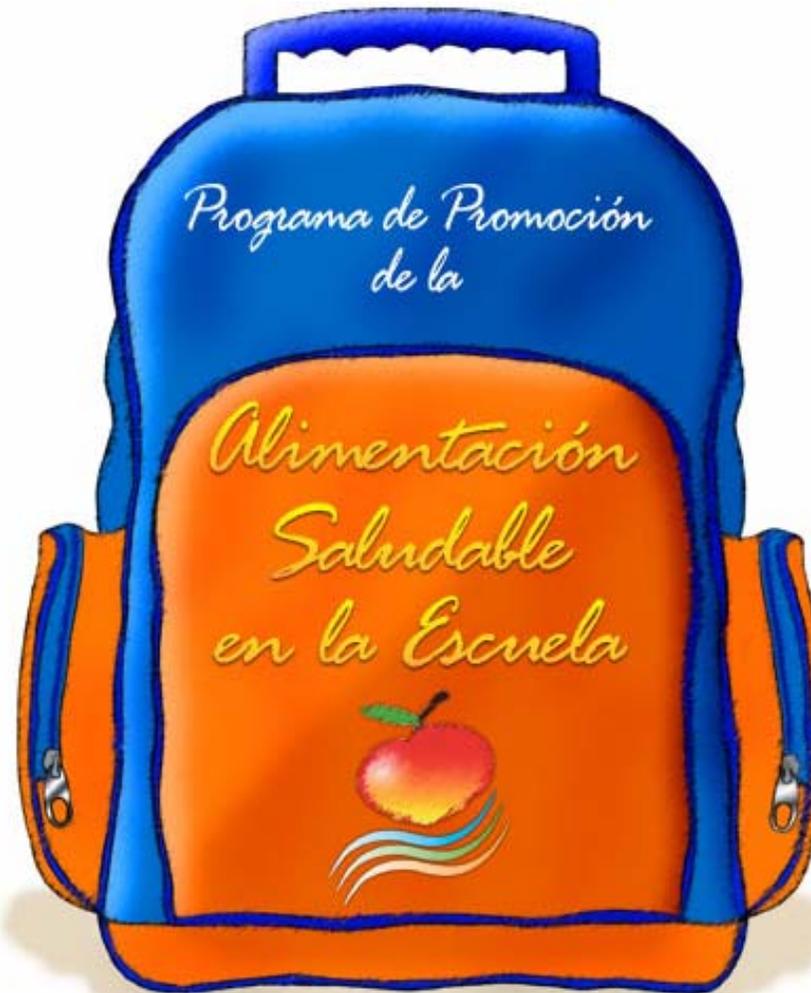


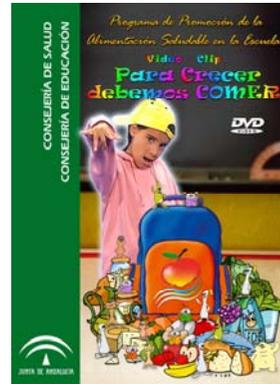
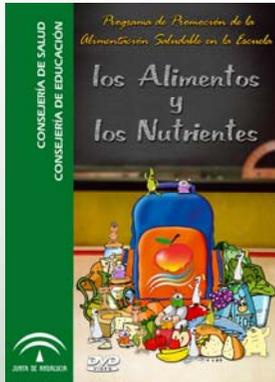


Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008





PROGRAMA

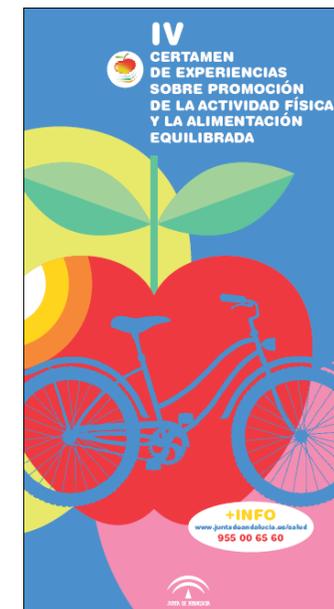


**II TALLER
SALUD ALIMENTACIÓN
Y ACTIVIDAD FÍSICA:
conceptos básicos y metodología
para trabajar en el ámbito sanitario**





Recursos: CERTAMEN





Recursos: CERTAMEN

IV
CERTAMEN
DE EXPERIENCIAS
SOBRE PROMOCIÓN
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y LA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA



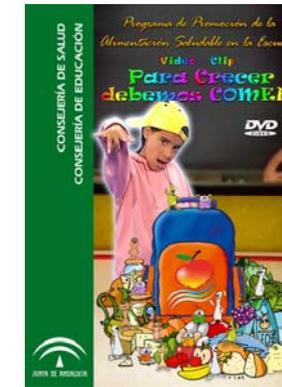
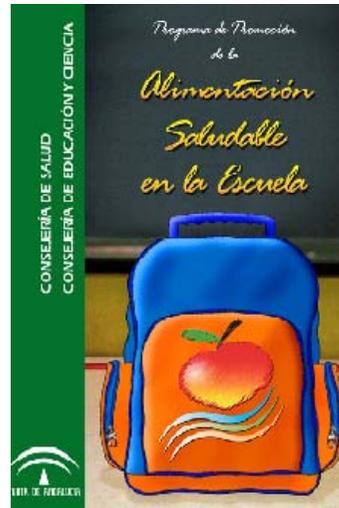
+INFO
www.juntadeandalucia.es/salud
955 00 65 60


