

La educación alimentaria en el ámbito escolar

Modelos de intervención para aplicar en el aula



Ana M^a Martínez Lorente
Ferrol. Noviembre 2024

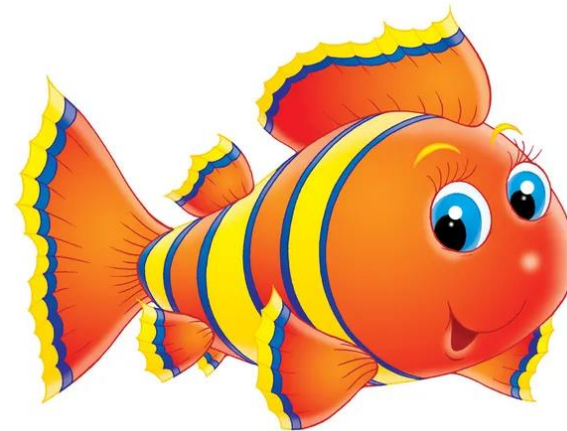
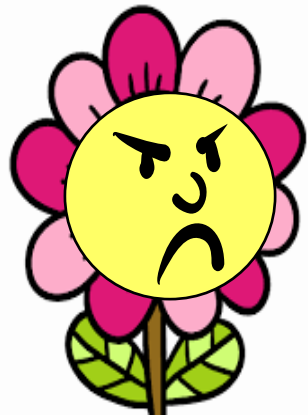


“Todas las setas son comestibles”

“...algunas, solamente una vez”



Mejor, ¡come
más pescado!



Sin duda,
hazte vegano

1936-1939-1945-1950 Período guerras y postguerra	Enfermedades carenciales Malnutrición energético proteica	Interés por: Acabar con el hambre: Comer
1950-1960 Mejora condiciones vida	Dieta como determinante estado salud Primeras nociones DM	Interés por: Los micronutrientes Aumentar los alimentos básicos
1960-1980 Aumento poder adquisitivo	Dieta como determinante estado salud	Interés por: Factores dietéticos (colesterol, huevos, aceite, grasas)
1980-2000 Transición nutricional	Incorporación de nuevas culturas (TV)	Cambios sociales Interés por comida rápida y poca Nuevas formas cocinado
2000-2020 Malnutrición por exceso	Adquisición hábitos no saludables	Interés por: Obesidad Alimentos funcionales, compuestos bioactivos
2020--- Exceso desinformación	Proliferación recomendaciones, modas, dietas Preocupación imagen corporal	Guerra a las grasas Guerra al azúcar Guerra a las calorías Guerra a los conservantes, colorantes Guerra a la leche



Promoción de salud

Proceso de **capacitar** a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren. Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada persona o grupo requiere:

- Identificar y llevar a cabo unas aspiraciones
- Satisfacer unas necesidades
- Cambiar el **entorno** o adaptarse a él.

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

Circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud.

Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas.

Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables, observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria.

¿Cuál es el papel del docente?



- ✳ **Asesorar**, prestar apoyo y seguimiento continuado
- ✳ Informar y capacitar a las **familias** (ENAPAS, Iniciativas EGSC...)
- ✳ Incluir la perspectiva de salud de forma **transversal** (en el **PEC**) e **interdisciplinar**.
- ✳ Formar como **consumidores** responsables: interpretación de etiquetado nutricional, conocimiento estrategias comerciales (habilidades para la vida). Buscar la **participación activa del alumnado**.
- ✳ Estar adaptado a los contextos **locales**. **Integrarse** en los sistemas de salud, educación y bienestar, logrando impactos sostenibles a largo plazo.
- ✳ Fortalecer el diseño y la metodología de **evaluación**.

Proyectos para la Educación alimentaria en el aula

- Contribuir a la **salud y el desarrollo integral** del menor en el entorno escolar a través de actividades de fomento, promoción y prevención de la salud.
- **Adquirir hábitos alimentarios saludables** y habilidades para la vida diaria a través de la **educación para la salud y el consumo responsable**.
- Prevenir la **obesidad infantil**.

