



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE: ADELGAZAR SIN PERDER LA SALUD

CS El Naranjo. Rocío Sánchez Suárez, M<sup>a</sup> Eugenia Tello Bernabé, M<sup>a</sup> Ángeles de Frutos Martín.

## JUSTIFICACIÓN

- **Obesidad:**
  -  enfermedades crónicas
  -  calidad de vida.

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

IMC >30 o  $\geq 27$ + enf. crónica

## OBJETIVO PRINCIPAL:

Aprender a llevar una alimentación equilibrada cualitativa y cuantitativamente para perder peso y controlar sus enfermedades crónicas

+ Objetivos específicos:  
adquirir las herramientas necesarias



EMPODERAMIENTO



# Metodología

## Día 1:

- Presentación
- Rejilla  
¿Qué me **PREOCUPA** del menú? ¿Qué **DIFICULTADES** tengo para cuidar mi peso?
- Charla coloquio:  
Conceptos, medir mi IMC, mitos, **dietas milagro**, salud y obesidad
- Video-discusión:  
**Atrévete**

## Día 2:

- Recordatorio y actualización
- Rejilla: ¿Qué son los nutrientes? ¿En qué alimentos están?
- Charla coloquio:  
La dieta equilibrada. **CONCEPTOS** básicos de nutrición.
- Mi menú y recursos ejercicio



## Día 3:

- Recordatorio y actualización
- Caso: un día en la vida de Margarita
- Tormenta de ideas: ejercicio
- Charla coloquio:  
**EJERCICIO**, conceptos.
- Aprendo a respirar para calmar mi ansiedad

## Día 4:

- Recordatorio y actualización
- Análisis de las etiquetas:  
¿Cómo leer el **ETIQUETADO?**, productos engañosos
- Ejercicio práctico con etiquetas reales
- Evaluación y despedida



ENCUESTA (11 RESPUESTAS)		
Duración		7 ajustado/ 4 insuficiente
Valoración global		9,4

- ✓ 15 participantes. 11 acudieron a 3 sesiones o más. Media de 12 personas/sesión, mujeres de 40 años o más. ♀
- ✓ **Cualitativamente:** buen clima grupal, muy participativas.
- ✓ Detectaron barreras y facilitadores para cambiar hábitos.
- ✓ **Comentarios:** "poder estar más días", "más oferta", "hablar más del etiquetado".

