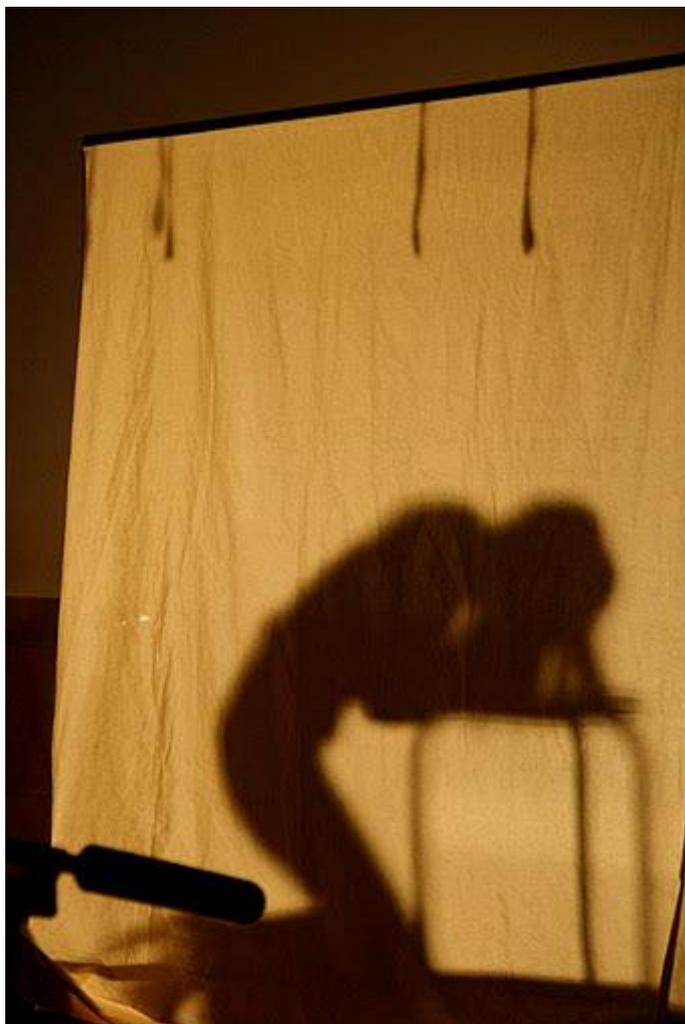


XUNTA DE GALICIA
Consellería de Educación e Ordenación Universitaria
Instituto de Educación Secundaria Carlos Casares
Viana do Bolo (Ourense)



Trastornos alimentarios con teatro de sombras. Grupo Talía

Premios Estrategia NAOS

*Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación
saludable en el ámbito escolar*

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad
Año 2011

ÍNDICE

	PÁGINA
1. Datos de identificación	3
2. Modalidad del premio	3
3. Objetivos, material y métodos	4
4. Actuaciones realizadas	6
5. Implicación y sinergias	9
6. Evaluación y resultados	12
7. Continuidad, sostenibilidad y financiación	14
8. Innovación	14
9. Perspectiva de género	14
10. Anexo	15

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

**Instituto de Educación Secundaria Carlos Casares
Viana do Bolo**



Nombre del centro educativo: Instituto de Educación Secundaria Carlos Casares
Titularidad: *Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. Xunta de Galicia*
Código de centro: 32016777
CIF: Q-8250006 G
Dirección postal: C/ Estrada da Rúa, 58. 32550 - Viana do Bolo (Ourense)
Teléfonos: 988 340086 / 649387431
FAX: 988 340844
Correo electrónico: ies.viana.bolo@edu.xunta.es
Dirección del proyecto Luis Fernández López **DNI:** 34260918 A
María del Carmen Varela Sánchez **DNI:** 35320266V



Viana do Bolo

2. MODALIDAD DEL PREMIO

Premio Estrategia NAOS a la promoción de la alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario.	
Premio Estrategia NAOS a la promoción de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario	
Premio Estrategia NAOS a la promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar.	X
Premio Estrategia NAOS a la promoción del incremento de la actividad física en el ámbito escolar	
Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario.	
Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral.	
Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial.	

3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS

Los **objetivos educativos** que nos planteamos como instituto de educación secundaria, en relación a la promoción de hábitos saludables relacionados con la alimentación son los siguientes:

1. Establecer pautas para la identificación de hábitos inadecuados de alimentación en el comedor escolar.
2. Detectar casos de obesidad del alumnado que permitan tomar decisiones sobre intervenciones educativas a nivel general, de aula o individuales.
3. Transformar el comedor escolar en un aula donde se aprende.
4. Integrar el currículo de las materias, con la actividad del comedor escolar y las actividades extraescolares y complementarias para conseguir mejoras en los hábitos encaminados a la prevención de la obesidad, desde la alimentación y la práctica del ejercicio físico.
5. Establecer acciones cooperativas entre diferentes sectores de la comunidad educativa para la promoción de hábitos alimentarios adecuados.
6. Integrar la educación para una alimentación saludable, con la educación para el desarrollo, la educación intercultural, la educación ambiental y la educación para una igualdad real entre hombres y mujeres.
7. Desarrollar las competencias básicas del alumnado.

La **metodología** que hemos utilizado y seguimos utilizando para la consecución de los siete objetivos anteriores se basa en dos principios básicos:

1. Participación activa del alumnado

Por las características evolutivas de nuestro alumnado, entre 12 y 18 años, cualquier aprendizaje, sobre todo si pretende modificar conductas, debe implicar su participación activa. De otra manera, podemos conseguir que aprendan conceptos como conocer los riesgos en la salud de la obesidad pero no modificar actitudes. Por tanto, pretendemos que los alumnos y alumnas adquieran competencias, entre ellas la de *autonomía e iniciativa personal*. Como veremos en las diferentes actividades, cómo en las de promoción de nuevos alimentos o el teatro, el alumnado protagoniza todo el proceso, incluso, participando en su diseño.

2. Coordinación e interacción

Fundamentalmente, el trabajo que presentamos surge en el curso 2009-10 cuando comenzamos a detectar casos de obesidad. En el curso 2010-11 el problema se agravó con el alumnado de 1º ESO que entraba al instituto, con varios casos de obesidad preocupante entre las alumnas. En el curso 2011-12 continuamos con la intervención, haciéndola estable en la programación anual. El acuerdo principal fue coordinar y articular varios servicios, órganos del instituto y actividades que ya existían para trabajar juntos por un propósito: disminuir los hábitos que pueden llevar a la obesidad. En el cuadro siguiente representamos la interacción.



¿Cómo se **materializa** esta metodología?

El **comedor escolar** es un servicio realmente útil para cumplir nuestros objetivos. Es inusual que un instituto de secundaria tenga este servicio complementario, también que la comida se elabore en el propio centro y que funcione los cinco días de la semana. La dispersión de la población en los cuatro municipios que atendemos hace que el servicio de transporte escolar tenga varios recorridos de más de una hora, por tanto, se sirve la comida al finalizar las clases, antes de la vuelta a casa. Esto nos ha permitido que el comedor sea **un aula más del instituto**, donde se aprende a comer sano y variado, donde se puede evaluar y donde se pueden tomar medidas de carácter educativo. Además, existe un tiempo de casi 30 minutos entre el final de la comida y la salida de los autobuses, que utilizamos para promocionar actividades que conllevan ejercicios físicos suaves, variados e intentando que participe en ellas alumnado de ambos sexos.

Siendo el comedor el lugar central para cumplir nuestros objetivos, a su alrededor se articulan una serie de acciones coordinadas, que van desde el currículo de educación física o ciencias de la naturaleza, a la tutoría o las actividades extraescolares, sobre todo, el teatro. En el apartado 5, de sinergias, hablaremos de las funciones que ha desempeñado cada sector de la comunidad educativa, bien sea un departamento, un profesor o profesora o una actividad concreta.

4. ACTUACIONES REALIZADAS

Actuación 1	Actuaciones en el comedor del centro
Objetivos relacionados	1, 3, 4, 5, 6, 7
Descripción	
<p>El comedor escolar es un servicio de gestión directa que funciona diariamente en el instituto y al que acude todo el alumnado de transporte y la mayoría de la localidad, en total, aproximadamente un 70% de nuestra matrícula de ESO y Bachillerato. El comedor es un aula de aprendizaje del centro.</p> <p>Personal: Al frente se encuentra una profesora encargada y tres tutores docentes. Por supuesto, es imprescindible la colaboración de una cocinera y una ayudante de cocina.</p> <p>Organización: una <i>comisión de comedor</i>, formada por un alumno o alumna de cada una de las mesas, el profesorado tutor de comedor y el personal de cocina se encargan de velar por la convivencia en la mismo y recoger sugerencias de menú de la comunidad educativa (junta de delegados y delegadas de curso, ANPA o usuarios individuales).</p> <p>Seguimiento: cada profesor tutor de comedor tiene asignada un número máximo de 3 mesas que supervisa diariamente y directamente. La palabra es el principal recurso pedagógico, con conversaciones grupales o individuales, siempre encaminadas a la promoción de hábitos saludables. Su tarea principal es regular las raciones y fomentar positivamente el consumo de platos de menor aceptación por el grupo. Cuando detectan algún problema a valorar, por ejemplo, un hipotético caso de anorexia o un exceso en la comida, lo transmiten al tutor o tutora del grupo para que sea comunicado a la familia de manera inmediata.</p> <p>Los Menús: el menú del comedor escolar es elaborado por la profesora encargada siguiendo el siguiente proceso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recogen las sugerencias de la comunidad educativa. - Se elabora el menú de acuerdo a lo anterior pero, sobre todo, a las recomendaciones de la <i>Xunta de Galicia</i> sobre menús escolares. - El menú elaborado es supervisado por un médico endocrino. - El menú es aprobado por el Consejo Escolar. - Se difunde a la comunidad a través de una circular o a través de la red, según el deseo de cada familia. Enlace al menú: http://www.edu.xunta.es/centros/iescarloscasaresviana/?q=category/2/13 	
Documentos relativos a esta actividad en Anexo 1	
Actuación 2	Actuaciones en el patio: Programa de fruta en la escuela y promoción del ejercicio físico
Objetivos relacionados	4, 5, 6, 7
Descripción	
<p>El patio es un lugar de aprendizaje informal pero pertenece al contexto educativo. Es, por tanto, un lugar de intervención pedagógica. En relación a la promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad, desde el curso 2009-10 hemos desarrollado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Programa de consumo de frutas en la escuela. Es un programa cofinanciado por la Unión Europea y el gobierno central y autonómico. Toda la comunidad dispone de una pieza de fruta en el recreo, 4 semanas al curso. El <i>Departamento de Biología y Geología</i> y las tutoras y tutores se encargan de dinamizar el programa en cada aula. - Fomento de actividades físicas diversificadas. Se intenta que el patio ofrezca posibilidades de realizar ejercicio sin discriminación por género. Además de los deportes más tradicionales, se ofrece ping-pong, salto de cuerda y baile y coreografía. Siempre se intenta que ambos géneros estén representados. 	
Documentos relativos a esta actividad en Anexo 2	

Actuación 3	Actuaciones curriculares: Educación Física y Ciencias de la Naturaleza
Objetivos relacionados	2, 4, 5, 6, 7
Descripción	
<p>Departamento de Educación Física En el primer trimestre del curso se enseña al alumnado el cálculo del <i>Índice de Masa Corporal (ICM)</i>. Los datos, como grupo o en casos especiales a nivel individual, constituyen el diagnóstico para decidir las actividades que se van a desarrollar cada curso: modificaciones de menús, propuesta de actividades físicas, conferencias, actividades curriculares en las materias, etc. Como ejemplo, a principios del curso 2010-11 se detectó un porcentaje de Obesidad I y Obesidad más alto de lo normal. Esto nos llevó a trabajar con una especialista externa en nutrición, a nivel de familias y de ese grupo en concreto. En el apartado de evaluación se muestran los datos correspondientes al diagnóstico para el curso 2011-12.</p> <p>Departamento de Biología y Geología En su programación, a nivel nacional, se incluyen unidades didácticas de alimentación. De manera específica, en nuestro centro, se encarga de la dinamización del programa de fruta en la escuela, la implicación del alumnado en las actividades de promoción de alimentos y en la creación de <i>Webquest</i> de prevención de la obesidad. Web Quest “Comer lo que necesito, por salud”: https://sites.google.com/site/comerloquenecesitopormisalud/</p>	
Documentos relativos a esta actividad en Anexo 3	

Actuación 4	Actuaciones directas del alumnado
Objetivos relacionados	4, 5, 7
Descripción	
<p>Como hemos dicho al comienzo, si queremos modificar actitudes necesitamos de la participación activa de la población diana: nuestro alumnado. Esto se ha hecho a varios niveles:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Mediante el voluntariado del centro se consigue que alumnos o alumnas concretos participen en las campañas de sensibilización del centro, desde su diseño. Por ejemplo, en el año 2011, el alumno de 3º de ESO, Bruno López, diseñó un cartel para promocionar el consumo de hamburguesas vegetales en el comedor, días antes de introducir el alimento en el menú del comedor. 2- En el teatro, que luego trataremos. La obra que trata los trastornos alimentarios ha sido escrita por Estela López, alumna de Bachillerato y, además, representada por alumnado. 3- Con las sugerencias y aportaciones de la Junta de Delegados y de Delegadas. 	
Documentos relativos a esta actividad en Anexo 4	
Actuación 5	Actuaciones directas de las familias
Objetivos relacionados	5
Descripción	
<p>Además de las reuniones de la dirección con la ANPA, con puntos específicos sobre el comedor, y las reuniones concretas con familias de alumnado a la que se le han detectado problemas alimentarios, destacamos la colaboración voluntaria permanente de Patricia Ares Pérez, una madre especialista en dietética y nutrición que nos colabora en el análisis de los datos, organización de algunas tutorías y otras actividades. En el anexo 5 vemos en fotografía una intervención en tutoría de esta madre de alumno y miembro del Consejo Escolar.</p>	
Documentos relativos a esta actividad en Anexo 5	

Actuación 6	Actuaciones desde las actividades extraescolares. El Teatro
Objetivos relacionados	4, 5, 7
Descripción	
<p>Desde varias actividades extraescolares intentamos promover los hábitos alimentarios. Entre ellos, destacamos las actividades formativas (talleres, tutorías y conferencias a la comunidad) que la <i>Escola Galega de Consumo</i> del <i>Instituto Galego de Consumo</i> realiza en el centro desde 2003.</p> <p>Pero aquí queremos destacar el trabajo del grupo de Teatro Talia, formado por más de 35 alumnos y alumnas de ESO y Bachillerato y profesorado; a la cabeza la profesora de Latín M^a Carmen Varela. Las actividades se inician en 1^o de ESO con un proyecto interdisciplinar sobre teatro con 1 hora semanal del horario lectivo.</p> <p>Desde 2004 llevan realizando actividades, preparando obras, organizando una muestra de teatro anual dirigida a más de 500 escolares. Sus obras suelen tener una temática relacionada con los temas transversales. Dos de las más exitosas que se representan desde hace tres años son “<i>Bon Appetit</i>”, representada en francés y las “<i>Caras de la Vida</i>”. Esta última, con texto y guión de Estela López, alumna de 2^o de Bachillerato, lleva a escena el tema de la bulimia (foto de la portada). Esta obra ha sido representada en varias ocasiones en Viana do Bolo y, también, en Chaves (Portugal), Zamora, León y en diferentes centros educativos de Galicia.</p> <p>Documentos relativos a esta actividad en Anexo 6</p>	

Actuación 7	Actuaciones desde los temas transversales
Objetivos relacionados	6,7
Descripción	
<p>Son varias las áreas transversales que hemos relacionado con la educación para el fomento de hábitos alimentarios saludables. Concretamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación para el desarrollo y educación para el consumo. Nuestro centro está hermanado con una escuela pública boliviana, la UE Timoteo Rondales de Bermejo (Santa Cruz). Hemos realizado varias actividades comunes, una de ellas diseñar una unidad didáctica sobre consumo en ambas comunidades titulada “<i>Consumiendo en un mundo desigual</i>”. Dentro de ella, una de las actividades más impactantes es la comparación de menús de ambas escuelas. La unidad didáctica se puede ver y descargar desde el siguiente enlace del blog de cooperación IES Carlos Casares y Bolivia: https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B04mytF8VomPYigzYjFhYzAtOTk2YS00YWY5LThiOWEtZTg0ZTY2YTlyYzA3&hl=en - Educación ambiental, fomentando el reciclaje en el alumnado desde el comedor. - Educación para la igualdad real entre hombres y mujeres: reparto igualitario de todas las tareas del comedor y, en navidad, talleres de cocina dirigidas a alumnos. - Educación intercultural. Anualmente el comedor introduce comidas saludables de otros lugares del mundo, siempre con la presencia de algún ciudadano o ciudadana de cada país. Ya hemos dedicado un día a Bolivia en 2009 y a Brasil en 2010. <p>Documentos relativos a esta actividad en Anexo 7</p>	

5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS



Volvemos a la gráfica que hemos presentado en el apartado 3, donde esquematizamos la intervención de diferentes actores del centro en la prevención de la obesidad y en la promoción de hábitos saludables. A continuación vamos a detallar las responsabilidades, la implicación de cada elemento y la sinergia entre ellos.

1. Equipo directivo

La dirección del centro se encarga de la coordinación de todas las actuaciones y, en concreto, de la gestión directa del programa europeo de fruta en la escuela y del comedor escolar.

2. Departamento de Orientación

Se encarga de realizar las rectificaciones anuales oportunas en el plan de acción tutorial, en función de los datos de IMC determinado por el Departamento de Educación Física de los dos primeros cursos de ESO. Como ejemplo, en el curso 2010-11, con datos preocupantes de obesidad en 1º de ESO, se modificaron las sesiones de tutoría en el segundo trimestre para dar cabida a la intervención de una experta en nutrición.

3. Tutorías

Los tutores y tutoras de la ESO se encargan de realizar las sesiones de tutoría. Además, en ESO y Bachillerato y, en función de la información dada por el profesorado tutor del comedor escolar, se ponen contacto con las familias para recabar información y tomar decisiones conjuntas. Resultado de esa información se pueden tomar medidas en la dieta del comedor para los casos concretos.

4. Servicio de comedor escolar

La profesora responsable de comedor diseña los menús siguiendo el proceso ya explicado. Los tres profesores tutores supervisan específicamente al alumnado que se les asigna, actúan en la educación para el fomento de hábitos saludables con el grupo, y supervisan los hábitos individuales. Cuando hay algo que sea necesario para ser supervisado con más profundidad lo ponen en conocimiento del tutor o la tutora y el Departamento de Orientación para que sea comunicado a la familia y se decidan, en conjunto, medidas de actuación.

5. Currículum de Ciencias de la Naturaleza

Se encargan de las cuestiones más curriculares, como puede ser explicar los conceptos de alimentación y nutrición, cuantificación de la energía consumida y gastada, tipos de alimentos, enfermedades relacionadas con la alimentación y la obesidad. Para ello se utilizan actividades más expositivas o con aplicación de las nuevas tecnologías a través de *Webquest*.

Además, desde este departamento, sobre todo en 3º de ESO, se realizan actividades con el alumnado para que se impliquen en intervenciones educativas en el comedor, por ejemplo, el diseño de una campaña para introducir nuevos alimentos.

6. Currículum de Educación Física

Su intervención es decisiva. En el primer mes de curso determinan el IMC a todo el alumnado de 1º y 2º de ESO. Primeramente, enseñan al alumnado a calcular el índice y les explican su utilidad en la prevención de enfermedades en el futuro. Hay un cuidado especial en guardar la confidencialidad de los datos entre los alumnos y alumnas. Los datos de cada grupo pasan a la dirección del centro y al Departamento de Orientación para tomar las medidas oportunas en el plan de acción tutorial y en el comedor escolar.

7. Actividades extraescolares. El Teatro.

El Teatro tuvo una responsabilidad en esta iniciativa fundamental que fue y es sensibilizar de manera directa y efectiva, mucho más intensamente, que cualquier clase o conferencia de carácter informativo sobre trastornos de la alimentación. Por las sensaciones que recogimos del alumnado podemos concluir que el mensaje les llegó con mucha claridad.

8. Las familias

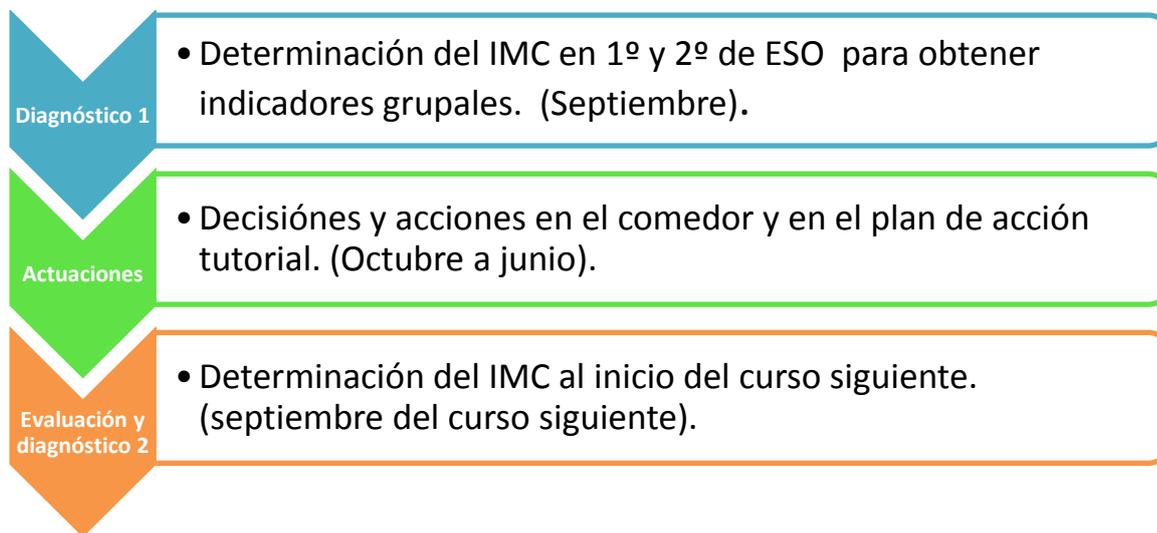
La sinergia de la las familias con nuestro propósito es doble, por un lado, colaborando directamente en aquellos casos que detectamos como problemáticos y, en segundo lugar, y a través de la AMPA, colaborado en el diseño y desarrollo de actuaciones concretas, como el acompañamiento realizado por la madre y miembro del Consejo Escolar, Patricia Ares que, como especialista en nutrición intervino específicamente en un aula que el centro evaluó como preocupante desde el punto de vista de la obesidad.

Siguiendo la numeración utilizada en la página anterior, indicamos las personas que se responsabilizaron en las distintas actuaciones. Incluimos profesorado, personal no docente familias y alumnado, este último en caso de ser coordinador o autor de alguna actividad.

Elementos	Personas implicadas
1	Luis Fernández López, Carlos Ferreiro González, Luis Felipe Crende Foubelo y Susana Fernández Vázquez.
2	Placido Blanco Bembibre y Juan García Pérez.
3	Manuel Martínez Araujo, María del Carmen Varela Sánchez, David Ponte Rodríguez, María Isabel Arza Galán, Montserrat Rey Saá, Xosé Bieito Seivane Tapia, María Jesús Castro López, Telmo de Paz de Luis.
4	María del Carmen Varela Sánchez, Luis Fernández López, Carlos Ferreiro González, Luis Felipe Crende Foubelo, Miguel Ángel Arranz Romero, Raquel López Rodríguez y M ^a Ignacia Sobrino Martínez.
5	Luis Fernández López, David Ponte Iglesias, Jesús Rodríguez Barrueco y Ovidio Villar Marcos, Bruno López.
6	Pablo Cuervo Martínez, Eduardo Sagüillo Tejerina.
7	María del Carmen Varela Sánchez, Estela López Carracedo, Elisabeth Nieves Diéguez.
8	Patricia Ares Pérez

6. EVALUACIÓN Y RESULTADOS

El proceso de evaluación y seguimiento por curso académico, como ya hemos anticipado, es el siguiente:

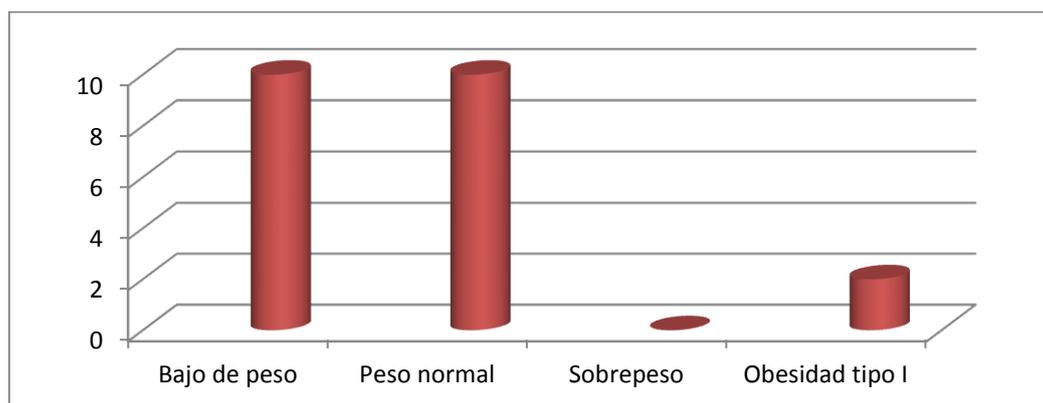


A principios del curso 2010-11 con la herramienta de diagnóstico del Departamento de Educación Física se detectó un porcentaje de alumnado con sobrepeso y diferentes grados de obesidad elevada. Con este resultado se decidió la intervención de Patricia Ares, la madre de familia especialista en dietética y nutrición para realizar un estudio más profundo. Patricia Ares, obtuvo los resultados siguientes, a partir de los datos IMC:

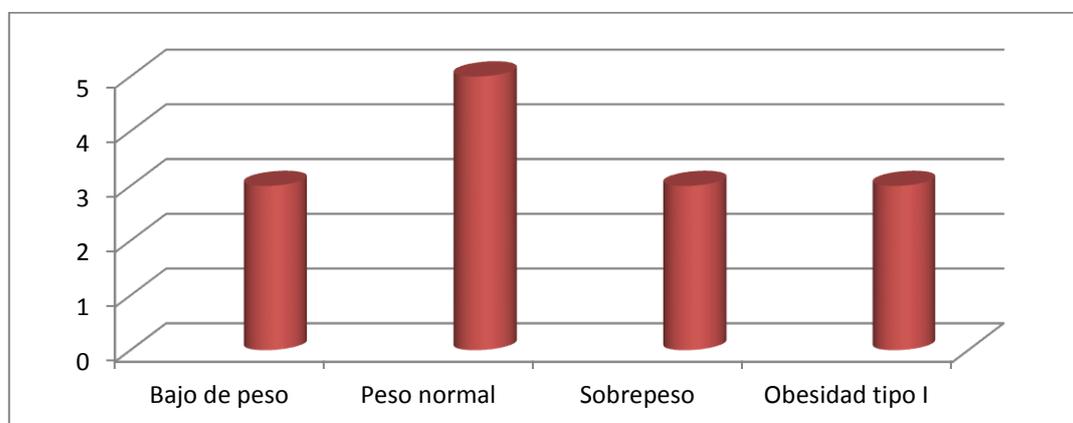
Niveles según IMC	Porcentaje (%)
Normal	54
Normal límite	10
Preobesidad	11
Preobesidad límite	1
Delgadez aceptable	6
Delgadez severa	3
Delgadez moderada	2
Infrapeso	1

También se detectó una preocupación mayor de las alumnas por el peso que los alumnos. Sólo el 23% ingiere las 5 comidas diarias recomendadas. Un 76% come carne diariamente y un 41% dice comer pescado de 2 a 3 veces por semana. Hay un abuso general de los fritos. Es evidente que todos estos indicadores son fundamentales para planificar una estrategia educativa contextualizada.

A principios del curso 2011-12 se ha repetido el proceso. Estos son los resultados obtenidos para **1º de ESO** en el inicio del curso 2011-12:



Estos son los resultados obtenidos para **2º de ESO** en el inicio del curso 2011-12:



Los datos totales se adjuntan en el Anexo 3.

Hay que observar que los datos de 2º de ESO corresponden al grupo de 1º del curso anterior. Como vemos, aún con mejoras, que el nivel de obesidad sigue siendo importante. La conclusión es que debemos de seguir trabajando, interactuando más con las familias.

Como resultados principales podemos señalar:

1. Mejora de la práctica docente en relación a la promoción de hábitos saludables en la alimentación en función de un contexto concreto.
2. Coordinación de actividades y acciones que se estaban desarrollando e incorporación de otras nuevas.
3. Mejora de los datos de obesidad en el primer ciclo de ESO.
4. Mejora en la aceptación del alumnado de alimentos nuevos en el comedor.
5. Coordinación y sinergias entre sectores de la comunidad educativa.
6. Aumento evidente en el consumo de fruta en todos los cursos.

7. SOSTENIBILIDAD Y FINANCIACIÓN

Las actuaciones indicadas son perfectamente sostenibles, de hecho, la mayoría ya se han repetido varios cursos y, el esquema general de *diagnóstico-actuación-diagnóstico* ya se ha desarrollado en un ciclo completo. Para consolidarlo sólo es necesario que este proceso se incorpore a los documentos de centro como ya está previsto para este curso.

El proceso es sostenible y continuará en el futuro por una causa principal: los recursos económicos, el personal implicado y toda la metodología depende exclusivamente del trabajo coordinado del personal del instituto y la comunidad educativa.

En cuanto a la financiación y, en función de las actividades descritas, contaremos cada curso con partidas del presupuesto del centro, proporcionadas por la *Xunta de Galicia*, y que se reparten, aproximadamente, de la siguiente manera:

- Presupuesto de comedor, en torno a 40.000 Euros.
- Presupuesto para el grupo de teatro, en torno a los 3000 Euros por curso.
- Presupuesto de actividades de sensibilización, como las campañas de promoción de nuevos alimentos (300 Euros) .

El resto de actividades son las propias del funcionamiento habitual de las áreas y departamentos y, por tanto, no requieren presupuesto.

8. GRADO DE INNOVACIÓN

Uno de los principios que fundamentan este trabajo no debería de ser innovador, sino habitual pero, lamentablemente, la dinámica de trabajo en muchos centros no lo demuestra y es el trabajo coordinado y cooperativo de diferentes departamentos didácticos y de orientación, con la dirección del centro, la tutoría, las actividades extraescolares como el teatro y las familias. Esto, en nuestra opinión, nos ha permitido tener algunos resultados.

El segundo principio si ha sido nuevo y es que, en la medida de lo posible, el alumnado ha dejado de ser sólo espectador para participar activamente en conseguir el propósito de cambiar los hábitos alimentarios, encargándose de escribir una obra de teatro y representarla para otro alumnado en nuestra localidad y fuera de ella, encargarse de que un nuevo alimento, véase hamburguesas vegetales, sean bien recibidas entre sus compañeros y compañeras, etc. Un mensaje de un igual es más efectivo, casi siempre, que el de un adulto.

9. PERSPECTIVA DE GÉNERO

El área de influencia del centro se caracteriza por tener patrones socioculturales muy tradicionales, entre ellos, determinadas conductas machistas. Una línea principal de la política educativa del instituto es la educación para la igualdad real entre hombres y mujeres. Desde este proyecto de alimentación, se ha incidido en tres aspectos:

- Distribuir sin discriminación de género las tareas del comedor, situación que no ocurre en muchos domicilios.
- Realizar talleres de cocina y repostería para los alumnos.
- Dar una visión no sexista de los trastornos alimentarios, es decir, presentarlos como un problema que puede afectar a chicos y chicas.

10. ANEXO

ANEXO 1: Documentos relativos a la actuación 1

Menús del comedor disponibles en Internet

http://www.edu.xunta.es/centros/iescarloscasar Comedor Escolar | I.E.S. CA...

MES DE DECEMBRO 2011

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1 Sopa de peixe Filete de porco con ensalada de tomate Lácteo	2 Ensalada fría Peixe con patatas Fruta
5 FESTIVO		6 FESTIVO	7 Guisantes con xamón Veritas de merluza con patatas Fruta	8 FESTIVO	9 Sopa de verduras Pelluga de poto con ensalada Lácteo
12 Crema de cenoria Hamburguesas con patatas Fruta	13 Sopa Pulpo Lácteo	14 Menseira Lasaña Fruta	15 Crema de calabachón Rollitos de xamón con patatas Lácteo	16 Xudias con xamón Macarróns con carne Fruta	
19 Sopa de fideos Filete de porco con tomate Lácteo	20 Crema de verduras Tortilla con ensalada Fruta	21 Revuelto de setas e gambas Paella Dose navideño	22 VACACIONES DE NADAL		

FELIZ NADAL E PRÓSPERO ANINOVO!

http://www.edu.xunta.es/centros/iescarloscasar Comedor Escolar | I.E.S. CA...

FELIZ NADAL E PRÓSPERO ANINOVO!

MES DE NOVEMBRO 2011

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 FESTIVO	2 Crema de cenoria Veritas de merluza con ensalada Lácteo	3 Crema de verduras Arroz con espinas Fruta	4 Guisantes con xamón Peixe con patatas Lácteo
7 Lentillas Lomo con ensalada Fruta	8 Kudias con xamón Hamburguesa Lácteo	9 Sopa de brocoli Peixe con ensalada Fruta	10 Ensalada Arroz con poto Lácteo	11 MAGOSTO	
14 Crema de calabachón Salchichas con patatas Fruta	15 Carabanchos Peixe con ensalada Lácteo	16 Sopa de cocido Cooido Fruta	17 Sopa de peixe Rollitos de xamón con patatas Lácteo	18 Ensalada fría Costeleta de porco Fruta	
21 Sopa de fideos Filete de porco con tomate Lácteo	22 Lentillas Cazamarros con patatas fritas Fruta	23 Menseira de verduras Muslo de poto con ensalada Lácteo	24 Crema de verduras Tortilla de patatas Fruta	25 Patatas Peixe con ensalada Lácteo	
28 Lentillas Macarróns con carne Fruta	29 Sopa Pulpo Lácteo	30 Kudias con ovo Pizza con lalluga Fruta			

MENÚ DECEMBRO

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
						1	Sopa de peixe Filete de pavo con ensalada de tomate. Lácteo	2	Ensalada mixta. Peixe con patacas Froita
5	FESTIVO	6	FESTIVO	7	Guisantes con xamón Varitas de merluza con patacas. Froita	8	FESTIVO	9	Sopa de verduras Peituga de polo con ensalada Lácteo
12	Crema de cenoria Hamburguesas con patacas Froita	13	Sopa Pulpo Lácteo	14	Menestra Lasaña Froita	15	Crema de calabacín Rollitos de xamón con patacas Lácteo	16	Xudias con xamón. Macarrons con carne Froita
19	Sopa de fideos Filete de porco con tomate Lácteo	20	Crema de verduras. Totilla con ensalada Froita	21	Revolto de setas e gambas. Paella. Doce navideño	22	VACACIONS DE NADAL		

FELIZ NADAL E PRÓSPERO ANINOVO!

