

GUÍA DIDÁCTICA

TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Escolares de Primer ciclo de primaria



programa de intervención
para la prevención de la
obesidad infantil



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

EDITA

Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública.
Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias.
Año 2014
Av. San Sebastián 75 – 38005 Santa Cruz de Tenerife

Dep. Legal: TF-447/2014

REPRESENTANTES INSTITUCIONALES

José Fernando Díaz-Flores Estévez

*Director General de Salud Pública.
Consejería de Sanidad.*

Georgina Molina Jorge

*Directora General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa.
Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad.*

Domingo Nuñez Gallo

*Jefe de Servicio de Epidemiología y Prevención. Jefe de Servicio en
funciones de Promoción de la Salud.
Dirección General de Salud Pública*

AUTORES

Rosa Gloria Suárez López de Vergara

Coordinadora Programa Alimentación. Dirección General de Salud Pública.

Sara Darías Curvo

Profesora titular de la Universidad de la Laguna.

Calixto Herrera Rodríguez

Coordinador del Programa Escuela y Salud. Las Palmas.

Inmaculada Bueno García

Técnica de los Centros de Formación del Profesorado.

INTRODUCCIÓN

El taller de alimentación saludable "*En busca de la alimentación perdida*" se encuentra enmarcado dentro del Programa de intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil "Programa PIPO" y el proyecto DELTA de Educación Nutricional, siguiendo las recomendaciones de La Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la Organización Mundial de la Salud y La Estrategia NAOS, para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Atendiendo a la Ley Estatal de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ley17/2011) para el desarrollo de la Estrategia NAOS y las medidas especiales para el ámbito escolar, donde se propone realizar intervenciones de promoción de nutrición y alimentación entre el alumnado de las escuelas infantiles y centros escolares, para que alcancen la capacidad de elegir los alimentos correctamente y en las cantidades adecuadas, favoreciendo de este modo el autocontrol de la alimentación, se ha desarrollado el taller siguiendo el modelo del cuento infantil "*En busca de la alimentación perdida*" del Proyecto DELTA de Educación nutricional.

El taller desarrolla una actividad lúdica dando los pasos necesarios para que el alumnado reconozca el origen de los alimentos, su procesamiento hasta su consumo, a la vez que aprenda la frecuencia del consumo de cada uno de ellos, teniendo como modelo la pirámide DELTA de la alimentación.

Este taller ha sido elaborado para su desarrollo en escolares de los primeros ciclos de primaria y se verán complementados con talleres para padres y madres, siguiendo las directrices del Programa PIPO (www.programapipo.com), a fin de que se refuercen los conocimientos y la forma de elección de los alimentos aprendidos en el taller, por los menores, dentro del seno familiar lo que redundará en una alimentación saludable para todos los miembros de la familia.





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Promoción de la alimentación saludable y actividad física en la infancia.
- Reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los diferentes tipos de alimentos y su procedencia.
- Conocer su frecuencia de consumo y su distribución en la pirámide de la alimentación.

REQUERIMIENTOS ANTES DE INICIAR EL TALLER

1. FAMILIAS

Los días previos al inicio del taller habrá que dirigirse a las familias para:

- Informar de su realización y firma del consentimiento informado (se enviará al domicilio para que los padres/madres o tutor/a rellene la parte anterior del Anexo 1).
- Complimentación de la encuesta sobre hábitos de alimentación de su hijo o hija (Anexo 2, se enviará al domicilio).

2. PROFESORADO, ALUMNADO Y EXAMINADOR

Dentro del aula, en los días previos al taller o bien el mismo día de la realización, pero siempre antes de su inicio, se informará y ayudará al alumnado para cumplimentar el cuestionario de Hábitos de alimentación y actividad física, se le cuestionará sobre los alimentos que más les gusta y aquellos que suele comer con mayor frecuencia, y por la actividad física que realiza (Anexo 3).

También en los días previos a la realización del taller o ese mismo día, se procederá por parte del profesor/a a rellenar la parte posterior del Anexo 1 referente a datos del colegio, asimismo se procederá a la toma de las medidas antropométricas por el examinador/a designado, siguiendo la información de la parte posterior del Anexo 1.





MATERIAL Y MÉTODO

DESCRIPCIÓN

El taller se inicia con un proceso de dinamización y reconocimiento de la procedencia de diferentes alimentos. A continuación se procederá al desarrollo propio del taller.

Desarrollo del taller en dos partes:

1ª parte: LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN: DISTRIBUCIÓN Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS (actividad compartida entre todo el alumnado).

2ª parte: FRECUENCIA DE CONSUMO Y SU DISTRIBUCIÓN EN LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN (actividad individual realizada por cada alumno/a).

MATERIAL

- **Mural de inicio** representación de alimentos en la naturaleza, la recolección de los alimentos en sus diferentes lugares, transporte de los alimentos de su lugar de origen a distintas zonas de distribución (comedores escolares, mercados centrales, industrias que elaboran comidas), procesamiento industrial de algunos alimentos y comercialización (mercados y supermercados), acompañado de imagen con diferentes actividades físicas cotidianas.
- **Figuras para dinamizar el mural de diferentes alimentos:** plátano, manzana, papas, tomate, zanahorias, huevos, gallinas, vaca, leche, arroz, aceite, agua (botella, o jarra), pescado.
- **Roll-up de escenas del cuento:** aborígenes canarios, biblioteca, salida en busca de la alimentación perdida, etc.
- **Figuras de los personajes** del cuento.
- **Figuras de alimentos:** se tendrán en cuenta todos los alimentos contenidos en el cuento.
- **Mantel con la Pirámide** de la alimentación en los tres colores del semáforo.
- **Números** de tamaño similar a los alimentos elaborados en colores según la frecuencia de consumo para ubicar en la pirámide: 3 y 4 (ambos de color naranja), 5 y 6 (ambos de color verde).
- **Carpeta para el alumnado:** contiene la pirámide y pegatinas de alimentos. Datos de filiación, fecha de nacimiento y fecha de realización del taller.
- **Tarjetas de Agente de Salud:** para entregar al alumnado tras la realización de la segunda parte del taller.

