**. Incorporar os **criterios nutricionais nos pregos de condicións** para a concesión do servizo de cátering. Someter a programación do menú escolar a **autoavaliación periódica**.
14. Dispor de **fontes de auga** para consumo humano no centro escolar. Diseñar actividades extraescolares e complementarias **activas**. Recoméndase polo menos un cociente de **2 activas/3 total de actividades**. Se é necesario, modifícanse as dinámicas da aula para reducir o sedentarismo e aumentaranse as tarefas activas.
15. Traballar de forma **transversal** a educación para a saúde no currículo escolar.
16. Diseñar actividades **informativas/formativas e de sensibilización** dirixidas a todos aqueles profesionais que poidan estar implicados na abordaxe da obesidade (por exemplo, persoal de cociña, familias e docentes).
17. Utilizar metodoloxías que favorezan a **participación activa** do alumnado.
18. Buscar actividades que non sexan desenvolvidas unicamente dentro do recinto escolar, senón que impliquen **a todo o ámbito escolar** (por exemplo, visitas a granxas, mercados locais, saídas a zonas verdes).
19. Diseñar actividades dirixidas a **educación infantil e primaria que requiran a cata e a manipulación de alimentos**. Do mesmo xeito, dirixir actividades á educación secundaria que impliquen a participación activa dos alumnos e alumnas e que permitan formalos como **consumidores responsables**.
20. Catalogar unha serie de intervencións educativas básicas e activas para desenvolver nos **recreos ao longo do curso escolar** (xogos tradicionais, competicións deportivas, baile etc.).



Carpeta | do docente



3.

Consellos

para as persoas coordinadoras
dos proxectos



3.1. Suxestións para comezar proxectos de alimentación saudable na educación primaria

Xogar a restaurantes

Un equipo imaxina que pon un restaurante. Elixirá o nome, onde vai estar, unha carta en galego, castelán e inglés (terán que desenvolver as competencias lingüísticas).

Ten que ser moi bonito (de cores, de froitas, dedicado ao leite cun debuxo dunha vaca na porta...). Como van ser os uniformes dos camareiros? (importante para os artísticos e as artísticas da clase).

Cales van ser as especialidades? Bocadillos saudables, batidos de froitas, vexetariano (é iso bo?, que condicións tería que ter?) Faremos que revisen, lean, pregunten...

Quen fará de cociñeiro/a (terá que manipular alimentos?), de camareiro/a (terá que memorizar a carta?), de provedor/a (terá que cobrar e facer o cálculo) e de clientes (terán que

probar alimentos novos?). Os clientes, en complicidade cos mestres, amosaranse sorprendidos: un será de relixión xudía, outro musulmán; outro seguirá o precepto da Coresma; outra virá de África, da China, da India... Pedirán os alimentos que poidan tomar e rexeitarán os que non, aínda que o camareiro llelos ofrezca.

Sería recomendable organizar a actividade coas familias. Cociñarían na casa e logo os decoradores da clase converterán a aula nun restaurante, os camareiros vestiríanse para a ocasión, os deseñadores terían feita a carta etc. Poden simular con alimentos de folletos, pero sería recomendable integrar as familias (tamén como clientes) e pasar unha tarde divertida.

XOGAR AO MASTERCHEF. Os escolares poden facer de xuíces ou ben os profesores poden concursar con preparacións que traian da casa (venceremos a neofobia).

IDEAR PREPARACIÓNS SINXELAS e saudables para poñer quioscos no recreo!

CONCURSAR PARA ADIVIÑAR QUE ALIMENTOS estou a probar cos ollos cerrados.

DESEÑAR UNHA RODA DE ALIMENTOS xigante no chan. Hai que encher todos os grupos con alimentos traídos da casa.

FACER TEATRO. As posibilidades, infinitas: que lle pasa ao pan cando o comemos? Os protagonistas: o pan (pode ser un grupo de alumnos da man que logo se soltan (h. c. complexos e sinxelos), a saliva, o grupiño que forma o tubo do esófago, os ácidos do estómago, os porteiros do intestino que permiten a entrada ao sangue, a insulina mandando os azucres ás células e regulando o tráfico...

CONCURSO DE DISFRACES DE ALIMENTOS. Ollo! Do que escollas terás que saber as propiedades nutritivas!

FACER UN ANUNCIO DA TELE e simular noticias que teñen que ver coas propiedades beneficiosas dos alimentos...

FACER DE ENTREVISTADORES (das familias: entrevista aos avós, que comerían e por que non poden?; dos comerciantes da zona: que venden máis?, cando vai mercar a xente?...).

DESEÑAR MATERIAIS (dominó, xogos de cartas, pintar roupa con slogans publicitarios de propiedades dos alimentos).

FEIRA/OBRADOIRO DE INVENTORES E DE CIENCIA FICCIÓN DE ALIMENTOS. Os asesores, os profes!

SIMULAR E RODAR UN VÍDEO. O programa será de cociña e nel cada día poñeranse receitas. Hoxe, o cociñeiro é o papá! Habrá cerimonia con entrega de premios para os mellores cociñeiros (á receita máis rica, máis innovadora, máis rara, máis gustosa).

SIMULAR UNHA VISITA AO MERCADO CON COMPRA INCLUÍDA. Na clase, farán diferentes postos de mercado. Uns serán froiteiros, outros peixeiros... Os artigos expostos serán fotos de folletos, debuxos, figuras coa plastilina. Farán moedas e darase o mesmo orzamento para todos os grupos. Irán ao mercado e, co que merquen, farán un menú saudable. Todos os menús se recollerán nun receitairo verbal que poderá gravarse.

3.2. Avaliación da política de saúde escolar do centro educativo

1. No proxecto educativo de centro (PEC) establécese a promoción da saúde como un dos seus obxectivos.

☐ Si | ☐ Non

2. A educación para a saúde no centro escolar trabállase de forma transversal no currículo escolar. ☐ Si | ☐ Non
3. O centro participa habitualmente noutros programas públicos ou privados para fomentar un estilo de vida saudable (por exemplo, 3 programas nos últimos 5 cursos académicos? ☐ Si | ☐ Non
4. Se a pregunta 3 é afirmativa, cal é a conclusión con relación ás necesidades percibidas, a forma en que se desenvolveron os proxectos etc.?

5. Con respecto á obesidade infantil, o centro ten identificada algunha medida para a súa abordaxe? (por exemplo, identificación dos escolares en risco; avaliación e mellora da oferta alimentaria no centro escolar; avaliación da actividade física, sedentarismo, condición

física etc.; adaptación curricular, consellos ás familias, colaboracións co centro de saúde). ☐ Si | ☐ Non Cales?

6. A relación das actividades complementarias e extraescolares activas fronte ás pasivas e sedentarias é igual ou maior a 3:1. ☐ Si | ☐ Non
7. Modelo de oferta alimentaria no centro:
 - A programación mensual do menú correspóndelle a, por exemplo, profesorado, cociñeiros, titores, nais e pais, vén dada polo catering (especificar se é da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades ou da ANPA):

- Con respecto á achega de alimentos ao centro por parte das familias (merendas, aperitivos, festas de aniversario):
 - Permítese incluír calquera alimento? ☐ Si | ☐ Non
 En que casos?

- Permítense certos grupos de alimentos (si a froitas, iogures, pan; non a lambetadas...)? En que casos?

- Permítense certos alimentos para cada día da semana (os luns mandarinas, os martes iogur, os xoves plátano...)? ☐ Si | ☐ Non En que casos?

- Con respecto ás festas de aniversario, existe algunha norma para mellorar a oferta? ☐ Si | ☐ Non En que casos?

• Con respecto á achega de alimentos por parte dos escolares:

- Permítese a compra de alimentos no recreo (quiosco, saídas...)? ☐ Si | ☐ Non

- Permítese o consumo de alimentos en calquera momento, dentro e fóra da aula? ☐ Si | ☐ Non

- Permítese o consumo de alimentos en calquera momento, sempre fóra da aula? ☐ Si | ☐ Non

• Con respecto á oferta alimentaria da cafetería escolar:

- Nunca foi avaliada. ☐ Si | ☐ Non

- Foi avaliada e necesita cambios. ☐ Si | ☐ Non

- Considerámola correcta. ☐ Si | ☐ Non

• O centro programa actividades para as familias dun xeito habitual (1-2 por trimestre)? ☐ Si | ☐ Non De que tipo?

• A porcentaxe das familias que participan activamente é de aproximadamente

• Entre o alumnado e as familias do centro observáronse:

- Prácticas de consumo alimentario inadecuadas.

☐ Si | ☐ Non

- Signos de alimentación insuficiente ou inadecuada.

☐ Si | ☐ Non

• Informáronse as familias da necesidade de cambio ante signos de alarma evidentes (obesidade, achega alimentaria insuficiente, excesiva, inadecuada)? ☐ Si | ☐ Non

• A participación das familias nas actividades é

• Observacións por parte da persoa coordinadora do Programa Proxecta no centro educativo.

3.3. Consellos para elaborar o proxecto inicial e a memoria final

Ao longo do curso escolar, e coa finalidade de que certos aspectos poidan recollerse na memoria, consideramos de interese para desenvolver o proxecto Aliméntate ben:

1. Ensinarlle ao alumnado a traballar con rigor e bases adecuadas.
2. Fomentar a participación activa.
3. Fomentar o coñecemento, lembrando que este debe ser «aplicado» e non só «memorizado».
4. Fomentar a expresión oral. Traballar a comunicación.
5. Favorecer a independencia de cada grupo de traballo.
6. Fomentar o sentido crítico dos escolares, a capacidade de análise.
7. Espertar outros axentes e recursos da comunidade.
8. Promover o alumnado. Moitos dos vídeos que preparan poden funcionar como píldoras informativas para a súa familia e comunidade.

Recomendacións

Na memoria debe explicarse sempre:

1. De que se parte.
2. Que se quería facer inicialmente.
3. Que se puido ou se decidiu facer.
4. Que conseguiron os escolares.
5. Como foi avaliado o proxecto.
6. Que aprenderon os escolares e mais os docentes.

O exemplo seguinte podería corresponder a unha memoria final dun proxecto de sexto curso de educación primaria. Non é real, tan só amosamos algúns puntos (baseados no apartado 1 do anexo 5) que poden servir de axuda para presentar a memoria.

1. De que se parte

Imos traballar dous grupos da ESO na hora semanal de... (titoría, da materia optativa...) Dos... (número de alumnos cos que contamos inicialmente), manifestaron interese... (número de alumnos dispostos a participar).

- Para desenvolver o proxecto comprometéronse... (número de profesores comprometidos co proxecto) e outros... (número de profesores de apoio) ofrecen axuda

puntual para... (determinadas actividades ou para realizar o seguimento etc.).

2. O que se quería facer inicialmente (entre outros)

Obxectivos específicos:

Os alumnos serán capaces de analizar a oferta alimentaria da súa contorna familiar e, polo menos, coñecer a frecuencia de consumo de tal ou cal grupo de alimentos entre os membros da súa familia.

Actividades:

- Realizar unha enquisa alimentaria no fogar para coñecer a frecuencia de consumo de todos os grupos de alimentos.
- Realizar e gravar unha enquisa na súa casa (inicial e final) para coñecer cales son as razóns da alta ou baixa frecuencia do consumo deses alimentos...

Proposta de mellora:

- Organizar unha sesión formativa en vídeo dirixida ás súas familias para mellorar o consumo en función das razóns que alegan.

3. O que se puido ou se decidiu facer

- Debido ás dificultades para obter un cuestionario adecuado, decidiron avaliar só dous grupos de alimentos (peixes e legumes).
- A sesión formativa programada cambiouse por obradoiros de cociña.
- Contaron coa colaboración dunha cociñeira dun restaurante do municipio que organizou obradoiros en colaboración co mercado de abastos (a principal razón que alegaban as súas familias eran as dificultades de tempo para a preparación de legumes).
- Como a realización dos obradoiros supoñía un gasto inicial, tiveron que buscar patrocinadores entre o centro e as familias. Ademais, deseñaron algúns obxectos que venderon no centro para recadar fondos.



4. Que conseguiron os escolares

Coa titoría docente, os alumnos e as alumnas foron capaces de:

- Organizarse en grupo.
- Deseñar o seu proxecto.
- Elaborar o plan de traballo.
- Adxudicar tarefas.
- Analizar de forma reflexiva e crítica o seu consumo alimentario.
- Redirixir o seu proxecto en función dos resultados e deseñar unha proposta de mellora, avaliando os recursos da súa contorna e chegando a acordos con terceiros.
- Dos 20 alumnos participantes, acudiron aos talleres 12 familias (nai, pai, avós). Na enquisa final, con respecto á inicial, incrementouse a oferta de peixe nun 20 % e de legumes nun 25 % do total dos fogares.

5. Como o avaliaron

- Desde o inicio, catro alumnos asumiron as tarefas de avaliación.
- Dado que o seu traballo implica coñecementos matemáticos para establecer parámetros estatísticos (frecuencia de consumo semanal de peixe entre as familias, media da clase) e competencias lingüísticas para

realizar un informe final, solicitáronlles aos profesores un recoñecemento ao seu labor.

- Rexistraron todas as tarefas, os resultados das enquisas, as incidencias, os atrasos e estableceron un cronograma inicial. Ademais, rexistraron os produtos (descrición de soportes informáticos...) e os resultados. Cada 15 días, solicitaron unha reunión co profesor coordinador para explicarlle incidencias, consultar dúbidas e alcanzar solucións.

6. Que aprenderon

- Que é unha enquisa alimentaria.
- Que é un cuestionario.
- Como se realiza unha táboa de frecuencias.
- Como se fai un informe de resultados.
- Como se organiza un grupo de traballo.
- Como se busca consenso.
- Como se solicitan melloras aos titores.
- Como nos relacionamos con outras persoas e como se buscan recursos.
- Como buscamos compromisos de participación coas familias.

Carpeta | do docente

4.

Modelos

para a recollida de información
dos proxectos Nutriescolas



Hai moitas formas de enquisar as persoas para coñecer cal é o seu modelo de achega alimentaria, os seus hábitos ou a frecuencia de consumo de determinados alimentos. Ache-gamos tres modelos de cuestionario.

- **O modelo 4.1.** forma parte dunha enquisa que deberá realizarse a todos os alumnos e alumnas do proxecto Nutriescolas 2.
- **O modelo 4.2.** vai dirixido aos coordinadores dos Nutriescolas.
- **O modelo 4.3.** vai dirixido aos titores que desenvolven o Nutriescolas.
- **O modelo 4.4.** vai dirixido aos docentes non titores dun Nutriescolas.
- **O modelo 4.5.** vai dirixido ás familias participantes nun proxecto Nutriescolas.
- **Os modelos 4.6. e 4.7.** —Recordo de 24 h e Frecuencia de consumo alimentaria, respectivamente— pónense tamén á disposición do alumnado e do profesorado, para o seu coñecemento e por se puidesen ser de utilidade para desenvolver os proxectos. O seu cumprimento non é obrigado.



4.1. Modelo de recollida de información sobre hábitos alimentarios do alumnado Nutriescolas 2

Con este cuestionario, pretendemos coñecer algúns aspectos da túa alimentación. Son cuestións sinxelas, pero se tes algunha dúbida solicita axuda. Lembra sinalar a opción que amose mellor a túa forma de pensar)

Código do centro:

Nome do centro:

Concello:

Provincia: ☐ A Coruña | ☐ Lugo | ☐ Ourense | ☐ Pontevedra

Curso escolar:

Curso: ☐ 1.º ESO | ☐ 2.º ESO | ☐ 3.º ESO | ☐ 4.º ESO | ☐ PMAR |

☐ 1.º BACHARELATO

Idade: Sexo: ☐ Muller | ☐ Home

1. Na última semana, tomei refrescos ou bebidas con sabor a froita (non zumes naturais) ou bebidas refrescantes e/ou enerxéticas:

- ☐ Nunca.
- ☐ De 1 a 3 días.
- ☐ De 4 a 6 días.
- ☐ Polo menos unha vez por día.
- ☐ 2 ou máis veces por día.

2. Na última semana, tomei verduras (en ensalada ou cociñadas): *(Conta xantar, cea e fin de semana)*

- ☐ Nunca.
- ☐ De 1 a 3 días.
- ☐ De 4 a 6 días.
- ☐ Polo menos unha vez por día.
- ☐ 2 ou máis veces por día.

3. Nas últimas 2 semanas, tomei legumes (garavanzos, fabas, lentellas...): *(Conta xantar, cea e fin de semana)*

- ☐ Nunca.
- ☐ De 1 a 3 días.
- ☐ De 4 a 6 días.
- ☐ De 7 a 10 días.
- ☐ Practicamente todos os días.

4. Nas últimas 2 semanas, tomei peixe: *(Conta xantar, cea e fin de semana)*

- ☐ Nunca.
- ☐ De 1 a 3 días.
- ☐ De 4 a 6 días.
- ☐ De 7 a 10 días.
- ☐ Practicamente todos os días.

5. Nas última semana, tomei froitas: *(froita enteira ou o zume de froita natural)*

- ☐ Nunca.
- ☐ De 1 a 3 días.
- ☐ De 4 a 6 días.
- ☐ Polo menos unha vez por día.
- ☐ 2 ou máis veces por día.

