

O que é PEVS e os proxectos de Hábitos Saudables



Recursos para PEVS

- **Diagnose da comunidade:** observación, recolección de datos, entrevistas informais, reportes de áreas sensibles (cafetería, EF, dirección...), enquisas.
- **Características do grupo:** análise dos datos e caracterización do grupo transversal (todos os niveis, etapas e cursos) e lonxitudinalmente (ao longo de distintos cursos).
- **Avaliación das necesidades:** en relación coas recomendacións de organismos acreditados (OMS, NAOS, Avena, ENKID...)
- **Deseño e planificación das intervencións:** en función das posibilidades reais e situación concreta. Programación.
- **Avaliación inicial:** recolección de datos, enquisas, reportes...
- **Execución e implementación:** técnicas participativas, concienciación por niveis, cursos, grupos de alumnado ou grupos de interese (dirección, profesorado, ANPA, cafetería).
- **Avaliación final:** recolección de datos, enquisas de satisfacción, análise crítico, reportes anecdóticos...
- **Difusión:** memorias, prensa, comunicación ás familias, selo de calidade,...

Diagnose “poliédrica”

The image shows a screenshot of a web browser displaying a Blogger blog page. The browser's address bar shows the URL `habitosaudablesfloriani.blogspot.com.es/2014/01/enquisas.html`. The page header features the blog title "FLORIANI SAUDABLE" in large, bold, orange letters. Below the title, there are navigation buttons for "Página principal", "CURSO 2016-2017", and "CURSO 2015-2016". The main content area is dated "MIÉRCOLES, 23 DE ABRIL DE 2014" and has a sub-header "Enquisas". Under this sub-header, a list of survey topics is provided: "Enquisa actividade física", "Enquisa nutrición", "Enquisa Valoración cultural", "Enquisa avaliación hábitos saudables", "Enquisa Bacharelato", and "Enquisa semana da saúde". At the bottom of the main content area, there are links for "Entrada más reciente" and "Página principal". On the right side of the page, there is a sidebar with a section titled "PLAN XERMOLÓN" containing sub-links like "Plan prevención obesid" and "Criterios promoción cer". Below that, there is a section "ENTRADA DESTACADA" with a sub-section "Enquisas" listing the same survey topics as the main content. At the very bottom of the page, there is a section "DÚBIDAS SOBRE EXERC NUTRICIÓN? PREME N ENLACE" with a link "Dúbidas". The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, several application icons, and the system tray with the time "12:13" and date "15/06/2017".

Diagnose en relación coa Actividade Física

As recomendacións da OMS en relación coa actividade física son que o alumnado entre 4 e 17 anos debería realizar, alomenos, sesenta minutos de actividade física vigorosa ao día. Tamén considera beneficioso introducir, polo menos tres veces por semana, exercicios de forza muscular e exercicios aeróbicos vigorosos que poden combinarse.

A Estratexia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad y por la Salud) considera entre os seus obxectivos o fomento da práctica regular da actividade física entre a poboación española, especialmente na poboación en idade escolar.

Co obxecto de recabar e cuantificar a actividade física que fan os nosos alumnos empregóuse o “CUESTIONARIO DE ACTIVIDADE FÍSICA **PAQ-A** EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES”. O mesmo, pasouse aos alunos e alumnas de todos os niveis (Secundaria obrigatoria e postobrigatoria: bacharelato e ciclos).

ENQUIZA DE ACTIVIDADE FÍSICA

Queremos coñecer cal é o teu nivel de actividade física nos derradeiros 7 días (derradeira semana). Isto inclúe todas aquelas actividades como deportes, ximnasia ou danza que fan sudar ou sentirte canso, ou xogos que fan que a tua respiración sexa máis rápida, como xogar ao pilla-pilla, saltar á comba, correr, trepar e outras. Grazas por colaborar.

Lembra:

1. Non hai preguntas boas ou malas. Isto NON é un exámen
2. Contesta o cuestionario da forma máis honesta e sincera posible. Isto é moi importante

*Obrigatorio

Curso *

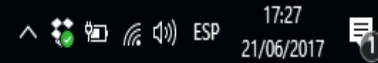
Nome *

Primer Apelido *

Segundo Apelido *

1. Actividade Física no teu tempo libre: Fixeches algunha destas actividades nos últimos 7 días (derradeira semana)? Se a túa resposta é si: Cantas veces as fixeches ? *

	NO	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 veces ou +
Saltar á corda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Xogar á pita ou xogos parecidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



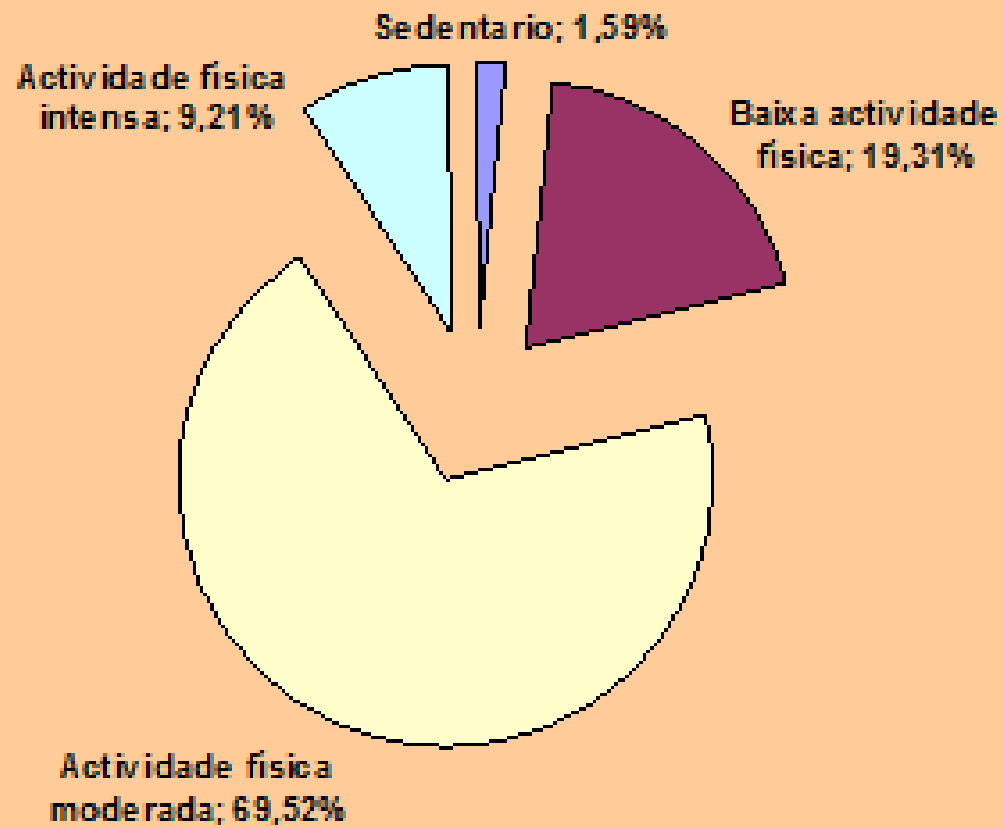
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7NoPMKpLVAPsWkVoTvx41x0gt7qBKd1QqWpC1jO1vVJA4Og/viewform>

Resultados enquisa Paq-A

Táboa 1. Resultados globais e por xénero da enquisa de actividade física

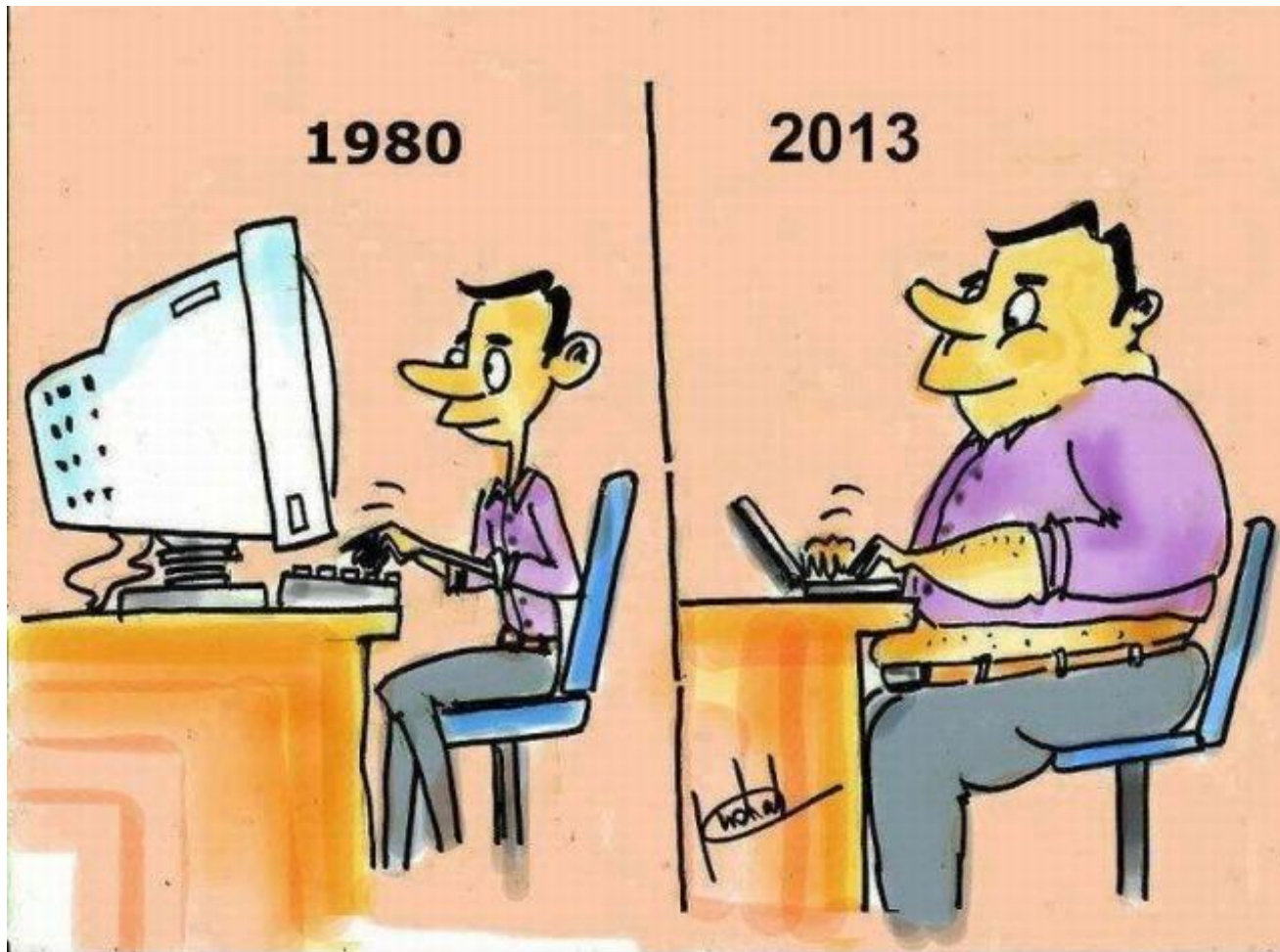
	Sedentario	Baixa actividade física	Actividade física moderada	Actividade física intensa
TOTAIS	5	62	219	29
	1,6%	19,3%	69,3%	9%
	POR XÉNERO			
XÉNERO FEMININO	5	42	106	4
	3,18%	26,75%	67,52%	2,55%
XÉNERO MASCULINO	1	20	113	25
	0,63%	12,66%	71,52%	15,82%

TA SA GLOBAL DE ACTIVIDADE FÍSICA



- Nos resultados obtidos destaca a **escasa porcentaxe de sedentarismo**, menor do que se esperaba. A maioría dos alumnos realizan unha baixa ou moderada actividade física, sendo as mulleres as que realizan actividade física de menor intensidade. Os homes pola contra teñen maior taxa de actividade física moderada ou intensa, pois é máis frecuente que pertencen a equipos federados (88 fronte a 51).
- Chama a atención o **abandono da actividade física vigorosa a partir do 1º de Bacharelato**, ao tempo que aumenta a porcentaxe de alumnos con escasa actividade física.
 - Como conclusión pódese dicir que, a pesar de que a porcentaxe de sedentarios é baixa entre o alumnado, en xeral, as alumnas son menos activas que os alumnos e que a actividade física diminúe de xeito importante entre o alumnado a partir dos 16 anos.

Exercicio e novas tecnoloxías



¡Qué buen



día



para



GNZ





ESO NO ES EJERCICIO MODERADO...

¿O DE MOVER RÍTMICAMENTE LA MANDÍBULA Y EL MAXILAR?

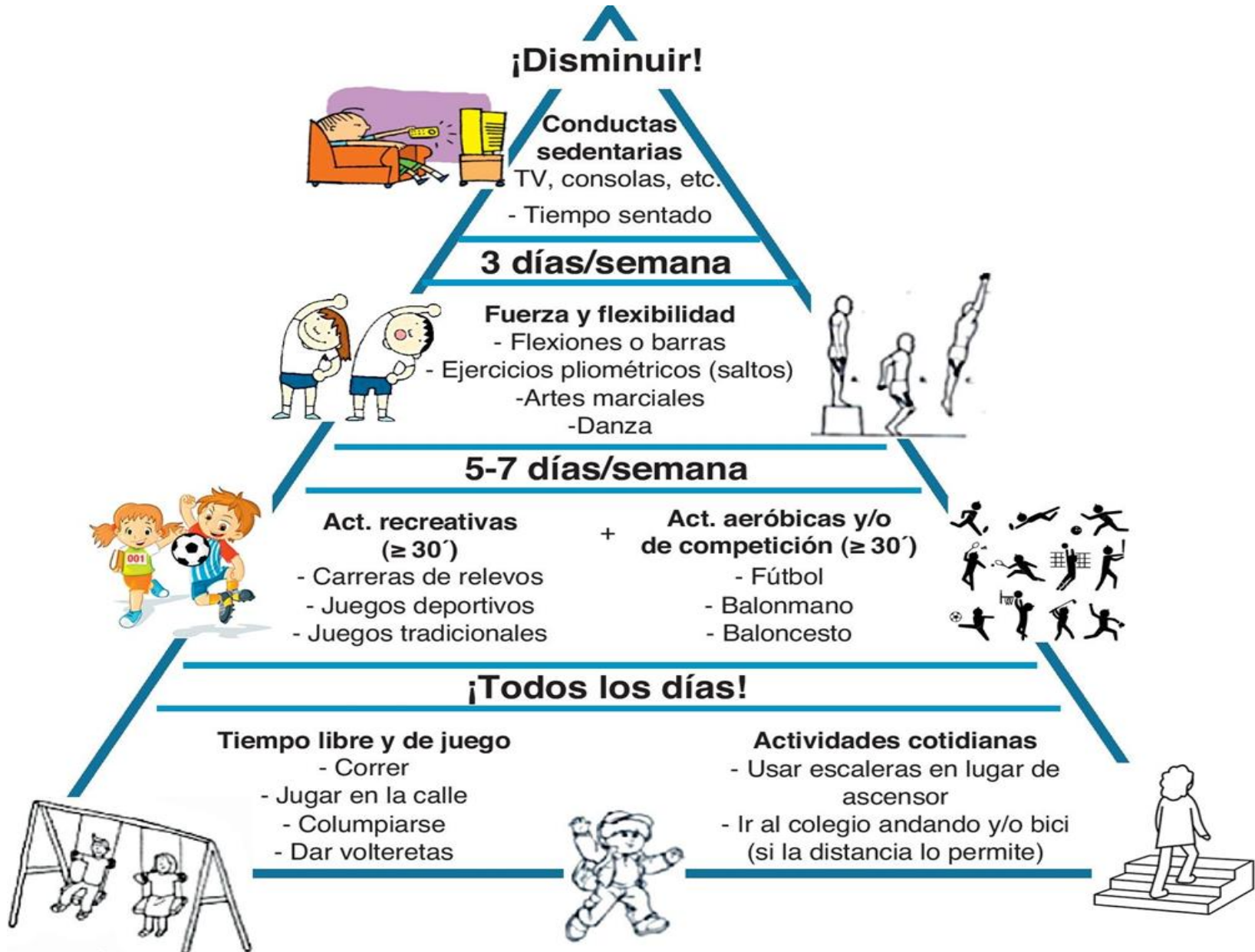
SÍ, SO BOLA



“Dicir e facer”



Pirámides da actividade física



L'activitat física és un hàbit de salut que afavoreix un correcte creixement i desenvolupament a la infància. En aquesta edat cal potenciar el joc actiu i l'esport, i controlar el temps dedicat a TV, consola, ordinador...

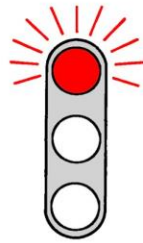
Equip Projecte A Vall

Institut Català de la Salut
Serveis d'Atenció Primària
Granollers/Mollet

Ajuntament
Granollers

Hospital General de Granollers
Fundació Hospital Àngel de Granollers

Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona
Fundació Hospital Àngel de Granollers



NO MÉS DE
2 HORAS
AL DIA

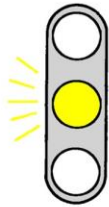


PIRÀMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA INFANCIA

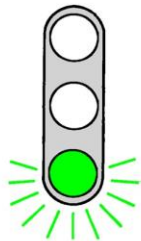


PROYECTO A VALL

Alimentació i Activitat física per a Primària
al Vallès Oriental



3 VECES A
LA SEMANA



ACTIVIDADES
HABITUALES



© Xavier Vives



Si eres inactivo:

- Utiliza escaleras en vez del ascensor
- Guarda el mando de la tele
- Muévete por la casa
- Estira mientras esperas o estas en fila
- Camina cuando puedas

Si haces actividad física ocasional:

- Busca actividades que te gusten
- Planifica actividades para el día
- Marca metas realistas

2-3 VECES A LA SEMANA

Actividades durante el tiempo libre
Golf Bolos
Trabaja en el jardín o en el huerto

Flexibilidad y fuerza
Estiramientos o yoga
Haz pesas con brazos y piernas

3-5 VECES A LA SEMANA

Ejercicio aeróbico (20 minutos)
Camina rápido
Haz marcha nórdica o esquí de fondo
Ves en bicicleta Nada

Ejercicio de ocio (30 minutos)
Fútbol Trekking
Baloncesto Baile
Tenis Artes

CADA DÍA (EL MÁXIMO POSIBLE)

Saca a pasear al perro
Escoge caminos y rutas más largas
Sube las escaleras en lugar de coger el ascensor

Ves a pie a las tiendas o a hacer encargos
Trabaja en el jardín o haz tareas de casa
Aparca el coche lejos del lugar de destino
Haz actividades extras durante el día

Si haces práctica habitual:

- Cambia tu rutina si te aburres
- Explora nuevas actividades



SEMANA DA SAÚDE



A Semana da Saúde, que tivo lugar entre os días sete e dez de abril, á volta das vacacións, dou moi to de sí e o alumnado do Floriani participou nunha ampla e diversa variedade de actividades encamiñadas a mellorar a súa formación e experiencia e fomentar a

adquisición de hábitos saudables:

Obradoiro de Nutrición impartido por voluntarias da Cruz Vermella

Obradoiro de Consumo Responsable

O Sabor da Aventura está no Mar

Trivial Saudable

Obradoiro de Atletismo (altura e pértiga) impartido por Santi Ferrer Jr.