Información de los alimentos partiendo del modelo adaptado del cuento "**En busca de la alimentación perdida**" (Edición 2005, ISBN:84-689-4674-5) Disponible en: <http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idCarpeta=32c1e-8fa-cc0f-11e1-adc8-491cdb90fd3e&idDocument=8a401edb-18f8-11e2-afb1-b9b-294c3b92c>

MÉTODO

El taller "En busca de la alimentación perdida" se iniciará una vez que se tenga el consentimiento de la familia y el cuestionario sobre los hábitos de salud de sus hijos/as (Anexos 1 y 2), junto con la información que tanto el profesorado del curso, como el examinador que efectuará

la recogida de datos antropométricos, deben incluir en la parte posterior del Anexo 1.

Igualmente el alumnado deberá rellenar el Anexo 3 ayudado por su profesor/a que los iniciará en el trabajo del taller de alimentación saludable, respondiendo al cuestionario de las preferencias y hábitos de alimentación y actividad física de cada uno de los alumnos.

DINAMIZACIÓN

CONOCIMIENTO DE LOS ALIMENTOS Y SU PROCEDENCIA

El taller de alimentación se iniciará como un juego para activar el conocimiento previo que el alumnado pueda tener respecto a los alimentos.

La persona que dinamice esta parte del taller irá mostrando los alimentos, animales y lugares de elaboración y distribución, así como su correspondencia con las imágenes del mural, a la vez que va haciendo las preguntas: Frutas (manzanas, naranjas, plátanos, etc.), hortalizas (lechuga, zanahorias, etc.), la granja (vaca, leche, gallinas, huevos), procesamiento industrial (pasteurización de la leche, yogur, etc.), distribución de los alimentos (frutería, supermercado), contextualizando todo con la actividad física diaria.

¿CONOCEN ESTE ALIMENTO? ¿CÓMO SE LLAMA? ¿DE DONDE PROCEDE?

Luego los irá colocando en el mural en el lugar que le corresponda.

Con esta actividad se intenta que el alumnado reconozca los diferentes tipos de alimentos y su procedencia.



Duración aproximada de esta parte de la actividad: 15 minutos

1ª parte - LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN: DISTRIBUCIÓN Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS (actividad compartida entre todo el alumnado)



Duración aproximada de la 1ª parte del taller: 45 minutos.

LECTURA DEL CUENTO

La lectura del cuento se escenificará con el acompañamiento de las figuras de los personajes y las imágenes del cuento contenidas en el roll-up.

El texto puede ser leído por una o varias personas. A modo de ejemplo: el narrador o narradora puede ir ejerciendo de los diferentes personajes e irá posicionándose en cada uno de ellos mientras se lee el guión del cuento, o bien puede ser ayudado por el profesorado o personal adjunto, para hacer amena la lectura del guión.

Cuatro personajes: Narrador o narradora, Dr. Horta, Liza y la Maestra.

La persona que inicie y controle el taller deberá tener a los niños y niñas en un ambiente tranquilo, relajado y expectante, para iniciar la sesión.

ASIGNACIÓN DE FUNCIONES AL ALUMNADO

A dos menores: 1 niño y 1 niña se les dará el mantel con la pirámide de fondo, que colocaran sobre la mesa de la maestra, o cualquier otra superficie de amplio tamaño que permita que el alumnado se coloque a su alrededor.

Los diferentes alimentos se repartirán entre el alumnado, que lo mantendrán en sus manos hasta que les toque actuar, según vaya indicando el narrador/a.

Una niña será Liza, que será la que ponga las golosinas al final, como alternativa y dado que son varias las golosinas, se puede ayudar de otro compañero o compañera para su colocación.

GUIÓN DEL CUENTO

PROFESOR O PROFESORA, NARRADOR O NARRADORA:



Vamos a iniciar un largo viaje en busca de la alimentación perdida.

Como ya debes conocer, en nuestras Islas Canarias vivían unos pobladores "los aborígenes canarios", nuestros antepasados, que se dedicaban al pastoreo y a la labranza de la tierra.

Para conservar algunos alimentos como los cereales, los tostaban y los molían obteniendo de ese modo el gofio, un alimento que ha llegado a nuestros días.

Es posible que ya no comas gofio, como lo hicieron tu padre o tu madre cuando eran pequeños,

¿VERDAD?

Han cambiado las costumbres de la forma con la que nos alimentamos, por eso queremos hacer un viaje para encontrar algunas "costumbres perdidas", que nos podrán ayudar a entender cómo crecer mejor.

¿NOS VAMOS?

NARRADOR/A:



Todo comenzó el día que el doctor Horta descubrió, entre los viejos libros de su biblioteca, un valioso manuscrito que hablaba de una pirámide en la que se almacenaban los alimentos de manera ordenada. Para tomarlos había también que seguir un orden, y gracias a esto era posible vivir con salud.

