



This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation



# Alimentación consciente

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Katarzyna Wojtkowska  
Julia Barlińska

**Adaptado por:**

Ana B. Baranda,  
Paula Almiron-Chamadoira,  
Yolanda Rios,  
Elena Santa Cruz

GUÍA DEL PROFESORADO

Autoras: Katarzyna Wojtkowska y Julia Barlińska

Adaptado por: Ana B. Baranda,  
Paula Almiron-Chamadoira,  
Yolanda Rios,  
Elena Santa Cruz

Copyright ©: University of Warsaw & AZTI

*El programa educativo “Alimentación consciente” ha sido desarrollado por el equipo multidisciplinar EIT Food School Network: University of Warsaw, Queen’s University of Belfast, University of Helsinki, University of Reading, AZTI, Grupo AN.*

**Esta actividad ha recibido financiación de EIT Food, la comunidad de innovación alimentaria del Instituto Europeo de Innovación y Tecnología (EIT), un órgano de la UE, dentro de Horizonte 2020, programa marco de la UE para investigación e innovación .**

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Programa educativo de alimentación consciente . . . . .  | 3  |
| ¿Qué es la alimentación consciente? . . . . .  | 3  |
| ¿Cuáles son los efectos de trabajar la alimentación consciente? . . . . .  | 4  |
| ¿Qué es mindfulness o atención plena? . . . . .  | 5  |
| ¿Qué nos puede preocupar en las niñas y los niños y adolescentes durante la implementación del programa y cómo reaccionar ante ello? . . . . . | 5  |
| ¿Qué es el despilfarro alimentario y por qué es un problema? . . . . .   | 6  |
| GUÍAS PARA LAS PROPUESTAS EN LOS DIFERENTES NIVELES EDUCATIVOS . . . . .   | 9  |
| Destinatarios del programa:<br>EDUCACIÓN INFANTIL -<br>niños y niñas de 3 a 6 años: . . . . .  | 11 |
| Destinatarios del programa:<br>EDUCACIÓN PRIMARIA<br>alumnado de 6 a 12 años: . . . . .  | 12 |
| Destinatarios del programa:<br>EDUCACIÓN SECUNDARIA<br>alumnado de 12 a 18: . . . . .  | 12 |
| Bibliografía . . . . .   | 13 |

## Programa educativo de alimentación consciente

Nos alegra presentar el primer programa educativo relacionado con la alimentación consciente. El programa está diseñado para mejorar la consciencia del proceso de alimentación entre el alumnado de tres niveles educativos: educación infantil, educación primaria y secundaria.

El Programa Educativo de Alimentación Consciente tiene como objetivo aumentar la capacidad del alumnado para identificar las señales procedentes del cuerpo (hambre y saciedad) y experimentar las sensaciones asociadas a la alimentación. También tiene como objetivo motivar al alumnado a reducir activamente el despilfarro de alimentos.

El programa ha sido desarrollado bajo la subvención internacional de *EIT Food*, un organismo de la Unión Europea, *"The EIT Food School Network: Integrando soluciones para mejorar los hábitos alimenticios y reducir el despilfarro de alimentos"*. Un equipo multidisciplinario que incluyó investigadores de 5 países: España, Finlandia, Gran Bretaña, Irlanda y Polonia generó el programa. En Polonia, el proyecto fue dirigido por la Facultad de Psicología de la Universidad de Varsovia, donde se elaboraron los siguientes materiales, que posteriormente fueron revisados por educadores y educadoras y personas expertas en nutrición de Polonia y otros países participantes.

## ¿Qué es la alimentación consciente?

Como ocurre con todas las novedades en la investigación científica, la Alimentación Consciente no tiene todavía una definición concisa con la que todos los científicos del campo estén de acuerdo. En el Programa de Alimentación Consciente, la idea de Comer con Consciencia se basa en tres enfoques teóricos.

El primer enfoque define la idea como Comer con Consciencia, es decir, la pura consciencia de los estados físicos y emocionales asociados con la alimentación sin ningún tipo de juicio o valoración. Los programas de alimentación consciente basados en esta definición se centran en aumentar la consciencia de las sensaciones corporales experimentadas mientras se come, especialmente las sensaciones de hambre y saciedad fisiológicas, a fin de capacitar a las personas participantes para diferenciar esas sensaciones de las sensaciones psicológicas que atraen a las personas a comer, como el aburrimiento o la ansiedad. Las investigaciones demuestran que la alimentación consciente es más placentera y facilita la sensación de saciedad, ayudando así a las personas a mantener un peso corporal estable y saludable. [1]

El segundo enfoque define la alimentación consciente como la alimentación intuitiva. La alimentación intuitiva se entiende como la práctica de elegir conscientemente comer alimentos que mejoren el funcionamiento de nuestro cuerpo. Sin embargo, los programas basados en este enfoque no dividen los alimentos en ".buenos" y ".malos", ni propagan la idea de una dieta saludable como una dieta restrictiva. En su lugar, los programas se centran en enseñar a las personas cómo expandir la experiencia de comer más allá de la consciencia de las sensaciones de hambre y saciedad, atendiendo a otras señales que vienen del cuerpo (los sentidos, la temperatura del cuerpo, etc.) y del entorno (envases de alimentos, presentación de las comidas, la influencia de las distracciones en el apetito de uno). De esta manera, la alimentación intuitiva desarrolla la capacidad de autorregulación, la cual nos ayuda a diferenciar el hambre de la saciedad, de saber cuándo y cuánto comer, debido a un mayor sentido de la responsabilidad. [2]