Obradoiro de Ciclismo impartido por Marcos Serrano

Obradoiro de Triatlón impartido por Lorena García

Obradoiro de Loita impartido por Xosé Luis Puentes

Obradoiro de Ximnasia Acrobática impartido por Jorge Méndez

Almorzos Saudables

Exposición "A saúde na prensa diaria" na cafetería do IES

Exposición de produtos de consumo responsable e comercio xusto na cafetería do IES

Se queres ver a presentación que fixo o noso orientador, Fran Piñeiro, preme no seguinte enlace:

Semana da Saúde 2015

**Inserción de
actividades físicas
ligadas coa contorna
na
Semana da Saúde**

ACTIVIDADES PREVISTAS SEMANA DA SAUDE

Actividades	Días	Responsables
Reparto de Froita	Ma-Me-X	Mercé
Exposicións	Nos corredores e cafetería	
Hábitos Saudables da Poboación na Prensa	L-Ve	Almudena e Celia
A Froita	L-Ve	Julio Queipo
Pirámide nutricional	L-Ve	Chus
Presentacións saudables	Nos recreos	
A Froita é Divertida	Ma-Me-X	Cristina/Pereda
Profes Saudables	L-Ve	Alejandro/Pereda
Repartos de Froita	Ma-Me-X	Breogán/Pereda
O Almorzo	L-Ve	Mercé
Nutrición	L-Ve	Mercé
O Colesterol	L-Ve	Mercé
A Hipertensión	L-Ve	Mercé
Trivial Saudable	Nas clases de At. Educativa	
Partidas de Trivial (clases At. Educativa)	L-Ve	Grupo Floriani Saudable e Lence
Actividades Deportivas	No pavillón e arredores do centro	
Iniciación ao Basket	L-Ma- Ve	Mercé, Alejandro, Basket Redondela
Iniciación ao Ciclismo	Me-X-Ve	Mercé, Alejandro, Marcos Serrano
Conferencia sobre Hábitos Saudables	Para comunidade educativa	
Pendente de confirmación o poñente		Grupo Floriani Saudable
Presentacións en Radio Redondela		
Presentación da Semana da Saúde no Floriani		Mercé, Simón e Ana
Presentación do Trivial Saudable		Grupo Floriani Saudable
Presentación do estudio sobre Hábitos Saudables na poboación do IES		Simón e Ana
Aprendizaxe de técnicas de Relaxación (2º bach)		
2º Bacharelato Humanístico	Pte	Marga Tovar e Pilar Dios
Columna "Alternativa Saudable"		
Cafetería do IES: display con produtos saudables	L-Ve	Paqui, Mercé, Pilar Dios e Celia
Almorzos Saudables		
1º Bacharelato A e B	Ve	Almudena e Mercé

Presentacións nas que o alumnado amosa as actividades físicas que practica habitualmente...

Alumnado
saudable

...







Paula

Domínguez,

1º Bach.

Tecnológico



E tamén o profesorado... para sorpresa positiva do alumnado

e profesorado saudable...



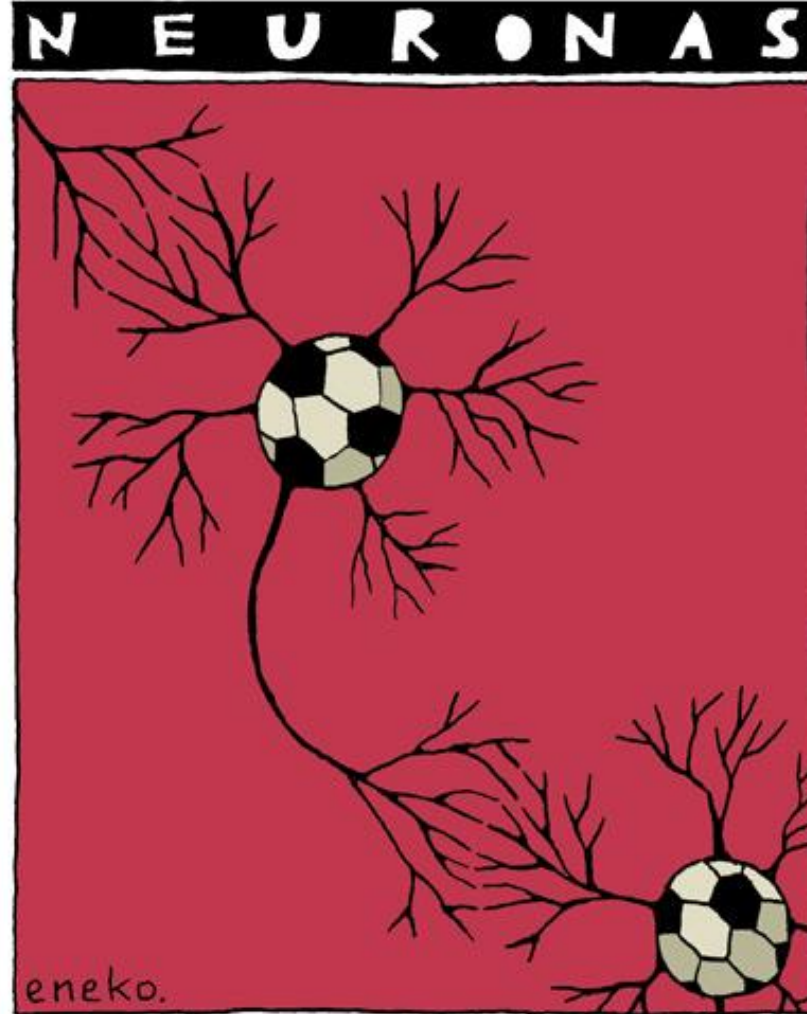


**Olga,
English
Teacher**





Os prexuízos do dualismo e a intelcualidade mal entendida



“Los cuerpos son extensos y se rigen por causas puramente mecánicas pero son incapaces por completo de pensar. Alma y cuerpo son dos sustancias de naturaleza totalmente distinta y se encuentran separados”. Descartes. Século XVII.

Organización de obradoiros con clubs da contorna: escola de ciclismo Redondela





DCIM\101GOPRO

Saídas a visitar asociación da contorna: club de Remo de Cesantes



Actividades de deportes tradicionais: club de Petanca de Redondela







Organización de actividades tradicionais nas “festas” do IES







Actividades novedosas ou “tabú”: club de Taekwondo Doyang





Loitas olímpicas: federación galega de loita e club de loita Pontevedra





Club de Gimnasia Acrobática Flic-Flac





A man in a blue jacket is standing on the left side of the room, facing the students. He appears to be the instructor or presenter.

A large white projector screen is positioned in the center of the room, displaying a diagram or presentation slide. The screen is mounted on a stand.

A group of students is seated on white wooden benches, facing the front of the room. They are attentively listening to the presentation. The students are wearing various colored jackets and clothing.

A bulletin board is located on the right side of the room, displaying various notices, posters, and information. It is mounted on the wall.

A green chalkboard is visible on the far right side of the room, partially obscured by the bulletin board. It appears to have some faint writing on it.

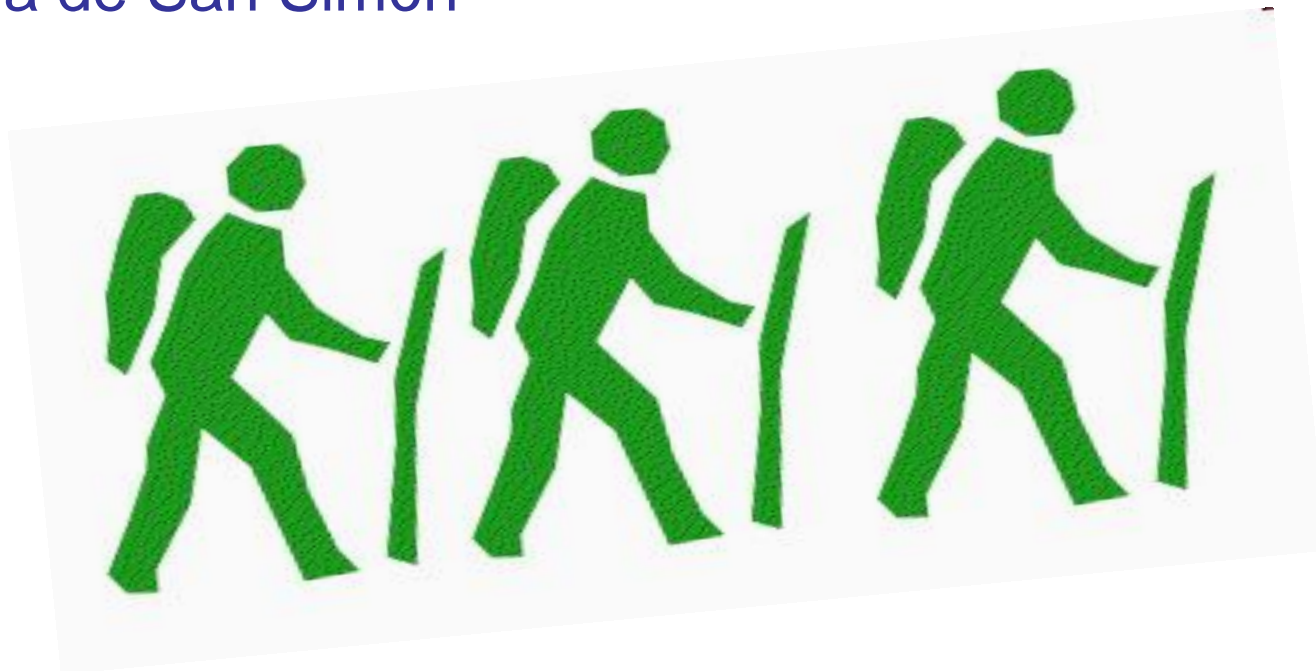
Obradoiro de expresión corporal e ritmo. Club Yidam



Roteiros polo concello

Organización de roteiros polo contorno do IES e o concello de Redondela:

- Monte Penide
- Alvedosa
- Verduxo
- Illa de San Simón



Iniciativa de Recreos Activos. Metodoloxía “*laissez faire*” organizada e material fabricado polo alumnado en Tecnoloxía









Valoración da resistencia Cardiorrespiratoria

A actividade física é unha das catro estratexias de prevención de enfermidades crónicas propostas pola Organización Mundial de la Salud no ano 2002. Pero non basta con aumentar o nivel de actividade, pois o risco cardiovascular futuro **está máis condicionado pola forma física** que se alcanza (especialmente forza e capacidade aeróbica) que polo nivel de actividade física que se realiza.

- O noso grupo de traballo tomou a valoración da capacidade aeróbica máxima como indicador da forma ou condición física dos alumnos.
- Como valores de referencia tomáronse os establecidos no estudio "***bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular (Estudio Avena)***", para idades comprendidas entre os 13 e os 18,5 anos.
- Nos resultados obtidos obsérvase unha tendencia cara o aumento do nivel de condición física nos varóns conforme aumenta a idade, e cara a estabilidade ou moi lixeiro aumento no caso das mulleres.
- O percentil 5 do test Course-Navette (capacidade aeróbica máxima) obtido no referido estudio para varóns e mulleres (rangos: 2,0-3,3 y 1,4-1,9, respectivamente) é, por sí mesmo, un indicador biolóxico por embaixo do cal pode considerarse o nivel de forma física como patolóxico.
- Na práctica so hai 3 alumnos con esas características, que ademáis tamén son obesos.

Táboa 1. Resultados obtidos no Test de Course-Navette

Idade	12	13	14	15	16	17
			PALIERS (Valores promedio)			
Xénero Feminino	2,5	3,7	3,6	4,8	5,05	4,83
Xénero Masculino	5,3	5,5	6,5	7	9,2	8,97

Táboa 2

Idade	12	13	14	15	16	17
	RESULTADOS SEGUNDO OS PERCENTÍS ESTABLECIDOS NO ESTUDIO AVENA 2005					
Xénero Feminino	2,5	P70-80	P60-70	P70-80	P70-80	P70-80
Xénero Masculino	5,3	P40-50	P60-70	P60-70	P80-90	P80-90

Táboa 3. Nivel medio de condición física

Idade	12	13	14	15	16	17
			CONDICIÓN FÍSICA			
Xénero Feminino	2,5	BOA	MEDIA	BOA	BOA	BOA
Xénero Masculino	5,3	MALA	MEDIA	MEDIA	MOI BOA	MOI BOA

Resultados promedio Test Course Navette

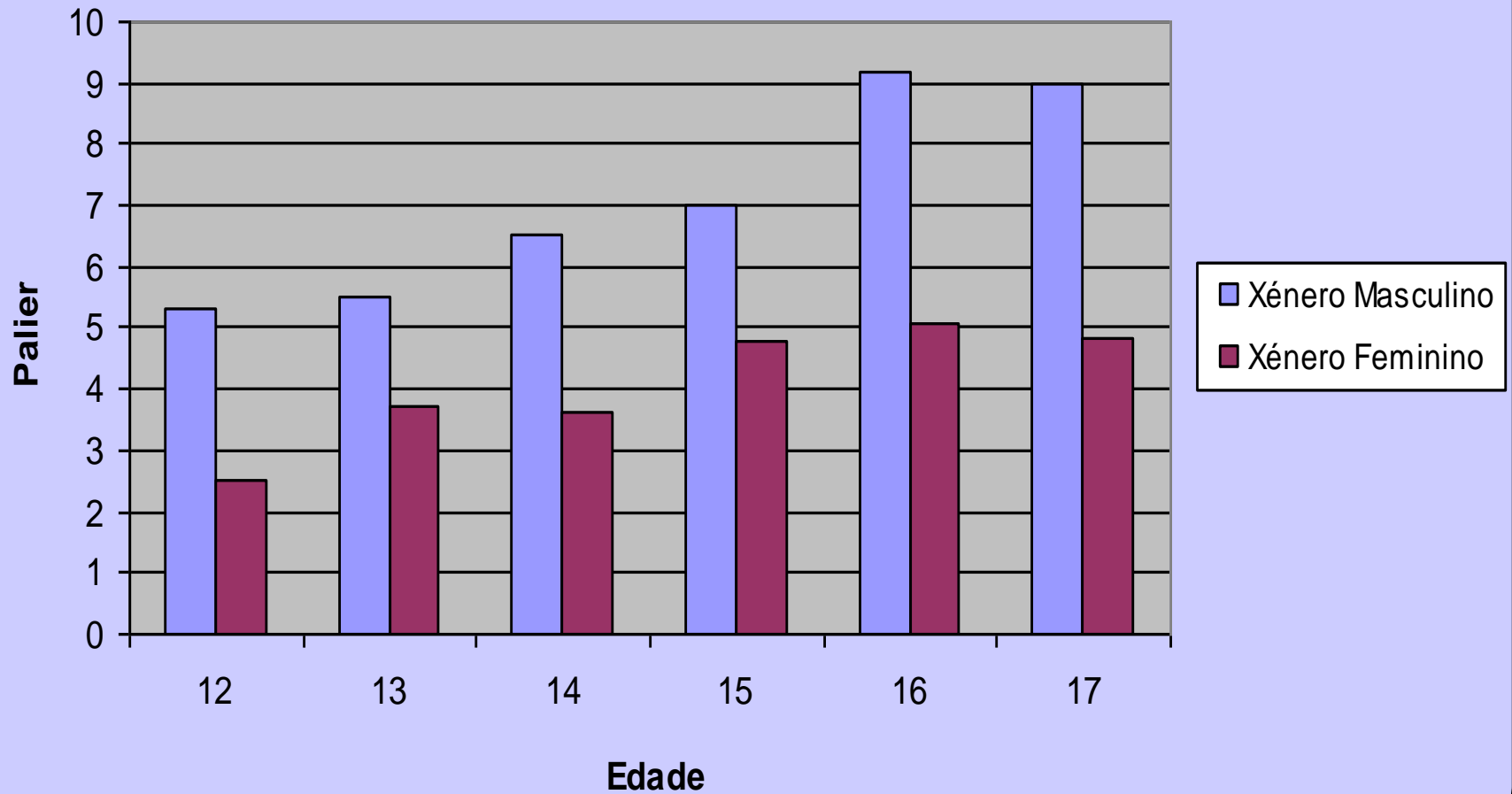


Fig. 1. Valores nos alumnos de ESO e 1º Bacharelato

PERFIL ANTROPOMÉTRICO/COMPOSICIÓN CORPORAL

O sobrepeso e a obesidade na infancia e adolescencia, como tamén a falta de actividade e de forma física aumentan o risco de padecer obesidade na idade adulta así como a prevalencia de factores de risco cardiovascular. Por iso é importante a detección e prevención para evitar as consecuencias futuras.

- Despois de rexistrar as alturas e pesos do alumnado e de calcular **os IMC, como ferramenta de contraste**, usamos os criterios de diagnóstico de **Cole e cols.**, pois son amplamente utilizados inda que tenden a subestimar a obesidade e sobreestimar o sobrepeso, segundo outros estudos.
- No IES Pedro Floriani, según os puntos de corte de Cole et cols. para o sobrepeso e a obesidade, existe actualmente un **exceso ponderal do 32,1%**.
- É un porcentaxe moi alto, pero similar ao da nosa contorna.

Táboa 1. Porcentaxes totais e por xéneros

	XERAL	ALUMNAS	ALUMNOS
SOBREPESO	20,6	22,6	18,8
OBESIDADE	11,5	10,4	12,5
TOTAL	32,1	33	31,3

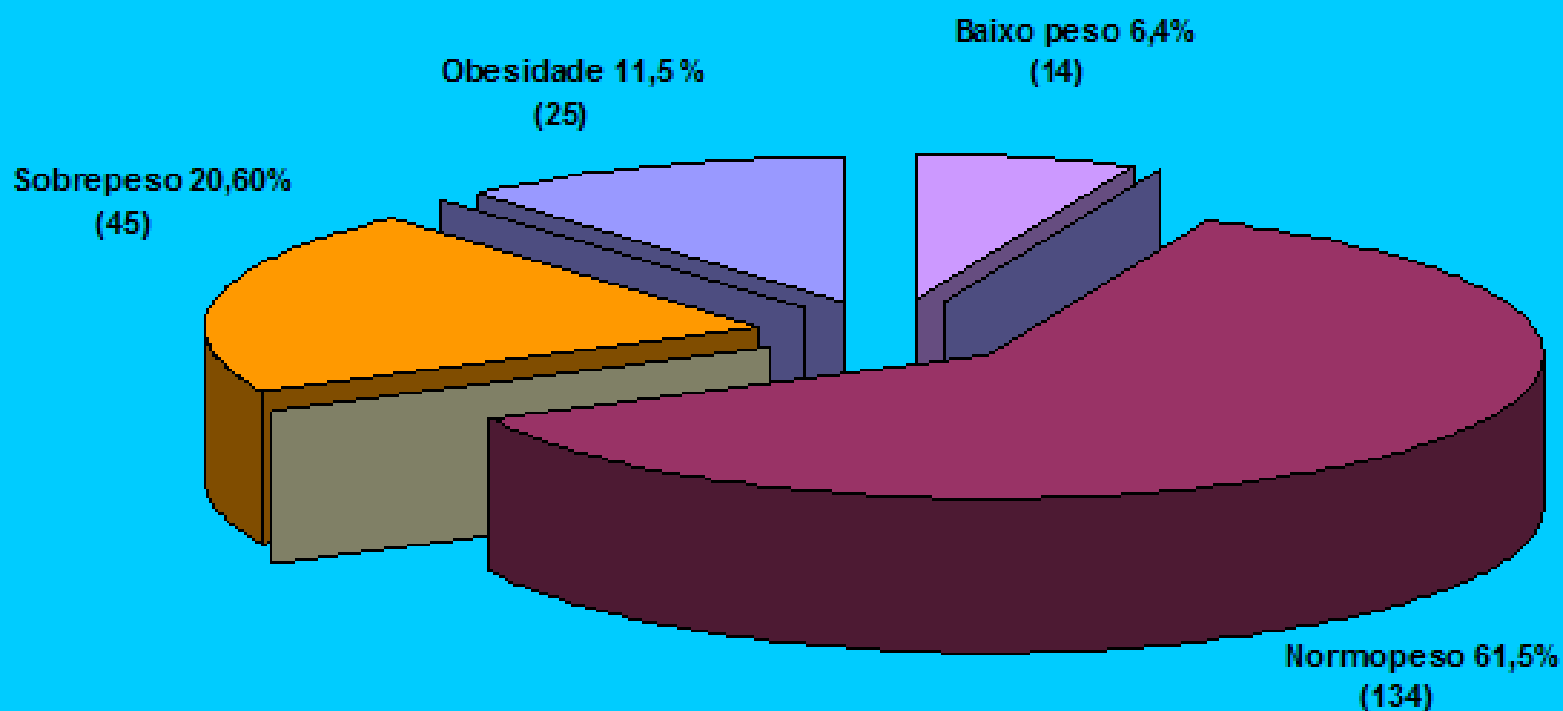
Táboa 2. Porcentaxes por cursos

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BAC
Baixo Peso	4,35%	18,96%	5,02%	0,00%	0,00%
Normopeso	65,94%	45,93%	66,54%	63,26%	66,21%
Sobrepeso	16,94%	13,70%	17,16%	34,47%	28,74%
Obesidad	12,77%	21,41%	11,27%	2,27%	5,06%
Exceso peso	29,71%	35,11%	28,43%	36,74%	33,79%

Táboa 3. Porcentaxes por xénero

	Homes		Mulleres	
	V. Absolutos	%	V. Absolutos	%
Baixo Peso	9	8,04%	5	4,72%
Normo peso	69	61,61%	66	62,26%
Sobrepeso	20	17,86%	24	22,64%
Obesidade	14	12,50%	11	10,38%

COMPOSICIÓN CORPORAL
ALUMNOS SECUNDARIA
CURSO 2013-2014



venres, 25 de abril de 2014

COMPOSICIÓN CORPORAL DO ALUMNADO DO IES PEDRO FLORIANI (PRESENTACIÓN)

Composición corporal do alumnado do IES Pedro Floriani



Publicado por **MERCE BARRIENTOS** ás **04:08**

Ligazóns a esta publicación 

Ningún comentario:

 **G+** Recomendar isto en Google

Howard Schatz, fotógrafo neoyorquino, realizou una serie de fotografías nas que amosa os cambios que adopta o corpo humano segundo se practiquen distintas disciplinas deportivas. Con esta interesante galería Howard Schatz demostra que non hai dous físico iguais nin un prototipo único de deportista.

