

# **DESAYUNOS SALUDABLES e HIGIENE BUCODENTAL**

**“1º Desayuna, después,  
¡cómete el día!”**

---

**Campaña Escolar 2017-2018**



## INDICE

<b>CAPÍTULO</b>	<b>PÁGINA</b>
❖ <b>Introducción/ Justificación.</b>	<b>4-7</b>
❖ <b>Objetivos.</b>	<b>8</b>
❖ <b>Criterios de Participación en el Proyecto y Población Diana.</b>	<b>9</b>
❖ <b>Desarrollo de Actividades:</b>	<b>9 a 59</b>
• <b>Actividades de Coordinación General.</b>	<b>9 a 10</b>
• <b>Actividades de Educación para la Salud:</b>	<b>10 a 59</b>
➤ <b>Actividades Educativas Dirigidas al alumnado:</b>	<b>11 a 40</b>
○ 1 <sup>er</sup> Ciclo de Primaria: Práctica del Desayuno Saludable.	11 a 15
○ 1 <sup>er</sup> Ciclo de Primaria: Práctica del Cepillado de dientes.	16 a 20
○ 3 <sup>er</sup> Ciclo de Primaria: Tú Decides Tu Desayuno.	20 a 40
➤ <b>Actividades Educativas Dirigidas a las familias y a profesorado:</b>	<b>41 a 58</b>
○ Sesiones formativas dirigidas a familia y a profesorado.	41 a 57
○ Hoy Desayunamos Junt@s y otras acciones de refuerzo dirigidas a familias.	57 a 58
❖ <b>Recursos Materiales.</b>	<b>59 a 62</b>
❖ <b>Evaluación.</b>	<b>62</b>
❖ <b>Cronograma.</b>	<b>63</b>
❖ <b>Bibliografía</b>	<b>63-65</b>

## 1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

Llevar a cabo una alimentación correcta y equilibrada es la elección más importante que las personas pueden hacer para influir positivamente a medio y largo plazo en su salud. En este sentido, la infancia constituye uno de los grupos más vulnerables en el campo de la nutrición, en el que la instauración de unos hábitos alimentarios adecuados es la mejor garantía para la prevención de las enfermedades crónicas más prevalentes de las sociedades desarrolladas actuales.

Un aspecto básico para mantener una dieta saludable es repartir los alimentos en 4-5 comidas diarias, recomendándose consumir la mayor parte de éstos en las primeras horas del día, ya que el organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente tras largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. Además, **el desayuno juega un papel fundamental en el óptimo desarrollo durante las etapas de crecimiento (infancia y adolescencia) y se asocia a la consecución de un mayor rendimiento físico e intelectual.**

Con respecto a los factores condicionantes de obesidad infantil, hay factores que inducen el sedentarismo y la ingesta energética que deben ser conocidos y controlados (Kowaleski-Jones et al., 2013). En este sentido, **algunos estudios encuentran que la supresión del desayuno o la realización de un desayuno inadecuado es un factor de riesgo de obesidad** (Ortega et al., 1998).

Además, según un estudio publicado recientemente en *Plos Medicine*, dirigido por investigadores de la Universidad Sant George de Londres (Reino Unido), reveló una asociación entre los menores que reconocieron que se saltaban el desayuno casi todos los días y los niveles más altos de factores de riesgo conocidos para la diabetes. En este estudio se concluye que **la ingesta regular de un desayuno saludable puede ayudar a los/as niños/as a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en la edad adulta.**

A pesar de la gran importancia de la primera comida del día, **los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo han dado lugar a** importantes cambios en el modelo tradicional de distribución de alimentos, que han afectado especialmente al hábito del desayuno, con una tendencia general **a realizar desayunos cada vez más ligeros o a omitirlos.**

Estudios recientes llevados a cabo en España muestran que el 94,2% de los escolares de 6 a 9 años desayunan habitualmente. El 86.5% incluye leche o un derivado lácteo en su desayuno; el 82,4% algún tipo de cereal (galletas, pan, cereales de desayuno, etc) **y sólo el 15,5% fruta fresca o zumo natural.** (ALADINO, 2013)

Asimismo, según los datos del informe en la Comunidad de Madrid, (Estudio ELOIN, 2014) la prevalencia de obesidad infantil y sobrepeso en niños/as de 4 años fue del 6,4% y 17,3% respectivamente. Es decir, que aproximadamente **uno de cada 4 niños/as (23,7%) de la comunidad de Madrid podría estar en situación de malnutrición por exceso de peso.**

Según un estudio realizado por el *Observatorio de la Alimentación de la Comunidad de Madrid* en el año 2007 , la población general sabe identificar los alimentos más ricos en vitaminas y minerales o en hidratos de carbono, pero desconocen los requerimientos diarios de energía y cómo repartir ésta entre los macronutrientes. Sobredimensionan, para una dieta equilibrada, el papel de las proteínas e infravaloran el de los hidratos de carbono.

Teniendo en cuenta todos los datos anteriores, **parece necesario una adecuada educación nutricional sobre la alimentación en general y el desayuno saludable en particular, y la infancia supone el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos.** Evidentemente, la instauración de dichos hábitos no es tarea fácil, **es necesario llevar a cabo acciones formativas, de sensibilización y recuerdo paralelamente desde el ámbito familiar y escolar,** siendo lo ideal que desde este último se integren estos conocimientos y actitudes en los contenidos escolares de estudio de forma transversal..

Los/as niños/as que no se cepillan nunca los dientes tienen un 40% de cariosos temporales y los que lo hacen varias veces al día tienen un 15,3%. Al ajustar por edad, ingesta de dulces, cepillado dental y visita al dentista, se observa una asociación entre no cepillado dental y caries en la dentición temporal y definitiva. La prevalencia de caries es un 62% menor en niños/as que se cepillan varias veces al día en relación con los que no lo hacen nunca. Por cada 4 niños/as que se cepillan varias veces al día hay un caso menos de caries en comparación con los que no se cepillan nunca. El cepillado dental se asocia a la salud bucodental, con un gran

impacto clínico. El efecto positivo del cepillado dental fue superior al de una dieta correcta.

Para la prevención de la caries es preciso educar a los niños/as en una correcta higiene bucodental y en una moderada ingesta de alimentos cariogénicos.

Dado que los niños a los 6 años comienzan con el Programa de Salud Bucodental y que ya se puede esperar que aprendan una técnica determinada de cepillado dental con el fin de que se convierta en una práctica habitual en su vida, se puede sugerir, como complemento a la actividad del desayuno en 1º y/o 2º de primaria, realizar una actividad educativa sobre la técnica del cepillado de dientes.

Desde el año 2005, se lleva desarrollando el proyecto de educación para la salud ***“Desayunos Saludables e Higiene Bucodental”***. Este proyecto se encuentra integrado actualmente en las Acciones de Promoción de Salud y Prevención de Obesidad en Población Infantil y Adolescente de la Comunidad de Madrid”, de la Subdirección de Promoción , Prevención y Educación para la Salud de la D.G. de Salud Pública de la CM, que forman parte del ***“Proyecto Europeo OPEN” (Obesity Prevention European Network)***.

El proyecto ***“Desayunos Saludables e Higiene Bucodental”*** se propone como un **conjunto de actividades de educación para la salud que tienen como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar de la región sobre la importancia del desayuno y la higiene bucodental**, intentando tener en cuenta la perspectiva de género, las diferencias culturales, y las posibles particularidades relacionadas con intolerancias o alergias alimentarias.

**Dichas actividades se desarrollan en los centros educativos públicos y concertados de la CM.** La implantación del proyecto, se prioriza **en los centros educativos de zonas especialmente vulnerables, de bajo nivel educativo y socioeconómico**. Esta priorización se realiza en base a los datos de prevalencia de distintos estudios en los que la obesidad infantil es más frecuente en los niños cuyas familias son de origen latinoamericano, han alcanzado un nivel de estudios bajo (estudios primarios o menos), así como en los que tienen un entorno familiar de clase social baja y nivel adquisitivo bajo. Destacando que se observa un gradiente negativo: mayor obesidad a menor nivel educativo y socioeconómico familiar. (ELOIN, 2014).

**Para la implantación y el desarrollo del proyecto es imprescindible la estrecha coordinación entre distintos organismos/instituciones en diferentes niveles.** Así pues, por una parte es necesaria la colaboración interinstitucional en la consecución y distribución de materiales para las actividades; y por otra parte, la participación de los profesionales sanitarios de los centros de salud de la Red de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud de la Consejería de Sanidad de la CM, así como los profesionales de las concejalías de salud de los distintos ayuntamientos implicados, para coordinarse con los centros educativos y poner en marcha las actividades propuestas en el proyecto.

Tras el cambio de normativa de la “Ley 17/2011, de 5 de Julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias”, se indica que “No se realizará publicidad de ninguna marca comercial ni se distribuirán productos, incentivos o regalos con marcas, logotipos o referencias publicitarias, en ninguna actividad o material, en el contexto de los programas educativos realizados en el ámbito escolar”. Debido a esto, la leche que se sirva en la práctica del desayuno, se deberá tapar el brick de leche con una pegatina o papel, con el fin de que los escolares no vean la marca comercial.

Tras el reflejo en las evaluaciones por parte de los profesionales que imparten el programa, se han cambiado las presentaciones por otras más actualizadas. Quedando pendiente para la campaña 2018-2019, la distribución de nuevos materiales impresos de apoyo educativo (folletos, cartelería, salvamantes, etc).

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo General:

- ❖ Los/las alumnos/as de Educación Primaria de la Comunidad de Madrid mejorarán el hábito del desayuno y los hábitos relacionados con la higiene bucodental

### 2.2 Objetivos Específicos:

- ❖ Los/as alumnos/as de Educación Primaria aprenderán. en qué consiste un desayuno saludable y su importancia para la salud.
- ❖ Los escolares de 1<sup>er</sup> Ciclo de Educación Primaria realizarán un Desayuno considerado saludable.
- ❖ Los escolares de 1<sup>er</sup> Ciclo de Educación Primaria demostrarán la técnica de cepillado de dientes eficaz.
- ❖ Los escolares de 3<sup>er</sup> Ciclo de Educación Primaria elegirán un Desayuno Saludable evitando reproducir mitos y creencias erróneas en alimentación.
- ❖ El profesorado y las familias adquieran los conocimientos necesarios para reforzar en los escolares un desayuno saludable.
- ❖ La comunidad escolar (alumnado, familias, personal docente y no docente de los centros educativos) incrementarán su sensibilización ante la importancia de de los hábitos relacionados con el desayuno saludable y la higiene bucodental.

### 3. CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO Y POBLACIÓN DIANA

El proyecto se podrá poner en marcha en centros escolares de la CM (públicos y concertados). Se considerarán prioritarios los centros escolares que realizaron el proyecto en anteriores campañas y los considerados de zonas especialmente vulnerables. El centro escolar se coordinará con su centro de salud, su CMS (Centro Madrid Salud) o con los técnicos de salud de su ayuntamiento, en función de cada caso.

La población a la que va destinado el proyecto es:

- ❖ Escolares de 1º, 2º, 5º y 6º curso de Educación Primaria de los centros educativos públicos y concertados de la CM.
- ❖ Profesorado de los cursos de Educación Primaria e Infantil de los centros educativos públicos y concertados de la CM.
- ❖ Padres, madres y/o familiares de alumnos de Educación Primaria e Infantil de los centros educativos públicos y concertados de la CM.

## 4. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### 4.1 ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN GENERAL

El proyecto se presentará por parte de los servicios de salud pública de áreas en las mesas de salud escolar en las zonas que cuenten con ellas. Si este foro no existiese, se plantearía otra estrategia en coordinación con la DA (Dirección Asistencial) sanitaria y/o ayuntamiento/s correspondiente/s.

Todos los centros de salud, CMS y/o ayuntamientos interesados en participar **presentarán el proyecto a los centros escolares que les correspondan y coordinarán con los mismos la actividad en el periodo comprendido entre el inicio del curso escolar hasta el 30 de octubre de 2017**. En este tiempo deben quedar fijadas el número de aulas y alumnos/as en los que se llevarán a cabo las distintas actividades, así como las fechas en las que se realizarán.