El tercer enfoque define este concepto como cuidar la comida en todas las etapas: 1) planificar la compra de alimentos, 2) comprar, 3) almacenar alimentos, 4) cocinar, 5) comer, 6) tratar los residuos. Esta perspectiva de la alimentación consciente va más allá del nivel de la experiencia individual, haciéndonos pensar en la comida en términos globales y medioambientales, con el principal objetivo de reducir el despilfarro de alimentos; y de generar conciencia sobre la alimentación como acto social, poniendo en valor el impacto medioambiental causado por nuestra forma de alimentación.

Nuestro Programa Educativo de Alimentación Consciente se basa en una definición híbrida de Alimentación Consciente que integra los siguientes elementos de los tres enfoques de la alimentación consciente descritos anteriormente: enseñar a las personas participantes a reconocer las sensaciones fisiológicas de hambre y saciedad, identificar una mayor variedad de sensaciones corporales y aumentar la conciencia ambiental con respecto al despilfarro de alimentos.

Si bien los enfoques científicos de la Alimentación Consciente proporcionaron el marco teórico de nuestro Programa, su estructura también fue dictada por diversas necesidades y capacidades de sus personas participantes, a saber, niños, niñas y adolescentes de diferentes edades. Los objetivos del proyecto, el contenido de las clases y los ejercicios específicos se diseñaron de forma diferente para los distintos grupos de edad, por ejemplo, el tema del despilfarro de alimentos sólo está presente en el programa para el alumnado de secundaria. Del mismo modo, el programa para el alumnado de educación infantil se centra exclusivamente en las sensaciones que provienen del estómago. Estas diferencias son el resultado de numerosas consultas con educadores y educadoras de diferentes niveles educativos, dietistas, expertos en conciencia en los cinco países que participan en el proyecto, consultas cuyo objetivo era diseñar oportunidades de autoconciencia para niños y niñas de diferentes edades. El programa establece las bases generales para que el alumnado adquiera la competencia en la alimentación consciente, y enseña habilidades y destrezas básicas, que deben ser practicadas repetida y pacientemente más tarde.

## ¿Cuáles son los efectos de trabajar la alimentación consciente?

El Programa Educativo de Alimentación Consciente es una oportunidad para que las instituciones educativas enriquezcan sus planes de estudio con elementos de nutrición y psicología. A fin de prevenir la obesidad entre el alumnado, es fundamental que las niñas y los niños, especialmente los más pequeños y las más pequeñas, así como sus familias, estén expuestos a los conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables. La etapa de educación infantil y de educación primaria es el período de rápido desarrollo psicofísico de las niñas y los niños y una dieta saludable es la fuente de todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo saludables,[6] y el correcto funcionamiento de sus sistemas y órganos [3]. También influye en su sentido de bienestar y su comportamiento.[7] La investigación científica confirma que la alimentación saludable también se correlaciona con la capacidad de las niñas y los niños para estudiar y aprender.[5]. Existe una correlación entre el consumo de grasas y la inteligencia,[8][9] una correlación entre la escasez de ácidos grasos poliinsaturados y los problemas de las niñas y los niños con la lectura, la ortografía y las tareas de memoria,[10] y, por último, una correlación entre la alimentación poco saludable y el funcionamiento emocional y social de las niñas y los niños (las grasas trans en las patatas fritas y los dulces se correlacionan con el aumento de la agresión y la irritación).[11]

Comer no es sólo una forma de saciar el hambre, sino que satisface varias necesidades psicológicas y sociales, y es un factor importante para nuestro desarrollo físico saludable y nuestra estabilidad mental.[12][7] Una dieta poco saludable conduce al sobrepeso y a la obesidad, que es un problema psicológico y social cada vez mayor, en todo el mundo.[4] En lo que respecta a las tasas de obesidad infantil, España se sitúa entre los países de la OCDE, junto con Grecia, Malta e Italia, con mayor porcentaje de sobrepeso infantil y adolescente, con un crecimiento sensible desde 1990, del 38% en el caso de España, según el estudio NCD Risk Factor Collaboration de 2017. [3] Por lo tanto, es importante buscar métodos para invertir esta peligrosa

tendencia. El sobrepeso no sólo disminuye la calidad de nuestras vidas, sino que también puede ser la causa de una vida más corta y de varios problemas de salud. Según una investigación sobre personas adultas europeas, el sobrepeso y la obesidad son responsables del 80% de los casos de diabetes de tipo 2, de más de la mitad de todos los casos de hipertensión (55% de los casos), y de un tercio de todos los casos (35%) de enfermedades coronarias.

La obesidad en la infancia aumenta el peligro de sobrepeso en la edad adulta en un 94%; las tasas de peligro de obesidad llegan al 76%. Se ha demostrado que la obesidad a la edad de seis años conlleva un 25% de riesgo de obesidad en la edad adulta, y que la obesidad a la edad de doce años predice la obesidad en la edad adulta con un 75% de precisión.[12] Por estas razones, es al parecer necesario que los educadores y educadoras de educación infantil empiecen a incorporar objetivos relacionados con los hábitos alimenticios saludables basados en el modelo de Alimentación Consciente.

