



# Mi Hora Saludable

**EN EL COLEGIO DE LOS REYES NIVEL SECUNDARIA**

**AUTORES: JESICA LIZBETH SANTAMARIA CASTRO, LUIS JONATHAN GÓMEZ REYES E IRAIS GUILLERMINA CASTILLO JUÁREZ**



## Índice

Introducción	3
1. La alimentación en la adolescencia	5
2. Desarrollo del Workshop de “Mi Hora Saludable” en el Colegio de Los Reyes	23
Conclusión	29
Bibliografía	31



## Introducción

La adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el adolescente tiene la necesidad de aceptación social a través de la acción de comer lo que se anuncia en los medios; esto se contrapone con el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente seleccionando los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y fraccionando en tres tiempos de comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación.

Es importante identificar las situaciones que pueden afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, etc. Con el fin de realizar intervenciones oportunas, este workshop pretende concientizar la atención integral de la salud en los alumnos del Colegio de Los Reyes.

Por esa razón, la escuela se constituye no solo en una instancia transmisora de conocimientos básicos en lectoescritura, matemática, ciencias naturales y otras disciplinas, sino también un ámbito donde se adquieren **competencias conductuales, el autocuidado, obligaciones y beneficios de los derechos y contribución al crecimiento de una sociedad eficaz y eficiente para vida.**



Diversas experiencias en nuestro ámbito profesional como docentes y dentro de la escuela constituye un lugar privilegiado para la promoción de hábitos de vida y de alimentación saludable.

Se espera que los estudiantes del Colegio de Los Reyes sean quienes a partir de distintos disparadores propuestos por las actividades a desarrollar, se transformen en porta voz del proceso de enseñanza y de aprendizaje, movilizando toda su capacidad creativa y promoviendo el buen comer para una vida saludable a nivel físico aun en la pandemia por el COVID 19.

Esperamos que este **workshop de Mi Hora Saludable** contribuya a concientizar a los estudiantes para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor. Si lo logramos, no solo habremos enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido a fortalecer la construcción de su empoderamiento.

Por esa razón es oportuno el desarrollo de programas de educación nutricional que permitan promover hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludable y la creación de espacios de salud como el de **“Mi Hora Saludable”** previniendo las enfermedades relacionadas con la inadecuada alimentación. Consideramos que el poder informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los estudiantes del CLR al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la salud y enfermedad, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, la sociedad de consumo y el sedentarismo que imperan en nuestra sociedad.



## 1. La alimentación en la adolescencia

La adolescencia se considera un proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial (Academia Americana de Pediatría). Durante este periodo se producen importantes modificaciones en el organismo, pues aumenta su tamaño y varían su morfología y composición. Los requerimientos nutricionales en esta etapa dependen del gasto necesario para mantener el ritmo de crecimiento, de las variaciones en la composición corporal y del consumo energético. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes, que afectan al tamaño, forma y composición del organismo. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

Los requerimientos nutricionales en adolescentes dependen de los fenómenos normales de la pubertad asociados a la maduración sexual y al estirón de crecimiento que influyen en la velocidad de ganancia de peso y talla los cuales ejercen una influencia importante en los requerimientos de nutrientes.



El crecimiento longitudinal acelerado durante la adolescencia contribuye al 15% de la talla final del adulto; su contribución al peso del adulto se aproxima al 50%. (Shils, Maurice Edware, pág. 995)

Por lo tanto está claro que la nutrición desempeña un papel significativo en la duplicación de masa corporal, no es sorprendente que los requerimientos nutricionales se eleven durante el período de mayor crecimiento. La gran variación individual al momento en que inicia el período de crecimiento acelerado, así como la intensidad del crecimiento, hace que la edad cronológica sea un mal índice de las necesidades nutricionales. El crecimiento fisiológico o edad de maduración es un mejor indicador para establecer los requerimientos o evaluar las ingestas. Las necesidades nutricionales del adolescente no son estables, dependen de las variaciones individuales en el crecimiento, la constitución corporal, el nivel de actividad física y otras características como embarazo o lactancia. Resulta importante tomar en cuenta la importancia de las vitaminas y minerales como: calcio, hierro, zinc entre otros, para un adecuado desarrollo integral del/la adolescente. (Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 995)

Los tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo son:

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales. (Pérez Lancho, 2007)



Los principios esenciales que hay que tener presentes al establecer pautas educativas son los siguientes:

El importante incremento de los tejidos libres de grasa, que casi se duplican durante el brote de crecimiento puberal, conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que superan a las de cualquier otra época de la vida.

