

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



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



26 DE NOVIEMBRE 2024

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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

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).



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



# SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/  
ENE\\_COVID\\_ADULTOS\\_FINAL.pdf](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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha

# SITUACIÓN PONDERAL POBLACIÓN ESPAÑOLA

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

Prevalencias sobre peso: 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.



Gobierno  
de España  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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

# 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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha

# PIRÁMIDES DE ALIMENTACIÓN



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

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

### Pirámide Naos

#### Alimentación:

##### Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

##### Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

##### A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

##### Aqua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

#### Actividad física:

Ocasionalmente  
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

##### Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

##### A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

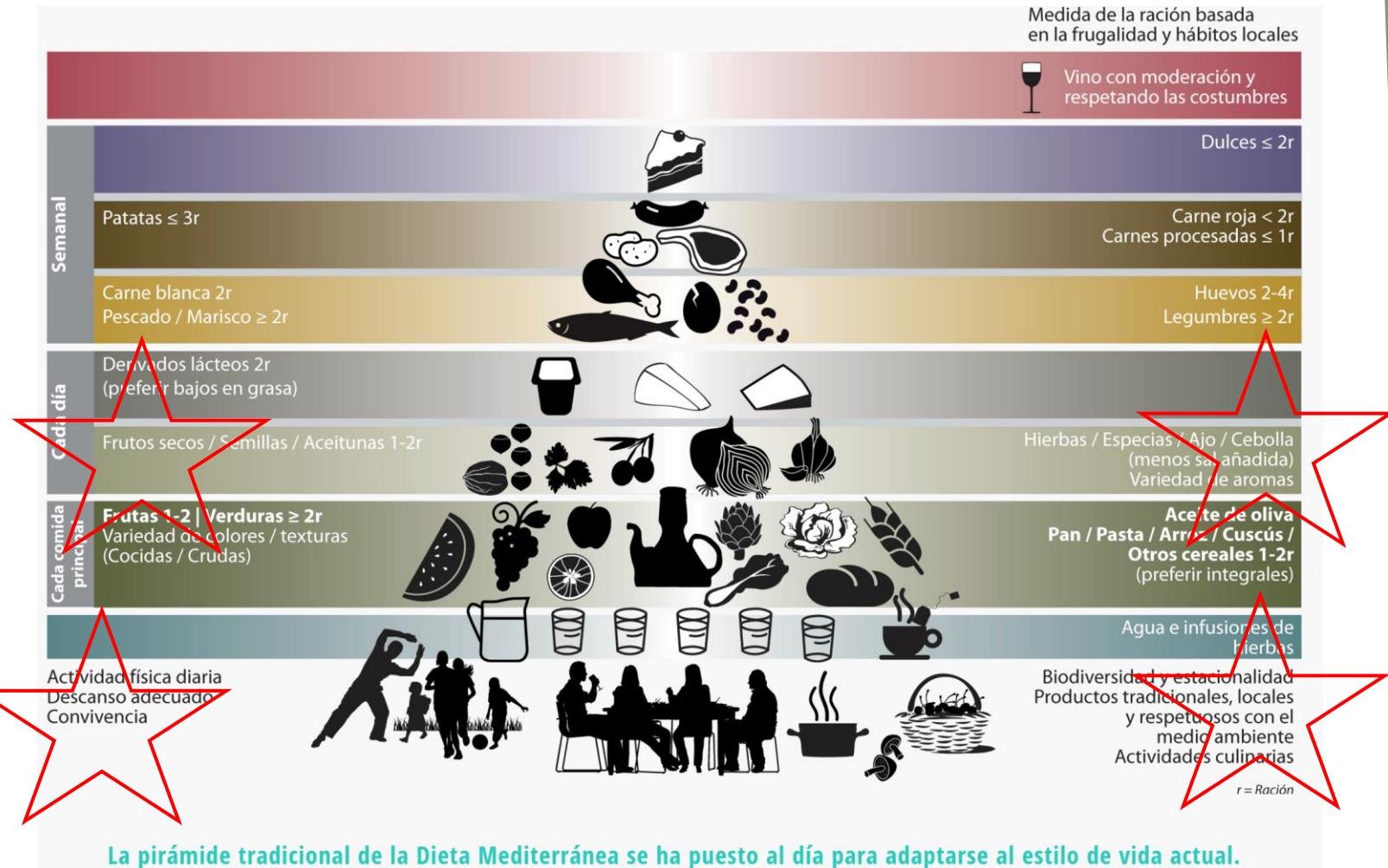


GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

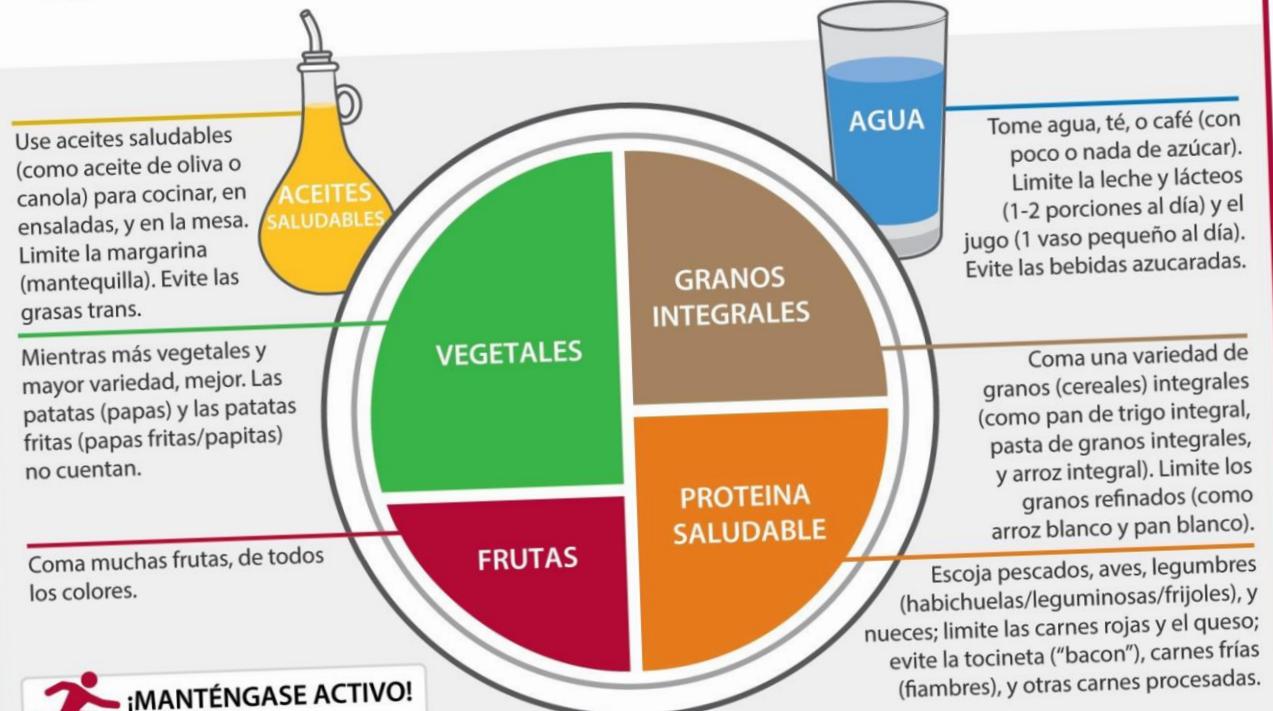
PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



