



VII. Educación para la salud

24. Estilos de Vida Nutricionales en la Adolescencia

Descripción

La dieta mediterránea está considerada como un prototipo de dieta saludable. La modernización de la sociedad implica cambios culturales y/o sociológicos que afectan a los hábitos y preferencias alimentarias especialmente en los adolescentes, por lo que habrá que potenciar programas de educación nutricional al objeto de que consigan una mejora sus hábitos dietéticos adaptándolos a sus necesidades, favoreciendo con ello un adecuado crecimiento físico y psicológico.

Asimismo es importante que los adolescentes conozcan algunos mitos que existen acerca de la alimentación, las dietas milagro, la suplementación proteica, así como algunas patologías alimentarias que se están produciendo por los cambios en los estilos de vida.

Objetivos

- Adquirir el conocimiento de la importancia de los hábitos alimentarios en nuestra salud.
- Conocer, analizar y concienciar acerca de los diferentes mitos existentes respecto de la alimentación.
- Aprender los riesgos de las dietas milagro, así como concienciar de los problemas derivados de la suplementación proteica.
- Conocer algunas patologías alimentarias: intolerancia a la lactosa, celiaquía, etc.
- Aprender a valorarse, restando importancia a los estereotipos y modas que pueden derivar en patologías como: anorexia, bulimia o vigorexia.
- Conocer el significado del nuevo etiquetado nutricional.
- Incidir en la problemática que supone no seguir una dieta equilibrada.

Contenidos

1. Hábitos alimentarios. La energía y los nutrientes.
2. Mitos alimentarios.
3. Dietas milagro: riesgos y consecuencias.
4. Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, y vigorexia.
5. Suplementos nutricionales, y suplementación proteica.
6. Alergias e intolerancias alimentaria: definición, diferencias, síntomas.
7. Nuevo etiquetado nutricional.

Dirigido a

Alumnos de tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria

Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

La Concejalía de Medio Ambiente, Licencias, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Granada subvenciona íntegramente el coste de esta actividad.

Calendario

La actividad se realizará durante el curso escolar 2015-16

Actividades

Se desarrollará un taller de noventa minutos de duración aproximadamente, utilizando presentaciones con imágenes comentadas y realizando al final de la intervención, actividades didácticas en relación a los temas tratados.

Organiza

Concejalía de Medio Ambiente, Licencias, Salud y Consumo

Programas educativos 2015-2016

Granada. Ciudad Educadora



Tramitación de solicitudes

Concejalía de Familia, Bienestar Social, Igualdad, Educación y Juventud

Servicio de Educación

C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: educacion@granada.org

Web: www.granada.org