



GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN SANA DIRIGIDA A LAS FAMILIAS

Guía divulgativa dirigida a padres y madres cuyo objetivo es aportar información sencilla y clara sobre cuáles son las necesidades nutritivas y los alimentos más adecuados para garantizar una alimentación de calidad en la familia. Así mismo, podréis encontrar información sobre los trastornos de alimentación más frecuentes (la anorexia y la bulimia nerviosa), pautas para prevenirlos, detectarlos y algunas propuestas sobre cuál debe ser el papel de la familia en su tratamiento. Por último, la publicación ofrece también estrategias sobre cómo reforzar la autoestima de los hijos e hijas.

Colaboran:



Financiado por:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

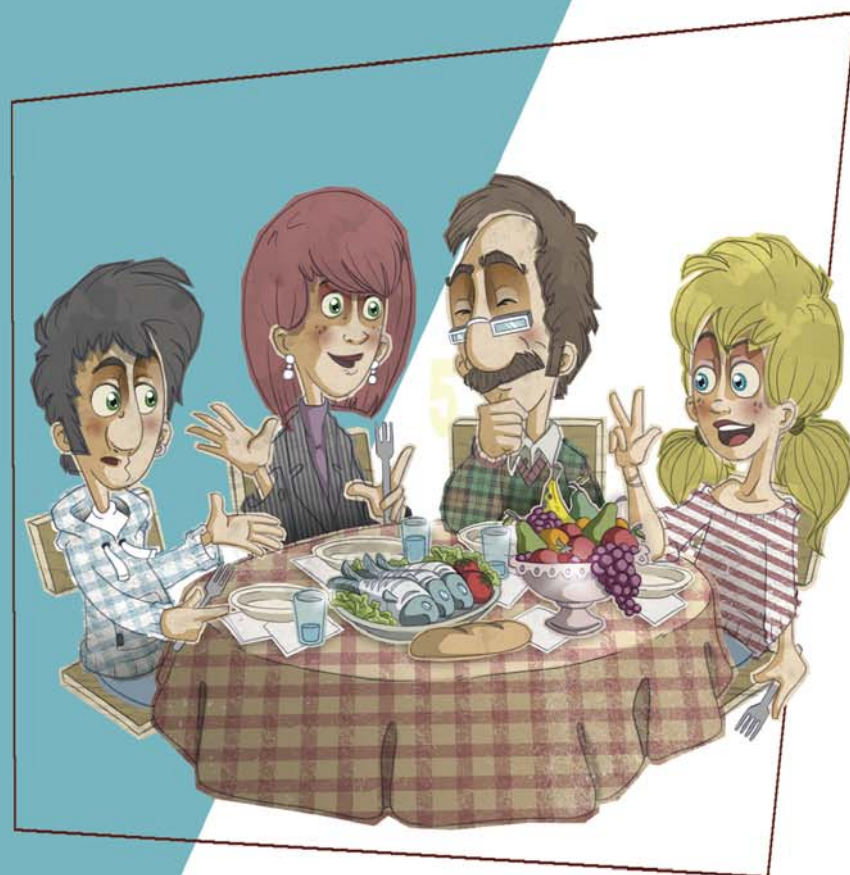


Confederación Española de
Padres y Madres de Alumnos
www.ceapa.es

GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN SANA DIRIGIDA A LAS FAMILIAS

Guía sobre **ALIMENTACIÓN SANA** dirigida a las familias

Información práctica sobre qué debemos comer y cómo podemos afrontar los trastornos de alimentación (anorexia, bulimia) y reforzar la autoestima de los hijos e hijas



www.ceapa.es

GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN SANA DIRIGIDA A LAS FAMILIAS

*Información práctica sobre qué debemos
comer y cómo podemos afrontar los
trastornos de alimentación (anorexia, bulimia)
y reforzar la autoestima de los hijos e hijas*



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres de Alumnos
www.ceapa.es

Autoría:

El presente documento ha servido de base para el desarrollo de la campaña para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario desarrollada por el Instituto de la Juventud (INJUVE. 2001-2005) bajo la dirección de la Dra. María Sáinz (Presidenta de ADEPS, Hospital Clínico San Carlos de Madrid) y con el apoyo de un equipo de profesionales multidisciplinares que han facilitado su desarrollo y puesta en marcha a lo largo de todos estos años: Dra. Joana Zambrana; Dña. Paloma Gascón; Dña. Pilar Migallón; D. Antonio Merino, y el equipo técnico de la ADEPS: Nieves Cáceres, Carolina Escolar.

Coordinan:

Jesús María Sánchez
Nuria Buscató
Isabel Bellver
Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2011

Depósito Legal:**Maquetación:**

Diseño Chacón

Imprime:

Producciones Grafimatic S.L.

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA

Jesús María Sánchez Herrero, Virgilio Gantes Gómez, José Pascual Molinero Casinos, José Antonio Puerta Fernández, Nuria Buscató Cancho, Jesús Salido Navarro, José Luis Lupiáñez Salanova, Petra Ángeles Palacios Cuesta, José Luis Pazos Jiménez, Juan Antonio Vilches Vázquez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Eusebio Dorta González, Juan de la Cruz López Rosales, José Luis Sánchez Durán, Carmen Aguado Cabellos, Tatiana Privolskaya Álvarez, José M^a Carrillo Álvarez, Elvira Lombao Vila, Ana Aragonese Fernández, M^a Dolores Tirado Acemel y Silvia Caravaca

ÍNDICE

Presentación	7
<i>Aspectos generales de la alimentación y nutrición</i>	9
<i>Necesidades nutritivas</i>	15
Raciones y alimentos	23
<i>Dieta mediterránea y consejos dietéticos</i>	33
Trastornos de alimentación	39
<i>Introducción</i>	41
<i>¿Cuáles son estos trastornos?</i>	42
<i>Causas de los trastornos de alimentación</i>	44
<i>¿Cómo detectar estos trastornos?</i>	46
<i>¿Cómo podemos actuar una vez detectado el problema?</i>	47
El tratamiento	48
<i>¿Cuál debe ser el papel de la familia?</i>	52
<i>¿Cómo prevenir estos trastornos?</i>	52
Autoestima	57
<i>Conceptos</i>	59
<i>Componentes de la autoestima</i>	61
<i>Tres consecuencias de una buena autoestima</i>	64
Autoestima, ¿para qué?	68
Bibliografía	71
PUBLICACIONES DE CEAPA, FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES	75

Presentación

Los modelos de aprendizaje en la infancia son múltiples a través de nuestra sociedad de la imagen y la publicidad. De ahí que los modelos discriminatorios de la familia, la escuela y el grupo social se encuentren reducidos dentro de los modelos de masa transcultural, simplificando otros modelos de valores humanos más idealistas, históricamente apropiados por la juventud que dificultan las relaciones humanas para un desarrollo personal armónico con el medio social y cultural.

El abordaje de los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) de la juventud puede realizarse desde la enfermedad o desde la salud. Para nosotros, desde la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS), pensamos que es fundamental abordarlo desde la Salud como materia interdisciplinar que trate los aspectos básicos de la alimentación (aspectos físicos), la autoestima (aspectos psicológicos) y los modelos (aspectos sociales) pero para ello se ha de contar con su entorno más próximo, trabajando desde las asociaciones juveniles, los colegios y las AMPAS, los medios de comunicación, y la asistencia sanitaria que debería dotar de recursos humanos y técnicos para paliar estos trastornos, de una forma más global y equitativa.

Los materiales aquí reunidos son solo una pequeña muestra que ha de servir para reflexionar y alentar la búsqueda de un conocimiento más profundo desde los aspectos básicos de la salud como complejidad física y social de las personas.

Dra. María Sáinz Martín
Presidenta ADEPS
Hospital Clínico San Carlos

ALIMENTACIÓN SANA

Aspectos generales
de la alimentación
y nutrición

1



La alimentación ha ido evolucionando a medida que la inteligencia del ser humano ha sido capaz de adaptar el entorno a sus necesidades.

Desde una perspectiva histórica y social, hombres y mujeres fueron recolectores, alimentándose de frutos, tubérculos, raíces y semillas. Después hicieron su aparición la caza y la pesca, que introducen la carne de los animales en su dieta, comiéndola cruda o conservándola en sal. Posteriormente, el fuego constituyó la revolución más importante en las técnicas de la alimentación, ya que permitió al hombre y a la mujer ampliar la forma de cocinar los alimentos, haciéndolos más sabrosos.



Otro salto en la historia nos lleva a la persona agricultora y ganadera que incorpora nuevos alimentos a su dieta, como las legumbres, cereales, vegetales, además de tener la carne asegurada.

