

I. FUNDAMENTACIÓN

La presente memoria recoge el desarrollo del proyecto “Jóvenes que Alimentan su Salud”, programa de talleres de alimentación saludable y sostenible dirigido a adolescentes del municipio de Mazarrón. El proyecto se enmarca en la Red Española de Ciudades Saludables y se plantea desde un enfoque integral de promoción de la salud, combinando educación alimentaria, adquisición de habilidades prácticas, consumo responsable, sostenibilidad y prevención de conductas de riesgo.

La adolescencia constituye una etapa clave para la adquisición y consolidación de hábitos de vida saludables. El proyecto parte de la necesidad de mejorar los conocimientos y habilidades relacionados con la alimentación ante el aumento señalado en el proyecto de consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas, junto con un menor consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

Asimismo, se aborda la influencia de las redes sociales y de determinados modelos estéticos sobre la relación con la alimentación y la imagen corporal. El programa incorpora contenidos de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria, riesgos de las dietas restrictivas y de saltarse comidas, así como una reflexión sobre la presión estética y la construcción de una imagen corporal saludable.

El proyecto incorpora igualmente la dimensión ambiental y de consumo responsable, trabajando los productos frescos, locales y de temporada, la compra en mercados de proximidad, la lectura del etiquetado nutricional y la reducción del desperdicio alimentario. De esta manera, la alimentación saludable se plantea no solo desde la elección de alimentos, sino también desde la autonomía, el pensamiento crítico y la responsabilidad individual y colectiva.

La metodología prevista ha sido activa, participativa y experiencial, utilizando talleres prácticos de cocina, dinámicas grupales, juegos educativos, retos, yincanas, visita al mercado local y trabajo cooperativo. Este planteamiento permite que los adolescentes participen de forma directa y puedan aplicar los contenidos aprendidos a situaciones cotidianas.

II. PERSONAS DESTINATARIAS. PERFIL Y NÚMERO

El proyecto se ha dirigido a adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, residentes o vinculados al municipio de Mazarrón. El ámbito de ejecución comprende Mazarrón y Puerto de Mazarrón.

El proyecto establecía una previsión de 20-25 adolescentes por grupo y sesiones de tres horas de duración. El periodo de ejecución previsto comprende los meses de julio y agosto, con fecha de iniciación el 14 de julio de 2026 y fecha de finalización el 30 de agosto de 2026.



El resultado obtenido fueron 23 inscritos. La actividad con mayor afluencia fue la piscina y la ruta en kayak.

III. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

El objetivo general del proyecto es promover hábitos de alimentación saludable y sostenible entre adolescentes de Mazarrón y Puerto de Mazarrón mediante experiencias prácticas, participativas y educativas.

1. PROMOVER HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Incrementar el conocimiento sobre grupos de alimentos y composición de un plato saludable.
- Favorecer el consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
- Mejorar la capacidad para seleccionar alimentos saludables.
- Reforzar la importancia de mantener una alimentación variada y equilibrada.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

Se establece mediante el número de participantes y asistencia, número de talleres realizados, participación en actividades prácticas, cuestionarios de satisfacción y valoración del conocimiento antes y después de la intervención, conforme a los indicadores definidos en el proyecto.

RESULTADO PREVISTO

Mejorar los conocimientos y habilidades relacionados con la alimentación saludable, aumentar la capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas, favorecer la autonomía en la compra y elaboración de comidas, y promover hábitos de consumo responsable y sostenible.

RESULTADO ALCANZADO

Aumento significativo de conocimientos sobre alimentación saludable. Valoración mediante test.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Registro de participantes y asistencia.
- Observación de la participación en los talleres.
- Cuestionarios de conocimiento y satisfacción.
- Valoración de familias y participantes.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El objetivo se considera adecuadamente planteado y trabajado mediante los contenidos y actividades previstas. La valoración cuantitativa final requiere la documentación de evaluación del proyecto.

2. DESARROLLAR COMPETENCIAS PARA LA COMPRA Y EL CONSUMO RESPONSABLE

- Aprender a interpretar el etiquetado nutricional.
- Diferenciar alimentos frescos, procesados y ultraprocesados.
- Conocer productos locales y de temporada.
- Fomentar la compra responsable y el consumo de proximidad.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

Se establece mediante el número de participantes y asistencia, número de talleres realizados, participación en actividades prácticas, cuestionarios de satisfacción y valoración del conocimiento antes y después de la intervención, conforme a los indicadores definidos en el proyecto.