La enseñanza de la Alimentación Consciente ofrece múltiples beneficios en términos de salud física y mental y de la cantidad de alimentos que consumimos. Si sabemos que los pacientes en edad adulta se benefician de la adopción del hábito de la alimentación consciente, entonces enseñarlo a los niños y las niñas, promete ser un método eficaz de prevención de la obesidad. Esto se debe a que, en términos de beneficios para la salud física, se ha demostrado que la alimentación consciente reduce los niveles de colesterol malo y triglicéridos, y disminuye la presión arterial, el peso corporal y el nivel de proteína C reactiva (un marcador de inflamación). [13] En cuanto a los beneficios psicológicos de los programas de Alimentación Consciente, su enfoque en la consciencia ha disminuido los síntomas y tendencias no saludables de las personas participantes, tales como dietas obsesivas, tendencias bulímicas, tendencias depresivas e insatisfacción con la imagen corporal. [14] Finalmente, hemos notado una disminución de las porciones de comida consumidas por las personas participantes del programa debido a su habilidad de reconocer la saciedad más rápidamente.[14]

En definitiva, la alimentación consciente llena el vacío de los proyectos interdisciplinarios en el tratamiento y la prevención de la obesidad en niñas, niños y adolescentes, ofreciendo una nueva perspectiva psicológica de la alimentación consciente [15]. Desde esta perspectiva, el elemento clave para enseñar a las personas a alimentarse de forma sana y moderada es la autorregulación, es decir, aprender a identificar las sensaciones de hambre y saciedad. Dado que los estudios demuestran que los problemas de autorregulación en la primera infancia predisponen a las niñas y los niños a tener sobrepeso en las primeras etapas de la pubertad,[16] las niñas y los niños deben aprender a comer de forma consciente lo antes posible.

Los programas de alimentación consciente tienen resultados positivos en la eliminación de las tendencias de las personas participantes a comer bajo la influencia de las emociones, por ejemplo, los atracones o las dietas (metaanálisis [17]). Dado que las intervenciones basadas en la atención plena se han desarrollado rápidamente durante más de veinte años, los datos empíricos recopilados sobre los beneficios psicológicos de la alimentación consciente en el individuo (por ejemplo, el metaanálisis de 209 encuestas de investigación [18]) demuestran que el método de la atención plena es eficiente en términos de cómo mejorar el bienestar individual y las relaciones sociales en el entorno escolar [19].

## ¿Qué es mindfulness o atención plena?

La consciencia es una mentalidad en la que, de forma abierta, sin juzgar y comprometida, centramos nuestra atención, pensamientos, sentimientos y sensaciones en el momento presente. La filosofía de Mindfulness está enraizada en diversas tradiciones meditativas orientales y occidentales que se remontan a dos milenios y medio. La idea principal detrás de la atención plena es estar presente conscientemente en el aquí y ahora de lo que uno está haciendo en un momento dado. Y es importante que esta experiencia esté completamente desprovista de juicios y pensamientos sobre el pasado

o el futuro. Perderse en el pensamiento es inevitable, pero el núcleo de la mentalidad consciente es reconocer cuándo y dónde nuestros pensamientos vagan y siempre volver al momento presente. Para desarrollar la capacidad de estar atento al aquí y ahora, uno debe dedicarse a una actividad específica - ya sea respirar o comer - con la atención y los sentidos totalmente centrados en la actividad, sin tratar de lograr ningún objetivo en el proceso. Por ejemplo, si estás bebiendo té, sólo siente cómo entra en la garganta, su temperatura, gusto y aroma. Los estudios muestran que si tratamos de estar atentas y atentos a actividades simples como beber té de esta manera por lo menos un par de minutos al día - aunque 20-40 minutos ofrecen los mejores efectos - los resultados de tal meditación son altamente beneficiosos para nuestra salud, equilibrio mental, relaciones sociales, y el funcionamiento de nuestro cerebro.

## ¿Qué nos puede preocupar en las niñas y los niños y adolescentes durante la implementación del programa y cómo reaccionar ante ello?

Cuando se habla de la alimentación consciente, es imposible ignorar los trastornos alimentarios, un tema del que se habla cada vez más en los medios de comunicación y en los programas educativos. Se trata de estados de enfermedad caracterizados por un trastorno mental de la alimentación.

Los síntomas que suelen acompañarlos pueden ser: pensamiento obsesivo sobre la alimentación y el uso de métodos dirigidos a la pérdida de peso o al mantenimiento de un peso corporal bajo, como: inducir el vómito después de las comidas, ejercicio intenso, limitar la comida al mínimo, ayuno periódico o el uso de laxantes y diuréticos.

Los trastornos de la alimentación suelen ir acompañados de una percepción distorsionada de la imagen corporal, por ejemplo, percibirse obeso a pesar de estar objetivamente demacrado. Además, las personas con trastornos de la alimentación se caracterizan por su baja autoestima y su perfeccionismo. También pueden tener dificultades para expresar sus emociones, así como una tendencia a experimentar ansiedad y tristeza.