¿Consume 3 o más raciones a la semana de pescado y/o marisco?

Peso de una ración, en crudo y neto: 125-150 g (1 filete de pescado, 1 rodaja de merluza, 4 pescados pequeños)

¿Consume 2 o más raciones de hortalizas y verduras al día?

Peso de una ración: 150-200 g (1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias). Las guarniciones o acompañamientos contabilizan como una ración

¿Consume patatas a diario o casi a diario (excepto de bolsa)?

Peso de una ración: 150-200 g (1 patata grande o 2 pequeñas)

¿Consume 3 o más raciones de fruta al día incluyendo el zumo natural?

Peso de una ración 120-200 g (1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 1 taza de fresas, 2 rodajas de melón)

¿Consume al menos 2 raciones de legumbres (como habas, garbanzos, lentejas) a la semana?

Peso de una ración 60-80 g

¿Consume pan fresco a diario?

Peso por ración: 40-60 g.

¿Consume al menos 4 raciones a la semana de frutos secos (nueces, castañas, avellanas)?

Peso por ración: 20-30 g (1 puñado)

¿Consume a diario leche y/o derivados lácteos, en especial quesos?

Peso por ración: 200-250 mL leche (1 taza); 200-250 mL yogur (2 unidades); 40-60 g queso curado; 80-125 g queso fresco (2-3 lonchas de queso; 1 porción individual)

¿Consume más de 4 raciones a la semana de carne de cerdo, vacuno, caza y/o aves?

Peso por ración: 100-125 g (1 filete pequeño, ¼ pollo o conejo)

¿Consume más de 4 raciones a la semana de carne de cerdo, vacuno, caza y/o aves?

Peso por ración: 100-125 g (1 filete pequeño, ¼ pollo o conejo)

¿Utiliza aceite de oliva como principal grasa en la cocina?

Peso por ración: 10 mL (1 cucharada sopera)

¿Utiliza como preparación culinaria preferentemente la cocción, el guisado y/o brasa más que la fritura?

¿Consume más de 1 (mujer)-2 (hombre) copas de vino al día?

Sí=0 No=1

¿Consume preferentemente productos frescos locales y de temporada?

**Cribado rápido
de adherencia a
la Dieta
Atlántica
(ADA)**

**Baja ADA: ≤ 4
Media ADA: 5-8
Alta ADA: 9-12
Máxima ADA: 13**

¿Con cuál te quedas?

Es mejor una pieza de fruta fresca que un zumo de fruta comercial rico en vitamina C

Depende

El chocolate alimenta

El chocolate es un alimento bastante calórico

La fruta es muy sana

La fruta es necesaria en u

No puede quedarse sin comer. Por lo menos que tome...

Si no quiere comer ahora, ya lo hará más tarde

Tiene que comer de todo

No tiene que comer de todo

En el comedor comen mejor

En casa comen mejor

No hay tiempo para elaborar platos de cuchara

Necesitamos aumentar las habilidades culinarias

Por la noche, no hidratos de carbono

Por la noche, depende...

Primero comen los niños, y luego los adultos

Comen todos juntos, pero pueden ser cosas diferentes

¿En qué elementos o principios de la alimentación saludable en la etapa infantil basarías tu programa educativo?

1.
2.
3.
4.

