

EDUCACIÓN ALIMENTARIA



TALLERES EDUCATIVOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CURSO 2025/26

IMPARTIDO POR: ELISABET CAPILLA LÓPEZ
Diplomada en Nutrición y Dietética
Diplomada en Magisterio de Primaria
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos


Santias
Centro médico



AYUNTAMIENTO DE ASPE

Concejalía de Educación



Aspe
CIUDAD
EDUCADORA



EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

¿Qué es la educación alimentaria y nutricional para niños y niñas?

Se puede definir como el aprendizaje de una serie de conocimientos y estrategias que ayudan a que la infancia adopte conductas alimentarias saludables y sepa realizar adecuadas elecciones en el ámbito de la alimentación. De manera que les ayuden llevar una alimentación saludable, a mejorar su salud y a adquirir buenos hábitos alimentarios que les acompañen durante su edad adulta.

La educación alimentaria y nutricional comienza en nuestro hogar cuando nuestros padres, madres, familiares o tutores comienzan a ofrecernos alimentos sólidos tras la lactancia. Con el paso de los años, conforme vamos creciendo, se van ampliando las fuentes de información sobre los alimentos, otros niños, publicidad, redes sociales, supermercados, etc... No siempre la información que reciben los niños sobre la alimentación, les lleva a tener una alimentación saludable, sino todo lo contrario, y más en el entorno en que vivimos rodeados de ultraprocesados, comida rápida, alimentos ricos en azúcares y grasas poco saludables, etc. Estos hechos, por desgracia, nos llevan a problemas de salud relacionados con la MALNUTRICIÓN, tanto por carencia, como por exceso.

¿POR QUÉ SE NECESITA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL?

La **MALNUTRICIÓN** es un problema global



LAS DIETAS POCO SALUDABLES son una de las principales causas de la **malnutrición** en el mundo



<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

OBJETIVOS DE LOS TALLERES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La educación alimentaria y nutricional impartida en los talleres, fomenta que los alumnos alcancen los siguientes objetivos:

1. Conocer qué es la alimentación saludable y entender su importancia para la salud.
2. Aprender los nutrientes que nos aportan los alimentos saludables y por qué el cuerpo los necesita.
3. Analizar qué alimentos debe contener la alimentación y la frecuencia de consumo de cada tipo de alimento.
4. Saber distinguir qué alimentos son más saludables que otros y por qué.
5. Promover la elección de alimentos saludables frente a otros menos saludables.
6. Fomentar el consumo de productos frescos, frutas y verduras.
7. Transmitir a las familias lo aprendido sobre alimentación saludable.

METODOLOGÍA

Tanto los contenidos, como las actividades a realizar en cada taller, se adaptarán a las edades de los niños; pero para todos los niveles tendrán un enfoque motivador, participativo y muy lúdico.

En todos los casos comenzaremos por una pequeña explicación de la temática o “cuento” a tratar, desarrollaremos los contenidos con la participación de los alumnos y se culminará con una actividad manipulativa (con alimentos reales o ficticios) a realizar en pequeños grupos, por parte de los niños y niñas. En caso de que se trabaje con alimentos reales, se les facilitarán en el aula de trabajo o bien se les pedirá de antemano que los traigan de casa (fomentando la implicación de las familias) y al acabar el taller, podrán comer esos alimentos en el almuerzo.

TEMPORALIZACIÓN Y LOCALIZACIÓN

Se trata de talleres, de 1 sesión por grupo, de 50 a 60 minutos de duración.

Se podrán impartir en cualquier aula o espacio del centro que disponga de pizarra, proyector, mesas y sillas.

Se llevarán a cabo durante el segundo trimestre del presente curso, durante febrero-marzo de 2026, coordinando las fechas y horarios de impartición entre los centros educativos y la profesional que imparta los talleres.

ETAPAS ESCOLARES

La población destinataria de este proyecto contempla al alumnado de:

- Infantil de 5 años
- 2º de Primaria
- 4º de Primaria
- 6º de Primaria

CONTENIDOS Y MATERIALES ESPECÍFICOS

➤ Taller para Infantil de 5 años:

¿QUÉ COMIÓ LA ORUGA GLOTONA?