6. Na última semana, tomei produtos de aperitivo: *(fritos de millo, bóliñas de sabores, coiros, estrelas, rodas, aros, pipas de xirasol, flocos de millo...)*

- ☐ Nunca.
- ☐ De 1 a 3 días.
- ☐ De 4 a 6 días.
- ☐ Polo menos unha vez por día.
- ☐ 2 ou máis veces por día.

7. Leo as etiquetas de información nutricional:

- ☐ Nunca ou case nunca.
- ☐ Ás veces.
- ☐ Case sempre.
- ☐ Sempre.
- ☐ Se as entendese, posiblemente as lería.

8. Por que non as consultas?: *(Salta esta pregunta se na anterior contestaches «Sempre» ou «Case sempre».)*

- ☐ Non me parece necesario.
- ☐ Non as entendo.
- ☐ Tanto me ten.
- ☐ É máis importante o prezo que as etiquetas.
- ☐ Non vou cambiar as miñas escollas por ler as etiquetas.

9. Nunha galleta, como consideras a achega de 25 g de azucre por 100 g de produto?:

- ☐ Baixo.
- ☐ Medio.
- ☐ Alto.
- ☐ Non o sei, pero gustaríame sabelo.
- ☐ Tanto me ten.

10. Que é o que consulto cando leo a etiqueta nutricional dun produto?: *(Pódese marcar máis dunha opción.)*

- ☐ As calorías que achega.
- ☐ As graxas.
- ☐ O contido en sal.
- ☐ O contido en azucre.
- ☐ Outros.

11. Que identificas como algo saudable e seguro na publicidade dun alimento?: *(Pódese marcar máis dunha opción.)*

- ☐ Non contén glute.
- ☐ Sen aditivos.
- ☐ Darache folgos e forza.
- ☐ Sen lactosa.
- ☐ Baixo en graxa saturada e sal.

12. Cales afirmacións sinalarías como correctas?: *(Pódese marcar máis dunha opción.)*

- ☐ Alguén da miña idade non debería tomar máis de 5 g de sal ao día.
- ☐ Non debería chegar aos 200 g de azucres ao día.
- ☐ O sal pode estar camuflado en alimentos doces.
- ☐ O procesado do produto non ten relación coa saúde.
- ☐ Se fago exercicio con regularidade, podo tomar todas as lambetadas que queira.

13. Con respecto ás dietas, cal é a afirmación que mellor te describe?: *(Pódese marcar máis dunha opción.)*

- ☐ Teño algunha patoloxía (alerxias, intolerancias alimentarias...) que me fai seguir unha dieta.
- ☐ De vez en cando, sigo algunha dieta para baixar de peso.
- ☐ De seguir unha dieta, deixaríame aconsellar antes por amigos, publicidade, redes sociais... que por persoal sanitario.
- ☐ Como de todo o que quero, non fago dietas.
- ☐ Habitualmente, procuro tomar cousas que non me prexudiquen.



4.2.

Modelo de cuestionario para enquisa do persoal coordinador do proxecto Nutriescolas

A continuación, interéсанos coñecer a túa opinión con respecto ao proxecto Nutriescolas. Pretendemos manter unha conversa contigo co fin de coñecer a vosa experiencia, o voso modelo de traballo e aquelas propostas e iniciativas que aplicastes e que sen dúbida nos farán mellorar a todo o equipo que traballamos na promoción da saúde na escola.

Nome e apelidos:

DNI:

Código do centro:

Nome do centro:

Concello: Curso escolar:

Parte I

1. Cursos nos que se desenvolve o proxecto Nutriescolas no teu centro: *(Pódese marcar máis dunha opción.)*

☐ E. infantil 1.º, 2.º, 3.º

☐ E. primaria 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º, 6.º

☐ ESO 1.º, 2.º, 3.º, 4.º

☐ PMAR

☐ 1.º BACHARELATO

2. O centro conta con comedor escolar:

☐ Si.

☐ Non.

3. Tipo de xestión do comedor escolar: *(Saltarase esta pregunta se na anterior se contestou «Non», do contrario escollerase só unha opción.)*

☐ Directa.

☐ Cátering.

☐ ANPA.

☐ Concello.

☐ Outros (especifíquense):

4. O centro dispón de máquina expendedora de alimentos?:

| ☐ Si.

| ☐ Non.

5. O centro dispón de cafetería escolar?:

| ☐ Si.

| ☐ Non.

6. Existe un plan de política alimentaria no centro escolar?:

| ☐ Si.

| ☐ Non.

7. Quen é a persoa responsable da política alimentaria do centro?: *(Saltarase esta pregunta se na anterior se contestou «Non», do contrario escollerase só unha opción.)*

| ☐ Persoal directivo.

| ☐ Persoal docente.

| ☐ Outros (especifíquese):

8. O teu centro participou noutros proxectos de Educación para a Saúde:

| ☐ Si. Especifica cales:

| ☐ Non.

9. O teu centro participou noutros proxectos do Plan Proxecta:

| ☐ Si. Especifica cales:

| ☐ Non.

10. Con respecto á dispoñibilidade de tempo que podes dedicarlle ao proxecto, cal é a túa impresión?:

| ☐ É moi limitada.

| ☐ É complicado desenvolvelo.

| ☐ En principio, é doado, aínda que ás veces non é doado desenvolver todas as actividades.

| ☐ O proxecto pode levarse con folgura e confluír coas actividades propias da materia.

11. Coñeces a prevalencia de obesidade infantil no teu centro?:

| ☐ Si.

| ☐ Prevalencia de obesidade do meu centro: %

(Cálculo estimado, por exemplo, un 30 % do alumnado)

| ☐ Non.

12. Con respecto ás actividades do proxecto, poderías comentar algo en canto ás leccións aprendidas con relación a:

(Pódese marcar máis dunha opción.)

| ☐ Liderado do proxecto. Especifica:

| ☐ Proceso e desenvolvemento deste ao longo do curso escolar. Especifica:

| ☐ Posible participación noutros proxectos similares e futuros de Educación para a Saúde. Especifica:

| ☐ Participación familiar. Especifica: Posible identificación de boas prácticas *(sinala aqueles aspectos do voso proxecto que consideras que poderían trasladarse a outros similares)*. Especifica:

13. Poderías darlles algún consello aos futuros docentes que coordinen un proxecto deste tipo?:

Parte II

A continuación aparecen unha serie de enunciados que describen o que ao noso entender serán os aspectos reitores para o desenvolvemento dun proxecto Nutriescola na escola. Coa valoración das epígrafes seguintes e mediante unha escala de *Likert*, solicitamos o teu parecer e o grao de conformidade para cada un deles, clasificados cun gradiente de resposta que vai dende «en desacordo» ata «moi de acordo», así como a relevancia que para ti ten ese enunciado.

1. Integrar os proxectos para a promoción da saúde no proxecto educativo de centro.

- ☐ Moi de acordo.
- ☐ De acordo.
- ☐ En desacordo.
- ☐ Moi en desacordo.

1.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

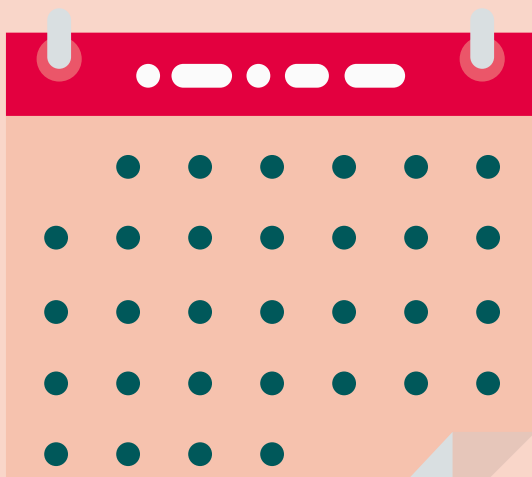
- ☐ É moi relevante.
- ☐ É bastante relevante.
- ☐ É nada relevante.

2. Identificar, ao inicio do proxecto, unha serie de indicadores sinxelos que recollan aspectos útiles para a avaliación.

- ☐ Moi de acordo.
- ☐ De acordo.
- ☐ En desacordo.
- ☐ Moi en desacordo.

2.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- ☐ É moi relevante.
- ☐ É bastante relevante.
- ☐ É nada relevante.



3. Buscar e asegurar a participación activa da comunidade educativa (por exemplo, identificaranse as familias como axentes educativos).

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

3.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

4. Ter en conta a contorna do escolar e a comunidade á que pertence o alumnado.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

4.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

5. Buscar recursos comunitarios que poidan confluír e xogar ao noso favor.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

5.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

6. Coordinar actividades cos equipos do centro de saúde.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

6.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

7. Evitar as accións illadas e descontinuas como actividades propias deste en vez de consideralas como complemento daquelas (por exemplo, día de..., unha charla de..., unha visita á...).

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

7.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

8. Agrupar actividades illadas nunha única intervención, con obxectivos concretos e planificación previa.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

8.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

9. Identificar os escolares en risco de sobrepeso e obesidade para a súa atención temperá.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

9.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

10. Rexistrar o comportamento sedentario e avaliar polo menos o nivel de actividade física.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

10.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.



11. Coñecer os hábitos alimentarios do alumnado.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

11.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

12. Poñer en coñecemento da familia, a situación detectada e o procedemento a seguir.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

12.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

13. Regular a oferta alimentaria no centro e na contorna do escolar.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

13.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

14. Revisar/Deseñar/Mellorar o menú escolar.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

14.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

15. Incorporar criterios nutricionais nos pregos de condicións para a concesión do servizo de catering.

- ☐ Moi de acordo.
- ☐ De acordo.
- ☐ En desacordo.
- ☐ Moi en desacordo.

15.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- ☐ É moi relevante.
- ☐ É bastante relevante.
- ☐ É nada relevante.

16. Revisar/Deseñar/Mellorar a oferta alimentaria da cafetería escolar e das máquinas expendedoras.

- ☐ Moi de acordo.
- ☐ De acordo.
- ☐ En desacordo.
- ☐ Moi en desacordo.

16.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- ☐ É moi relevante.
- ☐ É bastante relevante.
- ☐ É nada relevante.

17. Deseñar actividades extraescolares e complementarias «activas».

- ☐ Moi de acordo.
- ☐ De acordo.
- ☐ En desacordo.
- ☐ Moi en desacordo.

17.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- ☐ É moi relevante.
- ☐ É bastante relevante.
- ☐ É nada relevante.

18. Deseñar actividades informativas/formativas e de sensibilización dirixidas a todos aqueles profesionais que poidan estar implicados no abordaxe da obesidade (por exemplo, persoal de cociña, ademais de familias e docentes).

- ☐ Moi de acordo.
- ☐ De acordo.
- ☐ En desacordo.
- ☐ Moi en desacordo.

18.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- ☐ É moi relevante.
- ☐ É bastante relevante.
- ☐ É nada relevante.

19. Dirixir actividades que impliquen a participación activa do alumnado e permitan formalo como consumidores responsables.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

19.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

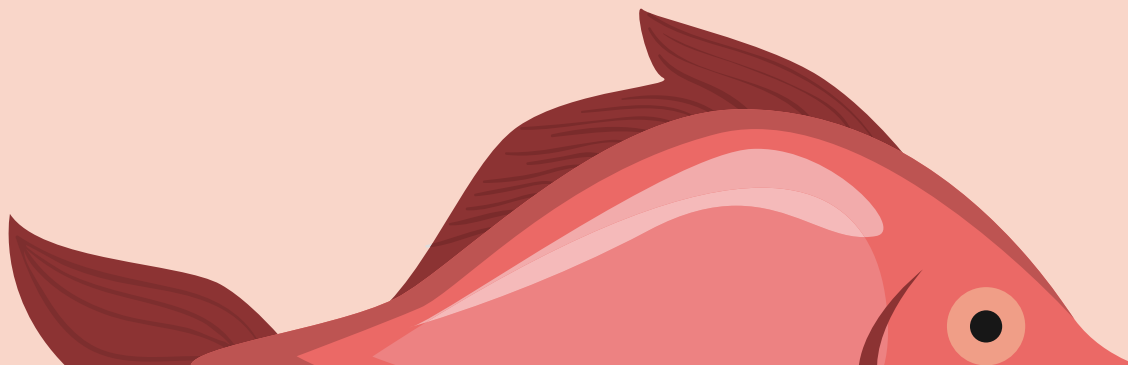
- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.

20. Dirixir actividades que impliquen o desenvolvemento da análise crítica entre o alumnado, en particular da publicidade e do márketing de alimentos.

- | ☐ Moi de acordo.
- | ☐ De acordo.
- | ☐ En desacordo.
- | ☐ Moi en desacordo.

20.1. Como valorarías a relevancia do enunciado anterior para implantar en futuros proxectos?

- | ☐ É moi relevante.
- | ☐ É bastante relevante.
- | ☐ É nada relevante.



Parte III

Para rematar, mediante o modelo **DAFO** preténdese avaliar a calidade do noso traballo compartido. Por isto solicitamos a túa descrición de todos os aspectos tanto positivos como negativos resultantes do desenvolvemento do proxecto. A ferramenta DAFO permítenos distinguir entre a análise interna do voso modelo educativo e os aspectos externos á vosa organización que poden influír no proxecto.

Exemplos:

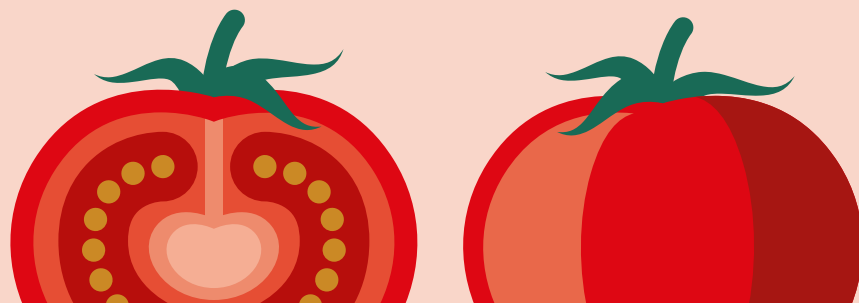
Debilidades: aspectos negativos internos. Por exemplo, contamos con dous profesores porque o terceiro estivo con baixa laboral. Moitas actividades amosadas inicialmente non puideron levarse a cabo.

Ameazas: aspectos negativos externos. Por exemplo, os rapaces avaliaron moitas etiquetas nutricionais, pero no recreo mercaban na cafetería próxima e nun quiosco situado xunto ao centro moitos alimentos non adecuados. A oferta dos dous establecementos é moi mellorable, polo tanto, a capacidade de decisión do alumnado é moi limitada.

Fortalezas: aspectos positivos internos. Por exemplo, o alumnado aprendeu a organizarse, a traballar en conxunto, a buscar recursos e a valorar o seu proxecto de investigación. O grao de satisfacción foi moi alto. Por outra banda, foron conscientes da baixa calidade nutricional nos produtos que mercan e da necesidade de mellora. De feito, queren facer unha aposta «revolucionaria» coa cafetería escolar para o curso próximo.

Oportunidades: un grupo de alumnas deu a coñecer o proxecto ao equipo da radio local que quere contar con elas para un magazine semanal con temas de nutrición.

Lembrete que estes exemplos son moi sinxelos. Esperamos que as vosas explicacións sexan máis completas para poder avaliar mellor o voso esforzo.



Análise DAFO

INTERNO	Debilidades:	CORRIGIR
	Fortalezas:	POTENCIAR
EXTERNO	Ameazas:	AFRONTAR
	Oportunidades:	EXPORTAR CRECER AMPLIAR

4.3.

Modelo de cuestionario para enquisas dos titores e titoras do proxecto Nutriescolas

A continuación, interésanos coñecer a túa opinión con respecto ao proxecto Nutriescolas. Pretendemos manter unha conversa contigo co fin de coñecer a vosa experiencia, o voso modelo de traballo e aquelas propostas e iniciativas que aplicastes e que, sen dúbida, nos farán mellorar a todo o equipo que traballamos na promoción de saúde na escola.

Nome e apelidos:

DNI:

Titor/a do grupo:

Código do centro:

Nome do centro:

Provincia: ☐ A Coruña | ☐ Lugo | ☐ Ourense | ☐ Pontevedra

Concello:

Curso escolar:

Parte I

1. O centro conta con comedor escolar:

- ☐ Si.
☐ Non.

2. Tipo de xestión do comedor escolar:

- ☐ Directa.
☐ Cátering.
☐ ANPA.
☐ Concello.
☐ Outros.

3. O centro dispón de máquina expendedora de alimentos?:

- ☐ Si.
☐ Non.

4. O centro dispón de cafetería escolar?

- ☐ Si.
☐ Non.

5. Existe un plan de política alimentaria no centro escolar?

- ☐ Si.
☐ Non.

6. Quen é o/a responsable da política alimentaria do centro?

- | ☐ Persoal directivo.
- | ☐ Persoal docente.
- | ☐ Outros.

7. Tes participado noutros proxectos de Educación para a Saúde?

| ☐ Si. Especifica cales:

| ☐ Non.

8. Tes participado noutros Proxecta?

| ☐ Si. Especifica cales:

| ☐ Non.

9. Como consideras o nivel de adecuación do proxecto na túa aula?

- | ☐ Encaixa perfectamente.
- | ☐ Pódese adaptar ben.
- | ☐ Pódese adaptar con certas dificultades.
- | ☐ É complicado adaptalo á materia.