Las distintas sesiones del proyecto se podrán desarrollar en las fechas que se acuerden entre los responsables de los centros escolares y los profesionales de los centros de salud y/o ayuntamientos, teniendo en cuenta que deben encuadrarse dentro del **periodo de campaña, que se extiende para este curso escolar desde el 2 de Noviembre de 2017 hasta el 30 de abril de 2018.**

Las diferentes horas en las que se pueden plantear las actividades también se deben acordar entre las anteriores partes mencionadas, aunque se recomienda atender las sugerencias apuntadas a lo largo del proyecto.

Una vez recopilada esta información, los centros de salud, CMS, ayuntamientos y otros centros participantes, la enviarán al servicio salud pública de área correspondiente. La información necesaria a enviar será **el número de aulas y alumnos/as paticipantes por colegios y los totales, el nombre de los colegios y el de un/a responsable del centro que se encargará de la recepción** y se responsabilizará de los materiales y **la fecha (al menos se debe fijar la quincena y el mes de realización), indicando cuales son de primer ciclo y cuales de tercero, para poder determinar las necesidades de los distintos recursos** (revisar anexos de presentación del proyecto)

Las actividades a desarrollar en el centro educativo relacionadas con **la preparación y recogida del desayuno del comedor escolar, entrega y recogida de cuestionarios, etc,** requeriran de la **colaboración e implicación tanto de los profesionales sanitarios como de los profesionales educativos y personal auxiliar del comedor escolar.**

## **4.2. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

El desarrollo del proyecto implica la realización de distintas actividades de educación para la salud adaptadas a los ciclos educativos, dirigidas al alumnado de educación primaria, junto con sus familias y profesorado. Es importante resaltar la importancia de planificar y **coordinar el proyecto adecuadamente** con toda la comunidad escolar y contar con la participación activa del profesorado en el desarrollo de las actividades.

Para considerar que el proyecto se ha implantado en un centro escolar de forma adecuada, y por tanto cuenta con una calidad suficiente, **en cada centro escolar habrá que desarrollar al menos 3 de las 5 actividades que se proponen a continuación, siendo necesario que una de ellas al menos esté dirigida a familias:**

- 1ª Sesión de Práctica de Desayuno Saludable con alumnos de 1º y 2º de primaria.
- 2ª Sesión educativa en aula de Higiene Bucodental y refuerzo de la sesión del desayuno, al menos a los alumnos 1º de primaria.
- 3ª Sesión “Tú Decides tu Desayuno” con alumnos de 5º ó 6º de primaria.
- 4ª Sesión formativa con las familias y/o profesorado de los alumnos de educación primaria y/o infantil.
- 5ª Actividad con las familias de las aulas 1º y 2º de Educación Primaria y/o infantil “Hoy Desayunamos Juntos”.

**Nota:** La realización de al menos 3 actividades, siendo una de ellas dirigida a familias, se considera como criterio básico de calidad en la implantación del proyecto en el centro escolar. Por tanto, el incumplimiento de dicho criterio, supondrá la pérdida de prioridad del centro escolar del proyecto.

#### **4.2.1 ACTIVIDADES EDUCATIVAS DIRIGIDAS A LOS ALUMNOS:**

##### **❖ 1º CICLO DE PRIMARIA: PRÁCTICA DEL DESAYUNO SALUDABLE**

###### **Planificación y coordinación:**

Una vez aceptado el proyecto es necesario que el colegio facilite la presentación de la actividad al profesorado, realice la provisión de los recursos necesarios para el desayuno (platos, servilletas, jarras para la leche, bolsas de basura y pan) e informe a los/as niños/as y a los/as padres/madres de la práctica del desayuno mediante una nota informativa (Revisar anexos de 1º Ciclo). En esta nota se les solicita que el día de la actividad traigan una pieza de fruta; asimismo, también se indica la necesidad de que el alumno/a provea su propio alimento si es alérgico o intolerante a la leche de vaca entera, pan de harina de trigo y/o aceite de oliva virgen extra.

Además, en zonas especialmente desfavorecidas, si el centro escolar lo considera oportuno, se puede plantear apoyar el desayuno con piezas de fruta u otros alimentos, ante la posibilidad de que el alumnado no pueda aportar fruta el día de la actividad.

### **Objetivos de la sesión:**

- Que los escolares identifiquen los componentes, las características y la importancia para la salud de un desayuno saludable.
- Que los escolares practiquen un desayuno saludable.
- Que los escolares identifiquen los hábitos de higiene asociados al desayuno.

### **Desarrollo de la sesión:**

La actividad se impartirá en el comedor escolar, programando una duración aproximada por “Desayuno” de 1 hora y 5 min dentro de la franja horaria propia del mismo y contando como máximo con 50 niños por turno (dos aulas de un mismo curso). La sesión se estructurará de la siguiente forma:

- **Preparación del comedor para la actividad.** (10´) Implica la colocación de un salvamantel, un plato, una servilleta, un vaso y dos rebanadas de pan por niño, además se preparará el brick de leche tapando la marca (cumpliendo la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición), teniendo en cuenta que se calculará 1 litro para cada cuatro niños/as y de 10 ml de aceite de oliva para cada niño/a, intentando que el comedor esté montado antes de que los escolares entren en el mismo.

La colocación de un cañón de proyección y un ordenador, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde hacer la proyección y un lugar para ubicar a los alumnos durante la charla.

- **Presentación de los ponentes y de la/s clase/s.** (5´)
- **Lección participativa apoyada con transparencias** (Revisar anexos de 1º Ciclo) sobre los siguientes contenidos básicos (20´):

- **Portada (1ª diapositiva)**
- **Presentación de Power (2ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Power es una batería que nos va a enseñar la importancia del desayuno y nos ayudará a explicar con símiles la importancia de cada grupo de alimentos, concepto de entrada y gasto energético...

- **Número idóneo de comidas diarias (3ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

El número de comidas que debemos realizar en un día es de 5; desayuno, almuerzo de media mañana (correspondiente al recreo), comida, merienda y cena. Así tendremos toda la energía necesaria repartida y no haremos comidas excesivamente grandes.

- **Importancia de desayunar todos los días y de forma tranquila (4ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Al desayunar no corras, siéntate, mastica bien los alimentos y cambia el desayuno a menudo, ¡qué aburrido desayunar todos los días lo mismo!

- **Importancia del desayuno diario para la actividad y consecuencias de no hacerlo (6ª, 7ª, 8ª y 9ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Desde que cenamos hasta que nos levantamos pasa mucho tiempo sin comer y nuestro cuerpo necesita energía para empezar a funcionar, para andar hasta el colegio, para jugar en el patio, para escuchar al/la profesor/a, etc. Además, la mayor parte de

nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana, en el colegio, al estudiar, en las clases de educación física. Por esto, para poder rendir bien y estar atento, es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar. Esto hace al desayuno una comida imprescindible.

- **¿Qué tenemos que tomar en el desayuno? Componentes básicos para un Desayuno Saludable y papel de los cereales, lácteos y frutas (10ª, 11ª y 12ª Diapositiva).**

**CONTENIDO:**

**Cereales:** Son los que más energía nos dan. Los cereales están en el pan, las tostadas, las galletas, los cereales de desayuno y los bollos. Como los bollos tienen mucho azúcar y no es bueno, hay que comerlos solo algunos días. Explicar que para nosotros son como la energía que carga la batería de Power (símil batería Power)

**Lácteos:** Además de la leche del desayuno podemos tomar también yogur o queso si queremos cambiar o si nos gusta más. La leche es un alimento que nos ayuda a crecer y a estar más fuertes. Explicar que gracias a estos mantenemos unidas nuestras piezas (simil piezas del Power)

**Frutas:** Contienen vitaminas y si tomamos zumos es mejor que sean naturales y recién exprimidos, pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca y tienen menos azúcar y aditivos que los industriales, pero tampoco debemos abusar de los zumos naturales, sólo de forma ocasional ya que lo mejor es tomar fruta fresca (contiene toda la fibra, además con los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayores y al no tener fibra su absorción es más rápida). Explicar que son como nuestro engranaje

- **Hábitos de higiene asociados al desayuno (13ª Diapositiva).**

**CONTENIDO:**

No te olvides de que siempre que comemos debemos lavarnos antes las manos, ya que hay alimentos como las galletas, las tostadas que comemos con las manos y no queremos ensuciarlos con gérmenes. La fruta antes de comerla también hay que lavarla ya que puede tener productos como insecticidas o gérmenes de todos los transportes.

- **Nosotros desayunamos todos los días ¿y tú? (14ª Diapositiva).**

**CONTENIDO:**

Diapositiva de cierre.

*Es importante adaptar el lenguaje de la sesión a la edad de los/as niños/as, 6-8 años en 1º y 2º de primaria y fomentar su participación activa en el desarrollo de la lección.*

- **Práctica de Desayuno Saludable.** (25´) Los/as alumnos/as tomarán la leche, la pieza de fruta y las rebanadas de pan con aceite.
- **Despedida y Cierre.** (5´) Se invitará a los/as escolares a que se lleven el salvamantel utilizado en el desayuno así como un folleto informativo sobre el desayuno para familias con el fin de que lo usen en el hogar y les sirva de recuerdo de la actividad.

Se les entregará además el test de conocimientos para los/as alumnos/as de primer ciclo (Revisar anexos de 1º Ciclo) para que los cumplimenten en clase y que el profesional pueda tener un feedback de la sesión, y la hoja para las familias "Hoy Desayunamos Junt@s" (Revisar anexos de carpetas de familia).

## ❖ 1º CICLO DE PRIMARIA. “PRÁCTICA DE CEPILLADO DE DIENTES”

### **Planificación y coordinación:**

Se recomienda realizar dicha actividad en días posteriores a la práctica del desayuno, en la que se recordarán los principales contenidos de la misma, y se incorporarán los conceptos relacionados con una buena higiene bucodental.

Para el desarrollo de esta actividad es recomendable prever con antelación que los/as niños/as dispongan de un cepillo de dientes, avisándoles de que lo traigan de casa (o bien entregándoles uno como regalo) a los/as alumnos/as de 1º curso de Educación Primaria.

### **Objetivos de la sesión:**

- Que los escolares recuerden conceptos aprendidos durante la sesión Práctica del Desayuno Saludable e identifiquen los hábitos de higiene asociados al mismo.
- Que los escolares entiendan la importancia de una buena higiene bucal.
- Que los escolares aprendan la técnica adecuada del cepillado de dientes.

### **Desarrollo de la sesión:**

La actividad se impartirá programando una duración aproximada por sesión de 55 min dentro de la franja horaria propia del mismo y contando como máximo con 50 niños por turno (dos aulas de un mismo curso). La sesión se estructurará de la siguiente forma:

- **Preparación del aula para la actividad (5´)** La colocación de un cañón de proyección y un ordenador, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde hacer la proyección y un lugar para ubicar a los alumnos durante la charla.
- **Presentación de los/as ponentes y de la/s clase/s.**(5´)

– **Lección participativa apoyada con transparencias** (20’)

- **Portada (1ª diapositiva)**

- **¿Qué son los dientes? (2ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Los dientes son todas las piezas que están en la boca. Hasta los 6 años son dientes temporales o de “leche”, que se caen y salen los dientes definitivos. Hay que cuidarlos muy bien ya que son para toda la vida.

- **¿Para qué sirven los dientes? (3ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Preparan la comida para poder tragarla y posteriormente se pueda hacer la digestión.

- **¿Qué pasa si no los cuidamos? (4ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Si no cepillamos los dientes, los restos de comida se quedan en la boca (sobre todo los dulces) y se pegan a los dientes favoreciendo que los ataquen unos microbios que producen las caries.

La mejor forma de es no comer muchos dulces ni chucherías, lavarse los dientes todos los días y acudir al dentista e higienista dental.

- **Cepillado de dientes (5ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

La misión del cepillado de la boca es eliminar la placa bacteriana, donde se encuentran las bacterias que forman parte de la flora bacteriana de la boca y que, si bien no son patógenas, al degradar los azúcares procedentes de los alimentos elaboran unas

sustancias ácidas que pueden deteriorar la superficie de los dientes. Aunque la placa bacteriana se forma de manera continua, su acción más nociva se desarrolla después de comer, cuando la producción de ácidos es más elevada porque los gérmenes cuentan entonces con las sustancias nutritivas de las que se alimentan. Por ello es fundamental cepillarse los dientes después de cada comida y antes de que pasen treinta minutos, que es lo que tardan las bacterias en producir sus secreciones ácidas.

La regularidad es determinante, ya que la placa bacteriana se forma de manera continua, y sólo eliminándola una y otra vez se podrá evitar su efecto nocivo.

