

ANEXOS

Anexo 1. Indicadores “¿Qué tengo que mirar? ¿Qué puedo hacer?”

- ☐ Relaciones sociales pasajeras
- ☐ Tendencia aislamiento social
- ☐ Preocupación excesiva imagen corporal y estética
- ☐ Actitud negativa sobre sí mismo/a
- ☐ Disminución rendimiento escolar
- ☐ Angustia exagerada por exámenes y notas
- ☐ Esconder/Tirar/No traer almuerzo de forma sistemática
- ☐ Pérdida peso significativa
- ☐ Realizar actividad física de forma desajustada
- ☐ Evitar salidas escolares (con comidas grupales)

(Para actuar, marca mínimo tres)

Anexo 2. Unidad didáctica Orientación 3º ESO.

Sesión 1	Presentación de la materia. Principios de la cartografía. - Ejercicios de comprensión
Sesión 2	Mapa topográfico. - Ejercicios de comprensión. - One minute paper. Orientación.
Sesión 3	Carreras de orientación: Material. 1ª Práctica, Colegio → Uso material aula y patio.
Sesión 4	2ª Práctica. Parque Torre Ramona.
Sesión 5	Técnicas y tácticas de orientación. Programa OCAD.
Sesión 6	3ª Práctica. Parque Torre Ramona. Entrenamientos 1. - Presentación grupos entrenamientos elaborados (Flipped Classroom)
Sesión 7	3ª Práctica. Parque Torre Ramona. Entrenamientos 2. - Presentación grupos entrenamientos elaborados (Flipped Classroom)
Sesión 8	4ª Práctica. Rally fotográfico. Parque Bruil.
Sesión 9	5ª Práctica. Carrera de orientación. Parque del agua.

Anexo 3. Programas de prevención en ESO en España.

PROGRAMA	DESTINATARIOS	CONTENIDOS	RESULTADOS
Y tú... ¿De qué vas? Getafe (1997-Actualidad)	12- 16 años	Guías de autoevaluación y cuadernillos para padres y profesores	No se muestran
Taller de alimentación Gob. Vasco 1997	Materia optativa en ESO	Nutrición Imagen corporal Publicidad Productos adelgazantes Presión de grupo	Mejora del autoconcepto Aumento de los conocimientos sobre alimentación sana (Díaz Ereño et al., 1997)
Canvis Agencia de Salud pública del consorci de Barcelona (2002-Actualidad)	2º ESO	Análisis de la comunicación Relaciones sociales Hábitos saludables Nutrición y alimentación	Mejoraron su patrón alimentario y conocimientos. (Evaluación con 2500 alumnos en el curso 1999-2000)
Grupo ZARIMA en colaboración con ARBADA	ESO	Cinco sesiones de 120' en el horario escolar. Trabajo en grupo sobre imagen corporal, nutrición y alimentación, influencias socioculturales, autoestima-autoconcepto y habilidades sociales.	Reducción en la incidencia de TCA y del riesgo de sufrirlos. Considerado como el primer programa preventivo que ha demostrado científicamente la modificación de actitudes y la reducción de la población de riesgo.
Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Ministerio de sanidad y consumo 2002.	ESO	Una sesión semanal de hora y media. Talleres con padres y alumnos para conocerse y mejorar la comunicación. Pedagogía activa, participativa y bidireccional.	Varios premios de la Sociedad Española de Medicina familiar y comunitaria. Primer puesto en III y VII edición.