El doctor Horta, no pareció darle demasiada importancia al descubrimiento, pero a medida que pasaban las horas, la idea de la pirámide de los alimentos le rondaba la cabeza. El doctor Horta al ver a su hija Liza le dijo:

El Dr. HORTA:



He encontrado un viejo libro que habla sobre cómo ordenar los alimentos que comemos.

LIZA entusiasmada respondió:



Qué alegría y ¿cómo es eso? se quedó pensativa.

NARRADOR/A:



Liza veía con preocupación cómo sus amigas y amigos engordaban cada vez más, hartos de tomar refrescos y de tanto comer golosinas y bollería.

LIZA entusiasmada dijo:



¡Debemos encontrar esa pirámide, ella será nuestra guía! Podríamos salir por el campo a ver si la encontramos. Pero,... ¿dónde buscarla?...

Papá ¿por qué no le preguntamos a la maestra? Ella sabe muchas cosas, tal vez nos pueda informar.

Dr. HORTA:



Mmmm! Creo que tienes razón, pero sabes que para hablar con la maestra, hay que recorrer un largo camino.

LIZA:



¡Mejor! Así haremos ejercicio físico, que es estupendo para la salud.

Dr. HORTA:



Bueno, bien mirado tienes razón: el ejercicio físico es la mejor medicina para el corazón. Nos ayuda a gastar las calorías que nos sobran, nuestros pulmones se llenan de oxígeno, nuestros músculos y huesos se fortalecen y por la noche descansamos mejor.

NARRADOR/A:



Ambos se pusieron a planear la visita a la maestra. Durmieron las 8 horas durante la noche, se levantaron temprano y junto con la madre, disfrutaron de un saludable desayuno: leche con gofio, zumo de naranja y un plátano.

Se despidieron de la madre y se pusieron en marcha.

Al llegar a casa de la maestra, después de una hora de camino, le contaron su preocupación por cómo la gente había perdido la forma de organizar la alimentación.

Querían saber cómo se debían ordenar los alimentos para comer todos los días y que nos ayudarán a crecer, estudiar y trabajar mejor.

Al alumnado se le preguntará:

¿ALGUIEN ENTRE USTEDES SABE CÓMO SE DEBEN CONSUMIR LOS DIFERENTES ALIMENTOS?

Se dará un tiempo a los niños y niñas con la finalidad de que puedan expresar de manera abierta sus ideas, lo que les permitirá relajarse para poder continuar.

MAESTRA:



La alimentación sana se ha ido perdiendo sin que la gente se dé cuenta, porque poco a poco se ha ido acostumbrando a comer sin orden ni medida.

Las prisas, la publicidad, la comodidad para no cocinar o la facilidad de encontrar alimentos ha hecho que se pierda poco a poco el cuidado por la alimentación.

Dr. HORTA:



Pero,...lo que nosotros queremos es encontrar la pirámide que aparece en este escrito.

MAESTRA:



Claro que la encontrarás, pero no tienes que ir muy lejos para encontrarla. Acompáñenme.

NARRADOR/A:



La maestra, el doctor Horta y Liza salieron al huerto de la maestra para recoger algunas hortalizas, verduras, tubérculos y frutas: millo, papas, tomates, bubangos, lechuga, cebolla, zanahorias, limones, naranjas, manzanas, plátanos...

MAESTRA:

Ya tenemos lo principal, pero nos faltan algunos alimentos en pequeñas cantidades. Iremos a la tienda de mi hermano a comprarlos.

LIZA:

¿Qué compraremos en casa de tu hermano?

MAESTRA:

Pues verás, nos falta, pan, arroz, algunas legumbres como lentejas, judías o garbanzos, ¡ah! que no se nos olvide el aceite, preferible aceite de oliva que es ¡el mejor para la salud! Y la leche y yogures o cualquier otra leche fermentada.

LIZA:

¿Algo más?

MAESTRA

Nos faltan unos huevos, pechuga de pollo o pavo, o bien algún bistec de carne.

Dr. HORTA

Pues yo prefiero el pescado porque tiene ácidos grasos omega 3 y es muy bueno para el corazón.

LIZA

Y...¿algún dulce o refresco?

Dr. HORTA

¡Ni hablar! las golosinas no son buenas.

MAESTRA intervino con rapidez:

Claro que sí Liza, podremos llevar alguna golosina, pero eso debe ser una excepción, sólo cuando tengas algo muy importante que celebrar, pues ya sabes que le hacen daño a tus dientes y a tu salud.

NARRADOR/A:

Los tres regresaron a casa de la maestra.

La maestra fue dando información para que se distribuyera sobre el mantel:

A PARTIR DE ESTE MOMENTO SE HACE INTERACTUAR AL ALUMNADO AL CUAL LE HEMOS ASIGNADO DIFERENTES FUNCIONES

Se invita al niño y niña que tienen el mantel a colocarlo sobre la mesa correspondiente y a sus compañeros y compañeras para que se coloquen alrededor de la misma.

Se continúa con la lectura del cuento.

NARRADOR/A:

La maestra indicó que los cereales junto con los alimentos que habían recogido en la huerta y una buena jarra de agua, se colocarían en la parte de color verde.

Se interactúa con el alumnado para que vayan recordando cuáles fueron esos alimentos y quiénes los tienen.

¿SE ACUERDAN QUÉ ALIMENTOS SE RECOGIERON EN LA HUERTA?