Tan importante como la frecuencia del cepillado es proceder a una técnica adecuada que limpie y evite dañar los dientes e irritar las encías.

- **Cepillos y pasta dental (6ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

El cepillo debe ser adecuado al tamaño de la boca del niño, pequeño y de forma anatómica con un ángulo entre el cabezal y el mango que facilite el acceso a todos los rincones de la boca.

El cepillo se debe desechar cuando los extremos de las fibras se curven.

La cantidad de pasta a emplear debe ser semejante al tamaño de un guisante.

- **Técnica de cepillado de dientes (7ª, 8ª, 9ª y 10ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Han de cepillarse todas y cada una de las piezas dentales, llevando siempre un mismo orden, comenzando por un lateral e ir cepillando hacia el otro lateral.

La cara externa de los dientes se cepilla desde la encía con un barrido vertical (desde la encía hacia abajo o hacia arriba según se trate de los dientes superiores o inferiores).

La cara interna constituye una mayor dificultad porque requiere un giro de muñeca, igualmente hay que cepillarla desde la encía con movimientos de barrido.



La **cara masticadora** de los premolares y molares es la zona donde se inicia la caries más habitualmente durante la infancia. Por ello, es necesario aplicar un **empeño especial** en su limpieza dedicando al proceso de cepillado un tiempo suficiente para asegurar la completa eliminación de la placa bacteriana.

Para efectuar la limpieza de la cara masticadora de premolares y molares hay que apoyar el cepillo y efectuar una serie de movimientos circulares de manera que la punta de las cerdas penetre en los surcos y fisuras.

Conviene completar la limpieza de los dientes con un masaje de las encías que active la circulación sanguínea y facilite la eliminación de restos de alimentos acumulados en el surco que hay entre la encía y los dientes.

Por último se limpiará con suavidad la lengua y se enjuagará la boca con energía.

- **Práctica de la técnica de cepillado de dientes.** (20'). El profesional sanitario contará con un fantoma y un cepillo grande (que deberán solicitarlo a su Servicio de Salud Pública de área correspondiente). Simultáneamente, se animará a los/as niños/as a practicar el cepillado siguiendo las instrucciones y sin utilizar pasta dentífrica.

- **Despedida y Cierre.** (5´) Se podrá dar a los escolares para que lleven a sus familias una nota informativa sobre el programa de salud bucodental del centro de salud, recomendándoles una revisión y material informativo de apoyo (pegatinas y/o folletos)

### ❖ **3º CICLO DE PRIMARIA. “TÚ DECIDES TU DESAYUNO”**

#### **Planificación y coordinación:**

Una vez aceptado el proyecto es necesario que el colegio facilite la presentación de la actividad al profesorado. Es necesario que unos días antes de la sesión, el profesor/a encargado/a del aula divida la clase en grupos (4-6 miembros, con el fin de que no sean más de 5 grupos por aula). Cada grupo debe decidir por consenso qué alimentos elegirían para un desayuno saludable. El/la profesor/a les indicará, por último, que para el día de la sesión cada alumno/a debe traer de casa unos de los alimentos elegidos por su grupo en cantidad suficiente para que puedan desayunar todos los integrantes del mismo.

El colegio realizará también la provisión de los recursos necesarios para la actividad (platos, servilletas, jarras para la leche y cucharillas -una por niño/a-, algunos cuchillos para cortar o pelar alimentos, bolsas de basura y pan como apoyo para el buffet -2 barras por aula, e informe a los niños/as y a los padres/madres de la práctica de la actividad mediante una nota informativa (revisar anexos de 3º Ciclo), en la que se les pedirá que el día de la actividad traigan un alimento relacionado con el desayuno que han elaborado en su grupo.

Además, se aportará un pequeño envío de leche y aceite de apoyo para que, aún en el caso de que los alumnos no traigan alimentos suficientes, el desayuno pueda realizarse correctamente.

Además, en zonas especialmente desfavorecidas, si el centro escolar lo considera oportuno, se puede plantear apoyar el desayuno con piezas de fruta u otros alimentos, ante la posibilidad de que el alumnado no pueda aportar fruta el día de la actividad.

### Objetivos de la sesión:

- Que los escolares recuerden los alimentos y nutrientes de un Desayuno Saludable y su importancia para la salud.
- Fomentar en los escolares un sentido crítico que les permita corregir errores en alimentación.
- Que los escolares evalúen su desayuno actual con el fin de que aprendan a seleccionarlo con criterios de salud.

### Desarrollo de la sesión:

La actividad se impartirá en el comedor del colegio, programando una duración aproximada por actividad de 1 hora 15 min – 1 hora 25min, preferiblemente en la hora previa al recreo. Cada actividad será por aula. La sesión se estructurará de la siguiente forma:

- **Preparación del recinto para la actividad (10´)**. El comedor deberá estar preparado antes de que los escolares entren en el mismo, lo cual implica:
  - La colocación de un cañón de proyección y un ordenador, o de un retroproyector de transparencias, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde hacer la proyección y un lugar para ubicar a los alumnos durante la charla.
  - La preparación de un par de mesas separadas en las que estarán colocados los carteles de los grupos de alimentos (revisar anexos de 3º Ciclo). Si dispondrán cerca de estas mesas el pan, el aceite y la leche de reserva en jarras, para utilizarlos en el caso de que no haya suficientes alimentos para todos los alumnos.
  - El resto de las mesas estarán montadas de tal forma que los/as alumnos/as puedan sentarse por grupos para realizar el desayuno (vasos, servilletas, platos y salvamanteles, cucharillas y un cuchillo de plástico por mesa).

**Nota:** Este material puede colocarse así directamente o bien, dejarlo en las mesas del buffet, en el extremo de alguna de ellas, para que los niños lo cojan

*cuando se levanten a por los alimentos. Siguiendo la normativa “Ley 17/2011, de 5 de Julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias”, se taparán los brick de leche, de tal forma que la marca no se muestre explícitamente.*

- **Presentación de los ponentes y de la clase y explicación de la sesión** (5´).

Cuando los/as alumnos/as entren en el comedor escolar se les indicará que deben sentarse por grupos, llevando con ellos los alimentos que hayan traído.

- **Lección teórica participativa (prestando especial atención en fomentar la participación de los alumnos) apoyada con transparencias** (25´) (Revisar anexos de 3º Ciclo) sobre los siguientes contenidos básicos :

- **Portada (1ª diapositiva)**
- **Fórmula del desayuno y tiempo para desayunar (2ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Recuerdo por parte de Power (la mascota que representa una batería ha crecido) de los elementos que forman la fórmula del desayuno y los cuales deben contener un desayuno completo (cereales, lácteos y frutas).

Al desayunar no corras, siéntate, mastica bien los alimentos y cambia el desayuno a menudo, ¡qué aburrido desayunar todos los días lo mismo! Tenemos que tomarnos nuestro tiempo al desayunar (unos 10-15 minutos), hacerlo sentados (no vale tomar un bollo de camino al colegio) y con calma.

- **¿Qué tenemos que tomar en el desayuno? Componentes básicos para un Desayuno Saludable y papel de los cereales, lácteos y frutas, así como sus nutrientes (3ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

**Cereales:** Aquí se incluyen los cereales para el desayuno, el pan, las galletas, las magdalenas, etc. Hay que intentar evitar la bollería, tomándola solo de manera esporádica, así como los alimentos que lleven mucho

chocolate, azúcar o crema pues tienen muchos azúcares sencillos y grasas saturadas.

Son los que más energía nos dan. Explicar que su principal componente son los hidratos de carbono que para nosotros son como la energía que carga la batería de Power (símil batería Power)

Hidratos de carbono son el combustible del organismo. Proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones vitales, el trabajo muscular y el ejercicio físico y mental. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Cereales, legumbres, patatas, frutas y verduras.

**Lácteos:** Aquí se incluyen tanto la leche líquida de vaca o de cualquier otro animal como sus derivados (yogur, queso, cuajada, etc.).

La leche es un alimento que nos ayuda a crecer y a estar más fuertes. Explicar que sus principales componentes son las proteínas y el calcio y gracias a estos mantenemos unidas nuestras piezas (símil piezas del Power)

Calcio es el material básico de nuestros huesos. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Lácteos, cereales, frutas y verduras de hoja verde.

Proteínas son los ladrillos del cuerpo y son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos. Alimentos donde se encuentran fundamentalmente: Lácteos, carnes, pescados y huevos.

**Frutas:** Aquí se incluye todo tipo de fruta fresca y zumos, siendo mucho mejor los naturales exprimidos en el momento pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca y tienen menos azúcar y aditivos que los industriales, pero tampoco debemos abusar de los zumos naturales, sólo de forma ocasional ya que lo mejor es tomar fruta fresca (contiene toda la fibra; además con los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayores y al no tener fibra su absorción es más rápida).

Explicar que sus principales componentes son vitaminas, minerales y agua que nos ayudan a funcionar bien (símil del engranaje)

Vitaminas: Principalmente la vitamina C y las vitaminas de grupo B. Tiene múltiples funciones, en todas ellas se encargan de ayudar en la regulación de procesos, por ejemplo; conservan tejidos, ayudan a transportar el oxígeno y a absorber el hierro, etc

Agua: Es el componente mayoritario de nuestro cuerpo (entre un 60-80% del mismo es agua). Interviene en todas las funciones del organismo (transporte de nutrientes, evacuación de sustancias de desecho, regulación de la temperatura corporal, etc.). Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Agua de beber, zumos, verduras y frutas.

**Otros alimentos:** que se puede tomar para complementar el desayuno como el aceite de oliva con el pan, que nos va a aportar una pequeña cantidad de grasa, que también es importante, y/o algún vegetal como el tomate o la zanahoria. Aunque también se pueden tomar más tipos, no es aconsejable tomar cárnicos, huevos o pescados pues son alimentos que ya se incorporan en las demás comidas y que en la dieta actual se toman en exceso.

- **Reparto de energía a lo largo del día y recuerdo de hábitos de higiene (4ª, 5ª, 6ª, 7ª, 8ª, 9ª, 10ª, 11ª, 12ª, 13ª y 14ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Debemos realizar entre 4 y 5 comidas para repartir el aporte calórico a lo largo del día según se van produciendo las necesidades de gasto de energía, pues condensarlo en dos o tres comidas hace que durante gran parte del día nos falten energías por lo que picotaremos más entre horas y que cuando llegemos a las comidas comeremos con más avidez y alimentos más ricos en energía, normalmente proveniente de las grasas.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe aportarnos entre el 20-25% de la energía diaria, es decir, casi un cuarto de lo que necesitamos en todo el día pues cuando nos levantamos hace mucho que nuestro cuerpo no recibe ningún tipo de alimento (desde la

cena) y necesita energía para empezar a funcionar. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana en el colegio, al estudiar, jugar en el patio o en las clases de educación física, y para poder rendir bien y estar atento es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar. Esto hace al desayuno una comida imprescindible.

Se utiliza el simil con la carga de energía de la batería de Power y lo que supone en ella el antes y el después de esa comida.

Por último se recuerda la importancia de hábitos de higiene como son lavarse las manos y los dientes

- **Aprovecha tu tiempo libre y muévete (15ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

*Recuerdo de la importancia de hacer deporte como algo divertido.*

El ejercicio más adecuado es el aeróbico no muy intenso, andar, montar en bici, nadar, correr. Lo importante es que sea prolongado (30-45 minutos) y habitual (al menos 3 veces/semana). El intenso sólo quema glucógeno y agua y es necesario un ejercicio prolongado para quemar grasa.

También es útil cambiar hábitos de vida, acostúmbrate a subir por las escaleras, olvidando el ascensor, o ir caminando al colegio, por ejemplo. Con sudar tampoco se adelgaza, solo se pierde agua que se vuelve a recuperara el cuanto bebemos.