Anexo 4. Actividades de tutoría

Actividades de tutoría 1º ESO

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
¡Bienvenidos/as al grupo! Cambio de etapa y nuevo curso.	Elección de delegados/as.	Entendiendo el por qué de las normas.	Un alto en el camino. Evaluación inicial. Propuestas de mejora.	Octubre saludable. Bienestar físico y psíquico. Hábitos alimentarios: Alimentación Saludable.	Octubre Saludable. 16 de Octubre. Día mundial de la Alimentación. Cuestionario alimentación. Mitos y recomendaciones.
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Octubre Saludable. Bienestar físico y psíquico. Importancia de la actividad física.	Organizo y planifico el tiempo de estudio.	¿Todos los niños/as son felices? 20 de Noviembre: Día Universal del niño y de la niña.	Preparación conmemoración igualdad.	25 de Noviembre: Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer.	Sesión de autoevaluación.
Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18
Mi lugar en el grupo.	Resultados 1ª evaluación. Sesión postevaluación.	Protocolo actuación ante incendio.	Educación Socioemocional. Empatía: Ponerme en el lugar de la otra persona.	Importancia de la higiene corporal y el desayuno.	La lectura, ¿Placer o aburrimiento? Leer bien para comprender mejor.
Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24
La tutoría me ayuda a conocerme y a comunicarme.	La pubertad, ¿Qué me está pasando?	Educación para la convivencia. 30 de Enero: Día de la paz.	Los valores a través del cine.	Resultados de la 2ª evaluación. Análisis y compromisos.	Evolución de la mujer a lo largo de la historia. Mujeres científicas.
Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30
Festividad de la mujer trabajadora.	Compañeros del mundo. 21 de Marzo: Día internacional para la eliminación de la discriminación racial.	El agua, un recurso que se agota. 22 de Marzo: Día mundial del agua.	Orientación académica. Paso de 1º a 2º de la ESO. Elegimos materias para segundo.	Aulas, espacios de felicidad.	Educación en valores: Sembrando una convivencia pacífica.
Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36
Habilidades sociales: Asertividad.	Competencia digital. Navegación segura en internet.	La motivación hacia una meta.	Educación en valores. Fomentando el valor del esfuerzo: La fuerza de una promesa.	Juega seguro. Videojuegos. ¿Qué criterios debes seguir para elegir un videojuego?	Evaluación final de la tutoría por el alumnado.

Actividades de tutoría 2º ESO

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
En pista de despegue. Que me espera en este curso.	Elección de delegados/as.	Conociéndonos mejor... quién debe ayudarme.	Un alto en el camino. Evaluación inicial. Propuestas de mejora.	Octubre saludable. Bienestar físico y psíquico. Hábitos alimentarios: Alimentación Saludable.	Octubre Saludable. 16 de Octubre. Día mundial de la Alimentación. Cuestionario alimentación. Mitos y recomendaciones.
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Octubre Saludable. Bienestar físico y psíquico. Importancia de la actividad física.	Organizo y planifico el tiempo de estudio.	6 de Noviembre: Día internacional para la prevención de la explotación del medio ambiente.	Preparación conmemoración igualdad.	25 de Noviembre: Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer.	Sesión de autoevaluación.
Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18
Vive y deja vivir. El acoso escolar. Nuestro papel en la prevención.	Resultados 1ª evaluación. Sesión postevaluación.	Protocolo actuación ante incendio.	Educación Socioemocional. Empatía: Ponerme en el lugar de la otra persona.	Cómo controlar nuestras emociones y sentimientos.	Una técnica que me ayuda a aprender: El esquema.
Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24
Lee para vivir. Animación a la lectura.	Al otro lado del espejo. Reflexiones sobre la Autoestima.	Los valores a través del cine.	En la sociedad de la imagen.	¿Hacia dónde quiero orientar mis estudios?	¿Todavía estoy a tiempo? Resultados de la 2ª evaluación. Análisis y compromisos.
Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30
Evolución de la mujer a lo largo de la historia. Mujeres en la literatura.	Festividad de la mujer trabajadora.	Ídolos sin pedestal. La envidia sana.	¿Matar el tiempo? Ocio y tiempo libre.	Aulas, espacios de felicidad.	Educación en valores: Sembrando una convivencia pacífica.
Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36
Habilidades sociales: Asertividad.	Competencia digital. Cómo sacar el máximo partido a la tecnología.	La motivación hacia una meta.	Educación en valores. Fomentando el valor del esfuerzo: La fuerza de una promesa.	Preparando el próximo curso.	Evaluación final de la tutoría por el alumnado.

