



# TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSEJO BREVE DE EJERCICIO A ALUMNOS DE UN CEPA



C.S SAN BLAS (PARLA)

Rocío Abad Torreblanca-EIR 2 EFyC; Isabel Pulido Leno-EIR 2 EFyC; Pilar Rabadán Carrasco-Enfermera AP;  
Pablo Latatu-Enfermero especialista EFyC; Mónica Alguacil-Médica AP; Marta Cordero-Enfermera especialista EFyC

## INTRODUCCIÓN



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Último informe de salud de la  
Comunidad de Madrid:

- Exceso ingesta cárnica
- Deficitaria en frutas y verduras.
- Sedentarismo e inactividad



Demanda realizada en la  
Mesa de Salud de  
nuestro municipio (Parla)

**OBJETIVO**



Promover hábitos de alimentación saludable y actividad física.



### TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSEJO BREVE DE EJERCICIO A ALUMNOS DE UN CEPA

## METODOLOGÍA



### CONTENIDO

Grupos alimentos

Pirámide de Naos

Medidas  
antropométricas

Recomendaciones  
de ejercicio físico  
según la OMS

Mitos en la  
alimentación

Lectura de  
etiquetado

Dieta  
mediterránea

Método del plato



### DESARROLLO

- Grupo de adultos:
  - Nivel secundaria.
  - Edades: 17 a 40
- 3 Sesiones:
  - 1 hora de duración.
- Cuestionario de conocimientos:  
previo y posterior a la intervención.
- Uso de diapositivas y dinámicas grupales: tarjetas de colores, fotos de alimentos, etiquetas de productos.
- Documentación de apoyo.
- Encuesta de satisfacción.



### TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSEJO BREVE DE EJERCICIO A ALUMNOS DE UN CEPA

## RESULTADOS

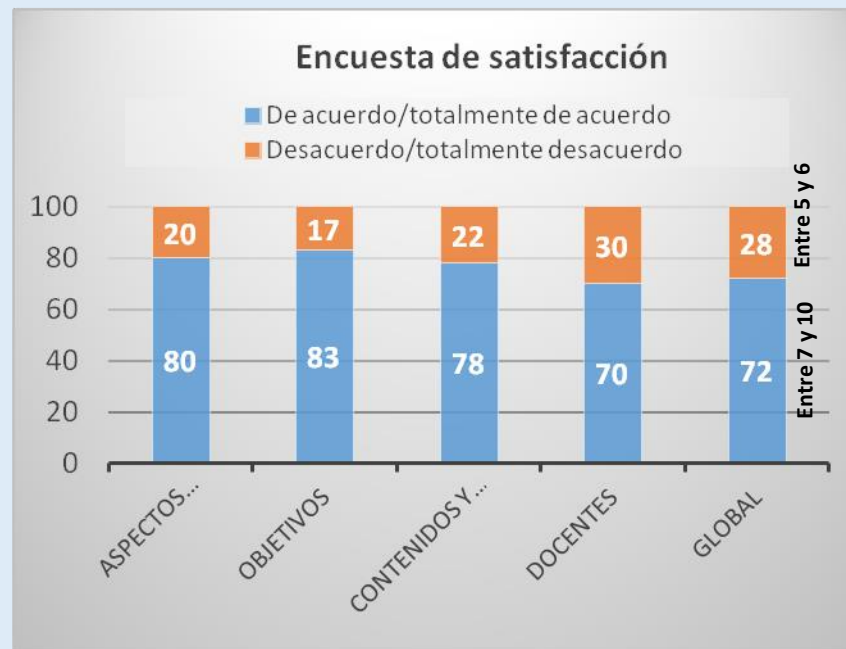
### DATOS OBJETIVOS (cuestionario de conocimientos)

#### LIMITACIONES

- Rango de edades variado
- Distinto nivel de responsabilidades personales
- No obligatoriedad de asistencia
- Coincidencia con días previos a exámenes y/o fiestas.
- Última sesión poca asistencia: se agrupan los asistentes de 2 grupos.

### DATOS SUBJETIVOS

- Feedback positivo
- Interés durante el desarrollo del taller: preguntas, aclaraciones.



## CONCLUSIONES

1. Implicación y correcta elección de fechas para el desarrollo del taller.
2. Necesidad de seguir informando a la población de hábitos saludables.
3. Fácil aplicabilidad y reproductibilidad en otros grupos.