10. Con respecto á pregunta anterior, queres ofrecer unha explicación máis ampla?

11. Comenta aquí os aspectos que consideres que tes que salientar, comentar ou aqueles que percibes con posibilidades de mellora:

(Por exemplo, en Socioloxía foi difícil ao principio, pero logo fixemos como exercicio da clase unha enquisa de hábitos de consumo alimentario nos fogares do alumnado. O tratamento dos datos, a información preliminar que tiveron que acadar e as conclusións ás que chegaron resultou unha experiencia de aprendizaxe moi positiva.)

12. O proxecto Nutriescolas inclúe actividades para distintos ámbitos de actuación. Indica as que desenvolves. Podes guiarte polos manuais Nutriescolas.

Ámbito	Tema	Actividades	Proposta mellora
Familiar e comunitario	Compra	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Despensa familiar	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Padrón alimentario	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Hábitos	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Consumo	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Restauración colectiva	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Comercialización..., publicidade alimentaria	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...

Ámbito	Tema	Actividades	Proposta mellora
Escolar	Comedor escolar	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Cafetería escolar	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Máquinas expendedoras	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Quiosco	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Oferta alimentaria contorno (amigos...)	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
Contorna alleea	Outros hábitos e culturas	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Menú escolar doutras comunidades e países	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Historia da alimentación	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...



13. Con respecto á dispoñibilidade de tempo que podes dedicarlle ao proxecto, cal é a túa impresión?

- ☐ É moi limitada.
- ☐ É complicado desenvolvelo.
- ☐ En principio é doado, aínda que ás veces non é fácil desenvolver todas as actividades.
- ☐ O proxecto pode levarse con folgura e confluír coas actividades propias da materia.

14. Con respecto ao desenvolvemento do proxecto ao longo do curso: *(Sinala a opción que mellor se adapte.)*

- ☐ Mantivéronse practicamente todas as actividades tal e como estaba previsto.
- ☐ Houbo que facer pequenos cambios, pero non na estratexia básica do proxecto.
- ☐ O proxecto tivo que ser modificado e redirixido.

15. Se á pregunta anterior respondiches que houbo que modificar e redirixir o proxecto, poderías xuntar algunha explicación de por que se fixo así?

16. Poderías identificar algunha iniciativa ou actividade levada a cabo polo voso grupo que puidésemos incorporar na toma de decisións futuras?

17. Poderías identificar algunha iniciativa ou actividade que non funcionou ben e que non farías no futuro? Razoa a resposta.

18. Nalgún momento do proceso, percibiches a necesidade de utilizar recursos comunitarios, outras infraestruturas ou o apoio doutros profesionais para a aplicación do proxecto? *(Por exemplo, outras actividades de centros socioculturais, asociación e plataformas veciñais, mesas municipais de saúde etc.)*

☐ Si. Comenta en cales e como o fixeches ou farías:

☐ Non.

Parte II

1. Coñeces a prevalencia de obesidade infantil no teu centro? (*Cálculo estimado. Por exemplo, un 30 % do alumnado*)

| ☐ Si. Prevalencia de obesidade no meu centro:

%

| ☐ Non.

2. Poderías identificar os hábitos alimentarios do teu alumnado con respecto á:

2.1. Consumo de azucre:

| ☐ Moi adecuado.

| ☐ Adecuado.

| ☐ Regular. Necesita mellorar nalgúns aspectos.

| ☐ Inadecuado. Necesita mellorar en moitos aspectos.

2.2. Consumo de sal:

| ☐ Moi adecuado.

| ☐ Adecuado.

| ☐ Regular. Necesita mellorar nalgúns aspectos.

| ☐ Inadecuado. Necesita mellorar en moitos aspectos.

2.3. Horario de comidas:

| ☐ Moi adecuado.

| ☐ Adecuado.

| ☐ Regular. Necesita mellorar nalgúns aspectos.

| ☐ Inadecuado. Necesita mellorar en moitos aspectos.

2.4. Consumo de produtos de aperitivo, snacks e alimentos ultraprocesados (produtos de pastelería, bebidas azucradas, friames, produtos alimenticios nos que non se distingan os seus ingredientes, produtos de fantasía, galletas, pratos precociñados, sobremesas comerciais...):

| ☐ Moi adecuado.

| ☐ Adecuado.

| ☐ Regular. Necesita mellorar nalgúns aspectos.

| ☐ Inadecuado. Necesita mellorar en moitos aspectos.

2.5. Coñecementos de nutrición:

| ☐ Moi adecuado.

| ☐ Adecuado.

| ☐ Regular. Necesita mellorar nalgúns aspectos.

| ☐ Inadecuado. Necesita mellorar en moitos aspectos.

3. Con respecto ás actividades do proxecto, poderías comentar algo en canto ás leccións aprendidas con relación a: (*Pódese marcar máis dunha opción.*)

| ☐ Liderado do proxecto:

- | ☐ Proceso e desenvolvemento deste ao longo do curso escolar:

- | ☐ Posible participación noutros proxectos similares e futuros da educación para a saúde:

- | ☐ Participación familiar:

- | ☐ Posible identificación de boas prácticas:

- 4.** Poderías darlles algún consello aos futuros compañeiros que participen nun proxecto deste tipo?

4.4.

Modelo de cuestionario para enquisa dos docentes colaboradores co proxecto Nutriescolas

A continuación, interéсанos coñecer a túa opinión con respecto ao proxecto Nutriescolas. Pretendemos coñecer a vosa experiencia, o voso modelo de traballo e aquelas propostas e iniciativas que aplicastes e que, sen dúbida, nos farán mellorar a todo o equipo que traballamos na promoción de saúde na escola.

Nome e apelidos:

DNI:

Código do centro:

Nome do centro:

Provincia: ☐ A Coruña | ☐ Lugo | ☐ Ourense | ☐ Pontevedra

Concello:

Curso escolar:

Parte I

1. Cursos nos que prestas colaboración para o proxecto Nutriescolas: *(Pódese marcar máis dunha opción.)*

☐ Educación infantil. Que curso e área/s impartes?:

☐ Educación primaria. Que curso e área/s impartes?:

☐ Educación secundaria. Que curso e materia/s impartes?:

☐ 1.º bacharelato. Que materia/s impartes?:

2. O centro conta con comedor escolar:

☐ Si.

☐ Non.

3. Tipo de xestión do comedor escolar:

- | ☐ Directa.
- | ☐ Cátering.
- | ☐ ANPA.
- | ☐ Concello.
- | ☐ Outros.

4. O centro dispón de máquina expendedora de alimentos?:

- | ☐ Si.
- | ☐ Non.

5. O centro dispón de cafetería escolar?

- | ☐ Si.
- | ☐ Non.

6. Existe un plan de política alimentaria no centro escolar?:

- | ☐ Si.
- | ☐ Non.

7. Quen é a persoa responsable da política alimentaria do centro?

- | ☐ Persoal directivo.
- | ☐ Persoal docente.
- | ☐ Outros (especificar):

8. Tes participado noutros proxectos de Educación para a Saúde?

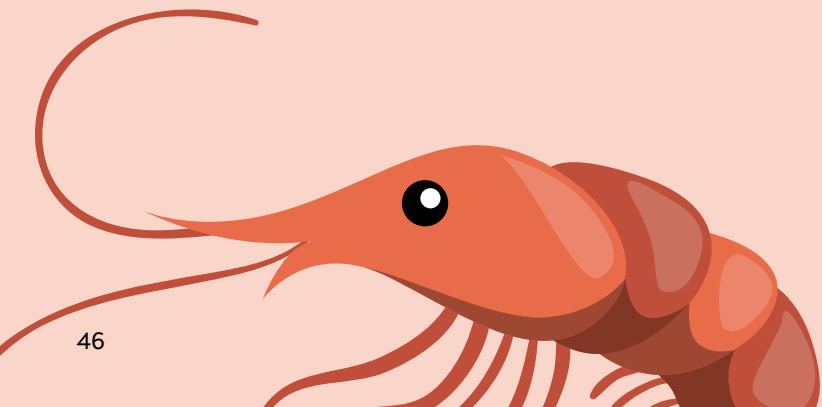
- | ☐ Si. Especifica cales:

- | ☐ Non.

9. Tes participado noutros proxectos do Plan Proxecta?

- | ☐ Si. Especifica cales:

- | ☐ Non.



10. Poderías facer unha valoración con respecto ao nivel de adecuación do proxecto en cada unha das disciplinas que impartes: *(Por exemplo, en Bioloxía podo desenvolver moitas actividades propias do proxecto, en Xeoloxía é difícil...)*
(Especifica de que disciplina se trata. Podes poñer cantas disciplinas sexan necesarias.)

Disciplina 1:

- ☐ Encaixa perfectamente.
- ☐ Pódese adaptar ben.
- ☐ Pódese adaptar con certas dificultades.
- ☐ É complicado adaptala á materia.

Disciplina 2:

- ☐ Encaixa perfectamente.
- ☐ Pódese adaptar ben.
- ☐ Pódese adaptar con certas dificultades.
- ☐ É complicado adaptala á materia.

Disciplina 3:

- ☐ Encaixa perfectamente.
- ☐ Pódese adaptar ben.
- ☐ Pódese adaptar con certas dificultades.
- ☐ É complicado adaptala á materia.

Disciplina 4:

- ☐ Encaixa perfectamente.
- ☐ Pódese adaptar ben.
- ☐ Pódese adaptar con certas dificultades.
- ☐ É complicado adaptala á materia.

11. Comenta aquí os aspectos que consideres que hai salientar, comentar ou aqueles que percibes con posibilidades de mellora: *(Por exemplo, en Socioloxía foi difícil ao principio, pero logo fixemos como exercicio da clase unha enquisa de hábitos de consumo alimentario nos fogares do alumnado. O tratamento dos datos, a información preliminar que tiveron que acadar e as conclusións ás que chegaron resultou unha experiencia de aprendizaxe moi positiva.)*

12. O proxecto Nutriescolas inclúe actividades para distintos ámbitos de actuación. Indica as que desenvolves. Podes guiarte polos manuais Nutriescolas.

Ámbito	Tema	Actividades	Proposta mellora
Familiar e comunitario	Compra	1... 2... 3...	1... 2... 3...
	Despensa familiar	1... 2... 3...	1... 2... 3...
	Padrón alimentario	1... 2... 3...	1... 2... 3...
	Hábitos	1... 2... 3...	1... 2... 3...
	Consumo	1... 2... 3...	1... 2... 3...
	Restauración colectiva	1... 2... 3...	1... 2... 3...
	Comercialización..., publicidade alimentaria	1... 2... 3...	1... 2... 3...



Ámbito	Tema	Actividades	Proposta mellora
Escolar	Comedor escolar	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Cafetería escolar	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Máquinas expendedoras	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Quiosco	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Oferta alimentaria contorno (amigos...)	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
Contorna alleea	Outros hábitos e culturas	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Menú escolar doutras comunidades e países	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...
	Historia da alimentación	1...	1...
		2...	2...
		3...	3...

13. Con respecto á dispoñibilidade de tempo que cada docente lle pode dedicar ao proxecto, cal é a túa impresión?

- ☐ É moi limitada.
- ☐ É complicado desenvolvelo.
- ☐ En principio é doado, aínda que ás veces non é fácil desenvolver todas as actividades.
- ☐ O proxecto pode levarse con folgura e confluír coas actividades propias da materia.

14. Con respecto ao desenvolvemento do proxecto ao longo do curso: *(Sinala a opción que mellor se adapte.)*

- ☐ Mantivéronse practicamente todas as actividades tal e como estaba previsto.
- ☐ Houbo que facer pequenos cambios, pero non na estratexia básica do proxecto.
- ☐ O proxecto tivo que ser modificado e redirixido.

15. Se á pregunta anterior respondiches que houbo que modificar e redirixir o proxecto, poderías dar algunha explicación de por que se fixo así?

16. Poderías identificar algunha iniciativa ou actividade levada a cabo polo voso grupo que puidésemos incorporar na toma de decisións futuras?

17. Poderías identificar algunha iniciativa ou actividade que non funcionou ben e que non farías no futuro? Razoa a resposta.

18. Nalgún momento do proceso, percibiches a necesidade de utilizar recursos comunitarios, outras infraestruturas ou o apoio doutros profesionais para a aplicación do proxecto? *(Por exemplo, outras actividades de centros socio-culturais, asociación veciñais, mesas municipais de saúde, plataformas veciñais etc.)*

- ☐ Si. Comenta en cales e como o fixeches ou farías:

- ☐ Non.

Parte II

1. Coñeces a prevalencia de obesidade infantil no teu centro? *(Cálculo estimado. Por exemplo, un 30 % do alumnado)*

| ☐ Si. Prevalencia de obesidade no meu centro:

%

| ☐ Non.

2. Con respecto ás actividades do proxecto, poderías comentar algo en canto ás leccións aprendidas con relación a:

(Pódese marcar máis dunha opción.)

| ☐ Liderado do proxecto:

| ☐ Proceso e desenvolvemento deste ao longo do curso escolar:

| ☐ Posible participación noutros proxectos similares e futuros da educación para a saúde:

| ☐ Participación familiar:

| ☐ Posible identificación de boas prácticas:

3. Poderías darlles algún consello aos futuros compañeiros que participen nun proxecto deste tipo?

4.5.

Modelo de cuestionario para enquisa das familias do proxecto Nutriescolas

Con este cuestionario, pretendemos coñecer algúns aspectos da vosa alimentación familiar co obxecto de traballar en conxunto cos vosos rapaces e rapazas, así como de valorar e encamiñar os nosos proxectos de saúde na escola. Deberá completalo a persoa ou persoas que habitualmente realiza as escollas alimentarias e planifica as comidas no fogar. Lembrade sinalar a opción que amose mellor a vosa forma de pensar. Son cuestións sinxelas, pero se tedes algunha dúbida solicitude axuda antes de contestar.

Curso escolar:

O noso fillo ou filla cursa (curso/etapa/aula)

e participa no Plan Proxecta mediante:

- ☐ Nutriescolas 0.
- ☐ Nutriescolas 1.
- ☐ Nutriescolas 2 .

1. Antes de mercar alimentos, lemos as etiquetas de información nutricional dos produtos envasados:

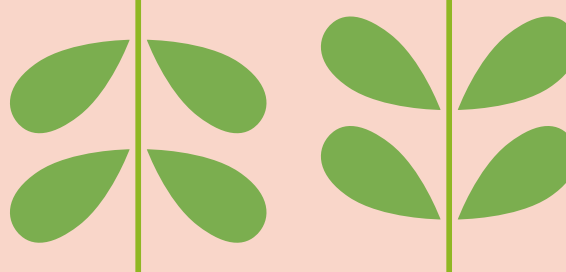
- ☐ Nunca ou case nunca.
- ☐ Ás veces.
- ☐ Case sempre.
- ☐ Sempre.
- ☐ Se as entendese, posiblemente as lería.

2. Se polo habitual non consultades a etiqueta, é porque:

- ☐ Non nos parece necesario.
- ☐ Non as entendemos.
- ☐ Tanto nos ten.
- ☐ É máis importante o prezo que a etiqueta.
- ☐ Non imos cambiar as nosas escollas por ler a etiqueta.

3. Na información nutricional dunha marca de galletas, a achega de 25 g de azucre por 100 g de produto considéralo...?

- ☐ Baixo.
- ☐ Medio.
- ☐ Alto.
- ☐ Non o sei, pero gustaríame sabelo.
- ☐ Tanto me ten.



4. Cando lemos a etiqueta nutricional dun produto, adoitamos consultar con máis frecuencia. *(Pódense sinalar varias opcións)*

- ☐ As calorías que achega.
- ☐ As graxas.
- ☐ O contido en sal.
- ☐ O contido en azucres.
- ☐ Outros.

5. Que identificades como algo saudable e seguro na publicidade dun alimento? *(Pódense sinalar varias)*

- ☐ Non contén glute.
- ☐ Sen aditivos.
- ☐ Darache folgos e forza.
- ☐ Sen lactosa.
- ☐ Baixo en graxa saturada e sal.

6. Cales afirmacións sinalariades como correctas? *(Pódense sinalar varias)*

- ☐ Alguén da miña idade non debería tomar máis de 5 gramos de sal ao día.
- ☐ Non debería chegar aos 200 gramos de azucres ao día.
- ☐ O sal pode estar camuflado en alimentos doces.

- ☐ O procesado do produto non ten relación coa saúde.
- ☐ Se fago exercicio con regularidade, podo tomar todas as lambetadas que queira.

7. Con respecto ás dietas, cal e a afirmación que mellor describe a situación da vosa casa? *(Pódense sinalar varias.)*

- ☐ Alguén de nós ten algunha enfermidade que fai que teña que seguir unha dieta.
- ☐ De vez en cando, seguimos algunha dieta para baixar peso.
- ☐ De seguir unha dieta, consultaríamos antes cos amigos, publicidade, redes sociais antes de facelo co persoal sanitario.
- ☐ Na casa comemos de todo, non facemos dietas.
- ☐ Habitualmente, procuramos tomar cousas que non engordan.

8. Na nosa casa, habitualmente faise a mesma comida para todos:

- ☐ Sempre ou case sempre, salvo que alguén teña algún problema de saúde.
- ☐ Facemos a mesma comida só cando nos gusta a todos por igual.