Este exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas y a las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.

La importancia relativa del aumento de los tejidos metabólicamente activos obliga a incrementar el aporte proteico, que debe representar aproximadamente del 12 al 15% de las calorías de la dieta y no debe ser inferior al 10%. Las cantidades deberán ajustarse individualmente de acuerdo con la talla, el estado de nutrición, la velocidad de crecimiento, la calidad de la proteína, el aporte energético y el equilibrio de los distintos nutrientes.

El resto de las calorías debe ser aportado por los hidratos de carbono (50-55%) y las grasas (30- 35%).

Otra característica fisiológica que influye decisivamente en los requerimientos nutritivos es el marcado dimorfismo sexual, debido a la diferente cantidad y composición del tejido sintetizado. Los varones ganan peso con mayor rapidez y lo hacen a expensas, sobre todo, del aumento de la masa muscular y del esqueleto, mientras que las chicas tienen tendencia a acumular grasa. Esto obliga a individualizar el régimen, teniendo en cuenta no sólo la edad cronológica, sino el sexo, la talla y la velocidad de crecimiento.



El comienzo del estirón puberal y el momento en que se alcanza el pico de la máxima velocidad de crecimiento sufre amplias variaciones individuales. Es importante valorar cuidadosamente este hecho para evitar sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta.

Además de las elevadas necesidades energéticas y proteicas, son altos los requerimientos en algunos minerales como hierro y calcio. La forma más adecuada de cubrir estas necesidades es mediante una dieta variada que incluya al menos medio litro de leche o derivados y en la que el 20- 25% de las calorías procedan de alimentos animales.

El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual. Las dietas pobres en proteínas de origen animal difícilmente cubren las necesidades diarias, estimadas en 15 mgr. diarios. Los adolescentes que hacen dietas vegetarianas están expuestos a carencias en este oligoelemento, por lo que es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuetes, granos enteros de cereales y quesos.

Los requerimientos vitamínicos son también elevados, sobre todo en algunas vitaminas del complejo B que guardan relación con el aporte energético. La mejor forma de evitar déficit es consumir una dieta variada, que incluya varias raciones de cada uno de los cuatro grupos principales de alimentos: carnes, leche y derivados, cereales y legumbres, frutas, verduras y hortalizas, en cuyo caso es innecesario aportar preparados vitamínicos sintéticos.



## Pautas en la educación en una vida saludable:

Por todo lo expuesto, para abordar el tema de la educación nutricional en la adolescencia es necesario constatar una serie de premisas que se deberán desarrollar y poner en práctica para optimizar esta tarea en la población adolescente:

La adolescencia es el periodo donde se establecen muchos de los hábitos de vida que serán seguidos en la edad adulta. (Pérez Lancho, 2007)

Sería necesario plantear cambios de comportamiento en sujetos que comienzan a tener un grado elevado de autodeterminación tanto en su nutrición como en el tipo de actividades que realizan.

Es indispensable enseñar a la población unos contenidos con el objetivo de que desarrolle una serie de competencias.

Es preciso dar a conocer la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo

Es necesario informar sobre los peligros sanitarios de la nutrición actual que se aparta del equilibrio dietético (las dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, dietas “milagro”,...) así como de la combinación de algunas de ellas con el sedentarismo que son causa de las enfermedades más frecuentes en el mundo desarrollado (enfermedades cardiovasculares).

Hay que desarrollar un modelo de comportamiento proactivo en busca de la prevención y el fomento de la salud.