RESULTADO PREVISTO

Mejorar los conocimientos y habilidades relacionados con la alimentación saludable, aumentar la capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas, favorecer la autonomía en la compra y elaboración de comidas, y promover hábitos de consumo responsable y sostenible.

RESULTADO ALCANZADO

Aumento significativo de conocimientos sobre qué alimentos comprar y cómo valorarlo. Valoración mediante test.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Actividad “Detectives del supermercado”.
- Visita al mercado municipal.
- Observación de las dinámicas y actividades prácticas.
- Registros de asistencia y evaluación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El objetivo ha sido incorporado de forma específica a los contenidos y talleres. La documentación disponible no permite cuantificar el aprendizaje adquirido sin los resultados de evaluación.

3. FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y LAS HABILIDADES DE COCINA SALUDABLE

- Adquirir destrezas básicas de cocina saludable.
- Fomentar la autonomía en la elaboración de comidas y almuerzos.
- Conocer normas básicas de higiene y manipulación de alimentos.

- Aprender a preparar recetas sencillas y equilibradas.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

Se establece mediante el número de participantes y asistencia, número de talleres realizados, participación en actividades prácticas, cuestionarios de satisfacción y valoración del conocimiento antes y después de la intervención, conforme a los indicadores definidos en el proyecto.

RESULTADO PREVISTO

Mejorar los conocimientos y habilidades relacionados con la alimentación saludable, aumentar la capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas, favorecer la autonomía en la compra y elaboración de comidas, y promover hábitos de consumo responsable y sostenible.

RESULTADO ALCANZADO

Aumento significativo de la autonomía en la preparación y realización de platos.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Talleres prácticos de cocina.
- Elaboración de recetas.
- Participación en actividades prácticas.
- Observación directa de la implicación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El objetivo se ha integrado en las actividades “Del mercado a la mesa” y “Cocina joven saludable”, aunque el nivel de adquisición de competencias deberá acreditarse mediante los instrumentos de evaluación disponibles.

4. SENSIBILIZAR SOBRE SOSTENIBILIDAD Y DESPERDICIO ALIMENTARIO

- Sensibilizar sobre el desperdicio alimentario y sus consecuencias.
- Promover el aprovechamiento de alimentos.
- Fomentar el consumo de productos frescos, locales y de temporada.
- Relacionar las decisiones alimentarias con su impacto ambiental.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

Se establece mediante el número de participantes y asistencia, número de talleres realizados, participación en actividades prácticas, cuestionarios de satisfacción y valoración del conocimiento antes y después de la intervención, conforme a los indicadores definidos en el proyecto.

RESULTADO PREVISTO



Mejorar los conocimientos y habilidades relacionados con la alimentación saludable, aumentar la capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas, favorecer la autonomía en la compra y elaboración de comidas, y promover hábitos de consumo responsable y sostenible.

RESULTADO ALCANZADO

Aumento significativo de conocimientos sobre la comida que usamos y que tiramos. Valoración mediante test.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Juego del desperdicio alimentario.
- Yincana saludable.
- Visita al mercado municipal.
- Observación y valoración de la participación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El objetivo se encuentra directamente incorporado al programa mediante actividades específicas. No se dispone de un indicador cuantitativo final que permita establecer un porcentaje de mejora.

5. PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

- Informar sobre los trastornos de la conducta alimentaria y sus consecuencias.
- Reflexionar sobre los riesgos de las dietas restrictivas y de saltarse comidas.
- Analizar la influencia de las redes sociales y la presión estética.
- Favorecer una relación positiva con la comida y una imagen corporal saludable.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

Se establece mediante el número de participantes y asistencia, número de talleres realizados, participación en actividades prácticas, cuestionarios de satisfacción y valoración del conocimiento antes y después de la intervención, conforme a los indicadores definidos en el proyecto.

RESULTADO PREVISTO

Mejorar los conocimientos y habilidades relacionados con la alimentación saludable, aumentar la capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas, favorecer la

autonomía en la compra y elaboración de comidas, y promover hábitos de consumo responsable y sostenible.