La alimentación consciente no aborda este tema directamente, pero enseñar a las niñas, niños y adolescentes a observar su alimentación puede revelar diferentes comportamientos, incluidos aquellos que les perturbaban. El profesorado puede notar señales que sugieren que la niña, niño o adolescente debe consultar un especialista.

En tal situación, es recomendable hablar tanto con la niña o el niño como con sus familias, expresando interés y preocupación, y fomentando la consulta profesional con una persona especialista en el campo de la salud mental: un psicólogo (psicoterapeuta) o un psiquiatra infantil. Se recomienda que este tipo de conversación no se lleve a cabo en una reunión grupal, sino en una reunión individual. La presencia de un educador o de una educadora y/o un psicólogo o psicóloga escolar puede ser útil en tales reuniones.

En España, existen varias asociaciones que pueden servir de apoyo tanto al profesorado como a la niña, el niño o el adolescente y a sus familias en este tipo de situaciones. La Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA, <http://www.aetca.com>) reúne a la gran mayoría de las personas profesionales de la investigación y el tratamiento de los TCA en España y, entre sus objetivos, se encuentra el de colaborar con las asociaciones de pacientes y familiares afectados por los TCA. También el profesorado puede contactar con la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia (ADANER, <http://www.adaner.org>) que realiza su trabajo a través de actividades de apoyo al tratamiento, investigación, formación, reivindicación, prevención y sensibilización, y cuenta con una línea de orientación y apoyo psicológico (91 577 02 61 o [psicologos@adaner.org](mailto:psicologos@adaner.org)).

El reconocimiento inicial de lo que pueden experimentar las niñas y los niños y adolescentes en el área de los trastornos de la alimentación que se describe a continuación, puede ayudar a decidir si requieren una consulta con un especialista.

### Lista potencial de síntomas indicadores de un trastorno de la alimentación:

1. Rechazo a una ingesta regular y adecuada.
2. Señales del uso de métodos restrictivos para la pérdida de peso.
3. Rígido cumplimiento de las normas alimentarias, en particular en lo que respecta a las calorías consumidas (excesiva atención al recuento de calorías), así como al tipo y al horario de las comidas.
4. Pensamiento obsesivo y/o hablar de la comida y del peso corporal.
5. Manifestaciones de un miedo intenso al aumento de peso.
6. Cambios en la apariencia, por ejemplo, grandes fluctuaciones en el peso corporal o una gran pérdida de peso corporal perceptible en poco tiempo. Además de las grandes fluctuaciones de peso (en la bulimia nerviosa), se puede observar, por ejemplo, pérdida de cabello, uñas quebradizas, piel seca y escamosa, o pelusa en la piel.

### ¿Qué es el despilfarro alimentario y por qué es un problema?

El despilfarro alimentario es un problema serio de nuestros tiempos. Casi un tercio de los alimentos del mundo se desperdician. Mientras que muchas personas no tienen nada que comer o comen los productos más baratos, toneladas de alimentos sin comer terminan en los vertederos. Según los datos de 2017 de Eurostat [20], España despilfarra 7,7 millones de toneladas

de alimentos al año. España es el sexto país de los 28 que conforman la Unión Europea con una mayor tasa de pobreza, con una de cada cinco personas en esta situación, el 21,5% del total, según los últimos datos disponibles, de la Encuesta de Condiciones de Vida del INE de 2018. Los datos de la Comisión Europea también muestran que cada año España despilfarra ciento setenta y seis kilogramos de alimentos por persona [20]. Entre los productos sin utilizar que más se despilfarran se encuentran las frutas y hortalizas y las verduras, con un 46% del volumen de productos sin utilizar, seguido de los derivados lácteos (13%). Por el contrario, en 2018 se registró una disminución del despilfarro en el caso del pan (5%) y del pescado (2,3%) respecto al año anterior [23].

Para abordar el tema del despilfarro de alimentos, necesitamos entender sus causas y reconocer los efectos negativos que tiene en la sociedad, la economía y el medio ambiente. Sólo abordando las causas podemos encontrar formas de prevenir el despilfarro de alimentos que puedan aplicarse fácilmente en hogares, industria alimentaria, almacenes y tiendas.

Los alimentos se despilfarran con mayor frecuencia por las siguientes razones:

- La comida se pudre.
- Vence o está cercana la fecha de caducida.
- Se sirven porciones demasiado grande.
- Exceso de compr.
- Compras no planificada.
- Compra de alimentos a grane.
- Almacenamiento inadecuado.
- Compra de productos de baja calida.
- Falta de ideas sobre cómo usar los producto.

### ¿Cómo afecta el despilfarro de alimentos al medio ambiente?

Una de las consecuencias más importantes del despilfarro de alimentos es el cambio climático. La industria alimentaria contribuye al efecto invernadero emitiendo metano y dióxido de carbono en todas las etapas de la cadena de producción de alimentos: la agricultura y la ganadería, el transporte, el procesamiento de productos primarios y, por último, la distribución y el consumo de alimentos. Cuanto más lejos esté el producto en esta cadena, mayores serán las posibilidades de su despilfarro -piense en el despilfarro a nivel doméstico- y más perniciosos serán sus efectos sobre el medio ambiente. Una tonelada de alimentos desperdiciados produce cuatro toneladas y media de gas de efecto invernadero.