## **La pirámide – FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA**



# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

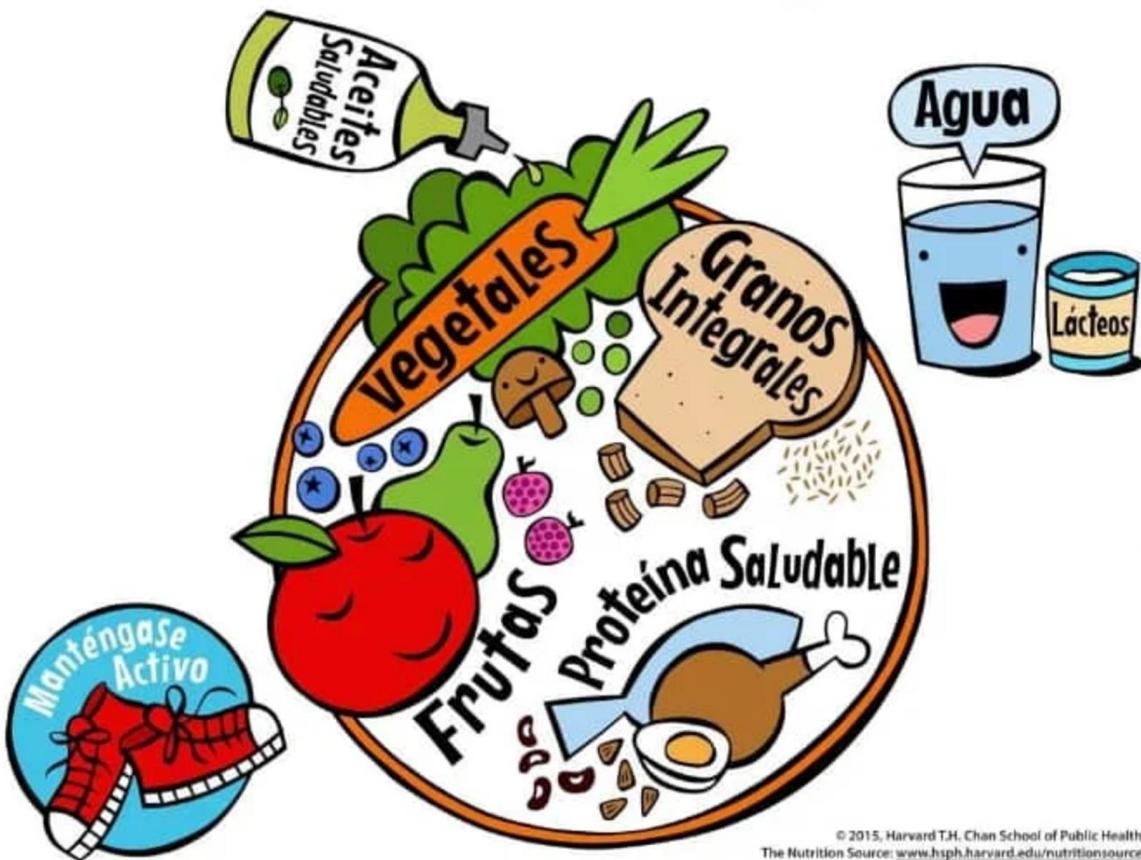


Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# EL Plato para Comer Saludable para Niños



