

BIENESTAR Y PROTECCIÓN EN LOS CENTROS ESCOLARES: PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y PROTECCIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



26 DE NOVIEMBRE 2024

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

SABOREANDO LA ALIMENTACIÓN. MITOS, PAUTAS Y ACTIVIDADES EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA.

GRUPO INVESTIGACIÓN MIRADA CRÍTICA. UNIVERSIDAD CASTILLA LA MANCHA



NATALIA SOLANO PINTO



ÍNDICE

- SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA
- PIRÁMIDES
- ALIMENTACIÓN: ACTO SOCIAL
- MITOS Y ERRORES
- RECOMENDACIONES CENTROS EDUCATIVOS



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA

Prevalencia de sobrepeso y obesidad: 63,6% para hombres y del 48,4% para mujeres (adultos edades entre 40 y 44 años).

AESAN. Estudio ENE-COVID (2023). Situación ponderal de la población adulta en España. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, Ministerio de Consumo). Centro Nacional de Epidemiología (Instituto de Salud Carlos III).

SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ENE_COVID_ADULTOS_FINAL.pdf

Estudio ENE-COVID: Situación ponderal de la población adulta en España

Informe mayo 2023

SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA

Las prevalencias más altas de sobrepeso y obesidad: grupo de 6-9 años.

Prevalencias sobrepeso: grupo de entre 10-13 años
Superior en los niños.

Características sociodemográficas:

- Hogares con bajo nivel de estudios
- Bajo nivel de renta relativa
- Persona adulta con obesidad o exceso de peso.

SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA

ENE COVID NINOS FINAL.pdf

Estudio ENE-COVID:
Situación ponderal de la
población infantil y
adolescente en España