Se deben dar a conocer aquellos hábitos y estilos de vida que se apartan del equilibrio dietético (por no producirse un suficiente gasto por actividad) y como han ido implantándose a través de diversos facilitadores (el desarrollo tecnológico) y son una de las causas más o menos directas de las enfermedades más frecuentes en el mundo desarrollado.

Hay que promover la realización de actividades físicas informando sobre sus importantes beneficios.

Es preciso desarrollar una visión sistémica de cómo ambos elementos (alimentación y actividad física) establecen una relación para conseguir un equilibrio energético y, en último término, cómo llevando a cabo los hábitos adecuados se puede obtener una mayor calidad de vida.

El Educador debe conocer los programas que definen, mediante investigaciones previas, qué conductas hay que cambiar en relación con los problemas de salud, las características de los grupo a quienes afectan, la metodología adecuada para su comprensión y puesta en práctica y, en definitiva, los obstáculos y barreras que tienen que salvar para llegar correctamente a las audiencias.

No debe olvidarse que el adolescente aprende, retiene y se interesa más cuando siente que lo que aprende es útil para su vida y tiene un significado.

Es preciso segmentar la población adolescente en grupos homogéneos de menor tamaño, valorando las actitudes, valores y creencias de los grupos.



Hay que utilizar técnicas de marketing social para crear mensajes que sean importantes, justificables y atractivos.

Las campañas son más efectivas cuando no se utiliza el miedo como estrategia sino que se hace mayor énfasis en las conductas positivas y cuando los mensajes educativos se utilizan en contextos de entretenimiento.

Como se puede entender, si todas estas premisas fuesen siempre “posibles” de implementar el educador no estaría lejos de conseguir su objetivo: dar a conocer, transmitir y hacer que cada adolescente acepte como suyas (apego psicoafectivo) todas las enseñanzas en materia de Nutrición, cuya integración personal le hiciesen un adulto más sano en todos los aspectos. La realidad no es siempre esa, o mejor casi nunca es esa. Es complicado “llegar” a inculcar unos principios conductuales cuando ya hay otro bien arraigado. Por ello, la Educación Nutricional siempre se debería llevar a cabo desde las primeras etapas de la vida, siendo en primer lugar los padres el vehículo transmisor, a través de su conducta y ejemplo, para posteriormente continuarla en las primeras etapas escolares y acabara sentándola en la adolescencia.



## Decálogo de la nutrición saludable para Adolescentes:

1.- La alimentación debe ser variada, el organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Hay que inculcar a los adolescentes la posibilidad de disfrutar de sus comidas en compañía de familiares y amigos y observar lo que comen los demás. Seguro que así descubren nuevos alimentos para dar a su dieta mayor variedad.

2.- Se han de tomar frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que ayudan a prevenir enfermedades, de modo que no hay que olvidar incluirlas cada día en la dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las cinco comidas que se deberían realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

3.- La higiene es esencial para su salud, no hay que tocar los alimentos sin haberse lavado las manos antes. Deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día y tras el cepillado nocturno ya no se debe ingerir alimento alguno ni otra bebida que no sea agua.

4.- Se ha de beber en cantidad suficiente Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Hay que recibir el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o se realiza una actividad física intensa, se deberá incrementar el consumo de líquidos para evitar la deshidratación.



5.-No hay que intentar cambiar los hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro. Resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándose objetivos concretos cada día. No es preciso prescindir de lo que gusta, pero es preciso que la dieta, en conjunto, sea equilibrada.

6.- Es preciso consumir alimentos ricos en hidratos de carbono. La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de la dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, hay que comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas, pasta, arroz, patatas y legumbres.

