

"ALIMENTACIÓN CONSCIENTE"



La malnutrición en todas sus formas, la degradación del ambiente y los recursos naturales, con el consecuente impacto ambiental, son los principales conflictos que atraviesa el mundo hoy. La forma en que se producen los alimentos y como elegimos consumirlos, provocan el aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en niños y adultos a cifras alarmantes, que generan la necesidad de plantearnos otra forma de alimentarnos, una alimentación más consciente y sostenible.



COMER CON CONSCIENCIA...

¿EL AMBIENTE, INFLUYE EN NUESTRA MANERA DE ALIMENTARNOS?

**FACTORES
EXTERNOS
O
AMBIENTALES**



¿EL AMBIENTE, INFLUYE EN NUESTRA MANERA DE ALIMENTARNOS?

Constantemente, desde que nos despertamos, estamos expuestos a estímulos ambientales, como la publicidad, el marketing, los medios de comunicación, las redes sociales y la influencia de los factores socioculturales, además del costo y la disponibilidad de los alimentos junto con los horarios de trabajo, el estrés, el cansancio y los niveles de ansiedad, se elevan cada vez más en la sociedad. Éstos factores externos, influyen en nuestras decisiones y elecciones a la hora de alimentarnos, llevándonos a elegir de forma negativa, alimentos ultraprocesados y comida rápida, que tienen un impacto negativo en nuestra salud y en nuestra huella ecológica o al contrario, elecciones positivas, guiándonos a elegir alimentos más naturales, que cuidan y preservan los recursos naturales.



&LA FORMA EN QUE NOS ALIMENTAMOS, INFLUYE EN EL AMBIENTE?

**FACTORES
INTERNOS Y
MENTALES**



ALIMENTACIÓN INTUITIVA...

&LA FORMA EN QUE NOS ALIMENTAMOS, INFLUYE EN EL AMBIENTE?

Así también, los factores internos, que son las emociones, sensaciones y pensamientos, que también son influenciadas por éstos factores externos, combinados con la Alimentación Intuitiva, que se compone de todos los procesos biológicos , factores genéticos que influyen en los procesos cognitivos del aprendizaje y los procesos de digestión , factores tan importantes para que los niños y adolescentes puedan aprender de una manera más eficiente, contribuyendo a los procesos de atención, concentración y memoria.

ALIMENTACIÓN INTUITIVA...

Consecuencias

CONDUCTA

**AMBIENTE/
SITUACIONES**



**REACCIONES
FÍSICAS**

PENSAMIENTOS

EMOCIONES

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE...

Aumento de la Obesidad

Cifras de Argentina

El **41,1 %** de los chicos de **5 a 17 años** tiene exceso de peso

El **68 %** de los **adultos** tiene exceso de peso



El **13,6 %** de los niños de **0 a 5 años** tiene exceso de peso

Los adultos de sectores más **vulnerables** tienen **22 %** más de obesidad



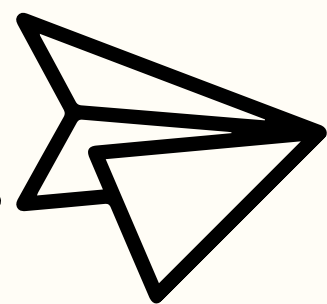
Fuente: EMSE.(2018). 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018) .ENNyS (2019).



PRÁCTICA DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN EL AULA:

APRENDER LA PRÁCTICA DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN NUESTROS DÍAS, COMO EDUCADORES Y SOBRE TODO PODER COMPRENDERLA, PARA LOGRAR TRANSMITIR SU IMPORTANCIA EN EL AULA, NO SÓLO NOS ENSEÑA A COMER Y ALIMENTARNOS DE UNA MEJOR MANERA, Y A VALORAR MÁS TODOS LOS ASPECTOS QUE INTERVIENEN A LA HORA DE COMER, SINO QUE ALIMENTARNOS DE MANERA MÁS CONSCIENTE ADEMÁS NOS PERMITE EXPERIMENTAR Y DESARROLLAR DIFERENTES HABILIDADES Y CAPACIDADES QUE NOS SIRVEN TAMBIÉN PARA DESENVOLVERNOS EN MUCHOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA. DE ÉSTA MANERA , LA PRÁCTICA DE LA ALIMENTACIÓN PLENA Y CONSCIENTE, PUEDE TRABAJARSE DE MANERA INTEGRAL Y TRANSVERSAL A TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA Y DE LAS ESCUELAS.

PRÁCTICA DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN EL AULA:



- **ATENCIÓN PLENA Y MANEJO DE LAS DISTRACCIONES.**
- **CONECTAR CON LAS EMOCIONES.**
- **TRABAJAR CON LOS SENTIDOS.**
- **ESCUCHAR LAS SEÑALES DEL CUERPO PARA EL CONTROL DE LOS MECANISMOS DE SACIEDAD.**
- **CONSCIENCIA AMBIENTAL: ORGANIZACIÓN, PLANIFICACIÓN, ACTIVIDADES COLECTIVAS.**
- **APRENDER SOBRE VALORES Y COSTUMBRES CULTURALES.**



DAES



OBSERVACIÓN

EXPLORACIÓN

PACIENCIA

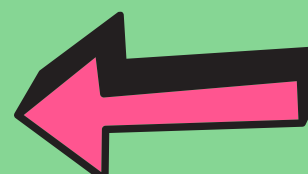
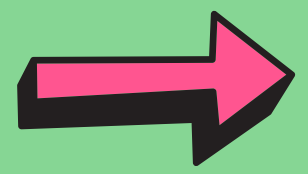
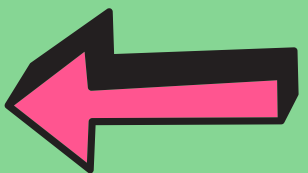
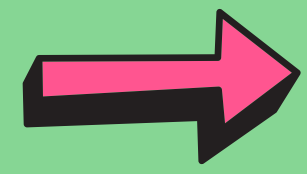
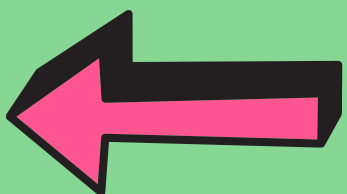
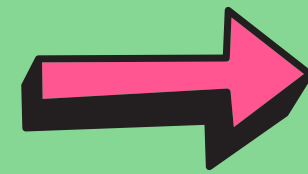
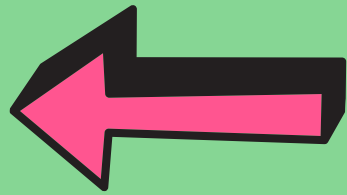
CURIOSIDAD

PERCEPCIÓN

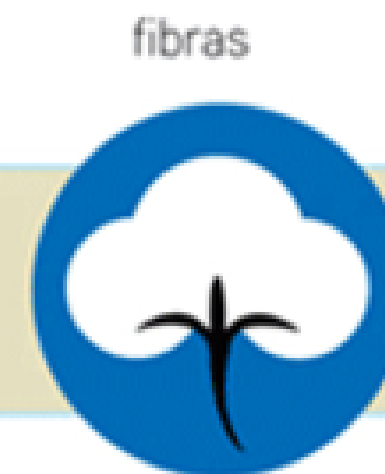
RESPONSABILIDAD

AUTONOMÍA

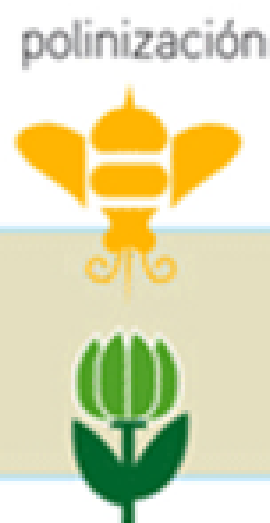
CONCENTRACIÓN



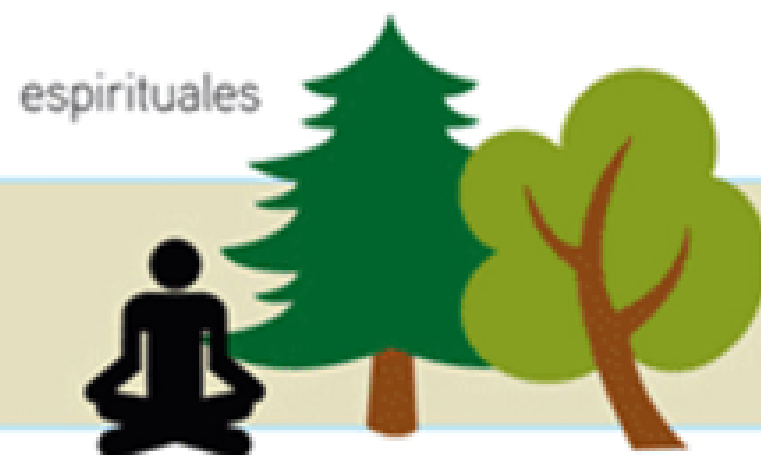
SERVICIOS DE
ABASTECIMIENTO



SERVICIOS DE
REGULACIÓN



SERVICIOS
CULTURALES



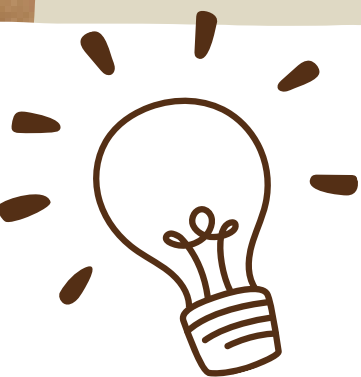
Fuente: <http://www.nerc-bess.net/what-is-bess/what-are-ecosystem-services/>





SE PUEDE OBSERVAR QUE ES LA PROPIA NATURALEZA LA QUE NOS BRINDA TODOS LOS SERVICIOS PARA PODER REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, TENEMOS QUE APRENDER A APROVECHARLOS Y SOBRE TODO RESPETARLOS, PARA PODER CONTRIBUIR A LA CONSERVACIÓN DE LOS MISMOS, Y A UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SUSTENTABLE, GENERANDO CONSCIENCIA EN EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD, RESPETO A NUESTRO CUERPO Y RESPETO Y CUIDADO DEL AMBIENTE CON LA MEJORÍA DE NUESTRA HUELLA ECOLÓGICA.





¡ESCALA DEL HAMBRE!



MUCHÍSIMA HAMBRE.

BASTANTE HAMBRE.



UN POCO DE HAMBRE.

SATISFECHO.

MUY SATISFECHO.



ESTOY QUE EXPLOTO

¿CÓMO SE SIENTE TU

ESTÓMAGO?

Fuentes de Información:



DAES



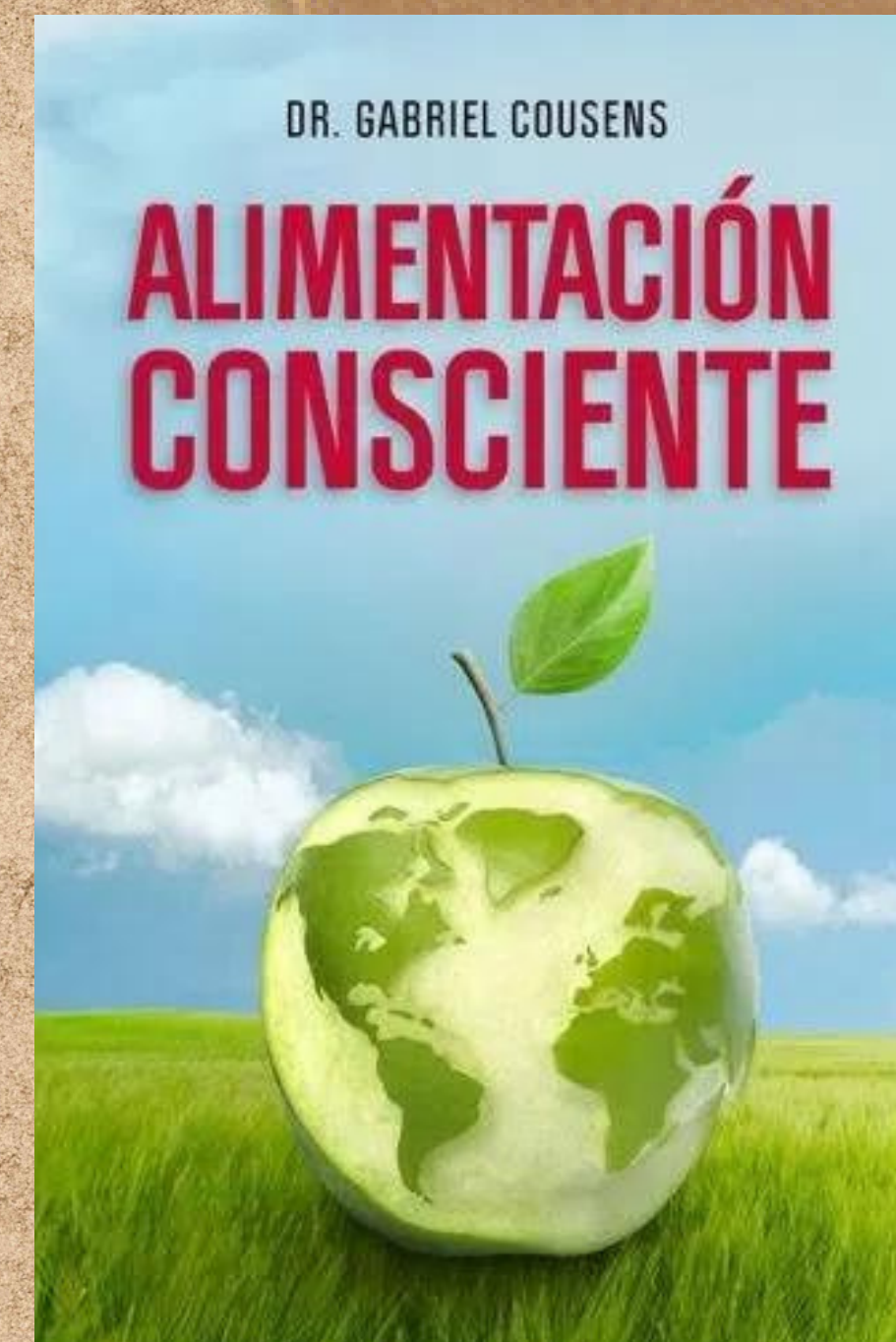
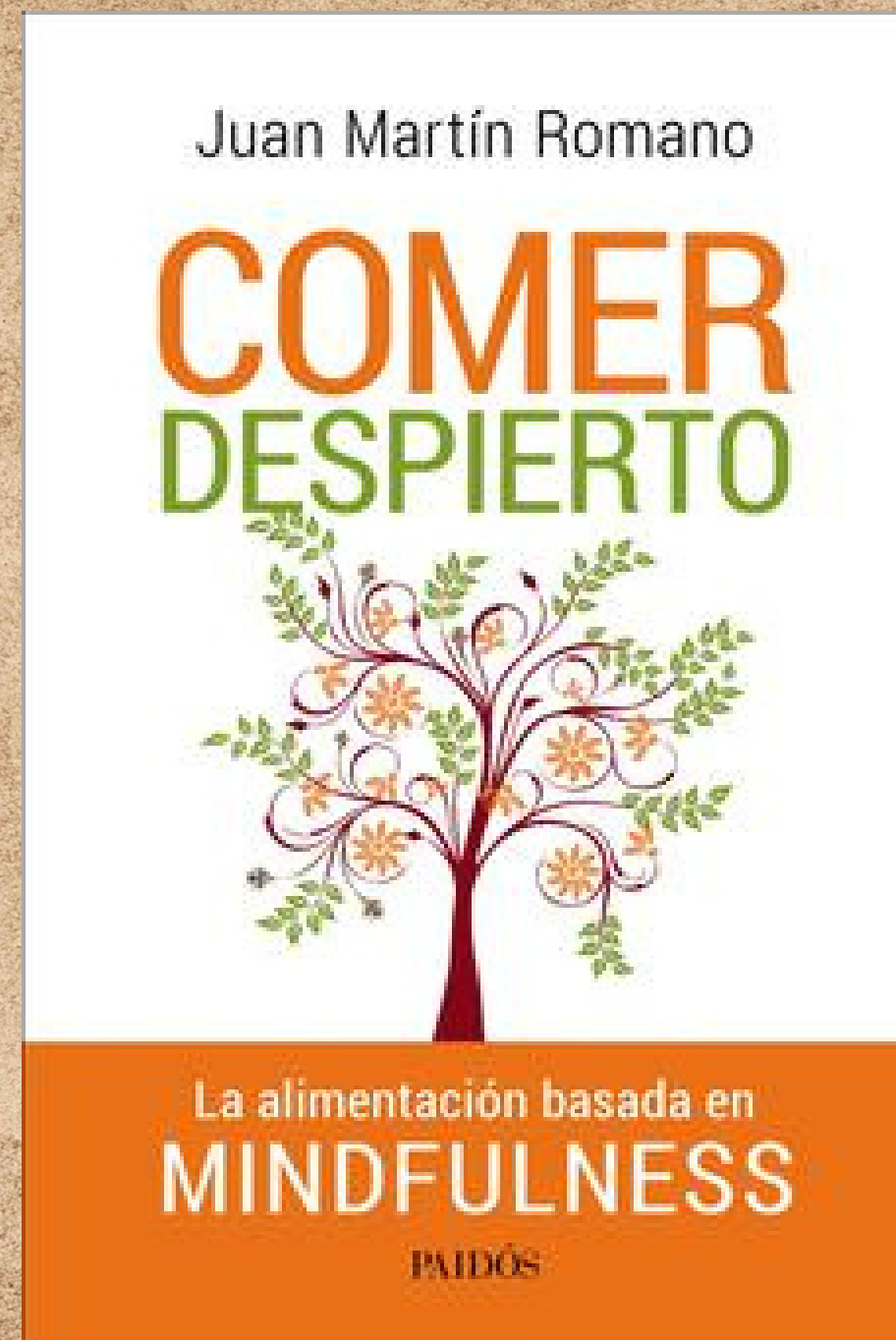
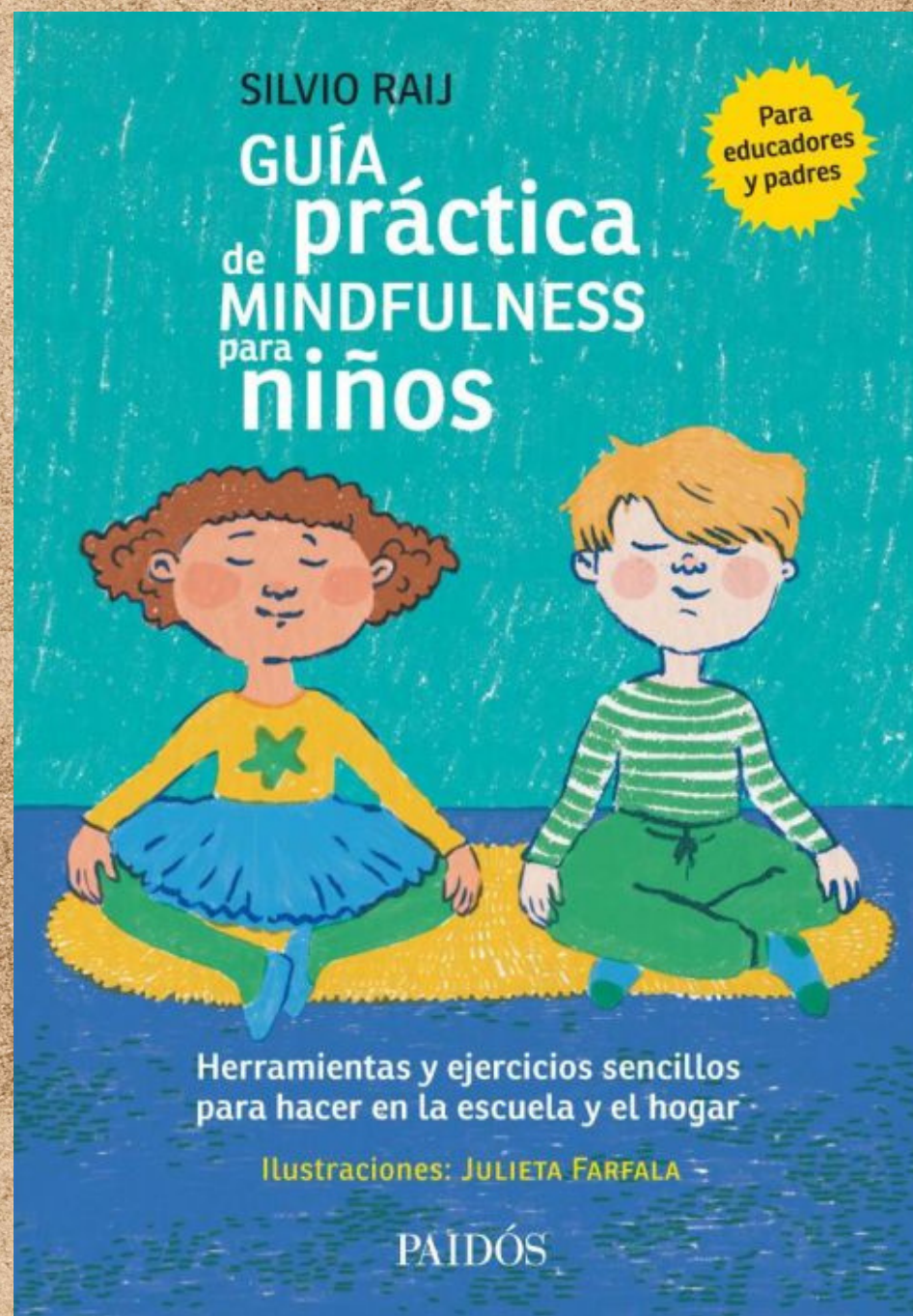
Alimentación consciente

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska

EDUCACIÓN PRIMARIA

GUION DE LAS ACTIVIDADES





"Porque somos lo que comemos,

podemos, literalmente

transformar

nuestros cuerpos

y nuestras

mentes

eligiendo una alimentación

"

inspiradora