

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
EN EL MARCO EDUCATIVO**

**TALLER DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE  
PARA JÓVENES**



**NO8DO**

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Salud y Protección Animal  
Dirección General de Salud Pública y Protección Animal  
Servicio de Salud

## CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN .....	3
2. POBLACIÓN DIANA.....	6
3. OBJETIVOS .....	7
Objetivos generales.....	7
Objetivos operativos .....	7
4. METODOLOGÍA.....	8
5. CONTENIDOS .....	9
6. ACTIVIDADES .....	10
7. RECURSOS .....	11
Recursos Humanos .....	11
Recursos Materiales .....	11
8. EVALUACIÓN.....	12





# 1. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN



El Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla oferta desde mediados de los años ochenta un programa denominado "Educación para la Salud en el Marco Educativo". A través de este programa, y de una forma transversal, se imparte formación y se facilita material didáctico sobre alimentación tanto a los estudiantes como al profesorado y a las familias en todos los niveles educativos, desde educación infantil hasta la universidad. La alimentación, junto a la instauración de otros hábitos saludables de vida como la actividad física regular, la salud emocional o el descanso suficiente, es uno de los factores más influyentes en el bienestar individual y en la prevención de ciertas patologías y, por tanto, su promoción es especialmente importante entre los grupos más vulnerables.

La población joven manifiesta comportamientos preocupantes en relación a sus hábitos alimentarios, como son el consumo excesivo de alimentos azucarados, la elevada ingesta de alimentos con alto contenido en sal o las elevadas proporciones de grasas poco saludables en su dieta, todo ello, procedente fundamentalmente de alimentos ultraprocesados. Estos comportamientos alimentarios pueden mermar tanto su calidad como su esperanza de vida.

Uno de los principales problemas de salud relacionados con la mala alimentación es el desarrollo de la obesidad. Recientemente el Ayuntamiento de Sevilla ha firmado su adhesión a la red de "Ciudades contra la Obesidad" promovido por la SEEN. Este compromiso obliga, aún más si cabe, a adoptar medidas verdaderamente efectivas en la lucha contra la obesidad y justifica plenamente el taller de alimentación para jóvenes.

Para entender el contexto en el que nos movemos debemos conocer algunos datos sobre la obesidad que son especialmente preocupantes:

	Según la OMS los datos de sobrepeso y obesidad infantil son alarmantes y no tienen precedentes. La obesidad entre la población infanto-juvenil se ha multiplicado por 10 en las cuatro últimas décadas.
	La obesidad es una enfermedad crónica, por tanto, una vez que se desarrolla será muy probable que acompañe al individuo el resto de su vida, a pesar de los innumerables intentos que este haga por tratar de perder peso.
	Esta patología es poco comprendida, lo que dificulta su tratamiento. A diferencia de lo que ocurre con otras enfermedades crónicas se culpa al individuo de su padecimiento, cuando se trata básicamente de un problema de tipo social en el que la persona enferma es una víctima y no el culpable de la patología que padece. Esta visión culpabilizadora y deformada de la obesidad favorece que el o la adolescente viva unos niveles altos de estrés y se sienta la persona marginada e injustamente tratada.
	La obesidad es fruto de la interacción del medioambiente con la genética. Los hijos e hijas de progenitores obesos tienen muchas más posibilidades de desarrollar sobrepeso, por lo que aquellas personas que desarrollan obesidad favorecerán el padecimiento de la enfermedad en su descendencia, multiplicando y perpetuando de esta manera el problema en las siguientes generaciones.

	La obesidad afecta a la vida del que la padece de forma global, disminuyendo no solo su calidad de vida aumentando sus comorbilidades o disminuyendo su esperanza de vida; sino que también afecta a otros aspectos vitales como son sus opciones de encontrar pareja o un determinado empleo. Esto ocurre porque paradójicamente, a pesar de ser una sociedad obesogénica, somos sobre todo una sociedad tremendamente obesofóbica.
	La obesidad aumenta el gasto sanitario y afecta a un porcentaje tan importante de la población que, en países como el nuestro, podría poner en jaque a la sanidad pública en un futuro no muy lejano.

Conociendo que la obesidad es un problema que amenaza a la salud de esta y de las próximas generaciones, las administraciones públicas deben actuar desde la educación para tratar de poner freno a esta realidad. Desde esta perspectiva, el taller de alimentación para jóvenes es una de las muchas herramientas que se deben emplear para luchar contra los malos hábitos dietéticos y la obesidad en este grupo etario y posibilitar un futuro más esperanzador.

La educación alimentaria dirigida a los y las jóvenes es fundamental, no solo para que opten a una mejor salud y una vida más satisfactoria, sino porque este colectivo también serán profesionales de la educación o de la salud, madres y padres. Igualmente, a su vez tendrán la responsabilidad de educar a su alumnado, tratar a sus pacientes y cuidar de su descendencia. Debemos poner todo nuestro empeño y recursos pedagógicos para lograr modificar su comportamiento alimentario y fomentar en ellos y ellas una alimentación que repercuta positivamente en su salud y bienestar, así como en el de las generaciones futuras que vayan a estar bajo su responsabilidad.