JUNTA DE ANDALUCÍA

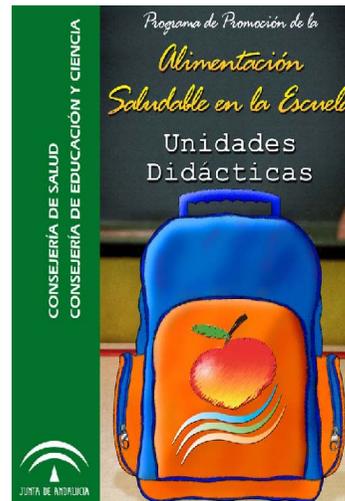


UNIDADES DIDACTICAS

PROGRAMA



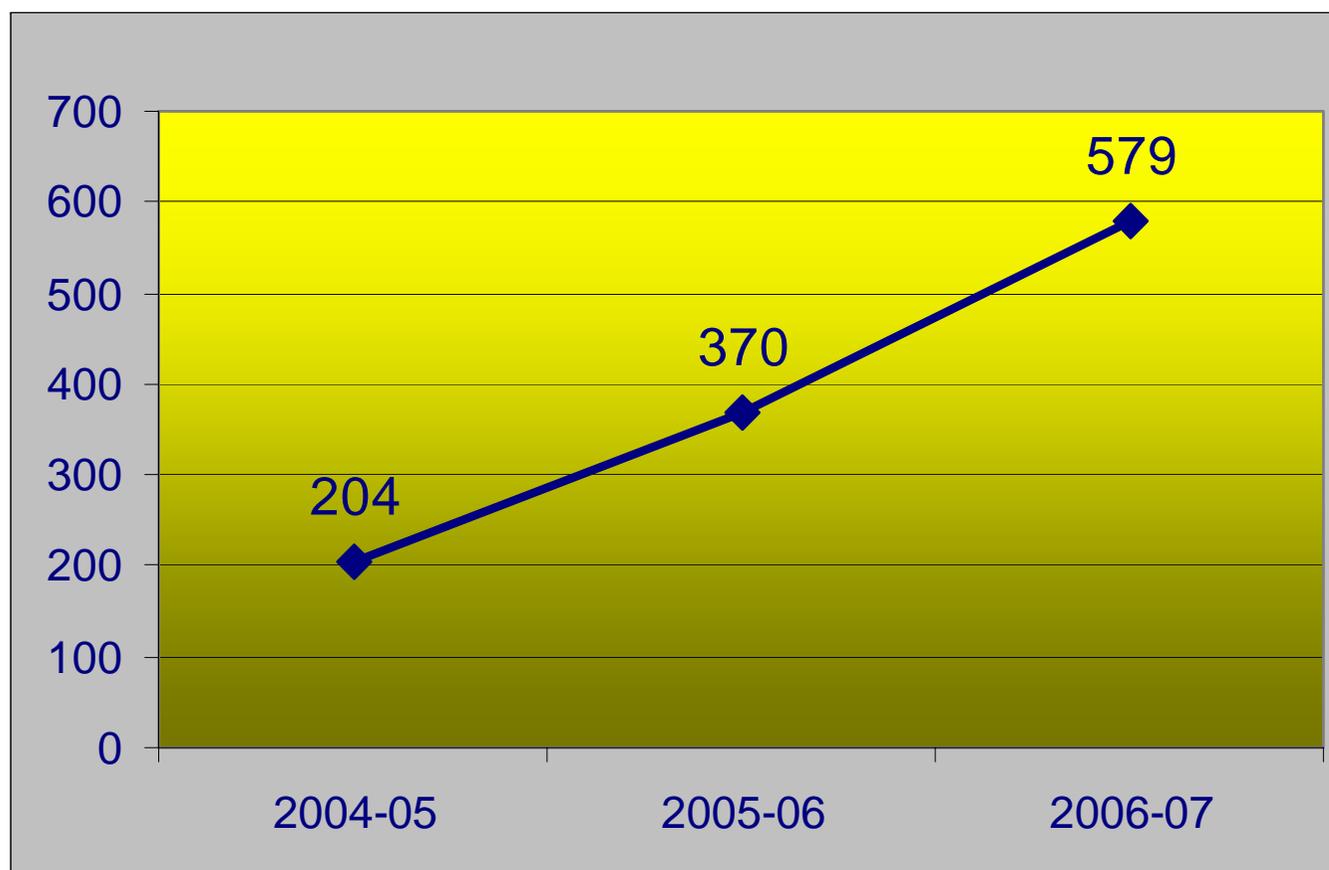
UNIDADES DIDACTICAS



- Los Alimentos
- Pirámide de la Alimentación
- El Desayuno
- Las Chucherias



Número de Centros inscritos en el Programa Evolución anual





Programa de alimentación equilibrada y actividad física en la escuela

Curso 2006-2007

Centros

579

Alumnos/as

70151

Grupos

4118

Profesores/as

4493



EFICACIA DE LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL AMBITO ESCOLAR (Escuelas Promotoras de Salud)

(Red HEN -Health Evidence Network-, OMS Europa, Marzo 2006)

Conclusiones:

1. La promoción de la salud en las escuelas puede mejorar la salud y el bienestar de los niños y niñas.
2. Entre los programas más efectivos están aquellos para promover la salud mental, la dieta sana y el ejercicio físico.

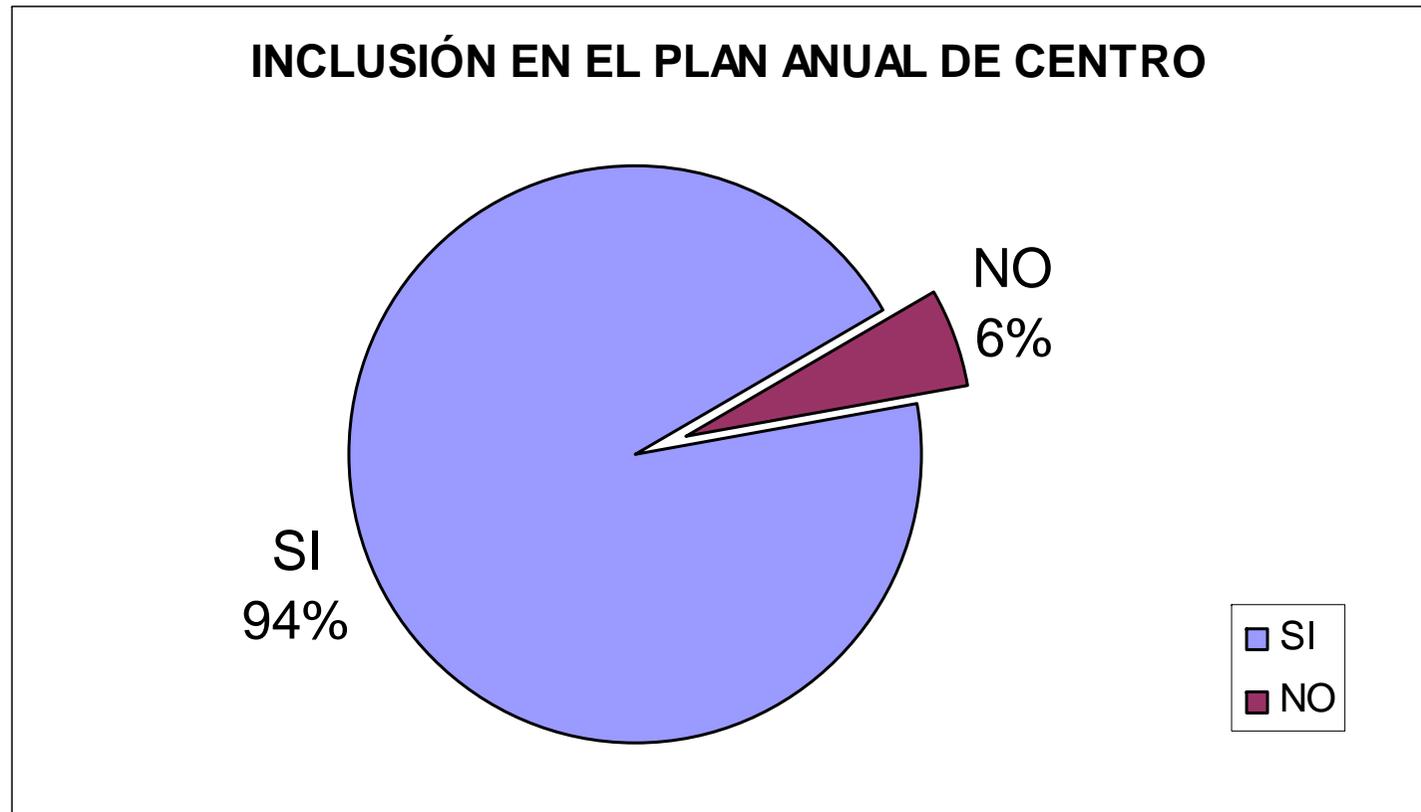
Características:

- Involucran a la escuela en su conjunto,
- Producen cambios en el medio psicosocial,
- Busca el desarrollo de las habilidades personales (no solo de conocimientos),
- Involucra a padres/madres y a la comunidad, y
- Su desarrollo se produce a lo largo de un amplio periodo de tiempo