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

## 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



programa  
bienestar  
emocional  
Castilla-La Mancha

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

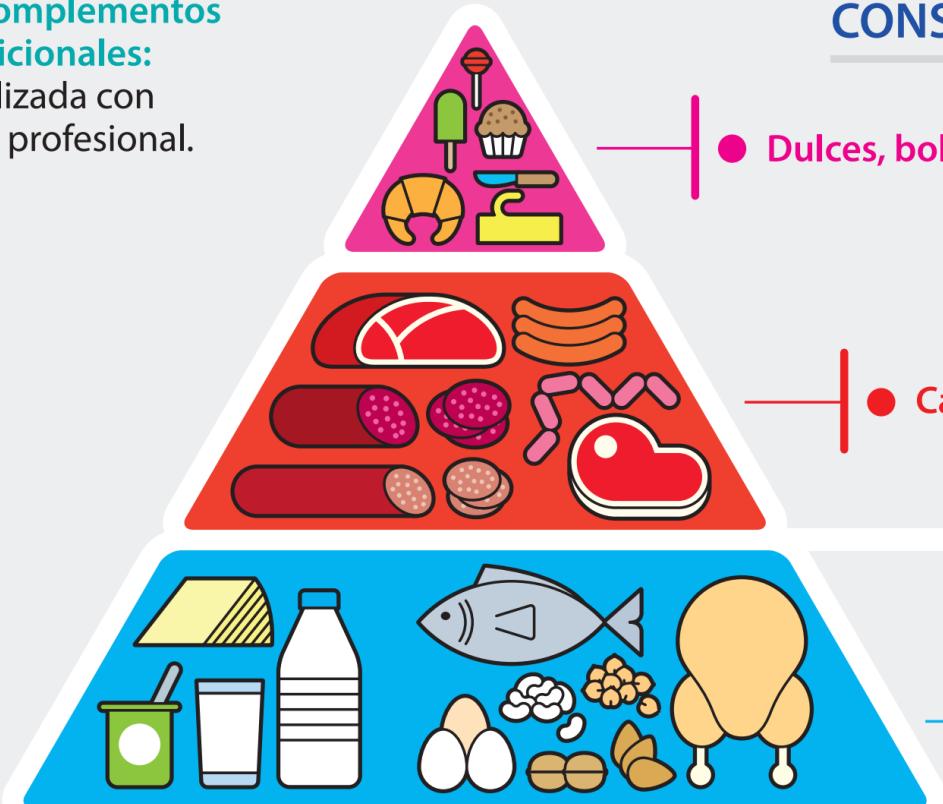
# Pirámide de la Alimentación Saludable

## 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

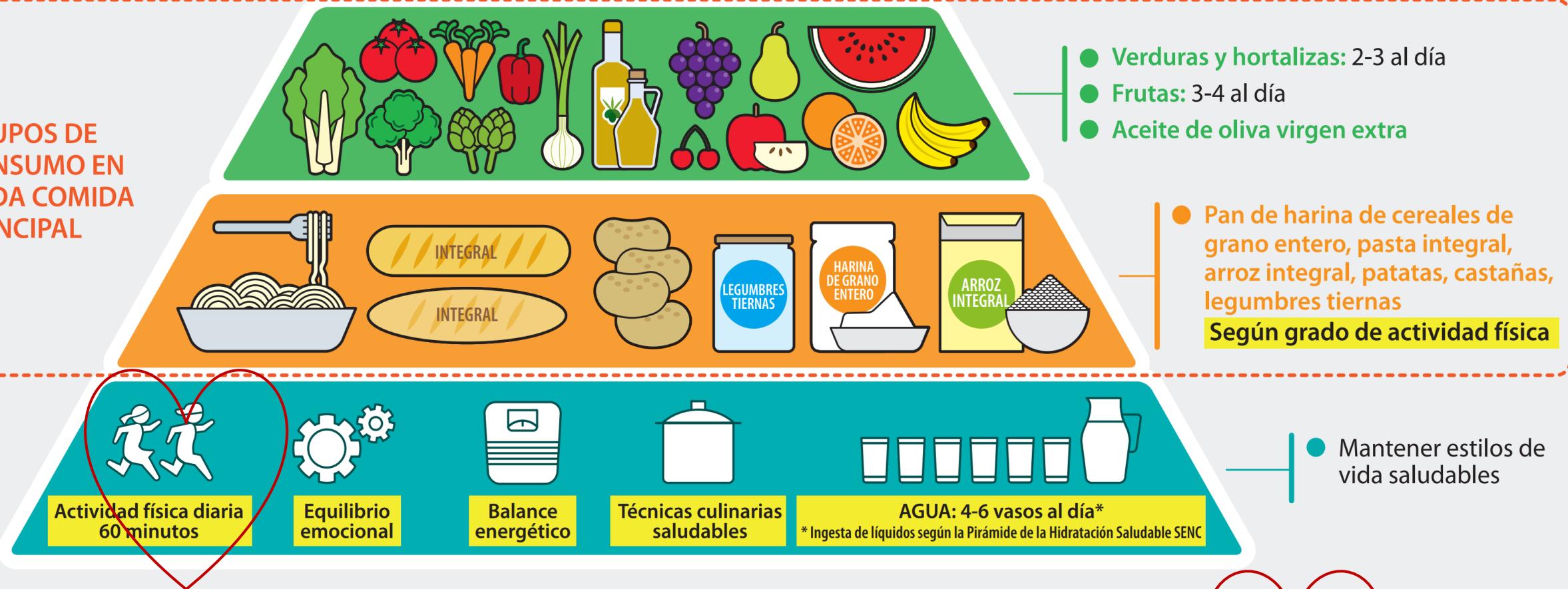
- Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados

- 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



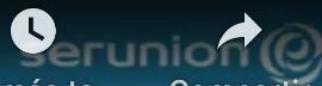
- Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- Colaborar en tareas y comer en compañía

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



# ARROZ, CEREALES Y PATATAS

PIRÁMIDE ALIMENTARIA - Consejos para comer de forma saludable



Ver más ta... Compartir





**Sociedad Española De Nutrición  
Comunitaria**



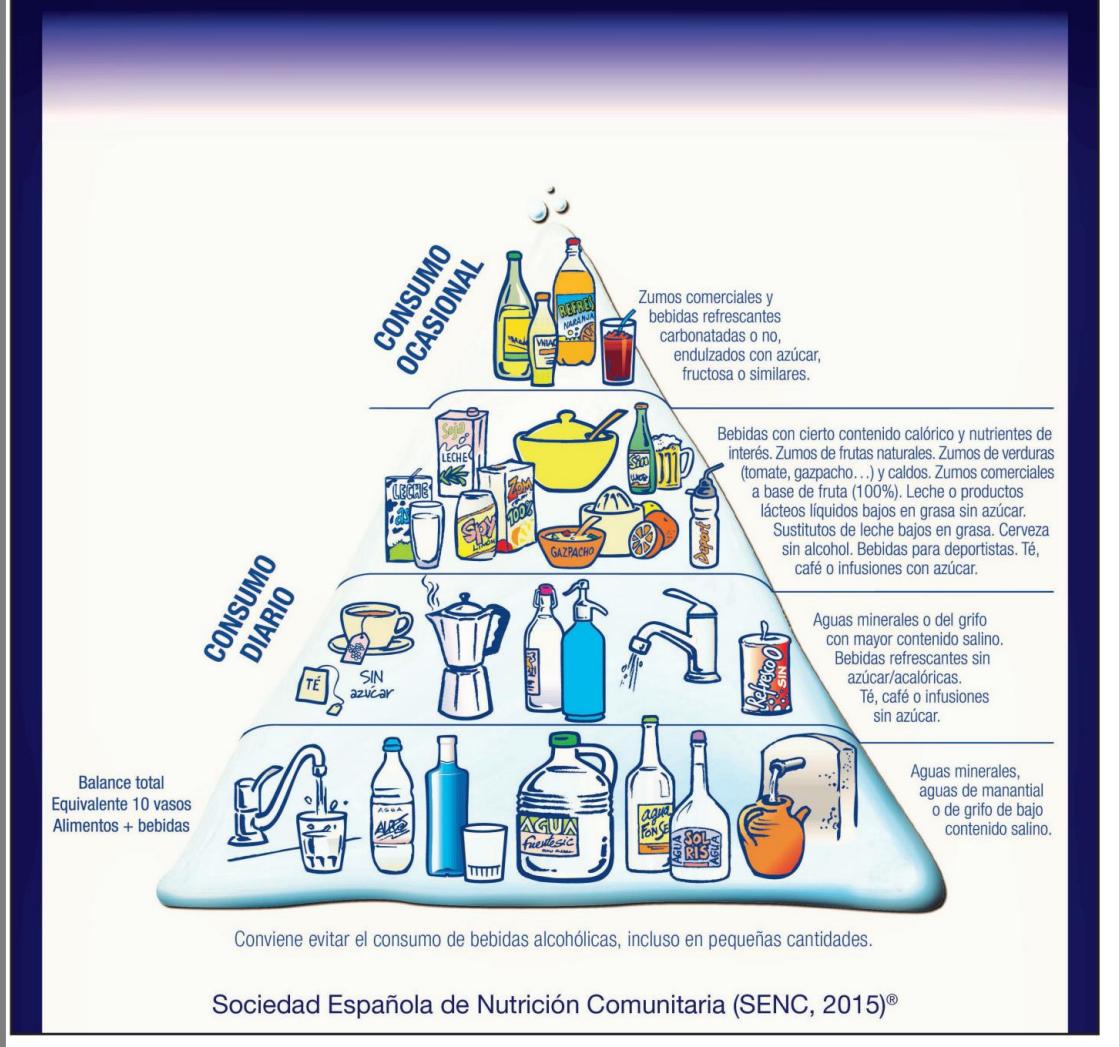
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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