Sin embargo, la educación alimentaria en los y las jóvenes no es una tarea fácil, especialmente cuando el único enfoque que se le da es el de la prevención de patologías derivadas de sus malos hábitos dietéticos. De la misma forma que no podemos vender frigoríficos en el Polo Norte, no podemos vender salud a quien ya la posee. La alimentación saludable está fuera del interés del alumnado joven que ve en las golosinas, dulces, snacks, refrescos y otros alimentos de este tipo, una forma lúdica de disfrutar de la vida, de pasar un rato agradable y de estrechar lazos con sus amistades compartiendo estos productos con ellas; es decir, no quieren ni escuchar hablar de que les podamos limitar esta forma de divertirse y socializar. En cambio, sí está dentro de la esfera de interés del alumnado aspectos como la solidaridad, la sostenibilidad y los beneficios que para el planeta, para sus habitantes y para el resto de sus formas de vida tiene la práctica de una alimentación más justa y respetuosa con el medioambiente.

El Ayuntamiento de Sevilla manifestó su compromiso con la sostenibilidad alimentaria adhiriéndose al Pacto de Milán en 2016 y formando parte de las más de 200 ciudades que tienen como objetivo reducir el impacto medioambiental que tiene la alimentación humana sobre el planeta.

Según el informe “Sostenibilidad del Consumo en España” del año 2022, el 52% del impacto ambiental en nuestro país está producido por la alimentación. Este informe, presentado por el Gobierno de España y elaborado junto con la Comisión Europea, evalúa exhaustivamente el impacto ecológico del consumo de la ciudadanía española.

Todos los eslabones de la cadena alimentaria, la producción de alimentos, su almacenamiento, distribución, conservación, venta, elaboración y gestión de residuos, es fuertemente dependiente de los combustibles fósiles, fertilizantes químicos y agua. No todos los alimentos tienen el mismo impacto medioambiental, los productos de origen vegetal tienen un impacto menor, siendo menos sostenibles las carnes y los productos lácteos. Los productos de origen animal se relacionan de un modo más estrecho con las emisiones directas e indirectas de gases invernadero, la deforestación y la pérdida de biodiversidad.

En una edad en la que se es naturalmente idealista, como ocurre en la adolescencia y la juventud, los datos del impacto que tiene la alimentación sobre la sostenibilidad, los ecosistemas o la justicia social pesan más que la necesidad de proteger o mantener una mayor salud personal. Afortunadamente, existe una coincidencia prácticamente total entre los alimentos que son más saludables y los que son más sostenibles, y entre aquellos que son menos saludables y los que son menos sostenibles. Por tanto, si enfocamos la alimentación y la adquisición de hábitos saludables desde el respeto al planeta y al resto de sus formas de vida, nuestras posibilidades de éxito en este grupo etario serán mayores a la hora de fomentar hábitos alimentarios saludables. En el Taller de Alimentación para Jóvenes tampoco podemos olvidar que en una edad tan crítica como la que están viviendo, y en la que los chicos y chicas son tan influenciados por el marketing publicitario, es necesario fomentar un espíritu crítico ante la información que reciben y aprendan a distinguir qué alimentos son los que les interesan verdaderamente, planteando, en todo momento, alternativas saludables y sostenibles a aquellos productos que dañan su salud y al medioambiente.

Con el Taller de Alimentación Saludable y Sostenible para Jóvenes debemos ser capaces de captar su interés y hablar en su propio lenguaje desde los temas que sí les interesan y con actividades que centren su atención. Desde este punto de vista el taller trata de sentar las bases para adquirir una mayor conciencia de la importancia real que tiene la alimentación sobre sus vidas y sobre las vidas de todos.

## 2. POBLACIÓN DIANA

La población joven y adolescente a la que nos dirigimos es el alumnado de 2º y 3º de E.S.O., 1º y 2º de Bachillerato, Ciclos Formativos y Formación Profesional.







Asimismo, este taller está dirigido a jóvenes que participen en el movimiento asociativo o cualquier otro donde se encuentre la población susceptible de desarrollar dicho taller.

## 3. OBJETIVOS

### Objetivos generales

Informar y formar sobre aspectos relacionados con una alimentación saludable y sostenible, contribuyendo a forjar conductas responsables, a prevenir enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada y a minimizar el impacto de la dieta sobre el cambio climático; todo ello, de acuerdo con los compromisos adquiridos en la adhesión del Ayuntamiento de Sevilla al Pacto de Milán y a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030 de Naciones Unidas.