(millo, papas, tomates, bubangos, lechuga, cebolla, zanahorias...)

Bien pues quienes tengan esos alimentos que los coloquen en su lugar.

NARRADOR/A continúa:



Después colocó los lácteos (leche, yogur, queso) y el aceite de oliva.

(Se vuelve a repetir la misma acción con el alumnado)

LA MAESTRA dijo:



Comeremos de este grupo de alimentos CINCO O SEIS VECES AL DÍA, tienen hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

(El alumnado que tenga el número 5 y 6, colocará dichos números al lado de esa zona de la pirámide).

NARRADOR/A:



Luego la maestra dijo que encima de los anteriores, (en un espacio de menor tamaño de la pirámide), se colocarían las legumbres, los huevos, el pescado y la carne.

Bien pues quienes tengan esos alimentos que los coloquen en su lugar.

MAESTRA:



TRES O CUATRO VECES POR SEMANA tomaremos alguno de estos alimentos, son ricos en proteínas y también en vitaminas y minerales. Complementan a los vegetales.

(El alumnado que tenga el número 3 y 4 lo colocará al lado de esa zona de la pirámide).

MAESTRA:



Y ahora Liza, si te parece coloca tus golosinas sobre los demás, para comer pocas y *muy de vez en cuando*.

NARRADOR/A:



En ese momento Liza cayó en la cuenta de que habían formado una pirámide y exclamó:

LIZA:



¡Lo hemos descubierto, aquí está la pirámide de los alimentos saludables!

MAESTRA:



Así es Liza y ésta es LA ALIMENTACIÓN PERDIDA.

Pero...el cuento CONTINÚA

EL TALLER PUEDE CONTINUAR EL MISMO DÍA, DESPUÉS DE UN DESCANSO.

Una vez finalizada la actividad de la primera parte del taller, el alumnado volverá a sus mesas y se le dará la carpeta con la pirámide de la alimentación y las pegatinas de los alimentos.

En el caso de que se decida continuar en otro momento, se aconseja que no se retrase la 2ª parte del taller más de 24 horas, para evitar pérdida de la línea argumental, puesto que refuerza lo aprendido en la 1ª parte.

2ª parte: FRECUENCIA DE CONSUMO Y SU DISTRIBUCIÓN EN LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN (actividad individual realizada por cada alumno/a)

Taller de manualidades para reconocer los alimentos según su frecuencia de consumo dentro de la pirámide de la alimentación, a partir de los materiales aportados.



Duración aproximada de la 2ª parte del taller: 30 minutos.

ENTREGA DE MATERIAL

Se entregará al alumnado la carpeta que contiene la pirámide y las pegatinas. Las carpetas deben estar identificadas con los nombres del alumnado a fin de poder evaluar la adquisición de conocimientos.

Existen dos modelos diferentes de pegatinas que se deben entregar al alumnado de forma alternante, para tener la certeza de que cada alumno/a realiza su actividad de forma individual.

GUIÓN

NARRADOR/A:

En el cuento de la alimentación perdida, la maestra enseñó al Dr. Horta y a su hija Liza a colocar los alimentos según el número de veces que hay que comerlos durante la semana.

En la parte baja de la pirámide, es decir en su base, la maestra indicó que se colocaran los alimentos que se deben comer a diario, por eso esta parte de la pirámide está en color verde, porque nos da el permiso para comer estos alimentos todos los días de la semana.

Pues bien:

1. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN COMER TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA?

El tutor o tutora de la actividad deberá ir nombrando los alimentos invitando al alumnado a que digan nombres de otros alimentos de ese grupo. Mientras cada menor, con el material de la carpeta y en su pirámide personal, irá colocando la pegatina del alimento correspondiente en la base de la pirámide. ZONA VERDE.

Esta es la zona más amplia de la pirámide y tiene un color verde, nos da permiso para comerlos todos los días, con moderación, según las necesidades de cada edad, además debemos variar a diario entre los alimentos de estos grupos. Aquí se encuentran muchos alimentos que podemos tomar desde la

mañana, haciendo un desayuno completo, con lácteos (leche, yogur...), cereales y fruta natural. Se deben tomar de 5 a 6 veces al día alimentos de este grupo.

Recuerda que estos alimentos son ricos en hidratos de carbono, vitaminas y minerales, que nos dan energía durante el día y nos ayudan a crecer en salud.

En el **Programa PIPO** el profesorado y las familias podrán encontrar datos que permiten incrementar la información para lograr una mejor educación nutricional y abordar la comida de todos los días con sabiduría.

- En la **Guía pediátrica de la alimentación**. Capítulo: Alimentación entre 4 y 8 años de vida.
- En los **Menús saludables**. Capítulos:
 - Dieta saludable. Dieta Mediterránea
 - Pirámide de la alimentación.
 - Estructura básica de cada comida.
 - Menús por grupo de edad. Menús saludable, 4-8 años: 1.200-1.400 kcal.

NARRADOR/A:

2. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN COMER VARIAS VECES A LA SEMANA?

El tutor o tutora de la actividad deberá ir nombrando los alimentos de esta segunda zona invitando al alumnado a que digan nombres de otros alimentos de ese grupo. Mientras cada menor, irá colocando la pegatina correspondiente en el medio de la pirámide. ZONA NARANJA

Esta es una zona de la pirámide de menor tamaño que la anterior y tiene un color naranja, lo que nos indica que debemos tener precaución, es decir que no debemos tomar el mismo alimento todos los días, debemos ir alternando estos alimentos a lo largo de la semana.

