

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



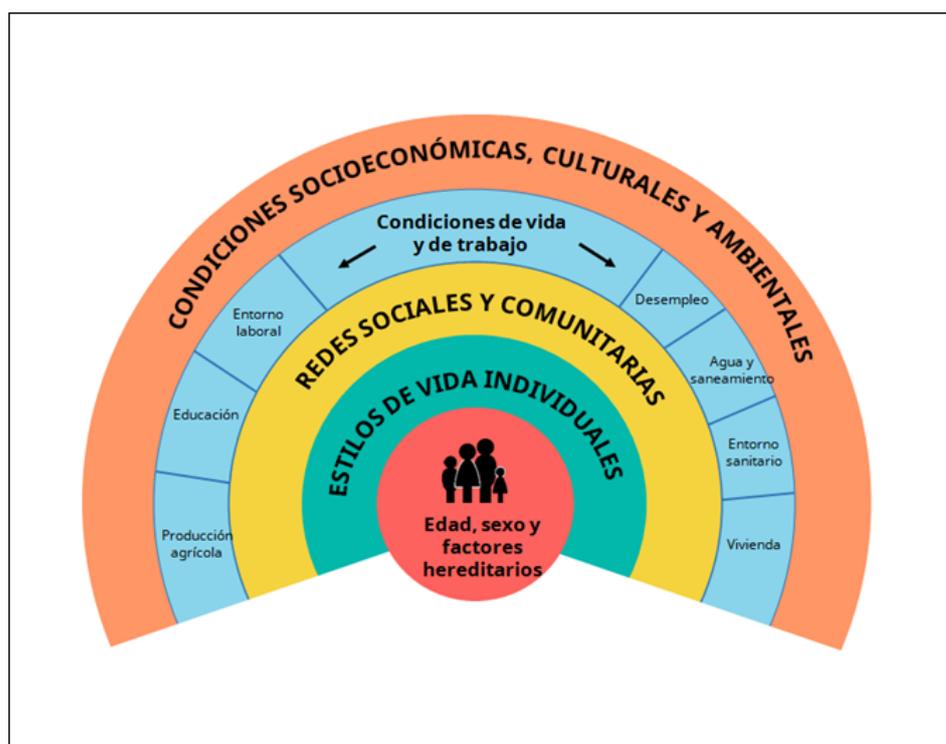
Sesión 1

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1.- INTRODUCCIÓN

La salud de las personas depende de muchos factores. Hay algunos que no podemos modificar (el sexo, la edad, la genética), pero en otros sí que podemos intervenir. Los estilos de vida, es decir, las maneras en que decidimos vivir, son factores que tienen mucha importancia para la salud y que se pueden modificar. Que comemos, que actividad física hacemos, con quien nos relacionamos, como gestionamos las emociones, influyen tanto en el cuerpo como en la mente. Es importante ser responsable de las consecuencias de nuestras actividades (todos sabemos que fumar no es bueno para la salud) pero llevar a término un estilo de vida determinado no depende solo de cada uno de nosotros, sino que interviene nuestra red de relaciones, la familia, los amigos, la gente de nuestro barrio, pueblo o ciudad. Al mismo tiempo, toda esta red social está determinada por las condiciones de vida y de trabajo, el transporte, la educación, los servicios sociales, la vivienda, el medio ambiente, los servicios sanitarios y, por encima de todo esto, están las condiciones políticas, culturales, económicas y ambientales del lugar donde vivimos. Todo esto quiere decir que, dependiendo de donde nacemos, las condiciones son diferentes y condicionarán nuestros estilos de vida y nuestra salud.

Un esquema que resume todo lo dicho anteriormente es el siguiente:



Adaptado de Dalgren i Whitehead



Hemos hablado de estilos de vida saludable pero... ¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es la que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible.

La propuesta de una alimentación saludable va de la mano de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. En estos objetivos, además de garantizar la salud de las personas, se plantean acciones para promover la producción y el consumo responsables, la lucha contra el cambio climático, el cuidado de los ecosistemas terrestres y marítimos y la lucha contra las desigualdades.



La Organización Mundial de la Salud define estilo de vida como la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida, los patrones personales de comportamiento y las situaciones específicas de la vida de las personas y de las comunidades.