Fotografías del comedor escolar



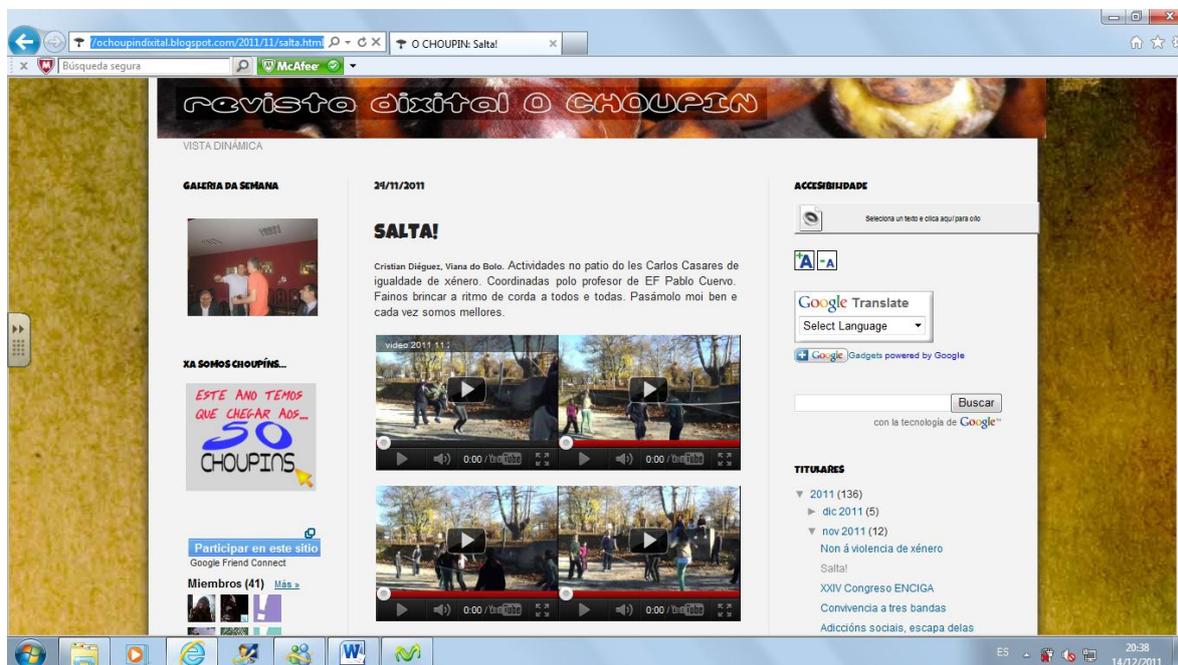


Introducción en el menú de las hamburguesas vegetales después de la campaña publicitaria.



ANEXO 2: Documentos relativos a la actuación 2

En la revista digital del instituto hay cuatro vídeos de actividades alternativas organizadas por el Departamento de Educación Física en el patio, sin discriminación de sexo.



Enlace: <http://ochoupindixital.blogspot.com/2011/11/salta.html>



Plan de consume de fruta en la escuela:



ANEXO 3: Documentos relativos a la actuación 3

Diagnóstico de obesidad de principio del curso 2011-12. Informe del Departamento de Educación Física.

• 2º ESO				
ALUMNO	MASA (kg)	TALLA (cm)	IMC	RESULTADO
ALUMNA	80	154,4	33.73	Obesidad tipo I
ALUMNO	62,1	163,5	23.34	Normal
ALUMNO	86,4	165	31.96	Obesidad tipo I
ALUMNO	57,2	172	19.27	Normal
ALUMNO	68.2	167.5	24.09	Normal
ALUMNA	68.5	164,5	25.34	Sobrepeso
ALUMNA	63,7	154	26.99	Sobrepeso
ALUMNO	63.8	171.5	21.30	Normal
ALUMNO	53.5	155	22.48	Normal
ALUMNA	40.8	1,60	15.63	Bajo de peso
ALUMNA	82	158,5	33.25	Obesidad tipo I
ALUMNO	33,4	155	13.74	Bajo de peso
ALUMNO	48	1,60	18.75	Bajo de peso
ALUMNO	88,1	1,75	28.73	Sobrepeso
1º ESO				
ALUMNO	45,5	152,5	18.73	Bajo de peso
ALUMNO	39,2	158	15.62	Bajo de peso
ALUMNA	50,5	153	21.36	Normal
ALUMNA	68,7	1,66	24.68	Normal
ALUMNO	46,4	157	18.66	Bajo de peso
ALUMNO	43	150	19.11	Bajo de peso
ALUMNO	50	148	22.83	Normal
ALUMNO	45	142	22.32	Normal
ALUMNO	48	154	20.24	Normal
ALUMNO	40	154	16.87	Bajo de peso
ALUMNO	56	158	22.43	Normal
ALUMNO	46	163	17.31	Bajo de peso
ALUMNA	40	147	18.51	Bajo de peso
ALUMNO	49	171	16.76	Bajo de peso
ALUMNA	61	158	24.44	Normal
ALUMNA	70	147	32.39	Obesidad tipo I
ALUMNA	39	137	20.78	Normal
ALUMNA	45	154	18.97	Bajo de peso
ALUMNA	49	157	19.88	Bajo de peso
ALUMNA	55	162	20.96	Normal
ALUMNA	57	152	24.67	Normal
ALUMNO	94	171	32.15	Obesidad tipo I

ANEXO 4: Documentos relativos a la actuación 4

Cartel publicitario en el centro para promover alimentos saludables en el comedor

HAMBURGUESA VEGETAL

Anímate a probarla

La hamburguesa vegetal es una variante de la hamburguesa normal y corriente lo único que cambia es la carne picada propia de las hamburguesas por condimentos parecidos de origen vegetal. Como por ejemplo `` tofú `` o el `` seitán ``.

En Perú ha surgido una empresa especializada en fabricar `` hamburguesas saludables `` , ya que aparte de estar hecha de proteína vegetal también no es necesario freírla evitando así las toxinas y calorías propias de las frituras, es la primera hamburguesa vegetal ready-to-eat, es decir lista para comer directamente del envoltorio que venga

El descubrimiento de este nuevo alimento es muy bueno y sano a la vez puesto que el nombre de hamburguesa no tiene por qué ser sinónimo de engordar , mucha gente se guía por el aspecto de este alimento pero no deberíamos fijarnos tanto en el aspecto y más en lo saludable que es este alimento .