Se debe tomar de 3 a 4 veces por semana y una vez al día los alimentos del mismo grupo.

Recuerden que estos alimentos son ricos en proteínas y sirven para formar y reparar los músculos, los huesos, la piel...

El **Programa PIPO** nos dice muchas cosas más, entra en:

www.programapipo.com

NARRADOR/A:

3. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN COMER OCASIONALMENTE?

El tutor o tutora de la actividad deberá ir nombrando los alimentos y estimulando al alumnado a que digan nombres de esos alimentos. Mientras cada menor, irá colocando la pegatina correspondiente en la punta de la pirámide. ZONA ROJA.

Esta es la zona de la pirámide más pequeña y es de color rojo, que nos indica peligro o prohibición, debemos conocer que los alimentos de esa zona también son buenos, pero no se deben tomar todos los días, sino de forma ocasional y en pequeñas cantidades.

Estos alimentos son ricos en azúcares y grasas, que pueden dañar tu salud cuando se toman con mucha frecuencia, aumentando tu peso corporal de forma exagerada.

En el Programa PIPO también te informa de las dificultades que los menores tienen para incorporar cambios en la alimentación, sobre recomendaciones nutricionales en cada una de las etapas del crecimiento infantil, que les será muy útil a las familias.

También PIPO te informa de algunos consejos sobre la actividad física que los menores deben ir realizando, para que su crecimiento y desarrollo sean saludables.

Entra en: ***www.programapipo.com***

- En la ***Guía pediátrica de la alimentación***.
- En los ***Menús saludables***.

Con esta segunda parte de la actividad hemos dado a conocer la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos y su distribución en la pirámide de la alimentación.

EVALUACIÓN

Para poder evaluar la adquisición de conocimiento y el grado de satisfacción de la actividad es importante finalizar el taller realizando:

1. **EVALUACIÓN DE ADQUISICIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS:** sobre los diferentes alimentos, su repercusión en la salud (Anexo 4).
 - Se entregará al alumnado al finalizar la segunda parte del taller y se rellenará con la ayuda del profesorado, monitores o personal de apoyo.
 - El formador evaluará las respuestas del ejercicio de la carpeta con los adhesivos de la segunda parte del taller, al final del anexo.
2. **EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD** por el profesorado y/o monitores participantes (Anexo 5).

TARJETA

Como premio al esfuerzo por el trabajo realizado durante el taller, el alumnado recibirá una **Tarjeta de Agente de Salud** en el que se compromete a diferentes actuaciones en el colegio, en su familia y en la sociedad (Anexo 6).

MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN REQUERIDA PARA LA REALIZACIÓN DEL TALLER

PRETALLER

- Consentimiento Informado (**Anexo 1**) entregado por el colegio a la familia.
- Cuestionario de hábitos de alimentación y actividad física (**Anexo 2**) entregado por el colegio a la familia.
- Cuestionario de hábitos de alimentación y actividad física (**Anexo 3**) cumplimentado por el alumnado en el aula.

TALLER

- Procedencia de los alimentos (**panel**).
- Cuento interactivo en grupo: En Busca de la Alimentación Perdida:
 - **Guía**
 - **Roll-up**
 - **Figuras del cuento**
 - **Mantel con la pirámide de los alimentos**
 - **Cartulinas con imágenes de alimentos y números**
- Al finalizar la segunda parte: evaluación del conocimiento individual:
 - **Carpeta de la pirámide**
 - **Adhesivos**

(Se recomienda que esta segunda parte de la actividad sea personal y no se realice con apoyo directo del adulto responsable del taller, a fin de evaluar el conocimiento.)

POSTALLER

- Cuestionario para el alumnado (**Anexo 4**).
- Cuestionario de evaluación de profesores para profesores y monitores (**Anexo 5**).
- Entrega del material al alumnado:
 - Tarjeta de agente de salud (**Anexo 6**).
 - **Díptico de la Pirámide DELTA**.

ANEXOS



TALLER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA

Consentimiento informado

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Estimados padres y madres nos dirigimos a ustedes para informarles que dentro del Programa de Alimentación saludable y actividad física, para el mejor crecimiento y desarrollo de la población infantil y como prevención del sobrepeso y obesidad, la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud y la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa, han elaborado diferentes talleres de carácter lúdico y educativo, para realizarse en las aulas, dentro del horario escolar, a fin de que vayan adquiriendo los conocimientos saludables de alimentación y actividad física.

El aula de su hijo/a ha sido seleccionada para participar en los diferentes talleres y necesitamos de su colaboración y aceptación de esta actividad educativa, puesto que antes de iniciar el taller se procederá a tomar una serie de medidas antropométricas (peso, talla, índice de masa corporal y perímetro de cintura) del alumnado participante, determinación que se efectuará con una periodicidad semestral o anual, para el seguimiento del crecimiento de su hijo/a, por lo que solicitamos su permiso para realizar la recogida de los datos.

Las actividades programadas deben complementarse con la información sobre hábitos de la alimentación y actividad física de su hijo o hija, que la familia nos aportará. Por ello, les solicitamos rellenen el cuestionario que acompaña este escrito (Anexo 2).

La información recogida en los cuestionarios es totalmente confidencial y no será revelada a nadie en el colegio. Además será utilizada para el trabajo del Programa de alimentación saludable y los datos personales serán eliminados de la base de datos, vinculándose únicamente a un código.

