



Empoderamiento nutricional (y I): *Autoencuestas*

FICHA
39a

Objetivos

- EMPODERAR AL ALUMNADO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- ENSEÑAR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS DE CONSUMO SALUDABLES.
- CONCIENCIAR AL ALUMNADO DE SU RESPONSABILIDAD EN SU ALIMENTACIÓN.
- AUTOCUIDADO Y CAPACIDAD DE DETECCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA QUE REQUIERAN INTERVENCIONES DE PROFESIONALES DE LA SALUD.
- TRASLADAR EL EMPODERAMIENTO NUTRICIONAL DEL ALUMNADO AL ÁMBITO FAMILIAR.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

3º y 4º de ESO y Bachillerato.

- Ciencias de la Naturaleza.
- TIC.
- Biología. Cultura Científica.
 - Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
 - Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 18 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Centrándonos en el desayuno, sobre un modelo de Auto-encuesta relativo a hábitos de desayuno, cada alumno/a, de manera personal, cumplimentará la encuesta. No se recogerán las encuestas, no consiste en corregir o sacar estadísticas. La Auto-encuesta se plantea como una herramienta de reflexión para el alumnado.

Luego, en grupo, comentarán cada pregunta, para dar cabida a cada casuística personal.

Posteriormente el tutor o la tutora comentará el porqué de cada pregunta, apoyándose en la ficha "Auto-encuesta para tutor/a", y podrá dinamizar a la clase con las respuestas comentadas en grupo.

Se fomentará la participación abierta de todo el alumnado.

Se impulsará la idea de que cada persona debe ser parte activa, puede y debe tomar decisiones en su alimentación, como lo hace en otros ámbitos: hacer deporte, en el ocio, en sus estudios...



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Calendario tipo/Duración _____

2 sesiones (de 45 minutos).

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Auto-encuesta tipo. Y auto-encuesta para tutor/a.

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado completa la auto-encuesta.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Material de apoyo:

- https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/THAO/36243326_1722011173857.pdf

Material de apoyo:

- <http://www.mecd.gob.es/dctm/ministerio/educacion/actividad-internacional/consejerias/reino-unido/tecla/2007/a-02-07.pdf?documentId=0901e72b80b61764>

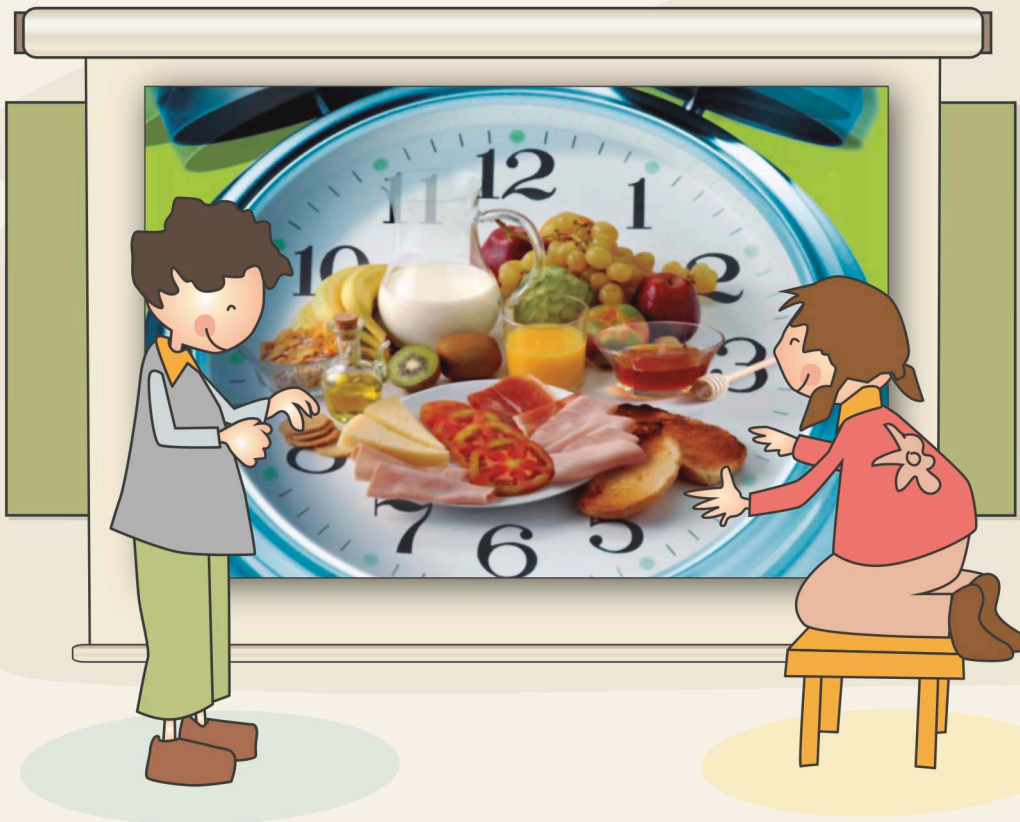
Bibliografía:

- Sánchez JA, Serra LI. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Rev Esp Nutr Comunitaria 2000; 6-(2):53-95.
- Fernández Morales, M.^a V. Aguilar Vilas, C. J. Mateos Vega y M.^a C. Martínez Para. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Madrid. Nutr. Hosp. vol.23 no.4. 2008.
- Silveira JA1, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. J Pediatr (Rio J). 2011 Sep-Oct; 87(5):382-92.



Empoderamiento nutricional (y I): Autoencuestas

FICHA
39b



Hombre Mujer

1. Observa la fotografía y subraya los alimentos que aparecen a continuación:

- | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|------------|--------------------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| Kivi | <input type="checkbox"/> | Miel | <input type="checkbox"/> | Plátanos | <input type="checkbox"/> | Jamón Serrano | <input type="checkbox"/> | Zanahoria | <input type="checkbox"/> |
| Lentejas | <input type="checkbox"/> | Pasteles | <input type="checkbox"/> | Pan | <input type="checkbox"/> | Jamón de York | <input type="checkbox"/> | Aceite | <input type="checkbox"/> |
| Salchichas | <input type="checkbox"/> | Cereales | <input type="checkbox"/> | Vinagre | <input type="checkbox"/> | Chuletas | <input type="checkbox"/> | Uvas | <input type="checkbox"/> |
| Leche | <input type="checkbox"/> | Mermelada | <input type="checkbox"/> | Zumo | <input type="checkbox"/> | Remolacha | <input type="checkbox"/> | Nueces | <input type="checkbox"/> |
| Bacón | <input type="checkbox"/> | Mandarinas | <input type="checkbox"/> | Huevos | <input type="checkbox"/> | Maíz | <input type="checkbox"/> | Garbanzos | <input type="checkbox"/> |
| Manzana | <input type="checkbox"/> | Galletas | <input type="checkbox"/> | Aceitunas | <input type="checkbox"/> | Tomate | <input type="checkbox"/> | Pepino | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | Queso | <input type="checkbox"/> |

2- ¿Cómo desayunas? Desarrolla las alternativas y si la tuya no aparece apúntala.

2.1. ¿Desayunas?

- a) Nunca.
- b) Sí, todos los días
- c) A veces.

Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!



Elige comer sano ¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

2.2. Cuando no desayunas ¿por qué lo haces?

- a) No tengo tiempo.
- b) No tengo hambre.
- c) No me gusta lo que hay de desayuno.

2.3. ¿Haces tú el desayuno?

- a) Sí.
- b) No.
- c) Unas veces sí, otras veces no. (¿Cuándo?, ¿Porque?).

2.4. ¿Cuánto tiempo pasas desayunando?

- a) Menos de cinco minutos.
- b) De cinco a diez minutos.
- c) Unos quince minutos.

2.5. ¿Con quién desayunas?

- a) Desayuno sola/o.
- b) Desayuno acompañada/o (¿con quién?).
- c) a veces solo/a, otras veces acompañado/a (¿con quién?).

2.6. ¿Cambias tu desayuno?

- a) No, siempre me gusta desayunar lo mismo.
- b) Intento cambiar bastante.
- c) Solo los fines de semana varía mi desayuno.

2.7. ¿Qué desayunas?

- a) Un alimento.
- b) Entre 2 y 3 alimentos.
- c) Cuatro o más alimentos.

2.8. ¿Incluyes frutas y cereales en el desayuno?

- a) A veces
- b) Sí, procuro consumirlos en cada desayuno.
- c) No, nunca.

2.9. ¿Cómo sería tu desayuno ideal? Trata de describirlo.





Empoderamiento nutricional (y I): Autoencuestas

FICHA
39c

FICHA TUTOR/A

No se recogerán las encuestas, no consiste en corregir o sacar estadísticas. La auto-encuesta se plantea como una herramienta de reflexión para las y los alumnos.



Hombre Mujer

1. Observa la fotografía y subraya los alimentos que aparecen a continuación:

- | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| Kiwi | <input type="checkbox"/> | Pasteles | <input type="checkbox"/> | Pan | <input type="checkbox"/> | Jamón de York | <input type="checkbox"/> | Aceite | <input type="checkbox"/> |
| Lentejas | <input type="checkbox"/> | Cereales | <input type="checkbox"/> | Vinagre | <input type="checkbox"/> | Chuletas | <input type="checkbox"/> | Uvas | <input type="checkbox"/> |
| Salchichas | <input type="checkbox"/> | Mermelada | <input type="checkbox"/> | Zumo | <input type="checkbox"/> | Remolacha | <input type="checkbox"/> | Nueces | <input type="checkbox"/> |
| Leche | <input type="checkbox"/> | Mandarinas | <input type="checkbox"/> | Huevos | <input type="checkbox"/> | Maíz | <input type="checkbox"/> | Garbanzos | <input type="checkbox"/> |
| Bacón | <input type="checkbox"/> | Galletas | <input type="checkbox"/> | Aceitunas | <input type="checkbox"/> | Tomate | <input type="checkbox"/> | Pepino | <input type="checkbox"/> |
| Manzana | <input type="checkbox"/> | Plátanos | <input type="checkbox"/> | Jamón Serrano | <input type="checkbox"/> | Zanahoria | <input type="checkbox"/> | Queso | <input type="checkbox"/> |
| Miel | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |

Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!



Elige comer sano ¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

2- ¿Cómo desayunas? Desarrolla las alternativas y si la tuya no aparece apúntala.

Para las preguntas 2.1. ¿Desayunas? 2.2. Cuando no desayunas ¿por qué lo haces? y 2.3. ¿Haces tú el desayuno? se hablará sobre:

- *La importancia del desayuno. Tras 8 o 10 horas sin comer, nuestro organismo sufre un déficit de glucosa –nuestro principal combustible– por lo que, al no desayunar, pasamos a quemar otras reservas energéticas, lo que producirá decaimiento falta de concentración y mal humor.- No desayunar, generalmente desequilibra la dieta porque genera comidas desordenadas. Quienes desayunan llegan a la hora de comer con menos hambre y suelen picotear menos durante la mañana. Desayunar suele estar relacionado con llevar una dieta mucho más equilibrada y ordenada.*
- *Por qué no apetece desayunar. A veces cenar mucho, o acostarse justo después de cenar evita la apetencia de comida en el desayuno. Levantarse con tiempo para estimular el apetito también es importante, así como tomárselo con calma: No se puede obligar a nadie a hacer un gran desayuno. Hay que empezar poco a poco para ir introduciendo los alimentos sin forzar.*
- *Cuando no apetece desayunar, se puede hacer en dos fases: La primera se haría en casa y luego un tentempié a media mañana para completar, sin que esta última suponga más del 10% de la energía.*
- *Ayunar no adelgaza. Un informe del Ministerio de Sanidad recoge que "la prevalencia de obesidad es superior en aquellos que toman un desayuno escaso o lo omiten. El desayuno ayuda a mantener el ansia de picar bajo control". Es más probable perder peso si se desayuna y se realiza un mayor número de comidas pequeñas que si no se desayuna, y luego se ingiere el mismo número de calorías totales, pero sólo en 2 o 3 ingestas.*
- *La necesidad de responsabilizarse de su propia salud, de su propio cuerpo, de su propia comida. Provocar el compromiso de elección y elaboración del desayuno por parte del alumnado.*

Para las preguntas 2.4. ¿Cuánto tiempo pasas desayunando? 2.5. ¿Con quién desayunas? y 2.6.¿Cambias tu desayuno? se hablará de:

- *Las diferentes situaciones que se pueden presentar en los desayunos: días normales de labor, seguramente más prisa, igual diferentes horarios, diferentes planteamientos, igual diferentes desayunos.*

Hay que dedicarle entre 20 y 30 minutos al desayuno. Hay que invertir tiempo, como lo hacemos en las otras comidas del día. Se necesita planificación.

Para las preguntas 2.7. ¿Qué desayunas? y 2.8. ¿Incluyes fruta y cereales en el desayuno? se hablará:

*De que un buen desayuno debería incluir un **lácteo**, **pan** (mejor integral) y **fruta** (mejor entera).*

Ayuda a evitar la rutina. Igual que no comes o cenas todos los días lo mismo, tu desayuno también debería ser variado.

Puede resultar apetecible para algunas personas o en ocasiones, pero comer por la mañana huevos revueltos, yogurt con cereales, fruta y pan sería un error. El desayuno tiene que ser una comida importante pero no debe convertirse en lo que hacen el resto de europeos, porque ellos a la hora de comer toman un tentempié y nosotros no hacemos eso. No hay ningún alimento prohibido a primera hora de la mañana, aunque deberíamos elegir alimentos saludables.

El desayuno ha de estar equilibrado con el resto de las comidas del día.

Para la pregunta 2.9. ¿Cómo sería tu desayuno ideal? se hablará:

De cómo hay muchos desayunos posibles, de cómo podemos intervenir para hacer un desayuno saludable y de cómo vamos a aprender pautas que nos ayudarán a hacerlo.

Desayunar en casa ayuda a ahorrar.