Las intervenciones de promoción de estilos de vida saludables se dirigen, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que vivimos (entornos saludables) y, por otra parte, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana.

Es importante iniciar los hábitos saludables desde la infancia, ya que si no se modifican hay una probabilidad alta de que se mantengan hábitos no saludables en la edad adulta (como casos de niños y niñas con exceso de peso u obesidad que se convierten en adultos con exceso de peso u obesidad).



Entre las causas principales de la obesidad hay el mayor consumo de alimentos hipercalóricos (con un alto contenido en grasas y azúcares) y la disminución de la práctica de actividad física. La dieta mediterránea tradicional en nuestras familias se ha sustituido por otras de mayor densidad energética, basadas sobretudo en grasas de origen animal y más azúcares añadidos a los alimentos, en detrimento de la ingesta de frutas, hortalizas, cereales y legumbres.

En esta sesión trataremos las ventajas de seguir una alimentación saludable y los beneficios de hacer actividad física regularmente.

Esta sesión puede servir para priorizar los temas que se tratarán en las sesiones siguientes.

2.- OBJETIVOS

Los objetivos a alcanzar en los diferentes ciclos educativos son los siguientes:

OBJETIVO	ETAPAS EDUCATIVAS		
	EI	EP	ESO
Reconocer la importancia de los beneficios que tiene para la salud seguir una alimentación saludable y practicar actividad física regularmente		X	X
Compartir con el grupo las dificultades y las oportunidades para seguir un estilo de vida saludable en la vida diaria		X	X
Identificar los aspectos más importantes de un estilo de vida saludable		X	X
Reconocer la importancia que tienen la variedad y la cantidad de los alimentos con el objetivo de seguir una alimentación saludable		X	X
Identificar los diferentes grupos de alimentos y saber cuáles son los nutrientes principales	X	X	X
Seleccionar los alimentos y bebidas saludables en la dieta cotidiana		X	X
Incorporar frutas y verduras en el día a día	X	X	X

3.- CRONOGRAMA

Hemos visto en la justificación la importancia de trabajar las tres áreas del aprendizaje: los conocimientos, las emociones y las habilidades. En el cronograma veremos las diferentes dinámicas que se pueden trabajar en esta sesión, dependiendo del ciclo educativo al cual van dirigidas y el área que se trabaja con cada técnica.

<u>Contenidos</u>	<u>Técnica (elegir una)</u>	<u>Agrupación*</u>	<u>Tiempo</u>	<u>Ciclo</u>			<u>Area**</u>		
				<u>EI</u>	<u>EP</u>	<u>ESO</u>	<u>C</u>	<u>A</u>	<u>H</u>
<u>Presentación del taller, contrato formativo y presentación de los participantes</u>		GG	<u>15 minutos</u>	X	X	X			
<u>Saludable/ No saludable</u>	<u>Debate (dinámica 1)</u>	GP/GG	<u>30 minutos</u>		X	X	X	X	
	<u>Rejilla (dinámica 2)</u>	GP/GG			X	X	X	X	
	<u>Lluvia de ideas (dinámica 3)</u>	GG	<u>30 minutos</u>	X			X	X	
<u>Estilos de vida saludable</u>	<u>Lección participada (dinámica 4)</u>		<u>15 minutos</u>		X	X	X		
<u>Alimentos: la importancia de la variedad y la cantidad</u>	<u>Lección participada (dinámica 5)</u>	GG	<u>15 minutos</u>		X	X	X		X
	<u>Menus de colores (dinámica 6)</u>	GP/GG	<u>30 minutos</u>		X		X		X
	<u>Jugamos a probar alimentos (dinámica 7)</u>	GG	<u>30 minutos</u>	X					
<u>Despedida</u>	<u>Una palabra</u>	GG	<u>5 minutos</u>	X	X	X			
	<u>Motivando a los compañeros y compañeras***</u>	GP/GG	<u>40 minutos</u>		X	X			

*GG :grupo grande GP: grupo pequeño

**C: conocimientos, A: area afectiva, H: habilidades.

*** Esta actividad es una opción para hacer al terminar la sesión. Se hacen grupos pequeños y se les dice que busquen un eslogan para motivar a los demás a llevar un estilo de vida saludable. Los eslogans se cuelgan despues en la pared del aula.