Publicidad de alimentos. Factores sociales

Familia

Sabores familiares
Neofobia

Preferencias y aversiones

Escuela

Entorno

Amigos

Redes sociales

0-5

5-10

10-15

15-20

Adquisición de hábitos

Consolidación de hábitos

Los 1000 primeros días

270

365

365

Embarazo

1º año

2º año

Sobrepeso y obesidad
Sobrealimentación
Exceso de azúcar, grasa y sal
Dieta monótona

Pubertad
Rebote adiposo

Adolescencia
Identidad
Imagen corporal

Sobrepeso y obesidad
Ingesta deficiente de calcio, hierro, zinc y A. fólico
TCA

Objetivos y posibles riesgos nutricionales en la etapa preescolar y escolar

Características

Crecimiento lento y estable (se enlentece la velocidad de crecimiento y la ganancia de peso).
Pérdida porcentual de masa grasa y agua corporal a favor masa muscular y mineral
Crecimiento importante de las extremidades inferiores.
Adquisición progresiva de la madurez biológica, psicológica y social.
Aumento de la movilidad, la autonomía, la independencia y la curiosidad por el medio.

Objetivos

Mantener un control periódico de los cambios en la composición corporal.
Adquirir hábitos saludables para reducir riesgo de enfermedades a corto, medio y largo plazo

Riesgos nutricionales

Dieta monótona. Adquisición de hábitos alimentarios inadecuados.

Sobrealimentación.

Exceso de alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas y sal.

Creencias erróneas de la familia, influencia de publicaciones pseudocientíficas, etc.

Obesidad infantil.

La adquisición de hábitos pasa por diferentes etapas



1
Distinguir y asociar distintos sabores presentes en los alimentos que componían la dieta de la madre.



2
Introducción alimentos
Sensaciones gratificantes y experiencias positivas



3
Familiaridad con el alimento
Exposiciones repetidas a variedad de preparaciones y sabores



4
Presencia en la mesa familiar
Contexto social familiar



5
Vivencias y contexto “social” de los alimentos: escuela, pares..

Importante

Primero, adquirir.....luego, consolidar

Propiedades sensoriales de los alimentos

Sensaciones placenteras y gratificantes

Experiencias positivas con los alimentos

Familiaridad a través de las exposiciones sucesivas

La exposición repetida (incluyendo a una variedad de alimentos y sabores)

La exposición sucesiva de los alimentos en la mesa familiar

El contexto social de la comida

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

Las preferencias alimentarias se aprenden a través de la experiencia con la comida

FAMILIA

1. Estimular los sentidos

2.

3.

4.

COMUNIDAD EDUCATIVA

Busca alguna actividad para estimular los sentidos y evitar la neofobia en la primera etapa

1. Estimular los sentidos



1. Cata de alimentos:

Probar al menos 10-20 alimentos y recetas nuevas a lo largo del curso.

Vencer la neofobia.

2. Desarrollo de habilidades para la manipulación y preparación de los alimentos.

Estimular paladar, psicomotricidad

3. Implicación familiar SIEMPRE

4. Adecuadas para: E. Infantil***

E. P. (1º y 2º) ***

E. P.(3º y 4º)**

1. Estimular los sentidos: Actividades

1. Las catas de alimentos son las más recomendadas para las primeras etapas educativas y deberían ser obligadas para adquirir hábitos alimentarios saludables.

- Oler, probar, saborear
- Distinguir sabores, texturas, temperatura
- Manipular alimentos



2. Escuela de cocineros para cortar y manipular alimentos, probar lo que preparan otros.

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

3. Elaborar entre todos un listado con alimentos que no hayan probado nunca. Luego, hacer un **"amigo invisible"** donde cada uno tendrá que probar un alimento distinto.

1. Estimular los sentidos: Actividades

- **Establecer «concursos de recetas» familiares o elaboradas por los profes** donde los "jueces" serán los más pequeños. Tendrán que probar antes de emitir su voto.
- Traer a clase un **alimento nuevo** o una preparación sencilla. Probarán los alimentos y tendrán que describir una cualidad(seco, caliente...)
- **Probar recetas antiguas:** elaboraciones que los abuelos preparaban de niños. Cocinar en familia. Los docentes solicitarán documentación gráfica del momento y a la transcripción de la receta. El producto final: recetario con las contribuciones de todas las familias.
- Establecer con las familias, un día de «prueba de alimento nuevo» cada 15 días por ejemplo. Los carteles del cole pueden avisarnos!!!!. **Compromiso de probar un alimento correspondiente a un grupo de alimentos distinto cada vez.**