Actividades de tutoría 3º ESO

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Mayores, pero no tanto. ¿Es necesaria la acción tutorial en 3º?	20 de Septiembre. Día internacional de la libertad.	¡A las urnas! Elección de delegados/as.	¡Stop! Evaluación inicial. Propuestas de mejora.	Octubre saludable. Bienestar físico y psíquico. Hábitos alimentarios: Alimentación Saludable.	Octubre Saludable. 16 de Octubre. Día mundial de la Alimentación. Cuestionario alimentación. Mitos y recomendaciones.
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Octubre Saludable. Bienestar físico y psíquico. Importancia de la actividad física.	¡Me pongo las pilas! Planificación del 2º trimestre.	El examen de mis exámenes.	Preparación conmemoración igualdad.	25 de Noviembre: Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer.	Sesión de autoevaluación.
Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18
¡No me reconozco! La adolescencia.	Resultados 1ª evaluación. Sesión postevaluación.	Protocolo actuación ante incendio.	Educación Socioemocional. Empatía: Ponerme en el lugar de la otra persona.	¿Amor o sexo? La sexualidad responsable.	Como lograr un buen rendimiento académico.
Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24
Negociación y resolución de conflictos.	Habilidades sociales. La personalidad.	De mi depende, una vida saludable.	Planificación y estudio.	Convivir... ¡Qué difícil me lo pones!	Resultados de la 2ª evaluación. Análisis y compromisos.
Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30
Evolución de la mujer a lo largo de la historia. Mujeres en el deporte.	Festividad de la mujer trabajadora.	El poder invisible. Medios de manipulación.	Competencia digital. ¿Qué saben de mí las redes?	¿Preparados para el sprint final? De 3º a 4º de la ESO.	Educación en valores: Sembrando una convivencia pacífica.
Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36
Cómo hemos cambiado... Vista retrospectiva profesiones y sociedad.	23 de Abril. Día internacional del libro.	¿Qué se esconde detrás de la botella? No solo risas. Alcoholismo. Experiencias y reflexión.	Saber más para decidir mejor. Otras alternativas al terminar 3º.	Hay que decidir.	Evaluación final de la tutoría por el alumnado.

Actividades de tutoría 4º ESO

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Tutoría. ¿Por qué?... ¿Para qué?	4º, un curso muy importante.	Participación en la vida del centro. Elección de delegados/as.	Un alto en el camino. Evaluación inicial. Propuestas de mejora.	Octubre saludable. Bienestar físico y psíquico. Hábitos alimentarios: Alimentación Saludable.	Octubre Saludable. 16 de Octubre. Día mundial de la Alimentación. Cuestionario alimentación. Mitos y recomendaciones.
Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Octubre Saludable. Blog taller de salud.	Octubre Saludable. Bienestar físico y psíquico. Código cáncer.	Conociéndonos mejor... quién debe ayudarme	Preparación conmemoración igualdad.	25 de Noviembre: Día internacional de la violencia contra la mujer.	Sesión de autoevaluación.
Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18
La tiranía de la belleza.	Resultados 1ª evaluación. Sesión postevaluación.	Protocolo actuación ante incendio.	La droga ¿Un mundo feliz? Experiencias y reflexión.	Educación Socioemocional. Empatía: Ponerme en el lugar de la otra persona.	Educación vial. Experiencias y reflexión.
Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24
La sociedad red.	¡Fuera nervios! Control de la ansiedad y el estrés ante los exámenes.	Educación para la convivencia. 30 de Enero: Día de la paz.	Información académica y profesional. Tus posibilidades al acabar la ESO.	El futuro está en tus manos. Pruebas de acceso a CFGM.	Resultados 2ª Evaluación. Análisis y compromisos.
Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30
Evolución de la mujer a lo largo de la historia. Mujeres en altos cargos.	Festividad de la mujer trabajadora.	El futuro está en tus manos. Bachillerato.	Medios de comunicación. El poder de la información.	Educación en valores: Sembrando una convivencia pacífica.	Habilidades sociales: Aprendiendo a comunicar.
Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36
Orientación inscripción CFGM.	Valores a través del cine.	Competencia digital. Navegación segura en internet.	La motivación hacia una meta.	Educación en valores. Fomentando el valor del esfuerzo: La fuerza de una promesa.	Final de trayecto. Evaluación final de la tutoría por el alumnado.

Anexo 5. Octubre saludable. Sesiones 3º ESO.

TUTORÍA SOBRE ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE.