Informe octubre 2023

PIRÁMIDES DE ALIMENTACIÓN



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES

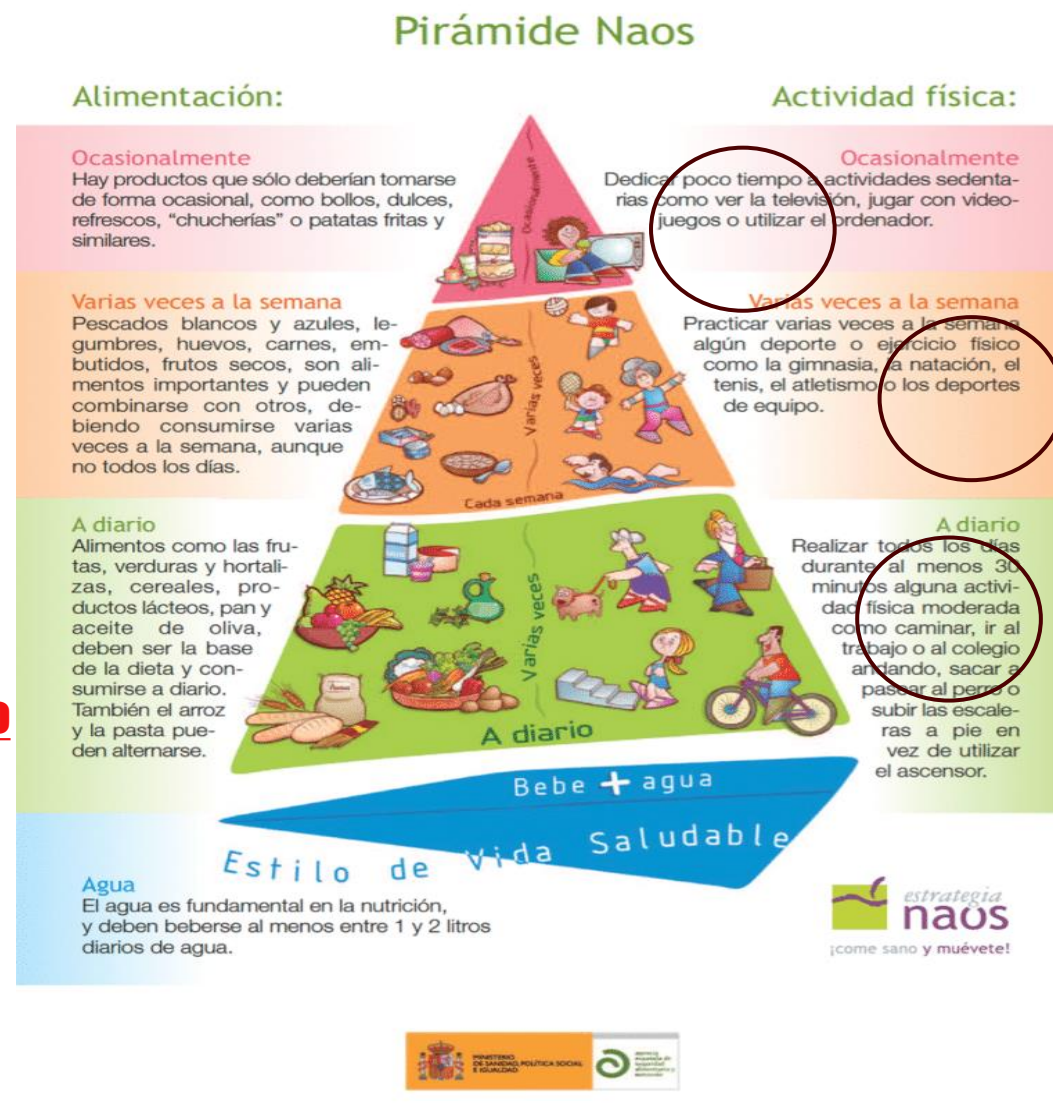


Castilla-La Mancha

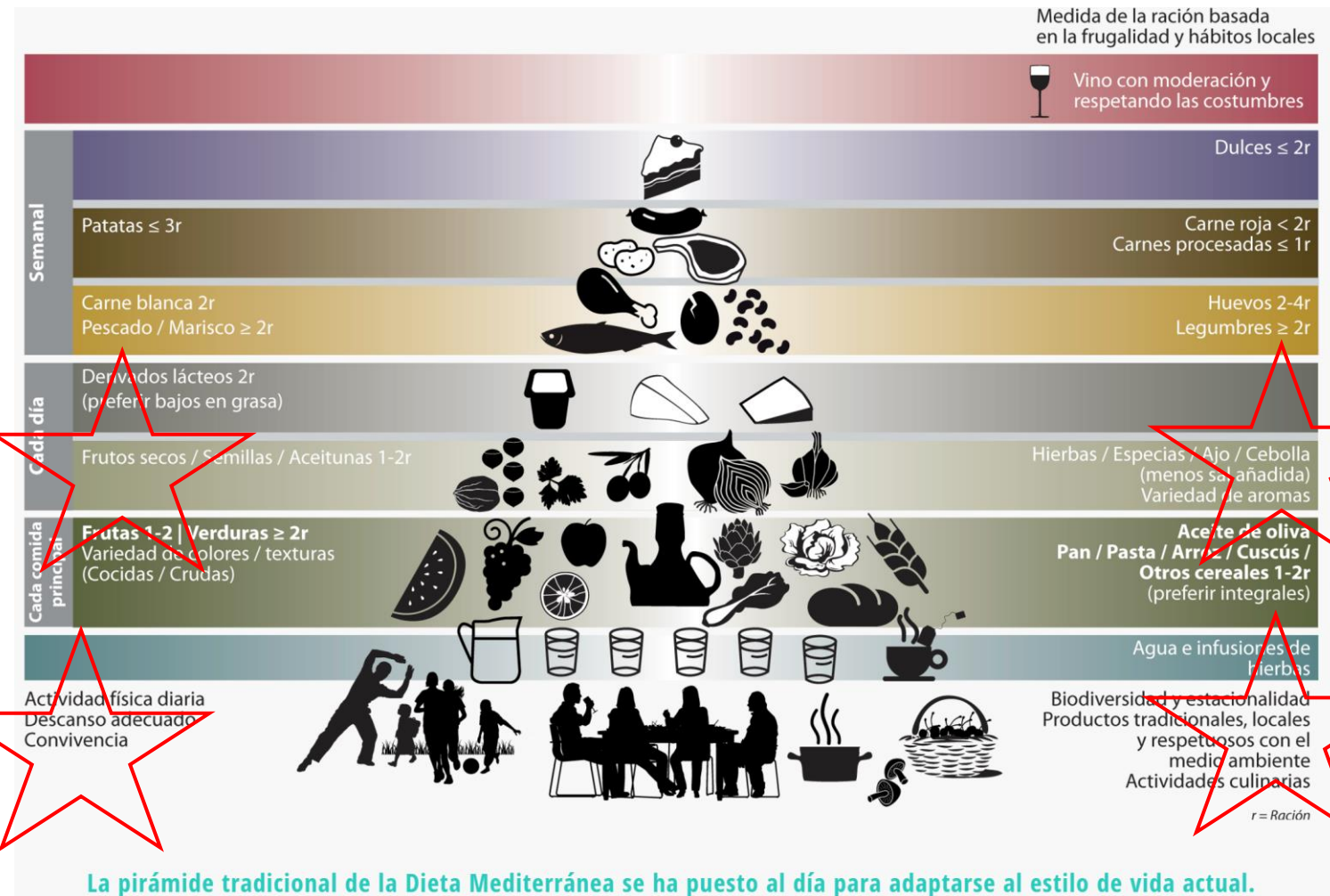
PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en el marco de la Estrategia NAOS (la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