7.- Educar en la idea del mantenimiento de un peso adecuado para la edad Para saber cuál es el peso correcto de un adolescente se han de tener en cuenta muchos condicionantes: edad, sexo, altura, constitución, factores hereditarios, etc., pero siempre es preciso trabajar tanto en la prevención de la Obesidad como de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

8.-. Hay que comer regularmente El cuerpo del adolescente necesita disponer de energía en cada instante del mismo modo que los vehículos precisan combustible para moverse. Es necesario inculcar en nuestros jóvenes que al levantarse, después de pasar toda la noche sin comer, su nivel de energía está muy bajo de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo se realizan ingestas a la hora de la comida y de la cena, su organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Hay que aprovechar el recreo de media mañana para comer algo (un pequeño bocadillo, fruta, yogur...) y no dejar de merendar por la tarde.



9.- Es indispensable hacer ejercicio Es necesario por parte del educador, inculcar la idea de la “obligatoriedad” de realizar ejercicio cada día: subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor o ir caminando al colegio o instituto ya es una buena forma de realizar ejercicio físico. La hora del recreo también es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...). Naturalmente esta “obligación” de realizar ejercicio tendrá sentido siempre que se persiga un fin saludable y no un mero instrumento de adelgazamiento.

10.- Enseñar de forma “enérgica” que no hay alimentos buenos ni malos y que tampoco existen las “dietas milagro”. Es preciso “enseñar” que no hay que sentirse culpable por comer determinados alimentos pero sí es preciso evitar los excesos y asegurarse que la dieta que se ingiere es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que la alimentación ayude a mantener una buena salud. Tras toda la información aportada, es preciso indicar que la educación nutricional del adolescente debería comenzar desde los primeros día de vida o mejor, desde los primeros días de gestación con una alimentación saludable de la madre gestante, para continuar con una lactancia materna adecuada en el tiempo (los últimos estudios, especialmente el realizado por von Kries -pediatra de la Universidad Ludwig Maximilian-, en Alemania, durante 1999, con 9000 niños, confirman entre otros, el efecto protector de la leche materna frente a la obesidad ) para continuar con una correcta alimentación en el hogar (la educación nutricional para padres sería un punto de partida para conseguir, a través de su enseñanza y ejemplo, que los hijos realicen una ingesta adecuada en todas las etapas de la vida), así como en la escuela infantil y, finalmente, proseguir en las siguientes etapas de la vida, incluida la que nos ocupa.



## Grupos Básicos de Alimentos

Es indispensable conocer los 6 grupos de alimentos que se consumen y asegurar a través de una ingesta variada el aporte equilibrado y combinado de los nutrientes contenidos en cada grupo. Los alimentos contribuyen a reponer la energía gastada durante el desarrollo de las actividades, por lo que es indispensable consumir diariamente los 6 grupos de alimentos que a continuación se mencionan:

Granos, raíces y plátanos: Alimentos que conforman el grupo: Los granos son semillas comestibles que se dividen en cereales y leguminosas.

Cereales: Maíz, arroz, trigo y avena.

Leguminosas: frijol de toda variedad, soya, lentejas, garbanzos y arvejas

Se incluyen alimentos que contienen gran cantidad de harina como: yuca, papa, camote, remolacha, plátano y guineo

Valor Nutritivo: Los alimentos que conforman este grupo, contienen carbohidratos que es la principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fósforo y potasio. Todos ellos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias.

Porción mínima recomendada al día: 5 porciones al día guía de alimentación y nutrición para adolescentes.



Frutas: Existe gran variedad de frutas, según la época del año así será el tipo o clase de frutas que se encuentran disponibles en el mercado.

Valor Nutritivo Son fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra. Es importante mencionar que tienen un alto contenido de carbohidratos así como vitaminas A, C y minerales como el hierro, potasio y calcio. Este grupo de alimentos contribuye a mantener una buena salud y por lo tanto en la dieta de la población tiene que ser suficiente.

Porción mínima recomendada al día: 3 porciones al día.

Verduras y hojas verdes: Son las diferentes partes comestibles de las plantas que se utilizan en la alimentación humana. Existen otros alimentos de este grupo que son utilizados para sazonar las preparaciones tales como: cilantro, ajo, laurel, hierbabuena y apio.