Antes de aplicar la tecnología a la alimentación, ésta dependía sobre todo de los cultivos y la preparación de los alimentos. La tecnología ha producido cambios en la producción. Ahora, se efectúa la selección de razas mediante procedimientos genéticos, hay nuevos métodos en la alimentación, piscifactorías para la cría de pescado en cautividad y también se utilizan nuevos

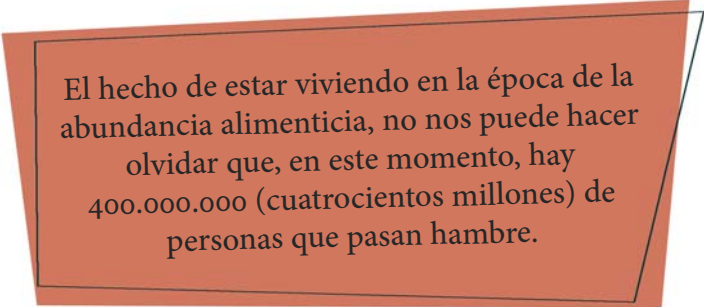
adobos y herbicidas para aumentar las cosechas, así como invernaderos para obtener productos fuera de temporada.

En la conservación hemos pasado de la salazón, los ahumados, la fermentación y la deshidratación, a técnicas como la refrigeración (de 2 a 0°C), la congelación (de -5 a -18 °C), la supercongelación (de -18 a -40°C), la esterilización (de 110 a 140°C), pasteurización e irradiación mediante rayos ionizantes, que permiten que los alimentos se conserven más tiempo y en mejores condiciones.

También se han introducido cambios sorprendentes en el transporte; así, hemos pasado del carro tirado por animales a los grandes camiones isotérmicos o refrigeradores.

El consumo de alimentos tiene una gran dependencia de la publicidad, que induce a las personas a comprar un determinado producto. La publicidad no sólo vende el producto, en ocasiones, vende prestigio, éxito social, éxito sexual, etc.

La persona consumidora ha de valorar y analizar los productos en relación a su calidad y precio. Para eso tiene que saber interpretar las etiquetas de los productos, donde aparecen datos sobre la composición, conservación, período de consumo y valor nutritivo, entre otras informaciones, y no dejarse influenciar sólo por la publicidad.



El hecho de estar viviendo en la época de la abundancia alimenticia, no nos puede hacer olvidar que, en este momento, hay 400.000.000 (cuatrocientos millones) de personas que pasan hambre.

Hay que diferenciar:

ALIMENTACIÓN

Es el aporte de todo tipo de productos (alimentos) ya sean naturales o transformados, que ingeridos dan al organismo lo que necesita.

La alimentación es un acto voluntario y consciente que se puede educar y modificar, para lo cual es muy importante que se conozcan los alimentos, cómo se agrupan, qué tipo de nutrientes tienen, cómo utilizarlos...

NUTRICIÓN

Consiste en una serie de procesos que realiza el organismo, después de ingerir los alimentos, para transformarlos en nutrientes, que son en realidad los que reparan los continuos desgastes de materia y energía que sufre nuestro cuerpo. (Procesos fisiológicos como la digestión, la absorción, el transporte y metabolismo de los nutrientes).

Podemos encontrar personas muy bien alimentadas pero malnutridas, cuando los alimentos que consumen no aportan nutrientes suficientes o son de baja calidad. Ejemplo: comer mucha bollería, patatas fritas, bebidas azucaradas y poca verdura, carne, pescado o yogur.

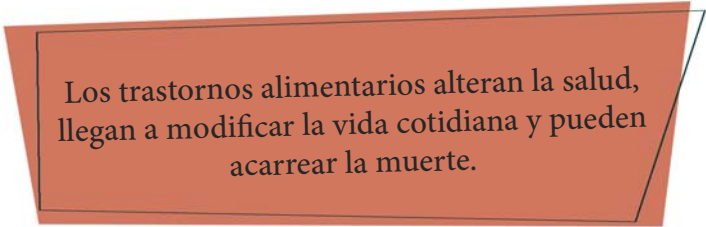


La estatura y el peso de las personas dependen de muchos factores. Uno de los más importantes es la alimentación. En la adolescencia, se produce uno de los "estirones" más importantes. El crecimiento es de 20 a 22 cms., que supone el 25% de la estatura total.

También se adquiere en esta etapa el 50% de la masa esquelética y el 50% del peso definitivo. Debido a esto, se considera a la adolescencia como una etapa de gran interés nutricional.

Este proceso de crecimiento está íntimamente relacionado con la alimentación, debido a que los materiales que necesita nuestro cuerpo para desarrollarse (calcio para los huesos, proteínas para los músculos...) se obtendrán directamente de los alimentos ingeridos.

La adolescencia también es la etapa en la que más deporte se realiza, con el consiguiente gasto de energía, por lo que ésta debe ser repuesta por medio de alimentos, de ahí que sea tan importante una correcta y buena alimentación que aporte todos los nutrientes necesarios. Si esto no fuera así, provocaría problemas, bien por defecto en el aporte de alimentos, bien por exceso. En cualquier caso, habremos originado malnutrición.



Los trastornos alimentarios alteran la salud, llegan a modificar la vida cotidiana y pueden acarrear la muerte.

ALIMENTACIÓN SANA

Necesidades
nutritivas

2



Los nutrientes son las partículas más pequeñas de los alimentos que el cuerpo humano puede aprovechar y utilizar posteriormente. Estos nutrientes se clasifican de la manera siguiente:

I. GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

Con este nombre se agrupa una serie de sustancias compuestas por carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O).

Los glúcidos se pueden dividir en:



Monosacáridos: son la galactosa, la fructosa y la glucosa. Esta última es muy importante en el metabolismo celular.



Disacáridos: son la sacarosa, la lactosa (que se conoce como el azúcar de la leche) y la maltosa.



Polisacáridos o glúcidos complejos: están formados por muchas moléculas de monosacáridos. Entre los más importantes tenemos el almidón, que se encuentra en los vegetales; el glucógeno que es el principal glúcido de reserva; y la celulosa (fibra vegetal) que no puede ser digerida por el intestino humano y que es muy beneficiosa para prevenir el estreñimiento.



II. LÍPIDOS O GRASAS

Son compuestos que están formados por carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O). También tienen en su estructura la presencia de moléculas de ácidos grasos y de glicerina.

Los lípidos se dividen en:



Ácidos grasos saturados: se encuentran en la carne, huevos, leche, pastelería, bollería y helados, que tienen una consistencia sólida a temperatura ambiente. Es aconsejable reducir su ingesta para mantener controlado el colesterol.



Ácidos grasos insaturados: se encuentran en las grasas vegetales como el aceite de oliva, girasol... Entre los ácidos grasos insaturados existen unos que se llaman "ácidos grasos esenciales" como el linoleico que son imprescindibles para la vida.

Dentro de los lípidos de origen animal hay que destacar los pescados azules (sardinas, boquerones...), los cuales son muy convenientes en nuestra dieta, porque son ricos en ácidos grasos insaturados, cuya ingesta resulta beneficiosa en la prevención de enfermedades coronarias como el infarto.

III. PROTEÍNAS

Las proteínas son muy importantes para el desarrollo del cuerpo humano. Están formadas por partículas muy pequeñas llamadas aminoácidos, de los cuales ocho, que se conocen como aminoácidos

esenciales, no pueden ser sintetizados por el organismo y tienen que ser introducidos mediante la dieta, es decir, con los alimentos.

Desde el punto de vista nutritivo, son mejores las proteínas de origen animal que las de origen vegetal, pero cuando se mezclan lentejas o garbanzos con arroz, lentejas con acelgas, o garbanzos con espinacas, por ejemplo, se refuerzan hasta el punto que pueden equipararse, nutricionalmente, con las proteínas de la carne.



FUENTE: Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)

IV. VITAMINAS

Es preciso ingerirlas en pequeñas cantidades, puesto que el organismo humano no las puede fabricar. Por tanto, si se realiza una correcta alimentación no es necesario el aporte externo en forma de complejos vitamínicos.

Tenemos dos clases de vitaminas:



Liposolubles: Son la A, D, E, K; se disuelven en grasas y se almacenan en el hígado y en el tejido adiposo. No es necesario administrarlas diariamente.



Hidrosolubles: Son el grupo de las vitaminas B y C. Se necesitan para el aporte diario y son solubles en agua. Las vitaminas se encuentran fundamentalmente en frutas y verduras.

V. AGUA

Es la única bebida que el ser humano necesita para vivir. La cantidad de agua al día es, aproximadamente, de uno a dos litros, dependiendo de la temperatura y del tipo de alimentación.

VI. MINERALES

Son nutrientes inorgánicos que se encuentran en forma de sales minerales disueltos en los líquidos corporales. Destacan el calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio, hierro... Son necesarios en cantidades muy pequeñas, sin embargo hay tres minerales que no tienen que faltar en nuestra dieta: calcio, hierro y yodo.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

Función Energética:

Mantienen funciones vitales como la respiración y el movimiento.

Función Plástica:

Ayudan a construir, renovar y mantener los tejidos corporales.

Función Reguladora:

Ayudan a desarrollar correctamente los procesos metabólicos.

