

Taller M8

Cupo máximo: 30 docentes

“¿Qué nos dicen las gráficas de alimentación saludable?”

Responsable: Dra. Maria Fernanda Mateos

Institución: Hospital Zonal Especializado. Dr. Noel H. Sbarra.

Resumen:

Entre los múltiples factores que promueven un adecuado crecimiento y desarrollo en los niños, una alimentación adecuada en cantidad y calidad favorece indiscutiblemente el mismo. El *sobrepeso, la obesidad, la talla baja y el déficit de micronutrientes* (hierro, calcio, zinc y vitamina A) son en la actualidad las alteraciones nutricionales prevalentes en los niños de nuestro país (Encuesta Nacional sobre Nutrición y Salud 2006).

La nutrición infanto juvenil no es solo responsabilidad de la familia. Como sociedad en su conjunto, la escuela, el sector salud, los medios de comunicación y la industria alimentaria deben participar arduamente para asegurar una alimentación adecuada en cantidad y calidad.

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) constituye una herramienta de gran utilidad para la orientación en la compra, preparación y combinación de alimentos y por consiguiente para la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Objetivos:

- Analizar la información que nos proporciona la gráfica actual de alimentación saludable.
- Sensibilizar al personal de instituciones educativas acerca de la importancia de una adecuada alimentación en niños y adolescentes.
- Promover hábitos alimentarios saludables en niños y adolescentes.

- Transmitir estrategias de educación alimentario nutricional para aplicar en las instituciones educativas

Metodología de Trabajo:

Se realizará una breve presentación de las diferentes gráficas de alimentación saludable y se analizarán en forma conjunta las recomendaciones para interpretar y utilizar adecuadamente la gráfica actual correspondiente al óvalo alimentario.

Con la finalidad de poner en práctica los contenidos teóricos, se sugerirán consejos e ideas prácticas para su aplicación en la vida diaria.

Posteriormente a partir de los contenidos desarrollados en el taller, en grupos de cuatro o cinco personas, se confeccionarán un desayuno saludable, un kiosco escolar saludable, una vianda saludable y una publicidad saludable.

Impacto esperado:

- Llevar a la práctica el concepto de Educación Alimentaria Nutricional para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en niños y adolescentes.
- Crear un espacio de reflexión sobre la importancia del trabajo conjunto entre la familia, la escuela y el sector salud para promover la salud integral del niño y adolescente.

Destinatarios:

Docentes, graduados, investigadores, estudiantes y otros profesionales vinculados con la educación en Ciencias Exactas y Naturales

Duración del taller:

2 horas

CV abreviado

María Fernanda MATEOS

- Médica. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de La Plata. Argentina.

- Master en Ciencias de la Nutrición (M.S. in Nutritional Sciences). División Ciencias de la Nutrición. Universidad de Illinois, Urbana Champaign. Estados Unidos.
- Médica de Planta con función clínico-nutricional. Programa Ayuda a la Crianza. Hospital Zonal Especializado Dr. Noel H. Sbarra. Ex Casa Cuna. La Plata.