Valor Nutritivo Proporcionan al organismo vitaminas A, C, K y minerales como hierro y ácido fólico, además contienen potasio, sodio, agua, fibra, por tanto, conviene consumir diariamente vegetales y hojas verdes para que la familia reciba las vitaminas y minerales que necesitan para evitar las enfermedades de la vista, piel y prevenir la anemia.

Porción mínima recomendada al día: 2 porciones al día.

Carnes, aves y mariscos: Alimentos que conforman el grupo: Se incluyen carnes y vísceras de los diferentes tipos de animales terrestres y marinos que son comestibles para el ser humano y son los que la población acostumbra a consumir.

Huevos, leche y derivados: Este grupo de alimentos debe ser incluido en la alimentación diaria por lo que se recomienda incluirse por lo menos 3 veces a la semana.



Carnes de: res, cerdo, conejo, pollo, gallina, gallo, chompipe, pato. • Menudos: hígado, molleja, bazo, ubre, sesos, pulmones, y lengua. • Mariscos: pescado, camarones, cangrejos. • Embutidos o carnes procesadas: chorizo, butifarra, mortadela, salchicha y jamón. Este grupo contiene principalmente: proteína de alto valor biológico, la cual ayuda al crecimiento y desarrollo de músculos y tejidos. Contiene además hierro, yodo, vitaminas del complejo B y cantidades importantes de grasa y colesterol.

Alimentos que conforman el grupo: Leches: entera, semidescremada, descremada, condensada y evaporada, las cuales se encuentran en dos formas: fluidas o en polvo. Derivados de la leche: quesos de todo tipo, cuajada, requesón, yogurt y sorbete. Huevos: de gallina, pato y codorniz.

Valor nutritivo Son fuente principal de proteínas de alta calidad. Así mismo son ricos en vitamina A, D, riboflavina y biotina, minerales como: hierro, calcio y fósforo.

Porción mínima recomendada al día: 2 porciones al día

Grasas y azúcares: Alimentos que conforman el grupo: Grasas de origen animal: manteca de cerdo, gallina, res, crema y mantequilla.

Grasas de origen vegetal: aceite de maíz, girasol, algodón, soya y canola, aguacate, coco, semilla de maní y semillas secas y margarina.

Azúcares: azúcar blanca, morena, refinada, dulce de panela o atados, miel de abeja, miel de maple, batidos, melcocha y todo tipo de dulces, bebidas carbonatadas y refrescos artificiales.



Valor nutritivo Proveen principalmente energía, la cual proviene de los carbohidratos y grasas. Las grasas son importantes en la alimentación ya que facilitan la absorción de vitaminas A, D, E y K 3.

Porción mínima recomendada al día: Dos porciones al día guía de alimentación y nutrición para adolescentes. Las grasas aunque son necesarias para el organismo deben consumirse en cantidades pequeñas (en forma moderada), pueden ser de origen animal o vegetal, se incluyen en este grupo otros alimentos con mayor contenido de grasa tales como: crema, aguacate, coco, semilla de maní. Los azúcares son carbohidratos simples y proporcionan al organismo energía; los que se consumen diariamente son azúcar blanca o morena, miel de abeja, dulce de panela o atado y son considerados como alimentos importantes pero que deben consumirse con moderación.

## **Recomendaciones básicas para una nutrición saludable:**

- Para asegurar una nutrición saludable se requiere que la alimentación diaria cumpla con algunas características:
- Una alimentación variada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud. El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes, por lo que es necesario conocer qué cantidades se debe consumir de cada alimento.



- Mezclas alimentarias, se recomiendan algunas mezclas de alimentos que favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo tales como:
- Productos Lácteos con cereales (chilaquitas, pupusas, arroz con queso fresco, tortilla con requesón)
- Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con ejotes, arroz con garbanzos o lentejas, pastelitos de vegetales)
- Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, frijol de soya con tomate y rábano)
- Leguminosas con cereales (frijoles con fideos, arroz con frijoles)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y frijol; empanadas,)
- Aumentar el consumo de fibra, ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita, por lo que es necesario incluirlas cada día en la alimentación. La fibra se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales, Guía de alimentación y nutrición para adolescentes.
- Establecer y respetar horarios de alimentación, el cuerpo necesita energía durante todo el día, después de dormir, ayunos prolongados, actividad física intensa, para un óptimo rendimiento académico.



- Realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.
- El desayuno es una comida muy importante, el cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada. Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, tales como panes y cereales además incluir frutas y lácteos.
- Consumir suficientes líquidos, es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Cuidados de los dientes es importante para la salud integral de las personas, por lo que se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida; evitar la ingesta de alimentos ricos en almidón o azúcares porque es uno de los factores predisponentes de la caries dental.
- Actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento. Entre algunos beneficios están: Mejora la condición física, el desempeño escolar, aumenta el sentido de responsabilidad personal, reduce el consumo de drogas y el alcohol, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y controla el peso.



- Hábitos de higiene resulta importante complementar un buen estilo de vida con hábitos higiénicos adecuados como: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental. Todo esto favorece un entorno saludable y la prevención de enfermedades. Guía de alimentación y nutrición para adolescentes.
- Nutrición afectiva, es la acción de nutrir emocionalmente, esto aumenta las habilidades de la inteligencia emocional por medio del afecto, reponiendo o reparando las áreas deterioradas o poco desarrolladas en virtud a un entorno negativo o poco propicio. Relación entre Nutrición Biológica y Nutrición Afectiva Para asegurar un óptimo crecimiento y desarrollo es esencial poseer una dieta balanceada en cantidad y calidad; sin embargo, para que el desarrollo humano sea integral, se requiere de una nutrición afectiva suficiente para desarrollar la inteligencia emocional de la persona.

Los elementos de la nutrición afectiva son equivalentes a los de la nutrición biológica:

- Constructores: Se incluyen nutrientes afectivos que forman la estructura de la inteligencia emocional: amor, respeto, aceptación, reconocimiento, caricias físicas y emocionales.



- Energéticos: Se incluyen todos los nutrientes afectivos que nos “mueven” a actuar: oportunidades, sueños, creatividad, que impulsan a la persona a proponerse metas y a alcanzarlas.
- Protectores: se encuentran aquellos nutrientes afectivos que nos protegen de las influencias negativas del entorno y que nos ayuda a interactuar en forma armoniosa con el mismo, estos son: autoestima positiva y comunicación asertiva.
- Constructores: Amor, aceptación, respeto, reconocimiento, caricias
- Energéticos: Oportunidades, sueños, creatividad Protectores: •
- Autoestima, comunicación asertiva e Inteligencia emocional.

El consumo de una dieta balanceada es muy importante para gozar de un buen estado nutricional, pero no es suficiente para mantener un buen estado de salud, para lograrlo es necesario hacer el binomio buena alimentación y actividad física. Esto dará como resultado un estilo de vida saludable, el cual contribuye a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión, colesterol elevado, diabetes y obesidad; además favorece un crecimiento adecuado en el adolescente y mejora la capacidad funcional, contribuyendo a un pleno desarrollo físico e intelectual. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. **A largo plazo, eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social.**



## 2. Desarrollo del Workshop de “Mi Hora Saludable” en el Colegio de Los Reyes

En el Colegio de Los Reyes es fundamental trabajar en los hábitos de alimentación de los alumnos, sabemos que favorecer y potenciar una alimentación adecuada es fundamental para su desarrollo.

Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por:

- Una alimentación desordenada con tendencia creciente de saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y desbalanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas.

Por esa razón se realiza el taller: “**Mi Hora Saludable**” con diferentes actividades que tienen como finalidad de que el alumno se concientice sobre una alimentación balanceada y adecuada a su edad.



Este proyecto profundiza en:

- Conocer la situación actual de los alumnos en cuanto a su conocimiento y sus hábitos alimentarios.
- Dar a conocer las bases de una alimentación sana, equilibrada y variada, adaptada a su rango de edad.
- Dar a conocer los riesgos y enfermedades asociados a unos hábitos alimentarios incorrectos y concientizar la importancia de la alimentación en la salud.