El despilfarro de alimentos afecta al medio ambiente de otras maneras negativas. Explota las reservas de agua, causa la degradación del suelo debido al cultivo de la tierra e influye negativamente en la biodiversidad. En esta sociedad de consumo el despilfarro de alimentos supone despilfarrar recursos naturales como el petróleo, la energía y el agua, siendo este último el más afectado por el vertido de frutas y productos de cereales (y el menos afectado por el vertido de plantas). Un bocadillo de queso tirado significa un despilfarro de noventa litros de agua; un litro de leche tirado, mil litros de agua. En Europa, la pérdida de agua como resultado del despilfarro de alimentos alcanza actualmente el nivel de 27 metros cúbicos por persona y año.

El problema del despilfarro de alimentos tiene un impacto negativo en varios aspectos de nuestras vidas. La buena noticia es que, sorprendentemente, se necesita poco para minimizarlo. Dado que la mayor parte del despilfarro se produce a nivel de los hogares, es en los hogares donde deberíamos empezar a aplicar cambios para abordar el problema del despilfarro de alimentos. Y la mejor manera de hacerlo es educando a las personas sobre cómo despilfarrar menos, aumentando su consciencia sobre el aprovechamiento de alimentos y así construir una sociedad responsable y reducir uno de los mayores problemas ambientales del mundo.

## ¿Qué podemos hacer para reducir el problema del despilfarro de alimentos?

Las actividades cotidianas del hogar en relación con la comida deben dividirse en tres etapas: antes de la compra, durante la compra y después de la compra. Cada etapa es una oportunidad para pensar en lo que hacemos con los alimentos y reducir el despilfarro.

### 1) Antes de la compra

- Planificar las comidas para al menos dos o tres días.
- Comprobar si se tiene los ingredientes para cocinar esas comidas.
- Comprobar las fechas de caducidad de los productos en la nevera y en los armarios.
- Crear una lista de la compra.
- Comer algo antes de ir a la compra, para no comprar más de lo planeado.

### 2) Durante la compra:

- Seguir la lista de la compra estrictamente.
- No comprar productos en oferta que no se necesitan.
- Elegir productos con fechas de caducidad más largas.
- Elegir productos no dañados (sin podredumbre, sin paquetes rotos).
- Poner los productos que requieren refrigeración y congelación en su carro al final y siempre llevar una bolsa térmica.
- Comprar plátanos que estén sueltos y verduras y frutas feas y torcidas.

### 3) Después de la compra:

- Almacenar los productos adecuadamente. Prestar atención a las condiciones de almacenamiento proporcionadas por el fabricante en el embalaje. Algunos productos alimenticios necesitan ser puestos en el refrigerador o el congelador, pero muchos se pueden almacenar con seguridad a temperatura ambiente.



La nevera es un lugar para los alimentos que necesitan ser almacenados a bajas temperaturas:

**La balda más alta** – comidas ya cocinadas (sobras), mermeladas y conservas.

**La balda del medio** – embutidos, productos lácteos (queso, yogur, mantequilla) y ensaladas.

**La balda más baja** – carne cruda, pescado, mariscos. A menos que estén empaquetados herméticamente, guardarlos durante uno o dos días, no más. La carne cruda no debe ser almacenada junto a otros productos.

**Cajones** – frutas y verduras específicas (ensalada, brócoli, frambuesas, arándanos). Entre las frutas y verduras que no debemos guardar en la nevera están: tomates, pepinos, calabacines, frutas exóticas y plátanos.

**Baldas de la puerta** – mostaza, ketchup, huevos, leche.

**Congelador** – La congelación es una excelente manera de prolongar la vida útil de un producto, pero no todos los productos deben ser congelados. Los productos que no deben ser almacenados de esta manera son: 1) frutas y vegetales acuosos (sandía, naranjas, pepinos, rábanos), 2) arroz cocido, pasta, patatas, 3) huevos duros, 4) productos que ya han sido descongelados una vez o que no son frescos 5) mayonesa y crema agria.

Finalmente, hay un límite de tiempo para que cada producto pueda ser almacenado en el congelador, por ejemplo:

- Pan - tres meses.
- Frutas - ocho a doce meses.
- Pez magro (trucha, bacalao) - seis meses.
- Peces grasos (arenque, salmón, caballa) - cuatro meses.
- Aves de corral: pollo y pavo - ocho a nueve meses.
- Carne picada (aves) - siete a nueve meses.
- Cerdo picado - dos o tres meses.
- Carne cocida/frita, gulasch, sopas - tres meses.

La temperatura ambiente es para almacenar productos como el pan, la miel, las hierbas, el café, los productos secos como la harina, el azúcar y la pasta, los frutos secos y las frutas y verduras frescas como las patatas, los tomates, los plátanos, las naranjas, los limones y los aguacates.

Por último, pero no menos importante, seguir estas reglas generales:

- Ser creativo y cocinar las comidas utilizando sólo lo que se tiene en la nevera.
- Procesar, preservar, congelar.
- Cuidado con las fechas de caducidad.
- Servir porciones más pequeñas.
- Compartir con otros.

Todas estas reglas son fáciles de seguir y no hay costes derivados. Pequeños cambios en nuestras actividades relacionadas con la alimentación y nuestra conciencia de cómo y qué compramos, cocinamos y comemos pueden tener profundos efectos en el problema del despilfarro de alimentos y nuestro medio ambiente.