Enquisa sobre hábitos nutricionais

ENQUISA NUTRICIONAL

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdC-eDUI5IIPqhwI0rNEr1GVR7cKMfcrXJ2hvgA12cbUZCoMw/viewform

Aplicaciones ★ Bookmarks CÁLCULO SOMATOTIF El somatotipo-morfol Confección de Somat RESULTADOS XXOO Otros marcadores

ENQUISA NUTRICIONAL

O presente test é unha forma de coñecer a túa alimentación. Moitas grazas por colaborar.
Le ben cada un dos apartados e marca en SI ou NON segundo corresponda

***Obrigatorio**

Curso *

Nome *

Primeiro apelido *

2º Apelido *

Xénero *

1. Tomas unha froita ou zume natural todos os días? *

2. Tomas unha segunda froita todos os días? *

Windows Taskbar: 21:30 21/06/2017

sobreposición y comprobar que las encuestas sobre hábitos nutricionales arrojaban datos preocupantes (Tabla 1), se trató de correlacionar estos con otras variables como los índices de actividad física que realizaban.

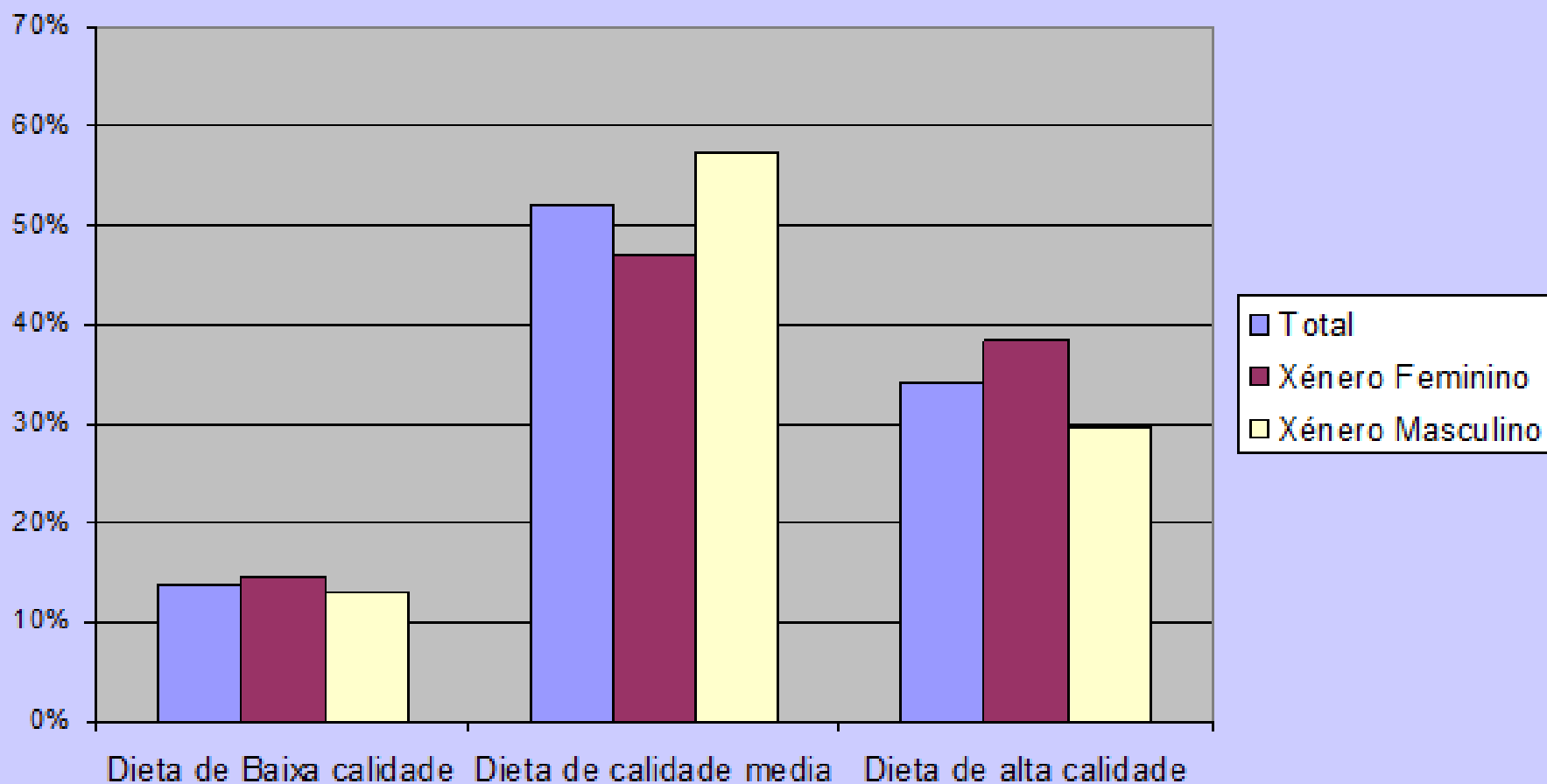
Tabla 1. Encuesta Nutricional. Resultados absolutos y relativos		Nº	%
1	Tomas unha froita ou zume natural todos os días	205	79,15
2	Tomas unha segunda froita tódos os días	126	48,65
3	Tomas verduras frescas (ensalada) ou cociñadas cada día	128	49,42
4	Tomas verduras máis dunha vez ó día	45	17,37
5	Comes peixe polo menos dúas veces á semana	200	77,22
6	Comes pizza, hamburguesas, precociñados ou similares polo menos 1 vez á semana	164	63,32
7	Tomas legumes (fabas, garavanzos, lentellas...) polo menos unha vez á semana	194	74,90
8	Tomas pasta, arroz ou patacas case a diario	200	77,22
9	Almorzas con pan, galletas ou cereais a diario	180	69,50
10	Tomas froitos secos polo menos unha vez á semana	132	50,97
11	Na casa cocíñase con aceite de oliva	237	91,51
12	Un ou máis días á semana pasas sen almorzar	83	32,05
13	Almorzas con algún lácteo (leite, queixo ou iogur)	215	83,01
14	Almorzas con pasteis industriais (madalenas ou palmeiras de bolsa, donuts, etc)	58	22,39
15	Tomas doces, caramelos, "gusanitos", "chetos", "fritos", gominolas, etc. varias veces ó día	58	22,39
16	Comes ó longo do día polo menos 3 lácteos (iogur, queixo, leite ou xeadado...)	167	64,48
17	No recreo consumes doces, "gusanitos", donuts, palmeiras ou similares varios días á semana	91	35,14
18	Na saída levas para o bus ou para a casa doces, "gusanitos", donuts, palmeiras ou similares	12	4,63
19	Bebes 3 ou máis vasos de refrescos azucarados ó día	44	16,99
20	Bebes 2 ou máis refrescos de cola (Cocacola, Pepsi), Redbull ou similares ó día	50	19,31
21	Bebes 4 ou máis vasos de auga, leite ou zume natural ó día	220	84,94
22	Tomas bebidas alcohólicas polo menos 1 día á semana	36	13,90
23	Tomas entre 3 e 6 ovos á semana	126	48,65
24	Comes carne 5 ou máis días á semana	99	38,22
25	Tomas unha merenda á media tarde cada día ou case cada día	194	74,90
26	Tomas algún alimento á media mañá cada día ou case cada día	183	70,66



		HOMES			MULLERES		
		Nº	% Tot ¹	% Hom ²	Nº	% Tot ¹	% Mull ²
1	Tomas unha froita ou zume natural todos os días	100	38,61	80	105	40,54	78,36
2	Tomas unha segunda froita tódos os días	61	23,55	48,8	65	25,10	48,51
3	Tomas verduras frescas (ensalada) ou cociñadas cada día	55	21,24	44	73	28,19	54,48
4	Tomas verduras máis dunha vez ó día	29	11,20	23,20	16	6,18	11,94
5	Comes peixe polo menos dúas veces á semana	102	39,38	81,60	98	37,84	73,13
6	Comes pizza, hamburguesas, precociñados ou similares polo menos 1 vez á semana	77	29,73	61,60	77	29,73	57,46
7	Tomas legumes (fabas, garavanzos, lentellas...) polo menos unha vez á semana	96	37,07	76,8	98	37,84	73,13
8	Tomas pasta, arroz ou patacas case a diario	103	39,77	82,40	97	37,45	72,39
9	Almorzas con pan, galletas ou cereais a diario	95	36,68	76	85	32,82	63,43
10	Tomas froitos secos polo menos unha vez á semana	75	28,96	60	57	22,01	42,54
11	Na casa cocíñase con aceite de oliva	115	44,40	92	122	47,10	91,04
12	Un ou máis días á semana pasas sen almorzar	29	11,2	23,2	54	20,85	40,30
13	Almorzas con algún lácteo (leite, queixo ou iogur)	108	41,70	86,40	107	41,31	79,85
14	Almorzas con pasteis industriais (madalenas ou palmeiras de bolsa, donuts, etc)	38	14,67	30,40	20	7,72	14,93
15	Tomas doces, caramelos, "gusanitos", "chetos", "fritos", gominolas, etc. varias veces ó día	35	13,51	28	23	8,88	17,16
16	Comes ó longo do día polo menos 3 lácteos (iogur, queixo, leite ou xeadado...)	85	32,82	69	82	31,66	61,19
17	No recreo consumes doces, "gusanitos", donuts, palmeiras ou similares varios días á semana	40	15,44	32	51	19,69	38,06
18	Na saída levas para o bus ou para a casa doces, "gusanitos", donuts, palmeiras ou similares	15	5,79	12	3	1,16	2,24
19	Bebes 3 ou máis vasos de refrescos azucarados ó día	23	8,88	18,40	21	8,11	15,67
20	Bebes 2 ou máis refrescos de cola (Cocacola, Pepsi), Redbull ou similares ó día	29	11,20	23,20	21	8,11	15,67
21	Bebes 4 ou máis vasos de auga, leite ou zume natural ó día	110	42,47	88	110	42,47	82,09
22	Tomas bebidas alcohólicas polo menos 1 día á semana	24	9,27	19,20	12	4,63	8,96
23	Tomas entre 3 e 6 ovos á semana	64	24,71	51,20	62	23,94	46,27
24	Comes carne 5 ou máis días á semana	51	19,69	40,80	48	18,53	35,82
25	Tomas unha merenda á media tarde cada día ou case cada día	90	34,75	72	99	38,22	73,88
26	Tomas algún alimento á media mañá cada día ou case cada día	86	33,20	68,80	100	38,61	74,63
	4 FROITAS O DÍA	18	6,95	14,40	7	2,7	5,22

(* Enquisa tomada do estudio Enkid e modificada para integrar o consumo de bebidas excitantes, bolos industriais e *chucherías*

CALIDADE DA DIETA DOS ALUMNOS NA SECUNDARIA DO IES PEDRO FLORIANI



Conclusións:

- **Un 30% do alumnado ten hábitos nutricionais prexudiciais**, que, probablemente, están a influír negativamente no seu rendemento académico: cansanzo, falla de concentración, maior excitabilidade. Tamén no funcionamento do seu organismo: alteracións dos niveis de azucre e colesterol no sangue, deficiencias nutricionais crónicas, etc.
- A prevención e a educación en hábitos saudables parece que está máis que xustificada.
- Corrixir algúns dos hábitos nutricionais sinalados así como facer máis actividade física no tempo de lecer deben ser obxectivos prioritarios para a mellora da saúde dos nosos alumnos/as .
- O decálogo da alimentación (ver a entrada no blogue www.habitosaudablesfloriani.blogspot.com) é un modelo a seguir para acadar un mellor estado nutricional e de saúde en xeral.

Comunicación aos membros da comunidade das conclusións e iniciativas

HSF

Estimados titores/nais e pais:

No IES Pedro Floriani -segundo as indicacións da Organización Mundial da Saúde e da Estratexia NAOS para a Nutrición, Actividade Física, prevención da Obesidade e pola Saúde- vense desenvolvendo un traballo elaborado polo grupo de profesores “**Hábitos Saudables Floriani**”.

O traballo consiste na valoración –entre o alumnado- de distintos factores que inciden na prevención da aparición de doenzas crónicas na idade adulta: a calidade da dieta, a prevención do sobrepeso e a obesidade, os niveis de actividade física diaria e o rendemento cardiovascular. Estas variables que inciden moito na calidade de vida poden ser modificadas dende a idade escolar.

Os resultados e conclusións do estudio, así como as iniciativas que se realizaron sobre este tema durante o curso escolar poden atopalas no blogue

www.habitosaudablesfloriani.blogspot.com

Neste blogue poden atopar información sobre nutrición, actividade física, oferta deportiva no concello de Redondela e o seu contorno, etc. Tamén dispoñen dun apartado para poder realizar consultas sobre hábitos saudables

dubidas.saudables.floriani@gmail.com

O grupo de traballo **Hábitos Saudables Floriani** encargárase de aclarar estas dúbidas e remitir-lles as respostas aos seus E-mails.

Entre todos poderemos así incidir nunha mellor calidade de vida para os nosos rapaces e rapazas.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO/COMPOSICIÓN CORPORAL

O sobrepeso e a obesidade na infancia e adolescencia, como tamén a falta de actividade e de forma física aumentan o risco de padecer obesidade na idade adulta así como a prevalencia de factores de risco cardiovascular. Por iso é importante a detección e prevención das consecuencias futuras.

Despois de rexistrar as alturas e pesos dos alumnos e de calcular os IMC, como ferramenta de contraste, usamos os criterios de diagnóstico de Cole e cols, pois son amplamente utilizados aínda que tenden a subestimar a obesidade e sobreestimar o sobrepeso.

No IES Pedro Floriani, segundo os puntos de corte de Cole para o sobrepeso e a obesidade, existe actualmente un exceso ponderal de 32,1%. É unha porcentaxe moi alta, similar á do noso medio.

A distribución por categorías e xéneros é a seguinte:

- 20,6% corresponde a sobrepeso e un 11,5% a obesidade.
- Por xénero o exceso de peso é de 33% nas rapazas e do 31,3% nos rapaces.
Nas rapazas o sobrepeso constitúe o 22,6% e a obesidade o 10,4%.
Nos rapaces o sobrepeso é de 18,8% e a obesidade de 12,5%.

En liñas xerais, con respecto ao curso pasado, a taxa de obesidade é maior e a de sobrepeso é menor. A obesidade é maior no xénero masculino e o sobrepeso no xénero feminino.

A maioría de casos de baixo peso refírense a alumnos de 1º e 2º da ESO que, en principio, no presentan ningún outro tipo de problema.

VALORACIÓN CALIDADE DA DIETA (ADHERENCIA Á DIETA MEDITERRÁNEA)

A calidade da dieta valorouse mediante o Test Kidmed, que gradúa a adherencia á dieta mediterránea. O patrón alimentario do 65% dos alumnos é de **moi baixa calidade ou mellorable**.

Analizando as estadísticas ailladamente destacan os seguintes datos:

- Soamente a metade dos alumnos toman un mínimo de 2 froitas ao día, e destes só un 25% toma ademais 2 ou mais verduras ao día (10% toman **4 ou máis froitas e verduras ao día**: 2 veces e media máis frecuente entre os alumnos).
- Un 20% dos alumnos non toman ningunha froita ao día(25 alumnos, 27 alumnas).
- Un 50% dos alumnos non toman ningunha verdura a diario.
- 83 alumnos(32% dos alumnos) pasan **sen almorzar** polo menos un día a semana (case 2/3 delas son alumnas). De estes 22 tampouco toman ningunha froita a diario.
- Un 35% (40 alumnos, 51 alumnas) dos alumnos consome no recreo flocos de millo, donuts, palmeiras, etc.
- Un 20% (29 alumnos,21 alumnas) consome case a diario 2 ou máis refrescos de cola (Cocacola, Redbull,etc).
- 17% dos alumn@s (22 alumnas, 22 alumnos) bebe 3 ou máis vasos de refrescos azucrados/día.
- Un 14% (36 alumnos) toman doces no recreo e ademais non almorzan. (24 alumnas e 12 alumnos).
- Un 4% (11 alumnas) toman doces no recreo, beben 2 ó mas colas a diario e non almorzan.
- Un 14% dos alumnos toman algunha bebida alcohólica á semana; destes, 2/3 son de xénero masculino.

CORRELACIONES

Á hora de estudar as correlacións entre dúas variables encontróuse que a **condición física** diminúe a medida que aumenta o IMC (correlación negativa) e aumenta coa idade (correlación positiva); entre as alumnas de Bacharelato véuse que “a mellor calidade da dieta mellor condición física” (correlación positiva).

Farían falla estudos das correlacións máis amplos e mellor definidos metodolóxicamente para extraer conclusións que se poidan xeralizar.

CONCLUSIÓN

Un 30% do alumnado ten hábitos nutricionais prexudiciais, que, non cabe a mínima dúbida, están a influír negativamente no seu rendemento académico : cansanzo, falla de concentración, maior excitabilidade, e no funcionamento do seu organismo: alteracións do azucre e colesterol no sangue, deficiencias nutricionais crónicas, etc.

A prevención e a educación nos hábitos saudables, parece que está máis que xustificada.

Corrixir algúns dos hábitos nutricionais sinalados así como facer máis actividade física no tempo de lecer deben ser obxectivos prioritarios para a mellora da saúde dos nosos alumnos/as .

O decálogo da alimentación (ver a entrada neste blogue) ofrece unhas pautas a seguir para acadar estes obxectivos.

RESULTADOS OBTIDOS DO ESTUDIO DOS HÁBITOS SAUDABLES DO FLORIANI

RESULTADOS DA ENQUISTA DE ACTIVIDADE FÍSICA

A Estratexia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad y por la Salud) considera entre os seus obxectivos o fomento da práctica regular da actividade física entre a poboación española, especialmente na poboación en idade escolar.