OBJETIVOS:

1. Ayudar a los alumnos a conocerse y aceptarse personalmente.
2. Desmitificar los estereotipos que contribuyen en los adolescentes a mermar su autoestima y dificultan su autoaceptación.
3. Informar sobre aspectos básicos de una alimentación saludable.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1. Presentación del tema por el tutor. Éste inicia la sesión introduciendo el tema, señala la adolescencia como una edad de cambio y transición de las personas entre la infancia y la juventud. Es una edad de cambios físicos y de carácter; en su desarrollo se va forjando nuestra personalidad.
2. Lectura de los textos de la ficha “Quisiera ser...” (Anexo). A continuación realizaremos un comentario de los mismos. Facilitaremos el **debate** con los siguientes interrogantes: ¿Por qué estamos tan preocupados por nuestra imagen? ¿Cuál es la imagen ideal que nos gustaría tener? ¿Por qué? ¿Si la consiguiéramos, seríamos felices? ¿La imagen es lo que más nos importa? ¿Qué es la felicidad? ¿Ser feliz es querer ser o vivir como otros que nos parecen mejores o perfectos? ¿Qué podemos hacer para ser felices?
3. Cumplimentar el **cuestionario** (Anexo) sobre Alimentación Saludable. Comentar a continuación con el grupo las contestaciones que han dado en el cuestionario.
4. Cumplimentar la **ficha** (Anexo) con los alimentos ingeridos el día anterior y analizarlos teniendo en cuenta la pirámide de los alimentos.
6. Realización en grupo de un **menú saludable**, teniendo en cuenta los conocimientos aprendidos en las actividades anteriores.
7. Comentario sobre los **mitos de la alimentación** (Anexo), con anterioridad habrán rellenado la ficha de verdadero o falso. Al final, realizamos un comentario en grupo sobre cada mito.

TEXTO DEBATE. QUISIERA SER...

COMPARACIONES ODIOSAS

María se ve gordísima. Sus padres y sus amigos no creen que sea para tanto, pero ella se está obsesionando con perder unos kilos. A Juan le traen de cabeza sus granos, un maldito acné que no acaba de quitársele. Gema está acomplejada porque se ve demasiado alta. Nadie le quita el puesto de pivot, pero luego, cuando sale de paseo, saca una cabeza a todas sus amigas... y a la mayoría de los chicos.

Ninguno de ellos piensa ser modelo (María quiere ser pediatra; Juan, periodista, y Gema, ingeniera), pero todos están preocupados por su imagen. Cuando se miran al espejo no les gusta nada lo que ven.

En realidad, María no está tan gorda, los granos de Juan no son como para asustar a nadie y Gema es una chica alta y nada más. Pero ni ellos, ni casi nadie, podemos resistirnos a la tentación de compararnos.

Un dicho famoso afirma que las comparaciones son odiosas. Y más si las establecemos con los modelos que nos muestra la televisión, la publicidad, las revistas: cuerpos esbeltos, caras perfectas...

Y la cosa empeora si las comparaciones son con ese genio de la informática que ha salido en el periódico con sólo diez años, con nuestro cantante favorita o con ese jovencísimo director de cine que ya ha estrenados dos películas.

Si nos comparamos con otros, si pretendemos ser como otros, siempre nos pareceremos demasiado gordos o demasiado delgados, excesivamente altos o bajos, con los ojos vulgares o la nariz imperfecta. ¿Qué se le va a hacer? No todos hemos nacido para ser top-models. A pesar de todo, sí hay algunas cosas que podemos hacer para tener una imagen más agradable. Lo primero, cuidar nuestra salud: hacer deporte y comer equilibradamente es la mejor manera de combatir los granos y los kilos.

Tampoco está de más un cierto cuidado personal (higiene, peinado, una ropa con la que estemos a gusto). Y es que en la sociedad en que vivimos la imagen es muy importante, claro, pero... ¿es lo más importante? ¿Y a qué precio?

UN PEZ DEBE SER UN PEZ

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal?

Dicho y hecho. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: '¡Vuela, conejo!' El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió

dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobadillo en la de vuelo.

Convenzámonos: un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro. Una persona inteligente debe sacarle punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en todas las cosas a la vez. Una persona fea difícilmente llegará a ser bonita, pero puede ser simpática, buena y maravillosa... Sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.

COMPARACIONES ODIOSAS

- ¿Crees que las personas de tu edad acostumbran a compararse con otros como los de la historia? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias tiene para ellas el estar siempre así?
- ¿Te importa o preocupa mucho la imagen que los demás tienen de ti? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar razonablemente nuestra imagen?
- ¿Qué consideras como lo más importante de ti?
- ¿Qué te gusta de los demás?

UN PEZ DEBE SER UN PEZ

- ¿Qué trata de transmitirnos esta historia?
- ¿Qué opinión te merece?

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Rodea o marca la contestación que según tu opinión se ajuste mejor a cada una de las preguntas. Por favor, responde con sinceridad.

NOMBRE Y APELLIDOS:..... Curso:

1. ¿Haces un buen desayuno?

Un desayuno completo es aquel que incluye un lácteo y un alimento del grupo de los farináceos (cereales, pan, tostadas, galletas, etc.) Si además, Incluye fruta o zumo, mejor aún.

Siempre		A veces		Nunca o rara vez
---------	--	---------	--	------------------

2. Durante el día, ¿repartes la alimentación en diferentes comidas (desayuno, almuerzo, comida, cena...)?

Siempre como a las mismas horas, sin tomar nada más.		Aunque como a horas regulares, también "pico" entre horas.		Mi horario de comidas es irregular y casi siempre como entre horas.
--	--	--	--	---

3. ¿Cuántas veces ingieres comidas "rápidas" (hamburguesas, pizzas, bocadillos...), precocinados?

Nunca o rara vez		A veces (1 ó 2 veces al mes)		A menudo (1 ó varias veces por semana)
------------------	--	------------------------------	--	--

4. Tu postre más habitual es...

Fruta o lácteo sencillo (yogur, cuajada ...)		No tomo postre		Repostería (tartas, pasteles, etc.), queso fuerte con membrillo
--	--	----------------	--	---

5. Tu consumo de pan diario (tostado, de molde, blanco o integral de barra o baguette...) es:

Moderado (menos de 1 barra de 250 gramos)		Elevado (más de 1 barra de 250 gramos)		No como pan
---	--	--	--	-------------

6. ¿Consumes diariamente frutas, verduras u hortalizas?

Más de 6 frutas		Entre 3 y 5 raciones de fruta y verdura		Entre 1 ó 2 raciones		Nada
-----------------	--	---	--	----------------------	--	------

7. ¿Cuál es tu consumo semanal de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes)?

2 veces o más | 1 vez | Nunca o de vez en cuando

8. ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado?

2 veces o más | 1 vez | Nunca o casi nunca

9. ¿Y el consumo semanal de huevos?

Menos de 3 unidades | Entre 3 y 5 unidades | Todos los días

10. ¿Tomas semanalmente derivados cárnicos tipo fiambre, embutidos, patés?

Nunca o de vez en cuando | Varias veces | Cada día

11. ¿Tomas con frecuencia algún tipo de bebida alcohólica?

Nunca | De vez en cuando | Varias veces | Todos los días

12. ¿Con qué frecuencia incluyes lácteos (leche, yogur, queso y otros) en la dieta?

Cada día | Varias veces | Nunca o de vez en cuando

13. ¿Cómo son esos lácteos? ¿Con poca grasa (desnatados o semidesnatados) o enteros?

Desnatados | Semidesnatados | Enteros

14. ¿Tomas semanalmente alimentos fritos, rebozados, empanados o fritos tipo croquetas...?

Nunca o de vez en cuando | Varias veces | Cada día

15. ¿Comes diariamente golosinas, bollería, pastelería o snacks tipo gusanitos, patatas fritas...?

Nunca | Entre 1 y 2 veces | Entre 3 y 4 veces al día | Más de 5 veces

16. ¿Con qué frecuencia tomas refrescos tipo cola, naranjada, red bull, tónica...?

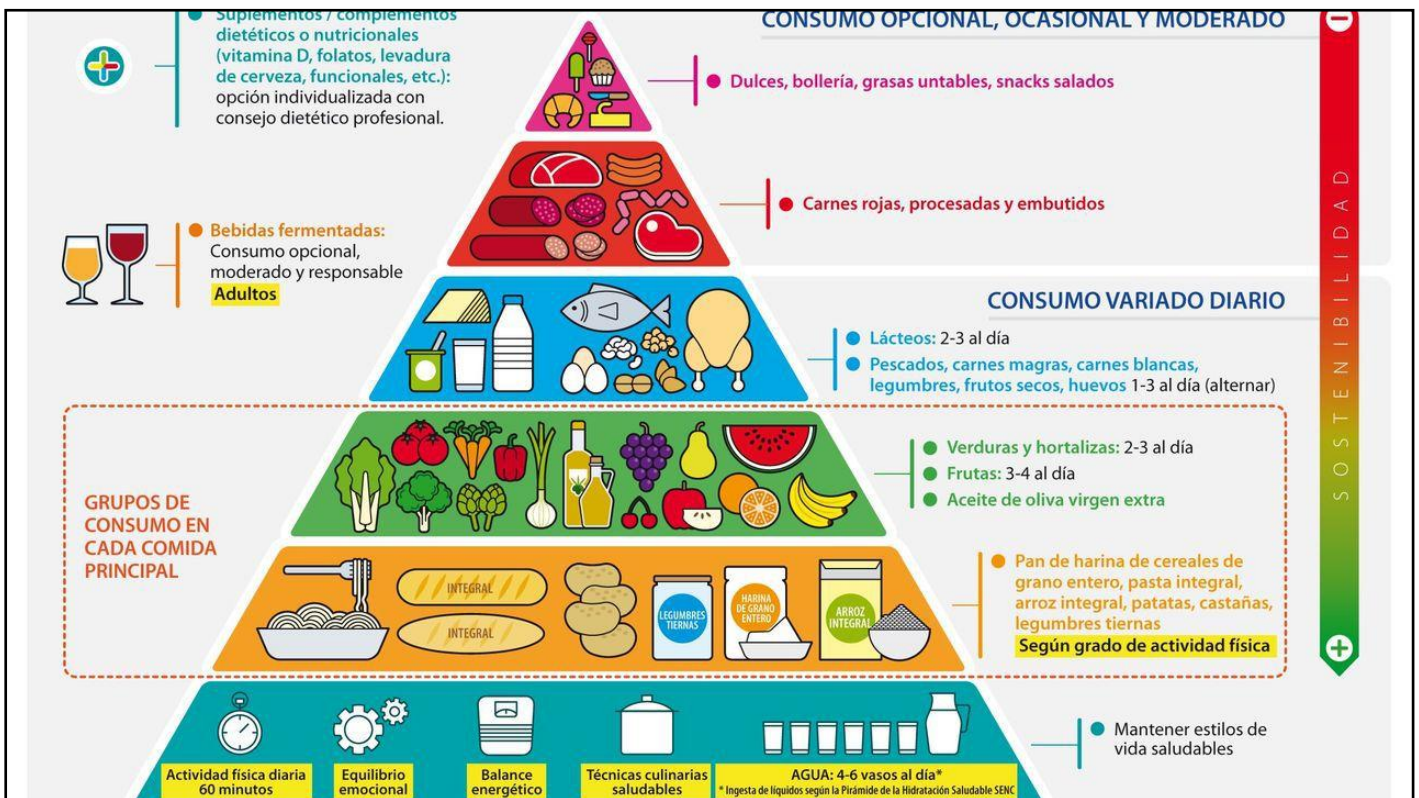
Nunca | Una o dos veces a la semana | Tres o cuatro veces a la semana | Cada día

FICHA. ¿LLEVAS UNA DIETA EQUILIBRADA? LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

1. Vas a analizar en esta actividad si tu alimentación se ajusta a lo que indican los expertos. Para ello, vas a escribir aquí lo que comiste ayer en cada una de las comidas:

DESAYUNO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	
OTRA: Picar	

2. La Pirámide Alimentaria nos indica la variedad y proporción de alimentos que debemos consumir durante el día. Hay que tomar una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo. Se muestra la nueva propuesta realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria actualizada (Presentada el 19 de Junio de 2019).



Compara lo que comiste ayer con lo que, según la pirámide, deberías haber comido y escribe tus conclusiones:

MITOS DE LA ALIMENTACIÓN.

Nombre _____

Clase _____ Fecha _____

Lee los enunciados detenidamente y escribe V (verdadero) o F (falso) según consideres oportuno en la línea destinada a ello.

La prueba no será calificada, será trabajada posteriormente de forma conjunta con el resto de compañeros.

1. ____ Los productos integrales tienen menos calorías.
2. ____ Hacer cinco comidas diarias ayuda a controlar el peso.
3. ____ El agua engorda durante las comidas.
4. ____ Los nervios me hacen engordar.
5. ____ El pan engorda, y la miga más.
6. ____ Comer chocolate favorece el acné.
7. ____ La fruta después de la comida engorda.
8. ____ El consumo de frutas ayuda al control de la presión arterial.
9. ____ El azúcar moreno es más saludable que el blanco.
10. ____ Los alimentos light adelgazan.
11. ____ Tras un esfuerzo físico intenso se recomienda ingerir alimentos.
12. ____ Los alimentos frescos son más nutritivos que los congelados.
13. ____ Saltarse una comida adelgaza.
14. ____ Las vitaminas ayudan a engordar.
15. ____ Los conservantes de latas y botes son cancerígenos

Respuestas:

1. F. Los alimentos integrales tienen prácticamente las mismas calorías que los productos refinados. La diferencia consiste en que los productos integrales tienen mayor contenido de fibra y minerales. Los alimentos integrales, por su contenido de fibra, poseen un poder saciante, lo que evita comer más cantidad de otros alimentos. Se recomienda el consumo de alimentos integrales en nuestra alimentación diaria, pero si lo que se busca es controlar o perder peso, es importante su consumo, pues añade volumen de alimento, pero no calorías.

2. V. Comer cada 3-4 horas evitará que lleguemos a la siguiente comida con un hambre incontrolable, con lo cual elegiremos mejor los alimentos y controlaremos más fácilmente la cantidad. Además tus niveles de azúcar en sangre se mantendrán controlados. Es fundamental no saltarse comidas para mantener un peso saludable.

3. F. El agua es un alimento no calórico, es decir, sus nutrientes no proporcionan energía. Por lo tanto no engorda si se toma antes, durante o después de las comidas. Beber agua antes de las comidas puede producir sensación de saciedad, por lo que se recomienda en dietas de adelgazamiento. Tampoco tiene el poder de quemar calorías, es decir, no por beber más cantidad de agua se adelgaza. Es importante consumir una cantidad adecuada de agua, entre 1,5 y 2 litros diarios ya que el 60% de nuestro peso corporal es agua.

4. F. El aumento de peso lo origina una ingesta excesiva de alimentos de alto contenido energético que se ve favorecida en determinados estados de nerviosismo o de ansiedad en determinadas personas.

5. F. El pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...) es rico en hidratos de carbono, el nutriente que necesitamos en mayor proporción constituyendo la base de la dieta mediterránea. La composición del pan es la misma por dentro que por fuera, por lo que si se quiere ingerir menos calorías se debe comer menos cantidad en vez de quitar una parte del pan (como la miga). Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, embutidos... Lo que nos engorda es comer más de lo que gastamos, por ello es importante acompañar la dieta con ejercicio físico.

6. F. Numerosos estudios han tirado por tierra este mito tan extendido. El acné que aparece en la cara es resultado de la grasa que se segrega la piel por alteraciones hormonales, no tiene nada que ver con la comida. Algunas mujeres sienten la necesidad de tomar este alimento en el periodo premenstrual, donde se producen desarreglos hormonales y granitos, que se suelen asociar al chocolate ingerido y no a los cambios por el ciclo

7. F. Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo tanto el orden en que se ingieren los alimentos a lo largo del día no influye en el aporte energético. La ventaja de consumirlo antes de las comidas es que gracias a su contenido en fibra y agua producen un efecto saciante. Una dieta equilibrada y variada debe incluir el consumo de al menos tres piezas al día de fruta por su importante aporte de vitaminas y minerales.

8. V. Las frutas son una excelente fuente de potasio, mineral que compite con el sodio para regular la presión arterial. A mayor potasio y menor sodio, mejores valores de presión arterial.

9. F. Es cierto que, desde un punto de vista nutritivo, el azúcar moreno sin refinar aporta minerales (potasio, hierro, sodio, magnesio y calcio) y vitaminas (principalmente del grupo B), a la vez que el azúcar blanco solo aporta calorías vacías (esto es, aporta calorías y ningún nutriente).

Pero esto no significa que el azúcar moreno tienda a ser más sano que el azúcar blanco. Al contrario, se convierte en un problema, ya que al considerar que es más saludable terminamos añadiéndolo a nuestra dieta diaria como una opción «saludable», cuando en realidad es solo saludable en apariencia: no puede ser considerado como una fuente de estos nutrientes, ya que habitualmente se consume en cantidades pequeñas, y su contenido en azúcar es prácticamente similar al azúcar blanco.