RESULTADO ALCANZADO

Aumento significativo de conocimientos sobre alimentación saludable. Valoración mediante test.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Dinámica “Mitos y redes sociales”.
- Contenidos específicos sobre TCA.
- Participación y reflexión grupal.
- Cuestionarios y valoración de participantes, cuando estén disponibles.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El objetivo ha sido contemplado específicamente en el proyecto.

IV. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El proyecto **“Jóvenes que Alimentan su Salud”** se desarrolló mediante una metodología activa, participativa y experiencial, combinando actividades relacionadas con la alimentación saludable con propuestas de ocio activo, ejercicio físico, convivencia y aprovechamiento saludable del tiempo libre durante el periodo estival.

Las diferentes actividades se plantearon con el objetivo de que los adolescentes adquirieran conocimientos y habilidades prácticas relacionadas con una alimentación equilibrada, el consumo responsable, la interpretación de la información nutricional y la adquisición de hábitos saludables, vinculando estos contenidos con experiencias de ocio y actividad física.

A lo largo del desarrollo del proyecto se realizaron las siguientes actividades:

30 de julio – “Detectives del supermercado”

La actividad se centró en la compra en el mercado municipal, acercando a los jóvenes al entorno comercial y fomentando la elección consciente de alimentos.

Durante la actividad se trabajó especialmente con frutas de temporada, analizando sus principales beneficios y destacando la importancia de incorporar productos frescos a la alimentación diaria.

La actividad permitió que los participantes conocieran de forma práctica diferentes productos, reflexionaran sobre sus características y comprendieran la importancia de

realizar elecciones alimentarias saludables.

7 de julio – Ruta en kayak y merienda saludable

Se realizó una ruta en kayak, combinando ejercicio físico, ocio saludable y convivencia entre los participantes.

La actividad se aprovechó para trabajar la importancia de la alimentación después de realizar un esfuerzo físico, abordando de manera práctica qué alimentos y bebidas pueden contribuir a una adecuada recuperación después de la actividad.

De este modo, se relacionó la práctica de ejercicio físico con la adquisición de hábitos de alimentación adecuados, potenciando un estilo de vida activo y saludable.

12 de agosto – “Ruta para ver el eclipse”

La actividad consistió en una ruta para ver el eclipse, planteada como una propuesta de ocio activo y de convivencia al aire libre.

Dentro de esta actividad se incorporaron contenidos relacionados con la **cocina saludable**, la higiene y correcta manipulación de los alimentos, así como la elaboración de recetas sencillas, almuerzos y snacks saludables.

Los participantes pudieron poner en práctica conocimientos relacionados con la preparación de alimentos, favoreciendo su autonomía y su participación activa en la elaboración de propuestas alimentarias saludables.

17 de agosto – Etiquetado de alimentos

La actividad estuvo dedicada al etiquetado de alimentos, con el objetivo de enseñar a los jóvenes a interpretar la información que aparece en los envases.

Se realizó una actividad práctica consistente en ver y analizar el valor nutricional de varios alimentos seleccionados, prestando atención a la información nutricional y a las características de los productos.

Esta actividad favoreció el desarrollo de una actitud más crítica y consciente ante la elección de alimentos, ayudando a los participantes a disponer de herramientas para tomar decisiones más saludables.

24 de agosto – Ocio en la piscina

Se desarrolló una jornada de ocio en la piscina, utilizando este espacio como entorno de convivencia y promoción de hábitos saludables.

La actividad estuvo orientada a potenciar las relaciones sociales a través de actividades saludables, favoreciendo la interacción entre los participantes, el disfrute del tiempo libre y la realización de actividades alejadas de hábitos sedentarios.

Se reforzó así la importancia de combinar alimentación saludable, actividad física, ocio y relaciones sociales como elementos relacionados con el bienestar y la salud.

25 de agosto – Cena al fresco

Como cierre de las actividades se realizó una **cena al fresco**, en la que los propios jóvenes participaron en la preparación de una propuesta de **alimentación saludable**.

La actividad permitió poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el proyecto, fomentando la autonomía, la participación y la responsabilidad en la preparación de alimentos.

Además, la cena se planteó como un espacio de comunicación efectiva y convivencia durante las noches de verano, favoreciendo las relaciones sociales y el disfrute compartido de una actividad saludable.

