



Empoderamiento nutricional (y III): Equilibrio

FICHA
41

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.
- Tecnología.
- Biología. Cultura Científica.
 - Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
 - Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 18 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

Una vez que el alumnado ha diseñado su desayuno, se trabajará el equilibrio nutricional: Se pueden usar diferentes herramientas de referencia, como por ejemplo las pirámides nutricionales o los platos saludables (ver enlaces en el material de apoyo).

El desayuno sólo es una de las cinco comidas recomendadas a lo largo del día. Por ello, hay que aprender a equilibrar nutrientes y calorías, para distribuirlos en las cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) y conseguir así un equilibrio en el conjunto.

Se propondrá que cada alumno/a conozca sus variables antropométricas (se pesarán y medirán en clase o en casa) y clasifique su actividad física, para poder calcular sus necesidades calóricas diarias.

Si se puede disponer de los menús escolares con sus contenidos calóricos, se propondrá equilibrar los tipos de nutrientes y calorías del desayuno elaborado y reajustar sus proporciones y nutrientes, sin olvidar el resto de comidas. Se insistirá en el equilibrio cualitativo (grupos de alimentos, tipos de nutrientes) y cuantitativo (tamaño de raciones, aporte calórico): la importancia de lo que se come y de cuánto se come.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Se impulsará el ejercicio de actividad física, como hábito saludable y elemento fundamental a la hora de ajustar la dieta.

Cada alumno/a revisará y reajustará su desayuno para conseguir el equilibrio, o mejor aún, pensará en la manera de complementar ingestas a lo largo del día para alcanzar ese equilibrio. Se animará a compartir en familia el desayuno rediseñado, o las otras variaciones que se hayan decidido.

Se puede pedir que se haga feedback en los casos en que las nuevas planificaciones hechas en clase se hayan trasladado al hogar y se hayan adoptado en la práctica, ya sea de forma total o parcial, y ya sea solamente por el propio alumnado o por toda su familia.

Calendario tipo/Duración _____

3 horas, divididas en 2-3 sesiones.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Tutor/a.

Materiales:

Ordenador (programas de consumo calórico).
Metro y peso (optativo).

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado ha sido capaz de calcular sus necesidades nutritivas en función de su actividad y variables antropométricas.
- El alumnado ha sido capaz de plantear un esquema general de equilibrio en el conjunto de su ingesta, teniendo en cuenta las recomendaciones sobre grupos de alimentos, nutrientes, tamaño de raciones y aporte calórico.
- El alumnado ha puesto en práctica sus mejoras de ingestas y/o ha incorporado pautas del mismo en la práctica de alimentación de su familia.

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

Cálculo de raciones:

- <http://www.caloriasdiarias.es/>
- <https://es.calcuworld.com/calculadora-nutricional/calculadora-de-calorias-harris-benedict/>
- <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/calculadoras-nutricion.html>
- <https://estilsdevidasaludables.blogspot.com/2016/01/calcular-raciones-alimentarias-al.html>
- https://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/ServicioAragonesSalud/Areas/03_Informacion_al_profesional/02_Calidad/Calculadora%20raciones.xls

Herramientas de referencia:

- https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_alimentacion_saludable/es_def/adjuntos/kartela-osoa-gastelaniaz.pdf
- https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2015/02/Spanish_General_HEP_Feb2015.jpg
- <http://www.nutricioncomunitaria.org/media/noticias/7/imgs/foto.jpg>
- http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/02/13/215795.php
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg
- <https://medicinainformacion.com/wp-content/uploads/2018/04/tabla-de-alimentos.pdf>



VARIABLES
ANTROPOMÉTRICAS
(Peso, altura)