De acuerdo con estas funciones, los nutrientes se pueden agrupar de la siguiente manera:

GRUPOS	ALIMENTOS	PRINCIPALES NUTRIENTES		
		Plásticos	Reguladores	Energéticos
Lácticos y derivados	Leche, queso, yogurt	Proteínas animales	Calcio, vitaminas A, D y B	Lípidos
Cárnicos	Carnes, pescados, huevos y charcutería	Proteínas animales	Hierro, niacina, vitaminas B2 y A.	Lípidos
Féculas	Patatas, cereales y legumbres.	Proteínas vegetales	Hierro y vitaminas B1	Glúcidos
Frutas y verduras	Verdura, hortalizas, fruta y frutos secos.		Vitaminas C, hierro, calcio y fibra.	Glúcidos y lípidos en los frutos secos.
Grasas para cocinar	Aceite, mantequilla.			
Manteca		Vitaminas A, D y vitaminas en el aceite de oliva.	Lípidos	
Productos azucarados	Caramelos, chicles, gominolas.			Glúcidos
Bebidas	Agua, zumos de frutas, refrescos, etc.		Vitaminas C en zumos de frutas.	Glúcidos

Función de los nutrientes Composición propia basada en
P. Cervera y M. Fortuny. 1.990.

ALIMENTACIÓN SANA

Raciones
y alimentos

3



El organismo humano obtiene la energía a través de los nutrientes, mediante la oxidación de los mismos. Como unidad de energía se utiliza la caloría (cal.) que está definida como "el calor necesario para aumentar 1° C. la temperatura de un litro de agua destilada" o un múltiplo de la misma llamado kilocaloría (Kcal.). Actualmente, se ha introducido el concepto julio (J) que es una unidad de trabajo.

Las necesidades de energía diaria (calorías) en los chicos y chicas varían en función de la edad, sexo, y sobre todo de las actividades que realizan. En general, la proporción es la siguiente:

CHICOS				
EDAD	PESO	TALLA	KCAL.	KJ.
10-12	35	144	2.200	9.200
12-14	44	157	2.400	10.000
14- 16	55,5	168	2.650	11.100
16-18	64	176	2.850	11.900

CHICAS				
EDAD	PESO	TALLA	KCAL.	KJ.
10-12	36,5	145	1.950	8.200
12-14	46,5	157	2.100	8.800
14-16	52	161	2.150	9.000
16-18	54	163	2.150	9.000

LA DISTRIBUCIÓN CORRECTA DE LAS CALORÍAS DURANTE EL DÍA ES:

25%, en el desayuno.
Entre el 15% y el 20%, en la merienda.
Del 25% al 30%, durante la cena.



Como podemos comprobar, el 50% del aporte calórico se realiza durante la primera mitad del día, con objeto de cubrir correctamente los gastos energéticos que haya de realizar el organismo. Por eso es tan importante que todas las personas salgan de casa desayunadas.

ALIMENTOS

"Alimento" es todo lo que comemos o bebemos, prescindiendo de su valor nutritivo, que vendrá determinado por la cantidad y la calidad de los nutrientes que contenga el alimento.

Los alimentos se clasifican en grupos, dependiendo de la similitud en el contenido de nutrientes que tengan.

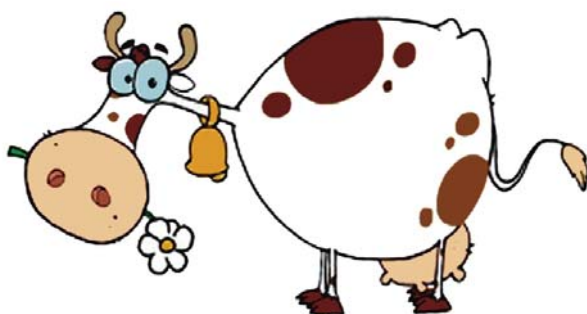
GRUPO I

Leche y derivados (yogurt, queso, requesón, etc.)

125 CC. de leche = 1 yogurt = 40gr. de queso curado = 100 gr. de queso fresco. 100 cc. de leche contienen aproximadamente 65 calorías.

Tienen función plástica.

Aportan un 3,5 % de proteínas, sobre todo caseína, albúmina y globulina; un 5 % de glúcidos, sobre todo lactosa, que en el caso del yogurt no existe porque se ha transformado en ácido láctico; un 3 a 4 % de grasas y, finalmente, dentro de los minerales está en primer lugar el calcio, después el fósforo, potasio, cloro, etc.



GRUPO II

Carne, pescados y huevos.

100gr. carne = 120gr. de pescado = 2 huevos.

Tienen función plástica.

Las carnes aportan de 19 hasta 22 gr. de proteínas, de 1 a 8 gr. de grasa y de 0,06 a 0,07 gr. de colesterol. Todo esto dependiendo del tipo de animal.

Los embutidos tienen el mismo valor nutritivo que la carne, con la que están hechos, siempre y cuando su fabricación sea correcta.

Los pescados son más digeribles que las carnes, pero el valor nutritivo es el mismo; del 15 al 25% de proteínas, 12% de grasas, sobre todo en los pescados azules, vitaminas A y D y minerales como hierro, fósforo y yodo.

Los huevos son una gran fuente de proteínas localizadas en la clara, pero también tienen gran cantidad de colesterol y ácidos grasos en la yema. Contienen vitaminas A, D, B2 y minerales como hierro y fósforo.

GRUPO III

Legumbres, patatas, frutos secos, etc.

Pueden tener función plástica, reguladora y energética.

Las legumbres tienen entre el 18 y 24 % de proteínas, de 1 a 6 % de grasas vegetales, del 55 al 56 % de glúcidos de los cuales un 3% son fibra vegetal en forma de celulosa. También tienen calcio, fósforo, potasio, hierro y poca cantidad de vitaminas, pero son ricas en vitaminas del grupo B.

La patata es el tubérculo más consumido, y por cada 100 gr. tendremos 2 gr. de proteínas, 20gr. de glúcidos, vitamina C en la piel y 75 gr. de agua.

Los frutos secos tienen gran valor nutritivo y son un complemento ideal para la alimentación, ya que se ha demostrado científicamente que disminuyen el colesterol maligno en la sangre. Contienen un 20% de proteínas, 55% de glúcidos, vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, hierro, fósforo y potasio.

GRUPO IV

Verduras y hortalizas.

Función reguladora.

Contienen del 1 al 6% de glúcidos, vitamina C en las hojas verdes, y en las verduras de color, como los tomates, zanahorias; también encontramos vitamina B en minerales como el potasio, calcio, cobre, hierro y sodio, especialmente en las verduras en latas, tarros, o cremas (un 90% es agua).

GRUPO V

Frutas.

Función reguladora.

Contienen un 10-15% de glúcidos dependiendo de la fruta; minerales como el potasio, calcio, magnesio, hierro y cobre; vitamina C y carotenos en las frutas de color y entre el 75 y 95% de agua, a excepción de las frutas deshidratadas, como orejones y ciruelas pasas.



GRUPO VI

Cereales (pan, arroz, pastas, etc.) y azúcares.

Función energética.

Contienen de 9 a 12 % de proteínas, sobre todo en el grano entero; de 70 al 77% de glúcidos; de 2,5 al 4% de lípidos; vitaminas B1 y B2, minerales como hierro, fósforo y calcio en la cubierta del grano y entre un 10 y 12% de agua.

100gr. pan = 250gr. patatas = 60gr. arroz

GRUPO VII

Aceites y grasas.

Función energética.

RACIONES

Para conseguir un equilibrio alimentario correcto, bastará con realizar una alimentación variada. Es decir, introducir diariamente en nuestra dieta alimentos de cada uno de los siete grupos que hemos visto anteriormente, procurando evitar el consumo o disminuir la cantidad de los alimentos que contienen las llamadas "calorías vacías", como las bebidas azucaradas, pastelitos, gominolas y alcohol.

La cantidad de alimentos de cada grupo que conviene comer cada día se expresa en forma de raciones. Una ración es la cantidad o porción de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal.

En ocasiones, la ración puede representar una o varias unidades, por ejemplo: un huevo, un yogurt, una pieza de fruta, dos rodajas de merluza...

Cuadro con recomendación de raciones por día (ejemplo; adolescentes):

ALIMENTOS	RACIONES/DÍA	MEDIDAS APROXIMADAS POR RACIÓN
Pan y féculas	5-6 raciones	1 pan pequeño o 2-3 rebanadas de pan 1 patata mediana 1 plato de arroz o de fideos
Verduras y hortalizas	2-4 raciones	1/2 plato de verduras 1 plato de ensalada
Frutas	2-3 raciones	1 manzana, 1 naranja, 1 pera o 1 plátano 1 rodaja de melón 2 o 3 mandarinas 3 o 4 albaricoques 1/2 taza de fresas o cerezas
Lácteos	3 raciones	1 vaso de leche (200 cc.) 2 yogures o Queso (50gr.) Cuajada (100 gr.)

ALIMENTOS	RACIONES/DÍA	MEDIDAS APROXIMADAS POR RACIÓN
Carne, pescado y huevos	2-3 raciones	1 bistec (100 gr.) 1/4 de pollo 2 rodajas de merluza 2 huevos
Aceite	40 a 60gr/día	

A continuación, se exponen diferentes opciones de utilización de los alimentos durante el día para cubrir todas las raciones anteriormente citadas.