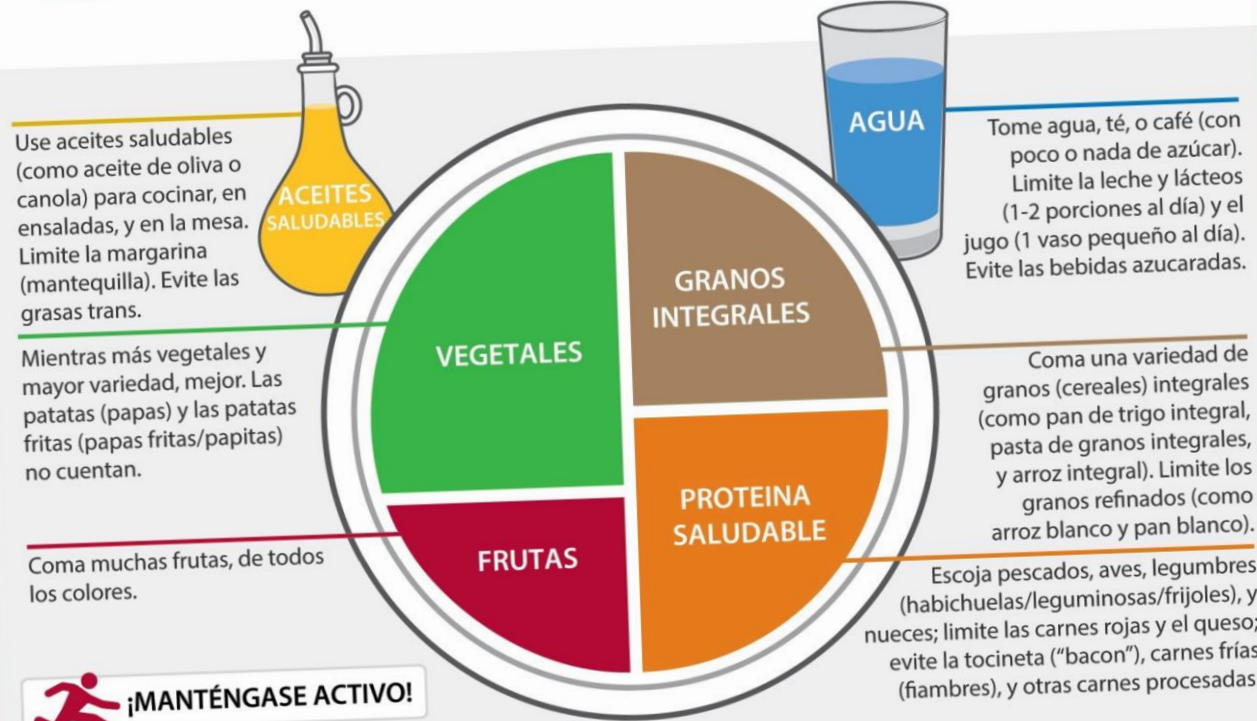
Enseñar a los niños la pirámide de los alimentos - Nutriendo



La pirámide – FUNDACIÓN DIETA MEDITERRANEA



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

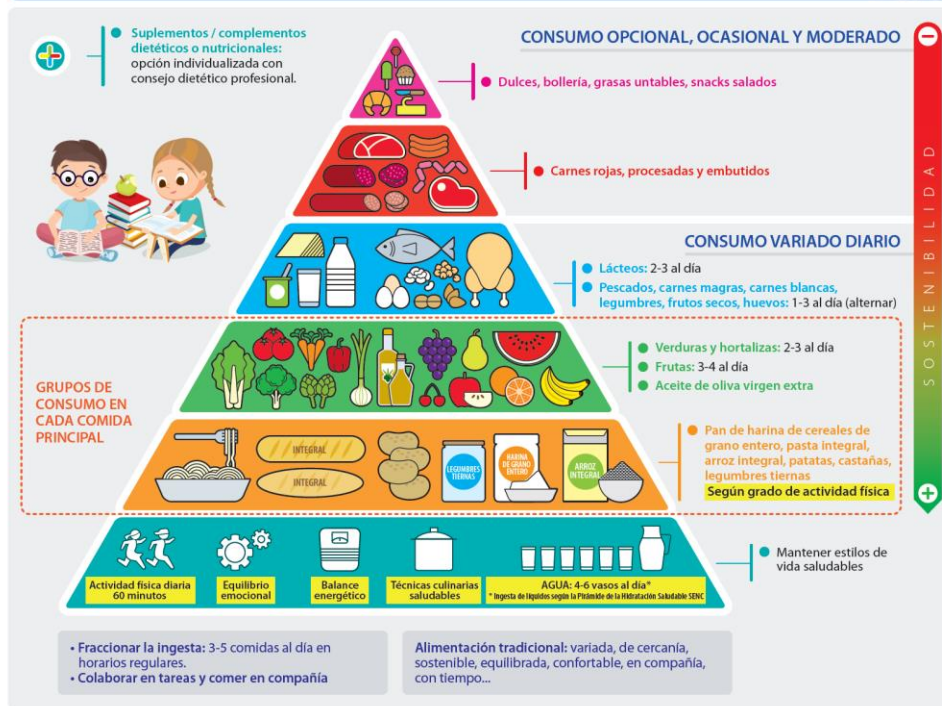


El PLato para Comer Saludable para Niños



Pirámide de la Alimentación Saludable Población Infantil

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



• **2019_PIRAMIDE SENC
POBLACION ESCOLAR V2.PDF**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

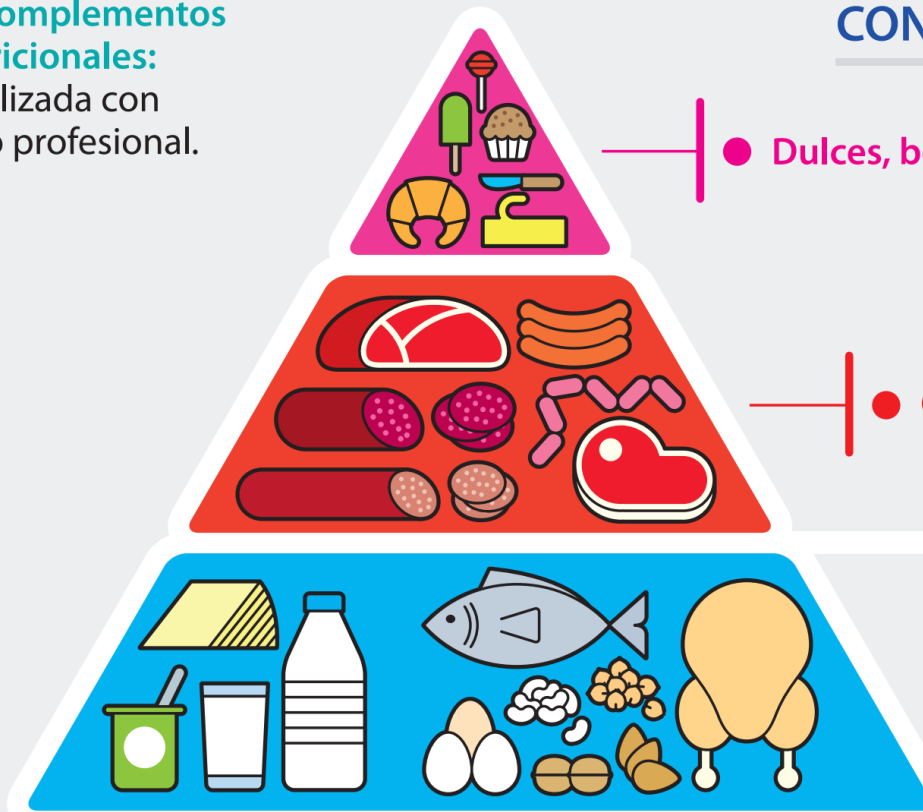
PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Pirámide de la Alimentación Saludable Población Infantil

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



- **Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales:** opción individualizada con consejo dietético profesional.



CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

- Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados

- Carnes rojas, procesadas y embutidos

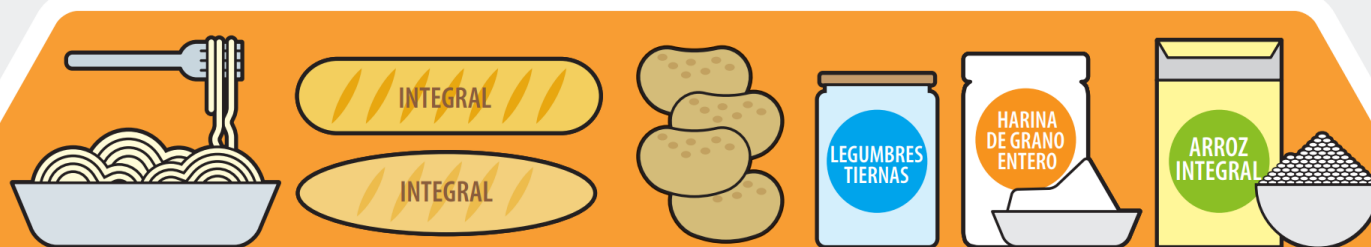
CONSUMO VARIADO DIARIO

- Lácteos: 2-3 al día
- Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)

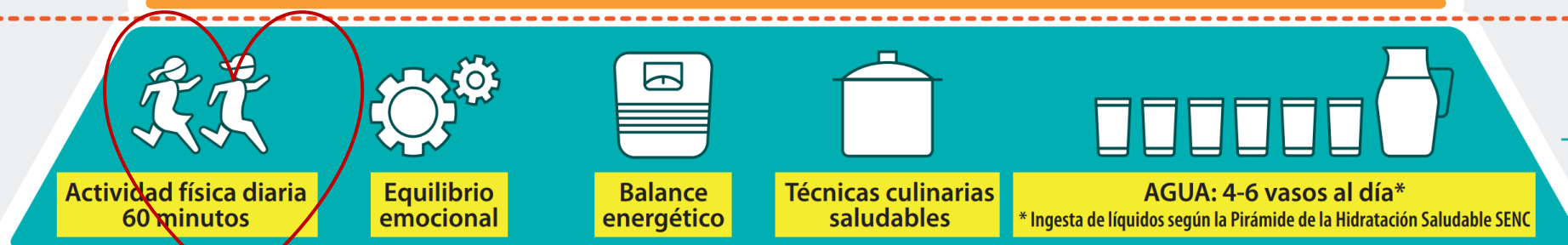
GRUPOS DE
CONSUMO EN
CADA COMIDA
PRINCIPAL



- Verduras y hortalizas: 2-3 al día
- Frutas: 3-4 al día
- Aceite de oliva virgen extra



- Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas
- Según grado de actividad física**



- Mantener estilos de vida saludables

- Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- Colaborar en tareas y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...



PIRÁMIDE ALIMENTARIA - Consejos para comer de forma saludable



Ver más ta...