Es decir, mientras que el azúcar blanco (o normal) posee entre un 99% a un 100% de sacarosa, el azúcar moreno posee entre un 85% a un 95%. Lo que se traduce en algo muy sencillo: no existen pruebas que demuestren que el azúcar moreno sea más saludable que el azúcar blanco.

10. F. Un producto LIGHT es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos. Esto significa que contiene menos calorías (un 30% como mínimo) que la versión no light del mismo alimento o producto en cuestión. Se debe leer el etiquetado del producto light y del producto no light para comparar el contenido de calorías de ambos y elegir el que mejor se ajuste a nuestras necesidades. Consumir alimentos light puede contribuir el seguimiento de una dieta en situaciones especiales, pero no hay que olvidar que se trata de alimentos que tienen calorías y que, por lo tanto, no se debe abusar de ellos.

11. V. Aunque se sienta más fatiga que apetito, los primeros minutos posteriores a una ejercitación no deben desaprovecharse. En este período, el organismo absorbe más eficientemente los nutrientes, sobre todo la glucosa. Se aconseja ingerir barras energéticas, pan o algunas frutas.

12. F. El frío de la nevera o el congelador mantiene las cualidades de los alimentos sin alteración, por lo que un pescado o una carne congelada no te van a aportar menos nutrientes que si los comieras frescos.

13. F. Mucha gente cree que saltándose una comida perderá peso. Pero saltarse una comida es un mal hábito. Los especialistas aconsejan realizar 5 tomas diarias, lo que ayuda a no llegar con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida. De esta forma nos ayuda a controlar la ingesta de grandes cantidades de comida y evitar aumentar de peso. Por lo tanto se recomienda realizar cinco tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), y si se quiere perder peso, es importante evitar alimentos muy energéticos y reducir el tamaño de las raciones.

14. F. Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía y por tanto es imposible que engorden. Las cantidades necesarias son diferentes según la persona, ya que depende de muchos factores como son: el sexo, la edad, enfermedad, etc. Una persona que lleve una alimentación variada y equilibrada cubre sus necesidades de vitaminas y de minerales. En caso de enfermedad puede ser necesaria la suplementación mediante prescripción médica.

15. F. Sin los conservantes, la cadena alimenticia no sería tan segura como lo es en la actualidad. Cuando un conservante va precedido de la letra E, no quiere decir que sea dañino, sino que se ha autorizado su uso, por no presentar riesgos para la salud.

Anexo 6. Relaciones asignaturas.

ASIGNATURA MÁSTER	APORTACIONES AL TFM
Contexto de la actividad docente	Organización del sistema educativo. Papel social: Familia y contexto. Documentación centros educativos. Plan de Acción Tutorial (PAT).
Interacción y convivencia en el aula	Desarrollo evolutivo: La adolescencia. Exposición Trastornos de la alimentación. Acción tutorial. Estructura de grupo, Liderazgo, Influencia social, Percepción, Prejuicios y Estereotipos.
Procesos de Enseñanza Aprendizaje	Herramientas de comunicación. Clima de aula. Análisis de caso: Experiencia alumnos/docente. TICS.
Prevención y resolución de conflictos	Conflicto. Convivencia. Habilidades sociales.
Diseño curricular	Currículum oficial. Atención a la diversidad.
Contenidos disciplinares de Educación Física en ESO y Bachillerato	Relación entre elementos del currículo: Objetivos, Competencias básicas, metodologías y criterios de evaluación. Papel del docente.
Fundamentos de diseño instruccional y metodología de aprendizaje en la especialidad de Educación Física	Teoría de la Autodeterminación (TAD). Carpeta didáctica. Motivación como elemento de influencia. Clima tarea en Unidad Didáctica. TARGET.
Diseño, organización y desarrollo de actividades para el aprendizaje de Educación Física	Unidad Didáctica para las prácticas. Niveles de adaptación. Experiencias de aula. Praxiología motriz.
Prácticum I	Estudio de los documentos del centro educativo. Observación práctica docente.
Prácticum II y III	Intervención en aula mediante la UD. Supuesto caso de AN en aula.