

**PROYECTO Nº2 #MOVEON2023**

TÍTULO DE LA PROPUESTA	<b>Proyecto Comer Librementemente</b>
IMPORTE SOLICITADO (€)	4900€
DESCRIPCIÓN	<p>Proyecto Comer Librementemente es una iniciativa de prevención, intervención y educación alimentaria que pretende abordar la problemática de los Trastornos de la Conducta Alimentaria mediante la educación de población adolescente y sus familias.</p> <p>Para ello, el proyecto cuenta con 2 propuestas: Por un lado, para el alumnado de los institutos, la oferta de 3 charlas divulgativas y 3 talleres diseñados para cada una de ellas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Conociendo los TCA”: sesión enfocada a educar sobre estos trastornos y a aprender a detectar y actuar ante malas relaciones con la alimentación.</li> <li>2. “DesMitifica”: sesión para desmitificar falsas creencias sobre nutrición más extendidas, las cuales suelen propiciar mala relación con la alimentación.</li> <li>3. “¿Cómo como?”: sesión dirigida a educar en los pilares básicos de una alimentación saludable a todos los niveles de salud (física, mental y social).</li> </ol> <p>Cada charla cuenta con una parte teórica (duración de 1h) y una parte práctica (duración de 30 minutos) para facilitar el aprendizaje, siendo la duración total de 1h y 30 minutos.</p> <p>Por otro lado, para las Asociación de Familias de Alumnos (AFA), se ofertan 2 charlas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Bases de alimentación saludable: una perspectiva integral”: sesión informativa sobre cómo alimentarse de manera saludable y equilibrada en el ámbito familiar y derribar los mitos alimentarios más comunes.</li> <li>2. “Conociendo los TCA: de la teoría a la práctica”: sesión para proporcionar a los familiares herramientas para prevenir y detectar un TCA o una mala relación alimentaria y cómo actuar.</li> </ol>
BENEFICIO/BENEFICIARIOS	Alumnos y AFA de secundaria de IES públicos y privados
OBJETIVO GENERAL	Llevar a cabo charlas y talleres dirigidos a población adolescente y sus familiares para la prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y relación disfuncional con la comida.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disminuir la prevalencia e incidencia de casos de TCA</li> <li>2. Proporcionar habilidades para discernir entre información del ámbito nutricional verídica y falsa</li> <li>3. Desmontar falsas creencias alimentarias que puedan detonar y/o mantener un TCA</li> </ol>

	<p>4. Educar en alimentación saludable a población adolescente y a su entorno</p> <p>5. Concienciar sobre la problemática social de la cultura de la dieta</p> <p>6. Sensibilizar sobre la importancia de que, en caso necesario, se acuda a un Dietista-Nutricionista con formación acreditada</p> <p>7. Promocionar la salud integrativa</p> <p>8. Fomentar la inserción del Dietista-Nutricionista en ámbitos educativos</p>
<b>DURACIÓN</b>	Inicio: curso escolar 22-23 Fin: indefinido