



## TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ETIQUETADO

María Luisa Sánchez Rodríguez  
María Teresa Salobral Villegas  
María Dolores Luengo Mateos  
**CS FÁTIMA**

### INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

En Consulta de Enfermería se observa:



Consumo de cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutas.



Consumo de lácteos, grasas, alimentos envasados y procesados, pre-cocinados y bollería industrial, sobre todo en paciente jóvenes y niños.

- Desconocimiento de información del etiquetado (ley de etiquetado en 2011).
- Taller dirigido a personas entre 25 y 55 años, habitualmente con vida laboral activa e hijos a su cargo.

### OBJETIVO GENERAL

- Mejorar la calidad de la alimentación de la población.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los principios inmediatos de los alimentos y su proporción para una dieta sana.
- Identificar la presencia de azúcar añadida en los alimentos.
- Identificar alimentos funcionales.
- Adquirir el hábito de leer las etiquetas y saber interpretarlas.
- Realizar una compra saludable y un menú equilibrado, analizando el etiquetado.



## DESARROLLO

**DISEÑO:** Taller de EPS con 13 participantes de entre 25 y 55 años, la mayoría con hijos.

**CAPTACIÓN:** Consultas de Enfermería, carteles en el Centro de Salud, Twitter, mensajes en prensa y por la megafonía del Centro de Salud.

**METODOLOGÍA:** Activa-participativa con exposiciones, tormenta de ideas y discusión.

3 Sesiones de 90 minutos:

\* 30' exposición

\* 60' en las actividades prácticas individuales, en grupo y posterior puesta en común.

**MATERIAL:** Pequeño "mercado" con distintos alimentos, etiquetas y diferentes folletos.



Después de cada práctica, puestas en común y

lo trabajado.

Folletos y material escrito.

## CONTENIDOS

### 1ª SESIÓN

Principios inmediatos

Dieta mediterránea

Azúcares y sal añadidos

Falsos mitos

Necesidades calóricas

Práctica:

- Clasificar alimentos,
- ¿Qué le falta o qué le sobra a estos menús?

### 2ª SESIÓN

Alimentos funcionales

Compra saludable

Etiquetado

Intolerancias y alergias

Práctica :

- Elaborar un menú y una merienda saludable

### 3ª SESIÓN

Recordatorio etiquetado

Práctica con etiquetas



## RESULTADOS

**VALORACIÓN PREVIA** mediante el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea:

-50% ,menos de 9 puntos → BAJA adherencia a la Dieta Mediterránea.

-50% 9 puntos o más → BUENA adherencia a la Dieta Mediterránea.

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN:

-100% de las asistentes consideran el taller útil para su vida, y lo recomendarían totalmente.

### SUGERENCIAS:

- \* Valorar productos de uso diario como jabones, suavizantes
- \* Más documentación, aunque se han dado folletos, bibliografía y webs recomendadas.
- \* Las técnicas han sido dinámicas y divertidas para las asistentes y ha habido muy buen clima grupal.
- \* Mediante observación, hemos comprobado que han interiorizado los contenidos y lo han utilizado en las prácticas con buen resultado.
- \* Las docentes han expresado un alto grado de satisfacción con el desarrollo del taller.

## CONCLUSIONES

Destacamos la importancia y la repercusión que tiene la alimentación en la salud de las familias.

Además, la compra diaria en los hogares influye , no sólo en la salud, también en el gasto destinado a este fin.

Hay numerosos estudios y continuos avances en legislación para aumentar la seguridad en alimentación que requieren la formación de los profesionales para ofrecer información actualizada y de calidad.