Co obxecto de recabar e cuantificar a actividade física que fan os nosos alumnos empregouse o "CUESTIONARIO DE ACTIVIDADE FÍSICA PAQ-A EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES". O mesmo, pasouse ós alumnos de todos os niveis (secundaria e Ciclos).

Nos resultados obtidos destaca a escasa porcentaxe de sedentarismo, menor do que se esperaba. **A maioría dos alumnos realizan unha baixa ou moderada actividade física**, sendo as mulleres as que realizan actividade física de menor intensidade.

Os homes, pola contra, teñen maior taxa de actividade física moderada ou intensa, pois é máis frecuente que pertencen a equipos federados (88 fronte a 51).

Chama a atención o abandono da actividade física intensa a partir do 1º de Bacharelato, ao tempo que aumenta a porcentaxe de alumnos con escasa actividade física.

Como conclusión pódese dicir que, en xeral, as mulleres son menos activas cós homes e que a actividade física diminúe a partir dos 16 anos.

RESULTADOS DA PROBA DE RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA OU CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA

A actividade física é unha das catro estratexias de prevención de enfermidades crónicas propostas pola Organización Mundial da Saúde no ano 2002.

Pero non basta con aumentar o nivel de actividade pois o risco cardiovascular futuro **está máis condicionado pola forma física** que se alcanza (especialmente forza e capacidade aeróbica) que polo nivel de actividade física que se realiza.

O noso grupo de traballo tomou a valoración da capacidade aeróbica máxima como indicador da forma ou condición física dos alumnos (non se tiveron en conta os niveis de forza, que son o outro indicador de condición física).

Como valores de referencia tomaronse os establecidos no estudo "*Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular (Estudio Avena)*", para idades comprendidas entre os 13 e os 18,5 anos.

Nos resultados obtidos obsérvase unha tendencia cara a un aumento do nivel de condición física nos varóns conforme aumenta a idade, e cara a estabilidade no caso das mulleres.

O percentil 5 do test Course-Navette (capacidade aeróbica máxima) obtido no referido estudo para varóns e mulleres (rangos: 2,0-3,3 e 1,4-1,9, respectivamente) é, por si mesmo, un indicador biolóxico por debaixo do cal pode considerarse o nivel de forma física como patolóxico.

No noso estudo só rexistramos 3 alumnos con esas características, que ademais tamén son obesos.

Algunos recursos para trabajar a dieta saludable

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2007



Os grupos de alimentos. A roda

I Enerxéticos (composición predominante en hidratos de carbono: produtos derivados de cereais, patacas, azucre)

II EnerXéticos (composición predominante en lípidos: manteiga, aceites e graxas en xeral)

III Plásticos (composición predominante en proteínas: produtos de orixe lácteo)

IV Plásticos (composición predominante en proteínas: cárnicos, ovos e peixe, legumes e froitos secos)

V Reguladores (hortalizas e verduras)

VI Reguladores (froitas)

- Inclúe, ademáis, mención explícita ao exercicio físico e á necesidade de inxerir auga en cantidade suficiente.

¡COMBATE LA OBESIDAD! EN TU PLATO ESTÁ LA CLAVE PARA CONTROLAR EL PESO

Verduras y hortalizas

Al menos **2 raciones al día** ayudan a prevenir la obesidad.

Aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

Toma de todos los colores un buen plato y limita el aceite que añades.



Leche y yogur

2-3 raciones al día

Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Aceite de oliva y frutos secos

Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

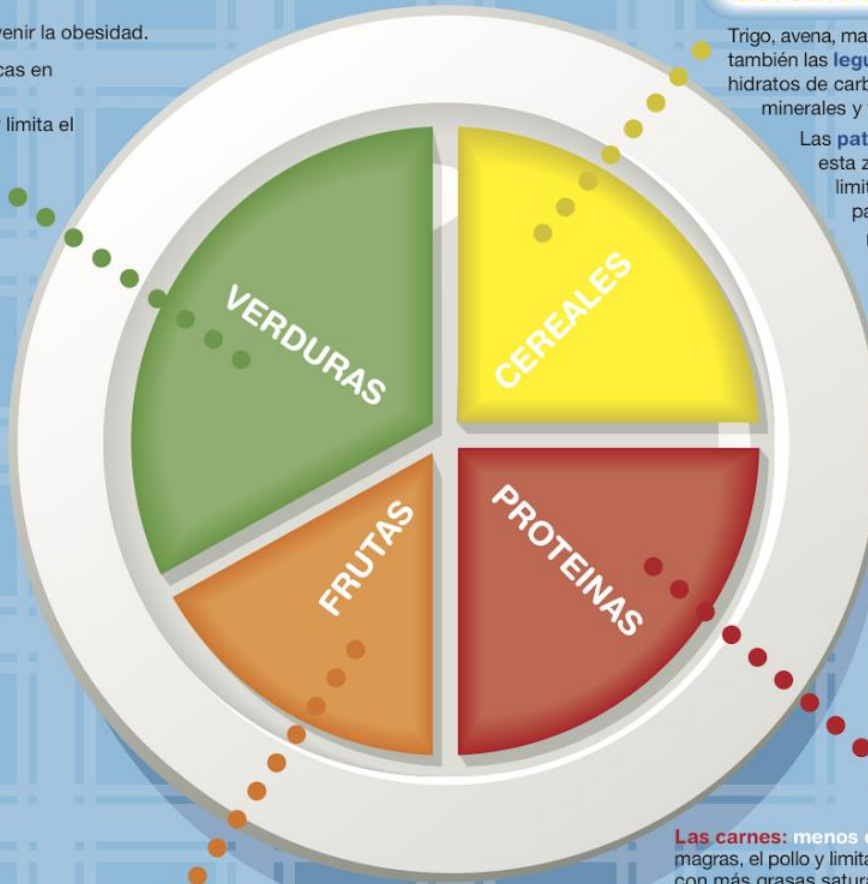


¡Mantente activo!



Frutas

Al menos **3 piezas al día**. Variadas y mejor frescas de temporada. Son de bajo contenido calórico, contienen hidratos de carbono y aportan vitaminas, minerales y fibra.



Cereales, legumbres y patatas

Trigo, avena, maíz, arroz y derivados como el pan y la pasta. Incluimos también las **legumbres** porque ambos grupos aportan, sobre todo, hidratos de carbono, pero también proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Las **patatas** son ricas en hidratos y las puedes incluir en esta zona del plato. Tómalas mejor cocidas o al horno y limita las fritas. Utiliza salsas con poca grasa para la pasta y el arroz.

Un mayor consumo de **cereales integrales** se asocia a un mejor control del peso.

Agua

Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.



Proteínas

Las proteínas de alto valor biológico son de origen animal. Contienen todos los aminoácidos en la cantidad suficiente para formar la proteína que el cuerpo necesita. Aportan además grasas, vitaminas y minerales.

Las carnes: menos de **6 veces a la semana** (100-130 g). Elige las magras, el pollo y limita las rojas, los embutidos y otras carnes procesadas con más grasas saturadas y calorías.

Pescados: **mínimo 4 veces por semana** (entre 120-150 g). Los azules contienen ácidos grasos omega 3 con efectos muy beneficiosos.

Huevos: de **4 a 6 a la semana**, son una fuente muy completa y económica de proteínas con pocas calorías.

Quesos: tienen un contenido alto en proteínas, pero también en grasas saturadas y calorías. **Toma raciones pequeñas** (40-60g) o quesos frescos o desnatados.

Legumbres: de **2 a 3 veces por semana**. Mezcladas con cereales aportan una proteína de alto valor biológico.

BINGO DA ALIMENTACIÓN

LIÑA A LIÑA O BINGO E NOSO AXIÑA

- **OBXECTIVO:** que os alumnos incorporen, afiancen ou recuperen coñecementos sobre alimentación e nutrición.
- **CONTIDOS:**
- Concepto de alimento-fonte
- Grupos de alimentos: principios nutricionais, funcións e cantidades recomendadas segundo grupo biolóxico.
- Gráfica de alimentación saudable.
- O Bingo é unha lotería confeccionada a partir dunha selección de 60 alimentos. Estes distribuíronse en 6 cartóns. Cada un deles ten 5 liñas que se corresponden con 5 grupos de alimentos (cereais e legumes, froitas e verduras, lácteos, carnes, ovos e pescados, aceites e graxas). A proporción entre os grupos de alimentos vese reflexada graficamente na cantidade de imaxes que integran cada liña.
- Faranse equipos segundo a cantidade de participantes e repartirase un cartón para cada un. O profesor irá sacando as fichas coas imaxes dos alimentos e cantará o seu contido. Os equipos de alumnos/as irán marcando nos seus cartóns os alimentos que vaian saíndo.
- **CANTIDADE DE PARTICIPANTES:** 6 EQUIPOS COMO MÁXIMO.
- **LIÑA:** Gañará a liña o primeiro equipo que complete un grupo de alimentos.
- Neste momento o profesor explicará os aportes nutricionais de ese grupo, o concepto de alimento-fonte, outros alimentos que tamén integran o grupo, as porcións recomendadas e, faranse comentarios sobre os alimentos que integran ese grupo.
- A mesma dinámica repetirase para cada liña.

BINGO DA ALIMENTACIÓN

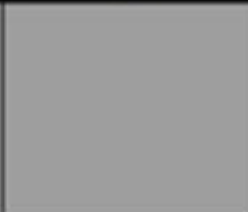
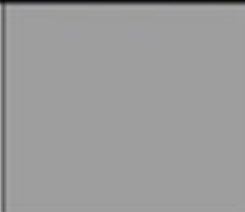
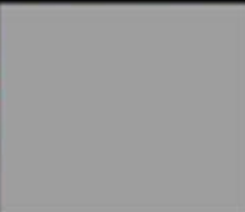
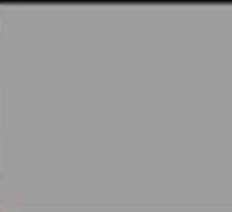
LIÑA A LIÑA O BINGO E NOSO AXIÑA

- **CARTÓN:** Gañará o bingo o grupo que primeiro complete as 19 imaxes do cartón.
- Nesta oportunidade o profesor traballará sobre as implicacións dunha alimentación completa e variada, incluíndo a gráfica para a poboación española.
- **MATERIALES:** cartóns impresos, fichas impresas, elementos para marcar as imaxes nomeadas
- (cacahuetes con casca, botóns, etc.), lámina coa gráfica, carteis, marcadores.
- Preparar cadro dos aportes nutricionais de cada grupo de alimentos
- Tratar en clase o concepto de alimento fonte
- Preparar os alimentos que integran cada grupo de alimentos
- Preparar cadro de porcións recomendadas de cada grupo de alimentos: pirámide de alimentos.
- Preparar gráfica na poboación española da frecuencia de consumo por grupos de alimentos e idades.

Cadernillo_docentes_sem_alimentación

Estudio ANIBES

Cartón N° 1- Bingo de Alimentos - Cartón N° 1



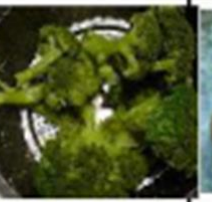
















Cartón N° 4 - Bingo de Alimentos - Cartón N° 4

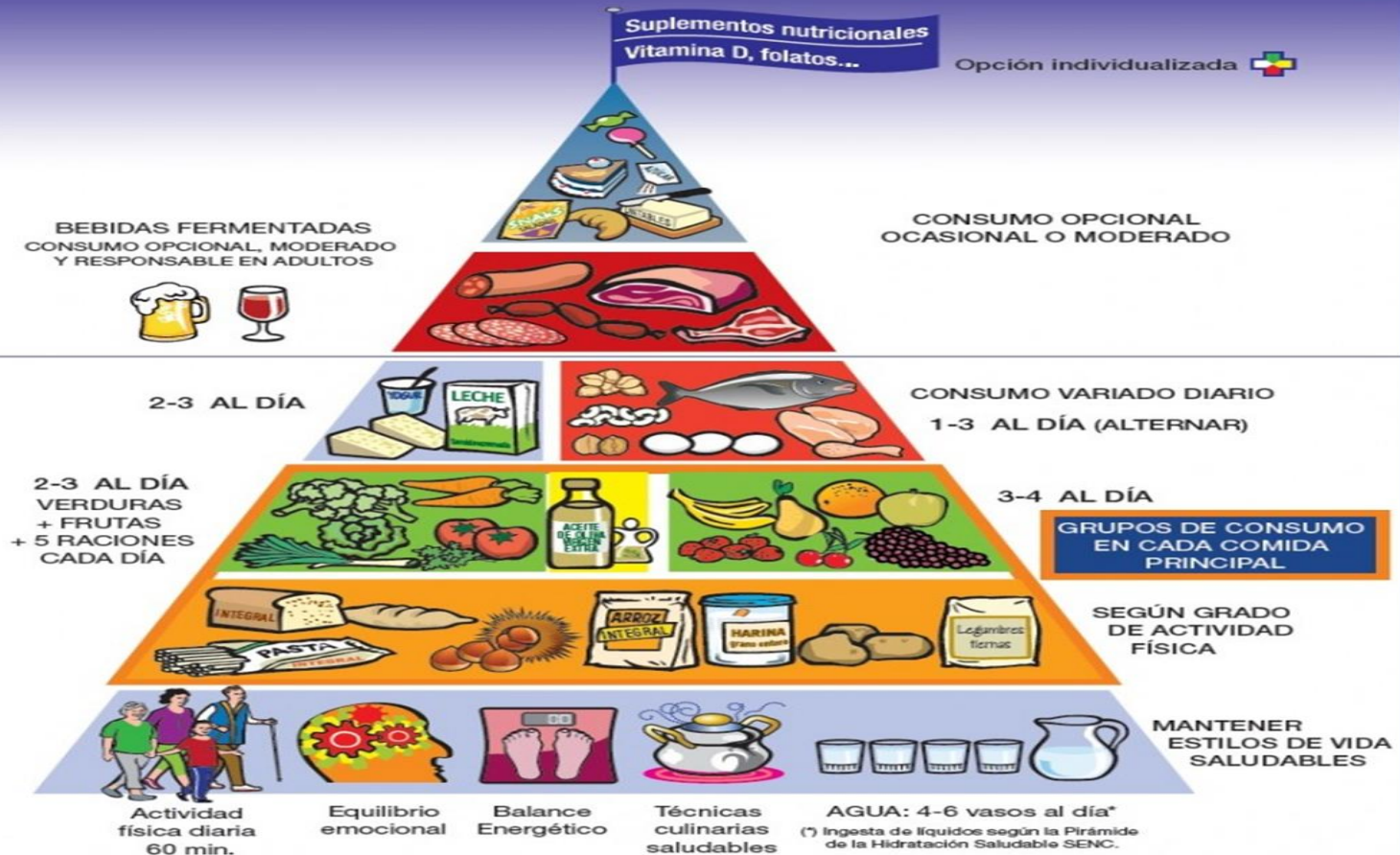
- FICHAS PARA EL SORTEO -

			
Arroz Blanco	Arvejas	Bizcochuelo	Fécula de Maíz
			
Fideos con Tuco	Galletitas Integrales	Galletas de Arroz	Galletitas de Agua
			
Harina de Trigo	Lentejas	Pan Blanco	Pan Negro
			
Polenta	Quinoa	Porotos	Ravioles
			
Yogur Bebible	Leche en Polvo	Leche	Queso rallado
			
Queso Cremoso	Quesos Untables	Ricota	Yogur Firme

			
Bananas	Berenjena	Brócoli	Cebollas, Zapallitos y Zanahorias
			
Durazno	Espinaca	Lechuga	Limón
			
Manzanas	Naranjas	Papas	Peras
			
Pimiento Morrón	Rabanitos	Radicheta	Repollo Colorado
			
Sandía	Tomate	Atún	Bife

Distintos modelos de pirámides nutricionales. Pódense estudiar en función dos países ou culturas

Pirámide de la Alimentación Saludable



FRACCIONAR LA INGESTA:
3-5 COMIDAS AL DÍA

ALIMENTACIÓN TRADICIONAL
Variada, de cercanía
Sostenible
Equilibrada
Confortable
En compañía
Con tiempo...

SENC, 2015

Construcción da pirámide nutricional rotatoria con indicacións sobre a dieta, a dieta mediterránea e os hábitos saudables





Elaboración de recursos didácticos. A experiencia do HSF



TRIVIAL
HSF



TRIVIAL
HSF



DÚBIDAS SAUDABLES FORMULADAS POLO ALUMNADO DO IES PEDRO FLORIANI



O alumnado do IES Pedro Floriani fixo chegar as súas dúbidas ao grupo Floriani Saudable.


Pincha no enlace **ACLARA AS TÚAS DÚBIDAS!** e atoparás as preguntas que fixeron e as respostas a cada dúbida.

Colabora enviando as túas dúbidas ao enderezo dubidas.saudables.floriani@gmail.com ou no apartado do blog habitosaudablesfloriani.blogspot.com

.com e todos sairemos gañando saúde!

Publicado por **MERCE BARRIENTOS** ás **05:00**

Ningún comentario:

Ligazóns a esta publicación 

 **G+** +1 [Recomendar isto en Google](#)

Actividades da Conselleria do Mar: O sabor da aventura está no mar e ponlle as pilas ao teu bocata...para promover coñecemento e o consumo de peixe



Organización das Semanas da Froita (5 períodos de 5 días ao ano)

Aviso para o profesorado



A semana do **1 ao 5 de decembro** realizarase o **primeiro período de reparto de froita fresca ao alumnado**. @s delegad@s dos cursos da ESO terían que baixar 5 minutos antes do recreo para recoller as froitas do seu grupo e repartirlas. Pregamos que os deixedes baixar eses cinco minutos antes do timbre.

Podedes colaborar incluíndo durante as clases, se procede, referencias aos beneficios de manter hábitos saudables, e máis especificamente de consumir froita fresca.

Graciñas pola vosa axuda.

A MANDARINA

É momento de comer mandarinas. Sas, refrescantes, cheas de zume e divertidas. Te resultará difícil tomar unha sóa. **A POR ELAS!**

- **Froito** da mandarina, árbore da familia das **rutáceas** moi similar á laranxeira, aínda que algo máis pequeno e delicado.
- **Cultívase** no sur de Europa, norte de África e Norteamérica, dende o século XIX, cando foi traída de China. En España cultívase basicamente en Valencia, Castelló, Alicante, Murcia, Sevilla, Málaga e Tarragona.
- Ás **variedades** máis familiares nos mercados **españóis** son a "**satsuma**", de cor alaranxada clara e a "**clementina**", máis pequena e doce, de cor alaranxada viva e que adoita carecer de sementes.
- Pódense encontrar no **mercado** dende setembro ata principios de marzo.
- O seu **sabor** doce, excelente aroma, escasa acidez, polpa suave e facilidade para quitar a pel sempre fan apetecible esta froita.

PROPIEDADES NUTRICIONAIS

A mandarina achega cantidades importantes de **vitamina C**, importante por su poder *antioxidante*. Aínda que contén menos desta vitamina que a laranxa, supera a todos os cítricos en **ácido fólico** (que favorece a produción de glóbulos vermellos e brancos). A achega de **provitamina A** é considerable e superior ao das laranxas. Ademais achega outros nutrientes como **potasio, ácidos orgánicos e flavonoides**.

O PLÁTANO



A FROITA DOS SABIOS

- ✚ O plátano é o froito en baga dunha árbore tropical do mesmo nome. Pertence a familia das **musáceas**. Crecen en acios de ata 50kg e poden conter ata 300 unidades.
- ✚ Procedente da India, a especie chegou a Canarias no século XV a través dos árabes e dende alí foi levada a América no ano 1516. Existen centos de especies, pero as máis coñecidas son: pequeno, anano, grande, plátano de Canarias, plátano macho, vermello e xigante.
- ✚ Pesa de 100 a 200 gr, sendo comestibéis 66 gramos por cada 100 gramos.