Contenidos: A través del conocido cuento de “La oruga glotona” se explicará la importancia de la ingesta de frutas y verduras. Se finalizará con la creación de orugas y mariposas con frutas de temporada.



*IMÁGENES DE CREACIONES DE ALUMNOS DE INFANTIL DE 5 AÑOS DURANTE LOS TALLERES IMPARTIDOS EN FEBRERO- MARZO 2025

Materiales:

- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- frutas de temporada (en febrero y marzo: fresa, mandarina, manzana, naranja, frambuesa, arándanos, plátano). Para fomentar la implicación de las familias y los alumnos, cada alumno traerá de casa una fruta que le guste para usar en el taller, además la persona encargada de impartir el taller, también aportará frutas para que haya variedad y no le falte a ningún niño.
- papel vegetal, para la manipulación de las frutas (lo aportará la persona que realiza el taller)
- boles de plásticos (reutilizables) (lo aportará la persona que realiza el taller)
- cuchillos y tablas de cortar (lo aportará la persona que realiza el taller, uso adultos)
- gel hidroalcohólico para la higiene de manos de los alumnos y adultos (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)

➤ Taller para 2º de Primaria: EL ARTE DE COMER SANO.



Contenidos: Partiendo de las obras del pintor italiano Giuseppe Arcimboldo, se explicará la importancia de la ingesta de frutas y verduras. Se finalizará con la creación de una obra de arte a partir de frutas y verduras, inspirada en las obras del pintor.



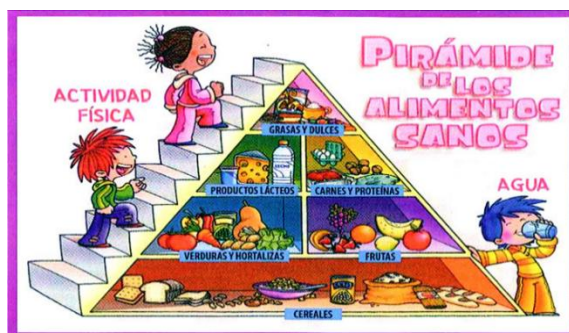
*IMÁGENES DE CREACIONES DE ALUMNOS DE 2º DE PRIMARIA DURANTE LOS TALLERES IMPARTIDOS EN FEBRERO- MARZO 2025

Materiales:

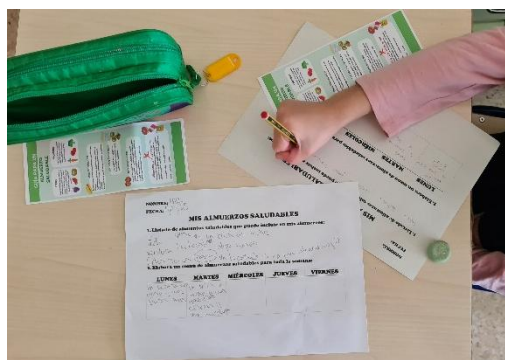
- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- frutas de temporada (frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, manzana, naranja, piña, plátano) y verduras de temporada (pepino, tomate, zanahoria, pimiento rojo, maíz, espinacas) (a aportar las familias o por la persona encargada de impartir el taller, según acuerdo con el centro escolar)
- hojas de papel de horno (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)
- boles de plásticos (reutilizables) (lo aportará la persona que realiza el taller)
- cuchillos y tablas de cortar (lo aportará la persona que realiza el taller, uso adultos)
- gel hidroalcohólico para la higiene de manos de los alumnos y adultos (lo aportará la persona encargada de la realización del taller)

➤ Taller para 4º de Primaria: LA GRAN PIRÁMIDE.