1. Estimular los sentidos: Actividades

- **Cocinar en familia.** Es necesario fomentar, entre las familias, la práctica de cocinar con **los escolares** y animarlos a cocinar y a degustar recetas en familia. Los docentes solicitarán documentación gráfica del momento y a la transcripción de la receta. El producto final será el recetario con las contribuciones de todas las familias, con fotografías e ideas para compartir.
- **Establecer con las familias, un día de «prueba» cada 15 días por ejemplo.** Los anuncios y cartelera en el centro pueden ser un reclamo. Compromiso de probar un alimento correspondiente a un grupo de alimentos distinto cada vez.

FAMILIA

1. Estimular los sentidos

2. Desarrollar sentimientos y emociones paralelos al hecho alimentario

3.

4.....

COMUNIDAD EDUCATIVA

2. Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario

El hecho alimentario es **emocional y vivencial**. Las actividades propuestas estarán relacionadas con las **sensaciones placenteras con los alimentos**, el desarrollo de las **preferencias y aversiones**, la **capacidad de evocar** (asociados a momentos divertidos), **de socializarse** (comidas con familiares, con amigos, normas en la mesa y en el comedor escolar..).

Deben ser adaptadas a **TODOS los ciclos educativos**

Se aconseja comenzar la prevención de TCA antes de iniciar la secundaria

Las actividades deben facilitar el desarrollo de emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario

Busca alguna actividad para desarrollar
sentimientos y emociones paralelos al hecho
alimentario

2. Desarrollar emociones y sentimientos. Actividades

Aspectos que se quieren abordar

- Aceptar **alimentos nuevos** en **condiciones óptimas**
- Prevenir conflictos relacionados con la alimentación y con las emociones.
- Trabajar la **aceptación de la imagen corporal**.
- **Abordar la obesidad infantil** desde este enfoque (comer por aburrimiento, comer cuando se está solo, sin apetito, comer sin hambre y beber sin sed).
- **Prevenir desórdenes alimentarios** y reflexionar sobre el miedo a engordar, la aceptación personal en el grupo etc.
- Introducir conceptos como solidaridad, empatía con los desfavorecidos, equidad y salud.



2. Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario. Actividades

- Preguntar por:
 - Anécdotas que ocurrieron en las comidas familiares.
 - Gustos y preferencias familiares, quién come más y quién come menos de algunos alimentos.
 - Alimentos en la mesa (días especiales y a diario).
 - Que pasa cando estoy triste y no tengo apetito, y cuando estoy contento.
 - A que huele la casa de los abuelos los domingos, a que huele la pizzería, cuando tengo mucho apetito en qué pienso etc.
 - Consumo simbólico



2. Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario.

Actividades

- Practicar actividades relacionadas con otras disciplinas: **música** (alimentos, evocación), **lengua** (describir sentimientos, idear narraciones con alimentos).
- Elaborar trabajos de investigación con **contenido social**: el hambre en los países en desarrollo, en las guerras; buscar soluciones, preguntarse qué les gustaría comer a otros niños sin recursos, qué se les llevaría para comer a los niños del desierto africano.

Organizar campañas solidarias.
- Trabajar la **autoestima y la imagen corporal**.

FAMILIA

1. Estimular los sentidos

2. Desarrollar sentimientos y emociones paralelos al hecho alimentario

3. Conocer el entorno alimentario

4.

COMUNIDAD EDUCATIVA

3. Conocer el entorno alimentario.

Distinguir entre la gastronomía y los alimentos propios y característicos de su entorno y los hábitos y tradiciones culinarias de otras culturas.

Enfoque adecuado para toda la E. Primaria.

Necesita adaptación según etapas.



