

# EL GUERRERO DE LA SALUD

La aventura de comer bien

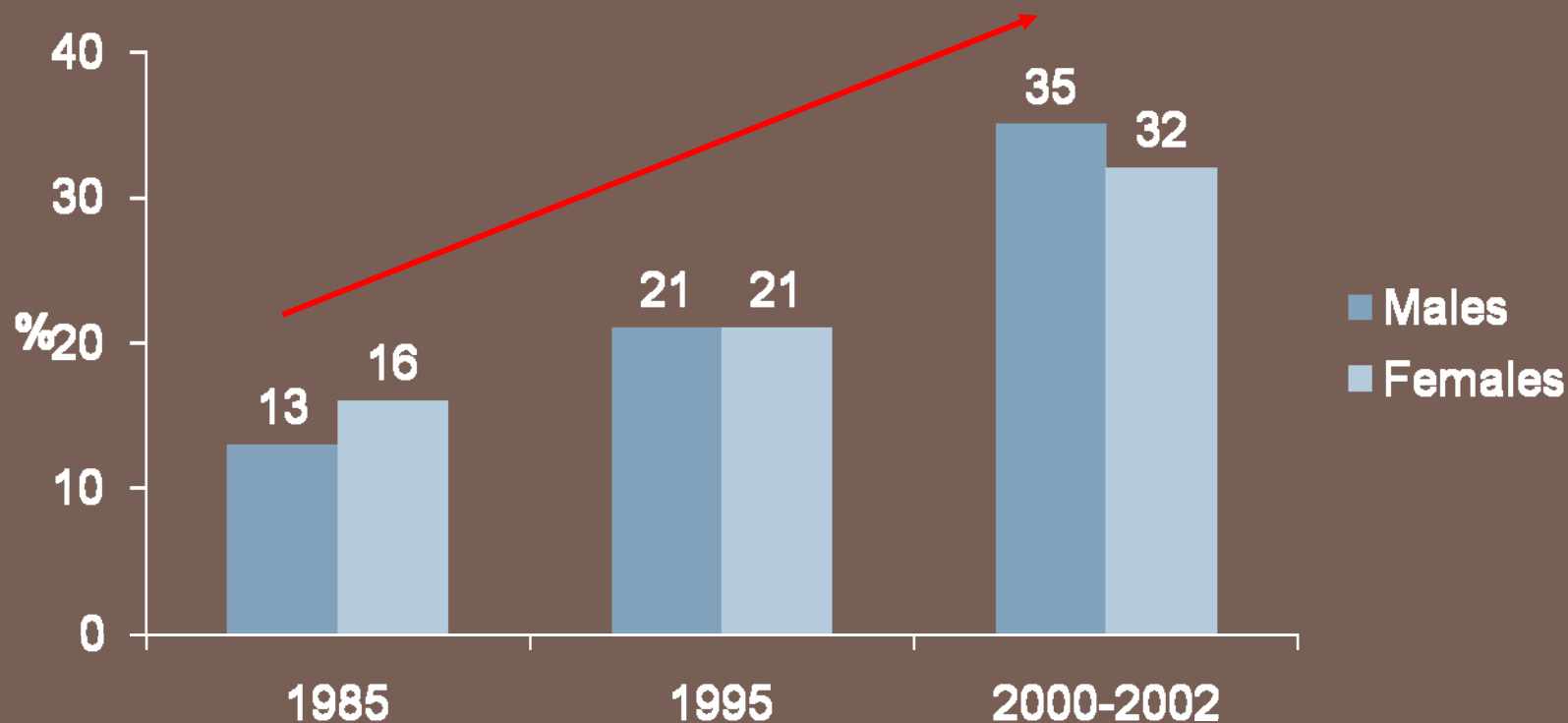


Presentación del programa

# La situación actual



“La epidemia global del sobrepeso y la obesidad "globesity" está llegando a ser, rápidamente, uno de los mayores problemas de salud pública en muchas partes del mundo”. OMS (2005)



Estudio AVENA  
2000-2002

(Moreno LA et al. Ann Nutr Metab 2005; 49: 71-76)

## En cuanto a actividad física ...



- "El 70% de los niños y adolescentes (2-24 años) no realizan actividad física regular en su tiempo libre" (se considera 'activo' si la lleva a cabo más de dos días por semana)
- "A partir de los 10-13 años, la práctica de actividad física disminuye con la edad"



Estudio Enkid  
1998-2000

(Roman Viñas et al. 2006. Estudio Enkid. Apunts de Medicina de lésport.2006;151:86-94)

## ¿Hay respuestas adecuadas a la problemática?

- Hay material realizado por expertos pero a veces no por docentes
- Se hacen acciones puntuales, con falta de continuidad, con lo cual no se crean hábitos
- Hay falta de información y de seguimiento
- Sería deseable que el trabajo fuera multidisciplinar, implicando a profesionales y a familias



# Antecedentes

- Programa Piloto 2006-2007 de Obra Social Caja Madrid
- Implantación: Centro Ponce de León
- Nivel educativo: Educación Primaria
- Resultados:
  - Evaluación muy positiva por parte del profesorado
  - Evaluación muy positiva por parte del alumnado

Todo ello está integrado en el Plan de Calidad (Modelo EFQM) del Grupo Caja Madrid



# ¿Qué es EL GUERRERO DE LA SALUD.

## La aventura de comer bien?

- “ ...Es un conjunto de acciones y recursos educativos para el alumnado de 3er ciclo de Educación Primaria.”
- “... El programa se estructura y se desarrolla teniendo como eje el área de Educación Física e involucrando al resto de áreas de conocimiento.”
- “... Diseñado para formar parte del Proyecto Educativo del Centro, dentro del Plan de Calidad.”



## ¿Cuál es nuestra meta?



“Buscamos fomentar de manera conjunta la adquisición de hábitos alimenticios adecuados y la práctica de actividad física regular en el alumnado de 3er ciclo de Educación Primaria”



## ¿Quién lo lleva a cabo?

- El profesor de Educación Física es el referente
- Involucra a otras áreas:
  - Música,
  - Conocimiento del medio,
  - Matemáticas,
  - Lengua extranjera...



## Contenidos que se trabajan

- Nutrición / Alimentación / Nutrientes
- Grupos de los alimentos: la rueda de los alimentos
- Funciones de los alimentos: energético, regulador y constructor
- La pirámide de la alimentación
- La dieta mediterránea
- La actividad física regular y sus beneficios
- Equilibrio energético: gasto e ingesta de calorías
- Una dieta equilibrada
- 'Fast-food'
- El agua
- Distribución de la ingesta
- Cocina intercultural



## Fases del programa



1. Introducción: obra de teatro
2. Actividades: trabajo en el centro y seguimiento (monitor / blog)
3. Concurso: dirigido al profesorado
4. Evaluación del programa
5. Entrega de premios



# La obra de teatro: "La verdadera historia de Axel y Greta."



## Trabajo en el centro y seguimiento

- Materiales: libro del profesor y cuaderno del alumno
- Sesiones de Educación Física
  - “Jugando a Saber comer”
- Monitor de apoyo
- Blog



# Concurso



- Creación de una unidad didáctica nueva



## Evaluación del programa

- Evaluar por medio de encuestas a profesores y familias