- | ☐ Non é habitual, xa que os nenos adoitan comer dun xeito distinto a nós.
- | ☐ Para o xantar é habitual. Logo, na cea, cada-
quén toma o que máis lle apetece.

9. Na nosa casa, habitualmente... *(Respóndase cun si ou cun non.)*

- | ☐ Pódese repetir todas as veces que se queira.
☐ Si | ☐ Non
- | ☐ Comemos coa TV. ☐ Si | ☐ Non
- | ☐ Os nenos comen sós. ☐ Si | ☐ Non
- | ☐ Se non lles gusta a comida, ofréceselles outra
cosa. ☐ Si | ☐ Non
- | ☐ Para a cea, tomamos merenda-cea a base de
friame, embutidos ou comida xa preparada.
☐ Si | ☐ Non

4.6.

Cuestionario Recordo de 24 horas

Unha das ferramentas máis utilizadas como enquisa alimentaria. É moi fácil de cubrir. Só temos que recoller, coa maior precisión posible:

1. Todos os alimentos e bebidas consumidos nas últimas 24 horas.
2. Comezarse polo almuerzo do día anterior e continuase ata completar o día enteiro.
3. Rexistraranse os alimentos consumidos entre horas e a súa calidade (leite enteiro, polo sen pel e cantidade en medidas caseiras ou racións do alimento cru ou coñado...).
4. Rexistrarase tamén o aceite, as preparacións culinarias, o pan, o azucre e as bebidas.
5. Onde e con quen se fixeron as comidas, así como quen as preparou.
6. Anotarase información complementaria (se era día de festa ou día especial).
7. Recoméndase a toma de información de 2 días completos, nun período de dúas semanas.



Almorzo	Hora:	Lugar:
Menú e proceso culinario		
Merenda da mañá	Hora:	Lugar:
Menú e proceso culinario		
Xantar	Hora:	Lugar:
Menú e proceso culinario		
Merenda da tarde	Hora:	Lugar:
Menú e proceso culinario		
Cea	Hora:	Lugar:
Menú e proceso culinario		
Outras achegas entre comidas	Hora:	Lugar:

Modelo de cuestionario para recordo de 24 horas proposto por Ángeles Carbajal Azcona.

4.7.

Cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos

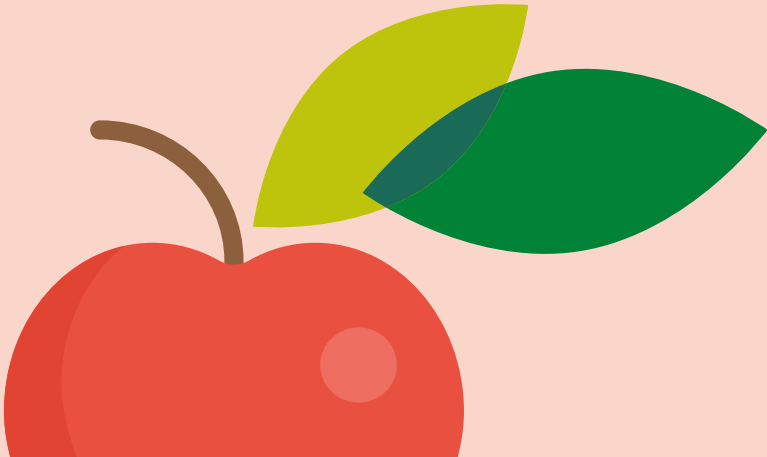
O cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) é unha das ferramentas das enquisas alimentarias máis empregadas para coñecer a achega alimentaria dunha persoa durante un período de tempo determinado. Para

cubri-lo, presenta unha dificultade maior que o Recordo de 24 horas. Presentámosvos un modelo sinxelo por se fose do voso interese para traballar na aula.

Grupos de alimentos	Consumo medio durante o ano															
	Nunca ou case nunca	No mes			Na semana						No día					
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	>6
Lácteos enteiros																
Láct. semidesnatados																
Ovos																
Carnes magras																
Carnes graxas																
Peixe azul																
Verduras																
Froitas																
Froitos secos																
Legumes																
Aceite de oliva																

Grupos de alimentos	Consumo medio durante o ano															
	Nunca ou case nunca	No mes			Na semana						No día					
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	>6
Outras graxas																
Cereais integrais																
Repostería industrial																
Azucres																
Alcohol																
Auga																

Fonte: Goni Mateos, Leticia, Aray Miranda, Maritza, Martínez H., Alfredo, & Cuervo Zapatel, Marta. (2016). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutrición Hospitalaria*,33(6), 1391-1399. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.800>



Carpeta | do docente

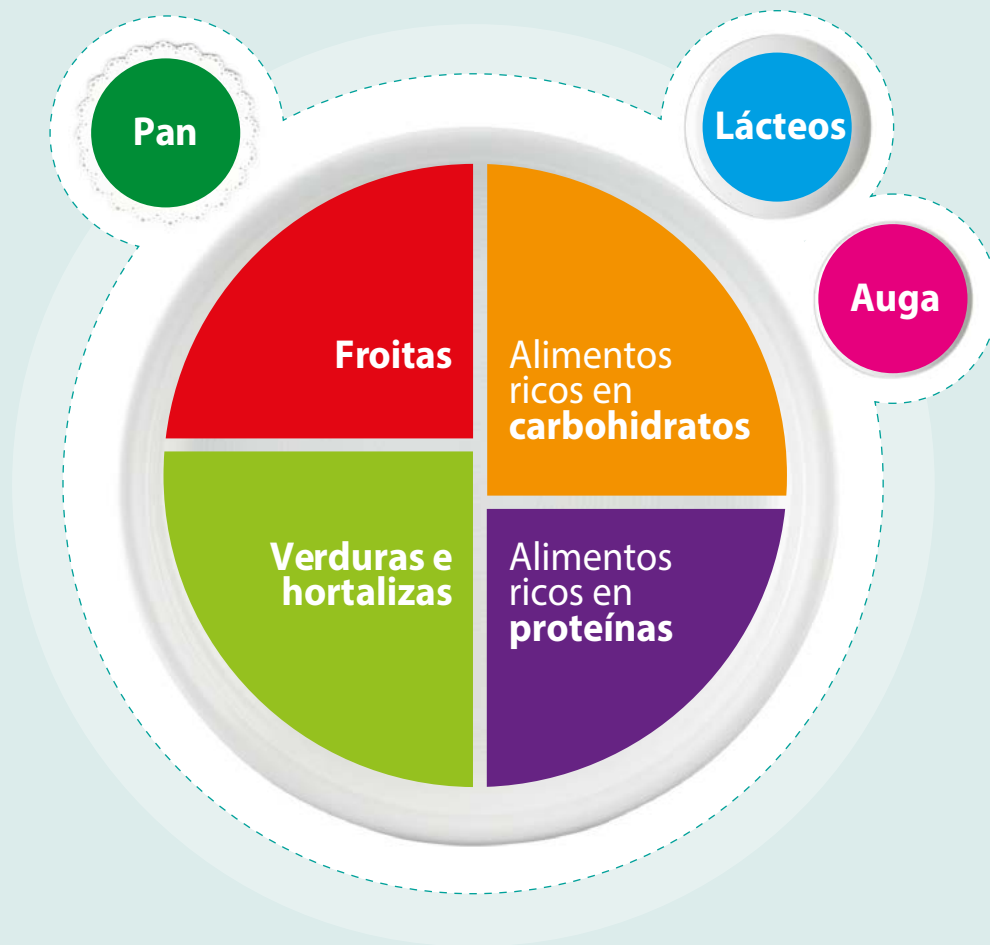
5.

Guías alimentarias

5.1.

O modelo *Myplate*

O modelo *Myplate* (diámetro 22,86 cm adultos; 17,8 cm nenos) amosa a contribución porcentual de cada un dos grupos de alimentos que integran o menú diario. Constitúe unha boa axuda como ilustración orientativa á hora de compoñer un prato.



5.2.

A pirámide da alimentación saudable. Estratexia NAOS

As pirámides son ilustracións das guías alimentarias que representan recomendacións de consumo alimentario para a poboación segundo os seus obxectivos nutricionais. Ademais dos grupos de alimentos que deben conformar a dieta, por medio da súa estrutura informan da frecuencia de consumo aconsellada para cada un dos devanditos grupos.

Deben ser usadas para a poboación de referencia en canto aos seus obxectivos nutricionais.

No exemplo desta páxina, incluimos a pirámide proposta pola estratexia NAOS.



5.3. A roda dos alimentos

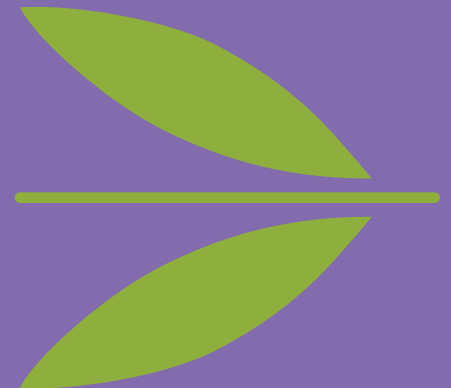
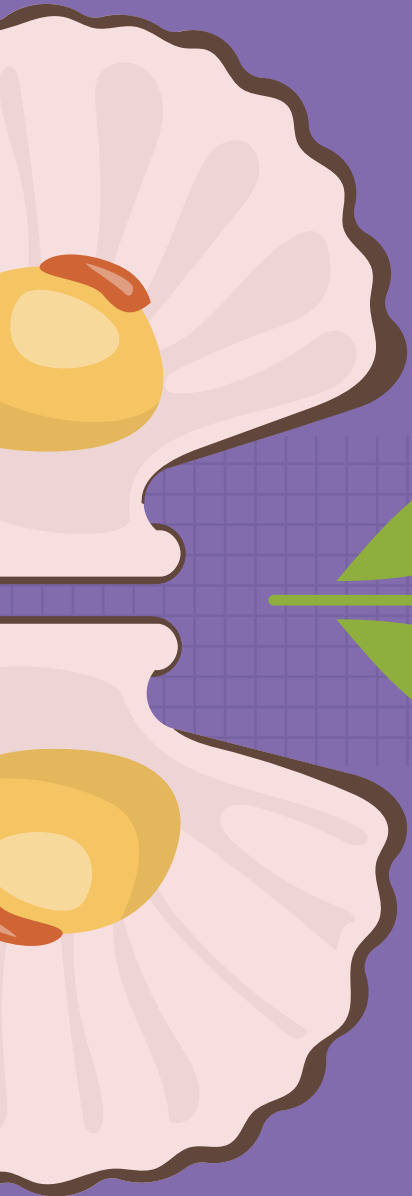
A roda dos alimentos é unha representación gráfica onde aparecen diferentes alimentos agrupados en segmentos, segundo as funcións específicas que desempeñan no organismo. En vermello, os que teñen unha función plástica e reparadora, que adoitan ser ricos en proteínas. No segmento vermello superior, os ricos en ferro. No segmento vermello inferior, os ricos en calcio. En verde, as froitas e hortalizas, cunha función reguladora de moitos procesos corporais, e ricas en hidratos de carbono e graxas. Os segmentos varían en superficie segundo a cantidade diaria recomendada de cada un deles. Na alimentación cotiá, é importante consumir alimentos de todos os grupos representados na roda e, dentro de cada grupo, a maior variedade posible, posto que cada alimento é único e rico en determinados nutrientes que poderían non estar presentes no resto de alimentos.



Carpeta | do docente

6.

Padróns
alimentarios saudables.
Dieta Atlántica e
Mediterránea



6.1.

Características da Dieta Atlántica

- Abundancia de alimentos de tempada, locais, frescos e minimamente procesados.
- Abundancia de alimentos procedentes de vexetais, verduras e hortalizas, froitas, cereais (pan con gran enteiro), patacas, castañas, noces e leguminosas.
- Abundante consumo de peixes e mariscos frescos, conxelados ou en conserva.
- Consumo de leite e derivados lácteos, en especial queixos.
- Consumo de carne de porco, vacún, caza e aves.
- Uso de aceite de oliva para aliñar e cociñar.
- Preparación culinaria preferente: cocción, guisado e grella.

6.2.

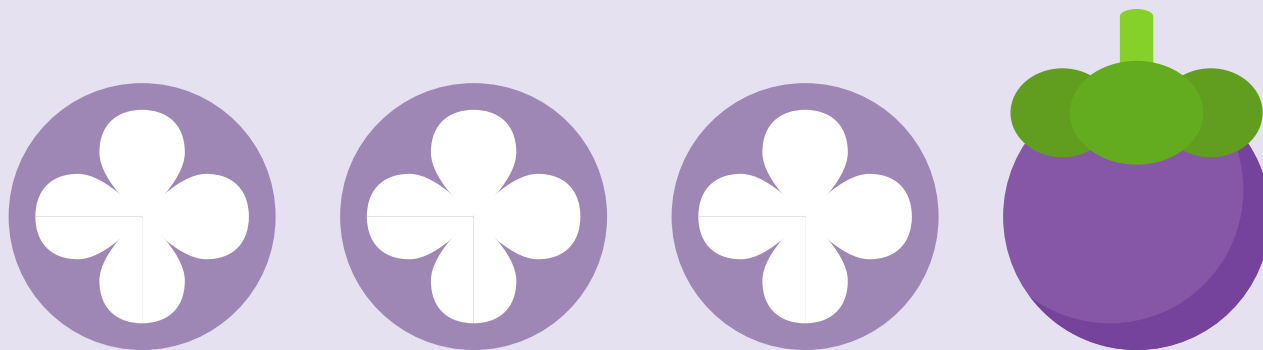
Recomendacións alimentarias no marco da Dieta Atlántica

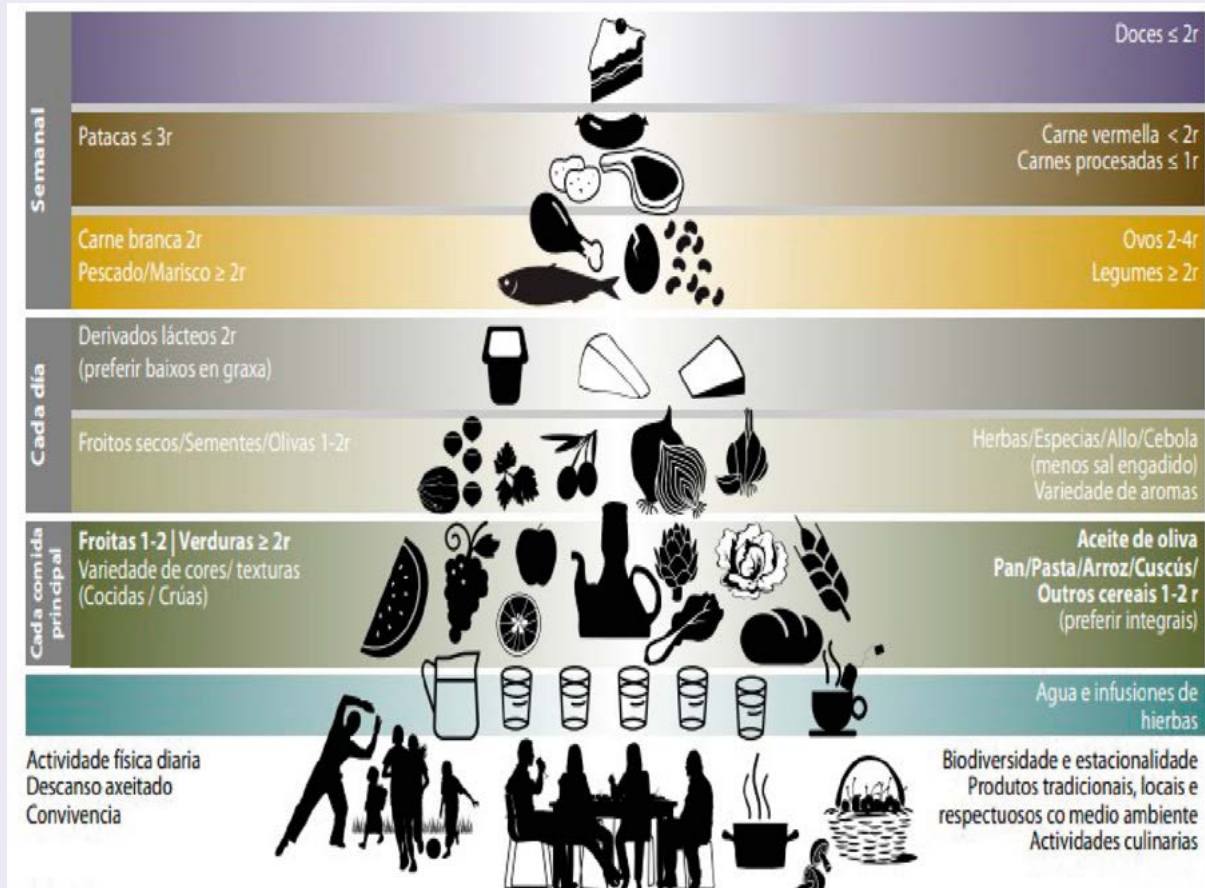
- Consumo de peixes (de mar e de río) e mariscos 3/4 veces á semana, pola súa achega en proteínas de alto valor biolóxico, ácidos graxos ω -3, vitamina D, calcio (peixe pequeno consumido enteiro ou enlatado) e elementos traza.
- Consumo elevado de cereais, patacas e legumes, xa que as dietas ricas nestes alimentos constitúen a mellor maneira de achegar hidratos de carbono complexos e fibra alimentaria. Recoméndase o pan elaborado con fariñas de menor extracción e o uso da cocción para a preparación culinaria da pataca.
- Consumo elevado de froitas e hortalizas pola súa achega en antioxidantes e fitoquímicos con potencial antioxidante adicional.
- Consumo diario de leite e derivados lácteos por ser excelentes fontes de proteínas de alto valor biolóxico, minerais (calcio, fósforo etc.) e vitaminas.