Compartir

ARROZ, CEREALES Y PATATAS



Botón de reproducción





Sociedad Española De Nutrición Comunitaria



GOBIERNO
DE ESPAÑA

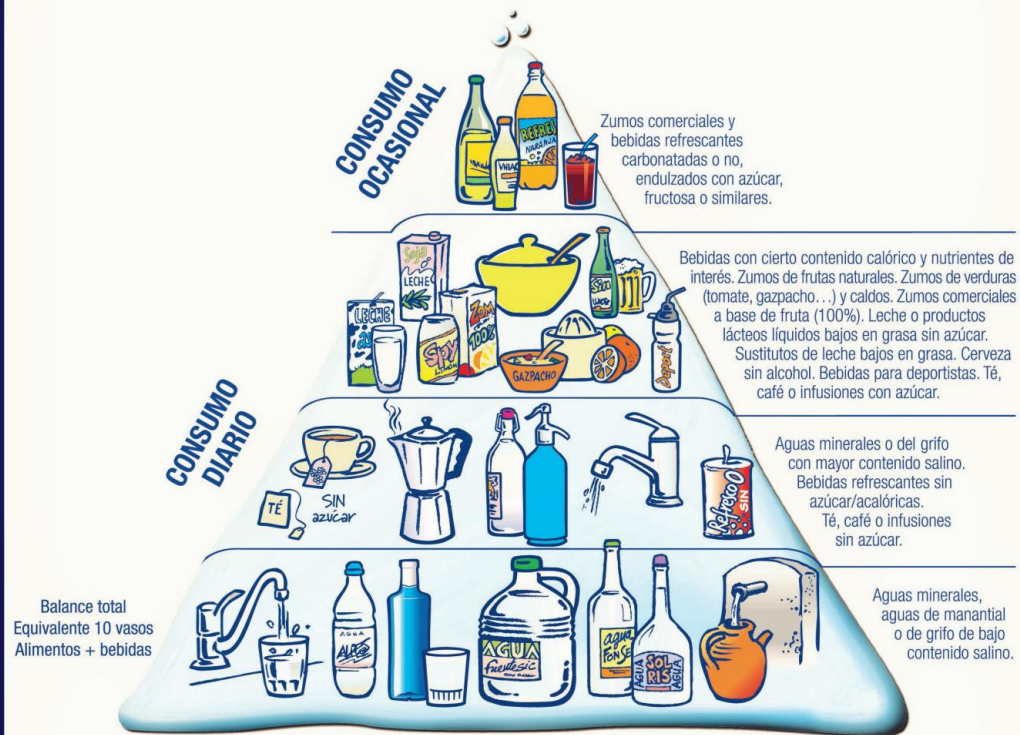
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Pirámide de la Hidratación Saludable



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2015)[®]

• SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



Nutr Hosp 2016; 33(Supl. 8):1-48 ISSN 0212-1611 - CODEN NUHOEQ S.V.R. 318

Nutrición Hospitalaria



Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Javier Aranceta Bartrina (Universidad de Navarra; CiberOBN, Instituto de Salud Carlos III, Madrid) (coordinador), Victoria Arija Val (Universidad Rovira i Virgili), Edurne Maíz Aldalur (Universidad del País Vasco, UPV-EHU), Emilio Martínez de Victoria Muñoz (Universidad de Granada), Rosa M. Ortega Anta (Universidad Complutense), Carmen Pérez-Rodrigo (Fundación FIDEC-UPV/EHU), Joan Quiles Izquierdo (Conselleria de Sanitat, Generalitat Valenciana), Amelia Rodríguez Martín (Universidad de Cádiz), Blanca Román Viñas (Universidad Ramón Llull), Gemma Salvador i Castell (Departament de Sanitat, Generalitat de Catalunya), Josep Antoni Tur Marí (Universidad de las Islas Baleares), Gregorio Varela Moreiras (Universidad CEU-San Pablo), Lluís Serra Majem (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; CiberOBN, Instituto de Salud Carlos III, Madrid)

02 OR Aranceta.indd



GOBIERNO
DE ESPAÑA

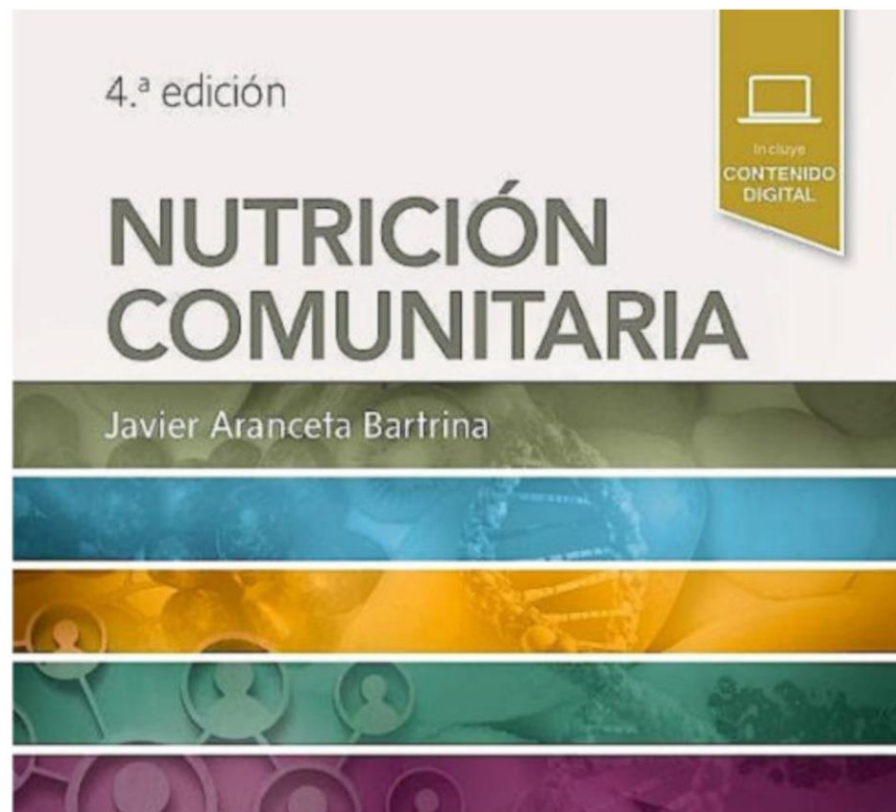
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Nutrición Comunitaria 4ª edición. Javier Aranceta (dir.), Editorial Elsevier



