

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPIACIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES**

CURSO 2007-2008

***UNIDAD DE TRABAJO: NUTRICIÓN,
ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA
OBESIDAD***

1.1. Justificación

Al mismo tiempo que millones de personas mueren de hambre en el mundo, la obesidad adquiere, según la Organización Mundial de la Salud, caracteres de epidemia.

La obesidad y el sobrepeso son perjudiciales para la salud, tanto por sí mismas, como por ser factores predisponentes para otras enfermedades crónicas, y acortan la esperanza de vida. Además, las personas obesas pueden sufrir el rechazo social y la discriminación laboral.

Los cambios en la alimentación y los nuevos estilos de vida son los principales desencadenantes en el aumento de la obesidad. Erradicar el hambre y la desnutrición en el mundo es prioritario y debemos poner en ello todo nuestro empeño. Pero sin olvidarlo, es urgente ocuparse del nuevo fenómeno que supone el aumento de la obesidad y del sobrepeso.

En este contexto, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*, que tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil.

Está demostrada la alta probabilidad de que un niño obeso sea en el futuro un adulto obeso.

Preocupante es el fenómeno de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), situada ya en el 13,9%, y la de sobrepeso, que está en el 26,3%⁴. En este grupo de edad la prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la prepubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa, principalmente de origen animal, y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra.

Estos cambios alimentarios se combinan con cambios de conductas que suponen una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio.

La Estrategia NAOS tiene como **meta fundamental: Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.**

Esta Estrategia pretende realzar la importancia que supone adoptar una perspectiva a lo largo de toda la vida en la prevención y control de la obesidad. Se trata de un conjunto de acciones dirigidas a toda la población pero, dado el problema específico de nuestro país, la prioridad para la prevención de la obesidad se centrará en los niños y los jóvenes, cuyos hábitos alimentarios y de actividad física no están aún consolidados y pueden modificarse, sobre todo, a través de la educación.

Uno de los objetivos principales de la Estrategia NAOS es ofrecer guías alimentarias que sirvan de referencia para la promoción de una alimentación saludable.

Los hábitos alimentarios y comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y adolescencia, siendo luego muy difíciles de modificar. La influencia del ámbito familiar en el desarrollo de estos comportamientos es decisiva: los niños observan nuestra manera de comer, decidimos la oferta de alimentos en casa, estimulamos el comportamiento activo o sedentario de los hijos e hijas, el dinero que los niños y las niñas tendrán para golosinas, bollos, refrescos, helados, etc.

La familia, como primera transmisora de estos mensajes, debe tener unos conocimientos básicos sobre alimentación saludable que permitan la elaboración de menús variados y equilibrados.

A través de nuestra Escuela de familia, pretendemos dar difusión a esta estrategia con la finalidad de contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios de nuestro alumnado, y prevenir desde una prevención primaria y secundaria, la obesidad y los trastornos de la alimentación.

1.2. Objetivos.

- Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
- Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.
- Determinar lo que deseamos para nuestros hijos respecto a los hábitos alimentarios.
- Reconocer el desarrollo de nuestros hijos e hijas para saber ver el momento oportuno para enseñar y/o reforzar los hábitos.
- Interiorizar las estrategias que pueden manejarse para la enseñanza de hábitos saludables en la alimentación.
- Tomar conciencia de la importancia del trabajo de la voluntad en la educación de los hijos e hijas.
- Estimular adecuadamente para incorporar un hábito en la vida personal de nuestros hijos e hijas, así como a corregir su aprendizaje.

1.3. Contenidos.

Una de las mayores preocupaciones de la sociedad actual es la sensibilización sobre la necesidad de crear hábitos de vida saludables que permitan una vida sana plena. Los objetivos para alcanzar esta meta se recogen en las diferentes etapas educativas.

Índice de contenidos

Hábitos alimentarios: origen, evolución, posibilidades educativas.

Alimentación saludable. Nutrición y salud personal.

Diseño y planificación de dietas saludables.