PROPIEDADES NUTRICIONAIS

É un alimento nutritivo e enerxético. Fonte de hidratos de carbono, fibra soluble (inulina), potasio, vitamina C e B6.

É unha froita suave e dixerible sempre que estea maduro. Facilita o tránsito intestinal e protexe fronte o exceso de colesterol, diábetes II, osteoporose, **cancer** e obesidade. O seu alto contido en potasio axuda a **previr cambras** o que, combinado coa enerxía que proporciona, o converte nunha froita ideal para repoñerse durante as **actividades deportivas**.

A Piña



Sabrosa e dixestiva

- ✚ “*Ananas comosus*”, piña ou ananá ou ananás, é unha planta tropical perenne da familia das bromeliáceas, nativa de América do Sul (Brasil). Fructifica unha vez cada tres anos producindo un único froito fragante e doce, chamado “piña”.
- ✚ No S.XIX comezou a se cultivar nas illas de Hawai, hoxe un dos principais produtores mundiais, xunto a Brasil e Tailandia.
- ✚ Unicamente madura ben na planta. Os froitos recolectados antes de tempo resultan ácidos e pobres en nutrientes.
- ✚ Pode consumirse ao natural (como postre ou aperitivo), como mollo ou en conserva.

PROPIEDADES NUTRICIONAIS

A vitamina máis abundante é a C. Entre os seus minerais destacan o manganeso e o cobre, ademais de iodo, potasio, magnesio e ferro.

Entre os compoñentes non nutritivos da piña destaca a **bromelina**, enzima proteolítica (facilita a dixestión das proteínas) e de acción inmunomoduladora (protexe fronte a tumores). **Esta enzima non se atopa na piña en conserva.**



PEROS DE INVERNO

A minha família já não vindima...As vinhas foram abandonadas, vendidas, cedidas.

Essas memórias de infância estão guardadas no meu frasco mais colorido.

Quando a minha Mãe me perguntou se eu queria apanhar as pêras dessas vinhas fiquei admirada.



Não tinha memória das pereiras. Destas pereiras seculares, com olhos, nariz, boca e longos cabelos, e que, por serem seculares, dão frutos com um sabor de outro tempo.

Quando a fruta sabia ao que era.

Há muitos anos, antes das câmaras frigoríficas, havia culturas de Verão e de Inverno e havia a preocupação de ter fruta todo o ano. As pêras de Inverno ou francesas eram uma ótima solução.

Hoje é difícil saber qual é a época certa da fruta: há sempre inúmeras variedades no supermercado.

Depois da vindima, apanhavam-se estas pêras magníficas que ficavam no sótão e duravam até Fevereiro.

Esta é pêra do meu mundo inteligível. Era o sabor que eu guardava no meu frasco de infância, tão colorido e definido.

VALOR NUTRICIONAL

O género *Pyrus* compreende unhas trinta especies de plantas superiores. Os froitos son pomos –de forma moi característica- que oscilan entre os 4 e os 18 cm en función de se son silvestres ou variedades cultivadas.

A pera é un dos alimentos máis aconsellados. Ten un 80% de auga e non ten graxas nin sodio. Ten un elevado contido de potasio, magnesio e calcio ademáis de ácido caféico, ursólico e ascórbico e tamén arginina e arbutina, polo que teñen efecto diurético.



O caqui non é so unha cor!

O caqui, **palosanto**, **persimonio** (**persimón**) ou **zapote** é unha árbore da familia das ebanáceas (**Diospyros kaki**), orixinaria de Asia. O seu froito, o caqui, é unha boga comestible de pel lisa, brillante, e de cor amarela, alaranxada ou vermella intensa. A polpa do froito inmaduro é dura, de sabor áspero e moi astrinxente (polo seu contido en taninos), aínda que ao madurar adquire unha textura fina e un sabor moi doce. Cando está maduro aseméllase ao tomate polo seu aspecto e tamaño.

Este froito provén de China e Xapón, onde se cultiva dende o século VIII. No século XIX foi introducido nos países occidentais.

As **variedades** de caqui divídense en función da súa astrinxencia:

- **Astrinxentes**. Precisan dunha axeitada maduración para o seu consumo: o tomatero, gordo e vermello brillante.

- **Non astrinxentes**. Son os de maior consumo actualmente: os mazá, sharon, persimón e fuyu.

Fonte de nutrientes e substancias non nutritivas

Conteñen hidratos de carbono, vitamina C, provitamina A (beta-carotenos), taninos e potasio.

Valoración nutricional

O caqui ten un alto valor nutricional, é rico de hidratos de carbono (16%), fundamentalmente frutosa e glicosa. Tamén contén **pectina e mucilaxes** (fibra soluble) responsables da consistencia da súa polpa, e unha cantidade considerable de **fibra** insoluble. A pectina e as mucilaxes reteñen auga, aumentando o volume das feces e facilitando o tránsito intestinal.

En canto ao contido vitamínico, o caqui é unha excepcional fonte de **provitamina A**, concretamente de beta-caroteno. Cun só caqui de tamaño medio cóbrense o 31% das inxestións recomendadas desta vitamina. Ademais, os carotenoides exercen unha acción antioxidante, polo que evitan o envellecemento celular, prevenen a arteriosclerose e actúan como preventivos fronte ao cancro. Tamén achega cantidades importantes de **vitamina C**: un caqui de tamaño medio achega o 46% da cantidade diaria recomendada.

O caqui sen madurar ten propiedades astrinxentes, as cales se deben ao seu contido en taninos, que varía ao longo da maduración do froito. Cando o caqui non está maduro é máximo o seu contido en taninos (entón é útil en caso de diarrea). Os taninos, ademais, combaten as bacterias, aceleran a cicatrización, aumentan as defensas e reducen o colesterol.

SEMANA DA FROITA

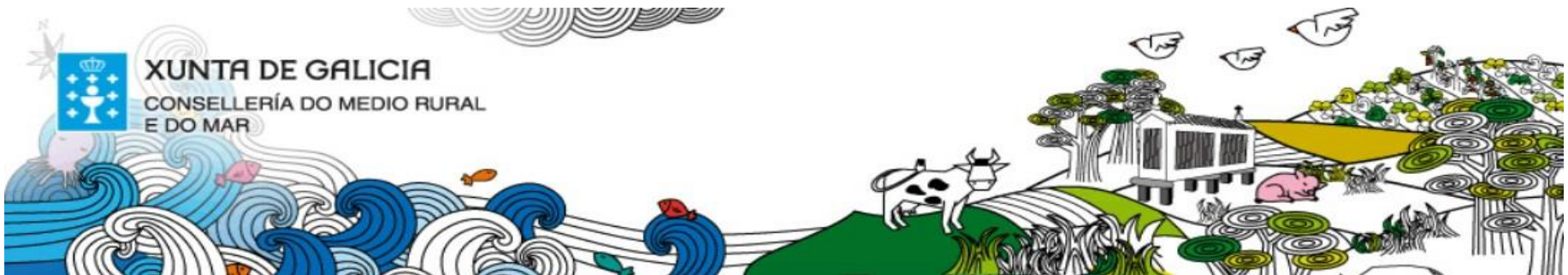
O IES Pedro Floriani participa no plan de consumo de froita fresca na escola coa axuda financeira da Comunidade Europea

Semana do 23 ao 28 de xaneiro



(Mandarinas, kiwis, kakis, peras e mandarinas)

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres








SEMANA DA FROITA

O IES Pedro Floriani participa no plan de consumo de froita fresca na escola coa axuda financeira da Comunidade Europea

Semana do 20 ao 24 de xaneiro
(Cítricos, uvas, cakis e froitos secos)



Luns 20	Martes 21	Mércores 22	Xoves 23	Venres 24
				








SEMANA DA FROITA

O IES Pedro Florián participa no plan de consumo de froita fresca na escola coa axuda financeira da Comunidade Europea



Semana do 10 ao 14 de marzo
(fresas, platanos e piña)



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
				



SEMANA DA FROITA

O IES Pedro Florián participa no plan de consumo de froita fresca na escola coa axuda financeira da Comunidade Europea








Semana do 12 ao 16 de maio

(cereixas, melón e froita de pedra)

UNIÓN
EUROPEA
FEAGA



Luns 5	Martes 6	Mércores 7	Xoves 8	Venres 9
				



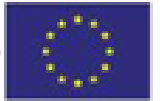
SEMANA DA FROITA

O IES Pedro Florián participa no plan de consumo de froita fresca na escola coa axuda financeira da Comunidade Europea





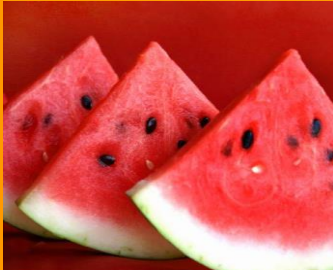


Semana do 2 ao 6 de xuño

UNIÓN
EUROPEA
FEAGA



(melocotón, cereixas, paraguayos, ameixas, sandía)

Luns 2	Martes 3	Mércores 4	Xoves 5	Venres 6
				



SEMANA DA SAÚDE

Plan de reparto de froita

(Patrocínado polo profesorado e traballadores do IES, ANPA e Frutas Nieves)



Semana do 8 ao 10 de abril

(fresas, zume de laranxa, platanos e piña)

Profesorado e
Traballadores do



ANPA do IES
Pedro Floriani





**AFROITATE NO
FLORIANI!**



PROCESO DE AFROITAMENTO



CORTAR OS AMORODOS,

A PIÑA E OS PLÁTANOS





E FACER AS NOSAS “CREACIÓNS”

A
PRESENTAÇÃO
É UNHA FASE
IMPORTANTE NO
AFROITAMENTO



**DESFRUTAR DO TRABALHO BEN
FEITO É OUTRA PARTE**



**DESCUBRIR AS
FROITAS E O XEITO
DE PREPARALAS É
IMPORTANTE...**





MAIS O
PROCESO MÁIS
IMPORTANTE
É...





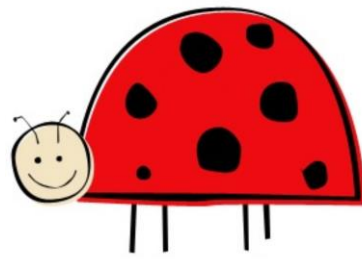
COMELAS!



**E
COMPARTILAS!**

**Contar co apoio do profesorado é fundamental...e cambiar actitudes, sinxelo...
Ensinase máis co exemplo que coa palabra**





MOITAS GRAZAS A TOD@S



Avaliar o resultado das iniciativas permitirá mellorar as estratexias e metodoloxías

Curso: _____ Grupo: _____

Como valorarías (sendo 1 mal e 5 moi ben) a celebración durante o curso de “Semanas da Froita”?

1 2 3 4 5

Cres que as “Semanas da Froita” promoven o consumo deste produto entre o alumnado?

1 2 3 4 5

Marca cunha X as tres froitas que máis te gustaron

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mandarinas | <input type="checkbox"/> Kiwis |
| <input type="checkbox"/> Caquis | <input type="checkbox"/> Cereixas |
| <input type="checkbox"/> Amorodos | <input type="checkbox"/> Albaricoques |
| <input type="checkbox"/> Amorodos con chocolate | <input type="checkbox"/> Melón e Sandía |
| <input type="checkbox"/> Brochetas de piña e amorodo | <input type="checkbox"/> Peladillos |
| <input type="checkbox"/> Plátanos | <input type="checkbox"/> Dátiles |
| <input type="checkbox"/> Peras | <input type="checkbox"/> Outras: _____ |

Algúnha suxestión para mellorar este programa?

Tamén é importante difundir información á comunidade e a outros centros



Por que é importante comer froitas e verduras diariamente?

As froitas e verduras son un dos elementos fundamentais nunha dieta sá e equilibrada.

Aportan vitaminas, minerais e fibras, algo de enerxía (sobre todo en forma de azucre) e tamén compoñentes menores fotoquímicos (betacarotenos e licopenos) ou produtos secundarios das plantas que son altamente beneficiosos para a nosa saúde e que non se atopan noutros alimentos.

Os estudos epidemiolóxicos xa demostraron que un alto consumo de verduras e froitas está vinculado a un menor risco de doenzas crónicas, especialmente as cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e algúns tipos de cancro como o de boca, farinxe, larinxe, esófago, estómago e pulmóns.



Cantas pezas de froita e verduras deben de tomar os nenos cada día?

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda consumir cando menos **400 gramos** de froitas e verduras ao día, sen contar as patacas e tubérculos de almidóns como os boniatos e similares.

Toman realmente os nenos e nenas europeos a cantidade de froita e verduras que precisan?

Hai estudos que recollen que só entre o 6 e o 24% de nenos e nenas europeos cumpren esta recomendación da OMS. O consumo medio de verdura é de 86 gramos por día e o de froita de 141 gramos. Se combinamos froita e verdura, os países con maiores consumos son Austria e Portugal e os máis baixos están en Islandia e España! Isto é paradoxal se se ten en conta que España é un dos celeiros que produce froitas e hortalizas para toda Europa .

Pódese substituír a froita por zumes?

É o zume de froita igual a froita? NON. Os zumes, especialmente os industriais ou comerciais teñen moito azucre (os zumes envasados soen levar azucre engadido) pero carecen doutras substancias beneficiosas para o organismo como a fibra, que cumpre un papel esencial na prevención de doenzas e tumores do intestino, ou algúns tipos de vitaminas.

É importante que inclúan na dieta tamén froitos secos (mellor se non son tostados nin salgados): noces, avelás, améndoas...



Por que non é suficiente con tomar semanalmente froitas e verduras e hai que facelo todos os días?

As vitaminas son substancias moi importantes para o metabolismo que o organismo recolle dos alimentos cada día. As que non son precisas, expúlsanse, non se acumulan, así que ao día seguinte é necesario consumir unha nova ración delas. O mesmo pasa coa fibra e con algúns minerais e sales.

Como podemos facer atractivas as froitas para os rapaces?

1. Unha boa estratexia é involucralos na súa preparación.



2. Facer presentacións simpáticas e atractivas non é moi custoso.



3. Se son froitas que non coñecen, para evitar o rexeitamento é bo que as vexan na mesa e que vexan que as tomamos polo menos 10 veces antes de que lles pidamos que as proben eles. Se as piden antes, perfecto!



O máis importante é predicar co exemplo: que nos vexan consumir froitas e verduras, que nos colexios haxa un ambiente saudable no que colaborem todos: a cafetería, o comedor, a dirección, o profesorado, os compañeiros maiores...e sobre todo, os pais e nais ou titores dos rapaces

Alternativa Saudable



Ñam!



Algunhas iniciativas que poden axudar a promover o consumo de froitas nos colexios

SEMANA DA FROITA

O IES Pedro Floriani participa no plan de consumo de froita fresca na escola coa axuda financeira da Comunidade Europea

 *Semana do 2 ao 6 de xuño* 

(melón, ameixas, sandía, peras, cereixas)

Luns 5	Martes 6	Mércores 7	Xoves 8	Venres 9
				

 XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL E DO MAR



 **IES Pedro Floriani**
habitosaudablesfloriani.blogspot.com

COMEZA CON ESTA LOITA, COME MÁIS FROITA!!

 Do 5 ao 8 de abril 

Catarina Adão

HSF

O grupo **Floriani Saudable** do IES Pedro Floriani otorga este diploma ao alumnado do grupo

4º ESO B

Pola súa actitude saudable e a adherencia ao programa **Afroitate no Floriani!**, pois foron os maiores consumidores de froita de toda a comunidade educativa.

Redondela a 18 de Xuño de 2014



ppt.com



ALMORZOS SAUDABLES



Para preparar o voso almorzo saudable podedes consultar a presentación seguinte que vos dará información sobre os grupos de alimentos e nutrintes que debe de conter así como das calorías que debe de supor. Tedes que ter en conta que as necesidades calóricas diarias dunha persoa oscilan entre as 2000 e 3000 aproximadamente en función do seu tamaño e idade e de se ten un estilo de vida sedentario, moderadamente activo ou moi activo.

Lembrade que o IES vos facilitará froitos secos e

zume natural para as vosas racións e que vos teredes que completalo de xeito que todos os integrantes do voso grupo poidan facer un amorzo saudable, nutritivo, variado e delicioso.

Ánimo!

ALMORZO SAUDABLE

Na seguinte presentación do Slideshare poderás ver como noutros países do noso contorno tamén se fai fincapé na importancia do almorzo para a saúde, a liña e o desempeño escolar:

Pequeno almoço, a refeição mais importante do día.





● **almorzo**

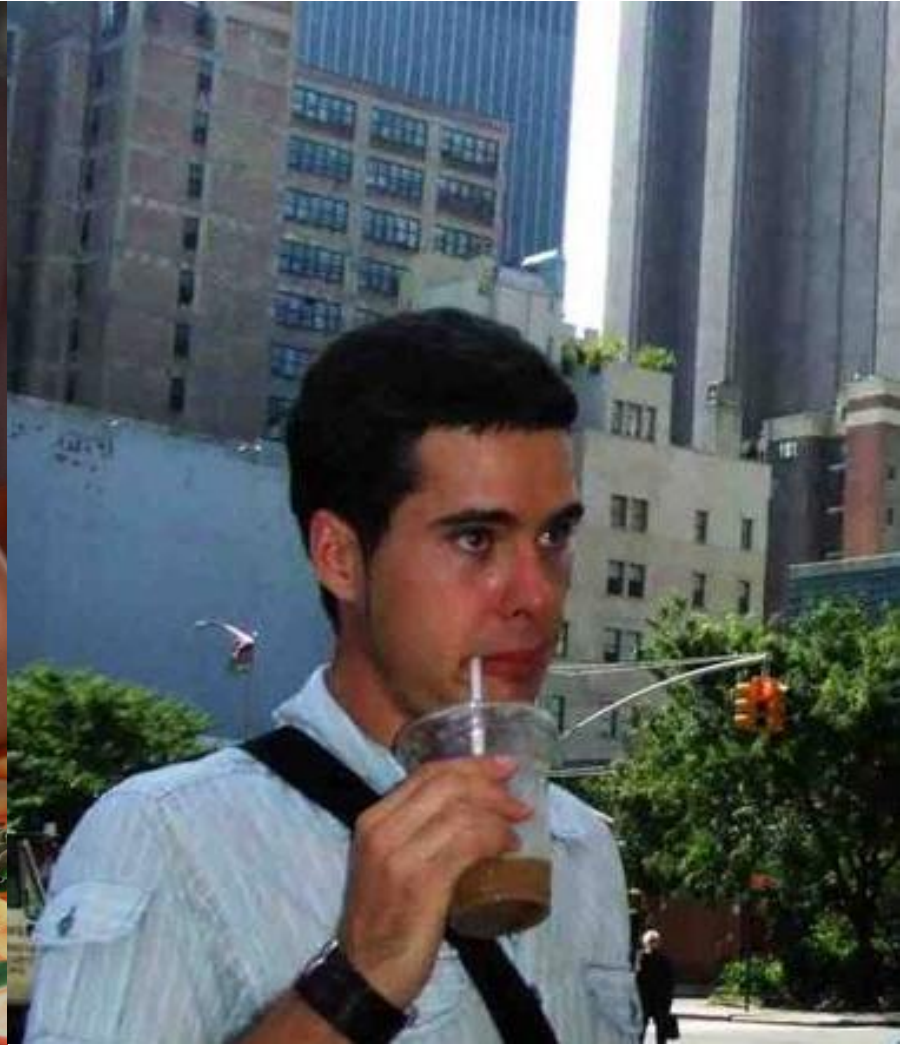
**Debe de proporcionar o 25% das
necesidades diarias de enerxía**



Os alumnos necesitan ter o seu nivel de enerxía alto durante as mañás, para poder render durante as clases



U/n 8% dos estudantes non almorza e un 84,5% non o fai axeitadamente



**À hora do almoço o corpo leva
xa entre 8 e 10 horas sen
inxerir ningún alimento!**



**A falta do aporte enerxético
axeitado polas mañás provoca
cansanzo, falta de concentración,
malhumor... Comprobado!**



Falta o combustible por excelencia do cerebro: **Glucosa!**



Para un bo almorzo:

1. Entre o 20 e o 25% das necesidades calóricas diarias inxeriranse no almorzo que debe de conter:

1. Lácteos

2. Froitas

3. Cereais

4. Derivados cárnicos

5. Doces

6. Froitos secos



Se almozas equilibradamente durante **po lo menos 15 minutos**

- **Estarás de mellor humor!**
- **O teu rendemento físico e intelectual aumentará!**
- **Acumularás menos graxas e a cambio inxerirás máis vitaminas, minerais e fibra!**



Organización de almuerzos saludables con alumnado de distintos cursos e niveis





NUNCA MÁIS

Lipton Ice

Lipton Ice

S tar

Colón SIN AZÚCAR



Marca con una cruz o señala lo que...

Calcula los...

	MS	K	Zn

Integrantes do grupo:

1. _____ 2. _____ 3. _____
 4. _____ 5. _____ 6. _____



		Produtos	Nº Racións	Gramos	Kcal.
1	Lacteos				
2	Froitas/hortalizas				
3	Froitos secos/Proteinas vexetais				
4	Cereais				
5	Proteínas animais				
6	Doces				
7	Graxas/aceites				
		Total			

Cálculo da composición nutricional do noso almorzo

ALIMENTO	Leite	logur	Pan	/bolos / cereais	Zume	Froitos secos	Froita fresca	Cacao	_____
Cantidade (gr)									
Kcal									
GRAXAS									
Saturadas									
Insaturadas									
Trans (aceite palma, coco, graxas hidroxenadas...)									
Orixe graxas (animais / vexetais)									
HIDRATOS									
Simples ("azúcar")									
Complexos									
PROTEÍNAS									
SAL (NaCl)									
Ca									
Fe									
Mg									
K									
Outros minerais:									
Vitaminas:									
FIBRA									

Máximo diario 45-70 gr.

Máximo diario 3,5-5 gr.

Evitar sempre!

Máximo diario 25 gr.

Máximo diario: 5 gr.

Mínimo 25-35 gr.

Almorzo tipo para suxeito con 2800 Kcal de gasto enerxético diario (persoa activa ou de tamaño grande)

Alimento	Kcalorías	Gramos
• Leite desn. (*)	70	200,00
• Laranxa	42	100,00
• Noces	138	20,00
• Xamon	84,00	30,00
• Pan integral	114	50,00
• Tomate	9	50
• Aceite	135	15
• Plátano	83	100
Total Kcalorias:	675	615
% da Cantidade diaria:	24%	

(*) Os nenos deben tomar leite “enteiro”.

Nutriente	CDR para muller tipo	Nutriente	CDR para home tipo:
Proteinas (g)	41,00	Proteinas (g)	54,00
Calcio (mg)	1.200,00	Calcio (mg)	1.000,00
Fósforo (mg)	700,00	Fósforo (mg)	700,00
Magnesio (mg)	350,00	Magnesio (mg)	420,00
Hierro (mg)	15,00	Hierro (mg)	10,00
Zinc (mg)	12,00	Zinc (mg)	15,00
Yodo (mg)	150,00	Yodo (mg)	150,00
Flúor (mg)	3.000,00	Flúor (mg)	4.000,00
Selenio (mg)	55,00	Selenio (mg)	70,00
Vit. B1 Tiamina (µg)	1,10	Vit. B1 Tiamina (µg)	1,20
Vit. B2 Riboflavina (µg)	1,20	Vit. B2 Riboflavina (µg)	1,30
Vit. B6 Piridoxina(µg)	1,30	Vit. B6 Piridoxina(µg)	1,50
Vit. B12 Cianocobalamina (µg)	2,40	Vit. B12 Cianocobalamina (µg)	2,40
Eq. Niacina (µg)	15,00	Eq. Niacina (µg)	16,00
Ac. Fólico (µg)	400,00	Ac. Fólico (µg)	400,00
Vit. C Ac. Ascórbico (µg)	60,00	Vit. C Ac. Ascórbico (µg)	60,00
Ac. Pantoténico (µg)	5,00	Ac. Pantoténico (µg)	5,00
Biotina (µg)	30,00	Biotina (µg)	30,00
Vit. A (µg Eq. de retinol)	800,00	Vit. A (µg Eq. de retinol)	1.000,00
Vit. D (µg)	5,00	Vit. D (µg)	5,00
Vit. E (mg. Eq. de alfa-tocoferol)	8,00	Vit. E (mg. Eq. de alfa-tocoferol)	10,00
Vit. K (µg)	65,00	Vit. K (µg)	80,00

Colaboración desde distintos ámbitos: Historia, Biología, Química, Inglés, Plástica... Trivial Saudable, Pirámide Nutricional, Almorzos Saudables, Healthy Week Project, Arcimbaldos...



Os
“Arcimbaldos”
do Florianí







FRUIT IN PAINTING HISTORY

Masterpieces



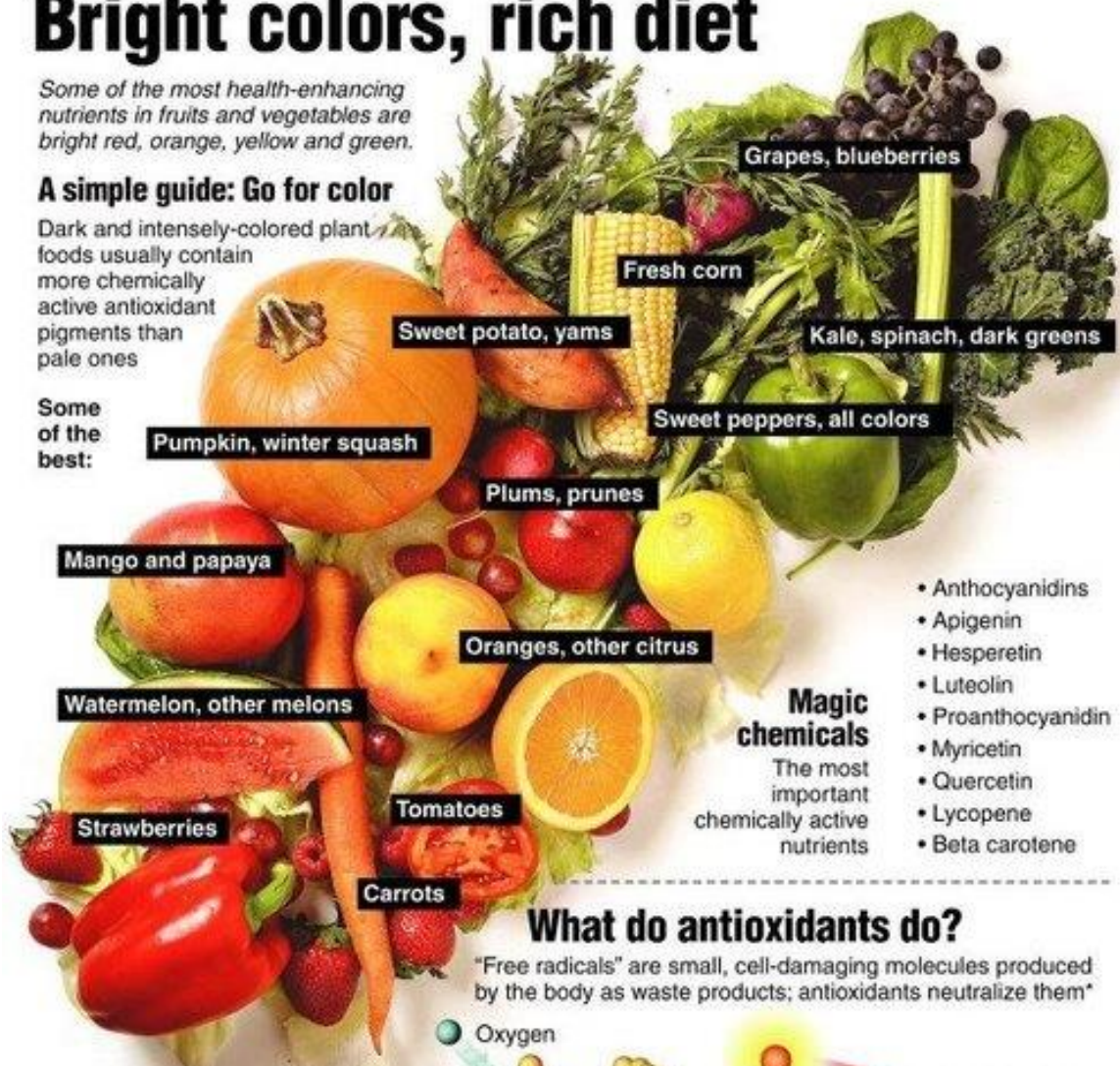
Bright colors, rich diet

Some of the most health-enhancing nutrients in fruits and vegetables are bright red, orange, yellow and green.

A simple guide: Go for color

Dark and intensely-colored plant foods usually contain more chemically active antioxidant pigments than pale ones

Some of the best:



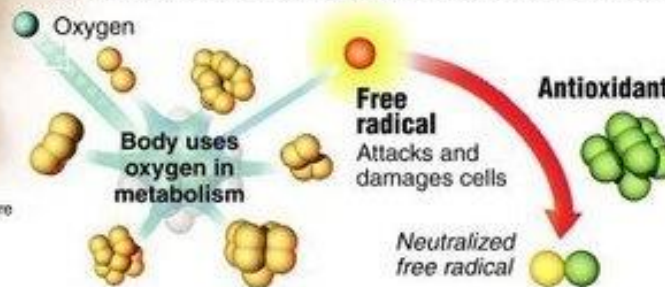
Magic chemicals

The most important chemically active nutrients

- Anthocyanidins
- Apigenin
- Hesperetin
- Luteolin
- Proanthocyanidin
- Myricetin
- Quercetin
- Lycopene
- Beta carotene

What do antioxidants do?

"Free radicals" are small, cell-damaging molecules produced by the body as waste products; antioxidants neutralize them*



*Environmental factors like pollution, sunlight, X-rays and smoking also create free radicals

© 2007 MCT
Source: Produce for Better Health Foundation, Dole Food Company, Florida Department of Agriculture and Consumer Services, Oregon State University, "Understanding Free Radicals and Antioxidants"
Graphic: Cindy Jones-Huffachor, Sun Sentinel



Energy drinks- What you need to know!

~~X~~ Stimulant

Do you know the difference between a sports/electrolyte drink (one that contains carbohydrates and electrolytes) and an "Energy" drink? All of these names for drinks can be confusing- but don't be fooled. Look closely at the ingredients. If you are drinking something that advertises itself as an Energy Drink- you are probably helping yourself to a hefty dose of stimulants. The proper name for this class of drinks could be "Stimulant Drinks".

Before we go any further, let's define energy. The body's source of energy is glucose. Carbohydrates (sugars) are a direct source of glucose, but the body can also make glucose by burning amino acids and fats. Glucose is like the coal in a power plant. When your body needs more energy, it burns more glucose, just like when energy needs in a city increase more coal is burned (or nuclear fuel, or gas, you get the picture).

In contrast, stimulants bind to neurons and activate them. But stimulants cannot substitute for glucose. Using the analogy above, when you take stimulants, it's as if a ton of coal is dumped into the power plant all at once. Yes, you get a big increase in the amount of energy being released but only because you are burning it up all at once. When the coal is gone, it's gone. The same thing goes for your own energy-glucose. Stimulants make people *feel* like they have more energy but its mostly because they are using it all up at once.

When was the last time you carefully examined an ingredient label for a stimulant drink? Take a look at this example. If you bought this drink , would you actually know what you were drinking?

The FDA considers liquid supplements should be 8 oz or less, but many companies ignore this guidance.

Would you know to only drink a quarter of the can at one time?

With blends, you don't know how

Yohimbe is also a strong stimulant used in drugs in some countries.

Supplement Facts

Serving Size 12 Oz
 Servings per container 4

Amount Per Serving _____ % Daily Value

Ephedra is an extremely strong stimulant that was taken off the market years ago by the FDA because it caused many adverse health effects and even some deaths. None the less, ephedra is finding its way into dietary supplements. For most people the answer to all of these questions is "NO I didn't know." So ask yourself Is this really a healthy drink?

Stimulants can cause positive anti-doping tests. There are several stimulants that are on the WADA Prohibited List that pop up in dietary supplements and sometimes in stimulant drinks. Take a look at the examples below. Are you guzzling down any of these prohibited ingredients?

On the Prohibited List as:	But sometimes also called:
Methylhexaneamine	Geranium (extract, stems, or oil), geranamine, "geranium surge" and other made up names. 1,3-Dimethylamylamine, dimethylpentylamine.
Octopamine	β,4-Dihydroxyphenethylamine; p-Hydroxymandelamine; ND-50; Noroxedrine; p-Norsynephrine
Oxilofrine	Methylsynephrine
Phenpromethylamine	Fenprometamina; Phenpromethamine; Phenpromethaminum; Phenylpropylmethylamine; "Benzedrine". Benzedrine itself is an amphetamine like stimulant, but it seems the name may also be used as code for phenpromethylamine. <i>Acacia rigidula</i> (the ingredient label may list this plant but the product might have phenpreomethylamine and other substances in it).

Keep in mind that stimulants are prohibited as a category in- competition (except for caffeine and synephrine, both of which are in

Exposicións: os hábitos saudables na prensa

EL MUNDO

COMIDA Y NUTRICIÓN

Tenga un seguro de vida comiendo un puñado de frutos secos

Los frutos secos son un alimento rico en grasas saludables que ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Además, son una excelente fuente de fibra y proteínas.



El consumo de frutos secos puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Según un estudio reciente publicado en la revista "Lancet", el consumo de frutos secos puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en un 20%. Esto se debe a que los frutos secos son ricos en grasas saludables, fibra y proteínas.

Además, los frutos secos son una excelente fuente de fibra y proteínas, lo que ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, se recomienda consumir un puñado de frutos secos al día para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Los frutos secos son un alimento rico en grasas saludables que ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Además, los frutos secos son una excelente fuente de fibra y proteínas, lo que ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, se recomienda consumir un puñado de frutos secos al día para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Los frutos secos son un alimento rico en grasas saludables que ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Además, los frutos secos son una excelente fuente de fibra y proteínas, lo que ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Alimentarse ou "alimentirse"?



Que nutrientes e sustancias comemos cando pedimos un paquete destes produtos?

Produto	Calorías	Grasas	Proteínas	Carbohidratos	Sodio	Azúcar
Donuts	180 kcal	10g	2g	25g	100mg	10g
Chusquets	150 kcal	8g	2g	20g	80mg	8g
Churros	200 kcal	12g	3g	30g	120mg	12g
Paquetes de galletas	120 kcal	6g	1g	15g	60mg	6g
Paquetes de pan	100 kcal	2g	8g	20g	20mg	2g
Paquetes de pasta	150 kcal	3g	10g	30g	30mg	3g
Paquetes de arroz	120 kcal	2g	8g	25g	20mg	2g
Paquetes de legumbres	100 kcal	2g	8g	20g	20mg	2g
Paquetes de verduras	50 kcal	1g	2g	10g	10mg	1g
Paquetes de frutas	50 kcal	1g	2g	10g	10mg	1g

Que % da cantidade diaria recomendada de algúns nutrientes supón comér un paquete?

Produto	Calorías	Grasas	Proteínas	Carbohidratos	Sodio	Azúcar
Donuts	36%	20%	4%	50%	20%	20%
Chusquets	30%	16%	4%	40%	16%	16%
Churros	40%	24%	6%	60%	24%	24%
Paquetes de galletas	24%	12%	2%	30%	12%	12%
Paquetes de pan	20%	4%	16%	40%	4%	4%
Paquetes de pasta	30%	6%	20%	60%	6%	6%
Paquetes de arroz	24%	4%	16%	50%	4%	4%
Paquetes de legumbres	20%	4%	16%	40%	4%	4%
Paquetes de verduras	10%	2%	4%	20%	2%	2%
Paquetes de frutas	10%	2%	4%	20%	2%	2%

El consumo excesivo de alimentos procesados puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Que alternativa poderíamos incluír para "alimentarnos máis alimentívus"?

Alimento	Calorías	Grasas	Proteínas	Carbohidratos	Sodio	Azúcar
Donuts	180 kcal	10g	2g	25g	100mg	10g
Chusquets	150 kcal	8g	2g	20g	80mg	8g
Churros	200 kcal	12g	3g	30g	120mg	12g
Paquetes de galletas	120 kcal	6g	1g	15g	60mg	6g
Paquetes de pan	100 kcal	2g	8g	20g	20mg	2g
Paquetes de pasta	150 kcal	3g	10g	30g	30mg	3g
Paquetes de arroz	120 kcal	2g	8g	25g	20mg	2g
Paquetes de legumbres	100 kcal	2g	8g	20g	20mg	2g
Paquetes de verduras	50 kcal	1g	2g	10g	10mg	1g
Paquetes de frutas	50 kcal	1g	2g	10g	10mg	1g

EL MUNDO

COMIDA Y NUTRICIÓN

Una manera de día para manter a ruxa e colectar!

Una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.



El consumo de frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Además, el consumo de frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Por lo tanto, se recomienda consumir una gran variedad de frutas y verduras diariamente.

Una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Además, el consumo de frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Por lo tanto, se recomienda consumir una gran variedad de frutas y verduras diariamente.

Una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Además, el consumo de frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Por lo tanto, se recomienda consumir una gran variedad de frutas y verduras diariamente.

Una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Además, el consumo de frutas y verduras puede ayudar a mantener la ruxa y colectar.

Por lo tanto, se recomienda consumir una gran variedad de frutas y verduras diariamente.



El consumo de azúcar es alto incluso en cantidades pequeñas



El consumo de azúcar es alto incluso en cantidades pequeñas. El azúcar es un producto que se consume en grandes cantidades en todo el mundo. En España, el consumo de azúcar ha aumentado considerablemente en los últimos años. Esto se debe a la creciente demanda de productos azucarados, como refrescos, pastelería y dulces. El azúcar también se utiliza en la industria alimentaria para mejorar el sabor y la textura de los alimentos. Sin embargo, el consumo excesivo de azúcar puede tener efectos negativos en la salud, como el aumento de peso y el desarrollo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es importante consumir azúcar con moderación y optar por alternativas más saludables cuando sea posible.

Los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años

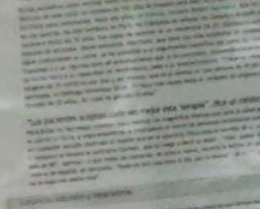
El estudio de la OMS muestra que los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años. Según los datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el nivel de actividad física de los españoles ha disminuido significativamente en los últimos diez años. Esto se debe a un estilo de vida más sedentario, con menos tiempo dedicado al ejercicio físico y más tiempo frente a pantallas. Además, el aumento del consumo de alimentos ricos en calorías y azúcares ha contribuido al incremento de la obesidad en la población española.



Los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años. El estudio de la OMS muestra que los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años. Según los datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el nivel de actividad física de los españoles ha disminuido significativamente en los últimos diez años. Esto se debe a un estilo de vida más sedentario, con menos tiempo dedicado al ejercicio físico y más tiempo frente a pantallas. Además, el aumento del consumo de alimentos ricos en calorías y azúcares ha contribuido al incremento de la obesidad en la población española. El estudio también indica que el tiempo dedicado al trabajo y a las actividades cotidianas ha aumentado, lo que reduce aún más el tiempo disponible para el ejercicio físico. Esto plantea preocupaciones sobre el futuro de la salud pública en España y la necesidad de implementar políticas que promuevan estilos de vida más saludables.

Los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años

El estudio de la OMS muestra que los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años. Según los datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el nivel de actividad física de los españoles ha disminuido significativamente en los últimos diez años. Esto se debe a un estilo de vida más sedentario, con menos tiempo dedicado al ejercicio físico y más tiempo frente a pantallas. Además, el aumento del consumo de alimentos ricos en calorías y azúcares ha contribuido al incremento de la obesidad en la población española.



Los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años. El estudio de la OMS muestra que los españoles son más sedentarios y obesos que hace 10 años. Según los datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el nivel de actividad física de los españoles ha disminuido significativamente en los últimos diez años. Esto se debe a un estilo de vida más sedentario, con menos tiempo dedicado al ejercicio físico y más tiempo frente a pantallas. Además, el aumento del consumo de alimentos ricos en calorías y azúcares ha contribuido al incremento de la obesidad en la población española. El estudio también indica que el tiempo dedicado al trabajo y a las actividades cotidianas ha aumentado, lo que reduce aún más el tiempo disponible para el ejercicio físico. Esto plantea preocupaciones sobre el futuro de la salud pública en España y la necesidad de implementar políticas que promuevan estilos de vida más saludables.

HSF

O grupo *Floriani Saudable* do IES Pedro Floriani otorga este diploma ao alumnado do grupo

4º ESO B

*Pola súa actitude saudable e a adherencia ao programa **Afroitate no Floriani!**, pois foron os maiores consumidores de froita de toda a comunidade educativa.*

Redondela a 18 de Xuño de 2014



HSF

O grupo Floriani Saudable do IES Pedro Floriani otorga o presente diploma ao alumnado do grupo

4º ESO A

Pola súa inestimable contribución á celebración da

1 Semana da Saúde

Celebrada dos días 7 ao 11 de abril de 2014 no IES Pedro Floriani.

A vosa contribución foi esencial para acadar o obxectivo de que a nosa comunidade educativa sexa activa e saudable.



Proxecto Xermolón

Valoración da oferta alimentaria da cafetería do IES()*

IES Pedro Floriani

*Realizado coa colaboración do
alumnado de 1º e de “Paqui”,
responsable da cafetería do
centro.*

(*) A mostra de produtos escollidos é representativa daqueles que o alumnado consume habitualmente.

Plan realizado en colaboración coa Consellería de Sanidade.

Modelos sociais difundidos e aceitados



Desnutrición vs Malnutrición



Que nutrientes e substancias comemos cando pedimos un paquete destes produtos?

Produto	Valor enerxético	Proteínas	Hidratos de carbono	Dos cales azucres	Graxas	Das cales saturadas	Fibra alimentaria	Sal
Gusanitos	164,2 kcal	2,3 g	25,4 g	0,2 g	5,8 g	0,7 g	0,5 g	0,2 g
Chaskis barbacoa	139,5 kcal	1,8 g	20,6 g	1,2 g	5,6 g	1,7 g	0,8 g	0,3 g
Palomitas sin ketchup	168,4 kcal	2,3 g	25,3 g	0,7 g	6,3 g	0,7 g	0,5 g	0,3 g
Millo frito sabor barbacoa	176 kcal	3,5 g	25,1 g	0,2 g	6,0 g	1,0 g	3,5 g	0,4 g
Pipas peladas	98,2 kcal	4,8 g	2,3 g	0	7,7 g	0	NS	NS
Fritos	207 kcal	2,3 g	19,8 g	0,3 g	12,8 g	7,0 g	1,6 g	0,2 g
Donuts bombón	528 kcal	7,7 g	41,8 g	21,2 g	35,2 g	25,3 g	6,6 g	0,2 g
Canuto de chocolate	417,8 kcal	5,7 g	45,1 g	24 g	22,5 g	13,7 g	5,6 g	0,1 g
Bolo con pepitas de chocolate	170 kcal	2,8 g	20,4 g	7,6 g	8,4 g	4,4 g	0,8 g	0,1 g
Tarta de Mazá	254 kcal	1,9 g	32,5 g	13,8 g	12,5 g	6,9 g	1,9 g	0,1 g
Lata de Kas de limón	125 kcal	0,0 g	31,1 g	31,1 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Cantidades orientativas recomendadas (OMS)	Kcal/día	10%-12%	58-60%	4,5%	30%	1%	25 g.	5 g. (1)

Cantidades orientativas necesarias cada día (segundo a información nutricional dos produtos, que refiren un gasto calórico standard de 2000 Kcal)	2000 Kcal/día	50 g	270 g	90 g	70 g	20 g	25 g	5 g
(2) Cantidades orientativas necesarias cada día para os alumnos de 1º ESO (Gasto calórico estimado en 2182 Kcal/día)	2182 Kcal/día	54,5 g.	294,5 g.	98,19 g.	76,3 g.	21,8 g.	25 g.	5 g.
(3) Cantidades orientativas necesarias cada día para as alumnas de 1º de ESO (gasto calórico estimado en 1787 Kcal/día)	1787 Kcal/día	44,6 g.	241,2 g.	80,4 g.	62,5 g.	17,8 g.	25 g.	5 g.

As cantidades marcadas en fondo marelo superan o contido mínimo en graxas, azucres ou sodio; as marcadas en vermello teñen un alto contido nesas substancias que fai que sexa pouco recomendable o seu consumo habitual. Tamén se marcaron en fondo vermello aquelas cuxo valor calórico nun único paquete supera o 20% das Kilocalorías diarias de inxesta recomendada. Finalmente tamén se remarcaron os produtos con baixas cantidades de fibra. (Orientacións tomadas da táboa "*Toma decisións saudables. Compara alimentos similares*" reportada na documentación do curso de formación do plan Xermolón".

(1) A cantidade diaria máxima de Sal está fixada a partires das recomendacións da Organización Mundial para a Saúde (OMS)

(2) O cálculo calórico dos alumnos estimouse a partir do cálculo do Índice de Masa Corporal (IMC) de todo o alumnado masculino e a aplicación da fórmula de Mifflin St. Jeor para o cálculo da Taxa Metabólica Basal (Homes: $TMB = [9,99 \times \text{peso (kg)}] + [6,25 \times \text{altura (cm)}] - [4,92 \times \text{edad (años)}] + 5$). A estimación do nivel de actividade física realizouse a través dunha enquisa sobre actividade física (PAQ-A) pasada no inicio do curso ao todo o alumnado. Escolleuse o nivel de 1º de ESO para extrapolar os datos por ser o alumnado que cursou a asignatura "Hábitos Saudables" neste curso 2015-2016.

(3) O cálculo calórico das alumnas estimouse a partir do cálculo de IMC de todas elas e a aplicación da fórmula de Mifflin St. Jeor para o cálculo da Taxa Metabólica Basal (Mulleres: $TMB = [9,99 \times \text{peso (kg)}] + [6,25 \times \text{altura (cm)}] - [4,92 \times \text{edad (años)}] - 161$). A estimación do nivel de actividade física realizouse a través dunha enquisa sobre actividade física diaria (PAQ-A) pasada no inicio do curso a todo o alumnado. Escolleuse o nivel de 1º de ESO para extrapolar os datos por ser o alumnado que cursou as asignatura "Hábitos Saudables" neste curso 2015-2016.

CantidadesS por 100 g. do produto

Produto	Valor enerxético	Proteínas	Hidratos de carbono	Dos cales azucres	Graxas	Das cales saturadas	Fibra alimentaria	Sal
Gusanitos	469 kcal	6,6 g	72,7 g	0,7 g	16,6 g	1,9 g	1,4 g	0,5 g
Chaskis barbacoa	465 kcal	5,9 g	68,5 g	4,1 g	18,6 g	5,7 g	2,6 g	1,1 g
Palomitas sin ketchup	481 kcal	6,6 g	72,4 g	1,9 g	18,0 g	2,1 g	1,3 g	0,9 g
Maíz frito sabor barbacoa	439,9 kcal	8,8 g	62,8 g	0,6 g	15,1 g	2,6 g	8,8 g	0,9 g
Pipas peladas	546 kcal	27 g	12,9 g		42,9 g			
Fritos	545 kcal	6,1 g	52,1 g	0,8 g	33,7 g	18,4 g	4,3 g	0,5 g
Donuts bombón	480 kcal	7,0 g	38,0 g	19,3 g	32,0 g	23,0 g	6,0 g	0,21 g
Canuto de chocolate	435,3 kcal	6,0 g	47,0 g	25,0 g	23,5 g	14,3 g	5,9 g	0,21 g
Bollo con pepitas de chocolate	425 kcal	7,0 g	51,0 g	19,0 g	21,0 g	11,0 g	2,0 g	0,3 g
Tarta de Mazá	406 kcal	3,0 g	52,0 g	22,0 g	20,0 g	11,0 g	3,0 g	0,2 g
Kas de limón	33 kcal	0,0 g	8,3 g	8,3 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Cantidades orientativas necesarias cada día para os alumnos de 1º ESO (Gasto calórico 2182 Kcal/día)	2182 Kcal/día	54,5 g.	294,5 g.	98,19 g.	76,3 g.	21,8 g.	25 g.	5 g.
Cantidades orientativas necesarias cada día para as alumnas de 1º de ESO (gasto calórico 1787 Kcal/día)	1787 Kcal/día	44,6 g.	241,2 g.	80,4 g.	62,5 g.	17,8 g.	25 g.	5 g.

Que % da cantidade diaria recomendada (para unha inxesta calórica de 2000 Kcal/día) dalgúns nutrientes e sustancias tomamos ao consumir estes produtos?

Produto	Valor enerxético	Proteínas	Hidratos de carbono	dos cales azucres	Graxas	das cales saturadas	Fibra alimentaria	Sal
Gusanitos	8,21%	4,60%	9,41%	0,22%	8,29%	3,50%	2,00%	4,00%
Chaskis barbacoa	6,98%	3,60%	7,63%	1,33%	8,00%	8,50%	3,20%	6,00%
Palomitas sin ketchup	8,42%	4,60%	9,37%	0,78%	9,00%	3,50%	2,00%	6,00%
Millo frito sabor barbacoa	8,80%	7,00%	9,30%	0,22%	8,57%	5,00%	14,00%	8,00%
Pipas peladas	4,91%	9,60%	0,85%	0,00%	11,00%	0,00%	NS	NS
Fritos	10,35%	4,60%	7,33%	0,33%	18,29%	35,00%	6,40%	4,00%
Donuts bombón	26,40%	15,40%	15,48%	23,56%	50,29%	126,50%	26,40%	4,00%
Canuto de chocolate	20,89%	11,40%	16,70%	26,67%	32,14%	68,50%	22,40%	2,00%
Bolo con pepitas de chocolate	8,50%	5,60%	7,56%	8,44%	12,00%	22,00%	3,20%	2,00%
Tarta de Mazá	12,70%	3,80%	12,04%	15,33%	17,86%	34,50%	7,60%	2,00%
Kas de limón	6,25%	0,00%	11,52%	34,56%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

Que % da cantidade diaria recomendada (para a inxesta dos alumnos de 1º de eSO) dalgúns nutrientes e sustancias tomamos ao consumir estes produtos?

Produto	Valor enerxético	Proteínas	Hidratos de carbono	dos azucres	Graxas	das cales saturadas	Fibra alimentaria	Sal
Gusanitos	7,53%	4,22%	8,62%	0,20%	7,60%	3,21%	2,00%	4,00%
Chaskis barbacoa	6,39%	3,30%	6,99%	1,22%	7,34%	7,80%	3,20%	6,00%
Palomitas sin ketchup	7,72%	4,22%	8,59%	0,71%	8,26%	3,21%	2,00%	6,00%
Millo frito sabor barbacoa	8,07%	6,42%	8,52%	0,20%	7,86%	5,00%	14,00%	8,00%
Pipas peladas	4,50%	8,81%	0,78%	0,00%	10,09%	0,00%	NS	NS
Fritos	9,49%	4,22%	6,72%	0,31%	16,78%	32,11%	6,40%	4,00%
Donuts bombón	24,20%	14,13%	14,19%	21,59%	46,13%	116,06%	26,40%	8,33%
Canuto de chocolate	19,15%	10,46%	15,31%	24,44%	29,49%	62,84%	22,40%	2,00%
Bolo con pepitas de chocolate	7,79%	5,14%	6,93%	7,74%	11,01%	20,18%	3,20%	2,00%
Tarta de Mazá	11,64%	3,49%	11,04%	14,05%	16,38%	31,65%	7,60%	2,00%
Kas de limón	5,73%	0,00%	10,56%	31,67%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

Que % da cantidade diaria recomendada (para a inxesta das alumnas de 1º de ESO) dalgúns nutrientes e sustancias tomamos ao consumir estes produtos?

Produto	Valor enerxético	Proteínas	Hidratos de carbono	dos cales azucres	Graxas	das cales saturadas	Fibra alimentaria	Sal
Gusanitos	9,19%	5,16%	10,53%	0,25%	9,28%	3,93%	2,00%	4,00%
Chaskis barbacoa	7,81%	4,04%	8,54%	1,49%	8,96%	9,55%	3,20%	6,00%
Palomitas sin ketchup	9,42%	5,16%	10,49%	0,87%	10,08%	3,93%	2,00%	6,00%
Millo frito sabor barbacoa	9,85%	7,85%	10,41%	0,25%	9,60%	5,00%	14,00%	8,00%
Pipas peladas	5,50%	10,76%	0,95%	0,00%	12,32%	0,00%	NS	NS
Fritos	11,58%	5,16%	8,21%	0,37%	20,48%	39,33%	6,40%	4,00%
Donuts bombón	29,55%	17,26%	17,33%	26,37%	56,32%	142,13%	26,40%	8,33%
Canuto de chocolate	23,38%	12,78%	18,70%	29,85%	36,00%	76,97%	22,40%	2,00%
Bolo con pepitas de chocolate	9,51%	6,28%	8,46%	9,45%	13,44%	24,72%	3,20%	2,00%
Tarta de Mazá	14,21%	4,26%	13,47%	17,16%	20,00%	38,76%	7,60%	2,00%
Kas de limón	6,99%	0,00%	12,89%	38,68%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

Hai alternativa!



Obradoiros de consumo responsable, nutrición, desordes alimenticios...



00:49



QUÉ É O COMERCIO XUSTO?



Iago Araújo

árvore

máis que unha tenda!



para consumo consciente

para consumo consciente

IAGO ARAÚJO



**SNACKS ECOLOGICOS
UNHA ALTERNATIVA SA
NUTRITIVA.**



PREMIO BIODIVERSIDAD



**ALGAMAR É UNHA EMPRESA GALEGA SITUADA
NO POLIGONO INDUSTRIAL DE AMOEDO NO
CONCELLO DE PAZOS DE BORBÉN.
ADICASE A PRODUCCIÓN DE ALGAS E
CULTIVO ECOLÓXICO E PRODUCTOS
DERIVADOS DELAS.**



Creación, na cafetería do IES, da columna de produtos denominada “Alternativa Saudable”

Alternativa Saudable



Ñam!



Horta de Marga: exploración de sistemas de cultivo e producción de alimentos saudables



Xantar saudabledo alumnado coa profesora responsable da horta: unha de cal e outra de area



Actividades de detección de riscos asociados ao estilo de vida

RISKO

O propósito que ten este xogo é permitirlle calcular as probabilidades que ten vostede de sufrir un ataque cardíaco.

O xogo consiste en sumar puntos que, de esquerda a dereita, representan un aumento nos factores de risco. Estes factores son condicións médicas y hábitos que comportan un meirande perigo de ataque cardíaco. Non todos os factores de risco se poden medir de xeito que se poidan incluír neste xogo, polo que poderá ver na folla outros factores de risco.

REGLAS

Estudiar cada factor de risco e a súa columna. Sinalar a casilla que lle corresponda e marcar o número que contén. Por exemplo, xe vostede ten 37 anos, entón marque o número da casilla que leva “31-40”.

Unha vez marcadas as casillas correspondentes, sume todos os números que marcou. O total da súa puntuación é a súa estimación de risco.

SE CALIFICA

6-11	o seu risco é moi inferior ó promedio
12-17	o seu risco está por debaixo do promedio
18-24	o seu risco está no promedio xeral da poboación
25-31	o seu risco é moderado
32-40	o seu risco é dun nivel alto
41-62	grande perigo. Visite de inmediato ó médico

Patoloxías



¿Qué risco ten vostede de ter diabetes tipo 2? Descúbrao co test FINDRISK.

País de orixe:

- España
 Outro

1. Ano de nacemento:

2. Índice de masa corporal:

Para que calculemos o seu IMC facilítenos os seguintes datos:

Peso: Kg

Altura: Centímetros **O seu índice de masa corporal é de**

3. Perímetro de cintura medido por debaixo das costelas (normalmente a nivel do embigo):

Homes

- Menos de 94 cm.
 Entre 94 - 102 cm.
 Máis de 102 cm.

Mulleres

- Menos de 80 cm.
 Entre 80 - 88 cm.
 Máis de 88 cm.

4. ¿Realiza habitualmente polo menos 30 minutos de actividade física cada día (ou 4 horas semanais), no traballo e/ou no tempo de lecer?:

- Sí Non

5. ¿Con qué frecuencia come verduras ou froitas?:

- Tódolos días
 Non tódolos días

6. ¿Toma medicación para a hipertensión regularmente?:

- Non Sí

7. ¿Atopáronlle algunha vez valores de glucosa altos (por exemplo, nun control médico, durante unha doenza, durante o embarazo)?

- Non Sí

8. ¿Diagnosticáronlle diabetes (tipo 1 ou tipo 2) a algún dos seus familiares achegados ou outros parentes?:

- Non
 Sí: avós, tía, tío, primo irmán.
 Sí: pais, irmáns ou fillos.

Urxencias

FLORIANI SAUDABLE x MERGE

← → ↻ 🏠 ⓘ habitosaudablesfloriani.blogspot.com.es

📁 Aplicaciones ★ Bookmarks 📅 CÁLCULO SOMATOTÍPICO 📄 El somatotipo-morfología 🌐 Confección de Somatotipo 📄 RESULTADOS XXOO

📁 Otros marcadores

MIÉRCOLES, 7 DE OCTUBRE DE 2015

Actuación ante situaciones urxentes

Hipoglucemia : situación en la que el aporte de glucosa al cerebro es insuficiente y esto se traduce en una pérdida del funcionamiento normal del sistema nervioso en incluso pérdida de conciencia.

El siguiente vídeo nos ayuda a reconocerla para poder atajarla lo antes posible.