- Consumo de carne moderado, en particular a procesada. A carne achega proteína de alto valor biolóxico, ferro altamente utilizable e niacina.
- Preparación sinxela dos alimentos para manter a calidade das materias primas e, polo tanto, o valor nutritivo. A gastronomía atlántica constitúe un patrimonio que se debe conservar e difundir dentro e fóra dos territorios atlánticos.
- Achega abundante de líquidos, fundamentalmente auga. As condicións climatolóxicas e características do solo dos territorios atlánticos permiten obter unhas augas de gran riqueza mineral.
- Práctica diaria de actividade física e evitar o sedentarismo. A natureza atlántica, terrestre e marítima permite o desenvolvemento de diversas iniciativas deportivas e de ocio.

6.3. Pirámide da Dieta Mediterránea

A Dieta Mediterránea é unha valiosa herdanza cultural que representa moito máis que unha simple pauta nutricional, rica e saudable. É un estilo de vida equilibrado que recolle receitas, formas de cociñar, celebracións, costumes, produtos típicos e actividades humanas diversas. A pirámide está pensada para persoas adultas, pero considérase un instrumento moi adecuado para o alumnado Proxecta.



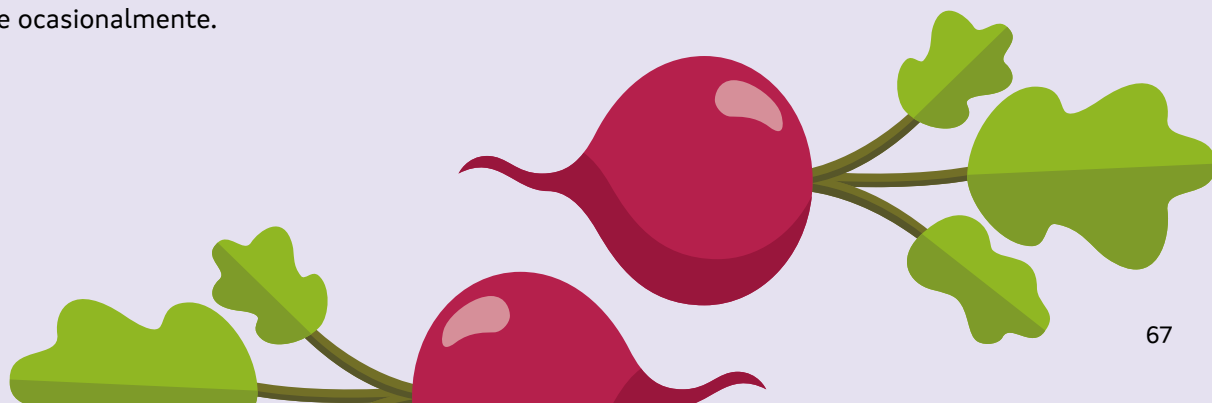


6.4. Decálogo da Dieta Mediterránea

1. Uso do aceite de oliva como principal graxa de adición. É o aceite máis utilizado na cociña mediterránea, rico en vitamina E, betacarotenos e ácidos graxos monoin-saturados, o que lle confire propiedades cardioprotec-toras. Este alimento representa un tesouro dentro da Dieta Mediterránea e perdura a través de séculos en-tre os costumes gastronómicos rexionais.
2. Consumo elevado de alimentos de orixe vexetal: froi-tas, verduras, legumes, champiñóns e froitos secos. As hortalizas, legumes e froitas son a principal fonte de vitaminas, minerais e fibra da nosa dieta e achégannos ao mesmo tempo unha gran cantidade de auga. Grazas ao seu contido elevado en antioxidantes e fibra, poden contribuír a previr, entre outras, algunhas enfermida-des cardiovasculares e algúns tipos de cancro.
3. Consumo de pan e de alimentos procedentes de ce-reais (pasta, arroz e especialmente os seus produtos integrais). O consumo diario de pasta, arroz e cereais é indispensable pola súa composición rica en carbohi-dratos complexos. Achégannos unha parte importante de enerxía necesaria para as nosas actividades diarias.
4. Consumo elevado de alimentos pouco procesados, frescos e de tempada. Os produtos de tempada permít-nos consumilos no seu mellor momento, tanto no que ten que ver coa achega de nutrientes como co seu aroma e sabor.
5. Consumo diario de produtos lácteos, principalmente iogur e queixos. Débese destacar que os produtos lác-teos son excelentes fontes de proteínas de alto valor biolóxico, minerais (calcio, fósforo etc.) e vitaminas. O consumo de leites fermentados (iogur etc.) asóciase a unha serie de beneficios para a saúde porque estes produtos conteñen microorganismos vivos capaces de mellorar o equilibrio da microflora intestinal.

6. Consumo de carne vermella con moderación. Consumo moi limitado de carnes procesadas e de graxas animais. Recoméndase o consumo preferentemente de carnes magras e formando parte de pratos baseados en verduras e cereais.
7. Consumo de peixe en abundancia. Recoméndase o consumo de peixe azul como mínimo unha ou dúas veces á semana, xa que as súas graxas engaden propiedades protectoras fronte a enfermidades cardiovasculares.
8. Os ovos conteñen proteínas de moi boa calidade, graxas e moitas vitaminas e minerais que os converten nun alimento moi rico. O consumo de tres ou catro ovos á semana é unha boa alternativa á carne e ao peixe.
9. A froita fresca tería que ser a sobremesa habitual. As froitas son alimentos moi nutritivos que achegan cor e sabor á nosa alimentación diaria e son tamén unha boa alternativa a media mañá e como merenda. Os doces e pasteis deberían consumirse ocasionalmente.
10. A auga é a bebida por excelencia no mediterráneo.
11. Práctica diaria de actividade física. Manterse fisicamente activo e realizar cada día un exercicio físico adaptado ás nosas capacidades é moi importante para conservar unha boa saúde.

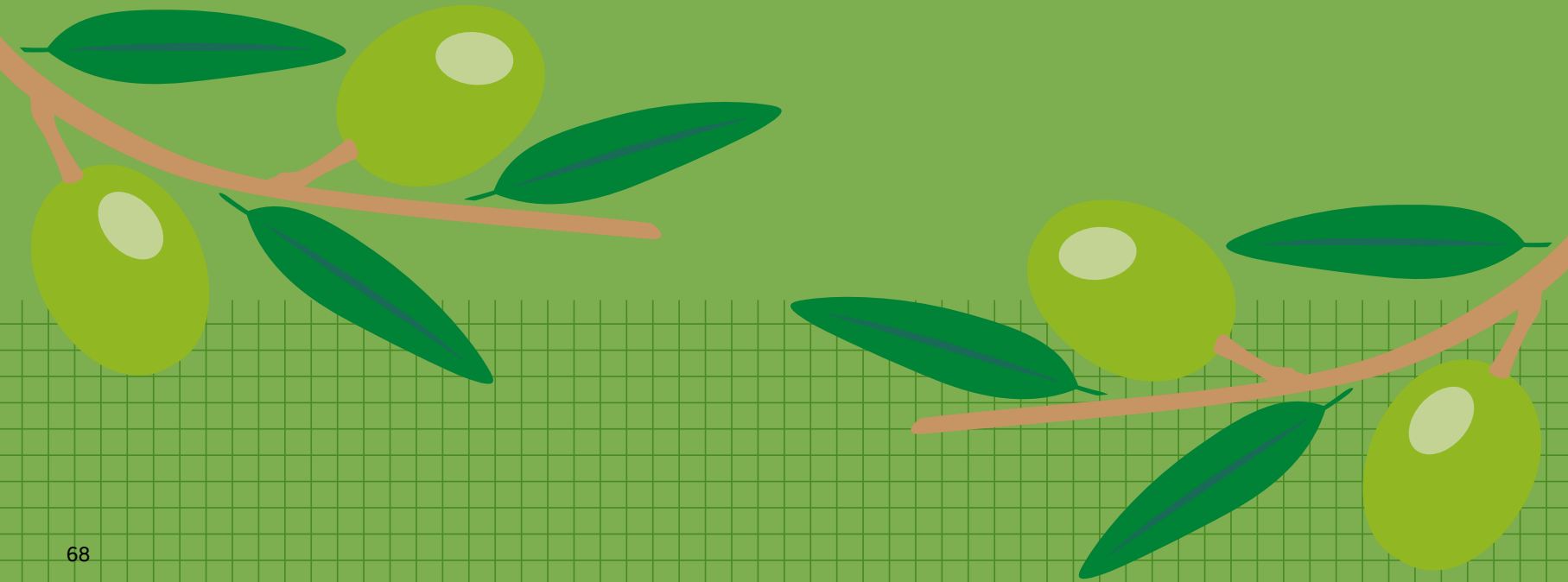
Nota: Tanto na Dieta Atlántica coma na Dieta Mediterránea, suprimíronse as alusións ao consumo de viño. O obxecto foi poder reproducir os textos para que sexan utilizados de forma íntegra polo alumnado.



Carpeta | do docente

7.

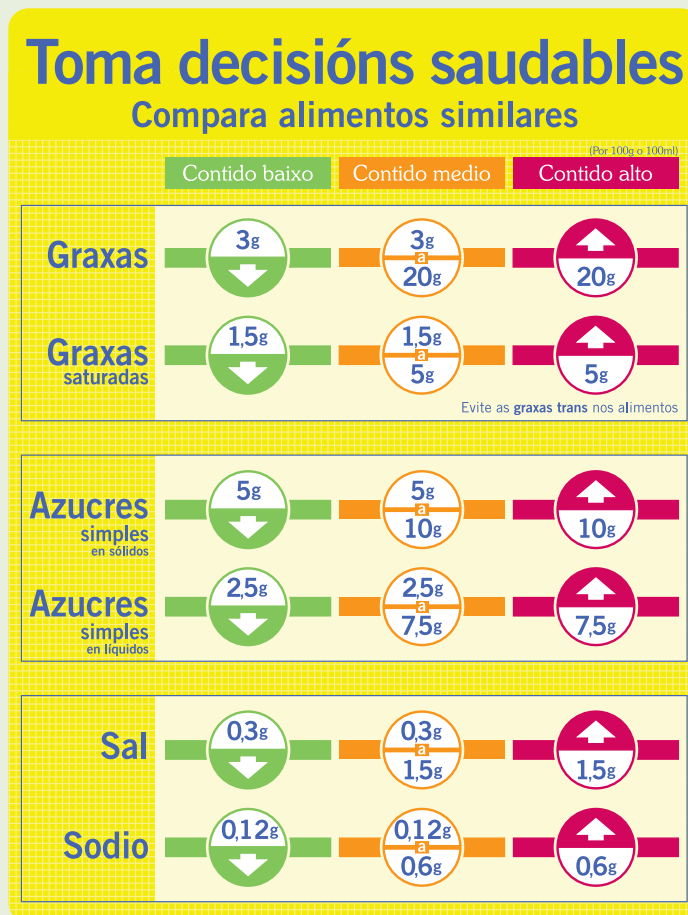
Sistemas de información ao consumidor. Modelos de perfís nutricionais



7.1. Tarxeta de axuda para a interpretación da etiqueta nutricional

Aprender a interpretar a información nutricional das etiquetas e adquirir o hábito de consultalas antes de elixir o produto reverte en beneficios de saúde. A tarxeta de axuda á lectura da etiqueta nutricional constitúe un instrumento de comunicación e facilita a decisión do consumidor na compra de alimentos en función das súas características nutricionais.

Non pretende estigmatizar nin rexeitar alimentos, só elixir, entre alimentos similares, aqueles que conteñen menos cantidade dalgúns nutrientes especificados nas tarxetas.



7.2.

O modelo Nutriescore

O nutriscore é un sistema de información ao consumidor que, por medio da graduación en cores, proporciona información sobre a calidade nutricional dun produto. Utiliza una escala con 5 cores: desde o A (verde, máis saudable) ata o E (vermello, menos saudable). O sistema valora diferentes variables e acada unha puntuación positiva ou negativa, para obter unha cualificación definitiva.



Exemplo para traballar na aula:

1. Obtén os **puntos A** (negativos). Consulta a cantidade de enerxía, graxa saturada, azucres e sodio e compárao con cada unha das columnas da táboa. Á esquerda, na columna escura, tes a puntuación para cada valor. Por exemplo, un produto que achega 144 kcal de enerxía (1 punto), 3,1 g de graxa saturada (3 puntos), 0,7 g de azucres (0 puntos) e 455 mg de sodio (5 puntos) tería unha puntuación final de 9 puntos.

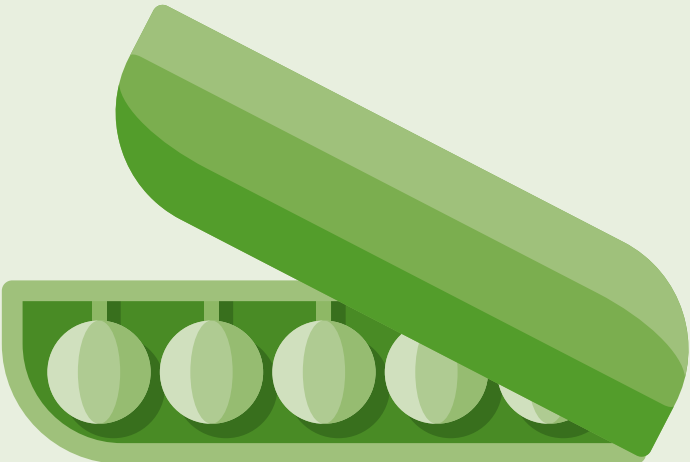
Puntuación	Enerxía (Kcal/100g)	Graxa saturada (g/100€)	Azucres (g/100g)	Sodio ¹ (mg/100g)	
0	≤ 80	≤ 1	≤ 4,5	≤ 90	
1	>80	> 1	> 4,5	> 90	
2	> 160	> 2	>9	> 180	
3	> 240	> 3	> 13,5	> 270	
4	> 320	> 4	> 18	> 360	
5	> 400	> 5	> 22,5	> 450	
6	≥ 180	> 6	> 27	> 540	
7	> 560	> 7	> 31	> 630	
8	> 640	> 8	> 36	> 720	
9	≥ 770	> 9	> 40	> 810	
10	> 800	> 10	> 45	> 900	
Puntos A=	(a) +	(b) +	(c) +	(d) =	0-40

Puntos A=	1	3	4	5	9
-----------	---	---	---	---	---

2. Obtén os **puntos C** (positivos). Mira na lista de ingredientes os gramos de froitas, hortalizas, legumes ou froitos secos que achega o produto. Mira na etiqueta a cantidade de fibra e de proteínas e calcula a puntuación correspondente seguindo o método anterior.

Por exemplo, un produto con **82 g de chícharos** (5 puntos), **6 g de fibra** (5 puntos) e **4,6 g de proteínas** (2 puntos) tería unha **puntuación final de 12 puntos**.

Puntuación	Froitas, hortalizas, legumes, froitos secos (E/100g)	Fibra (g/100g)	Proteínas	
0	≤ 40	≤ 0,7	≤ 1,6	
1	> 10	> 0,7	> 1,6	
7	> 60	> 1,4	> 3,2	
3	-	> 2,1	> 4,8	
A	-	> 2,8	> 6,4	
5	> 80	> 3,5	> 8	
Puntos C=	(a) +	(b) +	(c) +	0-15



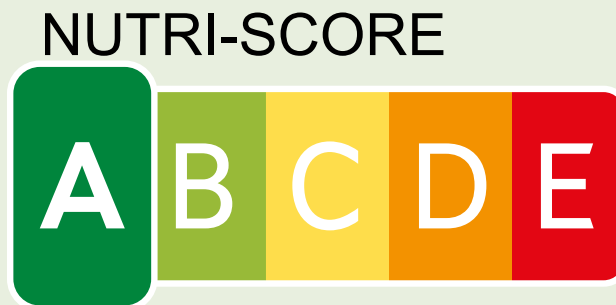
3. Réstalles aos puntos **negativos A** os puntos **positivos C**.

No noso exemplo, **puntos negativos A (9) – puntos positivos C (12): $9-12 = -3$**

Agora compara a puntuación final co seguinte esquema para ver a calidade do produto.

Alimentos	Bebidas	Color
≤ -1	Auga	Verde escuro
0-2	≤ 1	Verde
3-10	2-5	Amarelo
11-18	6-9	Laranxa
≥ 19	≥ 10	Laranxa escuro/ vermello

No noso exemplo, **como a puntuación final é -3** , obtemos unha **calificación A** (verde escuro).



Carpeta | do docente

8.

Índices de **calidade**
da dieta



8.1.

Exemplo: índice de calidade da dieta mediterránea

Os indicadores ou índices de calidade da dieta son algoritmos destinados a avaliar a calidade global da dieta e a categorizar os individuos en función do seu padrón alimentario e segundo os coñecementos actuais de nutrición.