## GUÍAS PARA LAS PROPUESTAS EN LOS DIFERENTES NIVELES EDUCATIVOS

El Programa Educativo de Alimentación Consciente está diseñado para tres niveles educativos: infantil, primaria y secundaria. Dependiendo del nivel educativo, los programas difieren en cuanto a su contenido, intensidad y duración: desde un total de 45 minutos para alumnado de educación infantil hasta tres sesiones de 45 minutos para el alumnado de secundaria. Los objetivos de cada una de las versiones del programa también se adaptan a las necesidades y madurez del alumnado.

| PROGRAMA EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE |  |          |  |
|---|--|----------|--|
| NIVEL EDUCATIVO                               | INFANTIL   | PRIMARIA | SECUNDARIA   |
| <b>OBJETIVOS</b>                              | 1) Desarrollar la consciencia del proceso de alimentación.<br>2) Sentir las señales provenientes del cuerpo.<br>3) Aumentar la capacidad de diferenciar entre los estados de estar hambriento, medio lleno, lleno y demasiado lleno.   |          |  |
|   | 4) Adquirir la capacidad de diferenciar entre las señales fisiológicas y psicológicas del hambre.  |          |  |
|   |  |          | 5) Tomar consciencia del problema del despilfarro de alimentos en la vida cotidiana.   |
| <b>COMPETENCIAS</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>El alumnado diferencia las sensaciones fisiológicas de hambre y saciedad.</li> <li>El alumnado identifica las sensaciones de estar hambriento, medio lleno, lleno y demasiado lleno.</li> <li>El alumnado reconoce las sensaciones relacionadas con la comida (por ejemplo, diferentes gustos, temperatura, tamaño del bocado, textura, picante).</li> <li>El alumnado es consciente de que el esfuerzo por concentrarse en la comida mejora la calidad de la experiencia de comer.</li> <li>El alumnado adquiere conocimientos básicos de alimentación consciente que puede utilizar y perfeccionar en el futuro.</li> </ul> |          |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>El alumnado diferencia entre las señales fisiológicas y psicológicas del hambre.</li> </ul>   |          |  |
|   |  |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>El alumnado es consciente del problema del despilfarro de alimentos cuando hace la lista de la compra, compra, prepara las comidas y come.</li> </ul> |
| <b>OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A LARGO PLAZO</b> | 1) Mayor autorregulación en relación con la alimentación.<br>2) Prevención del sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimentarios.<br>3) Popularización y consolidación del hábito saludable de comer frutas y verduras.<br>4) Sensibilidad al problema del despilfarro de alimentos.<br>Se recomienda encarecidamente que se invite a las familias a participar en el proyecto, ya sea distribuyendo folletos e información durante las reuniones entre familias y profesorado, o por correo electrónico.   |          |  |

## Destinatarios del programa: EDUCACIÓN INFANTIL – niños y niñas de 3 a 6 años:

### Estructura y duración:

#### a) Actividades (20 minutos)

1. Regulación del mecanismo de saciedad del hambre: “¿Cómo se siente tu estómago?”
2. Comida consciente: “¿Qué sientes en tu boca?” Hay dos versiones de esta tarea:
  - Básico: centrándose en los gustos básicos (salado, dulce, amargo, ácido, umami).
  - Ampliado: centrándose en la temperatura, el tamaño del bocado, la textura y el picante.

#### b) Exposición (20 minutos)

Se les muestra el póster nº1 “¿Cómo se siente tu estómago?” y se explican los cuatro estados de hambre y saciedad. Se les enseña el póster 2: “Cuándo empezar y cuándo dejar de comer”. A las niñas y los niños se les entrega el Anexo nº1 de tamaño A4 para colorear. Las imágenes representan cuatro estados de hambre y saciedad. Las niñas y los niños colorean los dibujos que luego se exhiben en las paredes de la clase o en el pasillo.

#### c) Ejercicios diarios de alimentación consciente en el almuerzo (2 semanas)

- Antes de la comida:
  - » Regulación de la saciedad del hambre -> Tarea: ¿Cómo se siente tu estómago? Las niñas y los niños eligen de entre los cuadros expuestos cuál de ellos representa su nivel de saciedad.

- » Regulación de la saciedad del hambre -> Tarea: ¿Cómo se siente tu estómago cuando quiere comer? ¿Cómo se siente tu estómago cuando quiere terminar de comer?
- Después de la comida:
  - » Regulación de la saciedad del hambre -> ¿Cómo se siente tu estómago ahora? Las niñas y los niños eligen de entre los cuadros expuestos cuál de ellos representa su nivel de saciedad del hambre.

**Metodología:** las sesiones están pensadas para ser una actividad lúdica y participativa. Las dinámicas utilizadas son: una explicación breve, imágenes y ejercicios. Durante la actividad, se exhiben tres pósteres que muestran:

1. Varios estados fisiológicos (estar hambriento, medio lleno, lleno y demasiado lleno).
2. El estado en el que empiezas y dejas de comer (estómago vacío y medio lleno).
3. Comida consciente (inspirando curiosidad y educando a los sentidos en las sensaciones que surgen en el proceso de comer).

**Equipos y material necesario:** ordenador, altavoces, proyector o pizarra educativa para mostrar los pósteres y la animación y utensilios para colorear y escribir.

