



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)

Sesión 1:

- Pirámide de alimentos
- Hábitos saludables
- Microbiota: nuestras bacterias amigas

Sesión 2:

- Juego vivencial de la pirámide
- Comida rápida vs cocina casera
- Juego del semáforo alimentario

SEGUNDO CICLO (3º y 4º de Primaria)

Sesión 1:

- Colores de los alimentos y sus propiedades
- Repaso de la pirámide
- Teoría del parking y la microbiota intestinal

Sesión 2:

- Etiquetado y Nutri-Score
- Nutriplato
- Debate sobre publicidad engañosa

TERCER CICLO (5º y 6º de Primaria)

Sesión 1:

- Azúcares buenos vs añadidos
- Planificación de menús saludables
- Alimentación, imagen corporal e impacto emocional

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