- **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Programa
bienestar
emocional





Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Article

Sleep Duration, Body Mass Index, and Dietary Behaviour among KSU Students

Nora Alafif * and Nawaf W. Alruwaili 

Department of Community Health Sciences, College of Applied Medical Sciences, King Saud University,
Riyadh 11433, Saudi Arabia

* Correspondence: nalafeef@ksu.edu.sa

Abstract: Background: Adolescents who receive an adequate amount of sleep benefit from a positive health status. Previous studies have documented several health consequences connected with obesity as well as short sleep duration among adolescents. Poor sleep quality with obesity and uncontrolled diet can lead to chronic diseases in the future. This study aimed to examine the link between eating habits, sleep duration, and body mass index (BMI) among King Saud University (KSU) students. Methods: The study was cross-sectional and conducted from February to May 2021 on 311 recruited students (male and female) of KSU premises. Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire was used to describe sleep duration linked with a dietary pattern that included fruit and vegetable intake. The questionnaire consists of two sections of 15 and 10 questions each. The questionnaire was created using the Google Forms tool and distributed through social media platforms like Twitter and WhatsApp. The obtained data was transferred into excel to perform the statistical analysis. Results:

Alafif, N., & Alruwaili, N. W. (2023).

Sleep duration, body mass index, and dietary behaviour among KSU students. *Nutrients*, 15(3), 510.

<https://doi.org/10.3390/nu15030510>

Sleep Duration, Body Mass Index, and Dietary Behaviour among KSU Students

Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil

GPC 452 obes infantojuv AATR

M compl.pdf

Sistema Nacional de

Salud_Ministerio de Sanidad

Guía de práctica clínica prevención y tratamiento de la obesidad

Se priorizan acciones preventivas sobre la población joven, y se aconseja la elaboración de mensajes enfocados al aspecto lúdico de los hábitos saludables:

[...] en los mensajes a los menores se deben enfatizar los aspectos lúdicos y enriquecedores de la actividad física y de una alimentación variada (diversión, placer, nuevos sabores, bienestar, disfrute...) prestando atención a sus preferencias, dejando en un segundo término los mensajes relacionados con la salud y la enfermedad (p. 17).

Guía de práctica clínica prevención y tratamiento de la obesidad

Se enfatiza la importancia de fomentar una imagen corporal positiva y la autoestima de los jóvenes:

[...] las intervenciones para promover una alimentación saludable y fomentar la actividad física deben favorecer una imagen positiva del propio cuerpo y ayudar a construir y reforzar la autoestima de los menores. Se recomienda prestar especial cuidado para evitar la estigmatización y la culpabilización de los menores con sobrepeso o de sus familiares (p. 16)

ALIMENTACIÓN: ACTO SOCIAL



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

ALIMENTACIÓN: ACTO SOCIAL

Hábitos de descanso
y calidad del sueño

Aprendizaje
hábitos
alimentarios

Aprendizaje
hábitos de ocio
y tiempo libre

Estilo de vida activo

**SALUD
BIENESTAR**

Bienestar psicológico

Convivencia

Disposición
alimentos saludables

Formación y equidad

Imagen corporal
positiva



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

SALUD_BIENESTAR: ADQUISICIÓN DE HÁBITOS Y APRENDIZAJES

- Contexto empático
- Intervención de los agentes educativos
- Implicación de toda la sociedad
- Implicación de las entidades gubernamentales: formación, entornos seguros, ofertas deportivas, equidad.
- Prisma interdisciplinar

MITOS Y ERRORES



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

MITOS Y ERRORES COMUNES EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

¿CON QUÉ ASPECTOS SE DEBEN ASOCIAR LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

ASPECTOS POSITIVOS:

FUNCIONALIDAD: CORRER, BAILAR, SALTAR, ANDAR, PASEAR, JUGAR

APRENDIZAJE: ENERGÍA PARA LAS FUNCIONES COGNITIVAS

ESTADO DE ÁNIMO: GESTIÓN EMOCIONAL, ALEGRÍA

COMPARTIR: RELAX, CONVERSACIÓN

PREVENIR ENFERMEDADES: REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO; MENOS RESFRIADOS

MITOS Y ERRORES COMUNES EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

**¿CON QUÉ ASPECTOS NO SE DEBEN ASOCIAR LA
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?**

DIVISIÓN ENTRE ALIMENTOS SALUDABLES/NO
SALUDABLES

HACER UNA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS DONDE
DETERMINADOS ALIMENTOS ADQUIERAN “MALA
FAMA”, POR EJEMPLO EL PLÁTANO O EL PAN

PROHIBIR ALIMENTOS, POR EJEMPLO, PROHIBIR LOS
DULCES PUEDE GENERAR ANGUSTIA

MITOS Y ERRORES COMUNES EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

¿CON QUÉ ASPECTOS NO SE DEBEN ASOCIAR LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

MENSAJES QUE MANTENGAN O CONTRIBUYAN A LOS
ESTEREOTIPOS NEGATIVOS RELACIONADOS CON LA
COMPOSICIÓN CORPORAL

POR EJEMPLO: NO COMAS DULCE PORQUE TE
PONDRÁS GORDO; O ERES UN GORDO PORQUE
COMES DEMASIADO DULCE; O COMO NO COMES
ESTÁS DELGADUCHO

RELACIONAR LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA CON LA
ESTÉTICA CORPORAL. COME MUCHA FRUTA Y
VERDURA PARA MANTENERTE GUAPA; COME MUCHA
PROTEÍNA PARA ESTAR MUSCULADO.