- **Importancia de la toma de decisiones en su salud (16ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

**Aprende a ser crítico, más con tu salud.** Los medios de comunicación, la moda, ciertos mensajes publicitarios, etc. hablan de la belleza como única forma de aceptación y éxito social, siendo este hecho mucho más pronunciado en las mujeres donde inevitablemente va unido al concepto de delgadez. Este grupo de edad está a punto de entrar en la adolescencia (si bien algunos ya lo están, debido a que se han retrasado al pasar el curso)

y en esta nueva etapa vital que van a comenzar se producirá una búsqueda de identidad, de autonomía y de lugar en el grupo de amigos/as, fuera de su núcleo familiar, lo que les hace más vulnerables a las modas y aumenta su preocupación por su aspecto físico. Esta preocupación puede traducirse en una serie de cambios de hábitos, principalmente alimenticios, recurriendo a las dietas milagro, productos light o a la supresión de ciertas comidas. Por esto, antes de que el/la niño/a entre en la adolescencia se le debe informar y dotar de herramientas que le permitan saber lo que hay de cierto y de falaz en determinados mitos relacionados con la alimentación y que les llegan a través de revistas, televisión o incluso su familia. Deben empezar a desarrollar un sentido crítico acerca de su salud para lo cual necesitan información veraz que les capacite para tomar sus propias decisiones en un futuro, como adultos/as.

Deben aprender que para estar sanos es necesario mantener un peso adecuado y esto solo se consigue llevando una alimentación equilibrada y desarrollando unos hábitos de vida saludables lo que incluye una actividad física habitual, huyendo tanto de los excesos como de las carencias pues, tan perjudicial es que un/a niño/a tienda a la obesidad como que lo haga hacia la extrema delgadez.

Por eso, las siguientes diapositivas van a desmontar una serie de mitos que giran en torno a la alimentación y que, con la promesa de ser buenos para la salud y adecuados para tener una imagen y un cuerpo bonitos, dañan nuestra salud pues en algunos casos comportan hábitos poco saludables. A pesar de ser todos falsos, el alumnado debe intentar adivinar si son verdaderos o falsos y explicar el por qué de su respuesta, a continuación, se explicará el por qué de la falsedad del mito.

- **Mitos y errores en alimentación. “¿Todo lo que aparece en los medios de comunicación es real?” (17ª y 18ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. Hay que aprender a ser crítico con lo que se lee o se dice. Muchas veces la misma noticia en distinto medio parece no tener nada que ver. Es importante no guiarse sólo por los titulares y guiarse por información con la

que tengamos certeza de su veracidad. En internet todo el mundo puede escribir sobre temas de los que desconoce.

- **Mitos y errores en alimentación “¿Para adelgazar es mejor saltarse comidas?” (19ª y 20ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. Saltarse comidas es contraproducente pues se llega con más hambre a la siguiente comida. Lo mejor es repartir la energía de todo el día en 5 ó 6 comidas. Recuerda que el desayuno es la más importante. Para prevenir la obesidad, tan importante es la cantidad y tipo de alimentos ingeridos como la distribución de los mismos a lo largo del día.

Repartir los alimentos a lo largo del día desviando la ingesta energética hacia el comienzo del día se ha asociado a pesos más bajos. Personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos alimenticios incorrectos que pueden relacionarse con un mayor riesgo de obesidad. Es erróneo pensar que suprimiendo el desayuno se adelgaza, es más, existen datos que muestran que los/as niños/as obesos/as omiten con más frecuencia el desayuno.

Por tanto, conviene repartir las ingestas (4-5 veces/día), sin aumentar los alimentos/calorías consumidos y sin saltarse nunca el desayuno. Al realizar solo una comida al día, ésta suele ser más rica en grasa y no suele cubrir las necesidades de los diversos nutrientes. Además, el organismo detecta esto como carencia de alimentos y tiende a acumular más grasa para adaptarse a la situación. El no desayunar disminuye la capacidad de atención, el rendimiento físico y la relación social. Además, en esta primera comida se reciben nutrientes que posteriormente son difíciles de compensar y por otro lado, no desayunar genera gran voracidad a media mañana o al almuerzo, lo que hace que se consuman más calorías y grasas y menos vitaminas, minerales y fibra.

Por tanto, saltarse comidas, principalmente el desayuno, la comida o la cena, no ayuda a adelgazar, sino al contrario.

- **Mitos y errores en alimentación “¿El pan engorda mucho?” (21ª y 22ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. El pan es el hidrato de carbono más saludable y que menos engorda. Si lo tomamos en el desayuno, la energía que nos aporta se gasta a lo largo del día. Es una idea extendida y equivocada, salvo que se consuma en cantidades excesivas o se acompañe de salsas o alimentos con alto contenido calórico, y en estos casos, no es él el responsable del problema sino los alimentos que lo acompañan.

La miga no engorda más que la corteza, de hecho es al revés, pues la corteza tiene menos aire y agua para el mismo volumen y aporta más calorías. Tampoco existen grandes diferencias entre el pan tostado y el normal, es más, el tostado al tener menos agua puede aportar más calorías a igual peso, aunque al ser menos apetecible y venderse en porciones pequeñas es más fácil comer menos cantidad.

Por otra parte, el pan integral da más fibra, que tiene un efecto saciante, con lo que disminuye el consumo de calorías. Además, nuestra dieta actual es deficitaria en fibra por lo que su consumo es beneficioso.

Además del pan, existen otros alimentos que las modas o determinadas dietas demonizan como por ejemplo el plátano y la leche de vaca. El primero, aunque aporta más energía que otras frutas a igual peso, la realidad es que el plátano pesa menos que otras frutas con lo que se compensaría, en cualquier caso es preferible ingerir energía a través del plátano que no a través de un bollo de crema.

La leche es otro alimento básico en nuestra alimentación, es una de las fuentes principales de calcio y no debe eliminarse de la dieta a no ser que exista una patología concreta que así lo aconseje. La leche de soja es buena, pero no mejor.

- **Mitos y errores en alimentación (“Los productos “zero”, “light” o bajos en calorías no engordan, por eso son buenos y puedo comer todos los que quiera” (23ª y 24ª diapositiva)**

### **CONTENIDO:**

Aunque estos productos suelen tener menos calorías que los “originales”, es frecuente que también contengan muchos azúcares, grasas u otros ingredientes que no nos proporcionen nutrientes y pueden ser perjudiciales, además, tampoco nos ayudan a adelgazar. Por ello es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los que tengan bajo contenido en grasas (sobre todo saturadas) y azúcar.

los alimentos light son aquellos que, en teoría, aportan menos energía que los productos normales porque tienen menos cantidad de algún nutriente, habitualmente grasa o azúcar. Pero estos alimentos también deben tomarse con moderación, y nunca como sustitutivos de una pieza de fruta o un vaso de leche pues que aporten menos calorías no significa que no aporten ninguna y además no tienen todos los nutrientes que sí presentan estos otros alimentos.

Los alimentos sí aportan calorías y si se come más producto del que se tomaría de alimento normal, al final, engordarán más. Además hay que tener cuidado porque que un alimento no tenga azúcar añadida no significa que no tenga un alto contenido en grasa y viceversa. Lo importante no es solo la energía sino todo lo que contiene el alimento.

Por tanto, estos alimentos aunque contengan menos energía, lo que determinará que engorden o no, es decir, que se acumule o no en forma de grasa, será el balance entre gasto energético e ingesta. Pueden ayudar a adelgazar porque, a igual cantidad de producto, aportan menos energía que el alimento tradicional, pero no son necesarios si se come equilibradamente y se realiza un ejercicio físico habitual.

- **Mitos y errores en alimentación. “¿Los zumos sustituyen a la fruta?” (25ª y 26ª Diapositiva).**

### **CONTENIDO:**

Falso. Los zumos (comerciales y caseros) no aportan la fibra que contiene la fruta entera, por eso no debemos sustituir la fruta por zumos tomados a

diario, si no sólo en ocasiones. Además, muchos zumos comerciales (no todos, pero sí la gran mayoría), poseen gran cantidad de azúcar.

El contenido en vitaminas, minerales, proteínas y agua del zumo recién exprimido es muy similar al de la fruta partida pero el contenido en fibra y azúcares suele variar siendo peor que el de la fruta fresca (menos fibra y más azúcares). Además, si pasa un cierto tiempo desde que se preparó muchas vitaminas se pierden. Aún así siempre serán mejores que los industriales y las bebidas refrescantes. Éstos, aunque también pueden consumirse, debe hacerse con moderación y no como sustitutos de la fruta fresca u otras bebidas como la leche o el agua pues muchos son azucarados y los contenidos en frutas no son muy altos en algunos casos.

Cuidado con los zumos caseros ya que normalmente usamos más de una pieza de fruta para hacer un zumo, por lo que estamos concentrando gran cantidad de azúcares, que al no ir acompañados de su fibra natural, su absorción es mucho mayor y en menor tiempo, produciendo grandes picos glucémicos.

- **Mitos y errores en alimentación. “Al yogurt, cereales, cacao en polvo... ¿hay que añadirles azúcar?” (27ª y 28ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. La mayoría de estos productos ya llevan azúcar incorporado. Por esto es muy importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.

- **Mitos y errores en alimentación. “Ayer nos acostamos tarde por terminar de ver la peli. Menos mal que hemos encontrado algo rápido para desayunar. Total... ¡da igual!” (29ª y 30ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso, no es correcto. Si no se ha tenido tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, quesitos, bollería industrial, zumos comerciales, pizza...., a pesar de ser lácteos, cereales y frutas, en ningún caso se considerarán un desayuno sano y completo. No todos los

alimentos del mismo grupo son igual de saludables. Los que tienen más azúcar y/o grasas (pizzas, helados, bollería industrial...) sólo deben tomarse en ocasiones especiales. Además, la fruta contiene fibra que los zumos (tanto los caseros como los comerciales) no nos aportan. Es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y *elegir los más adecuados para cada ocasión.*

- **“Seguro que has oído muchas cosas sobre alimentación ¿Tienes alguna duda?” (31ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Esta diapositiva pretende ser principalmente participativa. En ella, y **de manera especial cuando la charla vaya dirigida a los/as alumnos/as de 6º curso, se fomentará la participación** de los/as niños/as para que comenten sus dudas acerca de la alimentación y nutrición.

En el caso de que ningún/a alumno/a quisiera participar y no expusiesen sus dudas o para servir como guía ante las posibles preguntas que puede plantear el alumando, se comentan a continuación otros mitos y creencias.

1. “Algunos alimentos engordan, otros adelgazan”: Todo alimento engorda en el sentido de que aporta calorías. Lo que sucede es que cuando aumentamos el consumo de alimentos hipocalóricos (con pocas calorías) tenemos una dieta con menos energía (útil en el control de peso), pero no es porque los alimentos adelgacen en sí mismos sino porque desplazan de la dieta a otros con mayor contenido calórico.
2. “Engorda porque come mucho”: Realmente no se puede decir de manera general que se coma mucho o poco sino que debe comerse en función del gasto energético que se tenga. Se engorda porque no se gasta todo la energía que se consume a través de los alimentos.
3. “Hay alimentos que te quitan calorías”: No existen los alimentos que quiten calorías, todos los alimentos aportan energía, aunque algunos aportan más que otros. Lo único que no aporta calorías es el agua, por lo

que el mito que asegura que beber agua en las comidas engorda es mentira, es más, el agua incrementa la sensación de saciedad y por esto puede ayudar a controlar el apetito.

4. “Ante la obesidad heredada no se puede hacer nada”: En algunos casos existe una base genética por la cual se acumula grasa tomando las mismas calorías que otras personas que permanecen delgadas, pero lo más frecuente es que los/as hijos/as de padres y madres obesos/as compartan con ellos/as los mismos hábitos alimenticios incorrectos y estilos de vida sedentarios, que propician que se mantenga el sobrepeso o la obesidad.

5. “Las bebidas deportivas vienen muy bien para rendir en los estudios, en épocas de exámenes”: Estas bebidas, ingeridas cuando no se practica deporte y tomadas para rendir más en el colegio tienen ciertos inconvenientes. El primero es que se toman demasiadas sales minerales, lo que puede suponer una sobrecarga para el riñón, además son ricas en hidratos de carbono sencillos que no se queman si no se está haciendo ejercicio. Tal vez tienen efecto placebo pero se debe intentar lograr lo mismo con bebidas más saludables como la leche o los zumos.

Es más, en épocas de estrés o en exámenes, es más fácil sufrir una alergia alimentaria por lo que no es el momento de cambiar la alimentación. Es mejor consumir alimentos ligeros y fáciles de digerir y evitar aquellos que no se consumen habitualmente.

6. “Quiero ser vegetariano”: En la infancia hay que tener cuidado con las dietas vegetarianas estrictas pues pueden darse carencias de ciertos nutrientes. Las ovo-lacto-vegetarianas son más completas. En cualquier caso, en los/as niños/as, hay que tener especial cuidado con los posibles déficits que puedan producirse para cubrirlos con ciertos aportes extras.