Desayuno

-  1 vaso de zumo de frutas y un vaso de leche con cacao o café con cuatro galletas o dos magdalenas.
-  Un vaso de zumo de frutas y un bocadillo.
-  Vaso de leche con dos tostadas con mantequilla y mermelada (pan integral).
-  Un vaso de zumo de frutas y yogurt con cereales.

Media mañana

-  Una fruta.
-  Un yogurt o queso fresco.
-  Un bocadillo.
-  Cuatro galletas o dos magdalenas.

Comida

-  Plato de verdura y carne (bistec o hamburguesa) o pescado y postre.
-  Plato de ensalada, plato de macarrones (pasta) y postre.
-  Plato de ensalada, plato de lentejas, o garbanzos, o arroz y postre.
-  Plato de sopa y pescado y postre.

Merienda

-  Vaso de leche y cuatro galletas.
-  Yogurt.
-  Vaso de zumo de frutas o fruta.
-  Bocadillo.

Cena

-  Plato de sopa, tortilla francesa (dos huevos) o de patatas (1/4 de la tortilla) y postre.
-  Plato de verdura, cuatro croquetas y postre.
-  Pan con tomate, embutido y postre.
-  Plato de ensalada, pizza (1/4 ó 1/2 dependiendo de como sea la pizza) y postre.



Durante la comida y cena es aconsejable consumir pan, preferiblemente pan integral. Los postres pueden ser fruta, yogur, natillas, flan, etc.

ALIMENTACIÓN SANA

Dieta mediterránea
y consejos dietéticos

4



Los productos que identifican a la dieta mediterránea son: cereales, verduras, frutas, legumbres, abundante pescado y moderadas cantidades de carne. Así como una forma particular de preparar dichos productos mediante la cocción al vapor, plancha, o bien estofados.

Ésta dieta se contraponen al modelo de dieta occidental, en la cual se reduce considerablemente el consumo de vegetales y aumentan los productos cárnicos, grasas, azúcares y platos precocinados.

Actualmente, y después de diferentes estudios científicos, sabemos que la dieta mediterránea tiene muchas ventajas para la salud: favorece la función digestiva, disminuye el colesterol y previene algunas enfermedades cardiovasculares. Por eso, algunos países que no pertenecen a la geografía mediterránea, como EE.UU., recomienda a sus habitantes introducir productos mediterráneos en su dieta.

Algunos de los alimentos incluidos en la dieta mediterránea, y que forman parte de nuestra tradición culinaria de "toda la vida", fueron traídos por Colón después del descubrimiento de América, hace 500 años. Entre ellos está la patata, maíz, cacao, judías, pimientos, tomates, calabaza, girasol, vainilla, albahaca...



CONSEJOS DIETÉTICOS

Alimentación variada.

Consumir la mayor variedad de alimentos posibles y evitar la rutina.

Alimentación agradable.

Explorar al máximo los aspectos satisfactorios de los alimentos, pues en la acción de comer intervienen todos los sentidos.

Alimentación suficiente.

Procurar aportar todos los nutrientes y energía necesaria, para mantener el peso dentro de los límites normales.

Alimentación equilibrada.

-  Disminución de grasas y azúcares y aumento del consumo de frutas, leche y derivados.
-  Aumentar la cantidad de alimentos en el desayuno.
-  Disminuir la cantidad de alimentos por la noche.
-  Masticar correctamente los alimentos en la boca, para favorecer la digestión.
-  Lavarse manos y dientes de forma correcta. Las manos, antes y después de las comidas. Los dientes, sobre todo, después del desayuno y de la cena.
-  Lavar las verduras antes de cocerlas o comerlas crudas.
-  Los huevos que tengan restos de suciedad de las gallinas se limpiarán pasándoles un trapo húmedo, antes de guardarlos en la nevera o consumirlos. En cualquier caso, no se sumergirán en agua, puesto que la cáscara del huevo es porosa y pueden pasar salmonellas al interior del huevo.

- ❏ Leer las etiquetas comprobando la caducidad, aditivos, colorantes, conservantes, composición... que tiene los productos que vamos a consumir.
- ❏ Respecto a los productos envasados en latas, no debe comprarse el producto cuando la lata esté oxidada por fuera o tenga señales de golpes. Y asimismo no debe consumirse el producto cuando al abrir la lata salga gas.



Ejemplo de menú

Desayuno

Un vaso de leche
Cereales
Vaso de zumo 340 Kcal.

Media mañana

Bocadillo de jamón de york 300 Kcal.

Comida

Espaguetis con salsa de
tomate y queso.
Escalope con lechuga.
Naranja 1.200 Kcal.

Media tarde

Un yogurt desnatado. 42 Kcal.

Cena

Verdura
Pescado
Plátano 850Kcal.

Total 2.732 Kcal.

ALIMENTACIÓN SANA

Transtornos
de alimentación

5



INTRODUCCIÓN

Los trastornos de alimentación han existido siempre y hay descripciones de ellos en muchos relatos de la historia. Hace ya más de 20 años, se describieron ciertas conductas como síndrome, cuadro mórbido o enfermedad, por las consecuencias dolorosas y destructivas que tienen, tanto para quienes la sufren como para sus familias.

El origen del síndrome en estos trastornos del comportamiento alimentario está relacionado con la biografía personal, el contexto familiar, los acontecimientos vitales y las presiones socio-culturales.

Estos trastornos están aumentando en los últimos años de una manera alarmante, especialmente entre las jóvenes con edad comprendida entre 15 y 24 años.

La delgadez, se ha convertido en el ideal de belleza, la aspiración suprema para resultar atractivo o atractiva, obtener ciertos objetivos y emular a algunos personajes. La preocupación por el aspecto físico puede llegar a convertirse en una obsesión, una manía que gobierna la vida personal y social: ejercicio, dietas, masajes, cremas para adelgazar, consultas a especialistas, conversaciones monográficas...

Dicha confusión social está fomentando la aparición de los trastornos de alimentación que generan graves repercusiones. Se trata de enfermedades que conllevan un tratamiento largo, que en muchos casos se convierte en enfermedades crónicas y, que incluso, pueden dar lugar a la muerte.

Los trastornos de alimentación afectan principalmente a las mujeres, pues son pocos los casos entre varones. Esta diferencia entre sexos se debe a una distinta socialización de las mujeres y

los hombres, especialmente en lo relacionado con su imagen corporal. Las mujeres aprenden desde niñas que lo más importante es gustar a los demás, ser guapas y atractivas. Muchas consideran la “belleza” como su atributo más valioso y basan su autoestima en aspectos estéticos de su cuerpo, en lugar de tener en cuenta su inteligencia, habilidades o aptitudes psicológicas.

Cuidar el cuerpo se ha confundido con perder kilos. El cuerpo flaco es el modelo que se quiere imitar y cualquier aumento de peso es considerado una catástrofe perjudicial para la salud, algo así como una falta, cuyo castigo se paga en el gimnasio.

¿CUÁLES SON ESTOS TRASTORNOS?

Los trastornos relacionados con la alimentación más conocidos son la obesidad, la anorexia y la bulimia nerviosa. Las dos últimas son los objetivos principales de nuestro tema.

La bulimia nerviosa es un trastorno que se caracteriza por la realización de “atracones” recurrentes. Un atracón consiste en la ingesta de alimento en un corto periodo de tiempo (por ejemplo dos horas) en cantidad superior a la que la mayoría de las personas podrían ingerir en un espacio de tiempo similar en las mismas circunstancias.

Se tiene la sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento (no poder parar de comer o no poder controlar el tipo o la cantidad de comida que se está ingiriendo). A continuación, se realizan conductas compensatorias inapropiadas de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como provocación del vómito, uso de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos, ayuno y ejercicio físico excesivo.

La persona que la sufre tiene una preocupación excesiva por el peso y la silueta y su autoestima depende de ello.

Existen dos tipos de bulimia nerviosa:

Purgativa: tras el episodio de bulimia la persona se provoca regularmente vómitos o usa laxantes, diuréticos o enemas en exceso.

No purgativa: la persona ayuna o hace ejercicio intenso, pero no se provoca vómitos ni usa laxantes o diuréticos.

La anorexia nerviosa es un trastorno que se caracteriza por un rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla. Se presenta también un miedo intenso a ganar peso o a convertirse en una persona obesa (incluso estando por debajo del peso normal). Existe una alteración de la autopercepción del peso o la silueta corporales.



Hay una influencia exagerada del peso y la silueta en el concepto que la persona tiene de sí misma y se niega el peligro que comporta un bajo peso corporal.

Existen dos tipos:

Tipo purgativo: se realizan regularmente atracones y purgas.

Tipo restrictivo: no se realizan regularmente atracones o purgas.

Ambos son trastornos cuya base se encuentra en alteraciones psicológicas que puede llegar a tener graves repercusiones biológicas y fisiológicas. Desde la ausencia de menstruación, caída del pelo, sequedad en la piel, alteraciones gastrointestinales o complicaciones endocrinológicas, hasta serios problemas cardiovasculares y renales.

