

## **EDUCACION ALIMENTARIO-NUTRICIONAL EN EL LICEO JUBILAR “JUAN PABLO II”**

La educación para la Salud es fundamental en una educación integral. En nuestro país existe una elevada prevalencia de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, anemia, así como de otras enfermedades relacionadas con la alimentación. Por ello resulta de vital importancia crear hábitos de vida saludable, que permitan llevar una vida sana y plena. Es fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas, la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial. Los hábitos alimentarios adquiridos en las primeras etapas de la vida (niñez, adolescencia) son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y éste, a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones. La educación debe considerarse, por tanto, como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios.

En el marco de las actividades de Extensión de la Universidad Católica del Uruguay “Dámaso Antonio Larrañaga” se realizarán actividades de promoción en salud en el Liceo Jubilar “Juan Pablo II”.

### ***Objetivos generales***

- Promocionar conductas saludables entre los estudiantes del liceo Jubilar “Juan Pablo II”, proporcionándoles las herramientas y habilidades necesarias para tener una vida sana y activa.
- Contribuir a mejorar los hábitos alimentarios y de comportamiento en salud de los mismos.

### ***Objetivos específicos***

- Conocer los hábitos alimentarios de la población.
- Valorar el estado nutricional de la misma.
- Evaluar los conocimientos previos acerca de alimentación saludable.
- Planificar y ejecutar actividades de educación alimentario-nutricional a los alumnos referente a:
  - Conceptos básicos de nutrición. Requerimiento energético, distribución de nutrientes, recomendaciones, etc.
  - Grupos de alimentos y sus propiedades funcionales.
  - Alimentos fuente de nutrientes clave (agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales)
  - Relación entre alimentación y salud. Enfermedades crónicas no transmisibles.
  - Importancia del mantenimiento de un peso saludable
- Planificar y ejecutar actividades de educación alimentario-nutricional a padres mediante:
  - Apoyo de talleres de cocina ya instrumentados.
  - Folletería.
  - Charlas programadas, con la misma temática abordada con los alumnos.
- Evaluar cambios en el conocimiento y comportamiento de los alumnos.

Docente responsable: Lic. en Nut. Alfonsina Ortiz