### Objetivos operativos

	Conocer los principios básicos de una alimentación saludable, promocionando un consumo abundante de alimentos de origen vegetal, moderando los alimentos de origen animal y en el que se eviten los productos ultraprocesados.
	Concienciar de la importancia que tiene que nuestra alimentación sea, también, más sostenible y que de acuerdo con los principios expuestos en el punto número uno, además, esté formada por productos de cercanía, de temporada, adaptados al terreno y de producción sostenible, que los alimentos no estén envueltos en plásticos innecesarios, que se evite el desperdicio alimentario y se reduzca la proporción de carne en la dieta, fomentando otras fuentes proteicas de origen vegetal.
	Autoevaluar el consumo diario de alimentos y bebidas tomando conciencia del conjunto de la alimentación y de los alimentos poco adecuados que pueden formar parte de ella, planteando siempre alternativas más saludables.
	Aprender a leer desde un punto de vista crítico las etiquetas de los productos alimentarios para fomentar un consumo responsable.
	Identificar el azúcar que se encuentra en los alimentos ultraprocesados y su relación con determinadas patologías que son muy prevalentes en nuestra sociedad y que, al mismo tiempo, son muy limitantes para el individuo que las padece, como es el caso de la obesidad.
	Adquirir las destrezas necesarias para confeccionar menús saludables y sostenibles basados en las recomendaciones de organizaciones referentes en la materia.

## 4. METODOLOGÍA

La metodología a emplear estará centrada en la participación activa del alumnado, intentando crear para ello un ambiente dinámico, flexible y abierto. Se utilizarán instrumentos que faciliten la comunicación y el diálogo desde un aspecto lúdico y vivencial (dinámicas, juegos, trabajos en grupo, etc....). Se evitará expresamente las clases meramente expositivas.

Tan importante como la información que se transmite es el cómo la transmitimos; por ello, la metodología con la que se lleva a cabo el taller debe involucrar a las personas participantes en su propio proceso de aprendizaje, favoreciendo actitudes que fomenten la cooperación, la igualdad, la comunicación y la empatía, y partiendo de los intereses y del conocimiento previo del alumnado. Aparte de motivar a los y las jóvenes con estrategias dinámicas, se promoverá el pensamiento crítico con temas que puedan concernir directamente a sus vidas y a las vivencias relacionadas con su propia alimentación, aprendiendo habilidades que les ayuden a construir hábitos más saludables y sostenibles. Se promoverá que analicen, pregunten y reflexionen para que puedan construir su aprendizaje y así propiciar la creación de sus propios recursos.



# 5. CONTENIDOS

De acuerdo con los objetivos propuestos, los contenidos a trabajar en cada sesión son:


1ª SESIÓN	Alimentos ultraprocesados	<ul style="list-style-type: none"><li>- Información sobre lo que contienen los alimentos ultraprocesados que consumimos a diario.</li><li>- Clasificación de los alimentos en función del nivel de procesamiento y su relación con la salud.</li><li>- Consecuencias para la salud y el medioambiente de una alimentación basada en alimentos ultraprocesados.</li></ul>
2ª SESIÓN	Diseño de un menú saludable y sostenible	<ul style="list-style-type: none"><li>- Interpretación de la Pirámide de la Alimentación Saludable y Sostenible.</li><li>- Diseño de menús saludables y sostenibles.</li><li>- Frecuencia del consumo de los distintos alimentos.</li></ul>
3ª SESIÓN	Lectura crítica del etiquetado de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Influencia de la publicidad en los hábitos de alimentación.</li><li>- Información obtenida sobre los alimentos a partir del etiquetado</li></ul>
4ª SESIÓN	Percepción de riesgo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Construcción de alternativas saludables y sostenibles</li></ul>

## 6. ACTIVIDADES





1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión
“Breve presentación” (3 min)	“Recuerdo 24 horas” (15 min).	¡Que no te manipulen! Infórmate. (40 min).	Construcción de alternativas: “¿Qué puedo hacer yo para alimentarme de una manera responsable?” (30 min).
Recuerdo 24 horas (7 min)	¿Cómo construir mi Alimentación Saludable y sostenible en cada comida y a lo largo de la semana? (35 min)	Aprende a decodificar la información. El ejemplo del huevo. (15 min).	Nuestra alimentación ideal. (30 min).
Concurso: “El precio justo azucarado” (20min)			
Ultraprocesados (20min)			
Reflexión colectiva sobre las consecuencias (5 min)			

# 7. RECURSOS

## Recursos Humanos

	Personal Técnico de la Sección de Promoción de Salud.
---	---

## Recursos Materiales

	Espacio con sillas movibles.
	Material fungible de papelería.
	Material audiovisual.
	Material didáctico.

# 8. EVALUACIÓN

La evaluación constituye un elemento esencial para cualquier tipo de intervención, ya que nos permite mejorar todas las acciones, valorando si realmente cumplen los objetivos que nos hemos marcado en cada acción educativa.

También es una manera de atribuir un valor a la intervención, y por ello, tendremos que tener en cuenta una serie de indicadores.

Sería una **evaluación cualitativa**, en la que se tendrían en cuenta los siguientes aspectos a evaluar:

