

Programa de consumo de frutas y verduras en centros escolares ¿Cómo podemos hacerlo?

Begoña Reyero Ortega

Enfermera especialista en EFyC

Coordinación Programa en Canarias 2022-2024

Máster en Coaching y Gestión sanitaria

Experto en Marketing Y Comunicación

OBJETIVOS

- Ampliar conocimientos sobre la importancia de consumir frutas y verduras para la mejora de hábitos de vida saludable.
- Presentar dinámicas educativas efectivas para fomentar el consumo de frutas y verduras en niños
- Fomentar la creatividad y participación activa en la promoción de hábitos saludables.



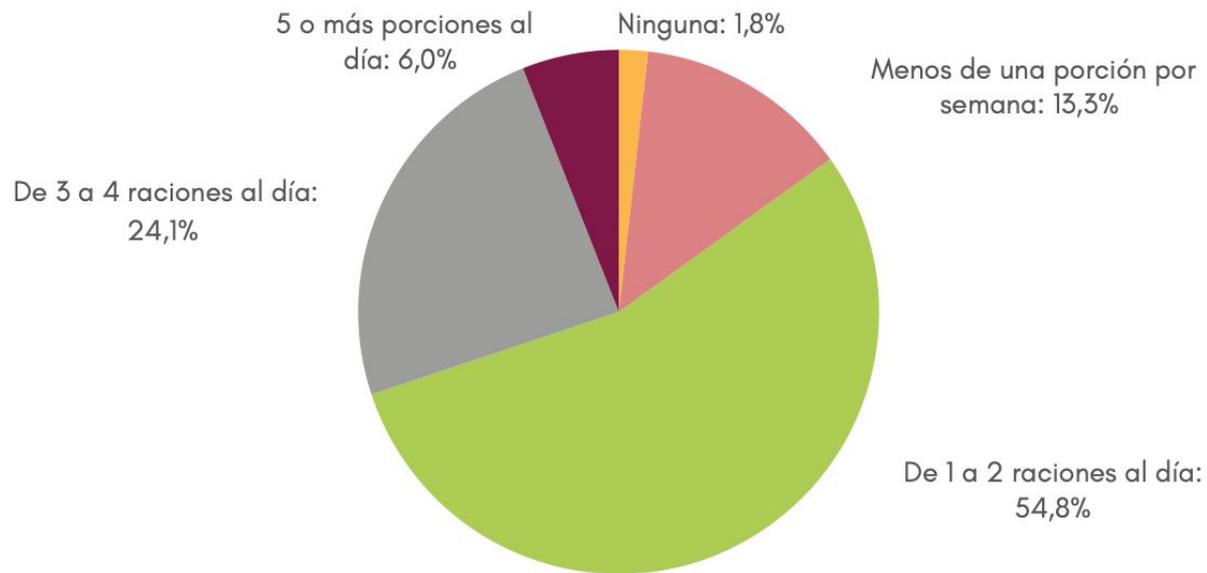


En 2017, casi **4 millones de muertes** en el mundo se atribuyeron a la falta de consumo de frutas y verduras en cantidades suficientes

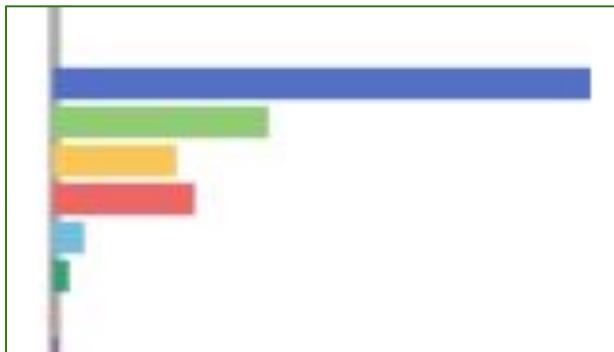
Se debe consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras diariamente, lo que se traduce en **más o menos 5 porciones** de dichos alimentos (80 gramos/ración)



RACIONES DIARIAS DE FRUTA / VERDURA FRESCA QUE CONSUME EN UNA SEMANA NORMAL



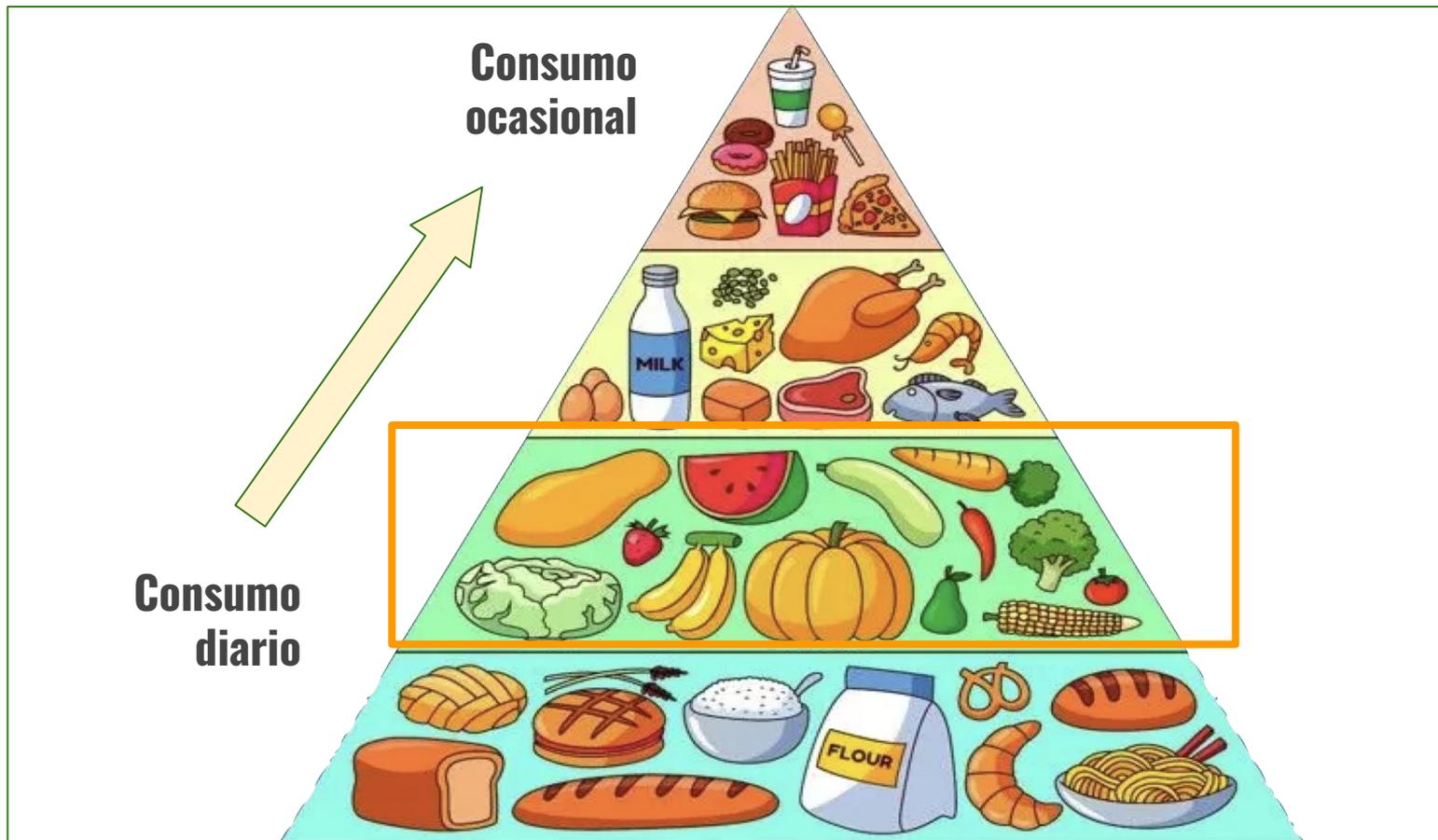
POBLACIÓN DE 1 A 15 AÑOS QUE CONSUME FRUTA FRESCA ENTERA DIARIAMENTE



Total	152.678	100,00
1	40.327	26,41
2	61.182	40,07
3	35.203	23,06
4	8.944	5,86
5	4.588	3,01
6 o más	796	0,52
No sabe/No contesta	1.637	1,07

■ Total
 ■ 5
 ■ 4
 ■ 3
 ■ 2
 ■ 1
 ■ 6 o más
 ■ No sabe/No contesta





Pirámide de alimentación saludable

Autor: Begoña Reyero Ortega



BENEFICIO DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Nutricionalmente por su alto contenido en vitaminas, minerales, fibra, fitonutrientes y antioxidantes nos beneficia en:

- Reducción del Riesgo de Mortalidad
- Prevención de Enfermedades Crónicas y algún cáncer
- Mejora de la Salud Digestiva
- Control de Peso
- Beneficios para la Salud Cerebral



RIESGOS DEL NO CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

- Mayor Riesgo de mortalidad por Enfermedades Cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer
- Mayor Riesgo de enfermedades Digestivas
- Desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles como Obesidad, HTA, Diabetes, etc..
- Deficiencias Nutricionales
- Deficiencias Sistema Inmune



Nutriente	Función	Fuentes
Riboflavina (vitamina B2)	Para la visión normal y la salud de la piel	Verduras de hojas verdes,
Niacina (vitamina B3)	Para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel	Verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde),
Piridoxina (vitamina B6)	Para el metabolismo de proteínas; ayuda en la producción de glóbulos rojos	Verduras y frutas
Acido fólico	Para producir ADN y células nuevas, especialmente glóbulos rojos	Verduras de hojas verdes y naranja
Ácido ascórbico (vitamina C)	Antioxidante para el metabolismo de proteínas; importante para la salud del sistema inmunitario; ayuda en la absorción del hierro	Solamente en frutas y verduras, especialmente cítricos, verduras crucíferas (repollo, brócoli, por ejemplo), melón (cantalupo), fresas, pimientos, tomates, papas, lechuga, papayas, mangos y kiwis
Vitamina A (y su precursor betacaroteno)	Necesaria para la vista, piel y membranas mucosas saludables, crecimiento de los huesos y los dientes, salud del sistema inmunitario	Verduras de hojas verdes oscuras, frutas (damascos o albaricoques; melón cantalupo) y verduras (zanahorias, calabaza invernal, camotes o batatas, calabaza) de color naranja oscuro
Vitamina E	Antioxidante; protege las paredes celulares	Verduras de hojas verdes
Vitamina K	Necesaria para una buena coagulación de la sangre	Verduras de hoja verde como col rizada, coles y espinacas; verduras de color verde como brócoli, coles de Bruselas y espárragos



FACTORES RELACIONADOS CON EL NO CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS





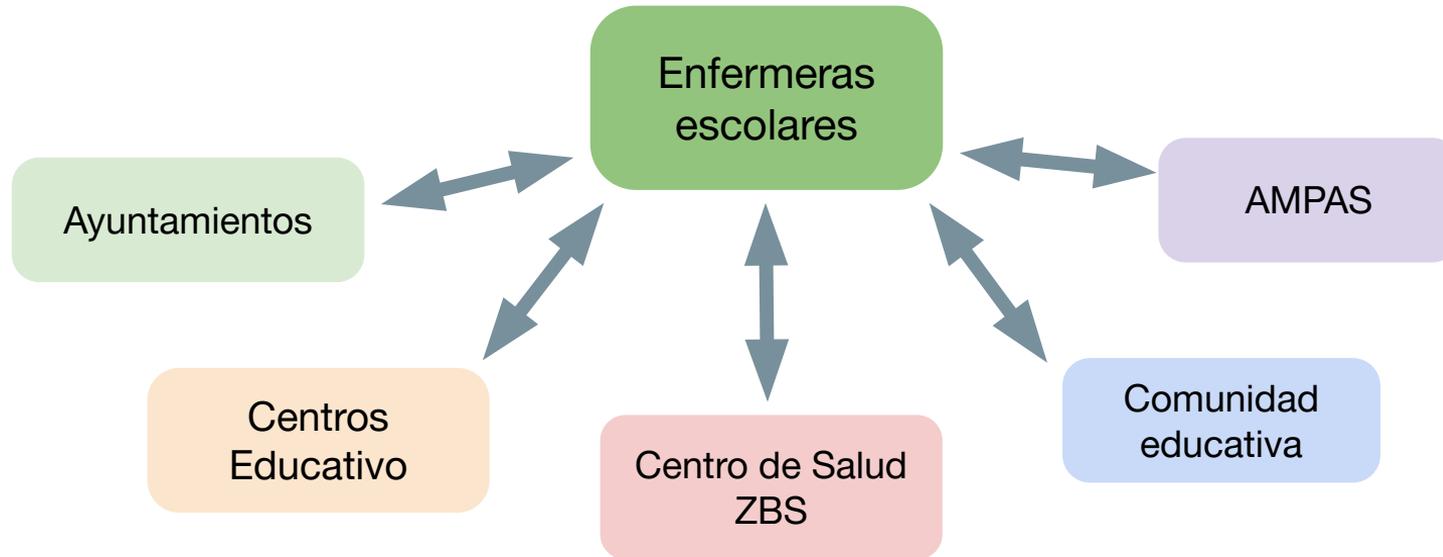
Autor: Begoña Rejero Ortega

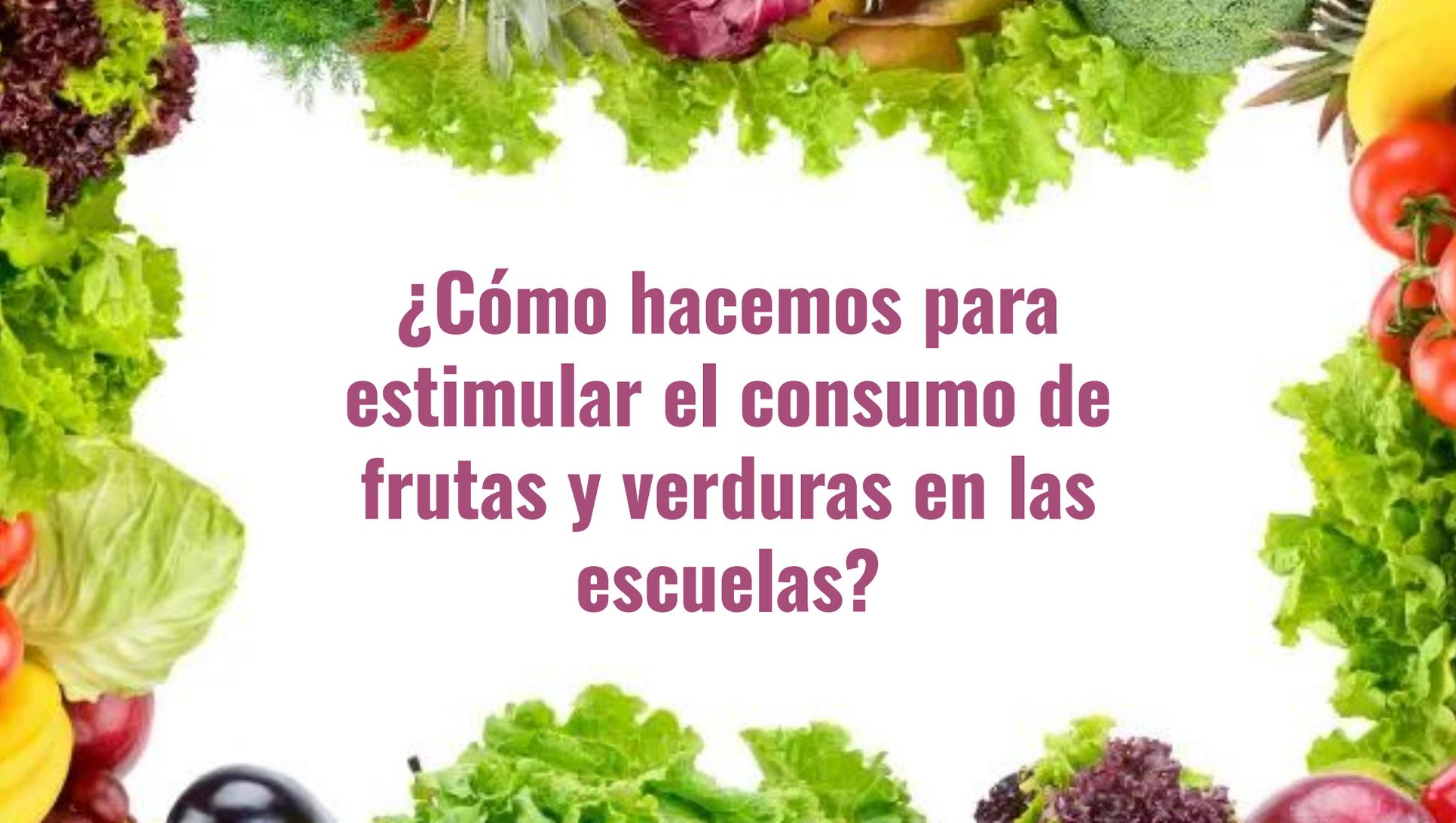
¿POR QUÉ EN LAS ESCUELAS?

1. Formación de hábitos tempranos
2. Mayor receptividad al aprendizaje
3. Prevención de enfermedades a largo plazo
4. Impacto en el entorno familiar y social
5. Equidad en salud
6. Mejor rendimiento académico:
7. Menos costos para el sistema de salud



MODELO ORGANIZATIVO INTERCONEXIÓN





**¿Cómo hacemos para
estimular el consumo de
frutas y verduras en las
escuelas?**

INTERVENCIONES SOBRE FACTORES RELACIONADOS CON EL NO CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Para cada factor enumera alguna acción aconsejable:

- Falta de tiempo
- Antojos
- Alimentación aburrida
- Fenómeno “Pantallas”
- Hábitos Sociales.
- Economía
- Falta de ejemplo, comer solos
- Publicidad la Industria Alimentaria
- Estado de Ánimo



1. Juegos de rol y dramatización

2. Aprendizaje basado en el juego

3. Cuentos y relatos interactivos

4. Aprendizaje basado en proyectos

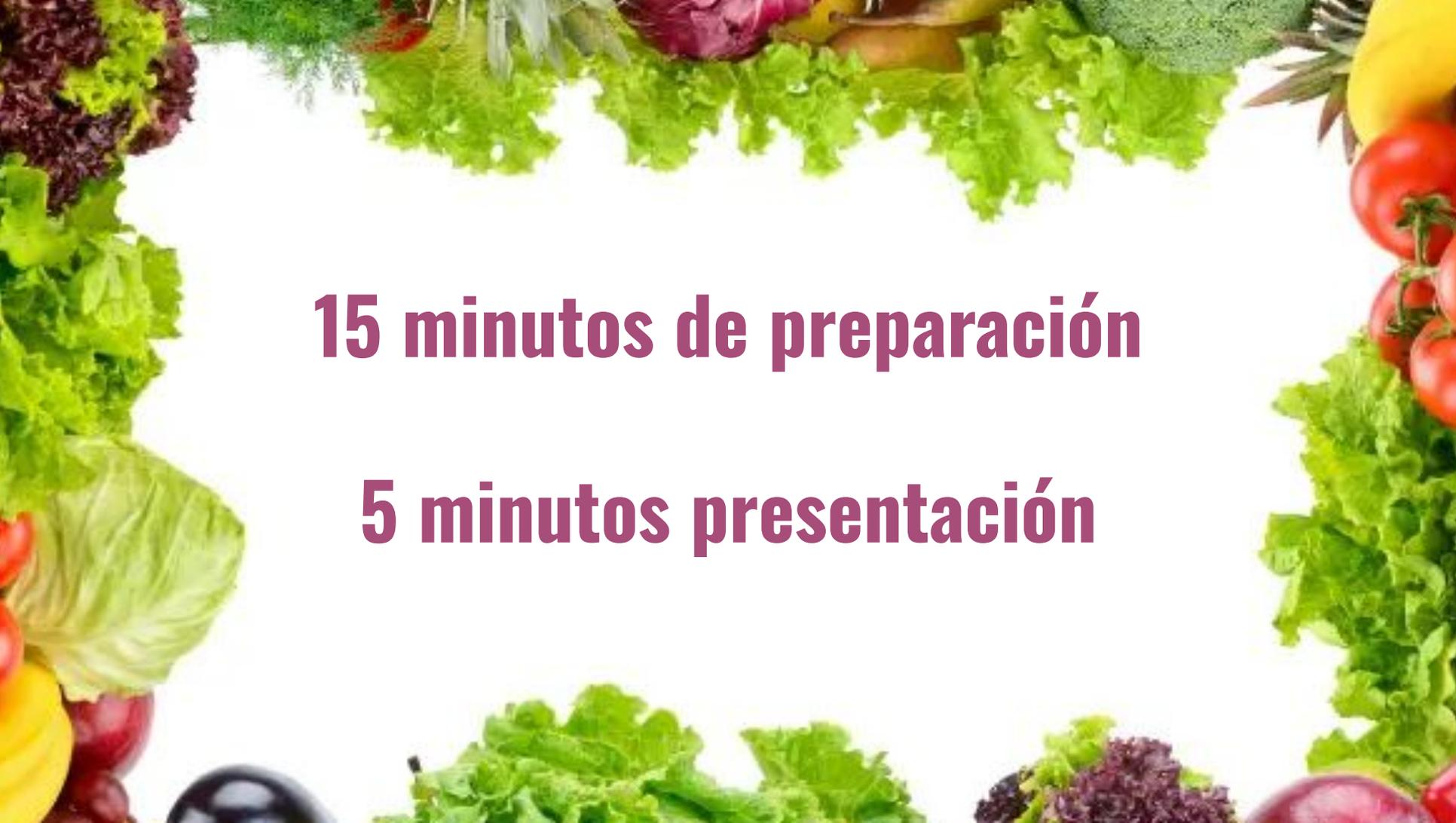
5. Música y movimiento

7. Experimentos y exploración





**Y cómo es mejor hacer qué
decir...
A trabajar!!!!**



15 minutos de preparación

5 minutos presentación

A vibrant border of fresh fruits and vegetables surrounds the central text. The border includes items like purple and green lettuce, red tomatoes, yellow bell peppers, blueberries, purple grapes, a black eggplant, and various leafy greens. The central text is in a bold, purple, sans-serif font.

GRACIAS