3. Conocer el entorno alimentario: Objetivos

- **Aumentar su campo de conocimiento**
- **Fomentar la imaginación:** como viven otras personas, a qué sabrán sus alimentos: (sabemos dónde vive Nemo, por qué las jirafas tienen el cuello largo, por qué los camellos de los Reyes Magos tienen joroba).
- **Relacionar conceptos:** los esquimales no comerán muchos vegetales porque es difícil que las plantas crezcan con tanto frío, en el desierto africano tendrán escasez de alimentos porque no hay agua por lo tanto ...(hablarles de adaptación al medio).

Busca alguna actividad útil que les ayude a conocer su entorno alimentario

3. Conocer el entorno alimentario. Actividades

- Aprovechar las salidas y excursiones con visitas a los mercados (productos del mar, vegetales)
- Visualizar **fotos y vídeos de diferentes continentes**, países o regiones geográficas donde se vean los terrenos cultivados, los alimentos propios del consumo local, etc.
- Completar vocabulario con diccionario “panhispánico”(palta, durazno, alfajores, carnitas)
- Si el centro cuenta con **comedor escolar, dedicarle una semana a la cocina de otros países. La decoración del espacio del comedor, la música tradicional, la situación geográfica, la lengua propia y la historia del país deben acompañar y fortalecer esta actividad educativa.**





FAMILIA

1. Estimular los sentidos

2. Desarrollar sentimientos y emociones paralelos al hecho alimentario

3. Conocer el entorno alimentario

4. Evaluar la oferta alimentaria

COMUNIDAD EDUCATIVA

5. Evaluar la oferta alimentaria. Objetivo

Aplicar criterios adecuados para evaluar su propio patrón alimentario y el de su entorno. Muy recomendable para el **ciclo superior**.

Objetivo

Desarrollar sentido crítico y educar como consumidores responsables



Busca alguna actividad destinada a valorar la oferta alimentaria

5. Evaluar la oferta alimentaria. Actividades

- Establecer relaciones alimento/calidad/precio/disponibilidad:
 - ¿Cuánto vale el kilo de manzanas en la plaza de abastos? ¿Y en el supermercado?
 - ¿Qué alimentos son más caros y/o más baratos?
 - ¿Cómo están situados en la pirámide?
 - Mercado de alimentos en el aula. Cada uno trae uno de casa y lo vende o lo cambia con sus compañeros.
- Aplicamos las operaciones matemáticas para cobrar



5. Evaluar la oferta alimentaria. Actividades

- Observar **distintos patrones alimentarios** (guías alimentarias de distintos países, galerías fotográficas de Peter Menzel etc.). Valorar el patrón alimentario individual y del entorno próximo y ajeno. Comparar.
- ¿Qué **tipos de fruta tenemos cada uno en casa**? ¿Cuáles son las que más se repiten? ¿Cuáles son las más diferentes?.
- ¿Qué tipo de desayunos se ven en las películas y qué tomamos en casa? ¿Qué alimentos diferentes hay en el comedor escolar y en casa?
- ¿Qué te dicen que **tienes que comer** los anuncios de tele y qué te aconsejan en casa? ¿Observas diferencias y por qué?

5. Evaluar la oferta alimentaria. Actividades

- Fomentar a escolares como agentes de salud:
 - Traen etiquetas nutricionales de alimentos para observarlas y valorarlas.
 - Establecen **puestos de información** en el centro educativo como asesores das familias.
 - Los escolares **poden hacer entrevistas, prepararlas** (una entrevista al pescadero de su barrio y este da una lección sobre el pescado...).
 - Comenzar a valorar la **publicidad** de los alimentos y sus mensajes: que productos anuncia la televisión, para que dice que son buenos etc.
 - Elaborar una encuesta alimentaria (recuerdo de 24 h) de la clase entera. Intentaremos incluir alimentos no repetidos y hacer grupos por cada una de las distintas comidas

5. Evaluar la oferta alimentaria. Actividades

- Fomentar las actividades de memoria y de recuento para valorar distintas ofertas alimentarias: que se come los domingos en cada uno de los hogares, alimentos simbólicos, que plato o receta no falta en los aniversarios...
- Comenzar a hacer pequeñas tablas de frecuencia y estadísticas (alimento favorito de las abuelas, las preferencias y las aversiones de los miembros de la familia y cuales se repiten en otras familias...).