Todos los materiales estarán disponibles para su descarga e impresión online. Si tienes interés en ampliar la información sobre el programa, y en la descarga e impresión de materiales contacta con AZTI a través del correo [konsum@azti.es](mailto:konsum@azti.es) o a través de los siguientes enlaces:

**Red de Escuelas de Alimentación del EIT**

**Institute for Global Food Security, Queens University Belfast**

**Food Unfolded**

## Destinatarios del programa: EDUCACIÓN PRIMARIA –alumnado de 6 a 12 años:

### Estructura y duración:

#### a) Actividades (1 hora y 30 minutos)

1. Regulación del mecanismo de saciedad del hambre (45 minutos): “¿Cómo se siente tu estómago?”
2. Comida consciente (45 minutos): “Qué sentimos cuando comemos?”

#### b) Ejercicios diarios de alimentación consciente en el almuerzo (2 semanas)

- Antes de la comida:
  - » Regulación de la saciedad del hambre -> Tarea: ¿Cómo se siente tu estómago? El alumnado elige de entre las imágenes expuestas cuál de ellas representa su nivel de saciedad.
- Después de la comida:
  - » Regulación de la saciedad del hambre -> ¿Cómo se siente tu estómago ahora? El alumnado elige de entre las imágenes expuestas cuál de ellas representa su nivel de saciedad.

**Metodología:** las sesiones están pensadas para ser una actividad lúdica y participativa. Las dinámicas utilizadas son: una explicación breve, imágenes, ejercicios y discusión. Durante la actividad, se exhiben tres pósteres que muestran:

- 1) **Varios estados fisiológicos (estar hambriento, medio lleno, lleno y demasiado lleno).**
- 2) **El estado en el que empiezas y dejas de comer (estómago vacío y medio lleno).**

- 3) **Comida consciente (inspirando curiosidad y educando a los sentidos en las sensaciones que surgen en el proceso de comer).**

**Equipos y material necesario:** ordenador, altavoces, proyector o pizarra educativa para mostrar los pósteres y la animación.

:Todos los materiales estarán disponibles para su descarga e impresión online. Si tienes interés en ampliar la información sobre el programa, y en la descarga e impresión de materiales contacta con AZTI a través del correo [konsum@azti.es](mailto:konsum@azti.es) o a través de los siguientes enlaces:

#### Red de Escuelas de Alimentación del EIT

**Institute for Global Food Security, Queens University Belfast**

**Food Unfolded**

## Destinatarios del programa: EDUCACIÓN SECUNDARIA – alumnado de 12 a 18 años:

### Estructura y duración:

#### a) Actividades (2 horas y 15 minutos)

1. Regulación del mecanismo de saciedad del hambre (45 minutos): “¿Cómo se siente tu estómago?”
2. Comida consciente (45 minutos): “Qué sentimos cuando comemos?”
3. Prevención del despilfarro de alimentos (45 minutos).

#### b) Ejercicios diarios de alimentación consciente en el almuerzo (2 semanas)

- Antes de la comida:
  - » Regulación de la saciedad del hambre -> Tarea: ¿Cómo se siente tu estómago? El alumnado elige de entre las imágenes expuestas cuál de ellas representa su nivel de saciedad.

- » Regulación de la saciedad del hambre -> Tarea: ¿Cómo se siente tu estómago cuando quiere comer? ¿Cómo se siente tu estómago cuando quiere terminar de comer?
- Después de la comida:
  - » Regulación de la saciedad del hambre -> ¿Cómo se siente tu estómago ahora? El alumnado elige de entre las imágenes expuestas cuál de ellas representa su nivel de saciedad.

**Metodología:** las sesiones están pensadas para ser un taller participativo. Las dinámicas utilizadas son: una explicación breve, imágenes, ejercicios y discusión. Durante la actividad, se exhiben tres pósteres que muestran:

1. Varios estados fisiológicos (estar hambriento, medio lleno, lleno y demasiado lleno).
2. El estado en el que empiezas y dejas de comer (estómago vacío y medio lleno).
3. Comida consciente (inspirando curiosidad y educando a los sentidos en las sensaciones que surgen en el proceso de comer).

**Equipos y material necesario:** ordenador, altavoces, proyector o pizarra educativa para mostrar los pósteres y la animación y acceso a internet.

Todos los materiales estarán disponibles para su descarga e impresión online. Si tienes interés en ampliar la información sobre el programa, y en la descarga e impresión de materiales contacta con AZTI a través del correo [konsum@azti.eso](mailto:konsum@azti.eso) a través de los siguientes enlaces:

### Red de Escuelas de Alimentación del EIT

**Institute for Global Food Security, Queens University Belfast**

**Food Unfolded**

## Bibliografía

- [1] Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., i Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
- [2] Tylka, T. L., i Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137.
- [3] Jarosz, M., Kłosiewicz-Latoszek, L., Respondek, W., Białkowska, M., Rychlik, E., i Wolnicka, K. (2015). *Otyłość: zapobieganie i leczenie: porady lekarzy i dietetyków*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- [4] Freedman, D. S., Khan, L. K., Serdula, M. K., Dietz, W. H., Srinivasan, S. R., i Berenson, G. S. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115(1), 22-27.
- [5] Nguyen, A. N., Jen, V., Jaddoe, V. W., Rivadeneira, F., Jansen, P. W., Ikram, M. A., i Voortman, T. (2019). Diet quality in early and mid-childhood in relation to trajectories of growth and body composition. *Clinical Nutrition*, Available online.
- [6] Jen, V., Braun, K. V., Karagounis, L. G., Nguyen, A. N., Jaddoe, V. W., Schoufour, J. D., ... i Voortman, T. (2019). Longitudinal association of dietary protein intake in infancy and adiposity throughout childhood. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1296-1302.
- [7] Wojtkowska, K., Barlińska, J. (en prensa). Rola szkoły w propagowaniu zdrowych nawyków żywieniowych – aspekty psychologiczne. [El papel de la escuela en la promoción de hábitos alimenticios saludables – aspectos psicológicos]. W: A. Burnos, E., K. Bargiel-Matusiewicz, Pisula. *Wybrane problemy współczesnej szkoły*. [Problemas seleccionados de la escuela actual]. Warszawa: Scholar.
- [8] Willatts, P., Forsyth, J. S., DiModugno, M. K., Varma, S., i Colvin, M. (1998). Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age. *The Lancet*, 352, 688-691.
- [9] Ryan, A. S., i Nelson, E. B. (2008). Assessing the effect of docosahexaenoic acid on cognitive functions in healthy, preschool children: a randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Clinical pediatrics*, 47(4), 355-362.
- [10] Richardson, A. J., Calvin, C. M., Clisby, C., Schoenheimer, D. R., Montgomery, P., Hall, J. A., ... i Stein, J. F. (2000). Fatty acid deficiency signs predict the severity of reading and related difficulties in dyslexic children. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids (PLEFA)*, 63(1-2), 69-74.

[11] Golomb, B. A., Evans, M. A., White, H. L., i Dimsdale, J. E. (2012). Trans fat consumption and aggression. *PLoS one*, 7(3), e32175.

[12] Przybylska, D., Kurowska, M., i Przybylski, P. (2012). Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health*, 47(1), 28-35.

[13] Bacon, L., Keim, N. L., Van Loan, M. D., Derricote, M., Gale, B., Kazaks, A., i Stern, J. S. (2002). Evaluating a 'non-diet' wellness intervention for improvement of metabolic fitness, psychological well-being and eating and activity behaviours. *International journal of obesity*, 26(6), 854.

[14] Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., i Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936.

[15] Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., i Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behaviour, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.

[16] Francis, L. A., i Susman, E. J. (2009). Self-regulation and rapid weight gain in children from age 3 to 12 years. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 163(4), 297-302.

[17] Warren, J. M., Smith, N., i Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.

[18] Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... i Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.

[19] McKeering, P., Hwang, Y. A (2019). Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. *Mindfulness*, 10, 593-610. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... i Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.

[20] Monier, V., Mudgal, S., Escalon, V., O'Connor, C., Gibon, T., Anderson, G., ... i Morton, G. (2010). Preparatory study on food waste across EU 27. *Report for the European Commission* [DG ENV—Directorate C]. Retrieved form: [https://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio\\_foodwaste\\_report.pdf](https://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf)

[21] Główny Urząd Statystyczny. (2018). *Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w 2017 r.* [The extent of economic poverty in Poland in 2017]. Warszawa: GUS.

[22] RAPORT FEDERACJI POLSKICH BANKÓW ŻYWNOŚCI Based on: "Badanie ilościowe na reprezentatywnej próbie Polaków powyżej 18. roku życia w aspekcie marnotrawstwa żywności" [Quantitative research on a representative sample of Poles over 18 years of age in terms of food waste]. prof. dr hab. D. Kołożyn-Krajewska, dr inż. B. Biłska, dr inż. M. Tomaszewska, SGGW 2019. Retrieved form: [https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2019/11/banki-zcc87ywnosci\\_-raport-nie-marnuj-jedzenia-2019.pdf](https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2019/11/banki-zcc87ywnosci_-raport-nie-marnuj-jedzenia-2019.pdf)

[23] MAPA – Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Gobierno de España (en prensa). El despilfarro alimentario en los hogares españoles aumentó un 8,9% en 2018. Datos del Panel de cuantificación, del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 19/06/2019. Disponible en: [https://www.mapa.gob.es/es/prensa/190619despilfarroalimentariov2\\_tcm30-510666.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/prensa/190619despilfarroalimentariov2_tcm30-510666.pdf).

[19] McKeering, P., Hwang, Y.A (2019). Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. *Mindfulness*, 10, 593–610.

[20] Monier, V., Mudgal, S., Escalon, V., O'Connor, C., Gibon, T., Anderson, G., Morton, G. (2010). Preparatory study on food waste across EU 27. Report for the European Commission [DG ENV—Directorate C]. Retrieved form: [https://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio\\_foodwaste\\_report.pdf](https://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf).

[21] The Waste and Resources Action Programme (2020). [[https://wrap.org.uk/sites/files/wrap/Food\\_%20surplus\\_and\\_waste\\_in\\_the\\_UK\\_key\\_facts\\_Jan\\_2020.pdf](https://wrap.org.uk/sites/files/wrap/Food_%20surplus_and_waste_in_the_UK_key_facts_Jan_2020.pdf)].