

# VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA



## Sesión 6 MITOS EN LA ALIMENTACIÓN. DIETAS MILAGRO



## 1.- INTRODUCCIÓN

La alimentación es un tema que preocupa cada vez más a la sociedad, tanto por la estrecha relación entre alimentación saludable y prevención de enfermedades, como por el crecimiento del culto a la belleza y la delgadez. como condicionantes para conseguir el éxito hoy en día.

Este gran interés ha hecho que surjan en el entorno de la alimentación creencias erróneas que lo único que hacen es confundir a las personas que quieren perder peso para mejorar su salud. Muchos de estos mitos no tienen una evidencia científica y están promovidos por intereses comerciales y económicos.

## 2.- OBJETIVOS

Objetivo	Ciclo educativo		
	Educación infantil	Educación primaria	ESO/Ciclos formativos
Identificar los mitos más habituales relacionados con la alimentación.		X (segundo ciclo)	X
Ampliar los conocimientos sobre los aspectos de seguir una alimentación no basada en los mitos.		X (segundo ciclo)	X
Expresar y compartir sus experiencias relativas a los mitos sobre la alimentación.		X (segundo ciclo)	X
Identificar patrones de comportamiento alimentario apropiados.		X (segundo ciclo)	X
Capacitar para adoptar comportamientos alimentarios apropiados.			X
Identificar cuando una dieta se puede considerar dieta milagro.			X
Identificar los riesgos de las dietas milagro para la salud.			X
Reconocer las deficiencias nutritivas en las dietas milagro y los beneficios de una dieta saludable.			X