La participación en este estudio es voluntaria, aún así deseamos que su hijo/a pueda beneficiarse de la actividad compartiendo juego y conocimientos con sus compañeros/as de aula.

Muchas gracias por su colaboración.

CUMPLIMENTAR POR LOS PADRES / MADRES / TUTORES

Yo, (nombre y apellidos del responsable que firma el consentimiento), como (padre, madre, tutor) doy el permiso para realizar la determinación de medidas corporales a mi hijo o hija (nombre y apellidos del menor).

Municipio, adede 2014

Firma:

NO RELLENAR POR LOS PADRES / MADRES / TUTORES

IDENTIFICACIÓN DEL NIÑO O NIÑA

A rellenar por el colegio

NOMBRE					APELLIDOS			
SEXO	MASCULINO		FEMENINO					
FECHA DE NACIMIENTO	DÍA		MES		AÑO			
COLEGIO								
CURSO								
CÓDIGO								
LOCALIDAD				MUNICIPIO			ISLA	
FECHA DE REALIZACIÓN DEL TALLER								

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

A rellenar por el examinador/a

FECHA DE RECOGIDA DE DATOS	DÍA		MES		AÑO				
HORA DE RECOGIDA									
ANTES DEL ALMUERZO		DESPUÉS DEL ALMUERZO							
INDICAR ANTES DE TOMAR LAS MEDIDAS QUE EL NIÑO/NIÑA SE DESCALCE Y RETIRE ROPAS O ENSERES PESADOS (CHAQUETAS, BOLSOS, MÓVIL, MONEDEROS, ETC...)									
MEDIDAS CORPORALES	PESO		kg	TALLA		cm	PERÍMETRO CINTURA		cm
MATERIAL DE MEDIDA (modelos)	PESA				TALLÍMETRO			CINTA MÉTRICA	

DATOS DEL EXAMINADOR/A

NOMBRE					APELLIDOS			
LUGAR DE TRABAJO								
PROFESIÓN								

TALLER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA

A RELLENAR POR LA FAMILIA

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

NOMBRE Y APELLIDOS DE SU HIJO/A											
FECHA DE NACIMIENTO	DÍA			MES			AÑO				
NOMBRE DEL COLEGIO											
LOCALIDAD				MUNICIPIO				ISLA			

Por favor, responda a las siguientes preguntas **sobre su hijo o hija**.

1. **En los últimos 12 meses su hijo/a ¿ha padecido alguna enfermedad grave que haya podido repercutir en su crecimiento durante ese tiempo?**

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

EN CASO AFIRMATIVO Y SI LO ESTIMA OPORTUNO, ESPECIFIQUE EL NOMBRE DE LA ENFERMEDAD:

--

2. **¿Padece su hijo/a alguna enfermedad crónica (de larga evolución) como diabetes, asma grave, cardiopatía congénita, enfermedad renal, entre otras, que le afecte su crecimiento?**

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

EN CASO AFIRMATIVO Y SI LO ESTIMA OPORTUNO, ESPECIFIQUE EL NOMBRE DE LA ENFERMEDAD:

--

3. **¿Considera que su hijo/a come bien todos los alimentos?**

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

4. **¿Su hijo/a desayuna a diario?**

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

EN CASO AFIRMATIVO SEÑALE CON UNA X LO QUE DESAYUNA (SON VÁLIDAS VARIAS RESPUESTAS):

LECHES O DERIVADOS:

LECHE		YOGUR		QUESO FRESCO		OTRO LÁCTEO (especificar)	
-------	--	-------	--	--------------	--	---------------------------	--

FRUTA NATURAL ENTERA O ZUMO					
CEREALES	PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		GOFIO
OTROS (especificar)					
OTROS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS: JAMÓN, PAVO, QUESO BLANCO FRESCO, MERMELADA, ACEITE DE OLIVA, ETC. (especificar)					

5. ¿Dónde suele desayunar su hijo/a?

EN CASA		EN EL COLEGIO		EN EL TRAYECTO AL COLEGIO		EN OTRO LUGAR (especificar)

6. A continuación le queremos preguntar sobre la frecuencia de consumo de los alimentos que suele tomar su hijo/a, bien en el domicilio o en el comedor escolar (en el caso de que lo utilice):

Marque con una X

	A diario	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Menos de 1 vez a la semana	Nunca o casi nunca	NS / NC
Verduras, ensaladas y otras hortalizas						
Fruta natural entera						
Productos lácteos (leche, yogur, queso blanco tierno...)						
Pan, cereales, gofio						
Pasta, arroz, papas						
Legumbres, lentejas, judías...						
Pescado incluyendo cefalópodos (pulpo, calamares...) y mariscos						
Carnes (pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo, cordero...)						
Huevos						
Dulces (galletas, mermeladas, caramelos)						
Refrescos con azúcar o con gas						
Embutidos, fiambres, mantequillas, beicon...						
Comida rápida (bocadillos, pizzas, hamburguesas, pollo frito...)						
Snacks salados (papas fritas, ganchitos, galletas saladas, millos...)						
Zumo natural de fruta o verdura						

7. A continuación le queremos preguntar sobre el descanso y la actividad física que su hijo/a realiza.

7.1. ¿Cuántas horas duerme habitualmente? (incluya las horas de siesta)

HORAS		NS/NC	
-------	--	-------	--

7.2. ¿Cuánto tiempo a la semana emplea su hijo/a para jugar, hacer alguna actividad física o deporte, **en las horas del colegio?**