Contenidos: En la primera parte de la sesión se hablará sobre la frecuencia con la que tomamos cada tipo o grupo de alimentos. Se trabajará sobre “¿qué es un almuerzo saludable?”, cada alumno reflexionará sobre si almuerzo que lleva ese día en su mochila, es más o menos saludable y con qué frecuencia debe tomar ese tipo de almuerzo. Además, cada alumno elaborará menú de alimentos recomendables para almuerzos saludables que llevará a casa para mostrar a su familia. Se finalizará la sesión con la creación de una gran pirámide de los alimentos sanos utilizando alimentos reales (sus propios almuerzos) y ficticios (envases vacíos de alimentos que hayan consumido en casa).



un



*IMÁGENES TOMADAS DURANTE LOS TALLERES IMPARTIDOS EN FEBRERO- MARZO 2025 EN 4º DE PRIMARIA

Materiales:

- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- alimentos reales (los almuerzos que llevan ese día al colegio) y envases vacíos de alimentos que hayan consumido en casa (frutas, verduras, pasta, arroz, leche, yogures, aceite, cereales, dulces, chocolate, patatas de bolsa, snacks.....) (a aportar las familias y por la persona encargada de impartir el taller, según acuerdo con el centro escolar)
- ficha para la elaboración de un menú semanal de almuerzos saludables (la persona que imparte el taller lo hará llegar a los profesores para que la puedan imprimir)

NOMBRE: *Alvaro* FECHA: _____

MIS ALMUERZOS SALUDABLES

1. Listado de alimentos saludables que puedo incluir en mis almuerzos:
Fruta, pan, almendra, leche en polvo...

2. Elabora un menú de almuerzos saludables para toda la semana:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Un pedacito de pan, leche, queso, una fruta, una pieza de pollo, agua.</i>	<i>Un tortito de papa, queso, un poco de carne, una pieza de pollo, un trozo de queso, un trozo de queso, un trozo de queso.</i>	<i>Un pedacito de almendra, una galleta integral, un pedacito de queso.</i>	<i>Un menu normal de almuerzo, con un pedacito de carne, un trozo de queso, un trozo de queso, un trozo de queso.</i>	<i>Una galleta, un pedacito de queso, un trozo de queso, un trozo de queso.</i>

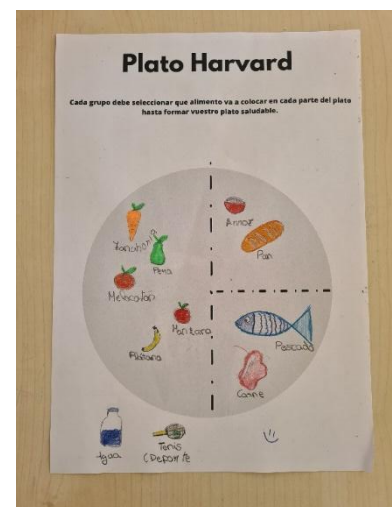
➤ Taller para 6º de Primaria: HOY SOY NUTRICIONISTA

Contenidos: “Raquel y Pedro son dos niños que se encuentran tremendamente cansados, no tienen energía y por lo tanto no tienen ni fuerzas ni ganas para ir al cole, hacer deporte o estudiar, además no paran de ponerse malitos con mocos, virus de la barriga y otras enfermedades.....”

Hoy vamos a ser nutricionistas y vamos a preparar unas recomendaciones y un menú para que Raquel y Pedro se sientan mejor y recuperen su salud.

A partir de la historia de Raquel y Pedro, vamos a trabajar qué nutrientes nos aporta cada grupo de alimentos, reflexionando sobre cómo mejoran o empeoran nuestra salud. Además vamos a elaborar el plato Harvard para saber qué alimentos componen un plato de comida saludable y en qué proporción deben estar. Para finalizar, como si fuéramos nutricionistas, vamos a realizar un menú de un día completo (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) para que Raquel y Pedro aprendan a alimentarse de manera saludable.

Aprovecharemos que vamos a proponer un almuerzo saludable a Raquel y Pedro, para que cada alumno valore el almuerzo que lleva ese día y reflexione sobre si es saludable y con qué frecuencia debe tomar ese tipo de almuerzo.



Materiales:

- pizarra y proyector (a facilitar por parte del centro)
- Ficha individual para elaborar el menú y plato Harvard (la persona que imparte el taller lo hará llegar a los profesores para que la puedan imprimir)

INFORMACIÓN Y CONTACTO

CENTRO MÉDICO SANTÍAS

Elisabet Capilla López

Telf: 667273815

Nº colegiada: CV00077

Email: elisabetcpll@gmail.com

