

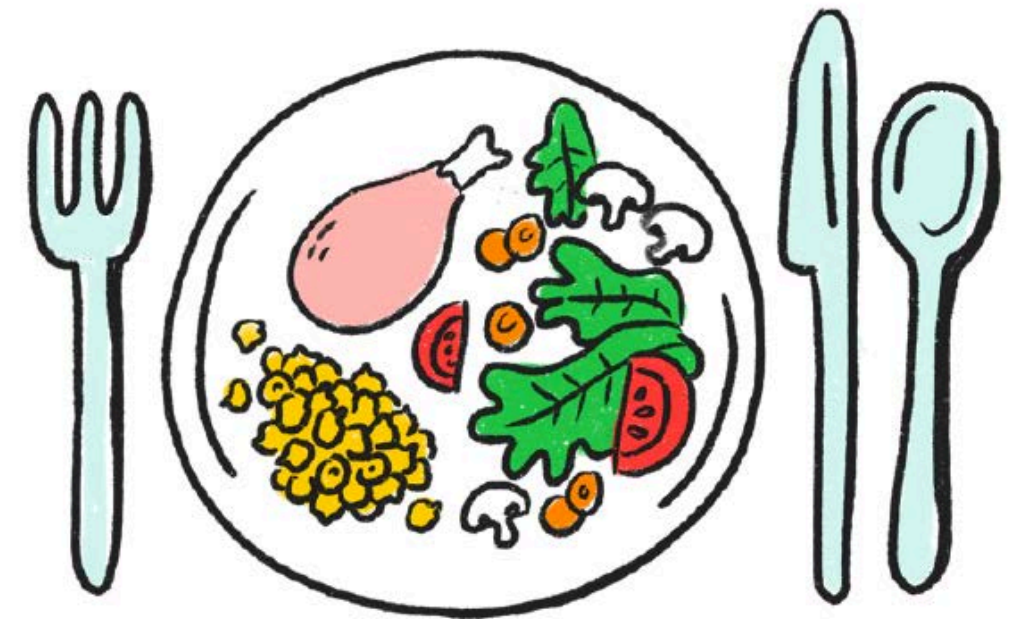
Elisabet Corrales García-Morato

Más que comida

Objetivos:

- Actualizar conocimientos sobre alimentación saludable en la infancia y la adolescencia.
- Capacitar en la detección temprana de problemas de alimentación en el alumnado.
- Proporcionar estrategias de intervención.
- Recordar el programa de frutas y lácteos de Castilla – La Mancha.

No es lo mismo
alimentarse que **nutrirse**



Pilares fundamentales para el crecimiento y el desarrollo



Ejercicio físico

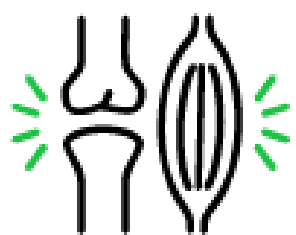


Descanso



Nutrición

¿En que influye la alimentación?



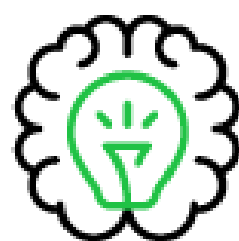
1 Crecimiento muscular y óseo



2 Sistema inmunitario



3 Funcionamiento hormonal



4 Desarrollo mental



5 Buena relación con la comida



asociación española
contra el cáncer



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



¿Cómo debe ser la alimentación?



Frutas y verduras

Cereales

Proteínas

Aceite de oliva virgen extra

Frutos secos

Lacteos

Agua

Prevalencia problemas alimentación en Castilla La Mancha

- **Malnutrición**
- **Sobrepeso: 24,8%**
- **Obesidad: 12%**
- **Alteraciones del comportamiento alimentario 0,5-5%**



Relación entre alimentación y prevención

- Mejora el sistema inmunitario.
- Mejora la microbiota, clave para maximizar la absorción de nutrientes, equilibrar el sistema endocrino, mantener fuerte el sistema inmunitario y controlar la ansiedad.
- Aporta antioxidantes que ayudan a prevenir oxidación/mutación en células.



Detección problemas alimentación

Signos de alerta detectables en el centro

Físicos

- Cambios bruscos de peso
- Cansancio
- Mareos
- Bajo rendimiento

Psicológicos y conductuales

- Consumo frecuente de alimentos ultraprocesados
- Rechazo a comer con compañeros
- Comer por aburrimiento, ansiedad, tristeza o nerviosismo
- Aislamiento
- Rituales con la comida

Detección problemas alimentación

Diferencias entre conductas habituales y de riesgo

Habituales

- Rechazo puntual a ciertos alimentos
- Monotonía alimentaria
- Apetito variable según la etapa
- Saltarse alguna comida ocasional

De riesgo

- Rechazo sistemático a grupos de alimentos
- Dietas restrictiva
- Obsesión con calorías
- Conductas purgativas
- Pérdida de peso significativa

Trucos para una alimentación saludable



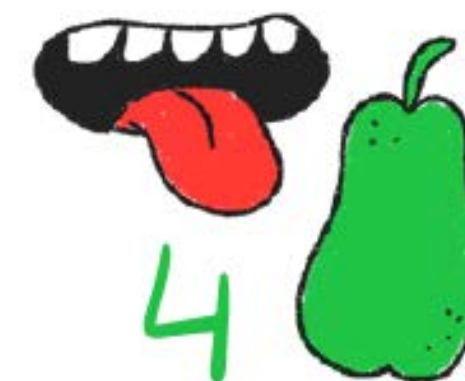
Explicar el
por qué



Ofrecer siempre
opciones sanas
y ricas



Cocinar juntos y
comer en familia



Reeducar
el paladar



Preparar recetas
que les gusten



Sé ejemplo



asociación española
contra el cáncer



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



Castilla-La Mancha

Estrategias y recursos de intervención

Dentro del centro educativo

- Promoción de hábitos saludables
 - Campañas y cartelería sobre alimentación equilibrada.
 - Espacios de desayuno saludable: fruta, lácteos...
 - Revisar máquinas expendedoras/cantinas
 - Celebraciones escolares con alternativas saludables.
- Prevención y educación
 - Talleres de alimentación saludable
 - Integración de contenidos en tutorías y actividades transversales.
 - Trabajo con alumnado embajador.
- Detección y acompañamiento
 - Protocolos internos de observación y registro de señales de riesgo.
 - Reuniones de coordinación para compartir observaciones.
 - Entrevistas de acompañamiento (sin enfoque culpabilizador)
 - Redivación a equipo de orientación.

Estrategias y recursos de intervención

Fuera del centro

- Recursos sanitarios
- Recursos institucionales y programas oficiales
 - Programas frutas y lacteos
 - Estrategias NAOS
 - Plan de Salud en la Escuela
- Recursos de entidades sociales
- Recursos online y materiales didácticos

Programa de consumo de frutas, hortalizas y leche

Colaboración con la Consejería de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural y la Consejería de Sanidad.

El plazo de presentación de solicitudes será del 29 de septiembre al 17 de octubre de 2025, ambos inclusive.

La solicitud deberán realizarla de forma telemática través del formulario disponible en la Sede Electrónica de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, en el siguiente enlace:

<https://www.jccm.es/sede/tramite/L1T>