RECOMENDACIONES CENTROS EDUCATIVOS



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

RECOMENDACIONES A LOS CENTROS EDUCATIVOS: COMEDORES ESCOLARES

- ESTABLECER NORMAS HABLAR EN VOZ BAJA, SENTARSE EN LA MESA, USO DE LOS CUBIERTOS, SERVILLETAS.
- PAUTAS PARA ACCEDER Y ABANDONAR EL COMEDOR: LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS, COLABORAR EN RECOGER LA MESA, LAVARSE LOS DIENTES.
- ESTABLECER UN TIEMPO LIMITADO PARA COMER, SIN PRISA Y SIN PAUTA

RECOMENDACIONES A LOS CENTROS EDUCATIVOS: COMEDORES ESCOLARES

- ELIMINAR COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO, CONSTITUCIÓN, APARIENCIA FÍSICA
- CUIDAR LA FORMA DE PRESENTAR LA COMIDA
- LIMITAR LAS ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO DESPUÉS DE LA COMIDA
- OFRECER UN MENÚ DE DESAYUNO, VARIADO Y ESTRUCTURADO
- NO FOMENTAR LA REPETICIÓN DE PLATOS
- EVITAR “COMPENSAR” EN LA OFERTA DEL MENÚ

RECOMENDACIONES A LOS CENTROS EDUCATIVOS

ELABORACIÓN DE HUERTO

- CONSECUENCIAS POSITIVAS:
- CONOCIMIENTO DE PLANTAS Y ALIMENTOS
- MATERIAL RECICLADO. ECONOMÍA CIRCULAR
- TRABAJO COOPERATIVO
- PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD
- RESPONSABILIDAD
- CONEXIÓN CON LA NATURALEZA
- SOSTENIBLE: CONSUMO RESPONSABLE DE AGUA
- AULAS AL AIRE LIBRE. INTERDISCIPLINAR



RECOMENDACIONES A LOS CENTROS EDUCATIVOS

PIRÁMIDE ALIMENTARIA. MURAL

- DIBUJA LO QUE PUEDES HACER CUANDO CONSUMES X ALIMENTO
- ¿QUÉ PARTE DE TU CUERPO SE FORTALECERÍA CON X ALIMENTO?



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

RECOMENDACIONES A LOS CENTROS EDUCATIVOS

- ELABORACIÓN DE COMIDAS
- PRESENTAR FRUTA Y VERDURA DE MANERA CREATIVA
- TRADICIONES CULINARIAS DE DISTINTAS REGIONES O PAÍSES
- ELABORACIÓN SENCILLA DE PLATOS. INTERDISCIPLINAR



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

RECOMENDACIONES A LOS CENTROS EDUCATIVOS

- **ELABORACIÓN DE MENUS**
- CONFECCIÓN DE MENÚS EN AULA. CÁLCULO DE INGREDIENTES. TÉCNICAS CULINARIAS. REACCIONES QUÍMICAS.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



cocina sana para los peques... y toda la familia

- **ELABORACIÓN DE MENUS**
- **RECETAS PEQUES FAMILIAS**
LA RIOJA (1).PDF



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



programa
bienestar
emocional



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

A graphic with a green background featuring various food items: a slice of yellow cheese, a brown mushroom, a green broccoli, a red apple, an orange carrot, a purple eggplant, a red strawberry, and a white hard-boiled egg. The title 'LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ETAPA ESCOLAR' is written in large, bold, green capital letters.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ETAPA ESCOLAR

Guía para familias y escuelas

- **ELABORACIÓN DE MENUS**
- **La alimentación saludable en la etapa escolar - Guía para familias y escuelas**



- ELABORACIÓN DE UN LIBRO VIAJERO DE RECETAS, RECOGIENDO EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS, SUS PROPIEDADES



- **CREACIÓN DE CUENTOS PARA HISTORIAS INCOMPLETAS: NIÑO/A QUE NO QUIERA DESAYUNAR, QUE NO QUIERA COMER FRUTA**



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



- **EL ALIMENTO QUE ME HIZO CRECER. CONTRASTE DE FOTOGRAFÍAS CON DIFERENTES EDADES.**
- **LO QUE PODÍAS HACER Y LO QUE PODRÁS HACER ¿DE DÓNDE OBTIENES LA ENERGÍA?**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



- **APLICACIÓN DE MINDFULNESS A LA ALIMENTACIÓN.**
- **BUSCAR LA CONEXIÓN CON EL CUERPO CON LAS SENSACIONES CORPORALES, CENTRANDO LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO ACTUAL.**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