Conservación y preparación de alimentos.

Educación y preparación del consumidor.

La alimentación y el desarrollo emocional, prevención de los trastornos de la alimentación.

1.4. Secuencia de desarrollo:

1.4.1. Actividades:

La Estrategia NAOS tiene una importante vertiente de comunicación, cuyo diseño tendrá como objetivo crear una corriente de opinión favorable que propicie mejores hábitos alimentarios y la práctica regular de actividad física.

Las actividades de información, formación y difusión en nuestra Escuela de Madres y Padres serán las siguientes:

ACTIVIDADES PREVIAS:

- **Campaña de información** para sensibilizar a la comunidad escolar y promocionar la práctica regular de actividad física y una alimentación variada y equilibrada (difusión de carteles y folletos de la estrategia NAOS al alumnado y a las familias y difusión de información en la radio y televisión local)
- Distribuir entre las familias la **Guía Educación Alimentaría** editado por la Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, destinado a fomentar mejores hábitos alimentarios.
- Fomentaremos la **participación** de la Asociación de Madres y Padres de alumnos, de la de consumidores de la comarca, etc., buscando un efecto multiplicador que ayude a difundir información sobre nutrición saludable y actividad física entre la infancia y la adolescencia.

1º SESIÓN

- Sesión en el Aula Altiva o en el aula de informática, donde demos a conocer la Página WEB de la Estrategia NAOS, sus recursos, publicaciones,...

http://www.naos.aesan.msc.es/naos/estrategia/que_es/

Actividad sobre el Juego de la Pirámide de la Alimentación de la “Estrategia NAOS”

http://www.naos.aesan.msc.es/naos/estrategia/que_es/

2º SESIÓN

- **Charla informativa**, donde algún experto o experta en nutrición dará una charla con los contenidos anteriormente expuestos.

<http://www.naos.aesan.msc.es/csymb/juegos/juegoPiramide.html>

3º SESIÓN

- **Reparto , lectura y debate** entre las personas participantes del siguiente **decálogo** para desarrollo de hábitos alimentarios saludables:

- 1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.**
- 2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.**
- 3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.**
- 4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.**
- 5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.**
- 6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.**
- 7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.**
- 8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.**
- 9. Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.**

10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

4º SESIÓN

- **Preparación y degustación** de menús saludables, con la colaboración de algún restaurante de la localidad.
- **Elaboración de un recetario** de menús saludables con la participación de todos los participantes.

1.5. Temporalización.

La Unidad se desarrollará a lo largo de un trimestre y consistirá en actividades previas y cuatro sesiones presenciales de formación con las familias.

1.6. Recursos: humanos y materiales.

Los recursos que utilizaremos serán:

- Guía de la “Estrategia NAOS”
- Guía de alimentación saludable:

<http://www.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/alimentacion/alimentsaludable.htm>

- Pagina WEB de la Estrategia NAOS:

http://www.naos.aesan.msc.es/naos/estrategia/que_es/

- Aula de usos múltiples.
- Aula Althia o de informática.
- Restaurante de la localidad.
- Experto en nutrición.
- Coordinador/a de la actividad.

1.7. Criterios de evaluación.

Al principio de la Unidad haremos una evaluación inicial de los conocimientos previos de los padres y madres, para conocer sus conocimientos sobre alimentación saludable y poder adecuar nuestras actividades a sus niveles de conocimiento.

Al final de la actividad, pasaremos un cuestionario de evaluación final, donde recogeremos los aspectos positivos y mejorables de nuestra Unidad, y como ha repercutido nuestra actividad en mejorar los hábitos familiares en la mejora de los hábitos saludables.

Además en función de los objetivos que nos planteamos al principio de la Unidad los criterios de evaluación principales serán:

- Sensibilización, promoción e información realizada de la población escolar de nuestro centro del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada .
- Interiorización de las familias de las estrategias que pueden manejarse para la enseñanza de hábitos saludables en la alimentación.