CAUSAS DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

La anorexia y la bulimia nerviosa son complejos trastornos en los que intervienen múltiples factores predisponentes, precipitantes y de mantenimiento. La forma en que éstos interactúan influye en la aparición del problema y su permanencia.

Los factores predisponentes hacen que seamos más vulnerables a desarrollar un trastorno debido a nuestras características individuales y a las situaciones familiares y sociales que vivimos.

Alguna de las características individuales que nos pueden predisponer a sufrir un trastorno de alimentación son:

- ⊗ Tener hábitos alimentarios inadecuados, intentos de dietas rígidas, irreales e imposibles de cumplir y antecedentes familiares de obesidad.
- ⊗ Preocupación excesiva por la imagen corporal: el deseo exagerado por conseguir un cuerpo perfecto y así compensar otros aspectos de la personalidad con los que la persona se encuentra insatisfecha.

- ⊗ Desvalorización interna por falta de autoestima.
- ⊗ No ser capaces de enfrentar problemas, planificar soluciones y llevarlas a cabo.
- ⊗ Creencias irracionales sobre la apariencia física y la aceptación social.
- ⊗ Vivir muy pendientes de los demás. Buscar satisfacerles.
- ⊗ Tendencia al perfeccionismo.
- ⊗ Miedo a madurar, a crecer y a manejar la independencia que esto implica.

También existen ciertas características familiares en las personas que presentan estos trastornos:

- ⊗ Familias que conceden una importancia extrema al cuidado de la imagen externa.
- ⊗ Madres y padres que tienen expectativas demasiado altas para sus hijos e hijas.
- ⊗ Miembros familiares con problemas de alcoholismo o depresión.
- ⊗ Malos tratos, abuso sexual o abandono.
- ⊗ Antecedentes de anorexia o bulimia en hermanas

Los factores precipitantes hacen referencia a aquellas circunstancias estresantes que hacen que se desencadene la enfermedad. Algunos de los más comunes son:

- ⊗ Problemas amorosos, ruptura de amistades, conflictos entre los padres...
- ⊗ Problemas económicos o laborales, ante los cuales la persona se asusta o cree que no podrá resolver.
- ⊗ El inicio de una dieta adelgazante.
- ⊗ Las transformaciones propias de la pubertad.
- ⊗ Un incremento rápido de peso seguido de comentarios críticos de la familia o amigos.
- ⊗ Acontecimientos vitales como un cambio de casa, de escuela, una enfermedad importante o la muerte de un miembro de la familia.

- ⊗ Las primeras relaciones sexuales.
- ⊗ Nacimiento de una hermana o hermano.

Los factores de mantenimiento hacen que perdure la enfermedad y tienen que ver fundamentalmente con las mismas consecuencias de los trastornos, es decir con los efectos fisiológicos y emocionales de no comer y con determinadas actitudes:

- ⊗ La propia purga: procedimiento que proporciona la seguridad de que con ello se evitara engordar lo ingerido tras un atracón.
- ⊗ La reducción progresiva de las relaciones sociales que facilita pensar solamente en la comida, el peso y la belleza.
- ⊗ El medio social que valora la delgadez.

¿CÓMO DETECTAR ESTOS TRASTORNOS?

Generalmente, en los primeros momentos del problema, la familia y la persona afectada tienen consciencia de que está ocurriendo algo anormal, pero les avergüenza, no hablan de ello, niegan que pueda representar un problema y no acuden a la consulta de profesionales de la salud.

Una persona que empiece a sospechar de sus hábitos en relación con la comida y con el peso debe aceptar, por mucho que le cueste, que está adquiriendo una enfermedad grave, dolorosa y peligrosa y de la cual no es fácil salir por sí misma y necesita ayuda especializada.

La familia puede cobrar consciencia del trastorno al percibir los signos indicativos del mismo y la peculiar forma de actuar de estas enfermas.

Algunos indicadores tempranos del trastorno son:

- ☹️ Hábitos como el aumento importante de la actividad física y disminución de las horas de sueño.
- ☹️ Alteración de los horarios de ingestión de alimentos.
- ☹️ Alimentación marcada por la práctica de dietas estrictas. Rechazo a la comida. Atracciones de comida repetidos, incontrolados y secretos.
- ☹️ Consumo de laxantes, diuréticos, píldoras adelgazantes.
- ☹️ Aislamiento social y tendencia acusada a ocupar todo el tiempo en actividades “útiles”, por ejemplo, estudiar.
- ☹️ Preocupación excesiva por su propia imagen y por lo que puedan pensar las demás personas sobre ella.
- ☹️ Síntomas físicos como vómitos, ausencia de menstruación o pérdida significativa de peso.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR UNA VEZ DETECTADO EL PROBLEMA?

Si creemos que nuestra hija, hijo, un familiar, una amiga o amigo puede estar padeciendo un problema de este tipo lo mejor es hablarlo directamente con ella o con él. Hemos de tener en cuenta que posiblemente no le resulte fácil hablar de ello, e incluso puede llegar a negarlo. Sin duda, seremos de más ayuda si intentamos ponernos en su lugar y tratamos de entender cuáles son sus miedos, dudas o preocupaciones.



Intentaremos convencerle de la conveniencia de acudir a su centro de salud, donde profesionales sanitarios le indicaran el tratamiento específico que deberá seguir.

También podemos buscar asesoramiento en las asociaciones y grupos de ayuda mutua. Allí os informarán de las características de estas enfermedades, de las consecuencias que pueden llegar a tener y de los pasos que podéis seguir para ayudar a superarlas. Igualmente podemos encontrar información muy útil en la página web de la Federación española de asociaciones de ayuda contra la anorexia y la bulimia: www.feacab.org.

EL TRATAMIENTO

Una vez diagnosticado el síndrome de trastorno del comportamiento alimentario, la elección del tratamiento dependerá de las características de la persona que lo padece, su gravedad y tipo de enfermedad. El tratamiento debe ser múltiple, atendiendo a las complicaciones médicas, psicológicas y familiares que sucedan; por ello participarán en él profesionales de la pediatría, la nutrición y la salud mental.

En la medida de lo posible, el tratamiento debe hacerse por medio de los ambulatorios, pero en ocasiones ocurre que el estado de delgadez y desnutrición de la persona obliga a la hospitalización hasta que se produzca un incremento razonable del peso y cese el riesgo de muerte.



El tratamiento debe conseguir:

Con la familia:

- ☺ Informarla sobre la enfermedad y orientar sobre el tipo de conductas que tienen que realizar con la persona que padece el trastorno alimentario.
- ☺ Entrenar a los miembros de la familia, en su conjunto y por separado, para que definan los problemas y conflictos, establezcan pautas de enfrentamiento y resolución, las planifiquen, realicen y evalúen posteriormente.
- ☺ Proporcionar pautas de acción y de interpelación entre los familiares para que expresen adecuadamente las emociones, evitando el silencio como un modo de respuesta en los conflictos.
- ☺ En las primeras etapas del tratamiento, se intentará reducir la ansiedad que haya desarrollado la familia tras descubrir el problema.

Con la persona afectada:

Desde lo físico:

- ☺ Configurar hábitos de comida saludables tanto en la persona que padece el problema como en su familia.



- ☹ Determinar el peso adecuado para la edad y la talla.
- ☹ La persona afectada habrá de conocer el valor nutritivo de los alimentos que consume con mayor frecuencia para favorecer un peso adecuado.
- ☹ Programar cuatro comidas al día, sin saltarse ninguna. Comer a la hora propuesta y cantidades razonables.
- ☹ Distanciarse de los productos light, del excesivo ejercicio físico y de los productos llamados adelgazantes.
- ☹ Aprender a evitar las dietas de adelgazamiento, que alteran los hábitos alimentarios y son responsables de los atracones y conductas propias del trastorno.
- ☹ Llevar un registro y apuntar cuándo, cómo y qué es lo que come, al menos durante una semana.
- ☹ Identificar los momentos de riesgo en los que podría resultar más fácil llevar a cabo atracones, y buscar para esos momentos actividades incompatibles; programarlas con tiempo.
- ☹ Lo más saludable es seguir un tipo de alimentación constante en cantidad y variedad adecuadas.
- ☹ Cuidarse físicamente a favor de la salud y el bienestar.



Desde lo psíquico:

- ☹ Modificar las actitudes hacia el esquema corporal, el miedo a engordar y a perder el control de la comida.
- ☹ Ayudar a detectar las creencias irracionales en relación a la comida y al peso, así como modificar las distorsiones perceptivas sobre la propia imagen corporal.
- ☹ Restablecer una autoestima adecuada, que dé a la persona la seguridad en sí misma, al tiempo que modifica ideas distorsionadas e irracionales sobre su persona en relación con las demás.
- ☹ Suprimir el miedo al contacto corporal con los otros y el miedo a las relaciones sexuales.
- ☹ Mejorar el autoconcepto y el autocontrol: proporcionar a la persona puntos de referencia ajenos a su familia para que entienda sus reacciones y acepte sus fallos e inseguridades.
- ☹ Saber utilizar los recursos personales para hacer frente a las dificultades y problemas de la vida sin recurrir a refugiarse en la comida.
- ☹ Establecer metas realistas y posibles. Comenzar por las más fáciles y felicitarse por cada progreso, aunque sea muy pequeño. Aumentar poco a poco la exigencia y el esfuerzo.
- ☹ Reconocer las cualidades por las que cualquier persona pueda resultar atractiva y enumerar las propias.
- ☹ Confiar en alguien que pueda ofrecer su apoyo: un hermano/a, un amigo/a o un/a terapeuta.

Cada vez más familiares de personas enfermas se organizan en asociaciones para sensibilizar a la sociedad sobre estos problemas e intentan mejorar la atención de los mismos. Ofrecen información y asesoramiento gratuito y facilitan la posibilidad de participar en grupos de autoayuda. En estos grupos, familiares y enfermas, se reúnen para compartir experiencias, opiniones y buscar soluciones alternativas en común.

¿CUÁL DEBE SER EL PAPEL DE LA FAMILIA?

- ☺ Cooperar con el/la profesional y seguir en casa las pautas que señale en las sesiones.
- ☺ Informarse leyendo guías, folletos, manuales... sobre trastornos de la alimentación.
- ☺ Informar de cualquier recaída.
- ☺ Respetar a la persona que padece la enfermedad, mostrarle cariño y aceptación.
- ☺ Hay que insistir y procurar el desarrollo de hábitos alimentarios correctos, siguiendo las orientaciones del terapeuta.
- ☺ Analizar otros problemas psicológicos de sus miembros o de la convivencia.

¿CÓMO PREVENIR ESTOS TRASTORNOS?

Como hemos dicho la anorexia y la bulimia nerviosas son la síntesis de una serie de factores por los que la prevención de los trastornos debe cubrirlos los niveles individual, familiar y social. Esto quiere decir que todas y todos estamos implicados en su prevención: padres y madres, profesorado, personal sanitario, amistades, asociaciones juveniles...

La familia:

Dado que estos trastornos se presentan principalmente durante la adolescencia y primera juventud, el papel de la familia es fundamental.

La familia no es culpable del trastorno, pero debe implicarse en la detección del problema, en el tratamiento y, por supuesto, es el fundamental agente preventivo.

No sólo se trata de estar pendiente de los comportamientos de la hija o hijo con la comida, sino saber qué aspectos en su vida pueden estar resultando difíciles. Es importante no apresurarse a quitar importancia a sus comentarios y entender que sus preocupaciones son muy importantes para ellos y ellas.

Es fundamental revisar si en la familia hay dificultades en la comunicación o a la hora de resolver los conflictos: si se exageran, se niegan o se intentan resolver siempre a través de la agresividad o de culpas mutuas.



Es conveniente facilitar la expresión de los sentimientos, incluidos los negativos. Si no se hace, se favorece a que se expresen de manera indirecta, por ejemplo, a través de la comida. Para algunas personas comer de forma compulsiva o no comer llega a convertirse en la única forma de expresar emociones totalmente normales como el enfado o la ira.

También las madres y los padres han de preguntarse si se establecen límites y normas adecuados a la edad de sus hijas e hijos, o si estos son escasos o bien excesivos, impidiendo su autonomía y maduración.



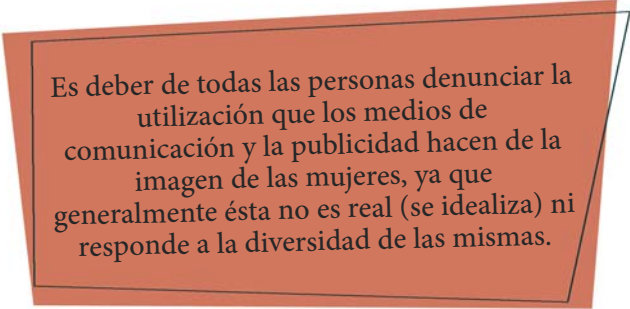
Individualmente:

Debemos aprender a desarrollar un sentido crítico hacia los mensajes que constantemente lanzan los medios de comunicación y rechazar el canon de esbeltez propuesto por la moda.

Asimismo, tenemos que conseguir apreciar las cualidades importantes como el conocimiento, las habilidades sociales, la generosidad y empatía, el cuidado inteligente del cuerpo y de la apariencia, nuestra higiene, la forma de hablar, de moverse, de gesticular, de dirigirse a los demás, de sonreír.

Ante todo hay que mantener el sentido del humor. Hay que reírse de uno mismo, no esperar a que lo hagan los demás y permitirnos ser como queremos ser y no como quieren los demás que seamos.

Socialmente:



Es deber de todas las personas denunciar la utilización que los medios de comunicación y la publicidad hacen de la imagen de las mujeres, ya que generalmente ésta no es real (se idealiza) ni responde a la diversidad de las mismas.

Estaremos realizando prevención si educadores, familia y mediadores sociales ayudamos a los y las adolescentes a desarrollar un juicio más crítico sobre el ideal de belleza, a formarse sus propios valores, a apreciar su cuerpo con todas las posibilidades que éste ofrece, y no solo las estéticas. Debemos animarles a elegir modelos positivos y respetar las diferencias interpersonales.

ALIMENTACIÓN SANA

Autoestima

6



CONCEPTOS

La autoestima comprende dos elementos psíquicos:

- 1. La consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos**, de cuales son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser. Este grado de consciencia lo llamaremos autoconcepto.
- 2. El segundo componente es un sentimiento**: El aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad.

Necesidad psicológica:

La autoestima nos ayuda a seguir adelante con nuestros planes y proyectos:

- Porque hace crecer nuestra imagen interna
- Nos da fuerza , mantiene la motivación ante fracasos y fallos
- Nos ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores

La salud psíquica depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia.

Deber personal:

La autoestima es una obligación radical, básica, igual que respirar, alimentarnos bien y dormir suficiente. Es el deber que tenemos de conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos.

El ser humano es el único animal con consciencia de sí

- Conoce aspectos de sí mismo: aptitudes, cualidades, intereses...
- Valora positiva o negativamente tales rasgos.
- Reconoce su competencia para resolver problemas.
- Asume la responsabilidad de su propio desarrollo personal.
 - Se acepta, respeta y se quiere.
- Reconoce su condición social y el valor de la convivencia.

La adquisición de la consciencia de sí es una actividad agradable que atañe a elementos corporales, psicológicos y sociales.

Esta consciencia es orientativa. Nos hace estar disconformes con ciertos rasgos, carencias y limitaciones; esto alienta nuestro desarrollo posterior, para superar tales características. Además, nos indica en qué circunstancias y áreas podemos ser útiles a las demás personas.



La autoestima, proceso psíquico híbrido de pensar y sentir, repercute en satisfacer correctamente las necesidades y funciones corporales y psicológicas así como los compromisos de nuestra proyección social.

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Hablemos de dos dimensiones de la autoestima:

Concepto propio:

La idea que tenemos acerca de quienes somos o cual va a ser nuestra identidad, la fabricamos mediante la conducta que desarrollamos.

Cualquier comportamiento, hasta el más anodino y trivial, nos induce a efectuar una valoración subjetiva, la hacemos nosotros, los protagonistas. Esta valoración podemos hacerla conscientemente o "soto voce", con sordina y casi sin darnos cuenta. Sobre ella, va a incidir la valoración que también hacen los demás, que han sido observadores o receptores de los efectos y consecuencias de nuestra acción.

Así pues, acumulamos dos tipos de valoración: la propia y la ajena. Ambas son subjetivas y, por tanto, relativas; pero las dos son necesarias e importantes.

La valoración ajena es tan subjetiva como la que podemos hacer nosotros mismos sobre la acción de la que somos protagonistas.

Muchas veces, los observadores son jueces más benévolos que nosotros y, en otros momentos, sus juicios están sesgados y son deformes. Hemos de tener cuidado y no dar por buena cualquier valoración ajena; pero, en cualquier caso, muchas valoraciones sirven para contrastar las propias y algunas son aceptables.

¿Y la crítica?, ¿Qué podemos hacer con las críticas, algunas de ellas sumamente destructoras?

Hemos de contar siempre y de antemano con la crítica. En nuestro marco cultural, reina una idea básica sobre el ser humano negativa, que nos predispone a percibir los defectos antes y de forma más intensa que los refuerzos.

La crítica hay que atenderla y escucharla siempre, porque es el “papel de envolver” de un regalo que nos hace su autor: la orientación. La crítica siempre nos pone en la pista sobre cuáles puedan ser nuestros retos inmediatos. Esto ya es de agradecer.

En otras ocasiones, la crítica destaca aspectos de nuestra realidad que nos habían pasado desapercibidos. Más para agradecer.

En otras circunstancias, la crítica nos advierte sobre cuáles son los límites de nuestra competencia. También es de agradecer.

En cuanto a las críticas mal intencionadas, destructoras, que sólo buscan disminuir la autoestima, hemos de aprender a valorarlas sin más importancia, aunque puede ser de interés darlas a conocer a la otra persona.

La idea que tengamos sobre nosotros mismos nos anima a:

- ☺ Probar a practicar algún deporte, arte...
- ☺ Investigar el medio de mejorar nuestra imagen corporal.
- ☺ Tener inquietudes ecologistas, sociales o culturales.
- ☺ Defender con fuerza nuestros ideales, criterios y creencias.
- ☺ Mantener los valores que garantizan la convivencia.
- ☺ Proteger nuestros intereses legítimos y derechos.
- ☺ Usar con agrado las habilidades y destrezas que tenemos.

Amor propio:

Es el significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a) estima (amor, aprecio).

Quererse a sí mismo/a, ni es egoísmo, ni es enfermizo; es un sentimiento fundamental.

Para poder amar a otros, necesitamos amarnos a nosotros/as mismos/as, sentir aprecio y aún orgullo por ser como somos y contener los valores, cualidades y capacidades que hemos desarrollado.

El amor propio es un sentimiento legítimo que nos motiva a fijarnos objetivos y metas. Así como a procurar ser eficaces en la resolución de nuestros problemas y a establecer alianzas y vínculos sociales sanos.

Cuando una persona se ama a sí misma, se hace amar por las demás personas, porque le "luce" usar sus cualidades, hace gala de sus aptitudes, disfruta de ello, se emplea a fondo y obtiene éxito. Quienes observan tal comportamiento experimentan simpatía, les agrada observar o beneficiarse de tanto empeño y quedan dispuestos a otorgar sus reconocimientos y aplauso.

Con amor propio podemos acrecentar nuestras habilidades, disfrutando del proceso, sin la desesperación de ir el último, ni la angustia de ser el segundo o el miedo a perder el primer puesto. Podemos ir todos juntos, cada uno, cada una, a su ritmo y compás, sin echar zancadillas ni alentar el rencor.



Por tanto, el amor propio no es competitividad, sino estar a gusto contigo por hacer lo que haces; es un estado de conformidad íntima que mantiene el interés por continuar con tu proyecto o tu empeño.

El amor propio es garantía de:

- 😊 Un cuidado personal sano.
- 😊 Diversión apasionante.
- 😊 Desarrollo personal armónico.
- 😊 Nuevas experiencias interesantes y curiosas.
- 😊 Relaciones alegres, útil, etc.

TRES CONSECUENCIAS DE UNA BUENA AUTOESTIMA

Primera: Aceptación de sí

Aceptar cuanto vamos descubriendo acerca de quiénes y cómo somos es una moneda con dos caras: una cara refleja nuestra valía y poder personal; la otra determina el compromiso que adquirimos para desarrollar nuestras posibilidades. Sin ambas condiciones no podemos hablar de aceptación auténtica.

Es muy importante que asumas que eres una persona valiosa, capaz de resolver cualquiera de tus problemas y tener éxito, educando tus cualidades. Aceptarte es asumir el deber de trabajar contigo mismo/a, para desarrollar tus posibilidades.

Podrás ir a tu aire, marchando con seguridad, si aceptas cuanto eres y tienes, incluidos tus defectos.

Todos los defectos son relativos, según la cultura y el momento histórico que consideremos. De manera que las valoraciones vergonzantes de los defectos han de ser matizadas convenientemente, porque oscilan.

El defecto, una vez aceptado, no malgasta energías en producir desvalorizaciones y se puede convertir en reto a superar, trabajando la propia persona, asumiendo el compromiso de desarrollar alguna habilidad que neutralice los efectos del defecto.

Aceptar las cualidades personales y los defectos es una condición previa para evolucionar.

Todos los seres humanos tenemos más cualidades que defectos. Las cualidades son recursos positivos que sirven para muchísimas aplicaciones, entre otras, superar los defectos.

Todos los seres humanos debemos valorarnos por nuestras cualidades. Porque ello acrecienta el poder de cada uno.

Todos los seres humanos tenemos derecho a tener defectos, pues son parte de nuestra naturaleza, configuran nuestra singularidad personal.

Segunda: Respeto hacia sí

El respeto es consecuencia del valor que nos reconocemos, o la estima que profesamos hacia nuestra persona y la dignidad que exigimos que nos otorguen las demás personas.

La persona que se respeta "controla" cuáles son los límites de cada situación y circunstancia, dónde y con quiénes quiere estar en cada momento.

"Controlar" significa:

- ☹ Hacer valer mis necesidades físicas de alimentación, descanso y ejercicio físico, en lugar de seguir cualquier moda.
- ☹ Expresar libremente, sin subterfugios, mis opiniones, ideas y creencias, aunque sean discrepantes de la mayoría.

- ☹ Atender mis necesidades afectivas (novio/novia, amigos, amigas, padre, madre, hermanos y hermanas), mejor que el desapego individualista.
- ☹ Cuidar mi espacio, sea mi habitación, casa, ciudad, planeta. Todo está a mi servicio, para mi uso y comodidad.
- ☹ Cualificar mi derecho a respirar aire limpio, que es lo que se merecen mis pulmones.

La persona aguafiestas es insoportable, porque no controla su miedo. Pero el desmadre es siempre una falta de respeto hacia sí mismo y, además, suele dejar resaca. Es decir, si no controlas, no lo pasas bien y luego lo pasarás mal, seguro.

Tercera: Formación personal

Tu cerebro contiene varios miles de millones de neuronas, conectadas entre sí, que configuran más de un trillón de circuitos. Cada neurona puede almacenar un ingente archivo de información. Por tanto, el poder de tu cerebro, tu poder, es superior al del ordenador más potente que conozcas. No lo dudes.

Tu cerebro es la mejor herencia que haya podido corresponderte y que ya puedes disfrutar.

El cerebro funciona como otros órganos del cuerpo: cuanto más funcionan, más se desarrollan, mientras que el desuso los hace languidecer, se atrofian y rinden menos.

¿Por qué unas personas explotan sus posibilidades y otras no lo intentan? La respuesta es simple y sencilla: formación.

Quien dedica tiempo con generosidad a formarse, va a desarrollar su cerebro, va a sacar los quilates del diamante bruto.

La inteligencia es fruto del trabajo de tu cerebro y puede crecer a medida que ejercites más tu cerebro. Piénsalo.



En ciertos casos, el cerebro es dañado por:

- ☹️ Falta de oxígeno.
- ☹️ Intoxicación por drogas, alcohol, tabaco o la combinación de todos los tóxicos.
- ☹️ Alimentación insuficiente o descompensada.

Evidentemente, en estos casos, el rendimiento del cerebro será inadecuado.

En otros casos, el rendimiento del cerebro depende del empeño que ponga su dueño por formarse. Esto es:

- 😊 Enseñar a trabajar al cerebro, darle método de trabajo.
- 😊 Suministrarle información, que es su herramienta de trabajo.
- 😊 Hacerle trabajar todos los días, mantenerlo en forma, como hacen los y las deportistas profesionales con su cuerpo.

AUTOESTIMA, ¿PARA QUÉ?

La autoestima es como el lubricante de un círculo beneficioso que facilita el funcionamiento correcto de todo nuestro sistema. El sistema inmunológico frente a las tensiones y dificultades que se nos presentan todos los días.

"CÍRCULO BENEFICIOSO"



La autoconsciencia del yo y el amor propio consolidan la Autoestima. Esta genera aceptación, respeto hacia nosotros mismos y nosotras mismas e interés por nuestro desarrollo. Al final, como fruto de todo el proceso encontramos el proyecto de vida que nos abre al futuro y a las demás personas.

El proyecto de vida propio se asienta en las consecuencias inmediatas de la autoestima. El proyecto o plan de vida es como el crédito que nos damos para vivir y usar nuestro poder.

El plan de vida es saber a qué me interesa dedicar mi tiempo, qué tengo que hacer hoy, según la meta que persigo, me orienta y da sentido a mi esfuerzo.

Pero recuerda lo que dice "El Principito": "Todo recto, no se puede ir muy lejos".

Y así es. Un plan viable ha de ser flexible. Hemos de aprender a hacer regates, que no trampas, en la vida. Habremos de aprender a caminar en zigzag, a sabiendas de adónde vamos y qué queremos conseguir.

Saber:

- Qué quiero, en función de mis intereses y aficiones.
- Qué me conviene, a tenor del aprecio y respeto que tengo por mí.
- Qué puedo, según sean mi competencia, habilidades y formación.

Son tres condiciones sencillas para esbozar un plan que habrá que revisar todos los días, con objeto de acelerar o frenar la marcha, fijarse un objetivo más ambicioso o más modesto, recurrir a estos medios o pedir tal o cual ayuda, contar con estas personas o aquellas.

Por otra parte, el plan de vida es un generador de estabilidad, que repercute en:

- ☺ La seguridad y confianza en la propia persona.
- ☺ La eficacia en las tareas.
- ☺ La cultura del logro.

En cuanto a los tiempos, es suficiente anticipar, con una cierta precisión, el logro a conseguir la semana que viene y, con mayor amplitud, los objetivos a alcanzar dentro de un mes o un año. Es todo cuanto necesitamos para comenzar el camino, aunque desconozcamos todo lo demás.