# Pirámide de la Hidratación Saludable



- **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



Castilla-La Mancha



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 (Consellería 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**



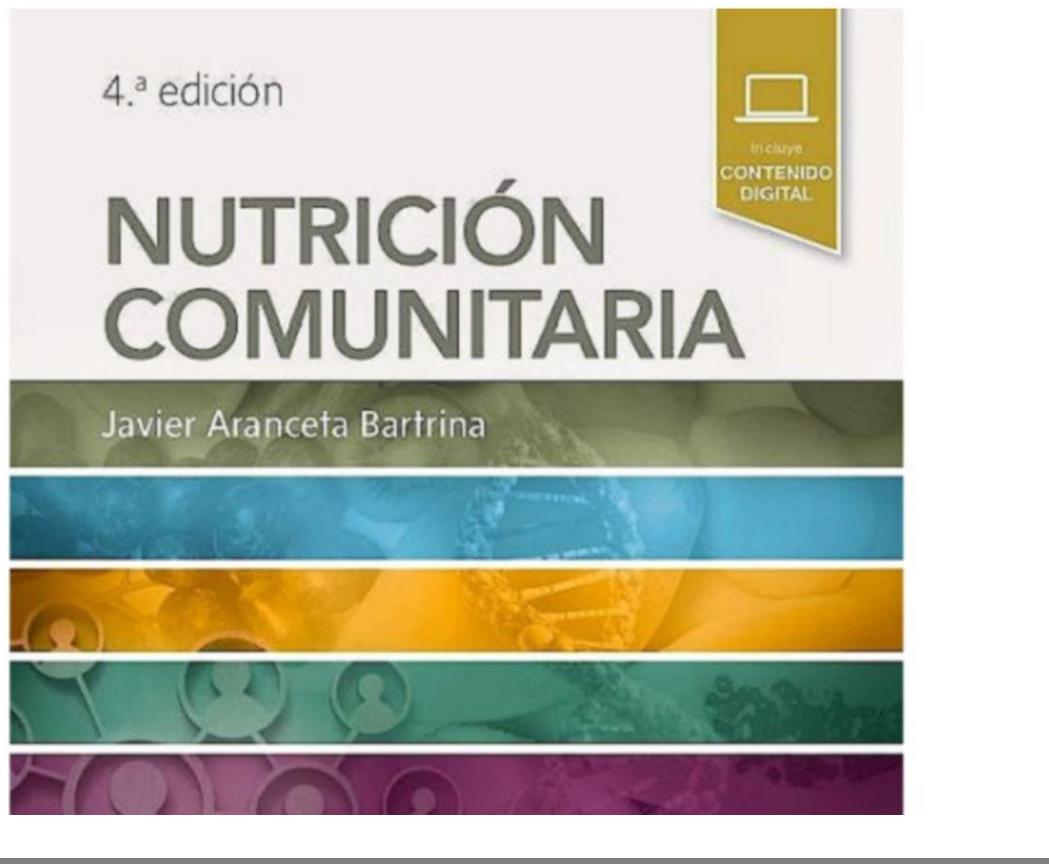
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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

Nutrición Comunitaria 4<sup>a</sup> edición. Javier Aranceta (dir.), Editorial Elsevier



- **SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha



**nutrients**



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**



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



# Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantoyuv

[\*\*GPC 452 obes infantojuv AATR\*\*](#)

[\*\*M compl.pdf\*\*](#)

Sistema Nacional de  
Salud\_Ministerio de Sanidad



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha

# 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).*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL  
Castilla-La Mancha



# 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 sobre peso o de sus familiares (p. 16)*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL  
Castilla-La Mancha

# ALIMENTACIÓN: ACTO SOCIAL



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

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

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



Castilla-La Mancha

# 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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



I  
Castilla-La Mancha

# MITOS Y ERRORES



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

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  
INMULÓGICO; MENOS RESFRIADOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



programa bienestar emocional  
ministerio de educación  
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 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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



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

# 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.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



# RECOMENDACIONES CENTROS EDUCATIVOS



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: 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



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 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?



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 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

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



Castilla-La Mancha

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



Castilla-La Mancha



- **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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

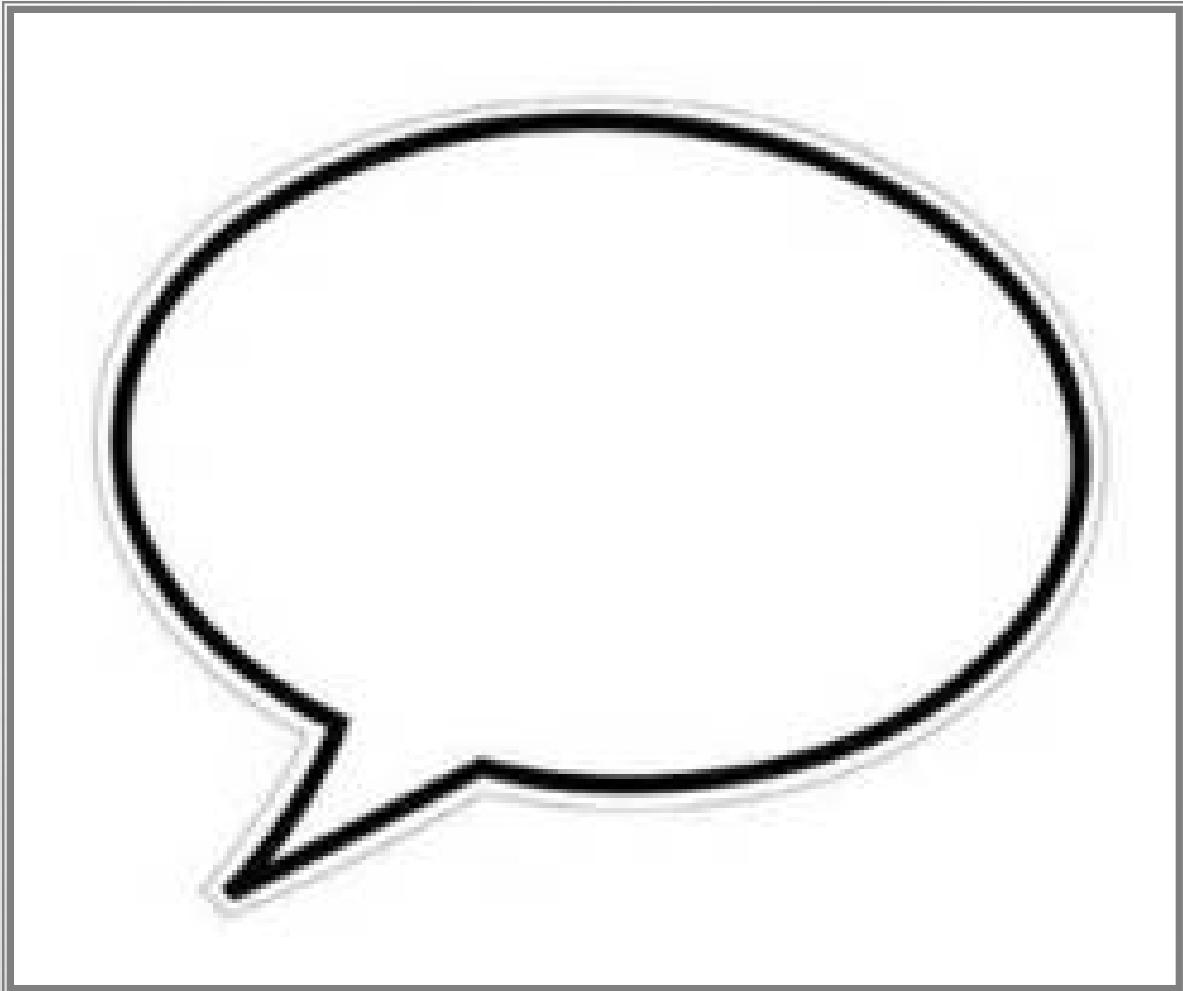
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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



Castilla-La Mancha



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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha



- **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

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



Castilla-La Mancha



- **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.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha

DIÁLOGOS CON EL CUERPO



IMAGEN CORPORAL  
EN LA INFANCIA

Natalia Solano Pinto  
Raquel Fernández Cézar  
Coordinadoras



# **ASEGURAR QUE TODOS LOS Y LAS ESTUDIANTES REALIZAN EL DESAYUNO**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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

# ADOLESCENCIA E IMAGEN CORPORAL

Canon de belleza

El cuerpo como escaparate

Asociado al éxito

Como solucionador



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



programa  
bienestar  
emocional



Castilla-La Mancha

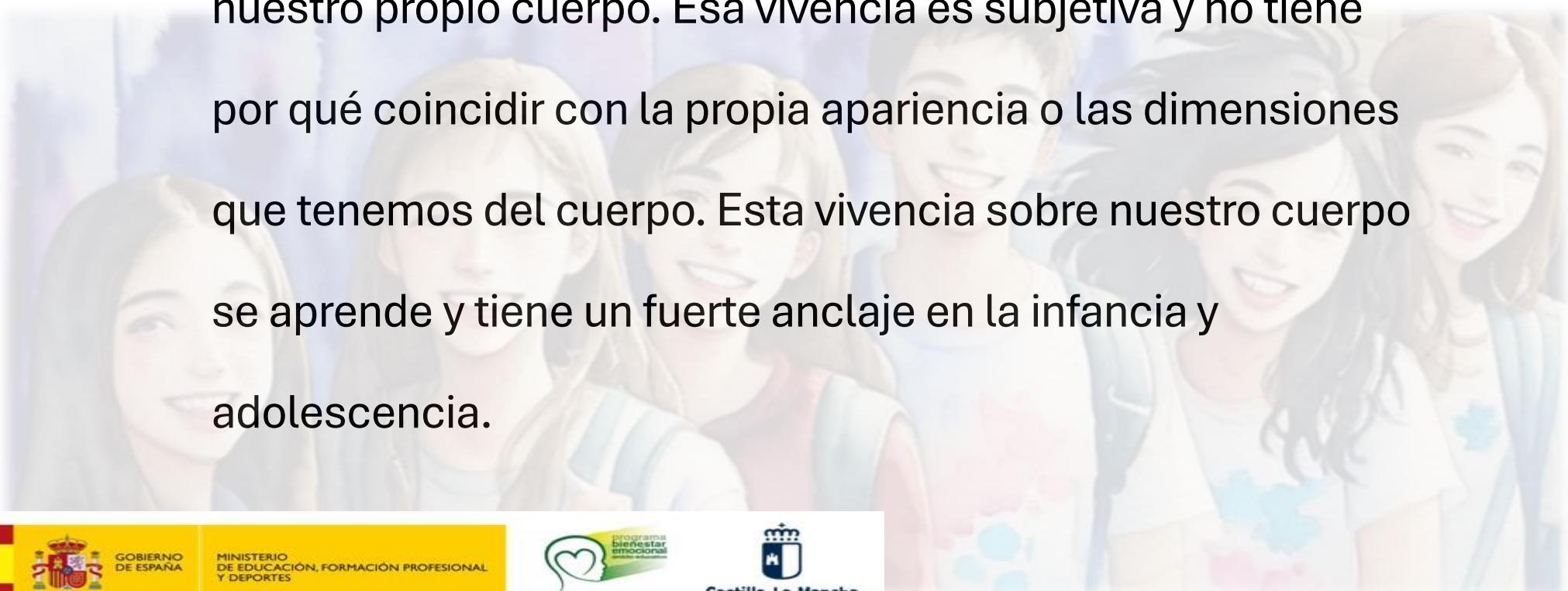
PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

# Adolescencia

Identidad  
forma de ver el mundo  
y a sí mismo



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



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.



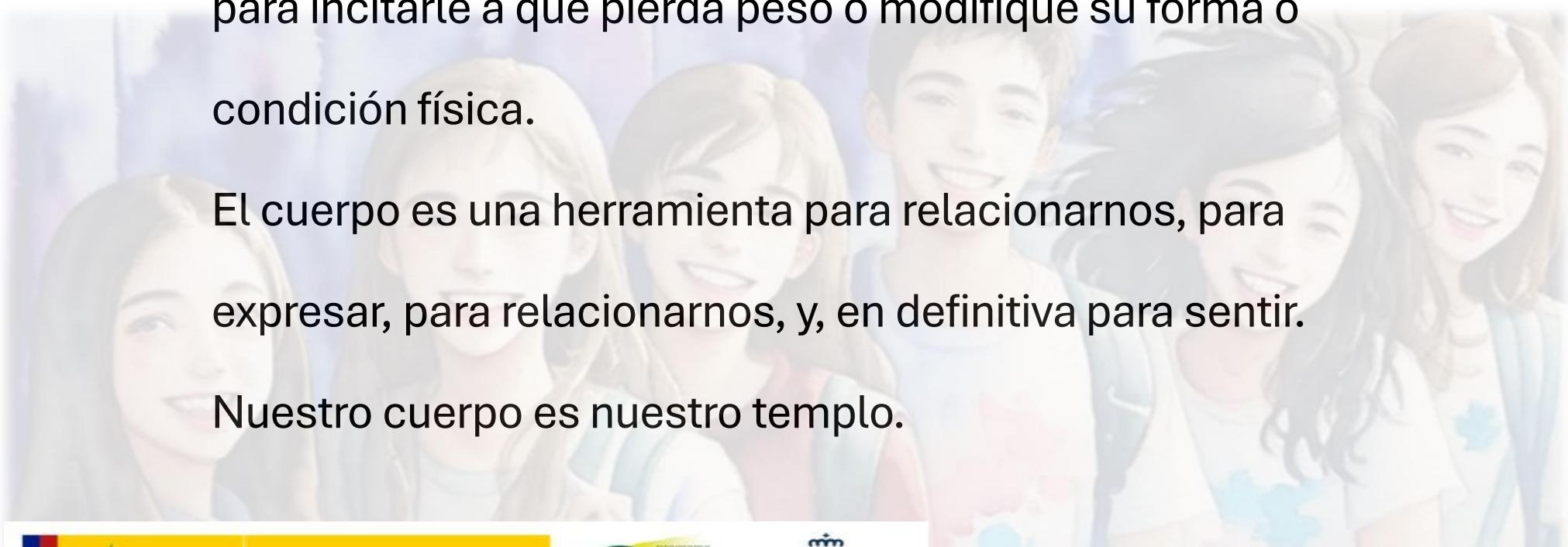
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha



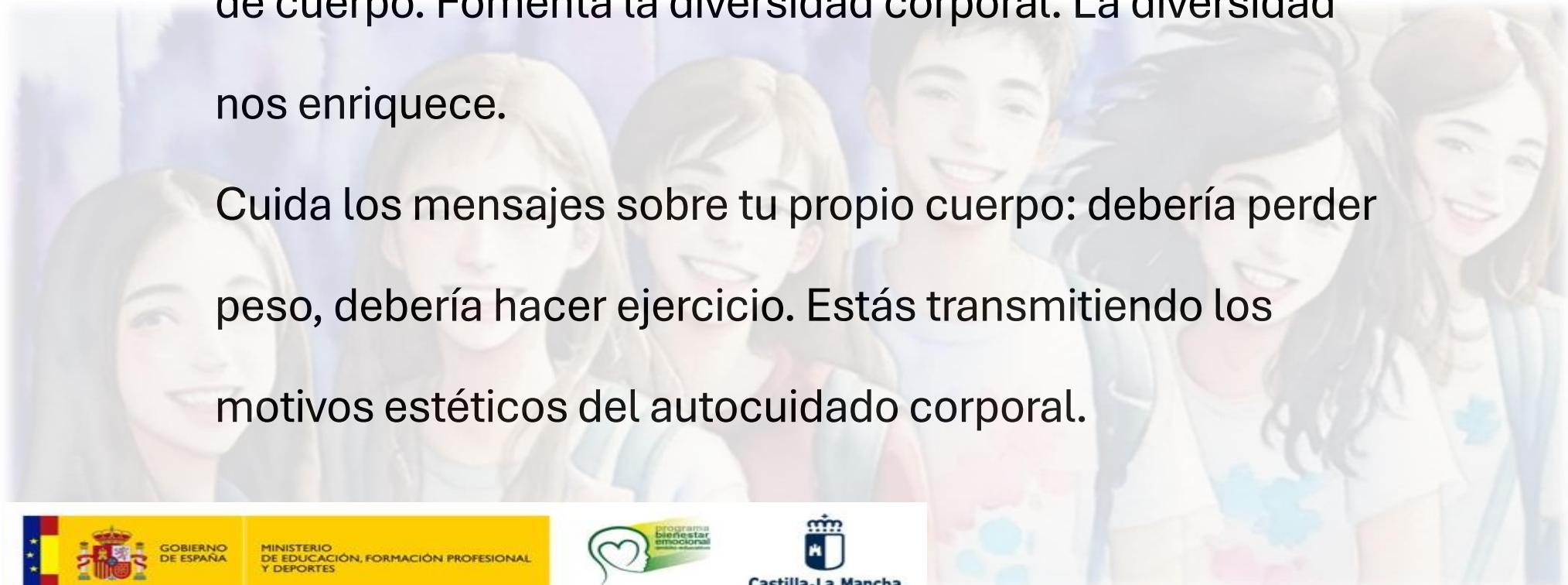
No realices comentarios sobre su cuerpo; ni recomendaciones sobre su dieta o sobre la actividad física para incitarle a que pierda peso o modifique su forma o condición física.

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

Nuestro cuerpo es nuestro templo.



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.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES



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).



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



Castilla-La Mancha

# 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](mailto:NATALIA.SOLANO@UCLM.ES)

GRACIAS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

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



programa  
bienestar  
emocional  
ministerio  
de educación  
formación profesional  
y deportes  
  
Castilla-La Mancha