Programa de alimentación equilibrada y actividad física en la escuela

EVALUACIÓN

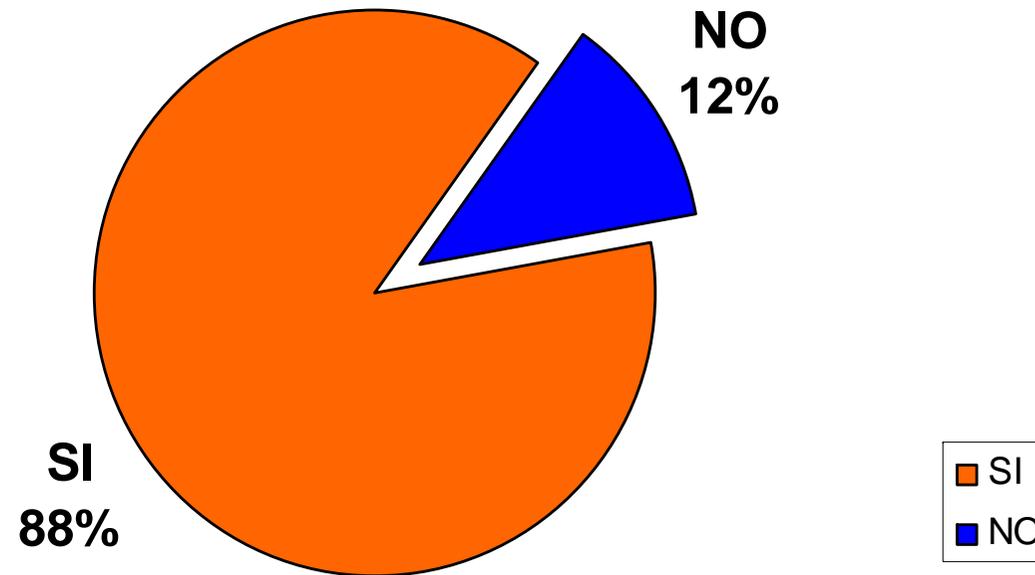




Programa de alimentación equilibrada y actividad física en la escuela

EVALUACIÓN

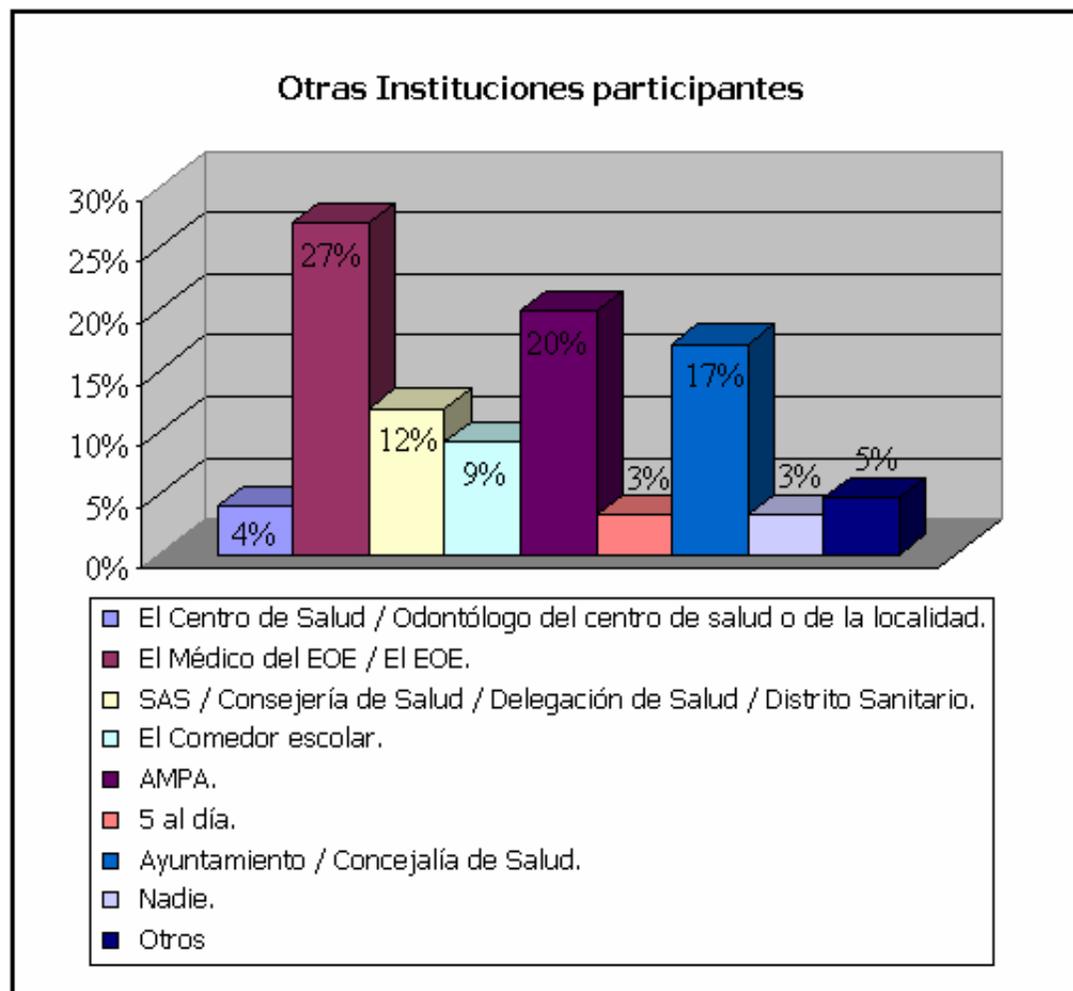
IMPLICACIÓN DE MADRES Y PADRES





Programa de alimentación equilibrada y actividad física en la escuela

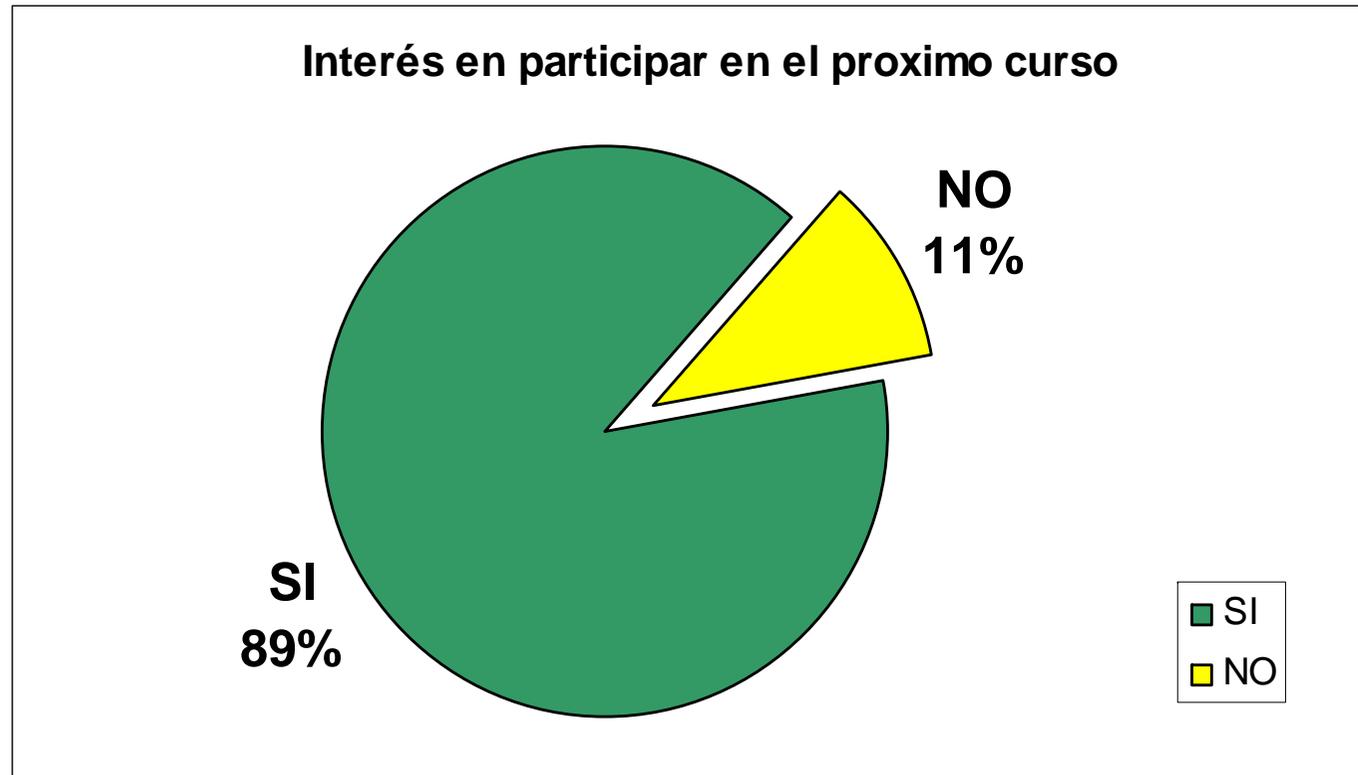
EVALUACIÓN





Programa de alimentación equilibrada y actividad física en la escuela

EVALUACIÓN





Servicios de comedor en centros escolares públicos

- Centros con comedores de gestión propia:
309
- Centros con servicio de comedor contratado:
1.061



Servicios de comedor contratados

- El pliego de prescripciones técnicas especifica que la empresa adjudicataria tendrá en cuenta, entre otras referencias, las indicaciones de:
 - PAFAE,
 - Estrategia NAOS,



Servicios de comedor contratados

- El pliego de prescripciones técnicas especifica que la empresa adjudicataria contará con la colaboración de un dietista para la elaboración de los menús
- Se especifican hasta un total de 16 cláusulas en las que se establecen las condiciones nutricionales que deben seguir y se reproducen los consejos de la pirámide de los alimentos adaptados para cada grupo de edad.

III TALLER SALUD ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: conceptos básicos y metodología para trabajar en el ámbito sanitario



*Índice de Unidades
Didácticas Módulo I*

Marco de Actuación para la



Taller SALUD, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

The collage consists of several overlapping browser windows displaying educational content:

- Top Left Window:** A page with a list of topics and a section titled "Para saber más... Sólo una persona puede publicar".
- Top Middle Window:** A page titled "Módulo I Marco de Actuación para la Alimentación Saludable y la Actividad Física" by Contralora Carrión Lazo, dated 20 de febrero a 4 de junio.
- Top Right Window:** A page titled "TALLER SALUD ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA" with a sub-header "conceptos básicos y metodología para trabajar en el ámbito sanitario". It features an image of an apple and a table.
- Bottom Left Window:** A page titled "Examen de actualización Módulo I Unidad 1: Salud Física I".
- Bottom Right Window:** A page titled "Salud, Alimentación y Actividad Física: conceptos básicos y apoyo metodológico para trabajar en el ámbito sanitario - 2008". It includes a table with the following data:

Nombre	Temas	Boletines
tema_1_inicial.pdf	16-20	20 de febrero a 20, 1 11
tema_2_1_inicial.pdf	14-16	20 de febrero a 20, 1 11
tema_3_1_inicial.pdf	24-26	20 de febrero a 20, 1 11
tema_4_1_inicial.pdf	16-20	20 de febrero a 20, 1 11

At the bottom of the collage, a cartoon character of a man in a blue suit is walking from left to right.



Taller SALUD, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Adobe Reader - [http://campus.easp.es/Abierto_file.php_file=_179_MODULO_II_UD1_contenidos_Contenido_3.pdf]

Archivo Edición Ver Documento Herramientas Ventana Ayuda

Selección 60% Ayuda Buscar en Web Adobe Reader 7.0

RECOMENDACIONES Y EVIDENCIAS DEL CONSEJO

Nos centraremos en población general adulta y en el consejo individual o en grupos que se imparte desde los servicios sanitarios.

En población general, el consejo médico se ha mostrado eficaz para lograr el abandono de determinados hábitos perjudiciales para la salud (tabaco y alcohol). Sin embargo, la eficacia del consejo en la promoción de una alimentación adecuada y de actividad física es, aún, un asunto controvertido. Para el consejo dietético, la mayoría de las instituciones consultadas recomiendan su realización, aunque, hasta el momento, no existe evidencia basada en ensayos clínicos, por lo que la mayoría de las recomendaciones tienen un **grado de recomendación C (anexo 4)**. En el caso del consejo sobre la realización de ejercicio físico, la evidencia disponible es mayor, aunque en la mayoría de los estudios, los efectos demostrados son modestos y a corto plazo (**grado de recomendación B**).

Sobre los resultados sobre la evidencia científica obtenida de la revisión de la literatura científica realizada (**anexo 5 de la biblioteca del módulo**), podemos extraer las siguientes conclusiones comunes:

- 1 *Los organismos e instituciones nacionales e internacionales que expresan su preocupación sobre los hábitos de vida no saludables son numerosas e importantes e insisten en la necesidad de establecer estrategias generales y específicas para abordarlos, con el fin de mejorar la salud de las personas.*
- 2 *Existe buena evidencia científica sobre la eficacia de la intervención sobre el tipo de dieta y la realización de ejercicio físico en personas con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y en prevención secundaria en personas en las que ya está presente la enfermedad, sobre todo en el caso de las enfermedades cardiovasculares.*
- 3 *En población general, son pocos los estudios disponibles que permitan establecer el consejo y las recomendaciones sobre hábitos de vida saludables, relacionados con la dieta. A pesar de ello, la mayoría de las instituciones y organizaciones consultadas recomiendan la realización del consejo dietético, como medida de prevención de enfermedades prevalentes y causantes de una alta morbilidad y mortalidad, sobre todo en los países desarrollados, por lo que existe, al menos, un consenso basado en documentos y/o experiencias de autoridades de prestigio. Por otro lado, se están publicando algunos estudios de intervención, con resultados esperanzadores. En cuanto a la realización de ejercicio físico, en general la evidencia existente es algo mayor.*
- 4 *Como principio general, es importante resaltar que el consejo dietético debe ir separado de la recomendación de la realización de ejercicio físico, según características de la población a quien va dirigido.*

Las intervenciones más eficaces son las que combinan la educación multifactorial, en este caso sobre nutrición y ejercicio físico, y el consejo orientado a la conducta, con el fin de ayudar a los pacientes a adquirir hábitos, motivación y apoyo necesario para modificar los patrones no saludables.

Las intervenciones más eficaces son las impartidas por profesionales sanitarios de Atención Primaria especialmente entrenados, por la mayor accesibilidad de la población a este nivel de atención. En algunos casos, se necesitan la intervención de un especialista en nutrición para mejorar la eficacia.

Las intervenciones individuales o en grupo (múltiples sesiones de 30 o más minutos) presentan mejores resultados a corto y largo plazo que las intervenciones de corta y moderada duración, aunque la intervención breve ha mostrado ser eficaz en el caso del consejo sobre actividad física moderada.

Estas intervenciones deben utilizarse como estrategia de prevención, integrada en programas amplios de Salud Pública. La mayoría de las instituciones internacionales que realizan recomendaciones sobre actividades preventivas, proponen que las intervenciones de consejo y asesoramiento se basen en el modelo de las "5 A" creado por las USPTF:

- **Asesorar-Asignar:** Preguntar sobre los factores y conductas de riesgo y sobre los aspectos que afectan la elección o el cambio de la conducta.
- **Advisar-Asesorar:** Dar consejo claro, específico y personalizado, incluir información sobre los riesgos y beneficios personales.
- **Agradar-Acordar:** Pactar los objetivos y los métodos más apropiados basados en los intereses y en la capacidad para el cambio de las personas.
- **Asistir-Ayudar:** Usar técnicas de modificación de la conducta para ayudar a la persona a conseguir los objetivos pactados adquiriendo las habilidades, la confianza y el apoyo social y ambiental que favorece el cambio, junto con los tratamientos farmacológicos cuando sean necesarios.
- **Arrangar-Asegurar:** Fijar ritmos de seguimiento en el centro o telefónica para ayudar, apoyar y ajustar el plan terapéutico según se precisa, incluyendo derivación a unidades especializadas de casos específicos.

Las intervenciones deben ir dirigidas a conseguir como mínimo:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal, limitando el consumo energético que procede de las grasas, aumentando el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitando el consumo de azúcares libres y el consumo de sal (todo) de toda procedencia, equiparando a la denominada dieta mediterránea.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada con una frecuencia una dieta en población general y en personas mayores realizar ejercicio que lleven a un fortalecimiento de los músculos y mantenimiento del equilibrio.

El consejo dietético debe incluir aspectos relacionados con las técnicas para una alimentación saludable, la composición de los alimentos y la forma de cocinarlos.

El consejo sobre actividad física debe adecuarse a las necesidades, preferencias y circunstancias de la persona, así como a la etapa de ciclo vital de la misma.

El consejo debe tener en cuenta el sexo y la edad de la persona a la que va dirigido.

Considerar el posible efecto negativo de las intervenciones del consejo dado en los servicios sanitarios sobre la accesibilidad y la equidad de las intervenciones. Algunas instituciones, como la Comisión Europea, advierten que las personas que más pueden beneficiarse son aquellas que ya se obtienen un mayor beneficio por su integración en los servicios sanitarios, mientras que las intervenciones no llegarán a las personas más necesitadas de ellas, fundamentalmente aquellas derivadas de las desigualdades sociales, económicas y educativas.

1 de 2

Inicio 2 E... 2 Mi... 2 In... 2 Mi... Infor... Micro... Adob... ES 18:00



Taller SALUD, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Adobe Reader - [http__campus.easp.es_Abierto_file.php_file=_179_MODULO_II_UD1_Autoeval.pdf]

Archivo Edición Ver Documento Herramientas Ventana Ayuda

Seleccionar 122% Ayuda Buscar en Web

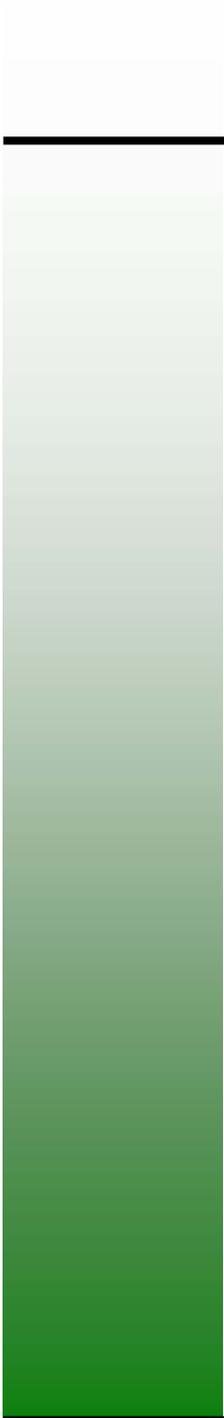
Comparta fotografías como un profesional

MODULO: CONSEJO DIETETICO UNIDAD DIDACTICA: EVIDENCIAS Y RECOMENDACIONES EJERCICIO DE AUTOEVALUACIÓN



Indique la respuesta correcta

1. El enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que ofrece mejores resultados desde la Salud Pública es:
 - a) Individual
 - b) Comunitario
 - c) Grupal
 - d) Mixto
2. ¿En qué grupo de personas de la población general se obtiene un mejor resultado en salud con la incorporación del consejo en los centros sanitarios?
 - a) Personas adultas no seleccionadas.
 - b) Personas adultas con factores de riesgo.
 - c) Población infantil
 - d) Población adolescente
3. ¿Qué tipo de consejo ha demostrado se efectivo?





Contenidos de la Guía de Alimentación para menores de 0-3 años.

1. Conceptos básicos de nutrición en la infancia
2. Alimentación hasta los 6 meses
3. Alimentación de 6 meses a 1 año
4. Alimentación de 1 a 2 años
5. Alimentación de 2 a 3 años
6. Recomendaciones dietéticas en diversas circunstancias
7. Mitos y falsas creencias
8. Conservación y manipulación de alimentos
9. Cómo elegir un servicio de catering
10. Información básica para centros con comedores propios





Menú propuesto

10°-12° mes:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Leche Materna o de fórmula	Leche Materna o de fórmula	Leche Materna o de fórmula	Leche Materna o de fórmula	Leche Materna o de fórmula
Media mañana	Cereales con agua, caldo, leche materna o de fórmula	Fruta machacada o rallada	Cereales con agua, caldo, leche materna o de fórmula	Fruta machacada o rallada	Cereales con agua, caldo, leche materna o de fórmula
Almuerzo	Legumbres y arroz (en puré/machacado) Fruta machacada o rallada	Patata, legumbres y carne (en puré/machacado) Fruta machacada o rallada	Verduras y/o cereales con carne (en puré/machacado) Fruta machacada o rallada	Legumbres, verduras con carne (en puré/machacado) Fruta machacada o rallada	Verduras y/o cereales con carne (en puré/machacado) Fruta machacada o rallada
Merienda	Fruta machacada o rallada	Cereales con agua, caldo, leche materna o de fórmula	Fruta machacada o rallada	Cereales con agua, caldo, leche materna	Fruta machacada o rallada
Cena	Leche Materna o fórmula infantil	Leche Materna o fórmula infantil	Leche Materna o fórmula infantil	Leche Materna o fórmula infantil	Leche Materna o fórmula infantil



estás en: principal > Temas de Salud > Actividad Física y Alimentación Equilibrada (AF-AE) ¡Nuevo!



Temas de Salud

- La Gripe Aviar
- Actividad Física y Alimentación Equilibrada (AF-AE) ¡Nuevo!**
- Plan para la Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada (AF-AE)
- Actualidad
- Documentos
- Materiales
- Enlaces
- Premios del I Certamen de Experiencias sobre Promoción de Actividad Física y Alimentación Equilibrada

JUNTA DE ANDALUCÍA

W3C XHTML 1.0 W3C CSS W3C WAI-AA WCAG 1.0

Actividad Física y Alimentación Equilibrada (AF-AE) ¡Nuevo!

Video clip PARA CRECER DEBEMOS COMER
(formato wmv 9.341 kb)

Plan para la Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada (AF-AE)

Caja de herramientas

Documentación

Materiales

Enlaces

CURSO: SALUD, ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Programa
- Inscripción

IV Certamen
- Convocatoria
- Cartel



- **Asesoría sobre Menús de Comedores Públicos**
C. Salud, C. Educación, C. para la Igualdad y B.S.,
SANCYD



www.comedoressaludables.org



COMEDORES SALUDABLES

ASESORÍA COMEDORES ESCOLARES





- >Inicio
- >Introducción: alimentación saludable en la infancia
- >Alimentación en niños de 0 a 3 años
- >Alimentación en niños de 3 a 12 años
- >Ejercicio Físico
- >Salud bucodental
- >Obesidad
- >Errores mas frecuentes en la alimentación infantil
- >Seguridad e Higiene de los alimentos en comedores de centros educativos
- >Menús
- >Legislación y normativa
- >Enlaces

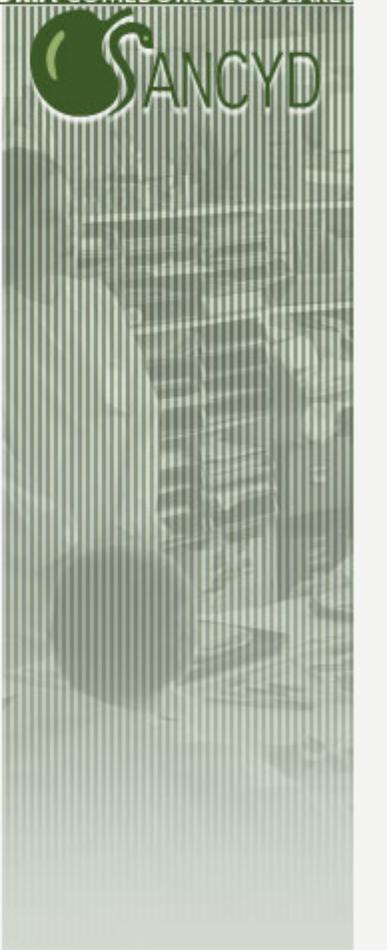
INICIO

Comedores Saludables es un servicio que se pone en marcha gracias a la colaboración de la Consejería de Salud, la Consejería de Educación, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD).

La finalidad del servicio es ofrecer a todos los ciudadanos información y criterios para valorar, desde un punto de vista nutricional, la adecuación de los menús que se ofrecen en los comedores de los centros educativos. Para ello se pone a disposición de todas las personas interesadas, diferentes documentos que les permitirán conocer cuales son las características básicas de una alimentación equilibrada y saludable, para la población infantil y juvenil.

También es posible hacer un asesoramiento directo sobre el menú ofertado en un centro concreto, estando este servicio restringido sólo a los responsables de los centros educativos (Centros de Atención Socioeducativa y Centros Escolares de Educación Primaria y Secundaria).

El desarrollo de Comedores Saludables, para comedores de centros educativos infantiles y juveniles, se realiza a través del convenio de colaboración firmado por la Consejería de Salud y SANCYD, para el desarrollo del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008, de cuya Comisión Interdepartamental forman parte las mencionadas instituciones, entre otras.





> Inicio

> Introducción: alimentación saludable en la infancia

> Alimentación en niños de 0 a 3 años

> Alimentación en niños de 3 a 12 años

> Ejercicio Físico

> Salud bucodental

> Obesidad

> Errores mas frecuentes en la alimentación infantil

> Seguridad e Higiene de los alimentos en comedores de centros educativos

> Menús

> Legislación y normativa

> Enlaces

ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS

ÍNDICE INTERACTIVO

- >> Nutrición Saludable en el periodo preescolar y escolar
- >> Factores condicionantes de la nutrición del niño preescolar y escolar
- >> Necesidades nutricionales en la infancia
- >> Recomendaciones Dietéticas
- >> Necesidades energéticas
- >> Necesidades de proteínas
- >> Grasas
- >> Carbohidratos y fibra
- >> Necesidades de vitamina y minerales
- >> La dieta saludable
- >> Distribución de las comidas
- >> Recomendaciones para una alimentación saludable en la edad preescolar y escolar



>> [Volver a Menú](#)<<

Recomendaciones para una alimentación saludable en la edad preescolar y escolar

- Asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad y la actividad física, y una correcta proporción entre los principios nutritivos.
- Asegurar el consumo equitativo de proteínas de origen animal y vegetal aunque potenciando estas últimas (cereales y legumbres) frente a la carne. Para esto, utilizar los platos de cuchara como la parte principal de la comida, no olvidar las guarniciones y disminuir el tamaño del filete de carne o pescado.
- Recomendar que se aumente el consumo de pescados ricos en grasas poliinsaturadas sustituyendo a los productos cárnicos 3 a 4 veces por semana.
- Desaconsejar el consumo de carnes grasas y reducir el consumo de derivados cárnicos ricos en grasa (embutidos).
- Potenciar el consumo de aceite de oliva frente a mantequilla o margarinas. Restringir la bollería industrial elaborada con grasas saturadas.
- Fomentar el consumo de cereales, preferentemente integrales (pan, pasta, arroz) y frutas frescas.
- Evitar el consumo excesivo de sal. Utilizar sal yodada.
- Evitar alimentos densos energéticamente y pobres en micronutrientes: zumos no naturales, productos industrializados ricos en carbohidratos simples o grasa, dulces, exceso de azúcar añadido a los alimentos, fritos y salsas grasas.
- Procurar una alimentación variada y en horarios fijos en la medida de lo posible. Es fundamental tener en cuenta los gustos, costumbres y condicionamientos sociales y económicos para no recomendar dietas difíciles de aceptar y de seguir por el niño o por la familia.
- Tomar las comidas en familia siempre que sea posible.

>> [Volver a Menú](#)<<

Autores:

Isabel Rebollo Pérez

Juana María Rabat Restrepo



- > Inicio
- > Introducción: alimentación saludable en la infancia
- > Alimentación en niños de 0 a 3 años
- > Alimentación en niños de 3 a 12 años
- > Ejercicio Físico
- > Salud bucodental
- > Obesidad
- > Errores mas frecuentes en la alimentación infantil
- > Seguridad e Higiene de los alimentos en comedores de centros educativos
- > Menús
- > Legislación y normativa
- > Enlaces

MENÚS

1º SEMANA

LUNES

ALMUERZO

- Judías blancas
- Pollo Asado
- Fruta
- Pan

CENA

- Coliflor - Brócoli y judías verdes
- Albóndigas ternera en salsa rubia
- Patatas cocidas
- Fruta
- Pan

MARTES

ALMUERZO

- Arroz con verduras
- Pescadilla frita
- Ensalada, lechuga y tomate
- Fruta
- Pan

CENA

- Sopa de fideos
- Revuelto de patatas
- Lechuga y tomate
- Fruta
- Pan

MIÉRCOLES

ALMUERZO

- Cazón con patatas
- Lomo a la plancha
- Ensalada espinacas
- Fruta
- Pan

CENA

- Sopa de arroz
- Croquetas caseras
- Tomate aliñado
- Fruta
- Pan

JUEVES

ALMUERZO

- Espaguetis con tomate
- Merluza al horno
- Ensalada remolacha
- Fruta
- Pan

CENA

- Calabacines / patatas
- Tortilla francesa
- Queso de Burgos
- Fruta
- Pan

VIERNES

ALMUERZO

- Patatas guisadas
- Filetes de pavo al limón

CENA

- Puré de verduras
- Boquerones fritos



MARTES	
ALMUERZO	CENA
- Cocido blanco	- Sopa de arroz
- Pez espada a la plancha	- Croquetas
- Lechuga	- Zanahorias con patatas
- Fruta	- Fruta
- Pan	- Pan
MIÉRCOLES	
ALMUERZO	CENA
- Patatas con calamares	- Crema de espinacas
- Pollo a la plancha	- Tortilla de queso
- Espárragos con mahonesa	- Fruta
- Fruta	- Pan
- Pan	
JUEVES	
ALMUERZO	CENA
- Macarrones carbonara	- Arroz con tomate
- Rosada empanada	- Pollo asado con verduras
- Variedad de lechuga	- Fruta
- Fruta	- Pan
- Pan	
VIERNES	
ALMUERZO	CENA
- Lentejas con arroz	- Sopa de estrellitas
- Estofado de ternera	- Tortilla de patata
- Tomate aliñado	- Calabacines a la plancha
- Fruta	- Fruta
- Pan	- Pan

CONSULTAS

Código

C.P.

enviar



Estadísticas de la web

Total sesiones	10752
Total accesos	153486
Promedio sesiones / día	92,69
Promedio accesos / día	1323,16





Estadísticas de la web

Alimentos	12,9%
Cantidades -Tamaño raciones	3,2%
Revisión de menú	54,8%
Otras	29,0%





Máquinas de vending con productos saludables



- Zumos naturales no azucarados
- Frutas naturales sin conservantes ni aditivos
- Agua mineral
- Frutos secos
- Bocadillos vegetales sin salsas con aditivos

Los retos pendientes

- Ampliar el número de centros que desarrollan el Programa de Alimentación Saludable en la Escuela
- Ampliar el número de centros que utilizan la asesoría de comedores
- Ampliar los centros que disponen de máquinas de vending con productos saludables

Muchas gracias