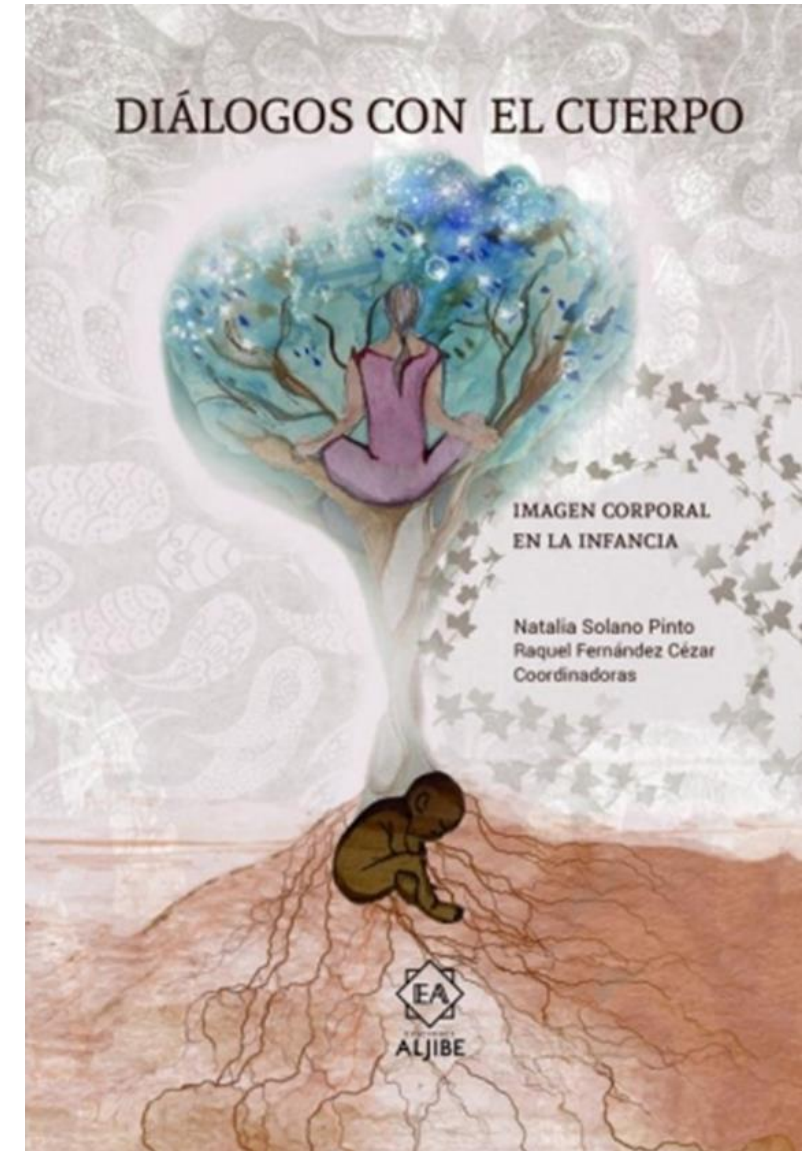
Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

EJEMPLO DE MINDFULNESS APLICADA A LA ALIMENTACIÓN.



PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



ASEGURAR QUE TODOS LOS Y LAS ESTUDIANTES REALIZAN EL DESAYUNO



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



ADOLESCENCIA E IMAGEN CORPORAL

Proceso socialización

Papel de los iguales

Redes sociales

Centro educativo y la familia

ADOLESCENCIA E IMAGEN CORPORAL

Canon de belleza

El cuerpo como escaparate

Asociado al éxito

Como solucionador

Adolescencia

Identidad
forma de ver el mundo
y a sí mismo

Se debe tener en cuenta la importancia de su cuerpo y la imagen corporal. La imagen corporal es la vivencia de nuestro propio cuerpo. Esa vivencia es subjetiva y no tiene por qué coincidir con la propia apariencia o las dimensiones que tenemos del cuerpo. Esta vivencia sobre nuestro cuerpo se aprende y tiene un fuerte anclaje en la infancia y adolescencia.

No realices comentarios sobre su cuerpo; ni recomendaciones sobre su dieta o sobre la actividad física para incitarle a que pierda peso o modifique su forma o condición física.

El cuerpo es una herramienta para relacionarnos, para expresar, para relacionarnos, y, en definitiva para sentir.

Nuestro cuerpo es nuestro templo.



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Realiza comentarios críticos sobre las redes sociales y medios de comunicación donde se ofrezca un solo modelo de cuerpo. Fomenta la diversidad corporal. La diversidad nos enriquece.

Cuida los mensajes sobre tu propio cuerpo: debería perder peso, debería hacer ejercicio. Estás transmitiendo los motivos estéticos del autocuidado corporal.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Recomienda a la familia:

- Una alimentación equilibrada y variada que respete los gustos de la niña, niño y adolescente.
- Actividades en familia que impliquen contacto con la naturaleza.
- Disfrute de comidas familiares donde la norma sea compartir (sin móvil, sin TV, sin discusiones).

Grupo de Investigación Mirada Crítica



Buscar

[HTTPS://WWW.UCLM.ES/ES/GRUPOS/MIRADACRITICA](https://www.uclm.es/es/grupos/miradacritica)

CONTACTO:

NATALIA.SOLANO@UCLM.ES



GRACIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES