



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN SOCIAL

LA FORMACION DE HÁBITOS SALUDABLES, EN EL ÁMBITO FAMILIAR. PRIMARIA

Jose Vte Ros Marqués. Psicólogo.

LA FORMACION DE HÁBITOS SALUDABLES, EN EL ÁMBITO FAMILIAR. PRIMARIA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Justificación

- Según una encuesta realizada **1.575** consumidores de 9 comunidades autónomas, entre ellas la nuestra, publicada en *Eroski Consumer* en el mes de Septiembre de 2012 sobre hábitos alimentarios de nuestros hijos revela:
 - El 45% de ellos tienen problemas de peso
 - 26% sobrepeso y 19% obesidad
 - Pero **¿qué es lo que ellos creen que causa la obesidad?**
 - 98% la atribuye a una alimentación inadecuada
 - 83% añade el factor de la falta de ejercicio físico y la vida sedentaria.
 - 47% culpa a los propios padres (por dejadez y malos hábitos).
 - http://revista.consumer.es/web/es/20120901/actualidad/tema_de_portada/76627.php



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



LA FORMACION DE HÁBITOS SALUDABLES, EN EL ÁMBITO FAMILIAR. PRIMARIA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Justificación

- Ver video de Foodtopia:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=n5XrmhKCqQw>
- El chef Jamie Oliver gana un juicio contra las hamburguesas de McDonald's. 07/08/2013 - S.P.
 - El cocinero denunciaba que se lavaban con hidróxido de amoníaco, perjudicial los seres humanos.
 - En EEUU ya han dejado de realizar esta práctica Burger King y Taco Bell, y ahora McDonald's.

Leer más: http://www.teinteresa.es/ciencia/Oliver-gana-demanda-gigante-McDonalds_0_970103926.html#WaQ1SswHOrGJC0wt



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL

Revista “te interesa.es”



LA FORMACION DE HÁBITOS SALUDABLES, EN EL ÁMBITO FAMILIAR. PRIMARIA:



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

1. **“La salud: el bien máspreciado...”**
2. **“La familia: el elemento nuclear de la sociedad”**
3. **“El papel de la familia en la socialización de los hijos”**
4. **“La formación de hábitos saludables”**
5. **“ Padres preparados: estilos y pautas educativas”**
 - a. Criterios y pautas educativas
 - b. Estilos educativos paternos
 - c. Principios educativos
 - d. Resolución de conflictos



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



LA FORMACION DE HÁBITOS SALUDABLES, EN EL ÁMBITO FAMILIAR. PRIMARIA:



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

6. “El desarrollo de nuestros hijos desde los 6 a 11 años, cosas a tener en cuenta”

- a. Ejercicio físico y deporte
- b. Aspectos cognitivos
- c. Aspectos sociales y emocionales
- d. Tolerancia a la frustración
- e. El sueño

7. “Alimentación saludable”

- a. Los grupos de alimentos.
- b. La pirámide de la alimentación.
- c. La dieta mediterránea
- d. Alteraciones alimentarias



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





1.- “LA SALUD: EL BIEN MÁS PRECIADO...”

1.- “LA SALUD: EL BIEN MÁS PRECIADO...”

○ ¿Qué es la Salud?

- **Diccionario:** Estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones
- Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **Salud** como “**el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad**”.

○ Es común para las personas el deseo:

- Tener salud.
- Gozar de buena salud.
- Conservar su salud.
- Mejorar su salud.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



1.- “LA SALUD: EL BIEN MÁS PRECIADO...”

En la actualidad la pregunta es:

¿Y por la de los demás?
¿Qué hace usted por su Salud?
¿Y la de los nuestros?



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





2.- “LA FAMILIA: EL ELEMENTO NUCLEAR DE LA SOCIEDAD”

2.- “LA FAMILIA: EL ELEMENTO NUCLEAR DE LA SOCIEDAD”

- Es el mejor sistema de promoción de la Salud (hábitos)
- Prevención de las enfermedades (protección) y sanación
- Generadora de bienestar
- La mejor “escuela de vida”
 - inicia el aprendizaje y conocimientos
 - se educa en actitudes y valores
 - se imitan comportamientos
 - se recuerdan de por vida
 - todas las pautas de actuación cotidiana (Buenas y malas), hábitos y habilidades



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



2.- “LA FAMILIA: EL ELEMENTO NUCLEAR DE LA SOCIEDAD”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Genera un completo desarrollo personal y grupal mediante el cumplimiento de *dos objetivos*:

- La adquisición de **conocimientos, habilidades, actitudes y valores** para adoptar un estilo de vida saludable.
- El impulso del conocimiento de los **recursos institucionales sanitarios y sociales**, para su utilización responsable.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





3.- “EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS”

3.- “EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS”

- Asegurar la “*supervivencia*”, *el crecimiento sano y la socialización*.
- Aportar a sus hijos un clima de **afecto y apoyo**. *El apego*.
- **Motivación** para afrontar las exigencias del entorno.
- **Tomar decisiones** por ellos hasta que sean capaces de tomarlas por sí mismos.
- Enseñar a los hijos **aprendizajes y hábitos** de vida saludables.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



3.- “EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA SOCIALIZACIÓN DE LOS HIJOS”

PROBLEMAS O DIFICULTADES EN LA SOCIALIZACIÓN

- La *inseguridad afectiva* del niño.
- **Sobreprotección.**
- *Falta de atención.*
- *Sobrecarga y desentendimiento o ausencia*



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





4.- “LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES”

4.- “LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

El poder de la actitud

- “En el proceso del pensamiento normalmente elaboramos una serie de preguntas, que generan unas respuestas y producen unos sentimientos”.
- Cuando elaboro las preguntas, si elijo preguntarme ¿qué no funciona? (*Pensamiento limitador*). O elijo ¿qué es lo que funciona? (*Pensamiento potenciador*).
- El **carácter**, es un 30% temperamento y un 70% Pensamiento + hábito.
- Una **rutina** engendra un **hábito** que se interioriza como un **valor** y finalmente se convierte en una **virtud**.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



4.- “LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Las leyes de la formación de rutinas

1ª Ley: Toda conducta que va seguida de una recompensa tiende a repetirse en el futuro.



2ª Ley: Cuando una conducta no obtiene recompensa alguna, desaparece o se extingue.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL

3ª Ley: Muchas conductas las aprendemos por OBSERVACIÓN, imitando lo que vemos hacer a otras personas.



4ª Ley: En **determinadas condiciones**, las conductas que van seguidas de consecuencias desagradables tienden a desaparecer.



¿ESTAMOS PREPARADOS?



5.- “ PADRES PREPARADOS: ESTILOS Y PAUTAS EDUCATIVAS ”

5.- “ PADRES PREPARADOS: ESTILOS Y PAUTAS EDUCATIVAS”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Pautas educativas

*“Si la familia **no** ofrece unas **pautas educativas, unos modelos y unos hábitos adecuados**, el niño puede adquirir otros siguiendo modelos que encuentre fuera, ya sea en la sociedad amplia (medios de comunicación, barrio, etc.), grupo de iguales o en otros lugares”.*

Gootman, M. 1999



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



5.- “ PADRES PREPARADOS: ESTILOS Y PAUTAS EDUCATIVAS”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Estilos educativos paternos

	Afecto mutuo	Sin Afecto
Control fuerte	AUTORITARIO RECIPROCO	AUTORITARIO REPRESIVO
Control relajado	PERMISIVO INDULGENTE	PERMISIVO NEGLIGENTE



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



PERMISIVO NEGLIGENTE

- Sin implicación afectiva
- Despreocupación educativa
- Padres ausentes
- Haz lo que quieras, no me compliques la vida, esta es tu responsabilidad, ...
- Tranquilizan su conciencia mediante regalos y mimos materiales



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



AUTORITARIO REPRESIVO

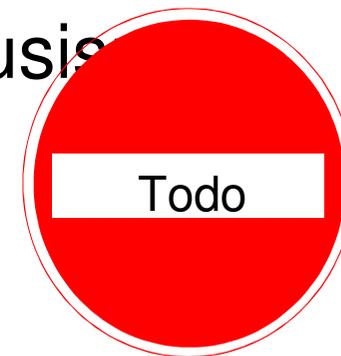
- Control rígido, minucioso y excesivo
- Las normas son edictos, sin libertad
- Se recurre mayoritariamente al castigo
- Comunicación unidireccional
- La educación se centra en los padres, los hijos “sin voz ni voto”
- Las necesidades de los niños son importantes, percibidas como intrusivas



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



PERMISIVO INDULGENTE

- Sin autoridad, normas, tareas, horarios, etc.
- Sus “deseos son ordenes”
- Tolerantes frente a impulsos de los niños, ceden ante la presión de los hijos
- Los padres no dominan la situación en ninguna de las facetas, aunque si están implicados y preocupados



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



AUTORITARIO RECÍPROCO

- Control firme, consistente y razonado
- Principio de “reciprocidad” (derechos y deberes)
- Uso consciente y responsable de la autoridad
- Educación centrada en los hijos
- Implicación afectiva de padres e hijos
- Comunicación bidireccional y abierta
- Firmeza en cumplir las normas y aumento de la autonomía



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



5.- “ PADRES PREPARADOS: ESTILOS Y PAUTAS EDUCATIVAS”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Principios educativos

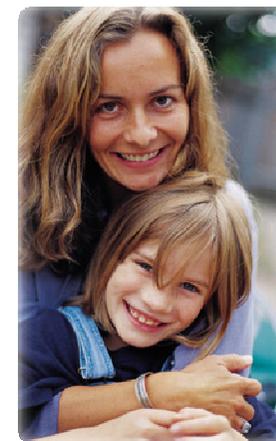
La interiorización

1. Crear el ***apego*** con el niño
2. Este apego fomenta el ***modelado***
3. La corrección de la conducta con ***respeto y cariño***, hace que se genere un mecanismo interno

La autoridad y la afectividad

El respeto y la disciplina

Disciplina no es igual que castigo.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



AUTODISCIPLINA

- “**Capacidad de las personas para controlarse y alcanzar sus objetivos deseados**”. A veces significa esfuerzo y sacrificio.
- Importante para el **control de los impulsos** e importantísima para obtener gratificación personal intrínseca.
- Si los padres asumimos toda la responsabilidad de las acciones de nuestros hijos es difícil potenciar su *autodisciplina* (intervenir y tomar el control, sobre protección, toma de decisiones, etc.)



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



5. “PADRES PREPARADOS: ESTILOS Y PAUTAS EDUCATIVAS”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Resolución de conflictos

APRENDER A MANDAR, ENSEÑAR A OBEDECER:

- ❖ **El modo** de mandar es más importante, que el contenido (evitar la comodidad personal y diferenciar lo que son las opiniones).
- ❖ Hay que mandar, lo que razonablemente se puede exigir.
- ❖ No multiplicar las ordenes ó prohibiciones
- ❖ No hacer promesas o amenazas que no se van a cumplir o ejecutar.
- ❖ Cuidado con las *injusticias*, son muy sensibles a ellas, y la *mentira*, te desacredita.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL

¿Qué método es el más correcto?

5.- “ PADRES PREPARADOS: ESTILOS Y PAUTAS EDUCATIVAS”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Pasos del método “nadie pierde”:

1. Identificación y definición del conflicto.

Hablar de los sentimientos y las necesidades del niño. Imagino que estarás pensando... Me gustaría saber qué es lo que opinas de todo esto.

Hablar de nuestros sentimientos y necesidades. Desde mi punto de vista...

2. Generación de alternativas posibles de solución.

Dejar que el niño aporte las primeras ideas.

Cualquier propuesta deberá ser acogida. “Apuntaremos todas nuestras ideas sin evaluarlas”.

3. Evaluación de las alternativas.

Decidir qué sugerencias nos gustan, qué sugerencias son desechables, y cuáles pensamos seguir en el futuro.

Evitar declaraciones absolutistas: Eso es una tontería....

Describir reacciones personales: No me sentiría cómodo en esa situación.

4. Decidir qué solución es la mejor.

Decidir qué ideas les gustan, qué ideas son inviables y cuáles quieren poner en vigor.

5. Creación de las formas de cumplimiento de la solución.

Pasar a la acción:

¿Qué pasos debemos dar para poner este plan en ejecución?

¿Quién se encargará de...?

¿Cuándo lo pondremos en marcha?



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”

6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Ejercicio físico y deporte

- Que el ejercicio físico moderado y continuo contribuye al crecimiento y correcto desarrollo corporal
- Previene la aparición de enfermedades tanto las músculo-esqueléticas como las vinculadas al sedentarismo
- Es importante empezar con un buen precalentamiento
- La elección del tipo depende de sus preferencias



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Aspectos cognitivos

- En esta etapa el niñ@ se encuentra dentro de la etapa de “**operaciones concretas**” (*Piaget 1896-1980*)
- Son operaciones verdaderas aplicadas a los objetos en el aquí y ahora. **Lógica concreta.**
- Estos mecanismos se adquieren, sobre todo en la escuela y en la educación (padres y madres)
- Forma las bases del *razonamiento*.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Aspectos sociales y emocionales

- Se da una mayor estabilización emocional. Las **emociones** van adquiriendo *duración y consistencia*.
- Las *emociones* ganan en variedad y riqueza.
- A medida que la vida social se enriquece sus *emociones tienden a socializarse*. Cada vez están más vinculadas a las relaciones con los individuos o con el grupo.
- El manejo de la **amistad**.
- La importancia de la **autoestima**.



6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Aspectos sociales y emocionales

“Es en estos años es cuando los niños deben aprender a manejar las complejidades de la *amistad*, la *justicia*, las *reglas*, los *límites*, las *normas* sociales, las convenciones relacionadas con los *papeles sexuales*, la *obediencia* a la autoridad y a una *ley moral*”.

Y una gran barrera es...
(A. Durán y B. Ochando)



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Otra Tolerancia a la frustración

Además de fuerza de voluntad, constancia, respeto, etc. Es importante trabajar la **tolerancia a la frustración**.

- La **frustración** hace referencia al estado emocional que experimentamos como consecuencia de que una dificultad o imprevisto que nos impide la satisfacción de un deseo, necesidad, logro, de una acción o de algo que se espera.
- Esa *frustración* provoca un bloqueo, miedo, apatía, etc.
- Por esto es necesario entrenarlos en la **tolerancia a la frustración**
- Nos sirve para madurar y superar las dificultades.



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”

El sueño

- **Los problemas del sueño en los niños son muy frecuentes:**
Entre el 15 y el 30% sufren problemas del sueño durante su infancia.
- **Los problemas del sueño de los niños son tratables:**
En la actualidad disponemos de muchas estrategias que nos permiten tratar estas situaciones y evitar sus consecuencias diurnas.
- **Son problemas prevenibles:**
Si bien es importante que los problemas del sueño reciban el tratamiento adecuado, la *estrategia más efectiva es prevenir* que se presenten promoviendo unas medidas sencillas de prevención desde los primeros días de la vida.
- **Los problemas del sueño de los niños tienen gran impacto en la familia.**
- **El sueño es esencial para el buen funcionamiento del niño, afecta al desarrollo físico, psíquico, emocional, cognitivo y social.**
Las funciones cerebrales más altas tales como la habilidad para razonar y pensar de manera abstracta son muy sensibles al déficit de sueño o a un sueño de mala calidad.
- **La presencia de problemas del sueño agrava cualquier problema médico o psicológico del niño.**



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



6.- “EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS DESDE LOS 6 A 11 AÑOS, COSAS A TENER EN CUENTA”

El sueño

1. El ambiente debe ser tranquilo, agradable y oscuro.
2. Regularizar la hora diaria de acostarlo y levantarlo.
3. Disminuir, en lo posible el ruido ambiental.
4. Evitar acostarlo con hambre o con exceso de líquido.
5. Enseñar al niño a dormirse sólo o con un elemento transitorio.
6. Evitar la actividad vigorosa 1-2 h. antes de acostarlo.
7. Evitar las siestas muy prolongadas o muy tardías.
8. No potenciar la angustia buscando “fantasmas”.
9. Evitar alimentos excitantes (colas, chocolates...)
10. Mantener un apego seguro y confianza.
11. Generar una buen ritual de pre sueño.
12. Cada niño tiene su ritmo.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

- Según la encuesta, publicada en *Eroski Consumer* en el mes de Septiembre, sobre hábitos alimentarios de nuestros hijos revela:
 - Sólo en la mitad de los hogares los niños comen la cantidad recomendada de fruta y verdura
 - En un 10% la merienda consiste en bollería o snack de bolsa
 - En el 14% los niños no realizan ninguna actividad física en su tiempo libre
 - Sólo el 30% de los hogares consumen legumbres 2-4 veces por semana (lo recomendado)
 - El consumo de arroz, pasta y patatas es de un 63% entre 2 y 4 veces por semana y 14% todos los días (excesivo)
 - Se consume más carne que pescado.
- Es importantísimo hacer 5 comidas diarias



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Los grupos de alimentos

- Que para conseguir una **alimentación saludable** es muy importante consumir todo tipo de alimentos, que nos aporten los *nutrientes básicos* que nuestro cuerpo necesita.
- Los **nutrientes básicos** que contienen los alimentos:
 - Hidratos de Carbono o Glúcidos
 - Grasas o Lípidos
 - Proteínas o Prótidos
 - Agua
 - Vitaminas
 - Minerales



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Los grupos de alimentos

Hidratos de carbono o glúcidos:

- cereales
- almidones
- azúcares
- celulosa

Grasas o Lípidos:

- saturados
- monoinsaturados
- poliinsaturados

Proteínas o Prótidos

Agua

Vitaminas

- liposolubles
- hidrosolubles

Minerales

Principales
Oligoelementos

Ca F I Fe
P K Mg



7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

La dieta mediterránea

- La **Dieta Mediterránea** es una valiosa herencia cultural, que a partir de la *simplicidad y la variedad* ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos, *basada en productos frescos, locales y de temporada* en la medida de lo posible.
- La **Dieta Mediterránea** ha sido, y continua siendo, un *patrimonio cultural evolutivo, dinámico y vital*.
- Los **ingredientes** de su dieta, a la trilogía *trigo, vid y olivo*, a las *legumbres, a las verduras, a las frutas, al pescado, a los quesos, a los frutos secos*, hay que añadir un condimento esencial, quizás un ingrediente básico: la sociabilidad.
- **Plutarco** (46- 120 d.c.) en su obra “*Vidas Paralelas*” ilustran con una sencilla perfección esta realidad: “Los hombres se invitan no para comer y beber, sino para comer y beber juntos”.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

La pirámide de la alimentación



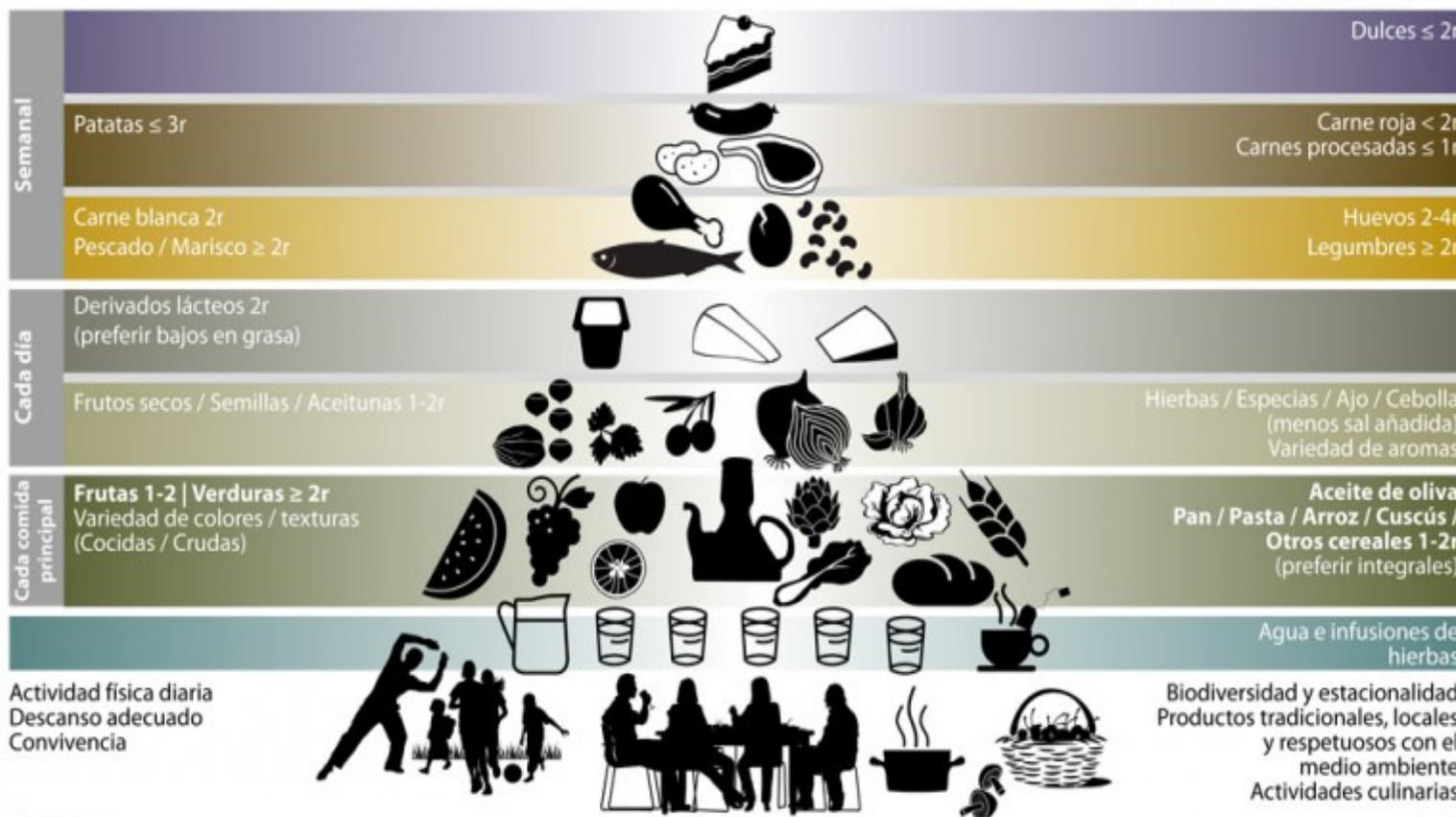
EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta

Medida de la ración basada
en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y
respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

La pirámide de la alimentación

PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

La dieta mediterránea

Estas son sus principales características:

1. Abundancia de alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas
2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos
3. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar
4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur
5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos
6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación
7. La carne roja algunas veces al mes
8. Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto
9. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal
10. Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

7 trucos para que los niños aprendan a comer sano

- **1. Comer de forma saludable:** Es fundamental que aprendan el **hábito entre los cinco, seis y siete años**. A partir de los diez será más difícil.
- **2. Variedad y equilibrio:** Habrá que intentar que tomen **verdura** preparada de formas muy diferentes, para que vayan descubriendo distintos sabores asociados a la **comida sana**. El mismo plato de acelgas cada dos días provocará que «cojan manía» a toda la verdura. Lo mismo ocurre con la fruta: el típico plátano para merendar o almorzar en el colegio les puede llegar a aburrir.
- **3. Cuidado: lo imitan todo:** Muchas veces **los niños imitan a sus padres a la hora de comer**: «Como a mi padre no le gusta la fruta, a mi tampoco. Mi madre no me va a reñir porque él tampoco se la come». En la mesa, lo ven y lo escuchan todo.
- **4. Cocinar y congelar:** A veces, preparar verdura o guisos más sanos nos quita mucho tiempo y es más trabajoso. Lo más práctico es cocer verdura o **cocinar** legumbres en grandes cantidades para congelar y darle después al niño su ración cuando le toque. Siempre son mejores los **alimentos sanos**, aunque estén congelados, que recurrir a la comida rápida y a las patatas fritas.
- **5. Crear hábitos de alimentación:** Si no les gusta la comida que hay ese día (alcachofas), le decimos que coma menos que los demás. Verá que al resto de la familia sí le gustan y que es «normal y habitual» comer alcachofas. A lo mejor dentro de un tiempo le terminan gustando o se las terminará comiendo ¡porque tiene más hambre!
- **6. ¡Esto no me gusta!:** Cuando algo no les gusta, hay que respetarlo. Pero no es lo mismo que no le gusten las acelgas que la verdura en general. En ese caso, la comida se convierte en un capricho y eso no es bueno. Debe acostumbrarse a que en su casa se come «lo que hay». Los caprichos son para situaciones especiales.
- **7. Alternativas bajas en calorías:** No siempre comidas altas en calorías... Buscar otras.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL



Revista “*ser padres.es*”

7.- “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Alteraciones alimentarias

- **Obesidad:** Índice de Masa Corporal (IMC), consiste en dividir el peso corporal por la estatura de la persona al cuadrado.
 - 20-25= Normal.
 - 25,1-27= Ligeramente Sobrepeso.
 - 27,1-30= Sobrepeso.
 - Más de 30,1 = Obesidad.
- **Vigorexia:** Alteración psíquica que consiste en una preocupación obsesiva por el desarrollo corporal en especial por la musculatura y alimentación descompensada.
- **Anorexia Nerviosa:** Imagen corporal distorsionada. Dietas estrictas, ejercicio excesivo, pérdida de regla, etc.
- **Bulimia Nerviosa:** Episodios de ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo, seguido de un vómito provocado.

$$\text{kg} \cdot \text{m}^{-2} = \text{kg}/\text{m}^2$$



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





CONCLUSIONES

- Es fundamental el **afecto**, los **hábitos**, los **valores** y sobre todo lo que vosotros hacéis (modelado)
- *Lo que hacéis, lo hacéis bien...* lo dicho anteriormente son apuntes que os pueden servir
- No os volváis locos inventando recetas imposibles o complicadas. Lo de siempre pucheros, hervidos, ensaladas, etc... funcionan!!!!
- **J. M. Ordovás** Director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston)
 - *“La nutrición es uno de los mejores caminos para proteger y mejorar la salud”*
 - *“Si la dieta mediterránea la hubieran pensado los ingenieros no la habrían cambiado en nada”*



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO
MEDITERRÁNEO
DE PROMOCIÓN
SOCIAL





“MUCHAS GRACIAS POR LA ATENCIÓN Y LA ASISTENCIA”