

Trastornos Alimentarios - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

Ver el Vídeo:

Sin emplear ninguna Estrategia: 3-5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 5-7 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!»: 5-10 minutos

2ª Actividad Grupal: 10-15 minutos

3ª Actividad «Lluvia de Ideas grupal creativa»: 15-20 mins

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

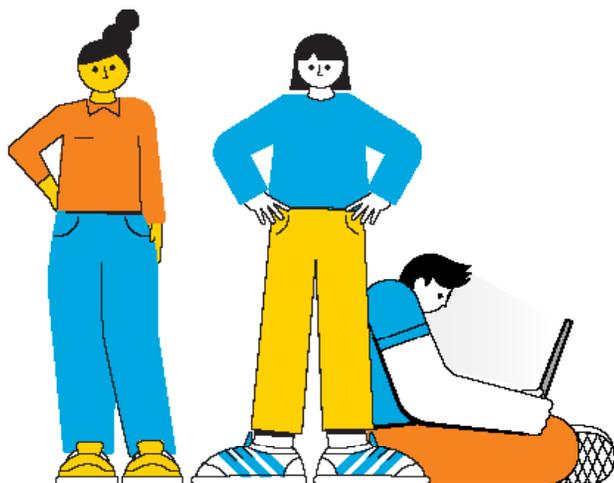
Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos hagan parejas o que hagan un pequeño debate entorno a la siguiente pregunta:
 - «¿Qué puede significar eso de tener una relación saludable con la comida?»

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan. Pueden completar las respuestas del Concurso mientras ven el vídeo o después de haberlo visto.



Trastornos Alimentarios - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



Concurso «Cerebritos» - Respuestas: (5-10 minutos)

1. Una enfermedad relacionada con hábitos alimentarios anormales y una percepción distorsionada de nuestro cuerpo es: (Respuesta: a. Un trastorno alimentario).
2. La mayoría de los trastornos alimentarios comienzan entre los _____. (Resp.: b. 16-20 años de edad)
- 3.Cuál de los siguientes NO es un trastorno alimentario (Respuesta: d. Ansiedad social)
4. El deseo intenso de comer un determinado alimento se denomina: (Respuesta: d. Ansia)
5. Cuando comemos ciertos alimentos, las neuronas de la región de recompensa del cerebro se vuelven muy activas y liberan _____. (Respuesta: c. Dopamina)



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!»: (5-10 minutos)

- a. **Materiales:** cuaderno o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** revisa los 10 principios para una alimentación intuitiva.
 - ¿Cual o cuáles de ellos te han supuesto algún problema alguna vez? ¿Cuál o cuáles son los más difíciles de respetar en el seno de tu familia?
 - ¿En cuál o cuáles de ellos te gustaría mejorar?
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de identificar al menos 1 principio que haya supuesto un problema para ellos y para su familia. También identifican al menos 1 principio en el que quieren mejorar. O los alumnos son capaces de comentar por qué estos principios no les suponen un problema personal o familiar.

2ª Actividad Grupal (15 minutos)

- a. **Materiales:** papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** una alimentación y una vida sanas no dependen de que comamos un tipo de comida concreta, sino de lo que hacemos todos los días sistemáticamente para cuidarnos. Divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre alimentos que comen y actividades de ejercicio físico que hacen habitualmente. «¿Cómo afectan estos alimentos a vuestro organismo? ¿Qué estrategias pueden emplear para incorporar algún alimento saludable y algo actividad física divertida todos los días?».
- c. **Criterios de corrección:** cada grupo identificará unos 5-10 alimentos que suelen comer cada día y su efecto en nuestro cuerpo. Cada grupo identificará al menos 3 alimentos y 3 formas de actividad física saludables.

3ª Actividad «Lluvia de ideas grupal creativa» (15-20 minutos)

- a. **Materiales:** papel, algo para escribir, materiales de manualidades (rotuladores, ceras, cartulinas....).
- b. **Instrucciones:** pide a la clase que haga una lluvia de ideas sobre los alimentos que los alumnos de tu centro comen habitualmente y que los escriban en la pizarra. En grupos de 3 a 5 alumnos, cada grupo escoge 3-5 alimentos de la lista, apunta el nombre de cada alimento en el centro de una hoja de papel y escribe alrededor las emociones, palabras, frases y experiencias que le asocian. Pide a los grupos que compartan su trabajo con el resto de la clase. (P.e.: PALOMITAS: ver una película, sofá, tele, comodidad, relajación, manta...).
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos identifican y relacionan alimentos y emociones y experiencias asociadas.