Bruno López. 3 ESO



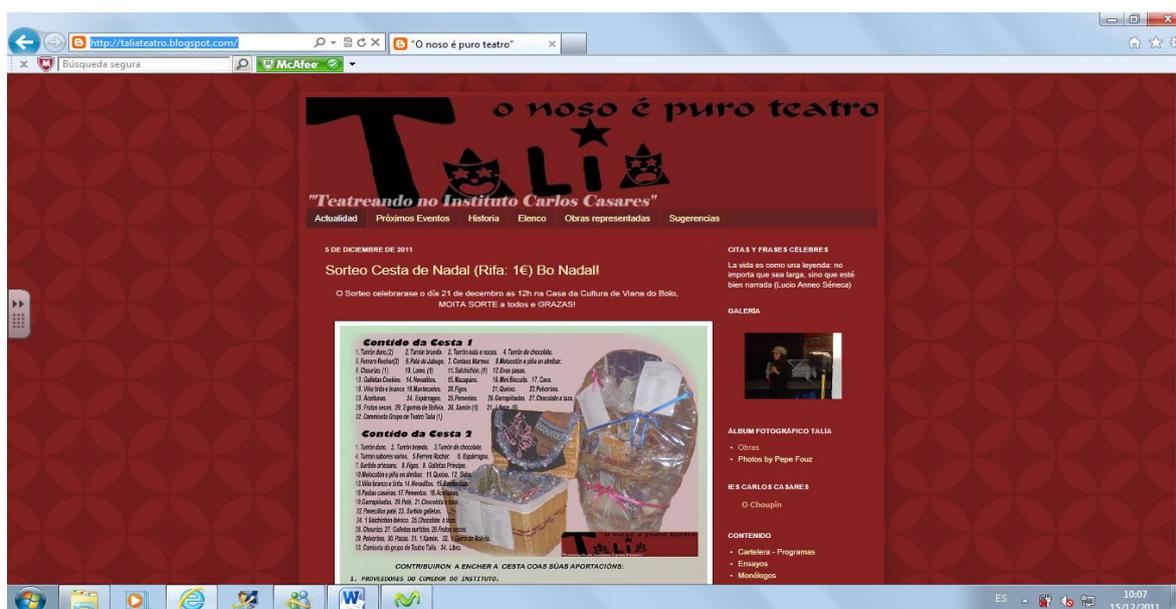
ANEXO 5: Documentos relativos a la actuación 5

Intervención en el aula de Patricia Ares, especialista en dietética y nutrición

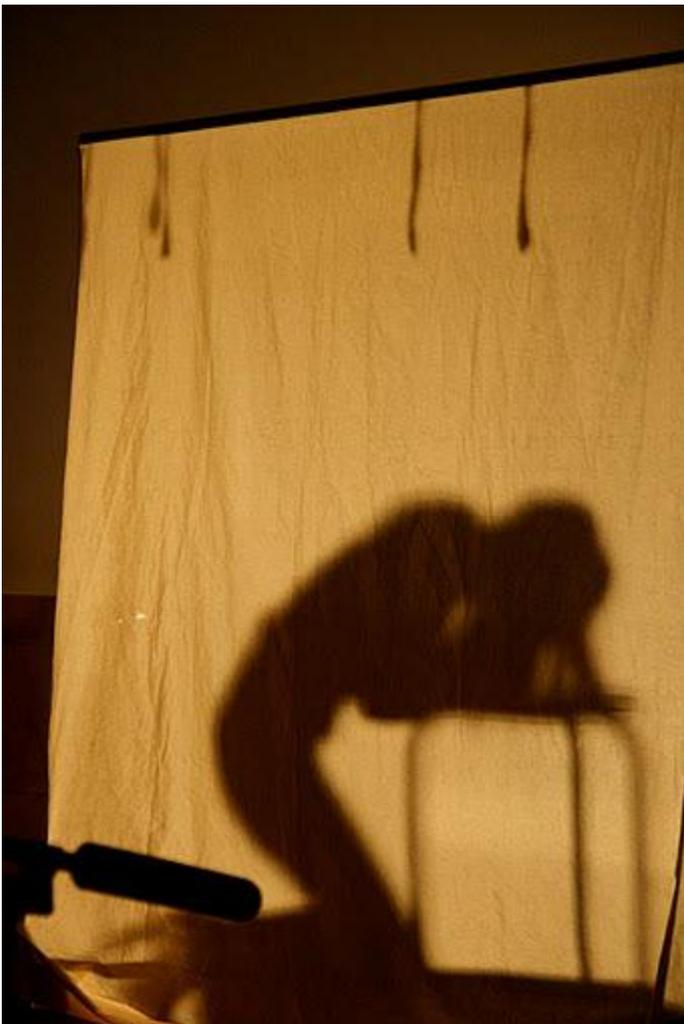


ANEXO 6: Documentos relativos a la actuación 6

Actividad teatral del grupo Talia con las obras *Bon Appetit* y *Las Caras de la Vida*, ambas con el tema de alimentación como elemento central. Además blog del grupo.



Enlace: <http://taliateatro.blogspot.com/>



Teatro de Sombras. Bulimia

ANEXO 7: Documentos relativos a la actuación 7

En el blog de cooperación se encuentra una actividad que pide que se compare el menú escolar de Viana do Bolo y la de la Unidad Educativa Timoteo Rondales de Bermejo (Bolivia), con la que estamos hermanados, y que se analicen diferencias en cuanto a cuestiones de salud y justicia.

ACTIVIDAD 8: EL MENÚ ESCOLAR EN EL NORTE Y EN EL SUR

Dos de los centros educativos que han participado en este trabajo, el de Bermejo (Bolivia) y el de Viana do Bolo (España), ofrecen servicio de alimentación a su alumnado. Quisimos hacer una comparación sencilla de los menús para que puedas hacer una reflexión crítica.

8.1 Analiza detenidamente los menús reales de una semana cualquiera en la UE Timoteo Rondales y en el IES Carlos Casares .

MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BOLIVIA		Frijoles cocidos con arroz y aceite Leche de soja		Frijoles cocidos con arroz y aceite Leche de soja	
ESPAÑA	Fiambre Hamburguesa con ensalada Yogur	Guisantes con jamón Lomo adobado con ensalada Natillas	Ensalada mixta Arroz con pollo Fruta fresca	Crema de zanahoria Espagueti a la boloñesa Fruta en almibar	Judías con huevo cocido Costilla asada con patatas Fruta fresca

Enlace:

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B04mytF8VomPYigzYjFhYzAtOTk2YS00YWY5LThiOWEtZTg0ZTY2YTlyYzA3&hl=en>