ALIMENTACIÓN SANA

Bibliografía

7



ABRAHAM, S y LLEWELLYN-JONES, D. *Anorexia y bulimia: desórdenes alimentarios.* Ed. Alianza. Madrid 1994.

ALBERDI, I. *La nueva familia española.* Madrid. Taurus, 1999.

BONMATI I BERENGER, I. *L'alimentació i els aliments.* Ed. AIA-BECA. Barcelona 1991.

BRANDEN, N. *Los seis pilares de la Autoestima.* Ed. Paidós.

CALVO BRUZOS S. *Educación para la salud en la escuela.* Ed. Díaz de Santos. Madrid 1991.

CALVO SARGADOY R. *Anorexia y Bulimia. Guía para padres, educadores y terapeutas.* Ed. Planeta. Barcelona 2002.

DE LA SERNA I. *Comer no es un placer: Anorexia, bulimis, Obesidad.* Ed. Litofinter. Madrid 1998.

FERNÁNDEZ L. *Anorexia y Bulimia, ¿Qué puede hacer la familia?.* Ed. Eneida. Madrid 2004.

SÁINZ, M. *Anorexia y bulimia.* En Revista de Estudios de Juventud nº 47. INJUVE. Madrid. 1999.

SÁINZ, M, LÓPEZ, C. y VAN DEN BOOM, A. *Educación para la Salud: La Alimentación y la Nutrición en Edad Escolar.* Publicaciones CEAPA. Madrid. 2002.

SÁNCHEZ MORENO, A. et al. *"Educación para la salud en la escuela: experiencia y participación".* Universidad de Murcia. Murcia 1997.

VAN DEN BOOM, A. *Comer bien. Guía práctica de la composición de los alimentos.* Ed. Nuer. Madrid.2000.

WAY, K. *Anorexia nerviosa: causas, consecuencias, tratamiento y recuperación.* Ed. Bellaterra. Barcelona 1996.

ZAMBRANA, J. *¿Dónde está el tomate?* Cuadernos de Educación para la Salud. Ed. Eneida. Madrid 2001.

Webs de interés sobre salud y trastornos de alimentación

FADEPS. SALUD EN FAMILIA. www.saludenfamilia.es

Federación española de asociaciones de ayuda contra la anorexia y la bulimia: www.feacab.org

PUBLICACIONES DE CEAPA

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES

Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores o monitoras
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna
28. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el monitor o monitora

29. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el alumno o alumna
30. Educación emocional desde la familia. Manual para el monitor o monitora
31. Educación emocional desde la familia. Manual para el alumno o alumna
32. Educación para el consumo. Manual para el monitor o monitora
33. Educación para el consumo. Manual para el alumno o alumna
34. Educación en Valores. Materiales de formación para familias sobre Educación para la Paz y el Desarrollo. Manual para el monitor o monitora
35. Educación en Valores. Materiales de formación para familias sobre Educación para la Paz y el Desarrollo. Manual para el alumno o alumna
36. Competencias básicas para el aprendizaje permanente.
Las competencias básicas desde la familia. Manual para el monitor o monitora
37. Competencias básicas para el aprendizaje permanente.
Las competencias básicas desde la familia. Manual para el alumno o alumna
39. Redes Sociales y Adolescencia.
La familia ante el uso de las Redes Sociales en Internet.
40. Coeducación en la escuela. Responsables de Coeducación en los centros educativos.
42. Deportes y educación en valores. Dirigido a padres y madres interesados en el deporte escolar. Manual para el monitor o monitora
43. Deportes y educación en valores. Dirigido a padres y madres interesados en el deporte escolar. Manual del alumno o alumna
44. La educación en el ocio y tiempo libre. Manual del monitor o monitora.
45. La educación en el ocio y tiempo libre. Manual del alumno o alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia.
La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las APAs
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública.
Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria

17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada.
Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo?
Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?
25. Madres y padres coeducamos en la escuela. Responsable de coeducación en los centros educativos
26. Educar para prevenir el consumo de drogas de los hijos e hijas

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas
10. Noveno Concurso de Experiencias Educativas
11. Décimo Concurso de Experiencias Educativas
12. Undécimo Concurso de Experiencias Educativas
12. Duodécimo Concurso de Experiencias Educativas

Cuentos

- Cuentos para prevenir. Cuentos infantiles sobre educación emocional dirigida a la prevención del consumo de drogas
- Cuentos para prevenir 2. Dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años para prevenir el consumo de drogas a través de la educación emocional
- Cuentos para educar. Dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años para promover los valores en el deporte
- Cuentos para educar en familia. Dirigido a niños y niñas de entre 6 y 12 años para fomentar la educación sexual

Otros títulos

- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia

- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones
- Manual de APAS. Democracia participativa
- Construyendo sexualidades, o cómo educar la sexualidad de las hijas y los hijos
- Cómo erradicar la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte. Guía para el monitor de actividades deportivas
- Cómo podemos ayudar los padres y madres a erradicar la violencia y el racismo en el deporte
- Y tú, ¿te apuntas a romper con el machismo?
- El finde
- Que no se nos olvide el VIH/Sida. Ni otra infecciones de transmisión sexual.

Material audiovisual

- Educación sexual desde la familia. Materiales de debate para cursos de educación sexual dirigidos a padres y madres. (DVD Video)
- Y ahora qué. Educar es prevenir. (DVD Video)
- En el deporte ¡No vale la violencia!
- Experiencias educativas de ocio y tiempo libre realizadas por las APAs. Alternativas al consumo recreativo de drogas. (CD-Rom)
- Habilidades de comunicación familiar y estilos educativos parentales. Programa de prevención de drogas desde la familia. (DVD Video)
- Educación infantil: 6 años claves para una vida. Propuestas para elegir una escuela infantil de calidad. (DVD Video)
- Educación sexual y familia. Situaciones y claves para fomentar la comunicación en temas de sexualidad. (DVD Video)
- Habilidades de comunicación 2. Resolución de conflictos. (DVD Video)
- ¡Mamá. Volveré tarde! Un adolescente en casa (DVD Video)
- Educación emocional para la familia (DVD Video)
- ¿Hablamos de drogas? (DVD Video)

Federaciones y Confederaciones que integran CEAPA

CEAPA es una Confederación de ámbito estatal que está integrada por Federaciones y Confederaciones de ámbitos provincial y autonómico. A continuación ofrecemos un directorio de las organizaciones provinciales, regionales y autonómicas de APAs de la Escuela Pública.

FAPA ALBACETE

C/ Cura, 2, 1º F
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 Fax: 967 21 26 36
Web: <http://www.albafapa.com>
Email: fapa@albafapa.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>
Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org
Email: fapace@fapacealmeria.org

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10-
Web: <http://www.fampa.org>
Email: fampa@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P.
Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16
Web: <http://www.fapar.org>
Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS "Miguel Virgós"

Plaza del Riego, 1, 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com
Email: fapa@fapamv.com

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 Fax: 971 75 18 63
Web: <http://www.fapamallorca.org>
Email: info@coapabalears.org

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 3117
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro C/
Guadalmesí, s/n 11012 Cádiz
Tel: 956285985 Fax: 956285989
Web: <http://www.fedapacadiz.org>
Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 Fax: 942 23 99 00
Web: <http://www.fapacantabria.com/>
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 Fax: 964 25 03 60
Web: <http://www.fapacastello.com>
Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 Fax: 93 278 12 97
Web: <http://www.fapaes.net>
Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27 Residencia de
la Juventud, 2ª Planta 11701 Ceuta
Tel: 956518850 Fax: 956512479
Web: <http://www.fapaceuta.org>
Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 Fax: 926 22 67 29
Web: <http://www.fapaciudadreal.com>
Email: alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 Fax: 957 40 06 42
Web: <http://www.fapacordoba.org>
Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º
dcha. 16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario
(Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 Fax: 928 94 79 80
Email: fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas Avda. de
Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA "Galdós"

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagaldos.com>
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 Fax: 928 80 20 40
Web: <http://www.fapalanzarote.info>
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

C/ Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22- Bajo Jardín
28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73 Fax:
91 535 05 95
Web:
<http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuieron, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamalaga.org>
Email: fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª Travesía-Bajos
Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenahoare.org>
Email: faipalma@terra.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.es>
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantik@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 Fax: 921 44 45 87
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA "Nueva Escuela"

Ronda Tamarguillo s/n Edif.
Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fapasevilla.es>
Email: info@fapasevilla.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno.
Pedro Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros Nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles s/n
49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

**Otras Confederaciones
de Federaciones de CEAPA****CODAPA (Andalucía)**

Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

**CONFAPA "Miguel de Cervantes"
(Castilla-La Mancha)**

C/ Zarza, 6, 1ªA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 - 925 28 45 47 Fax:
925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email:
confapacanarias@confapacanarias.net

**CONFEDERACIÓN DE APAS
"GONZALO ANAYA" (Comunidad
Valenciana)**

Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2,
despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email:
gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com