

80 NUTRICIÓN CONSCIENTE: EDUCANDO PARA UNA VIDA SALUDABLE

INTRODUCCIÓN / FUNDAMENTO

La etapa escolar es el momento ideal para instaurar hábitos alimentarios saludables y prevenir enfermedades crónicas futuras. A través de talleres vivenciales y adaptados por edad, este proyecto busca fomentar una relación positiva con la comida, potenciar el pensamiento crítico ante el consumo de ultraprocesados y generar conciencia sobre la importancia de cuidar el cuerpo desde la infancia.

Este programa está basado en la experiencia de más de 20 años en nutrición comunitaria y 5 años de trabajo en centros escolares, con intervenciones prácticas, dinámicas y con gran aceptación tanto del alumnado como del profesorado.

OBJETIVOS

Generales:

- Fomentar una cultura de alimentación saludable y consciente en el entorno escolar.
- Impulsar un enfoque integral que vincule alimentación, emociones, autocuidado y sostenibilidad.
- Específicos:
- Conocer los grupos de alimentos y su función.
- Desarrollar herramientas para interpretar etiquetas alimentarias.
- Identificar alimentos saludables y no saludables de forma visual.
- Comprender la importancia de la microbiota intestinal.
- Promover la planificación de menús equilibrados.

CONTENIDOS Y DESARROLLO POR CICLO

PRIMER CICLO (1º y 2º de Primaria)

1. Sesión 1:
 - Pirámide de alimentos
 - Hábitos saludables
 - Microbiota: nuestras bacterias amigas
2. Sesión 2:
 - Juego vivencial de la pirámide
 - Comida rápida vs cocina casera
 - Juego del semáforo alimentario

SEGUNDO CICLO (3º y 4º de Primaria)

3. Sesión 1:
 - Colores de los alimentos y sus propiedades
 - Repaso de la pirámide
 - Teoría del parking y la microbiota intestinal
4. Sesión 2:
 - Etiquetado y Nutri-Score
 - Nutriplato
 - Debate sobre publicidad engañosa

TERCER CICLO (5º y 6º de Primaria)

5. Sesión 1:
 - Azúcares buenos vs añadidos
 - Planificación de menús saludables
 - Alimentación, imagen corporal e impacto emocional
6. Sesión 2:
 - Impacto de los refrescos y ultraprocesados
 - Exposición de menús elaborados por los alumnos/as

- Juego de análisis crítico de productos reales

METODOLOGÍA:

- Dinámica, participativa, lúdica y adaptada por edad.
- Trabajo grupal e individual.
- Uso de materiales manipulativos, fichas y herramientas visuales.
- Activación de la experiencia personal del alumnado.

RECURSOS

Humanos:

- Virginia Sánchez-Ávila Arena – Nutricionista titulada. Especialista en nutrición comunitaria con 20 años de experiencia y 5 años facilitando talleres escolares.

Materiales:

- Nutriplato, tarjetas semáforo, pirámide de alimentos, etiquetas reales.
- Fichas, material para colorear y recortar.
- Proyector (opcional), impresiones y materiales escolares básicos.

DESTINATARIOS

Alumnado de 1º a 6º de Primaria, organizado por cursos.

Posibilidad de incluir sesiones informativas para familias y profesorado.

TEMPORALIZACIÓN

- Dos sesiones por grupo/clase (1 hora cada una).
- Ejecución: dos semanas consecutivas, preferentemente entre los meses de enero y mayo.
- Adaptable al calendario escolar y a la organización interna del centro.

MATERIAL COMPLEMENTARIO INCLUIDO

- 🧑🏫 GUÍA GRATUITA PARA EL ALUMNADO: "¡Yo como bien!"
- Cuadernillo con pirámide para colorear, retos semanales, menú saludable, juego del semáforo, actividades creativas.
- 👨👩👧 GUÍA GRATUITA PARA FAMILIAS: "Comer en familia"
- Consejos prácticos, ideas de menús, cómo leer etiquetas con tus hijos, tips para la cocina diaria saludable.

PROPUESTA ECONÓMICA

- Precio por alumno (incluye las 2 sesiones + guías gratuitas): 3 € por alumno.

Este precio incluye:

- ⇒ Dos sesiones presenciales por curso (impartidas por nutricionista titulada).
- ⇒ Materiales didácticos para las actividades.
- ⇒ Guía digital para alumnado y familias.
- ⇒ Coordinación previa con el centro y seguimiento final.

CIERRE Y EVALUACIÓN

- Participación activa del alumnado en juegos y dinámicas.
- Entrega del material final a cada niño/a.
- Encuesta de satisfacción opcional.
- Informe breve de evaluación para el centro (si lo requiere).

PRESENTACIÓN PROFESIONAL – Virginia Sánchez-Ávila Arena

Soy Nutricionista titulada con más de 20 años de experiencia en nutrición comunitaria y 5 años realizando talleres educativos en centros escolares.

Estoy especializada en:

- Nutrición Comunitaria y Educación para la Salud



- Nutrición Clínica
- Trastornos de la Conducta Alimentaria
- Alergias e Intolerancias Alimentarias
- Enfermedades Inflamatorias Intestinales (EII)
- SIBO (Sobrecrecimiento bacteriano)
- Enfermedad de Crohn
- Síndrome de Intestino Irritable (SII/colon irritable)

Mi enfoque integra ciencia, pedagogía y conciencia alimentaria adaptada a la edad del alumnado y sus necesidades.

CONTACTO:

Coordinadora de la actividad: Virginia Sánchez -Ávila Arena

Correo electrónico: virginia.saa@gmail.com

Teléfono: 652 923 626