Metodología de trabajo

Todas las actividades se desarrollaron desde una perspectiva práctica y participativa, procurando que los jóvenes fueran protagonistas de su propio aprendizaje. Se combinaron contenidos educativos con experiencias de ocio, ejercicio físico, cocina, compra y selección de alimentos y actividades de convivencia.

Esta metodología permitió trabajar la alimentación saludable desde diferentes contextos cotidianos, facilitando que los conocimientos adquiridos pudieran trasladarse a la vida diaria de los participantes.

En conjunto, las actividades realizadas permitieron abordar la promoción de hábitos saludables de una manera dinámica, vinculando alimentación, actividad física, ocio saludable, autonomía personal, convivencia y bienestar.

V. CALENDARIZACIÓN Y RELACIÓN DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	FINALIDAD / ÁREAS TRABAJADAS
30 de julio	“Detectives del supermercado”	Compra en el mercado municipal. Frutas de temporada y análisis de sus beneficios.
7 de julio	Ruta en kayak y merienda saludable	Potenciación de ejercicio físico, ocio y cómo alimentarse tras un esfuerzo físico.
12 de agosto	“ Ruta para ver el eclipse”	Cocina saludable, higiene y manipulación, recetas sencillas, almuerzos y snacks saludables.
17	Etiquetado de alimentos	Ver el valor nutricional de varios alimentos seleccionados.
24	Ocio en la piscina	Potenciar relaciones sociales a través de actividades saludables
25	Cena al fresco	Alimentación saludable hecha por ellos y comunicación efectiva en las noches de verano.

DINÁMICAS COMPLEMENTARIAS

- Juego del desperdicio alimentario: reflexión sobre la pérdida de alimentos y estrategias para reducirla.

- Yincana saludable: alimentación equilibrada, etiquetado nutricional, compra sostenible, reciclaje y aprovechamiento de alimentos.
- Dinámica “Mitos y redes sociales”: dietas milagro, influencia de influencers y creadores de contenido, presión estética e imagen corporal saludable.

Duración prevista de cada sesión: 3 horas. Participantes estimados por grupo: 20-25 adolescentes.

VI. EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

La evaluación del proyecto se plantea mediante indicadores cuantitativos y cualitativos. Entre los indicadores previstos se encuentran el número de participantes inscritos, la tasa de asistencia, el número de talleres realizados, los cuestionarios de satisfacción, el incremento del conocimiento antes y después de la intervención, la participación en actividades prácticas, el alcance de las publicaciones en redes sociales y la valoración de familias y participantes.

Desde el punto de vista metodológico, el proyecto presenta una clara orientación práctica y participativa. Los contenidos se han vinculado a situaciones cotidianas —comprar, interpretar una etiqueta, preparar un almuerzo o reconocer mensajes relacionados con dietas y presión estética— con el objetivo de favorecer aprendizajes aplicables.

Las actividades previstas permiten trabajar de manera transversal la alimentación saludable, la autonomía, la sostenibilidad y el pensamiento crítico. La visita al mercado y los talleres de cocina complementan los contenidos teóricos con experiencias directas.

En materia de prevención, la inclusión de contenidos sobre TCA, dietas restrictivas, saltarse comidas, redes sociales, presión estética e imagen corporal permite abordar factores relacionados con una relación saludable con la alimentación.

La asistencia y acogida final muestran la buena viabilidad del proyecto y unos resultados óptimos acordes a los objetivos iniciales.

VII. CONCLUSIONES

El proyecto “Jóvenes que Alimentan su Salud” constituye una intervención de promoción de la salud dirigida a adolescentes de 12 a 18 años que aborda la alimentación desde una perspectiva integral, práctica y educativa.

La principal fortaleza del proyecto es la combinación de conocimientos y experiencias prácticas. La alimentación saludable se trabaja junto con la lectura del etiquetado, la compra responsable, el consumo de productos frescos y de temporada, la cocina, el desperdicio alimentario y la sostenibilidad.

Asimismo, la incorporación de contenidos relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria, las dietas restrictivas, las redes sociales, la presión estética y la imagen



corporal amplía la intervención hacia aspectos de bienestar y prevención especialmente vinculados a la etapa adolescente.

La metodología activa y experiencial favorece la participación y permite trasladar los contenidos a situaciones cotidianas. Las actividades de mercado, cocina, juegos y yincanas facilitan que los adolescentes desarrollen habilidades y pensamiento crítico, además de adquirir conocimientos.