DE LUNES A VIERNES	
--------------------	--

7.3. ¿Cuántas tiempo a la semana juega, hace alguna actividad física o deporte **fuera de las horas de colegio?**

DE LUNES A VIERNES		FIN DE SEMANA	
--------------------	--	---------------	--

7.4. Su hijo o hija ¿va andando al colegio?:

SÍ		NO	
EN CASO AFIRMATIVO, ¿QUÉ DISTANCIA HAY ENTRE SU CASA Y EL COLEGIO?			
¿CUÁNTO TIEMPO TARDA EN LLEGAR? (minutos)			

8. A continuación le queremos preguntar sobre otras actividades que pueda realizar su hijo/a.

8.1. Su hijo/a ¿emplea un tiempo diariamente para ver televisión, videojuegos, internet u otra actividad similar?

SÍ		NO		NS/NC	
DE LUNES A VIERNES (PROMEDIO DE Nº DE HORAS DIARIA)					
FIN DE SEMANA (PROMEDIO DE Nº DE HORAS DIARIA)					

8.2. En casa existe alguna norma para controlar el tiempo de estas actividades (televisión videojuegos, internet?)

SÍ		NO		NS/NC			
EN CASO AFIRMATIVO, ¿SE CUMPLE ESA NORMA?		SÍ		NO		NS/NC	

8.3. ¿Cuánto tiempo se permite ver la televisión, videojuegos, etc.?

DE LUNES A VIERNES (PROMEDIO DE Nº DE HORAS DIARIA)	
FIN DE SEMANA (PROMEDIO DE Nº DE HORAS DIARIA)	

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



TALLER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL ALUMNADO

PARA RELLENAR POR EL ALUMNO/A CON AYUDA DE UN ADULTO ANTES DE INICIAR EL TALLER

IDENTIFICACIÓN DEL NIÑO O NIÑA

A rellenar por el colegio

NOMBRE					APELLIDOS			
SEXO	MASCULINO	<input type="checkbox"/>	FEMENINO	<input type="checkbox"/>				
FECHA DE NACIMIENTO	DÍA	<input type="text"/>	MES	<input type="text"/>	AÑO	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
COLEGIO	<input type="text"/>							
CURSO	<input type="text"/>							
CÓDIGO	<input type="text"/>							
LOCALIDAD	<input type="text"/>			MUNICIPIO	<input type="text"/>		ISLA	<input type="text"/>
FECHA DE REALIZACIÓN DEL TALLER	<input type="text"/>							

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Vamos a iniciar un largo viaje en busca de la alimentación perdida.

Para acompañarme en este viaje me gustaría conocer tus preferencias sobre algunos alimentos y si haces la suficiente actividad física cada día.

Por favor, rellena esta ficha:

CUESTIONARIO ALIMENTACIÓN

1. Me gusta comer mucho (*poner lo que más te gusta comer*)




2. No me gusta comer (*indica qué alimento no te gusta*)

3. Desayuno todas las mañanas con (*apunta los alimentos que sueles tomar al desayuno*)

4. ¿Te gusta desayunar?

SÍ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	-------------------------------------	----	--------------------------	--------------------------

5. ¿Dónde desayunas?

 EN CASA	 EN EL COCHE AL IR AL COLEGIO	 EN EL COLEGIO	EN OTRO LUGAR (¿EN QUÉ LUGAR?)

6. Si hay días de la semana en los que no desayunas, dime...

QUÉ DÍA NO SUELES DESAYUNAR	
Y ¿POR QUÉ?	

7. A diario como fruta natural entera

SÍ		NO	
----	--	----	--












8. A diario como alguna de estas frutas (señala las que sueles comer a diario):

PLÁTANO	MANZANA	PERA	NARANJAS	CIRUELAS	OTRA FRUTA (¿Cuál?)
					

9. A diario como verduras u hortalizas (potajes, ensaladas):

SÍ		NO	
----	--	----	--

10. A diario como algunas de estas verduras u hortalizas:

ZANAHORIAS	BUBANGOS	CALABAZA	COL	COLIFLOR	PAPAS
					
PUERROS	TOMATES	LECHUGA	CEBOLLAS	PIMIENTOS	OTRAS
					

11. A diario tomo cereales:

SÍ		NO	
----	--	----	--

12. A diario suelo tomar algún tipo de estos cereales (señala los que tomas habitualmente):

PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	GOFIO	CEREALES DE DESAYUNO (SIN AZÚCAR)	CEREALES DE DESAYUNO AZUCARADOS
				

13. Con frecuencia como, varias veces a la semana, alimentos de bollería industrial (donut, palmeras, etc.)

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

14. Con frecuencia como, varias veces a la semana, golosinas y refrescos.

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

15. Con frecuencia como, varias veces a la semana, alimentos envasados salados: papas fritas u otros fritos salados.

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

CUESTIONARIO ACTIVIDAD FÍSICA

16. Corro, salto y juego siempre en el recreo: *señala cómo te consideras de activo o activa en el termómetro.*

POCO				REGULAR				MUCHO		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. También corro, salto y juego cuando salgo del colegio: *señala cómo te consideras de activo o activa en el termómetro*

POCO				REGULAR				MUCHO		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Veo la televisión todos los días cuando salgo del colegio:

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

19. En mi casa me controlan el tiempo que puedo ver la televisión:

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

En caso afirmativo, indica cuánto tiempo puedes ver la TV:

MEDIA HORA	1 HORA	1 HORA Y MEDIA	2 HORAS	MÁS DE 2 HORAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Los fines de semana empleas más tiempo para ver la televisión?