7. “Fumar adelgaza”: Fumar es perjudicial a todos los niveles, no solo afecta a los pulmones o el sistema respiratorio, también al nervioso, al circulatorio y, como no, también tiene efectos nutricionales. El tabaco dificulta la absorción de ciertos nutrientes como la vitamina C, los carotenoides (precursores de la vitamina A), el ácido fólico (B9), el calcio,

etc. Los/as fumadores/as deberían consumir cítricos (naranja, kiwi, melón, fresas y vegetales en general como el tomate y el brócoli) para suplir estas carencias que hacen que el cuerpo esté menos protegido contra ciertas enfermedades (cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, etc.). La nicotina también actúa sobre el apetito, disminuye la sensación de hambre y estimula la secreción de adrenalina, lo que ayuda a regular el peso. Pero cuando se deja de fumar muchas personas engordan pues, al hacerlo, el metabolismo disminuye, y si se sigue consumiendo lo mismo, el aumento de peso se da. Además, al dejar de fumar, se produce un estado de ansiedad que muchas personas alivian comiendo.

8. “Con el chocolate salen más granos”. Aunque no se ha podido demostrar esta relación directa sí puede suceder que haya personas más susceptibles a sufrir estos efectos. En cualquier caso, restringir el consumo de grasa mejora el problema en curso, aumentar el consumo de fibra también parece útil, por la mejora en el tránsito intestinal así como algunas vitaminas como el retinol, la tiamina o la biotina (necesarias para una adecuada secreción sebácea). Situaciones de hiperglucemia frecuente pueden agravar estas manifestaciones cutáneas por lo que, si se tiene predisposición a sufrir estos problemas, debe evitarse consumir dulces entre comidas.

9. “No hay que comer ningún producto con grasa”. Aunque los aceites y las grasas son alimentos de los que no hay que abusar, esto no significa que debamos eliminarlos de nuestra dieta. Tanto unos como otras son necesarios pues nos aportan distintos nutrientes y además, dan muy buen sabor a nuestras comidas, algo también muy importante.

10. Las grasas y aceites nos aportan mucha energía pero también aportan elementos estructurales para nuestro cuerpo y unas vitaminas que van sólo acompañando a las grasas (la vitaminas A, E, D y K). Además, el aceite de oliva y el de girasol y las grasas de los pescados azules tienen unos componentes muy beneficiosos, los famosos omega 3 y 6, que ayudan a nuestro corazón.

Eso sí, es mejor tomar aceites de oliva o girasol a mantequillas o tocino pues son más saludables.

- **“Nosotros desayunamos todos los días ¿y tú?” (32ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Diapositiva de cierre.

**En las charlas dirigidas al alumnado de 5º curso, se dará más peso a la primera parte de la exposición (diapositivas de la 2 a la 15).**

**Cuando la charla vayan dirigidas al alumnado de 6º curso la primera parte se expondrá de manera más ligera, dando más peso e importancia a los mitos y errores (diapositivas de la 16 a la 31).**

- **Actividad práctica: “Tú decides tu desayuno” (30-40’).**

Cuando el alumnado entre al comedor se le indicará que se sienta en función de los grupos previamente formados en clase.

Si la charla teórica no se realiza en el comedor, se recomienda que la sala o aula donde se lleve a cabo esté cercana al mismo con el fin de minimizar las molestias al resto de los/as alumnos/as que se encuentren en clase y el gasto de tiempo que supone el desplazamiento. En este caso, además, los/as alumnos/as deberán llevar previamente los distintos alimentos al comedor para que no les molesten y distraigan durante la charla.

Tras la charla se les indicará que cada equipo debe elegir un/a portavoz, que explicará el desayuno elegido por el grupo, y con ayuda de sus compañeros/as colocarán en las mesas comunes los alimentos que hayan traído.

E/la portavoz de cada grupo debe exponer los alimentos que han elegido, explicando muy brevemente el porqué e indicando a que grupo pertenece cada uno mientras va colocándolos, con ayuda de los/as compañeros/as elegidos, en sus respectivos grupos (definidos por los diferentes carteles –(revisar anexos de 3º Ciclo). Sobre la marcha, el/la profesional encargado/a de realizar la actividad irá corrigiendo los errores que se puedan cometer respecto a los alimentos o remarcando los aciertos.

Una vez terminada la explicación y colocados los alimentos en sus grupos correspondientes, el/la profesional encargado/a de realizar la actividad explicará porqué algunos son menos adecuados y no se consideran tan saludables, por lo que deben colocarse en el grupo “*Con estos no te pases*” (la decisión de inclusión de unos u otros vendrá definida por el listado que se describe a continuación:

#### FRUTAS, ZUMOS Y DERIVADOS:

- Todo tipo de fruta fresca (**cereza, albaricoque, ciruela, pera, manzana, naranja, plátano, fresa, kiwi, melocotón, mandarina, etc.**).
- Zumos naturales de frutas.
- Zumos envasados de frutas (**indicarles que éstos no deben sustituir a la fruta fresca**).
- Zumo de frutas con leche.
- Frutas desecadas (**ciruelas secas, pasas, higos, dátiles, etc.**).
- Frutos secos (**nueces, almendras, avellanas, castañas, piñones...**) (**indicarles que no deben tomarse grandes cantidades de estos alimentos**).
- Derivados de frutas (**mermeladas o confituras –preferiblemente mermeladas que tienen menos azúcar y más cantidad de fruta-, dulce de membrillo, macedonias de frutas o frutas en almíbar**).

#### CEREALES

- Barritas de cereales **con o sin frutas o chocolate**.
- Cereales para el desayuno **a base de arroz, trigo, avena, maíz, etc. solos o con miel, azúcar, chocolate, integrales, salvado**. (**indicarles que es preferible que no tengan muchos azúcares sencillos**).
- Pan blanco o integral, pan de molde, pan tostado.

- Galletas **tipo maría, integrales, tipo digestive, pastas de frutas, galletas con proteínas o isoflavonas de soja.**
- Bizcocho casero.
- Pan de leche, medias noches.
- Croissant.
- Churros.
- Magdalenas, sobaos.

### LÁCTEOS

- Leche de vaca **entera, semi o desnatada, con o sin soja.**
- Leche de otras especies animales.
- Leche en polvo **o evaporada.**
- Yogur **entero o desnatado natural, de sabores o con frutas, azucarado o no.**
- Yogur líquido.
- Leche fermentada tipo *bífidus* **natural, sabores o con frutas.**
- Leche fermentada tipo *L. casei* **natural, sabores o con frutas (tipo Actimel).**
- Leches fermentadas **tipo yogur con proteínas o isoflavonas de soja.**
- Queso **(de Burgos, en lonchas, semicurado, Petit Suisse...)**
- Cuajada.
- Batido de frutas con leche casero.

### VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES

- Hortalizas frescas (**tomate, zanahoria, pepino, etc.**).
- Zumos (**tomate, zanahoria, etc.**).
- Derivados de soja (**leche de soja, batido de soja, leche fermentada de soja natural o con frutas o sabores**).

### CÁRNICOS Y HUEVOS

**Indicarles que todos estos alimentos no son necesarios tomarlos en el desayuno porque nuestra dieta ya es rica en proteínas y son alimentos que se incorporan en otras comidas habitualmente.**

- Pavo.
- Pollo.
- Jamón York/cocido.
- Jamón serrano.
- Huevos.
- Lomo

### PESCADO

**Indicarles que todos estos alimentos no son necesarios tomarlos en el desayuno porque nuestra dieta ya es rica en proteínas y son alimentos que se incorporan en otras comidas habitualmente.**

- Latas de atún, bonito, sardinas.

### AZÚCARES

**Indicarles que, aunque pueden tomarse diariamente y como parte habitual de un desayuno saludable, hay que hacerlo con moderación. Por ejemplo, si echan cacao a la leche, no es necesario que también le añadan azúcar o si se ponen miel o azúcar a una tostada, que sea una cantidad moderada.**

- Azúcar blanco.
- Azúcar moreno.
- Miel.
- Cacao (debe tomarse con moderación).

### GRASAS Y ACEITES

**Indicarles que, aunque pueden tomarse diariamente y como parte habitual de un Desayuno Saludable, hay que hacerlo con moderación.**

- Aceite de oliva.
- Aceite de girasol.
- Aceite de soja.
- Margarina.
- Mantequilla

### CON ESTOS NO TE PASES

**Indicarles que estos alimentos solo deben tomarse esporádicamente y en cantidades moderadas, incluso alguno no deben tomarse nunca.**

- Cereales:
  - **Galletas rellenas de chocolate, cubiertas de chocolate, cookies, etc.**
  - **Bizcocho de chocolate, bollería industrial (bollo, bollo relleno de chocolate, Donut, Donetes, Donut de chocolate, croissant con o sin relleno).**
  - **Ensaimadas, palmeras de chocolate.**
  - **Pasteles, tartas.**

- Crema de almendra o de cacahuete.
  
- Lácteos.
  - **Leche condensada.**
  
  - **Arroz con leche, copa de chocolate con nata, crema de chocolate o mouse de chocolate, flan, helado, natillas, natillas con chocolate.**
  
  - **Batidos comerciales de cacao o de sabores.**
  
- Cárnicos ricos en grasas.
  - **Bacón, panceta, chopped, mortadela, salami, foie gras, chorizo, salchichas.**
  
- Azúcares, chocolates y dulces:
  - **Chocolates, barritas de chocolates con galleta.**
  
  - **Bombones** (no deben tomarse en el desayuno. se retirarán si algún niño los lleva para desayunar).
  
  - **Chucherías, caramelos** (no deben tomarse en el desayuno. se retirarán si algún niño los lleva para desayunar).
  
- Bebidas no alcohólicas.
  - **Refrescos** (no deben tomarse en el desayuno. se retirarán si algún niño los lleva para desayunar).
  
  - **Café y bebidas excitantes** (no deben tomarse en el desayuno. se retirarán si algún niño/a los lleva para desayunar).
  
- Bebidas alcohólicas (no deben tomarse en el desayuno. se retirarán si algún niño los lleva para desayunar).

Esta dinámica se repetirá con los distintos grupos hasta que todos hayan expuesto su desayuno y colocado sus alimentos en los grupos adecuados.

Tras esto se retirarán los alimentos menos saludables y se les dirá que podrán recogerlos después de desayunar. Tan solo se retirarán aquellos alimentos que no se consideran nada correctos para tomar en el desayuno como: estimulantes tipo café, te.,; bebidas refrescantes azucaradas tipo Cola, etc.; chucherías; patatas fritas y aperitivos. El resto de alimentos, aunque se incluyan dentro de la categoría “Con estos no te pases” (galletas de chocolate, cacao en polvo, barritas de chocolate, etc.), podrán consumirse, haciendo especial hincapié en que deben tomarse siempre con moderación.

Se procederá a realizar entonces un desayuno tipo buffet con aquellos alimentos que han quedado seleccionados como adecuados.

Es recomendable indicar a los alumnos/as antes de que se levanten a coger los alimentos para desayunar, deberán hacer una fila y de esta manera irán pasando por el buffet. Los/as responsables de impartir la actividad deben estar pendientes de la mesa donde están los alimentos y los materiales, tanto para servir y ayudar a los que lo necesiten, como para controlar que no falten alimentos, vasos, etc.

Una vez que el desayuno esté servido, es recomendable que los/as profesionales responsables de la actividad pasen por las distintas mesas y observen el desayuno seleccionado finalmente por cada uno de los/as alumnos/as, para realizarles las apreciaciones que se consideren oportunas.

- **Despedida y Cierre (5´):**

Se invitará a los/as escolares a que se lleven el salvamantel utilizado en el desayuno así como un folleto informativo sobre el desayuno para familias con el fin de que lo usen en el hogar y les sirva de recuerdo de la actividad.

Al profesorado se le entregará para que los repartan a los/as alumnos/as el test de conocimientos de 3<sup>er</sup> ciclo (revisar anexos de 3<sup>o</sup> Ciclo) para que lo cumplimenten en clase y sirva de feedback para el profesional que ha realizado la actividad.

## 4.2.2. SESIONES Y ACTIVIDADES EDUCATIVAS DIRIGIDAS AL PROFESORADO Y A LAS FAMILIAS

### ❖ SESIONES FORMATIVAS DIRIGIDAS A FAMILIAS Y/O PROFESORADO

Las sesiones se dirigirán a familias y profesorado de Educación Primaria e Infantil.

#### **Planificación y coordinación de la sesión:**

Dichas actividades se programarán, al igual que las anteriores, al principio del curso escolar, ofertándose a al profesorado y a las Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos/as (AMPA), siendo recomendable llevar a cabo una única sesión conjunta con familias y profesorado, ya que los contenidos de la sesión son iguales. Si esta opción no es viable, se pueden llevar a cabo 2 sesiones: una dirigida a padres, madres y/o familiares y otra al profesorado.

#### **Objetivos de la sesión:**

- Dar a conocer a los padres, madres y profesores/as los componentes y características de un desayuno saludable.
- Analizar las dificultades de llevar a cabo un desayuno saludable.
- Enseñarles a valorar la importancia del hábito del desayuno en relación con la salud.

#### **Desarrollo de la sesión:**

Esta actividad consiste en una sesión participativa dirigida a un máximo de 40 participantes (se recomienda no desarrollar la sesión con una participación inferior a 10 personas), tiene una duración aproximada de 1 hora y 45 minutos y está estructurada de la siguiente forma:

- **Presentación de los/as ponentes y participantes (10´)**
- **Trabajo práctico individual “auto-valoración del desayuno” (10´)**. Se facilitará a cada participante el cuestionario de autovaloración del desayuno “¿Cómo valorarías tu desayuno?” (revisar anexos de carpeta de sesión de familias), solicitándoles que contesten a cada pregunta con la opción más

conveniente (A, B ó C). Una vez cumplimentado, se les facilitarán las puntuaciones para que puedan autoevaluarse (revisar anexos de carpeta de sesión de familias). Tras esto, se realizará una valoración cualitativa global del desayuno de todos los/as participantes en la sesión.

- **Trabajo en grupo “rejilla sobre el desayuno” (20’)**. Se dispondrán pequeños grupos de discusión para el debate de la rejilla (revisar anexos de carpeta de sesión de familias):

- Discusión en grupo pequeño (10’).
- Exposición y discusión en grupo grande (10’)

- **Lección teórica participativa apoyada con transparencias (40’)** (revisar anexos de carpeta de sesión de familias) sobre los siguientes contenidos:

- ❖ El desayuno: Un hábito saludable.
- ❖ Influencia del desayuno en la salud: prevención de la obesidad y rendimiento físico e intelectual.
- ❖ Concepto de entrada y gasto energético.
- ❖ Perfil del desayuno en la Comunidad de Madrid.
- ❖ Características, componentes y nutrientes de un desayuno saludable.
- ❖ Importancia de la higiene
- ❖ Mitos y creencias

- **Portada proyecto (1ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Aparece un niño (protagonista de las presentaciones de 1º-2º), una niña (protagonista de las presentaciones de 5º-6º) y Power (una batería que va a enseñar la importancia del desayuno y que ayudará a explicar con símiles la importancia de cada grupo de alimentos, concepto de entrada y gasto energético...)

- **Inicio de la sesión (2ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Familia tomando un desayuno saludable con todos sus componentes (cereales, lácteos y frutas). Hablar de la importancia de desayunar todos los días, siempre que se pueda hacerlo en familia para fomentar los buenos hábitos.

- **Una correcta alimentación comienza con el desayuno adecuado (3ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Componentes de un desayuno saludable. Señalar la importancia de tomar alimentos de los tres grupos, siempre en el desayuno (más adelante se habla de la función de cada uno de ellos)

- **Desayunos Saludables (4ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

Poner en valor la necesidad de convertir la toma de un desayuno saludable en una rutina diaria y no en la excepción de los fines de semana.

Reforzar la idea de que es en la infancia donde se instauran los hábitos de vida saludable que mantendremos a lo largo de la vida

- **Influencia del desayuno en la salud (5ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Explicar el por qué de la necesidad de que los/as niños/as hagan un desayuno saludable. Sus efectos beneficiosos inmediatos (rendimiento escolar) y su influencia en la prevención de uno de los problemas de salud que están aumentando (obesidad infantil)

- **Prevención de la obesidad (6ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

Profundizar en la prevención de la obesidad infantil y en la manera en que un desayuno saludable ayuda en esta prevención.

- **Actividad en familia (7ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Reforzar el mensaje de prevención de la obesidad infantil con otra de las medidas importantes que podemos instaurar en nuestros hábitos de vida saludable, como es la actividad física. En el caso de los/as niños/as la actividad física en familia.

Recuerdo de la importancia de hacer deporte como algo divertido.

El ejercicio más adecuado es el aeróbico no muy intenso, andar, montar en bici, nadar, correr. Lo importante es que sea prolongado (30-45 minutos) y habitual (al menos 3 veces/semana). El intenso sólo quema glucógeno y agua y es necesario un ejercicio prolongado para quemar grasa.

También es útil cambiar hábitos de vida, acostúmbrate a subir por las escaleras, olvidando el ascensor, o ir caminando al colegio, por ejemplo. Con sudar tampoco se adelgaza, solo se pierde agua que se vuelve a recuperara el cuanto bebemos.

- **Influencia en el rendimiento físico e intelectual (8ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

Explicar las consecuencias de no desayunar en el rendimiento escolar (tanto físico como intelectual)

- **El recorrido diario (9ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Repaso de las necesidades de alimentación a lo largo del día, reforzando el mensaje de la necesidad hacer 5 tomas de alimentación diaria sin

saltarse ninguna y empezando con un desayuno saludable. Debemos realizar entre 4 y 5 comidas para repartir el aporte calórico a lo largo del día según se van produciendo las necesidades de gasto de energía, pues condensarlo en dos o tres comidas hace que durante gran parte del día nos falten energías por lo que picotearemos más entre horas y que cuando lleguemos a las comidas comeremos con más avidez y alimentos más ricos en energía, normalmente proveniente de las grasas.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe aportarnos entre el 20-25% de la energía diaria, es decir, casi un cuarto de lo que necesitamos en todo el día pues cuando nos levantamos hace mucho que nuestro cuerpo no recibe ningún tipo de alimento (desde la cena) y necesita energía para empezar a funcionar. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana en el colegio, al estudiar, jugar en el patio o en las clases de educación física, y para poder rendir bien y estar atento es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar. Esto hace al desayuno una comida imprescindible.

Concepto de entrada y gasto energético utilizando el símil de la carga de batería.

Importancia de dormir lo suficiente (enlazar con el concepto de carga y descarga, recordar que debido a que se pasa tanto tiempo durmiendo, por la mañana nos levantamos sin energía)

- **Un desayuno saludable debe... (10ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

Explicar en qué consiste un desayuno saludable. No sólo es la necesidad de incluir todos los grupos de alimento, si no que también en la necesidad de tomarnos el tiempo necesario para realizarlo y variando sus componentes para hacerlo divertido y ameno.

Al desayunar no corras, siéntate, mastica bien los alimentos y cambia el desayuno a menudo, ¡qué aburrido desayunar todos los días lo mismo! Tenemos que tomarnos nuestro tiempo al desayunar (unos 10-15 minutos),

hacerlo sentados (no vale tomar un bollo de camino al colegio) y con calma.

- **Tipología del desayuno en la población infantil (11ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Resultados del estudio ALADINO 2013 sobre tipos de desayunos que se hacen. Del 94,2% de niños/as que desayunan diariamente, el 86,5% toman lácteos, el 82,4% cereales, pero sólo el 15,5% incluye una pieza de fruta. Recalcar la importancia de incluir frutas en el desayuno habitual de las familias.

- **Componentes y nutrientes de un desayuno saludable (12ª-13ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

**Cereales:** Aquí se incluyen los cereales para el desayuno, el pan, las galletas, las magdalenas, etc. Hay que intentar evitar la bollería, tomándola solo de manera esporádica, así como los alimentos que lleven mucho chocolate, azúcar o crema pues tienen muchos azúcares sencillos y grasas saturadas.

Son los que más energía nos dan. Explicar que su principal componente son los **hidratos de carbono** (HC) que para nosotros son como la energía que carga la batería de Power (símil batería Power)

Hidratos de carbono son el combustible del organismo. Proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones vitales, el trabajo muscular y el ejercicio físico y mental. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Cereales, legumbres, patatas, frutas y verduras.

**Lácteos:** Aquí se incluyen tanto la leche líquida de vaca o de cualquier otro animal como sus derivados (yogur, queso, cuajada, etc.).

La leche es un alimento que nos ayuda a crecer y a estar más fuertes. Explicar que sus principales componentes son **las proteínas y el calcio** y

gracias a estos mantenemos unidas nuestras piezas (simil piezas del Power). Confieren el crecimiento óseo y el soporte estructural

Calcio es el material básico de nuestros huesos. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Lácteos, cereales, frutas y verduras de hoja verde.

Proteínas son los ladrillos del cuerpo y son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos. Alimentos donde se encuentran fundamentalmente: Lácteos, carnes, pescados y huevos.

**Frutas:** Aquí se incluye todo tipo de fruta fresca y zumos, siendo mucho mejor los naturales exprimidos en el momento pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca y tienen menos azúcar y aditivos que los industriales, pero tampoco debemos abusar de los zumos naturales, sólo de forma ocasional ya que lo mejor es tomar fruta fresca (contiene toda la fibra; además con los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayores y al no tener fibra su absorción es más rápida).

Explicar que sus principales componentes son **vitaminas, minerales y agua** que nos ayudan a funcionar bien (símil del engranaje). Son reguladores del organismo.

Vitaminas: Principalmente la vitamina C y las vitaminas de grupo B. Tiene múltiples funciones, en todas ellas se encargan de ayudar en la regulación de procesos, por ejemplo; conservan tejidos, ayudan a transportar el oxígeno y a absorber el hierro, etc

Agua: Es el componente mayoritario de nuestro cuerpo (entre un 60-80% del mismo es agua). Interviene en todas las funciones del organismo (transporte de nutrientes, evacuación de sustancias de desecho, regulación de la temperatura corporal, etc.). Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Agua de beber, zumos, verduras y frutas.

**Otros alimentos:** que se puede tomar para complementar el desayuno como el aceite de oliva con el pan, que nos va a aportar una pequeña cantidad de grasa, que también es importante, y/o algún vegetal como el

tomate o la zanahoria. Aunque también se pueden tomar más tipos, no es aconsejable tomar cárnicos, huevos o pescados pues son alimentos que ya se incorporan en las demás comidas y que en la dieta actual se toman en exceso.

En los nutrientes también se habla de **las grasas**, que al igual que los hidratos de carbono nos proporcionan energía, aunque es mejor obtenerla a través de los HC.

- **Los hidratos de carbono en el desayuno (14ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Dentro de los HC que solemos tomar en el desayuno, hay distintos tipos. En la cara verde están los que tienen vía libre para desayunarlos todos los días, en la cara naranja aquellos que podemos ir alternando durante la semana y en la cara roja aquellos que sólo debemos tomar ocasionalmente. Justo al lado de los emoticonos, se puede ver su composición, en la que en la bollería industrial su principal componente no son los HC, si no las grasas saturadas y los azúcares (recuerdo de la influencia en la obesidad infantil).

- **Las grasas en el desayuno (15ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

Con el mismo esquema de la diapositiva anterior, explicar los distintos tipos de grasas en los componentes de un desayuno. En este caso sólo hay 2 caras, la cara verde, que engloba los alimentos que podríamos tomar todos los días en el desayuno (las grasas son necesarias en la alimentación) y una cara roja, que engloba alimentos que debemos consumir de forma ocasional. Reforzar la diferencia entre grasas monoinsaturadas (mejores, disminuyen el colesterol “malo” y aumentan el “bueno”) y saturadas (peores, aumentan el colesterol “malo”). Remarcamos los beneficios de sustituir la mantequilla por el aceite de oliva, a ser posible virgen o virgen extra.

- **Las proteínas en el desayuno (16ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Mismo esquema que en las anteriores. Vemos una cara verde, donde se engloban los lácteos que podemos consumir a diario y otra naranja, con el resto de alimentos que nos proporcionan proteínas, que no deberíamos consumir todos los días en sustitución del primer grupo. Es importante explicar que no hay tanta diferenciación en cuanto el origen de las proteínas de un desayuno saludable, pero remarcando la preferencia de los lácteos sobre los huevos, fiambres y quesos, por su beneficios (sobre todo en la infancia)

- **Los minerales y vitaminas en el desayuno (17ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Mismo esquema que en las anteriores. La principal fuente de vitaminas y minerales en el desayuno son las fruta (aos grandes ausentes de los desayunos de los/as niños/as. Recuerdo de su importancia). En este caso se va a separar las frutas (tomadas en macedonia, brochetas, macedonias...) de los zumos en el desayuno (tanto comerciales como naturales. Remarcamos el orden de preferencia en cuanto a beneficios de las frutas completas sobre los zumos naturales y estos sobre los zumos comerciales. Las mermeladas de frutas no se consideran furta, ya que aportan principalmente azucares y pocas vitaminas.

Posteriormente se tratará el tema de los zumos en los mitos, por lo que no se extenderá la explicación. En el caso de no dar la parte de los mitos, ir a explicación de las diapositivas 29-30.

- **El desayuno saludable empieza con la lista de la compra (18ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

El cambio del hábito del desayuno saludable empieza en el momento de hacer la compra, es importante revisar las etiquetas, ir con la lista hecha y sin hambre. Dedicar tiempo al desayuno y poner en la mesa alimentos

saludables, ayuda de manera importante en el cambio de tipo de desayuno que se quiere adquirir.

- **Hábitos higiénicos (19ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Cierre de esta primera parte con mensajes de hábitos saludables que acompañan la toma del desayuno como son lavarse las manos antes y después de sentarnos a la mesa, lavarnos los dientes después de cada comida (especialmente antes de acostarse) y lavar las frutas y verduras antes de su consumo.

## **SEGUNDA PARTE**

- **Importancia de la toma de decisiones en su salud (20ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

**Aprende a ser crítico, más con tu salud.** Los medios de comunicación, la moda, ciertos mensajes publicitarios, etc. hablan de la belleza como única forma de aceptación y éxito social, siendo este hecho mucho más pronunciado en las mujeres donde inevitablemente va unido al concepto de delgadez. Estos conceptos son importantes en todos los grupos etarios, pero sobre todo al entrar en la adolescencia, ya que en esta nueva etapa vital se producirá una búsqueda de identidad, de autonomía y de lugar en el grupo de amigos/as, fuera de su núcleo familiar, lo que les hace más vulnerables a las modas y aumenta su preocupación por su aspecto físico. Esta preocupación puede traducirse en una serie de cambios de hábitos, principalmente alimenticios, recurriendo a las dietas milagro, productos light o a la supresión de ciertas comidas. Por esto, antes de que el/la niño/a entre en la adolescencia se le debe informar y dotar de herramientas que le permitan saber lo que hay de cierto y de falaz en determinados mitos relacionados con la alimentación y que les llegan a través de revistas, televisión o incluso su familia. Deben empezar a desarrollar un sentido

crítico acerca de su salud para lo cual necesitan información veraz que les capacite para tomar sus propias decisiones en un futuro, como adultos/as.

Deben aprender que para estar sanos es necesario mantener un peso adecuado y esto solo se consigue llevando una alimentación equilibrada y desarrollando unos hábitos de vida saludables lo que incluye una actividad física habitual, huyendo tanto de los excesos como de las carencias pues, tan perjudicial es que un/a niño/a tienda a la obesidad como que lo haga hacia la extrema delgadez.

Por eso, las siguientes diapositivas van a desmontar una serie de mitos que giran en torno a la alimentación y que, con la promesa de ser buenos para la salud y adecuados para tener una imagen y un cuerpo bonitos, dañan nuestra salud pues en algunos casos comportan hábitos poco saludables. A pesar de ser todos falsos, los discentes debe intentar adivinar si son verdaderos o falsos y explicar el por qué de su respuesta, a continuación, se explicará el por qué de la falsedad del mito.

- **Mitos y errores en alimentación. “¿Todo lo que aparece en los medios de comunicación es real?” (21ª y 22ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. Hay que aprender a ser crítico con lo que se lee o se dice. Muchas veces la misma noticia en distinto medio parece no tener nada que ver. Es importante no guiarse sólo por los titulares y guiarse por información con la que tengamos certeza de su veracidad. En internet todo el mundo puede escribir sobre temas de los que desconoce.

- **Mitos y errores en alimentación “¿Para adelgazar es mejor saltarse comidas?” (23ª y 24ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. Saltarse comidas es contraproducente pues se llega con más hambre a la siguiente comida. Lo mejor para adelgazar es repartir la energía de todo el día en 5 ó 6 comidas. Recuerda que el desayuno es la más importante. Para prevenir la obesidad, tan importante es la cantidad y

tipo de alimentos ingeridos como la distribución de los mismos a lo largo del día.

Repartir los alimentos a lo largo del día desviando la ingesta energética hacia el comienzo del día se ha asociado a pesos más bajos. Personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos alimenticios incorrectos que pueden relacionarse con un mayor riesgo de obesidad. Es erróneo pensar que suprimiendo el desayuno se adelgaza, es más, existen datos que muestran que los/as niños/as obesos/as omiten con más frecuencia el desayuno.

Por tanto, conviene repartir las ingestas (4-5 veces/día), sin aumentar los alimentos/calorías consumidos y sin saltarse nunca el desayuno. Al realizar solo una comida al día, ésta suele ser más rica en grasa y no suele cubrir las necesidades de los diversos nutrientes. Además, el organismo detecta esto como carencia de alimentos y tiende a acumular más grasa para adaptarse a la situación. El no desayunar disminuye la capacidad de atención, el rendimiento físico y la relación social. Además, en esta primera comida se reciben nutrientes que posteriormente son difíciles de compensar y por otro lado, no desayunar genera gran voracidad a media mañana o al almuerzo, lo que hace que se consuman más calorías y grasas y menos vitaminas, minerales y fibra.

Por tanto, saltarse comidas, principalmente el desayuno, la comida o la cena, no ayuda a adelgazar, sino al contrario.

- **Mitos y errores en alimentación “¿El pan engorda mucho?” (25ª y 26ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. El pan es el hidrato de carbono más saludable y que menos engorda. Si lo tomamos en el desayuno, la energía que nos aporta se gasta a lo largo del día. Es una idea extendida y equivocada, salvo que se consuma en cantidades excesivas o se acompañe de salsas o alimentos con alto contenido calórico, y en estos casos, no es él el responsable del problema sino los alimentos que lo acompañan.

La miga no engorda más que la corteza, de hecho es al revés, pues la corteza tiene menos aire y agua para el mismo volumen y aporta más calorías. Tampoco existen grandes diferencias entre el pan tostado y el normal, es más, el tostado al tener menos agua puede aportar más calorías a igual peso, aunque al ser menos apetecible y venderse en porciones pequeñas es más fácil comer menos cantidad.

Por otra parte, el pan integral da más fibra, que tiene un efecto saciante, con lo que disminuye el consumo de calorías. Además, nuestra dieta actual es deficitaria en fibra por lo que su consumo es beneficioso.

Además del pan, existen otros alimentos que las modas o determinadas dietas demonizan como por ejemplo el plátano y la leche de vaca. El primero, aunque aporta más energía que otras frutas a igual peso, la realidad es que el plátano pesa menos que otras frutas con lo que se compensaría, en cualquier caso es preferible ingerir energía a través del plátano que no a través de un bollo de crema.

La leche es otro alimento básico en nuestra alimentación, es una de las fuentes principales de calcio y no debe eliminarse de la dieta a no ser que exista una patología concreta que así lo aconseje. La leche de soja es buena, pero no mejor.

- **Mitos y errores en alimentación (“Los productos “zero”, “light” o bajos en calorías no engordan, por eso son buenos para poder comer más y adelgazar” (27ª y 28ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. Aunque estos productos suelen tener menos calorías que los “originales”, es frecuente que también contengan muchos azúcares, grasas u otros ingredientes que no nos proporcionen nutrientes y tampoco nos ayuden a adelgazar. Por ello es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los que tengan bajo contenido en grasas (sobre todo saturadas) y azúcar.

los alimentos light son aquellos que, en teoría, aportan menos energía que los productos normales porque tienen menos cantidad de algún nutriente,

habitualmente grasa o azúcar. Pero estos alimentos también deben tomarse con moderación, y nunca como sustitutivos de una pieza de fruta o un vaso de leche pues que aporten menos calorías no significa que no aporten ninguna y además no tienen todos los nutrientes que sí presentan estos otros alimentos.

Los alimentos sí aportan calorías y si se come más producto del que se tomaría de alimento normal, al final, engordarán más. Además hay que tener cuidado porque que un alimento no tenga azúcar añadida no significa que no tenga un alto contenido en grasa y viceversa. Lo importante no es solo la energía sino todo lo que contiene el alimento.

Por tanto, estos alimentos aunque contengan menos energía, lo que determinará que engorden o no, es decir, que se acumule o no en forma de grasa, será el balance entre gasto energético e ingesta. Pueden ayudar a adelgazar porque, a igual cantidad de producto, aportan menos energía que el alimento tradicional, pero no son necesarios si se come equilibradamente y se realiza un ejercicio físico habitual.

- **Mitos y errores en alimentación. “¿Los zumos sustituyen a la fruta?” (29ª y 30ª Diapositiva).**

**CONTENIDO:**

Falso. Los zumos (comerciales y caseros) no aportan la fibra que contiene la fruta entera, por eso no debemos sustituir la fruta por zumos tomados a diario, si no sólo en ocasiones. Además, muchos zumos comerciales (no todos, pero sí la gran mayoría), poseen gran cantidad de azúcar.

El contenido en vitaminas, minerales, proteínas y agua del zumo recién exprimido es muy similar al de la fruta partida pero el contenido en fibra y azúcares suele variar siendo peor que el de la fruta fresca (menos fibra y más azúcares). Además, si pasa un cierto tiempo desde que se preparó muchas vitaminas se pierden. Aún así siempre serán mejores que los industriales y las bebidas refrescantes. Éstos, aunque también pueden consumirse, debe hacerse con moderación y no como sustitutos de la fruta

fresca u otras bebidas como la leche o el agua pues muchos son azucarados y los contenidos en frutas no son muy altos en algunos casos.

Cuidado con los zumos caseros ya que normalmente usamos más de una pieza de fruta para hacer un zumo, por lo que estamos concentrando gran cantidad de azúcares, que al no ir acompañados de su fibra natural, su absorción es mucho mayor y en menor tiempo, produciendo grandes picos glucémicos.

- **Mitos y errores en alimentación. “Al yogurt, cereales, cacao en polvo... ¿hay que añadirles azúcar?” (31ª y 32ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso. La mayoría de estos productos ya llevan azúcar incorporado. Por esto es muy importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.

- **Mitos y errores en alimentación. “Si no tienes tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, la bollería industrial, una porción de pizza, los zumos comerciales... son sustitutos rápidos y saludables, ya que también son lácteos, cereales y frutas” (33ª y 34ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

Falso, no es correcto. Si no se ha tenido tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, quesitos, bollería industrial, zumos comerciales, pizza..., a pesar de ser lácteos, cereales y frutas, en ningún caso se considerarán un desayuno sano y completo. No todos los alimentos del mismo grupo son igual de saludables. Los que tienen más azúcar y/o grasas (pizzas, helados, bollería industrial...) sólo deben tomarse en ocasiones especiales. Además, la fruta contiene fibra que los zumos (tanto los caseros como los comerciales) no nos aportan. Es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.

- **Mitos y errores en alimentación. ““Después de la leche, nada eches.” Algunos alimentos, especialmente la fruta, sientan mal cuando se mezclan con la leche” (35ª y 36ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

FALSO, aunque es cierto que la leche se puede cortar en el estómago con ciertos alimentos más ácidos (naranja, mandarina...), no pasa nada. Forma parte del propio proceso de la digestión. Esto no implica que deba de sentar mal los alimentos.

- **Mitos y errores en alimentación. “Todos los cereales de desayuno son sanos” (37ª y 38ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

*FALSO, los cereales de desayuno en general son sanos, sobre todo si los comparamos con la bollería industrial, pero hay algunos que contienen muchos azúcares y grasas*

- **Mitos y errores en alimentación. “Lo más importante a la hora de mirar un producto son las Kcal o la cantidad de azúcar que contiene” (39ª y 40ª diapositiva )**

**CONTENIDO:**

FALSO, deberíamos mirar las grasas saturadas que los componen, ya que son más perjudiciales para nuestra salud.

- **“Seguro que has oído muchas cosas sobre alimentación ¿Tienes alguna duda?” (41ª diapositiva)**

**CONTENIDO:**

**Esta diapositiva pretende ser principalmente participativa.** En el caso de que nadie quisiera participar y no expusiesen sus dudas, se pueden contar otros mitos o creencias erróneas (ver pág. 32-34)

- **Nosotros desayunamos todos los días ¿y tú?” (42ª diapositiva)**

### **CONTENIDO:**

Diapositiva de cierre.

- **Trabajo práctico “elaboración de un menú semanal” (20’)**. En grupos pequeños se solicitará que se elabore un desayuno saludable diferente para cada día de la semana:
  - Elaboración en grupo pequeño (10’)
  - Exposición en grupo grande (10’)
- **Despedida y entrega de materiales (5’)**.

Al final de la sesión se repartirán diferentes materiales de apoyo sobre alimentación al profesorado y a las familias (ver apartado de recursos materiales para la sesión de familiares y profesorado). A los/as profesores/as, con el fin de que puedan poner en práctica y trabajar de forma transversal el hábito del desayuno saludable a lo largo del curso escolar, y a los padres y madres, para que puedan reforzar los hábitos en el seno familiar. Por último, a los asistentes se les pasará un test de conocimiento (revisar anexos de carpeta de familias) y un cuestionario de satisfacción (revisar anexos de carpeta de sesión de familias) que responderán anónimamente.

### ❖ **“HOY DESAYUNAMOS JUNT@S” y OTRAS ACTIVIDADES DE REFUERZO DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS**

En muchas ocasiones, llevar a cabo un trabajo directo con las familias a través de las sesiones formativas presenciales impartidas en los colegios es muy dificultoso. La baja motivación, la falta tiempo, unido a otros factores influyen en que muchas veces, los padres y madres no acudan a las sesiones que se ofertan. Esta circunstancia hace que las familias disminuyan su implicación en el refuerzo de pautas saludables relacionadas con el hábito del desayuno en sus hijos/as, perdiendo por tanto, un aliado importante para el refuerzo de este hábito en los escolares.

Para minimizar esta ausencia y conseguir, al menos en parte, el refuerzo necesario de los hábitos del desayuno en los escolares desde sus hogares, al final de cada sesión se entregará a los/as alumnos/as, junto con el resto de los materiales que se repartan (folletos, salvamanteles, etc.) la hoja de actividad extraescolar “Hoy Desayunamos Junt@s” (revisar anexos de carpeta de familias).

Dicha hoja es una actividad extraescolar en la que los/as alumnos/as deberán realizar, con la ayuda de sus familias, un desayuno saludable diseñado por ellos/as con la colaboración de sus familiares. Una vez preparado el desayuno que quieran tomar tendrán que realizar una foto (que pegarán en la hoja) o un dibujo que plasme a la familia junta desayunando.

Deberán llevar esta hoja al colegio, donde la recogerá el/la profesor/a responsable de cada aula. Con estas hojas se propondrá realizar una actividad de refuerzo en el colegio (que posteriormente se podrá presentar al concurso “Hoy Desayunamos Junt@s”). Como actividades podemos proponer:

- Realización de mural o collage y exposición en clase o colegio.
- Realización de redacción sobre el desarrollo de desayuno, anexando el dibujo o foto al cuaderno.
- Realización de redacción sobre comparativa del desayuno actual y el de los familiares (padres/madres, abuelos/as, etc.), anexando el dibujo o foto al cuaderno.

Esta actividad tiene como objetivo principal fomentar la participación de las familias, implicándoles en la adquisición del hábito del desayuno saludable en el/la escolar.

#### ❖ **CONCURSO “HOY DESAYUNAMOS JUNT@S”**

Ver bases del concurso en anexos Familias.

## 5. RECURSOS MATERIALES

Los materiales necesarios para las sesiones son aportados por los distintos agentes participantes en la actividad (Consejería de Sanidad, centros escolares de la Consejería de Educación y familias). Para asegurar el buen desarrollo de las actividades, todos los materiales deben estar preparados antes de las sesiones, por lo que cada parte debe implicarse y mantener una adecuada coordinación con las demás.

Los materiales aportados por la Consejería de Sanidad llegarán directamente a los centros escolares con antelación a las sesiones, por lo que los/as responsables designados en el colegio deben controlar la llegada de los mismos, manteniéndolos reservados hasta el momento de ser utilizados.

### 5.1 ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ALUMNADO:

#### 5.1.2 1º-2º de educación Primaria: “PRÁCTICA DE DESAYUNO SALUDABLE”

- **Consejería de Sanidad :**
  - ✓ 250ml leche UHT entera por cada alumno/a
  - ✓ 10ml de aceite de oliva virgen extra para cada alumno/a.
  - ✓ Un vaso de plástico por alumno/a.
  - ✓ Un salvamantel “1º Desayuna. Después Cómete el Día” por alumno/a.
  - ✓ Un folleto “1º Desayuna. Después Cómete el Día” por alumno/a.
  - ✓ Una pirámide por aula.
  - ✓ Un cartel “1º Desayuna. Después Cómete el Día” por aula.
  - ✓ Presentación en formato digital
  
- **Centro Escolar:**
  - ✓ Un plato y una servilleta por alumno/a, jarra para leche, cuchillos para pelar y/o cortar alimentos
  - ✓ Dos rodajas de pan por niño/a (de una barra grande salen 10 rodajas)
  - ✓ Un cañón de proyección y un ordenador.

- ✓ Fotocopias de las cartas y tests de conocimientos.
- ✓ Se valorará en zonas especialmente desfavorecidas, si el centro escolar lo considera oportuno, la posibilidad de apoyar el desayuno con piezas de fruta ante la posibilidad de que el alumnado no pueda aportar fruta el día de la actividad.
- **Alumnado:**
  - ✓ Una pieza de fruta por alumno/a.
  - ✓ Su propio alimento alternativo, si el alumno /a es alérgico o intolerante a la leche de vaca, pan de harina de trigo y/o aceite de oliva virgen extra.

### 5.1.3 1º-2º de educación Primaria: “Práctica del Cepillado de Dientes”

- **Consejería de Sanidad :**
  - ✓ Fantoma
  - ✓ Pegatinas “Dientes Brillantes como el Sol Radiante” (1 por alumno/a).
  - ✓ Folletos “Dientes Brillantes Como el Sol Radiante” (1 por alumno/a)
  - ✓ Cepillo de dientes
  - ✓ Presentación en formato digital
- **Centro Escolar:**
  - ✓ Un cañón de proyección y un ordenador
  - ✓ Fotocopias de las cartas.
- **Alumnado:**
  - ✓ Un cepillo de dientes por alumno (opcional).

#### **5.1.4. 5º-6º de Educación Primaria: “TÚ DEDICES TU DESAYUNO”**

- **Consejería de Sanidad :**
  - ✓ 2 bricks de 1 litro leche UHT entera por aula.
  - ✓ 500 ml. de aceite por cada 2 aulas.
  - ✓ 1 salvamantel y un vaso de plástico por alumno/a
  - ✓ Un folleto “1º Desayuna. Después Cómete el Día” por alumno/a.
  - ✓ Una pirámide por aula.
  - ✓ Un cartel “1º Desayuna. Después Cómete el Día” por aula.
  
- **Centro Escolar:**
  - ✓ Un cañón de proyección y un ordenador
  - ✓ Tres barras de pan por aula.
  - ✓ Un plato, una servilleta y una cucharilla por alumno/a, jarra y algunos cuchillos para pelar y/o cortar alimentos.
  - ✓ Fotocopias de las cartas y tests de conocimientos.
  
- **Alumnado:**
  - ✓ Un alimento componente de un desayuno saludable que haya elegido su grupo.

#### **5.2. SESIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS AL PROFESORADO Y A LAS FAMILIAS**

- **Consejería de Sanidad :**
  - ✓ Presentación en formato digital

- ✓ Se solicitarán los materiales considerados oportunos por los profesionales de salud que impartan la sesión, según el catálogo de publicaciones disponible en el Servicio de Salud Pública de área correspondiente, al menos con un mes de antelación de la sesión.

- **Centro Escolar:**

- ✓ Un cañón de proyección y un ordenador
- ✓ Fotocopias de las cartas y tests de conocimientos.

- **ACTIVIDAD “ HOY DESAYUNAMOS JUNTOS”**

- **Consejería de Sanidad :**

- ✓ Premios concurso

- **Centro escolar :**

- ✓ Fotocopias de las hojas.

## 6. EVALUACIÓN

Los/as profesionales sanitarios cumplimentarán el formulario de evaluación (revisar anexos de evaluación) y lo enviarán antes del 30 de junio del 2016 a la DA (en el caso de los centros de salud) o a los Servicios de Salud Pública de área (en el caso de los ayuntamientos).

Posteriormente, todas la evaluaciones serán remitidas a los Servicios de Salud Pública de área correspondientes para el tratamiento de datos y la elaboración final de la evaluación regional.

**Nota:** La cumplimentación de la evaluación y la realización de las 3 actividades, se considera como criterio básico de calidad en la implantación del proyecto en el centro escolar. Por tanto, el incumplimiento de dichos criterios, supondrá la pérdida de prioridad del centro escolar del proyecto.

## 7. CRONOGRAMA

	JUNIO 17	SEP 17	OCT 17	NOV 17	DIC A ABR 18	MAYO 18	JUN 18
Presentación a las áreas							
Ofertar a colegios							
Excel para hacer los pedidos		Actividad en Noviembre	Actividad en Diciembre	Actividad de Enero a Abril			
Distribución materiales			Para los coles de noviembre	Para los coles de diciembre	Para el resto de coles		
Desarrollo de las actividades en los colegios							
Recogida evaluaciones y dibujos							
Entrega premios. Inicio nueva campaña							

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Acciones de Promoción de Salud y Prevención de Obesidad en Población Infantil y Adolescente de la Comunidad de Madrid. Subdirección De Promoción De La Salud Y Prevención. Dirección General De Atención Primaria. Consejería De Sanidad De La Comunidad De Madrid. Madrid, 2014.
- Brown T, Summerbell C. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obes Rev.* 2009; 10 (1), 110–141.
- Díez-Gañán L, Galán Labaca I, León Domínguez CM, Zorrilla Torras B. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Madrid: Consejería de Sanidad de la Comunidad y Madrid; 2008.
- Doning. A et al. Regular Breakfast Consumption and Type 2 Diabetes Risk Markers in 9- to 10-Year-Old Children in the Child Heart and Health Study in England (CHASE): A Cross-Sectional Analysis. Disponible en:

<http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.100170>

3

-Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013.

- Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013.

- Garrido M. et al. Estudio Epidemiológico para la Determinación de la Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en la Población Escolar de la Comunidad de Madrid. DG. Salud Pública Comunidad de Madrid. Madrid, 2009.

- Kowaleski-Jones L, Wen M. Community and child energy balance: differential associations between neighborhood environment and overweight risk by gender. Int J Environ Health Res. 2013 Apr 17.

- Lluís Serra Majem, Lourdes Ribas Barba, Javier Aranceta Bartrina, Carmen Pérez Rodrigo, Pedro Saavedra Santana , Luis Peña Quintana. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc) 2003;121(19):725-32. Disponible en:

<http://www.secardiologia.es/images/stories/file/estudio-enkid.pdf>

- Organización Mundial de la Salud | Sobrepeso y obesidad infantiles .

Disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

- Organización Mundial de la Salud (2009a). Interventions on diet and physical activity: what works. Evidence tables.

Disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/evidence-tables-WW.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (2009b). Interventions on diet and physical activity: what works. Summary report.

Disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/summary-report-09.pdf>

- Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López Sobaler AM, Quintas ME, Andrés P, Redondo MR, López Bonilla MD, Rivas T. The relationship between the consumption of an inadequate breakfast and energy profile imbalance in preschool children. Nutr. Res. 1998; 18(4): 703-712.

- Programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad).

[http://www.perseo.aesan.mspes.es/es/programa/programa\\_perseo.shtml](http://www.perseo.aesan.mspes.es/es/programa/programa_perseo.shtml)

- Protocolo de ELOIN; Vigilancia del sobrepeso y obesidad en la población infantil de la Comunidad de Madrid: prevalencia, incidencia, factores determinantes y efectos en el estado de salud. (Estudio longitudinal de una cohorte de niños/as de 4 años a través de la Red de Médicos Centinela). Servicio de Epidemiología. Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención. Dirección General de Atención Primaria. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

- Serra Majem L, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc). 2003 Nov 29;121(19):725-32.

-WHO. Obesity and overweight. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Disponible en:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>.