Existen moitos tipos, pero polo xeral agrúpanse en tres categorías principais: a) baseados en nutrientes, b) baseados en alimentos ou grupos de alimentos e c) índices combinados.

O indicador de alimentación saudable (HEI), o índice de calidade da dieta (DQI), o indicador de dieta saudable (HDI) e a puntuación de dieta mediterránea (MDS) son os catro indicadores orixinais que se teñen referenciado e validado máis cumpridamente.

A menor puntuación, maior adherencia á dieta mediterránea.

Fonte: Ángel Gil, Emilio Martínez de Victoria, Josune Olza. Indicadores de avaliación da calidade da dieta. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2015; 21 (supl. 1): 127-143.

Índice de calidade da dieta mediterránea

Ácidos graxos saturados	<10% enerxía	0
	10-13% enerxía	1
	>13 % enerxía	2
Colesterol	< 300 mg	0
	300-400 mg	1
	>400 mg	2
Carnes	< 25 g	0
	25-125 g	1
	>125 g	2
Aceite de oliva	>15 ml	0
	15-5 ml	1
	<5 ml	2
Peixe	>60 g	0
	60-30 g	1
	< 30 g	2
Cereais	>300 g	0
	300-100 g	1
	> 100 g	2
Vexetais e froitas	>700 g	0
	700-400 g	1
	< 400 g	2

8.2.

Exemplo de exercicio. Valorar factores dietéticos e enfermidade cardiovascular

Nota: Valores 10 a 0, de máis a menos favorable (dieta cardiosaudable), respectivamente. Aliñados á dereita, combínanse cos valores de referencia do apartado 8.1



	10	5	0
Colesterol (mg)	< 300	300-400	> 400
Energía graxas (%)	< 35	≤ 40	> 45
Graxas (g/100 g)	< 3	3-20	> 20
Energía a. g. saturados (%)	< 10	10-13	> 13
Energía azucre (%)	< 5	5-10	> 10
Azucre (g/100 g)	< 5	5-10	> 10
Sal (g)	< 5	2,5-5	> 5
Sal (g/100 g)	< 0,3	> 1,5	> 1,5
Variedade alimentos (sopa)	> 12	12-6	< 6
Peixe (g)	> 60	60-30	< 30
Vexetais + froitas (g)	> 700	700-400	< 400
Fibra (g) ou (idade +5)	> 25 ou > 1+5	25-15 = (1±5)	< 15 <(1-5)
	90	40	0

Carpeta | do docente

9.

Clasificacións de alimentos en
función do seu procesamento.

**Clasificación
NOVA**



Grupo 1. Alimentos non procesados ou minimamente procesados

Os alimentos non procesados son partes comestibles das plantas (sementes, froitas, follas, talos) ou de animais (músculo, ovos, leite) e tamén fungos, algas e auga, tras ser separados da natureza. Son alimentos naturais alterados por procesos que inclúen a eliminación de partes non comestibles e o tinguído, moído, filtrado, envasado e envasado ao baleiro. Estes procesos efectúanse para conservar os alimentos naturais, para facelos adecuados para o seu almacenamento ou para volvelos seguros, comestibles ou prateiros para o consumo.

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados

Os ingredientes culinarios procesados, como aceites, manteiga, azucre e sal, son substancias derivadas dos alimentos do grupo 1 ou da natureza por procesos de prensado, refinado, moído e secado.

Grupo 3. Alimentos procesados

Os alimentos procesados, como os vexetais envasados en frascados, as conservas de peixe ou as froitas en caldo de azucre prepáranse agregando sal, aceite, azucre ou outras substancias do grupo 2 a alimentos do grupo 1.

O procesamento inclúe diversos métodos de conservación ou cocción e, no caso de pans e queixos, fermentación non alcohólica. A maior parte dos alimentos procesados ten dous ou tres ingredientes e pódense recoñecer como ver-

sións modificadas dos alimentos do grupo 1. Son comestibles de seu ou asociados con outros alimentos. O propósito do seu procesamento é aumentar a durabilidade dos alimentos do grupo 1 ou modificar ou aumentar as súas calidades organolépticas.

Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

Os alimentos ultraprocesados, como as bebidas non alcohólicas, os aperitivos empaquetados, doces ou salgados, os produtos de carne reconstituída e os pratos conxelados precociñados son preparacións feitas na súa maior parte ou completamente de substancias derivadas de alimentos e aditivos, con pouco ou ningún alimento intacto do grupo 1.

Os ingredientes destas preparacións adoitan incluír aqueles empregados nas comidas procesadas, como azucres, aceites, graxas ou sal. Pero os alimentos ultraprocesados

tamén conteñen outras fontes calóricas e nutrientes que normalmente non se empregan nas preparacións culinarias. Algúns extraíense directamente de alimentos, como a caseína, a lactosa, o soro do leite e o glute.

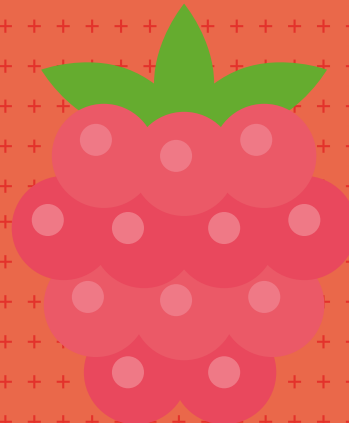
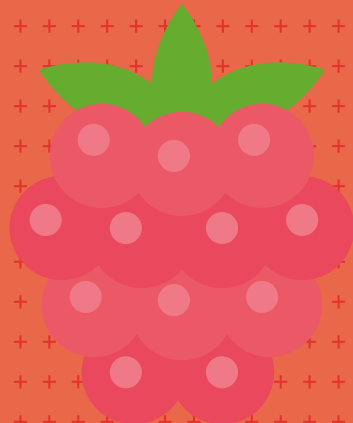
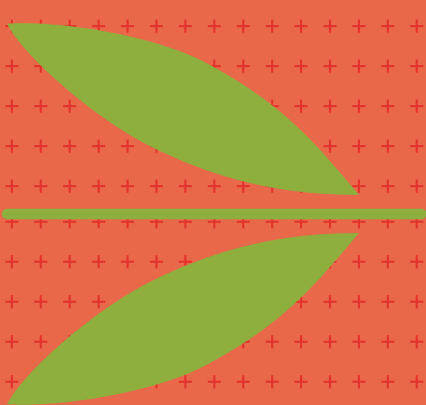
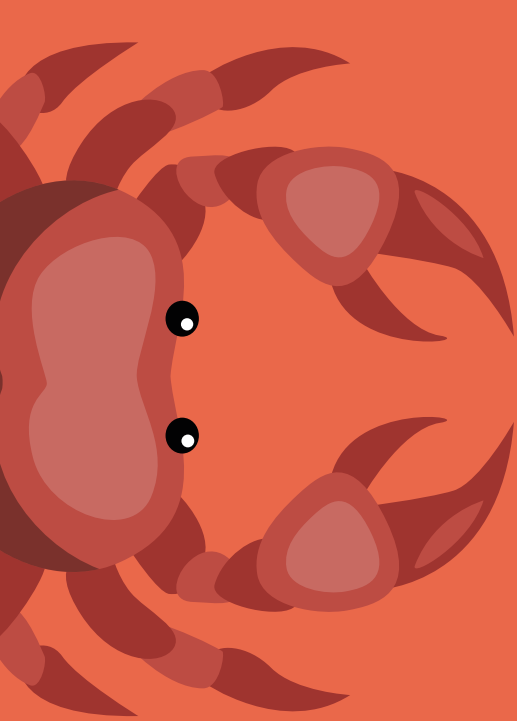
Moitos proveñen do procesamento dos constituíntes alimentarios, como os aceites hidroxenados ou interesterificados, as proteínas hidrolizadas, a proteína de soia purificada, a maltodextrina, o azucre invertido e o xarope de millo rico en frutosa. Algúns destes procesos non teñen equivalentes domésticos, como a hidroxenación e a hidrolización, a extrusión e o moldeado e o preprocesamento para fritir. O propósito global do ultraprocesamento é crear produtos alimentarios de marca, atractivos e suxeitos a intensa comercialización.



Carpeta | do docente

10.

Criterios para avaliar
unha programación con menús
do xantar e da cea



1. Os menús deben incluír alimentos de todos os grupos e nas proporcións adecuadas. Tamén deben achegar distintos alimentos dentro de cada grupo. Por exemplo, do grupo das verduras e froitas, aconséllase variar entre as de distintas cores; dos peixes, entre azuis e brancos.
2. Os menús deberían ser adecuados á época do ano. No outono e no inverno, son máis adecuadas as potaxes, os caldos e as verduras cociñadas. Na primavera e no verán, poden servirse máis cremas frías ou ensaladas variadas, combinando verduras e hortalizas, legumes e incluso froitas.
3. É importante manter e potenciar os aspectos tradicionais saudables da nosa cociña. A promoción da dieta atlántica é un bo exemplo.
4. Os alimentos de orixe vexetal deben constituír a base da alimentación. Debemos asegurar unha achega suficiente de cereais, legumes, verduras e froitas para garantir, entre outros, a achega de fibra.
5. Recoméndase complementar os legumes cos cereais e vexetais, en forma de potaxes ou guisos, e moderar a oferta de fritos e alimentos procesados.
6. Os alimentos de orixe animal deben estar presentes en forma de ovos, carnes magras de ave, tenreira ou porco; peixes frescos ou conxelados brancos e/ou azuis, preferentemente servidos sen espiñas.
7. Debe eliminarse a graxa visible das carnes. Os derivados cárnicos máis graxos, como os embutidos, as salchichas ou hamburguesas, ou os precociñados a base de peixes, como as varas de pescada, deben ser de consumo ocasional e nunca desprazar as opcións máis saudables.
8. Non se recomenda a oferta excesiva de alimentos procesados e precociñados para acompañar os pratos. É mellor elixir a carne ou o peixe conxelados ca outras preparacións de pratos precociñados ou listos para servir.
9. A forma de preparación dos alimentos debe ser variada, diminuírse o consumo de fritos e aumentaranse as preparacións sinxelas e máis adecuadas, como os asados ao forno, os fervidos ao vapor ou os cocidos. Aconséllase non requentar a comida e non someter os alimentos a procesos excesivamente prolongados para evitar a perda de nutrientes e as variacións no sabor.

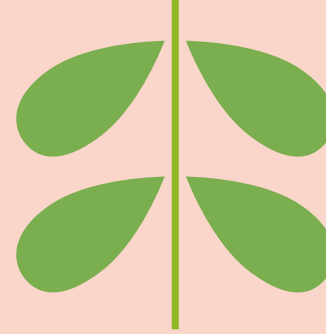
En resumo:

- Un **primeiro prato** no que se alternen verduras, legumes, arroz ou pasta. Débese potenciar o consumo de potaxes preparadas con legumes, hortalizas e/ou verduras combinadas con arroz, patacas e/ou pasta e ofrecelos tamén no segundo prato.
- Un **segundo prato** que se basee en carne magra, peixe ou ovos (acompañado con gornición de verduras, arroz, pataca ou pasta) ou unha potaxe de legumes con verduras e arroz, pasta ou patacas. Débese potenciar o consumo de peixe, cuxa graxa proporciona efectos moi beneficiosos para a saúde do escolar.
- Unha **sobremesa** que ofrezca sobre todo froita fresca e, con menor frecuencia, derivados lácteos, como queixo ou iogur. Pódense ofrecer tamén mestura de froitas e derivados lácteos, como iogur (por exemplo, amorodos con iogur ou zume de laranxa ou limón, batido natural de froitas con leite etc.). Aconsellamos minimizar o uso doutros derivados lácteos, como nata ou manteiga. Unha vez ao mes poden permitirse outras sobremesas, como o flan, as cremas ou os doces de carnaval.
- As racións de pan e auga deben estar sempre presentes no menú do comedor.

- Non é recomendable acompañar os menús dun vaso de leite.
- Recomendamos como aceite de elección o de oliva, aínda que o aceite alto oleico é tamén unha boa opción. Se usamos os de sementes ou de xirasol, non é recomendable sometelo a altas temperaturas de fritura.

Recomendacións para a cea:

- A diario, a cea debe contar cun prato de hortalizas (ensalada, puré, minestra, revoltos con ovos e verduras..) acompañadas cun ovo (ou 1 ración e peixe/polo/legumes, por exemplo, hummus), máis unha ración de arroz, pasta, pataca ou pan (en cantidades moderadas).
- As preparacións deben ser sinxelas, con poucos ingredientes procesados, baixas en sal e graxa co fin de facilitar o descanso nocturno. Evitaranse friames e embutidos.
- Sobremesa: froita, iogur e dun xeito opcional, un vaso de leite antes de durmir.
- Preparacións: cocción ao vapor ou en auga, preferiblemente. Alimentos pasados na tixola con pouco aceite (tortilla francesa, revoltos). Evitaranse os fritos, ultra-procesados e rebozados.
- É importante esperar dúas horas despois da cea antes de deitarse para favorecer un sono de calidade e reparador.



10.1.

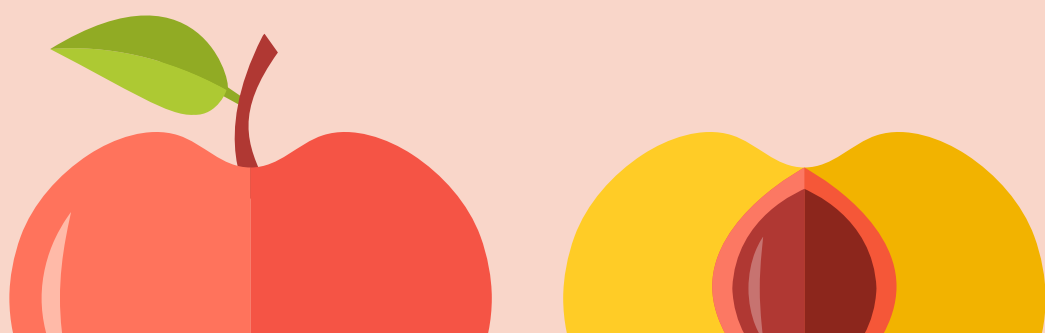
Tamaño das racións de consumo para escolares

		3-6 ANOS	7-12 ANOS	13-15 ANOS	16-18 ANOS
LÁCTEOS	Queixo (ración)	25-30	50-60	50-60	50-60
	Leite (sobremesa)	100 ml	200 ml	200 ml	200 ml
CEREAIS LEGUMES TUBÉRCULOS	Legumes (prato principal)	30	60	60	90
	Legumes (gornición)	15	30	30	30
	Patacas (prato principal)	150-200	200-250	200-250	200-250
	Patacas (gornición)	90-100	90-100	190-200	190-200
	Arroz, pasta (prato principal)	50-60	60-80	80-90	80-90
	Arroz, pasta (sopa)	20-25	20-25	20-25	20-25
	Arroz, pasta (gornición)	20-25	20-25	20-25	35-40
	Pan	30	30	60	60
VERDURAS	Prato principal	120-150	120-150	200-250	200-250
	Gornición	60-75	60-75	120-150	120-150

		3-6 ANOS	7-12 ANOS	13-15 ANOS	16-18 ANOS
CARNES PEIXES OVOS	Filete	50-60	80-90	110-120	110-120
	Costeleta porco	70-80	100-120	100-120	140-150
	Costeletas cordeiro	70-80	100-120	100-120	140-150
	Carne picada (albóndegas)	30-60	80-90	110-120	110-120
	Carne picada (arroz ou pasta)	15-20	20-30	20-30	20-30
	Polo	80-90	150-160	230-250	300-320
	Peixe en filete	70-80	100-120	150-160	150-160
	Ovos	1 unidade	1-2 unidades	2 unidades	2 unidades
FROITA	Froita fresca	80-100	150-200	150-200	150-200

Peso expresado en gramos/cru/neto, agás as costeletas de porco e cordeiro, o polo e a froita fresca, que serán gramos/cru/bruto.

Fonte: *Guía de axuda para programar os menús escolares*, segundo o documento de consenso sobre a alimentación en centros educativos 2010. Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición.



10.2. Composición do menú escolar

O menú pode estar formado por dous pratos e sobremesa, por un prato único ao que se engade algún petisco ou alimentos para compartir polos comensais ou por un prato único suficientemente completo, sempre que se respecte a composición seguinte:

1. Tamaño das racións (segundo apartado 10.1)
2. Frecuencia de consumo quincenal por grupos de alimentos
 - Carnes: ≤ 4 (mínimo 1 ración semana)
 - Peixe: ≥ 4 (mínimo 1 ración semana)
 - Hortalizas e verduras: ≥ 10 (sen patata)
 - Arroz, pasta, quinoa, outros cereais: ≥ 6
 - Patata: ≤ 4
 - Legumes: ≥ 4
 - Ovos: ≥ 2 (variar en función de peixe e legumes).
 - Froitas frescas: ≥ 8
 - Lácteos sobremesa: < 2
3. Variedade de alimentos intragrupo
 - Carnes: 2-3
 - Peixe: 3-4
 - Verduras: 3-4
 - Froitas frescas: 4
 - Arroz, pasta e patacas: 3
 - Legumes: 3
 - Lácteos: 2
4. Relación produtos minimamente procesados/procesados/ultraprocesados
 - > 75 % frescos ou minimamente procesados; < 20 % procesados; < 5 % ultraprocesados (segundo apartado 10).



