

COLABORANDO NA INCLUSIÓN EDUCATIVA

Pontevedra, 14 de Septiembre de 2018

Patricia Beiro SanRomán
Dietista-Nutricionista

LA ASOCIACIÓN...

- Entidad sin ánimo de lucro
- Creada en **febrero de 1998**
- **Constituida por familiares** de personas que padecen trastornos de la alimentación:
 - Anorexia nerviosa
 - Bulimia nerviosa
 - Trastornos de la alimentación no específicos
 - Trastorno por Atracón
 - Síndrome del Comedor Nocturno
 - Obesidad
 - Vigorexia, Pregorexia, Ortorexia, Drunkorexia....



OBJETIVO Y ÁREAS DE ACTUACIÓN

La lucha contra los trastornos alimentarios para **conseguir que las personas se gusten tal como son**, y que se sientan bien con ellas mismas, realizando intervenciones de:

- Información y Sensibilización
- Terapéuticas
- Prevención



INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

- **Acogida y orientación** a todas aquellas personas que contactan con la Abap.
- **Diseño y elaboración** de material informativo, carteles, trípticos, etc.
- **Organización de Seminarios** de Trastornos de la Alimentación dirigidos tanto a profesionales como a familiares de afectad@s.



INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN



- **Participación** en distintos **medios de comunicación** local, prensa, radio, televisión...
- **Charlas** dirigidas a la población general en centros culturales, de vecinos...
- **Reuniones** periódicas con las **autoridades sanitarias**.

TERAPÉUTICAS

- Tratamiento **psicológico**
 - Consulta individual
 - Terapia de grupo

- Reeducación **nutricional**
 - Consulta individual

- **Grupos psicoeducativos** para padres y madres.



PREVENCIÓN

5 % población infanto-juvenil padece un trastorno alimentario

11 % presenta síntomas de riesgo

Alrededor 9% población adulta



La **promoción de la salud** a través de la **familia**, los **educadores**, los **profesionales sanitarios** y los mismos **adolescentes y jóvenes** favorece el conocimiento y la adopción de estilos de vida que protegen a la persona ante estas enfermedades.



PREVENCIÓN

Taller: Desayunos Saludables



- **Grupos de alimentos** que constituyen un desayuno saludable.
- **Beneficios** de un buen **desayuno**.
- Orientaciones para desayunar bien... Qué podemos hacer?
- **Degustación de alimentos** que deben formar parte de esta comida del día.



PREVENCIÓN

Taller: Frutas y Verduras 100% Saludables



- La importancia del consumo de los distintos **grupos de alimentos** en las raciones adecuadas.
- **Beneficios** del consumo de **frutas y verduras**.
- Otras **orientaciones saludables** como nº de comidas al día, consumo de agua, práctica de actividad física, etc.
- **Degustación** individual de una **brocheta de frutas** que elaborarán con fruta fresca previamente lavada y cortada.

PREVENCIÓN

Taller: Etiquetado nutricional



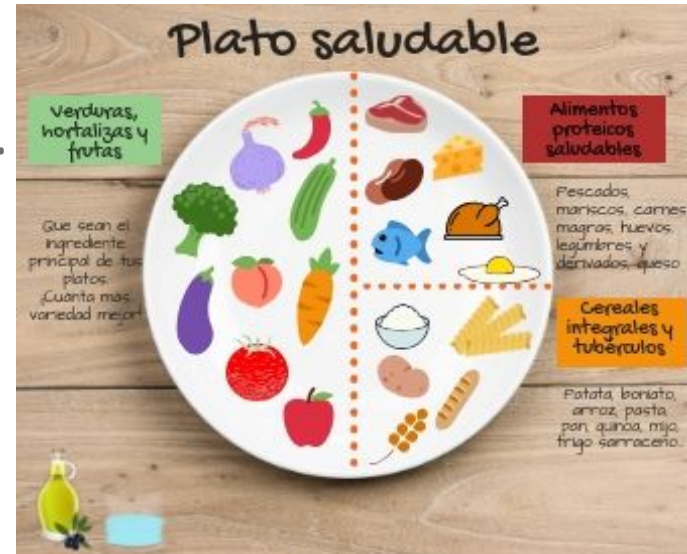
- Interpretar la información nutricional de los alimentos.
- Identificar aquellos alimentos cuyo consumo en exceso podría ser perjudicial para la salud.
- Conocer e **interpretar** los “**ingredientes ocultos**” o “**ingredientes engañosos**” de las etiquetas (aceites vegetales, azúcar...), y las declaraciones nutricionales y de salud (rico en fibra, bajo en sal...)
- **Analizar etiquetas** de distintos grupos de alimentos.



PREVENCIÓN

Taller: Cocina Saludable

- Conocer qué **grupos de alimentos** tienen que formar parte de comidas y cenas.
- Aprender las claves de una correcta compra, preparación y conservación de los alimentos.
- Planificar menús de comidas y cenas, utilizando la herramienta del “Plato Saludable”.
- Actividad práctica de elaboración de un “Plato saludable”.



PREVENCIÓN

Taller: Mucho más que comer!



- Conceptos básicos de alimentación equilibrada y reflexión de los hábitos alimentarios.
- Crítica a los medios de comunicación y su influencia en nuestros hábitos.
- Reducción de la autocrítica y aumento de la autovaloración.
- **Actividad práctica** de elaboración de menús saludables.



PREVENCIÓN

Taller: Prevención de los trastornos de la alimentación



- **Factores desencadenantes** de los trastornos de la alimentación: imagen corporal, medios de comunicación y dietas de adelgazamiento...



- **Señales de alarma** para detectar un trastorno alimentario.
- **¿Qué hacer** si se detecta un TCA?
- **Orientaciones saludables** para prevenir la aparición de estos trastornos desde el entorno familiar y educativo.

TALLERES

Duración

Los Talleres se establecen en acciones de **1,5 horas de duración.**

Metodología

Se combina la **exposición de los contenidos**, con ayuda de un **soporte audiovisual**, con **ejercicios prácticos**, fomentando así la **participación activa** y la implicación de los alumnos, y facilitando por tanto el aprendizaje.



TALLERES



¡¡ CONCIENCIAR !!

PARA COMER SANO...



- No hay que ponerse a dieta... Ninguna dieta funciona!!
- No hay que tomar pastillas quemagrasas, ni diuréticos, ni laxantes...
- No hay que tomar suplementos ni complementos alimenticios
- No hay que tomar alimentos light, ni 0%, ricos en fibra...



PARA COMER SANO...



- No es necesario tomar alimentos ecológicos
- No hay superalimentos, ni alimentos o batidos detox
- Se pueden mezclar distintos grupos de alimentos entre sí...
- No hay que contar calorías!!
- No hay que pasar hambre



PARA COMER SANO...



- ★ Toma más alimentos de verdad y menos productos alimenticios
- ★ Sé muy crítico con lo que oyes/lees sobre alimentación
- ★ Dale a las comidas la importancia que tienen: presta más atención!
- ★ Disfruta comprando, cocinando y comiendo!!



¡¡ MUCHAS GRACIAS !!



986 436 541

abapvigo@gmail.com