Todo esto se hace, mediante workshop y webinar con los diferentes profesores del Colegio, por consiguiente, se pretende que el alumno aprenda concientizar sobre una vida saludable a través de los alimentos adecuados a las actividades que realiza día con día y obtenga un desarrollo óptimo.

## ¿A quién va dirigido?

A los alumnos del Colegio de Los Reyes nivel Secundaria.

## ¿Para qué el workshop de MI HORA SALUDABLE?

Sabemos, que una alimentación inadecuada juega un papel importante en nuestros estudios, en generar trastornos alimentaciones o enfermedades en nuestro día a día, así como en todas las etapas de la vida escolar y personal. Tan pronto como se trabaje se va generar estados de concientización.



## Objetivo General:

**Concientizar y fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición a los alumnos con base en una alimentación saludable para el desarrollo de su persona.**

## Objetivos Específicos

- Brindar información básica sobre la alimentación del adolescente sano y con algún tipo de trastorno alimentario
- Conocer las necesidades y requerimientos nutricionales en la etapa de mayor crecimiento.
- Identificar los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que nos aportan.
- Reconocer la importancia de la alimentación saludable y lo nocivo de las carencias nutricionales.
- Brindar recomendaciones básicas de salud, alimentación y nutrición, para la prevención de enfermedades asociadas a una mala nutrición.
- Proporcionar guías para la orientación alimentaria nutricional de adolescentes sanos y en riesgo nutricional.
- Fomentar la creatividad al enseñar a su familia la instalación de hábitos saludables.
- Promover el consumo responsable de alimentos en la casa y prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición.
- Promover y apoyar la participación de la comunidad escolar en la creación y mantenimiento de **Mi Hora Saludable**.

## Metodología

El workshop está diseñado desde una metodología basada en la exposición de contenidos y la realización de actividades participativas por un grupo multidisciplinaria de profesores del Colegio de Los Reyes.



El workshop de “Mi Hora Saludable” ha tenido una duración de tres meses de forma virtual por la pandemia del COVID-19. Las actividades se han realizado en diferentes horas por vía zoom, principalmente en las clases de Ciencias, Educación Física y Danza.

Éstas consistieron en clase expositiva y realización de actividades de afianzamiento, ampliación y repaso propuestas en vídeos, libros proporcionados por el grupo multidisciplinario de profesores.

El temario consiste en:

- Los nutrientes.
- Trastornos relacionados con la alimentación.
- Calcula lo que comes.

En el desarrollo de las clases se han presentado diapositivas con la pirámide de los alimentos, guías de alimentos y videos de como calcular lo que comes, de yoga o de activación física.

## Actividades

- Capacitación vía zoom a los alumnos en nutrición con la elaboración de material didáctico y el video de Ediciones Castillo: “Calcula lo que comes”.
- Coordinación de las actividades con los docentes del colegio.
- Organización y difusión del “Mi Hora Saludable” en el ámbito escolar por vía zoom.



- Análisis crítico y reflexivo sobre anuncios publicitarios vinculados con la imagen corporal.
- Presentar videos, cortometrajes y documentales sobre alimentación y trastornos alimenticios.
- Análisis y reflexión de los videos, cortometrajes y documentales sobre alimentación y trastornos alimenticios.
- Juegos educativos sobre nutrición.
- Talleres de: yoga, activación física y comida, entre otros.

Asimismo los alumnos han realizado dibujos, mapas mentales o carteles con los siguientes temas:

- La importancia del desayuno.
- Trastornos alimenticios
- Alimentos saludables y no saludables.
- La pirámide alimenticia

Algunas recomendaciones que indicaron los alumnos son:

- Tener una dieta balanceada, que incluya de los 6 grupos de alimentos.
- Evitar al máximo el consumo de alimentos procesados.
- Aumentar el número de comidas y refrigerios durante el día.
- Si persiste la falta de apetito o si la persona se encuentra enferma, se debe fraccionar la dieta en más tiempos de comida.
- Practicar buenos hábitos de higiene para evitar enfermedades oportunistas.



# **COLEGIO DE LOS REYES**

---





## Conclusión

Este workshop ha servido para conocer mejor los hábitos alimentarios de los alumnos en la pandemia por COVID-19. En general, estos hábitos no son los más adecuados para la edad y el estilo de vida que se está presentando, debido a que, se encuentran en la adolescencia, etapa de crecimiento físico e intelectual.

Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso. Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

El practicar la nutrición afectiva desde la niñez, permitirá durante la adolescencia enfrentar de una mejor forma los cambios biológicos, sociales y psicológicos característicos de esta etapa de la vida, ya que podrá tener mayor seguridad de sus propósitos y sueños lo cual le permitirá mantener una mejor disciplina en cuanto a su comportamiento frente a la sociedad y consigo mismo; de esta forma se puede evitar que el o la adolescente tome medidas inadecuadas para ser aceptado socialmente. Si el adolescente es capaz de reconocer sus emociones y las causas que las provocan, puede racionalizar, controlar, modificar o neutralizar sus emociones y su respuesta. Por otra parte la persona emocionalmente inteligente es capaz de auto motivarse, fijarse metas y planificar la forma de alcanzarlas, será capaz de actuar sobre sí mismo y sobre los que le rodean, entendiendo y respetando los sentimientos de los demás.



Resulta importante que se incluya la nutrición afectiva tanto en las medidas preventivas como en el tratamiento de enfermedades y trastornos de origen alimentario, a través de un equipo multidisciplinario, de esta forma se puede cambiar los métodos de atención a los adolescentes; ya que la base de la nutrición afectiva es el de trasladar seguridad, respeto a sí mismo y optimismo en los adolescentes.

Sin embargo, algunos alumnos manifestaron durante el desarrollo de Mi Hora Saludable, la concientización de mejorar algunos hábitos alimentarios.

Sabemos que este workshop se puede considerar óptimo, aunque podría haber sido mejor si hubiéramos logrado una mayor implicación de actividades sino estuvieran en cuarentena por la pandemia de COVID-19.

Por todo lo expuesto, para poder llevar a cabo esta compleja tarea de información y educación nutricional, es obvio que el educador no sólo precisa de su propia formación, como forma indispensable de adquisición de conocimientos, sino además de la colaboración de padres, personal sanitario y otros profesionales en esta tarea. **Una nutrición adecuada deparará un futuro más sano, y construir ese futuro, es tarea de todos.**



## Bibliografía

Arroyo Izaga, M., Rocandio Pablo, A.M. et al. (2006). *Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios*. Nutr Hosp.; 21(6):673-679.

Ballabriga A. (1990) *Estilo de vida, medio ambiente y enfermedades en la infancia*. An Esp Pediatr; 33 Supl 42: 1-19.

Banet Hernández, E. (2001). *Los procesos de nutrición humana*. Editorial Síntesis, Madrid. 7.

Boticario Boticario, C. y Calvo Bruzos, S.C. (2002) *Nutrición y Dietética II. Aspectos clínicos*. UNED Ediciones, Madrid. 8.

Bousoño García C. (1999) *Requerimientos nutricionales en la infancia y en la adolescencia*. Pediatría, Supl 1: 38-43 9. Bueno Lozano G, Perez Gonzalez J M, B.

CERVERA P, CLAPES, J., RIGOFILAS, R. *Alimentación y Dietoterapia*, 3ª. Edición, Editorial Interamericana. 1998.

OPS, *Manual de Medicina de la Adolescencia*, Serie paltex. No. 20.

Shils, Maurice Edward, *Nutrición en Salud y Enfermedad*, Vol. 2, 9ª Edición, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C.V. 2002.

Willians, Melvin H, *Nutrición para la Salud, Condición Física y Deporte*, 7ª Edición, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C.V. 2006.

Ministerio De Salud Pública, *Guía de Alimentación para Adolescentes y Mujeres en edad fértil* 1º edición.

Ministerio De Salud Pública, *Guía de Atención de principales problemas de salud de adolescentes*.