5. Preparacións

- Alimentos fritos:
 - ≤ 2 (bisemanal) para fritos como tortilla de pataca, peixe miúdo enfariñado e frito, patacas.
 - ≤ 1 mes: precociñados fritos, rebozados en pan relado e ovo (por exemplo, croquetas).
- Ensaladas:
 - ≥ 3 (outono-inverno) bisemanal
 - ≥ 6 (primavera-verán) bisemanal

6. Alimentos que hai que incluír no grupo das carnes:

- Norma xeral: carnes frescas ou conxeladas, magras sen graxa.
- Carne fresca: carne magra de ave, tenreira, porco e carne fresca picada.
- Preparados cárnicos como salchichas, hamburguesas, burger meat: ≤ 1 mes
- Produto cárnicos como embutidos e friames: ≤ 2 mes e ≤ 20 g menú (por exemplo, chicharos/lentellas/garavanzos con xamón)
- Excluíranse produtos cárnicos: < 20 g por menú (por exemplo, primeiro prato formado por embutido).

7. Alimentos que hai que incluír e excluír no grupo dos peixes:

- Incluíranse peixes azuis, brancos, cefalópodos, moluscos.
- Azuis: ≥ 4 mes
- Todas as especies especificadas pola AESAN como «baixo contido en mercurio».
- Das especies non especificadas no documento AESAN e, polo tanto consideradas de «contido medio», a frecuencia de consumo será, como límite máximo, de dúas racións cada 15 días.
- Excluír aquelas especies declaradas «con alto contido en mercurio».
- Os preparados precociñados como as varas ou as croquetas de peixe.

8. Alimentos que hai incluír e excluír nas sobremesas

- Incluírase froita fresca enteira en pezas.
- Mesturas de froita fresca (por exemplo, macedonia natural, laranxa e mazá aromatizada con canela e vainilla, compota de mazá, batido de froitas con leite).
- Iogur natural.
- Queixo fresco, preferiblemente baixo en sal. Leite callado.
- Leite líquido para a sobremesa, non bebido para xantar (por exemplo, batido de fresas con leite).
- Excluíranse:
 - Iogur de sabores.
 - Iogur con froita comercial.
 - Iogur azucrado ou edulcorado.
 - Bebidas e batidos a base de lácteos e froitas comerciais.
 - Sobremesas lácteas comerciais como flans, arroz con leite, crema catalá, copas de chocolate etc.
 - Froitas en xarope.
 - Macedonia comercial.

9. Aceites e graxas para cociñar

- Aceite de oliva para cociñar (para fritos en particular) e/ou xirasol alto oleico (non para fritos).
- Aceite de oliva virxe extra para tomalo cru.

10. Alimentos ricos en hidratos de carbono (cereais e patatas)

- Pan integral: ≥ 2 veces semana.
- Cereais integrais: ≥ 2 veces semana.

11. Froitos secos

- Non se lle ofrecerán (ou serviránse triturados) aos menores de 5 anos.

12. Criterios baseados en nutrientes (valorarase en procedementos de valoración de menús)

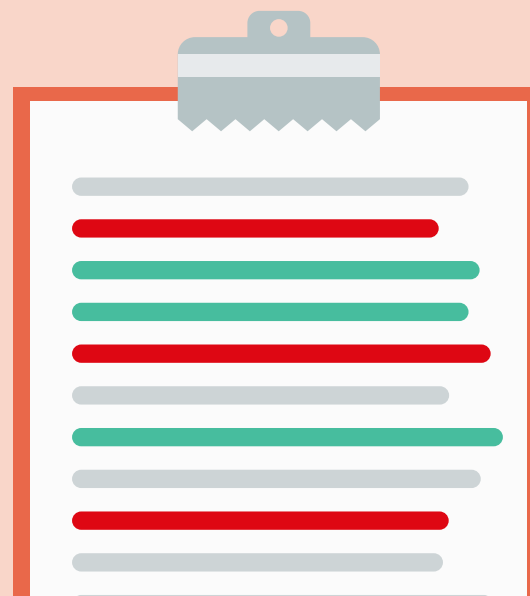
Achega enerxética: distribuída en **5 comidas diarias** (aprox.): **20-25 % almuerzo**, **10 % merenda**, **35-40 % xantar**, **10 % merenda** e **20 % cea** (segundo a táboa da achega enerxética recomendada):

Requerimientos promedios de enerxía /día. EFSA,2017

Edad			Sedentario (AF=1,4)		Moderadamente activo (AF=1,6)		Activo (AF=1,8)		Muy activo (AF=2,0)	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
7 meses	645	573								
8 meses	669	597								
9 meses	693	621								
10 meses	716	645								
11 meses	740	669								
1 año			788	716						
2 años			1027	955						
3 años			1170	1099						
4 años			1266	1170	1433	1337	1624	1505		
5 años			1337	1242	1529	1409	1720	1600		
6 años			1409	1314	1600	1505	1815	1696		
7 años			1505	1385	1720	1600	1935	1791		
8 años			1600	1481	1815	1696	2054	1887		
9 años			1672	1576	1935	1791	2173	2006		
10 años					1935	1815	2173	2054	2412	2269

Edad			Sedentario (AF=1,4)		Moderadamente activo (AF=1,6)		Activo (AF=1,8)		Muy activo (AF=2,0)	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
12 años					2173	2006	2436	2245	2723	2508
13 años					2341	2102	2627	2364	2914	2627
14 años					2508	2173	2818	2436	3129	2723
15 años					2699	2221	3033	2508	3368	2794
16 años					2842	2269	3200	2532	3559	2818
17 años					2938	2269	3296	2555	3678	2842
18-29 años			2341	1887	2675	2149	3009	2412	3344	2675

- Proteínas procedentes de vexetais/animais: relación 2/1.
- Cantidade estimada de sodio: < 500 mg. Sal < 1000-mg.
- Cantidade estimada de azucre: < 10 % do valor calórico total (VCT) e preferible < 5 % VCT.
- Cantidade estimada de graxa: 35 % do VCT da achega.
- Ácidos graxos trans: < 2 %.



Carpeta | do docente

11.

Criterios para avaliar a oferta da restauración colectiva



Dentro das actividades de fomento dunha alimentación saudable, considérase adecuado incluír a oferta alimentaria da restauración colectiva como obxecto de actuación e mellora. Cada vez é máis numeroso o grupo de poboación que come fóra da casa, ben sexa en comedores escolares, laborais, sociais, das diferentes institucións ou dos establecementos hostaleiros da nosa comunidade e establecer criterios nutricionais para valorar este tipo de oferta alimentaria pode ser de utilidade como posible exercicio da clase.

Criterios xerais. O restaurante debería:

1. Garantir a presenza de preparacións ao forno, cocidas ou á plancha; os refogados e rustridos tradicionais. Límitanse as preparacións rebozadas, fritidas e con ingredientes moi graxos na súa composición: manteigas, nata, salsas comerciais con queixo para gratinar etc.
2. Servir os menús acompañados dunha ración de pan e auga da billa (auga apta para consumo humano).
3. Garantir a presenza de aceite de oliva virxe nas aceiteiras e para cociñar. Para determinadas prácticas, poderanse permitir outras variedades, como o de xirasol alto oleico.

4. Garantir a posibilidade de solicitar medias racións ou dun único prato.

Criterios específicos por grupos de alimentos:

1. Garantir a presenza dalgún produto integral entre os cereais que compoñen o menú, ben sexa o pan, a pasta ou o arroz.
2. Garantir a presenza dun primeiro prato cuxo ingrediente principal sexan as hortalizas e as verduras, preferiblemente frescas e de temporada, ou que no primeiro prato e no segundo poida haber unha alternativa de gornición de verduras.
3. Garantir a presenza dun prato de legumes. No caso dun menú do día, os pratos de legumes deberán estar presentes polo menos 2 veces á semana.
4. Garantir a presenza dun prato a base de peixe e/ou marisco. No caso dun menú do día, os segundos pratos a base de peixe constituirán polo menos o 50 % da oferta. As especies azuis representarán polo menos o 40 % da oferta semanal de peixe.

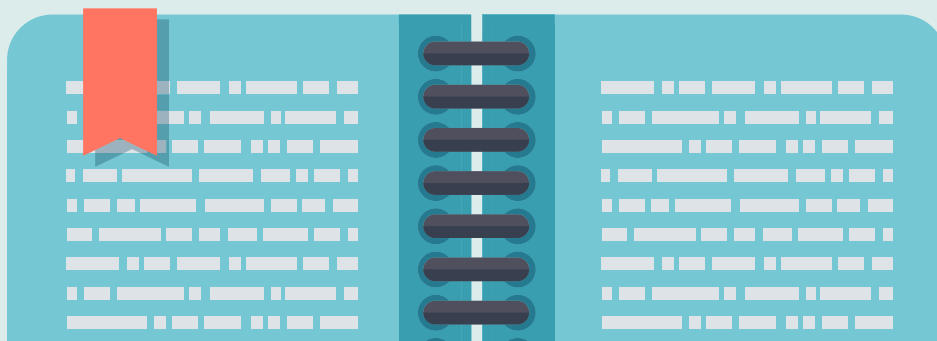
5. Garantir a presenza de pratos a base de carnes magras e de ave.
6. Garantir unha ración de froita fresca ou seca na sobremesa.
7. Garantir a presenza de lácteos baixos en graxa.

Criterios específicos en función de nutrientes clave:

1. Ausencia de saleiros na mesa.
2. Ausencia de salsas comerciais tipo ketchup, mostaza ou maionesa na mesa.
3. Toda a oferta do menú deberá estar cociñada con pouco sal, salvo aqueles casos en que estean presentes alimentos como anchoas ou xamón. Nese caso, deberáse garantir a presenza doutras opcións alternativas sen ou con pouco sal.

Outros criterios:

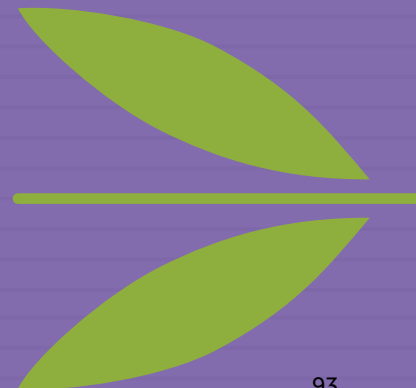
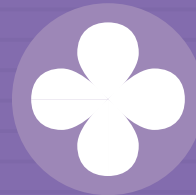
1. Traballar sempre baixo criterios de calidade (requen-tamentos excesivos, determinadas especies de peixes ou carnes etc.).
2. Usar alimentos frescos, de temporada e produtos locais.
3. Preparar receitas propias da nosa tradición e cultura culinaria (crucíferas, rustridos...).
4. Engadir a composición nutricional do menú en canto a contido calórico, achega de graxas e azucres etc.
5. Darlles aos clientes recomendacións en función das posibles patoloxías (hipertensión, diabetes, alerxias alimentarias...).



Carpeta | do docente

12.

Criterios para avaliar a oferta da cafetería escolar e máquinas expendedoras



Posibles criterios reguladores para a oferta alimentaria nos centros escolares

Nutrientes (por porción de consumo)

Enerxía	≤ 200 kcal
Graxa total	35 % total; ≤ 7,8 g
Graxa saturada	10 % total; ≤ 2 g
Azucres	10 %; ≤ 5 g

Alimentos recomendados como de primeira elección

- Auga
- Leite enteiro*
- Iogur natural non azucrado**
- Pan fresco integral ou non
- Froita fresca
- Froitas desecadas
- Froitos secos
- Hortalizas
- Pequenos bocadillos con xamón ou tortilla de pataca
- Conservas (exemplo: atún), tomate...
- Nin refrescos nin zumes comerciais

* Recomendacións do Comité de Nutrición de ESPGHAN. O leite enteiro achega un 3,5 % como máximo de graxa, polo que estaría de acordo coas recomendacións. Pode facerse unha xustificación similar para o envase do iogur e contido en graxa.

** A última directriz da OMS para o consumo de azucre aconsella limitar o consumo a un máximo dun 10 % (mellor do 5 %) das calorías totais.

Carpeta | do docente

13.

Recomendacións para as familias

13.1.

Recomendacións para fomentar hábitos alimentarios saudables na infancia

A educación para a saúde implica a toda a comunidade. A familia é fundamental no desenvolvemento do neno, pero a escola e os titores académicos poden desempeñar un transcendente papel no autocoidado da saúde dos escolares. A colaboración e o traballo conxunto é clave para acadar os obxectivos educativos. Os docentes poden transmitirles consellos e recomendacións ás familias de forma periódica, así como informalos dos proxectos que os menores están a desenvolver na escola.

Recomendacións:

1. Favorecer un modelo alimentario familiar que permita a supervisión, a socialización e a adquisición de hábitos saudables.
2. Animar as nais e os pais a interpretar correctamente os sinais de fame e plenitude e respectalas. Alimentar os rapaces en consecuencia. Alentar os nenos a escoitar os sinais internos de fame e de saciedade. Non forzar a comer.
3. Axudarlle á familia a adquirir as habilidades necesarias para preparar e presentar alimentos.
4. Fomentar os horarios regulares. Evitar a achega alimentaria en calquera momento e lugar. Evitar picar entre horas.
5. Non usar os alimentos como premios nin castigos.
6. Ser quen de valorar a publicidade de alimentos e bebidas dun xeito crítico. Demandar información para que as escollas de alimentos sexan o máis saudables posible.
7. Fomentar as comidas en familia.
8. Evitar a sobreabundancia na mesa, as fontes cheas ou repetir os pratos.
9. Evitar a presenza do televisor no comedor familiar.
10. Crear un clima positivo. Falar na mesa. Comer sentados, devagar e con tempo suficiente.

13.2.

Consellos para desenvolver preferencias alimentarias saudables

1. Expoñer as nenas e nenos a unha ampla variedade de alimentos, preparacións e texturas.
2. Ofrecer os alimentos co seu sabor natural, sen enmascarar e sen usar saborizantes.
3. Dispor exposicións sucesivas e repetidas aos novos alimentos (en principio, máis de 10 veces) na mesa familiar. Aínda que ao principio non os proben, a familiaridade do alimento mellora a aceptación a longo prazo e, aos poucos, acabaranos introducindo na súa dieta.
4. Buscar a aceptación de novos alimentos combinando sabores e receitas que inclúan alimentos familiares, á vez que se incorporan outros novos.
5. Introducir os alimentos novos de pouco en pouco ao principio da comida ou no momento no que teñen máis apetito. Seguir con exposicións repetidas ata que o neno se afaga ao novo sabor.
6. Non substituír alimentos que non lles gustan por outros do seu agrado, salvo cando o neno manifeste rexeitamento continuado a un alimento.
7. Non limitar ao sentido do gusto a aceptación dos alimentos. As preferencias alimentarias desenvólvense tamén cos sentidos visuais, olfactivos e táctiles. Por iso é importante permitir que os nenos pequenos vexan, ulan, toquen e manipulen os alimentos.



13.3.

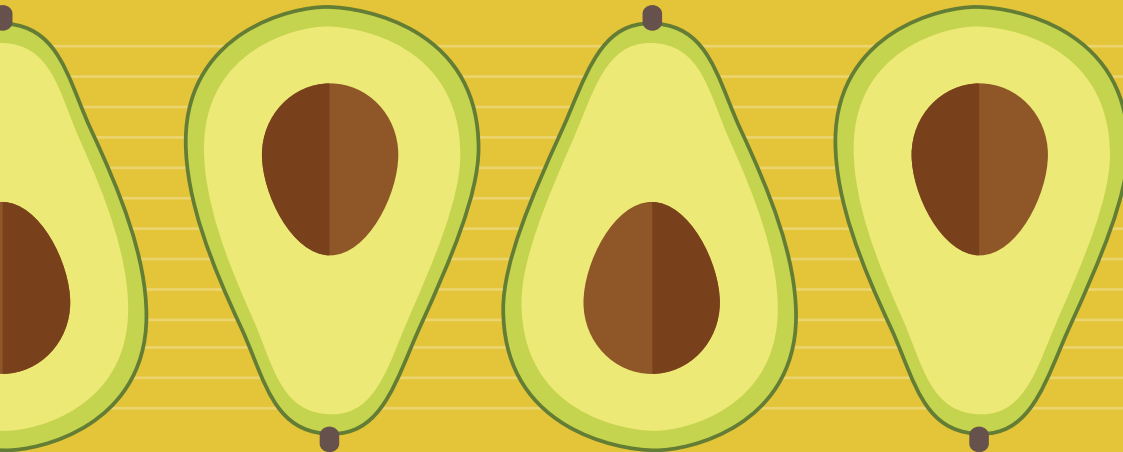
Consellos dietéticos para previr o sobrepeso na infancia

1. Manter horarios regulares.
2. Servir o alimento en cada prato e prescindir das fontes na mesa.
3. Fomentar un consumo responsable, aínda cando os alimentos sexan moi do agrado do neno. Non invitar a repetir se a comida se considera suficiente.
4. Fomentar pratos de culler con legumes, hortalizas e cereais. Limitar as «patacas fritidas con...».
5. Ampliar a carta do restaurante doméstico, fomentando a inclusión de ingredientes vexetais, hipocalóricos en receitas e preparacións do agrado dos nenos.
6. Fomentar a práctica do almorzo. Limitar o contido calórico das merendas.
7. Combinar alimentos que toman con desagrado con preparacións ben aceptadas e á inversa.
8. Ofrecer as novidades ao principio de cada comida, xusto cando o neno ten máis apetito.
9. Buscar motivos e xogos para probar alimentos novos.
10. Limitar determinadas formas de preparación, como fritos e rebozados. Fomentar outras, como a cocción ao vapor e ao forno.
11. Evitar as salsas, tanto caseiras como comerciais, así como os aliños moi calóricos.
12. Evitar alimentos superfluos e valorar as necesidades reais dos rapaces. Non restrinxir o pan nin os cereais da dieta dos nenos, salvo que manifesten unha achega demasiado elevada.
13. Evitar o exceso de produtos procesados.
14. Evitar as bebidas con azucre. Lembrar que a auga é a bebida de elección. Explicar que unha ración na idade infantil non é a mesma que para un adulto e que é preciso aprender a comer con moderación.

Carpeta | do docente

14.

Algunhas **suxestións**
para a participación
das familias



A escola ofrécelles aos escolares oportunidades para aprender sobre a alimentación, a nutrición e a saúde. O ámbito alimentario fai referencia aos alimentos e ás bebidas que están dispoñibles para o alumnado ao longo da xornada escolar. Mellorar este ámbito para reforzar as mensaxes que o alumnado recibe sobre alimentación saudable e darlle a oportunidade de practicala debe ser unha tarefa de toda a comunidade educativa.

As nais e os pais desempeñan un papel importante no fomento da saúde e no benestar dos nenos e adolescentes, tanto na casa como na escola. A participación da familia convértese nunha estratexia de primeira orde para lograr cambios positivos na escola, modelando as eleccións infantís cara a comportamentos máis saudables e propiciando o desenvolvemento de habilidades sociais e académicas. Para isto, a escola debe ofrecer ferramentas capaces de motivar os pais a participaren activamente nas actividades para a promoción de saúde e para a mellora do ámbito alimentario no centro educativo.

Modelo de traballo Nutriescolas

O proxecto Nutriescolas pretende proporcionar un marco para que a familia e a comunidade traballen xuntas, coa finalidade de:

- Apoiar as escolas no manexo preventivo da obesidade infantil.
- Mellorar a contorna alimentaria escolar mediante estratexias e medidas prácticas.
- Aumentar as oportunidades para realizar actividade física.
- Integrar os recursos e activos en saúde de toda a comunidade con aqueles que xa viña proporcionando a escola.

Secuencia recomendada

1. Establecer unha conexión coas familias. Presentarlles o proxecto Nutriescolas mediante relacións que favorezan a participación nas actividades de promoción de saúde. Lembrar que é necesario o traballo conxunto de toda a comunidade educativa.

- 
2. Lograr e manter a participación das nais e pais nas actividades de saúde da escola, ofrecéndolles unha ampla variedade de opcións. Levar estes aspectos ao Consello Escolar.
 3. Solicitarlles información sobre o que esperan da escola, os aspectos que perciben de máximo interese e as suxestións que propoñen para facilitar o cambio.
 4. Darlles a coñecer o plan de traballo e onde se espera a súa intervención. Explicarlles ás familias o programa e as tarefas que imos encomendarlles, preferiblemente mediante un cronograma de traballo. Recordamos que estas tarefas son complementarias ao traballo dos docentes. En ningún caso estas tarefas deben ser responsabilidade única das familias.
 5. Con respecto á alimentación saudable, falarlles da importancia da contorna alimentaria escolar como espazo protexido. Proporcionar ideas e suxestións para melloralo entre todos (por exemplo, mellorando as merendas escolares).
 6. Comezar as actividades.

14.1.

Recomendacións para traballar coas familias do proxecto Nutriescolas 0 e 1

1. Revisar os obxectivos e as actividades elixidas para acadalos

Organizar o noso plan de traballo segundo a planificación de actividades propostas para o primeiro, segundo e terceiro trimestre. Por exemplo, deberíanse incluír actividades para realizar na contorna familiar algunhas das actividades comentadas a continuación:

- Desenvolver actividades como probar alimentos e receitas novas, desenvolver habilidades para a manipulación de alimentos.
- Coñecer a contorna alimentaria familiar e allea, distinguir entre alimentos e gastronomía propia, coñecer aspectos da produción alimentaria.
- Desenvolver sentimentos e emocións paralelas ao feito alimentario ou integrala nas citadas anteriormente.

2. Programar actividades con certa periodicidade para que as familias dispoñan de pautas e poidan organizarse

No manual *Nutriescolas 0* non se propoñen actividades. Non obstante, no manual do *Nutriescolas 1*, si se propoñen actividades para cada un dos obxectivos. Algunhas destas actividades (por exemplo, cociñar en familia) están pensadas para ser traballadas no seo das familias. Outras moitas, a criterio dos responsables do proxecto, poden traballarse tanto no centro como no contorno familiar (concurso de receitas, escola de cociñeiros, realizar listas de alimentos, elaborar cancións relacionadas coa alimentación, ordenar a neveira utilizando diferentes criterios etc.).

A continuación, expóñense dous exemplos de tarefas que poden ser propostas ás familias.

EXEMPLO 1. Formulámoslle a seguinte solicitude á familia:

1.º Antes da compra familiar, elixide unha ou varias receitas novas para elaborar en familia (con algún ingrediente que nunca antes fose incluído e que poidan probar todos). Esta receita pode ser típica doutra co-

munidade, país ou mesmo continente. A receita pode formar parte de calquera comida do día e do primeiro ou do segundo prato do xantar ou da cea. Recoméndase integrala no menú completo (por exemplo, menú do xantar: primeiro prato: fideos chineses con améndoas e especias (foi o que fixemos); segundo prato:...; sobremesa:...).

2.º Os rapaces deberán buscar información sobre o lugar de procedencia da devandita receita. Pódese dar a elixir entre unha descrición xeográfica, histórica, cultural... Poden elixir palabras do seu idioma, recoller costumes e tradicións. E deberán comparar algún destes aspectos cos da súa comunidade (por exemplo, gandería, explotacións agrícolas etc.).

3.º A foto da receita e a información posterior deberá ir acompañada por unha descrición coas sensacións, cata, momentos máis divertidos á hora de preparala, a quen da casa lle gustou máis, a quen menos etc.

4.º Xuntar, a estas actividades, outras disciplinas que cada mestre ou mestra deberá sinalar no momento de encomendar as tarefas. Por exemplo:

a. Estudar partes das plantas cociñando: na escola aprenden que as froitas e os vexetais que comemos son partes das plantas. Son sementes, follas, froitas, talos, raíces ou flores. Ao preparar unha receita en familia, comentarlles que parte da planta é cada ingrediente... Por exemplo, mesturar nunha receita:

- Sementes (por exemplo, de liño)
- Follas (por exemplo, espinacas)
- Froitas (por exemplo, tomate)
- Talos (por exemplo, apio)
- Raíces (por exemplo, cenorias)
- Flores (por exemplo, brócoli)

b. Observar os estados da materia mentres cociñan. Por exemplo, preparar un menú con:

- Algo líquido: sopa (observar e comentar o grao de ebulición).
- Alimentos sólidos (que fosen previamente conxelados).
- Algo xeado, xeo ou zume de froitas conxelado, batidos, xeados etc.

c. Traducir unha receita a outro idioma.

d. Facer unha adiviña cos ingredientes da receita.

5.º Solicitar a documentación: receita, ingredientes, cata, sensacións, traballo e tarefas en familia, impresións das nais e pais etc.

6.º Avaliar.

7.º Enviar o *feedback* á familia. Comentarios, suxestións, parabéns etc.

EXEMPLO 2: Podemos formularlle a seguinte solicitude á familia:

1.º Imprimir o esquema correspondente ao apartado 5.1. (o modelo *Myplate*). Logo, só terán que enchelo con fotos de alimentos que vexan na neveira, segundo cada un dos sectores. Os alimentos non teñen que estar cociñados. Bastará con encher os ocos segundo o modelo do esquema e sacar varias fotos con distintas combinacións. Cada combinación proposta correspondera-

lle a un membro da familia, segundo os seus gustos e preferencias. A colección de fotos deberá enviarse ao titor.

2.º Nos seguintes 15 días, as propostas de *Myplate* deberán acompañarse dun texto onde se xustifique a elección dos alimentos (só dos máis significativos) segundo as propiedades nutricionais e beneficios para a saúde. Recoméndase que esta busca sexa dirixida polos pais e nais.

3.º Xuntar a estas actividades tarefas doutras disciplinas que cada mestre ou mestra deberá sinalar no momento de encomendar as tarefas.

- a. Establecer proporcións de pesos e medidas, segundo os sectores do esquema *Myplate*.
- b. Debuxar a foto do *Myplate* con distintas técnicas de pintura.
- c. Propor diferentes combinacións para alguén que deba comer con pouco sal, para alguén que necesite ferro... para un avó, para un bebé etc.

4.º Avaliar.

5.º Enviar un feedback á familia. Comentarios, suxestións, parabéns etc.

3. Xuntar actividades a medio e a longo prazo

Motivar, establecer retos entre o alumnado e as súas familias dun xeito integral e participativo. A clase enteira debería participar como un único grupo con obxectivos e retos comúns.

Por exemplo, ata que acabe o curso temos que chegar a probar 40 receitas distintas e 40 alimentos distintos entre a clase enteira. Desde aquí a... e para iso necesito axudantes que fagan unha pequena base de datos ou que axuden a...

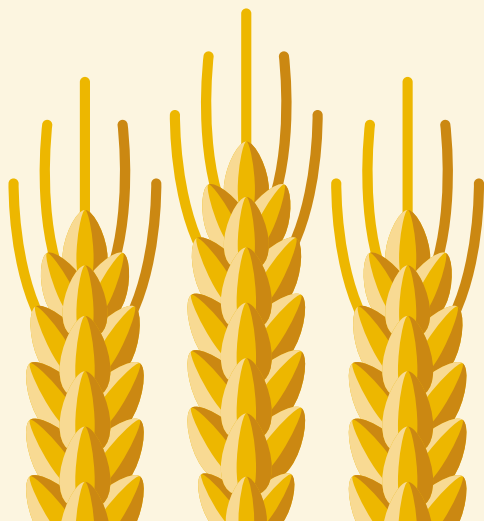
4. Manter unha comunicación fluída coas familias

Establecer momentos para falar (por exemplo, ao final de cada trimestre, ao finalizar cada actividade etc.). Animar e motivar. Insistir en que a súa participación é imprescindible para acadar os nosos obxectivos. Fomentar a participación na toma de decisións. Recoller as súas iniciativas nun docu-

mento que se lle poida amosar a toda a comunidade educativa. Poñer en práctica todas as ideas que sexan viables. Traballar os falsos mitos relacionados coa alimentación.

5. Enviar mensaxes de promoción de saúde, recomendacións sanitarias...

O fin é reforzar o traballo continuado, tanto na escola como no fogar. Lanzar cancelos coas mensaxes que acompañan as campañas (por exemplo, #MellorSenEnvase) para favorecer a difusión nas redes.



14.2. Recomendacións para traballar coas familias do proxecto Nutriescolas 2

1. Organizar o plan de traballo segundo a planificación de actividades proposta

As actividades pretenden acadar obxectivos diferentes. Para o primeiro trimestre deberanse desenvolver actividades formativas, para o segundo, o rexistro e análise de resultados, e para o terceiro, a exposición e proposta de mellora.

2. Basearse no cadro de actividades que aparece no manual do proxecto Nutriescolas 2 para o ámbito familiar e comunitario

Propoñer algunha actividade dese catálogo e buscar na columna da dereita a proposta de mellora que mellor se complementa.

3. Distribuír os escolares en grupos funcionais de 6-8 persoas

Encargarlles o mesmo tipo de actividades en cada grupo. Os participantes deberán homoxeneizar os resultados intragrupo antes de enviárllelas aos titores.

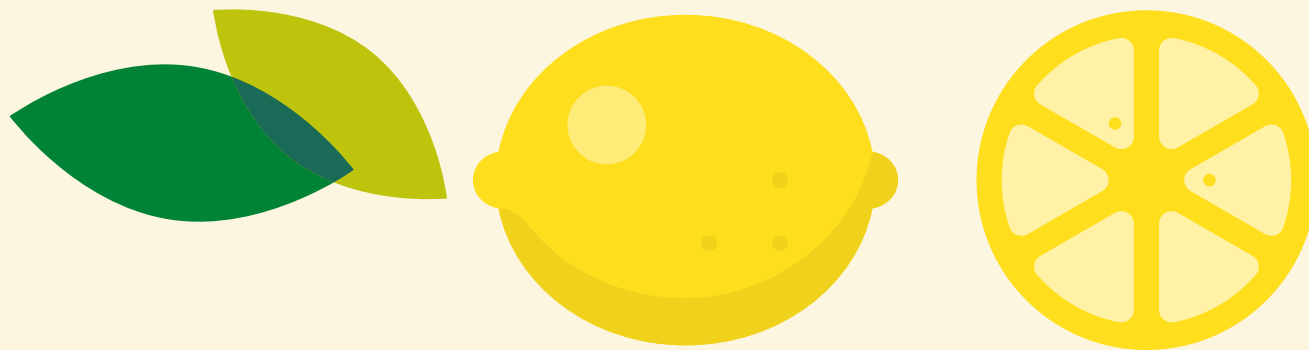
4. Propoñer o modelo de participación familiar

Con proposta de actividades para contrastar outras realizadas polos escolares, por exemplo, laboratorios de probas para experimentos do alumnado ou como branco das actividades de mellora....

Pódense establecer marcos de compromiso nos que as familias se comprometan a realizar determinados cambios que melloren a alimentación da familia:

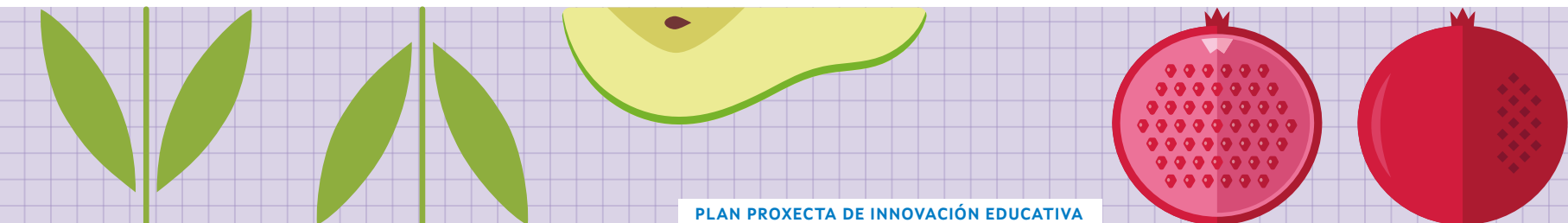
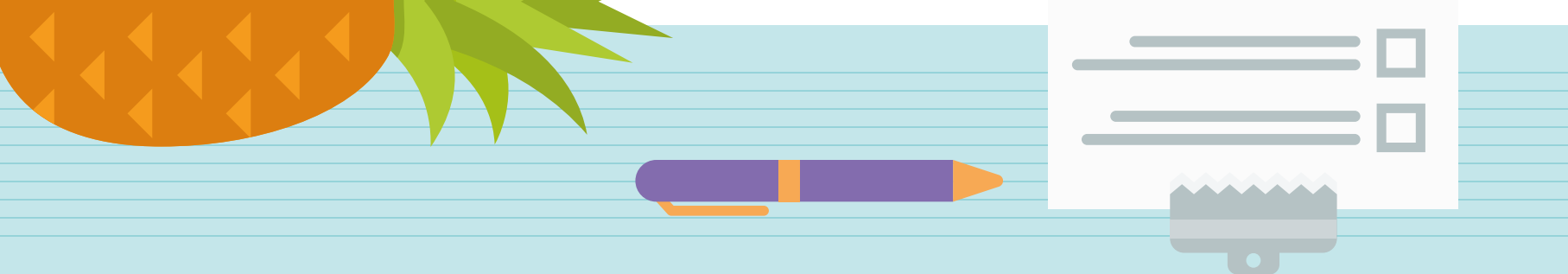
- Participación activa e colaborativa nas tarefas relacionadas coa preparación de alimentos.
- Experimentación científica na cociña (por exemplo, pan).
- Pautas para o coidado do medio ambiente relacionadas coa alimentación (tratamento do desperdicio de alimentos, cálculo da pegada de carbono, contribucións das prácticas do fogar ao exceso de GEI).
- Valoración dos motivos que condicionan as escollas relacionadas coa alimentación.
- Valoración da relación que existe entre a alimentación e as sensacións de benestar.
- Valoración con espírito crítico dos factores que nos influen no consumo de comida rápida e ultraprocesados.

E, en xeral, todos aqueles aspectos xa tratados neste apartado.





O proxecto Nutriescolas foi deseñado para traballar toda a comunidade educativa, tamén as familias no seu conxunto, xa que constitúen a primeira escola de saúde das nenas e dos nenos



PLAN PROXECTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

PLAN OBESIDADE ZERO EN GALICIA

Carpeta | do docente

**A saúde,
ben común!**



Únete á nosa newsletter

Infórmate coa guía **O ABC do consello alimentario na infancia**

Síguenos na web **Xanela Aberta á Familia** da Dirección Xeral de Saúde Pública



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Xacobeo 21-22