Situación de atragantamiento: Maniobra de Heimlich



Reanimación cardiopulmonar. RCP



📁 Otros marcadores

- Nutricional
- OMS
- FAO
- El Mercado de los Alimentos
- British Nutrition Foundation
- Alimentum
- Fundación SHE
- Conferencias

OUTRAS PRESENTACIONES

- Alimentación saludable
- Cesta de la compra
- Dieta mediterránea
- Equilibrio alimentario
- Mi plato saludable
- Pirámide dieta mediterránea

METABOLISMO CELULAR

Metabolismo celular RCP

Aulas sen fume





**EL DEPORTE ES
LO PEOR
QUE HAY PARA
EL TABACO**

ALCOHOL

- Cuestionamiento dos modelos sociais establecidos



Saúde de campo amplo: conflitos de xénero

Curso e grupo:	Data:		Nome:	
ACTIVIDADE	CUALIDADE 1	CUALIDADE 2	CUALIDADE 3	PERSOA QUE ENCAIXA NESTA ACTIVIDADE
1 <i>Estudiar Enxeñería Industrial</i>				
2 <i>Estudiar Maxisterio Infantil</i>				
3 <i>Estudiar Ciencias do Deporte</i>				
4 <i>Estudiar Enfermería</i>				
5 <i>Estudiar Arquitectura</i>				
6 <i>Estudiar Filoloxía Española</i>				
7 <i>Estudiar Informática e Programación</i>				
8 <i>Estudiar Belas Artes</i>				
9 <i>Estudiar Empresariais/ Económicas</i>				
10 <i>Estudiar Medicina</i>				
11 <i>Deseñar programacións informáticas</i>				
12 <i>Ser xefe de obra na construción</i>				
13 <i>Coidar persoas dependentes ou anciáns</i>				
14 <i>Impartir docencia na facultade de Enxeñería</i>				
15 <i>Realizar traballos subacuáticos</i>				
16 <i>Traballar como auxiliar de enfermería</i>				
17 <i>Impartir docencia de Literatura</i>				
18 <i>Adestrar un equipo deportivo</i>				
19 <i>Dirixir telefilmes (películas)</i>				
20 <i>Tocar a batería nun grupo de rock</i>				
21 <i>Exercer a medicina</i>				
22 <i>Traballar nun parque de bombeiros</i>				
23 <i>Arbitrar partidos deportivos</i>				
24 <i>Ir aos percebes</i>				
25 <i>Enterrar aos mortos</i>				



Isabel Coixet, publicista, guionista e **directora de cine**, foi candidata doce veces aos premios Goya, que acadou en cinco ocasións, dúas ao Oso de Oro de Berlín e unha á Palma de Ouro de Cannes.



Sheila E. percussionista de Prince desde 1983 e tamén de bandas como a Ringo All Star Band.



Eva Carneiro, especialista en **medicina deportiva**, é médico do Chelsea desde que chegou hai cinco anos co adestrador André Vilas-Boas e continúa hoxe en día pese a que Vilas-boas abandonou o banquiño en 2012.



*Aos 44 anos e cun fillo de 14, **Elisa** traballa nunha das profesións posiblemente máis esixentes desde o punto de vista físico e unha das máis masculinizadas. **É bombeira** no parque de Villanueva de los Infantes (Ciudad Real). Na provincia so hai outra muller desempeñando o mesmo oficio. En España apenas 200 dunha plantilla de 21.000. Ela foi unha das pioneiras. “**É un traballo no que a aptitude física é moi importante**” opina.*



A pequena localidade de Rinlo (Lugo) é famosa polos seus percebebeiras e por quen os colle. Trátase dun grupo de seis mulleres que monopolizan esta actividade ancestral “na que a vida se pon en risco cada vez que unha baixa ao mar”. **Esperanza** é unha das espelidas mulleres **percebeiras** que desde hai décadas combate as ondas e a friaxe para levar un salario a casa.



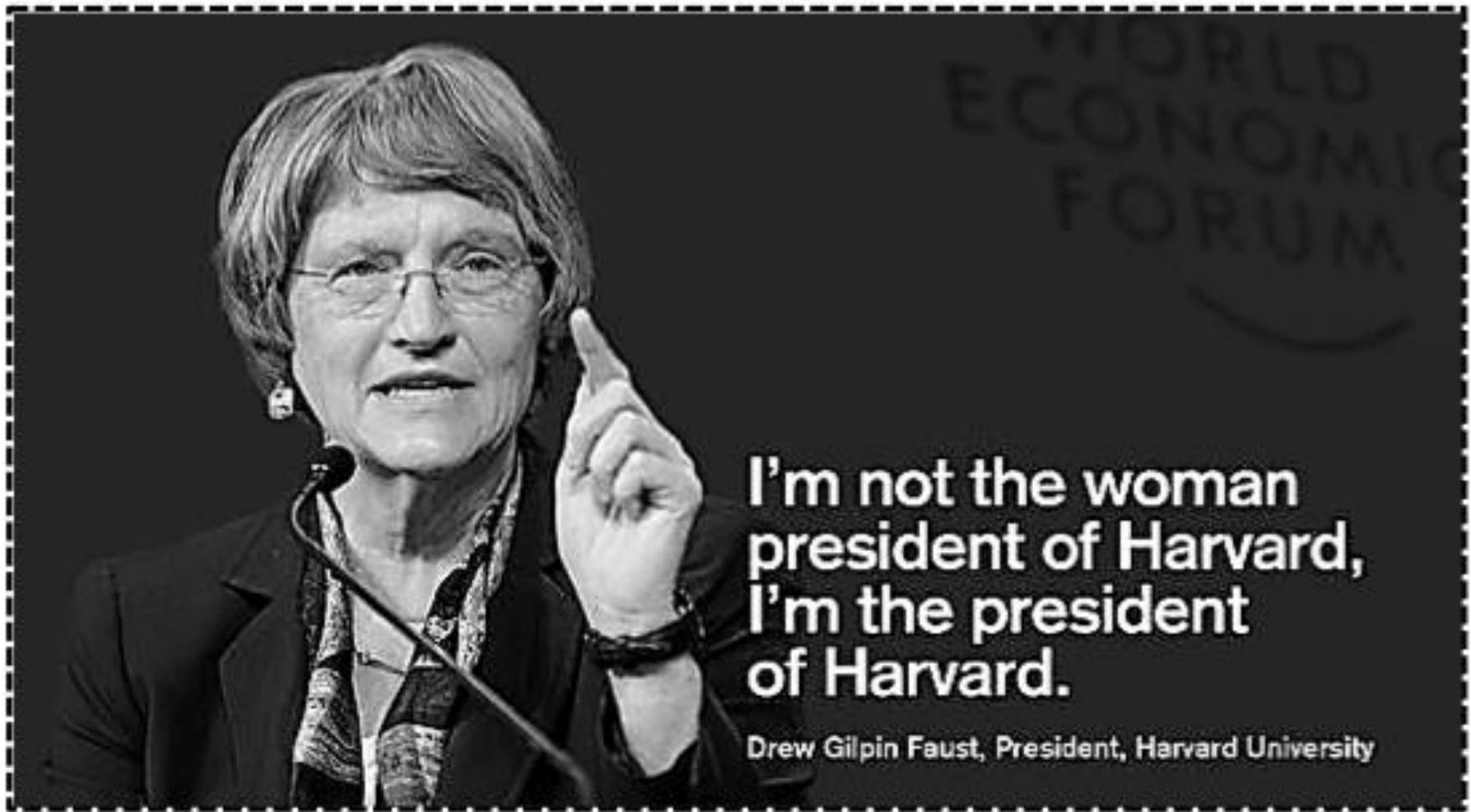
Nun país tradicional como Corea, na illa de Jeju, ao sur da península coreana, son elas que desde hai máis dun século mergullan en exclusiva para coller marisco. Ademais non é unha profesión so para xóvenes, senon que das **case 5000 mergulladoras** inscritas, moitas superan con creces os 60 anos.



Verónica Boquete, futbolista profesional, capitana da Selección Española e nominada entre as 10 mellores **futbolistas** do mundo na Gala da FIFA Balón de Ouro. Militou no Bayern de Munich (na Bundesliga) e no París Saint Germain.



Becky Hammon, primeira muller **adestradora** dun equipo de baloncesto profesional da NBA dando instrucións a Kyle Anderson e Cady Lalanne



**I'm not the woman
president of Harvard,
I'm the president
of Harvard.**

Drew Gilpin Faust, President, Harvard University

Nos estudos de xénero defínese o teito de cristal como a limitación velada ao ascenso laboral das mulleres no interior das organizacións ou empresas.

O “glass ceiling barrier” apareceu por primeira vez nun artigo do Wall Street Journal en 1986. Describía as barreiras invisibles ás que se ven expostas mulleres altamente cualificadas que lles impedían acadar os postos xerárquicos máis altos a pesares dos seus méritos e logros.



Por outra banda, o home que manifesta pasión pola danza pode verse confrontado a prexuízos sociais e a unha forte discriminación de xénero, xa que se asocia esta actividade co feminino.

Obviase, incrivelmente, a existencia de bailaríns do calibre de Nijinsky, Nureyev, Baryshnikov, Julio Bocca, Ángel Corella...



Difusión

IVÁN LEIS = Redondela

Estudiantes y profesores de Secundaria del instituto "Pedro Floriani" de Redondela crearon un juego de mesa "artesanal" con el objetivo de fomentar hábitos saludables, dentro de una serie de actividades encuadradas en la "Semana da Saúde".

El juego educativo sigue el modelo de preguntas y respuestas del conocido Trivial Pursuit, con diversas áreas de interés que los participantes van recorriendo a través de los casilleros según dan respuestas correctas.

La particularidad de la modalidad "HFS" inventada en Redondela es que se centra en asuntos como la nutrición o la importancia de la actividad física para la salud. "En la biblioteca del centro se vivieron apasionadas jornadas de juego que sirvieron para que el alumnado aprendiera de manera lúdica y competitiva nociones que de otro modo podrían parecer mucho más áridas", apuntan desde el instituto.

La iniciativa partió de los profesores de Educación Física, Ciencias, Inglés, Lingua Galega y

Un "trivial" por la salud

Alumnos y profesores del IES Floriani crean un juego de mesa para fomentar hábitos saludables



Alumnas del Floriani juegan al "Trivial HFS" inventado en el centro.

Religión, entre otros, que forman el denominado grupo Floriani Saludable. Hace un año, este grupo comenzó a investigar la situación de los alumnos respecto a las recomendaciones de la OMS

(Organización Mundial de la Salud) para prevenir el sedentarismo y la mala alimentación, en particular la adquisición de hábitos de vida saludables y la práctica de ejercicio físico al

menos una hora al día.

De ahí surgieron una serie de iniciativas que confluyeron en la "Semana da Saúde". Además del juego de mesa, los alumnos recibieron clases de deportes como el basket o el ciclismo, con apoyo del Club de Baloncesto y de la Escola de Ciclismo de Redondela, dirigida por el excorredor Marcos Serrano. Una ruta en bici por el paseo del río Pexegueiro les descubrió las posibilidades de su entorno más cercano.

Reparto de fruta

Otra actividad de "gran éxito" fue el reparto de raciones de fruta y las preparaciones elaboradas por alumnos y profesores, como fresas con zumo de naranja o piña con chocolate, "que hicieron las delicias de toda la comunidad escolar al tiempo que se contribuye a aumentar la ingesta diaria de fruta".

Una exposición de noticias y otra de fotografías de alumnos y profesores practicando diversos deportes, así como la oferta de menús alternativos en la cafetería del centro, son otras acciones de este programa educativo.

ÁREA METROPOLITANA | REDONDELA



A elaboración das brochetas polo alumnado.

O IES Pedro Floriani fai "un xesto" pola froita

Alumnos e profesores do centro participaron na elaboración

REDACCIÓN. REDONDELA
comarcas@atlantico.net

■■■ Dende o día 10 ata hoxe o alumnado de 4º de ESO do Floriani, dirixido polo profesorado do grupo de traballo Floriani Saudable, elabora racións de froita fresca en distintas preparacións para que durante os recreos o resto do alumnado poida disfrutar dela. Durante o mes de xaneiro distri-

buíranse mandarinas, laranxas ao natural e en zume, froitos secos, caquis e outras froitas de tempada. Nesta segunda edición da Semana da Froita estanse a distribuír plátanos e amorodos e as novidades de brochetas de piña natural, plátano e amoroso.

A elaboración das brochetas foi todo un reto para o alumnado, que preparou -coa inestimable colabo-

ración da concesionaria da cafetería, Paqui- máis de 200 racións moi solicitadas e ávidamente consumidas polos seus compañeiros e compañeiras, o que certifica que ao alumnado lle encanta a froita e que os "chefs" o fixeron moi ben.

Esta campaña -integrada no programa AliméntaT-Ben do plan Proxecta- trata de incidir nos hábitos alimenticios do alumnado, promover os hábitos saudables, o coñecemento e o consumo de froita fresca.

A iniciativa está financiada polo FOGA (Fondo Galego de Garantía Agraria) dependente da Consellería do Medio Rural e do Mar e coa colaboración da Consellería de Cultura, Educación e OU e da Consellería de Sanidade e forma parte dun plan da Unión Europea no marco da política agraria común.

Mentras, o grupo de traballo Floriani Saudable, integrado por

que fai o fitipaldi este?

tamén é de móbilR

sendo así, é dos nosos...

AMBIENTE

Los genios

N a hora de la tarde, en el salón de la casa de María, una mujer de unos 60 años, con el pelo blanco y una sonrisa que ilumina su rostro, nos cuenta una historia que nos quedamos grabados en la memoria. Se trata de la historia de un niño de unos 10 años, con un nivel de inteligencia que nos dejó impresionados. María nos cuenta que el niño, que se llama Carlos, es un niño muy inteligente. María nos cuenta que el niño, que se llama Carlos, es un niño muy inteligente. María nos cuenta que el niño, que se llama Carlos, es un niño muy inteligente.

Jugando con la salud

Alumnos y profesores de un instituto de Redondela crean un juego con preguntas sobre alimentación, actividad física o buenos hábitos.

ALUMNOS Y PROFESORES
DE UN IES DE REDONDELA

El juego se llama "El juego de la salud" y está diseñado para ser jugado por grupos de alumnos. El juego se llama "El juego de la salud" y está diseñado para ser jugado por grupos de alumnos. El juego se llama "El juego de la salud" y está diseñado para ser jugado por grupos de alumnos.



El juego de la salud se juega en grupos de alumnos. El juego se llama "El juego de la salud" y está diseñado para ser jugado por grupos de alumnos.

El juego de la salud se juega en grupos de alumnos. El juego se llama "El juego de la salud" y está diseñado para ser jugado por grupos de alumnos. El juego se llama "El juego de la salud" y está diseñado para ser jugado por grupos de alumnos.

**THE NEW MINI.
THE NEW ORIGINAL.**

www.mini.com.es

Características

1.6i 136CV (100kW) 1800ccm

1.6i 136CV (100kW) 1800ccm

1.6i 136CV (100kW) 1800ccm

1.6i 136CV (100kW) 1800ccm

1.6i 136CV (100kW) 1800ccm

O IES Pedro Floriani celebra unhas xornadas sobre alimentación, saúde e deporte

Redondela - 21/04/2014

Autor: M. X. Quevedo

Os mozos de Redondela non son a excepción dos problemas derivados da mala alimentación e o sedentarismo que afectan á sociedade en xeral. Unos problemas que teñen a conxectarse coa auténtica epidemia entre a poboación escolar. Conscientes deste feito, un grupo de profesores do Instituto Pedro Floriani organizan a I semana da saúde que se vai desenvolver entre o 7 e o 11 de abril.

A alimentación, a saúde e a práctica do deporte serán os eixes fundamentais destas xornadas que organiza o Instituto Pedro Floriani durante a vindeira semana. Serán cinco días de charlas, exposicións, charlas e actividades deportivas para que os alumnos adquiran hábitos saudables e coñezan as ventajas de levar unha dieta equilibrada, segundo explica Mónica Barrientos unha das profesoras que lidera a iniciativa "Saúde Saudable".

Esta docente de educación física explica que os mozos do noso concello non se escapan desta realidade que consiste no incremento do sedentarismo, o sobrepeso e as incorrectas pautas alimenticias. Entre os datos máis alarmantes destaca o feito de que algúns alumnos acadan os días sen almorzar e que outros, por exemplo, coidan non comer fruta, verduras e leite, contra consumo desta última industrial e bebidas de cola en exceso.

Algunhas das actividades concretas a desenvolver consistirán no reparto de fruta, e na realización de xogos saudables. Tamén presentarán un "TikTik saludable" unha versión do popular xogo con cartas de preguntas relacionadas coa alimentación, o exercicio e a saúde.

Un dos obxectivos desta I semana da saúde é implicar a toda a comunidade educativa e en especial a pais e nais xa que en moitos casos, aínda que sabedores de cal é a alimentación dos seus fillos, non son conscientes das repercusións que estes malos hábitos poden ter a curto, a medio e longo prazo.

Audios relacionados co artigo

1 Mónica Barrientos explica Saúde Saudable

A I semana da saúde celébrase entre o 7 e o 11 de abril

http://radioarandela.com/play_art.php?audio=d3e5792687b6cd8dd9904d37d21402.mp3

2 Problemas detectados

Algunhas das actividades concretas a desenvolver consistirán no reparto de fruta, e na realización de xogos saudables.

http://radioarandela.com/play_art.php?audio=bd111a802bc43d2ed3e3326e133978cc.mp3

3 Emilio González Avión director do IES

Un dos obxectivos desta I semana da saúde é implicar a toda a comunidade educativa

http://radioarandela.com/play_art.php?audio=d8237829873e9c74edf9c9c123f172a93.mp3

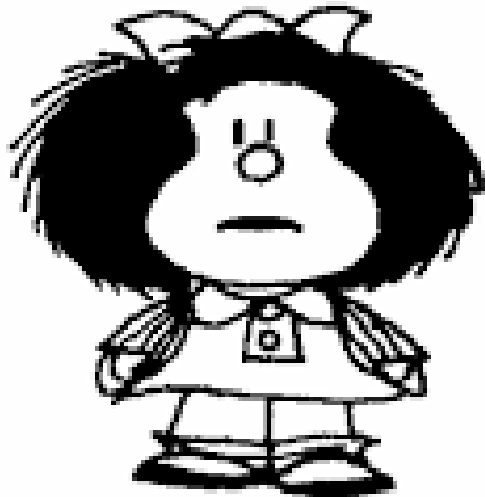
Algúns recursos no blogue

habitosaudablesfloriani.blogspot.com

- <http://xenteconvida.sergas.es/Paginas/Portada>
- British Nutrition Foudation: <https://www.nutrition.org.uk/>
- Consello Europeo de Información Nutricional: <http://www.eufic.org/en>
- Mi plato seedo: <http://1.bp.blogspot.com/-k-1eto5H1kk/UR1ipYwn9RI/AAAAAAAAAxw/iOyezUW5vDY/s1600/MI+PLATO+IDEAL.png>
- Guía almorzo saudable:
http://www.nutricion.org/img/files/desayuno_merienda%20saudable.pdf
- Pirámide da alimentación saudable:
<https://drive.google.com/file/d/0BzopeSSF4bl5RDhxZW96YzRRVFU/view>
- Base de datos de composición de alimentos: <http://www.bedca.net/>
- Mercado dos alimentos: http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_Joven.html
- Conferencias sobre hábitos saudables Banco Sabadell:
https://www.bancsabadell.com/cs/Satellite/SabAtl/Cuanto-vamos-a-vivir/6000008551057/es?utm_source=515-003-006-011-006&utm_medium=003&utm_content=006&utm_term=011&utm_campaign=Pensiones
- Obradoiro cesta da compra: <https://www.slideshare.net/4111969/copia-de-cesta-compra-stavictoria-para-colegio?ref=http://habitosaudablesfloriani.blogspot.com/es/>

Plans de promoción da saúde

YO OPINARÍA QUE...
PERO MEJOR NO
TOCAR EL TEMA ¿NO?



TOTAL, TODO ESO YA
TENDREMOS TIEMPO DE
SUFRIRLO CUANDO
SEAMOS GRANDES



Propostas para a mellora:

- Analisar a todo o colectivo e non so ao alumnado. Neste sentido son destacables iniciativas como o estudio, promovido por alumnado de 1º ESO, para valorar a incidencia de consumo de alcohol e tabaco entre o profesorado
- Analisar lonxitudinalmente as dinámicas para comprobar os efectos a medio prazo.
- Establecer relación con outros centros da contorna para ampliar as bases de datos e establecer estratexias conxuntas.
- Aportación de fondos e recursos para a promoción de estilos de vida saudables que vaian máis alá do voluntarismo da comunidade escolar, dotando aos centros de capacidade de xestionar orzamentos para estes fins.
- Tomar en serio a importancia dos hábitos saudables na saúde da poboación escolar e deixar de categorizar materias en función da busca de resultados inmediatos nos datos do informe PISA.