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

En caso afirmativo, indica cuánto tiempo empleas para ver la televisión los fines de semana:

MEDIA HORA	1 HORA	1 HORA Y MEDIA	2 HORAS	MÁS DE 2 HORAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



TALLER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA

CUESTIONARIO POST-TALLER PARA EL ALUMNADO

PARA RELLENAR POR EL RESPONSABLE DEL TALLER

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN DEL ALUMNADO											
NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/A											
FECHA DE NACIMIENTO	DÍA			MES			AÑO				
NOMBRE DEL CENTRO ESCOLAR											
LOCALIDAD				MUNICIPIO				ISLA			
FECHA DE REALIZACIÓN DEL TALLER											

PARA RELLENAR POR EL ALUMNADO

Después de participar en el Taller de la alimentación saludable: **En busca de la alimentación perdida** y de aprender un sinfín de cosas relacionadas con la alimentación, queremos saber si consideras que:

1. Es bueno para la salud desayunar todos los días.

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

2. Es bueno para la salud hacer un desayuno completo con leche, cereales y fruta natural (entera o en zumo).

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

3. Es bueno para la salud comer varias raciones de fruta natural a diario.

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

4. Es bueno para la salud comer verdura o ensalada a diario.

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

5. Es bueno para la salud comer lácteos a diario (leche, yogur, queso blanco fresco, etc.)

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

6. Es bueno para tu salud comer pan, preferiblemente integral, todos los días.

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

7. ¿Te comprometes a repasar, al finalizar el día, si has comido bien los alimentos diarios: lácteos, fruta, verdura y cereales?

SÍ		NO		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

Si has respondido que sí a todas las preguntas, serás un excelente agente de salud.

Comparte con los demás tus conocimientos - **FELICIDADES**

PARA RELLENAR POR LOS FORMADORES

Taller de las carpetas y pegatinas con alimentos.

Por favor, valorar el número de errores, especificar el lugar donde se ha cometido y el nombre del alimento:

■ Consumo diario ■ Consumo semanal ■ Consumo ocasional

	Nº ERRORES	NOMBRE DE ALIMENTO Y LUGAR DONDE HA SIDO COLOCADO



TALLER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA PROFESORES Y MONITORES

PARA RELLENAR POR LOS FORMADORES

Para ser cumplimentado por cada uno de los formadores (docentes, monitores, personal de apoyo, etc.), participante en el taller.

Este cuestionario nos permitirá mejorar el taller en el futuro.

FECHA DE NACIMIENTO	DÍA			MES			AÑO				MUJER		VARÓN	
NIVEL DE ESTUDIOS	PRIMARIOS			SECUNDARIOS			UNIVERSITARIOS			OCUPACIÓN ACTUAL				
COLEGIO														
MUNICIPIO EN EL QUE SE HA REALIZADO EL TALLER														
FECHA	DÍA			MES			AÑO				DURACIÓN			HORAS

Por favor, valore entre el 1 y el 5 los siguientes apartados relativos al taller. Cada número representa los siguiente:

1= Muy malo/muy inadecuado | 2= Malo/inadecuado | 3= Normal | 4= Buenos/adecuado | 5= Muy bueno/muy adecuado

TALLER ALIMENTACIÓN																								
Objetivos del taller										Contenidos generales														
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Materiales del taller										Desarrollo del taller														
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Horario					Duración					Características del aula					Medios técnicos empleados					Adecuación de la formación impartida				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Disponibilidad de los materiales					Adecuación de los materiales					Interés despertado					Participación del alumnado					Valoración global				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
¿Piensa que los conocimientos impartidos pueden modificar la actitud del alumnado y favorecer una alimentación saludable?												SÍ	NO											
Comentarios:																								

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



TALLER DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA

TARJETA DE AGENTE DE SALUD

TARJETA DE AGENTE DE SALUD

NOMBRE:

CENTRO:

Como Agente de Salud, me comprometo a:

- Realizar diariamente alguna actividad física
- Mantener una dieta equilibrada
- Cuidar mi higiene personal
- Tratar con cariño y con respeto a las personas que me rodean y al medio ambiente





AGENTE DE SALUD

Firma agente de salud









MATERIAL DEL TALLER



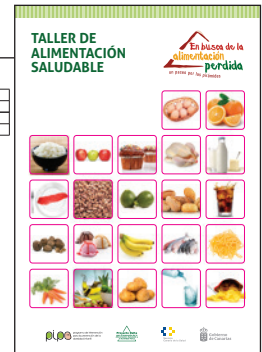
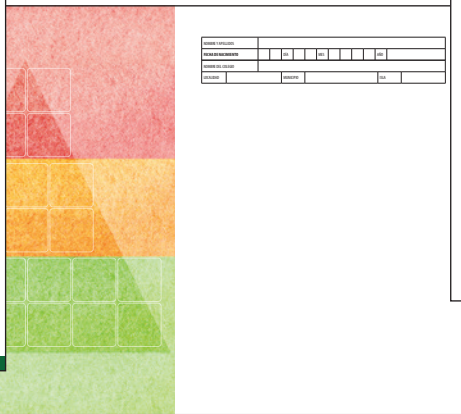
Mural de Inicio.



Figuras de alimentos.



Números.



Carpeta y ficha de adhesivos.



Personajes del cuento.

Roll-up con las escenas del cuento.

