

DETECCIÓN DE NECESIDADES

La detección en los últimos años de casos puntuales de anorexia lleva al Centro a realizar un plan preventivo de educación para la salud.

DISEÑO DEL PROGRAMA

OBJETIVOS:

1. Identificar los componentes emocionales del acto de comer.
2. Desarrollar un mayor autocontrol para elegir comida sana.
3. Analizar la relación de la comida con las emociones.
4. Identificar nuestros estados de ánimo a través de los alimentos que ingerimos.

CONTENIDOS

1. Conocimiento de las propias emociones y su relación con los hábitos alimentarios.
2. Asertividad en la manifestación de las emociones.
3. Evitación de actos compensatorios emocionales con la comida.

ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO:

Se trata de identificar y reconocer las emociones con respecto a la comida, razonar el por qué se come en determinadas situaciones y acontecimientos. Se propondrán alternativas y se tratará de comunicar a los demás de forma asertiva sus estados de ánimo y sus emociones para no recurrir a la comida como compensación.

El/la profesor/a repartirá a los/as alumnos/as el cuestionario de la **Ficha A** para que lo rellenen individualmente.

Antes de hacer una puesta en común de los aspectos más sobresalientes, o curiosos, el/la profesor/a explica que, con el acto de comer, entran en juego todos nuestros sentidos: el olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto.

Les invita a que lo analicen y expliquen cada sentido que se manifiesta al comer. Posteriormente continúa explicando que, con la comida, se favorecen las relaciones personales, puesto que en nuestra cultura se utiliza en cualquier acto social importante en la vida: bautizos, bodas, acontecimientos relevantes, celebraciones, fiestas locales, quedar con los amigos a comer, comidas de trabajo, etc.

Y otra vez se les invita a que analicen para qué se come en estos actos y por qué.

Continúa el/la profesor/a explicando que la comida debe ser un acto de disfrute, de placer y de compartir; y que esta forma de disfrutar se produce tanto en la preparación como en la degustación. Una vez más se plantea a la clase esta cuestión para que la debatan.

A continuación se les proporciona la **Ficha B** para que la rellenen. Y por último se concluirá con un debate en torno a si los estados de ánimo determinan los alimentos que consumimos, para qué los tomamos y en qué creemos que nos ayuda y en qué nos perjudica.

Aspectos a tener en cuenta:

La ingesta de alimentos constituye un proceso de comunicación, o sea de significados emocionales. Es relativamente frecuente confundir la comida con las emociones. A veces se recurre a la comida para sentirse mejor y se come cuando no se tiene hambre o no se come cuando debería hacerse.

Hay personas que tienen dificultad para identificar sus estados de ánimo, sus emociones (tristeza, ansiedad, miedo, cólera, enfado, ira, aburrimiento, frustración, soledad, desamor, culpabilidad, desarraigo, insatisfacción, etc.) y recurren a la comida como mecanismo de compensación. Dichas emociones han de ser identificadas y comunicadas a los demás de manera asertiva, para evitar los atracones de comida como forma de huir de las mismas.

Materiales y Recursos: Anexo: *Ficha A y Ficha B* (ANEXOS), lápiz y papel.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

<u>INDICADORES</u>	<u>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>MOMENTO</u>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Adecuación de las actividades a las necesidades de los alumnos. ○ Eficacia del programa en el alumnado: <p>- Grado de satisfacción con las experiencias de aprendizaje que propician las actividades.</p> <p>- Apreciación de cambios en las habilidades emocionales motivo del programa (actitud de interés en los aspectos emocionales de la alimentación).</p>	<p>- Observación y valoración cualitativa del docente.</p> <p>- Comentarios e implicación de los alumnos en las distintas actividades.</p>	<p>Tutores /as</p> <p>Alumnado</p> <p>Orientador/a</p>	<p>- Al final de cada sesión</p> <p>- Al final del Programa.</p> <p>- Información posibles ajustes en reunión de coordinación de tutores con orientación.</p>

BIBLIOGRAFÍA

- Extraído del programa de Educación para la Salud: LA NEVERA del Ayuntamiento de Alicante.
- NUTRICIÓN SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. MINISTERIO DEL INTERIOR.

ANEXOS

FICHA A: Cuestionario

1. Ante la gran variedad y cantidad de alimentos atractivos, sabrosos y bien presentados (dulces, frutos secos, chocolatinas, pizzas, etc.):	
a. ¿Qué te sugieren?	
b. ¿Te entran por los ojos?	
c. ¿Son irresistibles?	
d. ¿Cuándo los comes?	
2. ¿Disfrutas con la comida?	
3. ¿Podrías decir que para ti comer es un placer?	
4. ¿Disfrutas preparándola?	
5. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos positivos.	
6. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos negativos.	
7. ¿Has observado si sueles tomar algún alimento determinado en una situación determinada?	
8. ¿Crees que existe relación entre algunos alimentos que tomas y tu estado de ánimo?	
9. ¿Por qué crees que sucede esto?	
10. ¿Te ayuda tomar esos alimentos para cambiar tu estado de ánimo?	•

FICHA B

Une con flechas:

Dulces	■	■	Deprimido/a
Pescado	■	■	Alegre
Chocolates	■	■	Enfadado/a
Pizza	■	■	Apático/a
Verdura	■	■	Aburrido/a
Fruta	■	■	Muy feliz
Lácteos, yogures, etc	■	■	
Carne	■	■	