

Mejores
alimentos
Hoy
ideas más
grandes
mañana

Memoria para centros educativos

Educación alimentaria, pensamiento crítico y salud adolescente

ADOLESCENTES
MÁS CONSCIENTES
UN FUTURO
MÁS BRILLANTE

Buenas
comidas
mejores
vidas

NUTRICIÓN
IDEAS
APRENDIZAJE
BIENESTAR

PENSAMIENTO
CRÍTICO
DECISIONES
SALUD
FUTURO

Pequeñas
decisiones
grandes
cambios



3.º ESO



Taller
presencial



Sesión
para familias



Profesorado
(opcional)



Evaluación
del impacto



Proyecto nacional creado y dirigido por **Maika Casas**
para promover la alfabetización alimentaria y el pensamiento crítico
en adolescentes.

Con
conocimiento
se eligen
mejores
caminos



Entidad promotora: Nutrición Slow S.L.U.



Red colaboradora: Red nacional de Dietistas TSD



alimentandocerebros@nutricionslow.es



Equipo de trabajo:

Francisca Martínez - Jesús Guirado - Jacobo Morales- Raúl González
Red Nacional de Dietistas TSD

BENEFICIOS PARA EL CENTRO Y PARTICIPACIÓN



Centros que educan hoy, personas más sanas mañana

¿Qué aporta al centro educativo?

Pequeños cambios, grandes oportunidades



Refuerza la educación para la salud del centro



Aporta una intervención basada en evidencia científica



Ofrece herramientas útiles y cercanas para el alumnado



Implica a familias y profesorado



Facilita materiales elaborados por profesionales



Conecta al centro con una red nacional comprometida con la salud adolescente

Participar es sencillo



En la fase actual, el proyecto puede desarrollarse **sin coste económico directo** para el centro.

Dirección y equipo



Creadora y directora: Maika Casas



Equipo de trabajo: Jesús Girado · Francisca Martínez · Jacobo Bartolomé · Raúl González



Entidad promotora: Nutrición Slow S.L.U.



Red colaboradora: Red nacional de Dietistas TSD



Contacto: alimentandocerebros@gmail.com



Mismas aulas, mentes más fuertes



¿Os gustaría participar?

Alimentando Cerebros quiere acompañar a los centros educativos en la promoción de la salud adolescente desde un enfoque actual, riguroso y práctico.



Escribid a: alimentandocerebros@nutricionslow.es

Mejores adolescentes para un futuro más brillante

¿QUÉ ES Y POR QUÉ ES NECESARIO?



Mejores alimentos
Hoy
ideas más grandes
mañana

1 Qué es Alimentando Cerebros

Alimentando Cerebros es un programa nacional de promoción de la salud dirigido a alumnado de 3.º de ESO. Su objetivo es desarrollar la alfabetización alimentaria y el pensamiento crítico frente al entorno alimentario actual.



Educación alimentaria basada en evidencia científica



Pensamiento crítico frente a publicidad y redes sociales



Metodología participativa y adaptada a adolescentes



Red nacional de Dietistas TSD colaboradores

Con conocimiento
se eligen
mejores
caminos



IDEAS
HÁBITOS
SALUD
FUTURO

2 ¿Por qué es necesario?

La adolescencia es una etapa clave para consolidar hábitos y tomar decisiones cada vez más autónomas. Hoy muchos jóvenes están expuestos a:



Publicidad alimentaria constante



Influencia de redes sociales e influencers



Normalización de productos ultraprocesados



Información nutricional contradictoria



Mayor autonomía en la elección de alimentos

Pequeñas
decisiones
grandes
cambios



Resulta fundamental ofrecer al alumnado herramientas para comprender mejor su entorno alimentario y decidir con más criterio.

3 Objetivo general



Promover la alfabetización alimentaria y el pensamiento crítico en adolescentes mediante una intervención educativa, práctica y basada en evidencia científica.

Buenas
comidas
mejores
vidas

4 Objetivos clave



Mejorar conocimientos sobre alimentación y salud



Favorecer decisiones más conscientes



Comprender el impacto del entorno alimentario



Implicar a las familias



Identificar ultraprocesados



Acercar la figura del Dietista TSD



Pequeñas
decisiones
grandes
cambios

¿CÓMO FUNCIONA LA INTERVENCIÓN?

El método PIENSA®

Una herramienta educativa sencilla para analizar alimentos y mensajes publicitarios relacionados con la alimentación.

PienSA
analiza
decide
mejor



P. Procesamiento

¿Hasta qué punto ha sido transformado el alimento?



I. Ingredientes

¿Reconoces los ingredientes que contiene?



E. Equilibrio

¿Aporta nutrientes de interés o principalmente calorías vacías?



N. Necesidad

¿Es un alimento de consumo habitual u ocasional?



S. Saciedad

¿Ayuda a sentir saciedad o favorece seguir comiendo?



A. Ambiente

¿Es una decisión propia o está influida por la publicidad, promociones o redes sociales?



PIENSA® traduce conceptos complejos a un lenguaje claro y útil para adolescentes.

Más
pensamiento
crítico
menos
etiquetas

Formato de la intervención



Taller presencial para alumnado

Dirigido a 3.º de ESO ·

Duración aproximada: 60 minutos

- 1 Alimentación y salud
- 2 Sistema NOVA y ultraprocesados
- 3 Método PIENSA®
- 4 Redes sociales e influencia digital
- 5 Herramientas prácticas para decidir mejor

Aprender
para decidir



Sesión online para familias

Duración aproximada: 60 minutos

- 1 Herramientas prácticas
- 2 Coherencia entre aula y casa
- 3 Resolución de dudas frecuentes



Familias
también
suman



Formación para profesorado (opcional)

Sesión breve para conocer el programa y disponer de recursos complementarios.



Más
herramientas
más impacto



Evaluación del impacto

Cuestionarios anónimos adaptados a adolescentes para valorar aprendizajes, pensamiento crítico y satisfacción.



Medir
para seguir
mejorando



Metodología participativa, dinámica y adaptada al lenguaje adolescente.

Conocimiento
para una generación
más libre