Infantil y Primaria

Adquisición de hábitos alimentarios

- 1. Cata de alimentos, experiencias tempranas y manipulación.
- 2. Conocimiento del entorno alimentario (disponibilidad, equidad...)
- 3. Análisis oferta alimentaria y hábitos (conducta alimentaria)
- 4. Emociones paralelas al hecho alimentario (prevención TCA)

1. Estimular los sentidos: Objetivo



Probar al menos 10-20 alimentos y recetas nuevas a lo largo del curso

Desarrollar alguna habilidad en la manipulación y preparación de los alimentos.

1. Estimular los sentidos: Actividades

- **Escuela de cocineros** para cortar y manipular alimentos, diseñar platos y recetas sencillas, probar lo que preparan los otros.
- **Jugar a la gallina ciega** y con los ojos tapados distinguir alimentos como frutas, yogures de sabores, galletas, fragmentar alimentos en cortes geométricos...
- Elaborar entre todos un listado con alimentos que no hayan probado nunca. Luego, hacer un **"amigo invisible"** donde cada uno tendrá que probar un alimento distinto.



2. Desarrollar emociones y sentimientos paralelos al hecho alimentario. Actividades

- Preguntar por:
 - Anécdotas que ocurrieron en las comidas familiares.
 - Gustos y preferencias familiares, quién come más y quién come menos de algunos alimentos.
 - Alimentos en la mesa (días especiales y a diario).
 - Que pasa cuando estoy triste no tengo apetito y cuando estoy contento.
 - A que huele la casa de los abuelos los domingos, a que huele la pizzería, cuando tengo mucho apetito en qué pienso etc.



Binomio: Educación + Entorno. Educación infantil y Primaria

1. Alfabetización en salud

Adquirir hábitos alimentarios:

Cata de alimentos

Emociones y actitudes
paralelas al hecho
alimentario.

Ensayo para secundaria



Conocer el entorno alimentario y valorar su oferta

Preparando la navidad
El turrón , los dulces, la mesa familiar.
Que alimentos prefieren los abuelos...?
Que anécdotas de otras navidades?
La dieta en Oriente?
Donde está ? Que hay allí?
¿Qué comen los camellos de los reyes?
Un villancico con sabor a dátiles

Preparando el carnaval
Los dulces típicos
Cada disfraz con su plato típico para probar
Las dietas en la costa: El pescado
Visionado películas y documentales
Contar una historia con alimentos, y situarlos en la rueda
Tenemos un restaurante (se piden platos y se ofrecen con dibujos de alimentos)
El rap de los alimentos para carnaval

Preparando los cultivos
Visitas a huertos
Los entornos con pocos recursos
Las dietas en el interior: Las legumbres, los cereales, el ganado
¿Cómo será la cosecha en verano?
¿Qué fruta es de temporada?
La canción de la naturaleza

Hashtag

Los miércoles probamos algo nuevo

Cocinando en navidad
De visita al mercado de sabores
(observar, comprar..)
Concurso recetas profes

Los miércoles probamos algo nuevo

Cocinando en carnaval
De visita al super de los colores
Concurso recetas familias

Los miércoles probamos algo nuevo

Cocinando en primavera
De visita al huerto de los olores
Concurso recetas escolares

En qué fallamos en la alimentación infantil?

- Falta educación alimentaria
- Pocas habilidades culinarias
- Falta de tiempo
- Horarios imposibles
- Oferta ilimitada de alimentos
- Oferta ilimitada de preparaciones industriales (y de sus estrategias de elaboración y venta)
- Comer en cualquier momento y lugar
- Hábitos erráticos
- Mala calidad nutricional (exceso calorías, proteínas, alimentos ultraprocesados)

