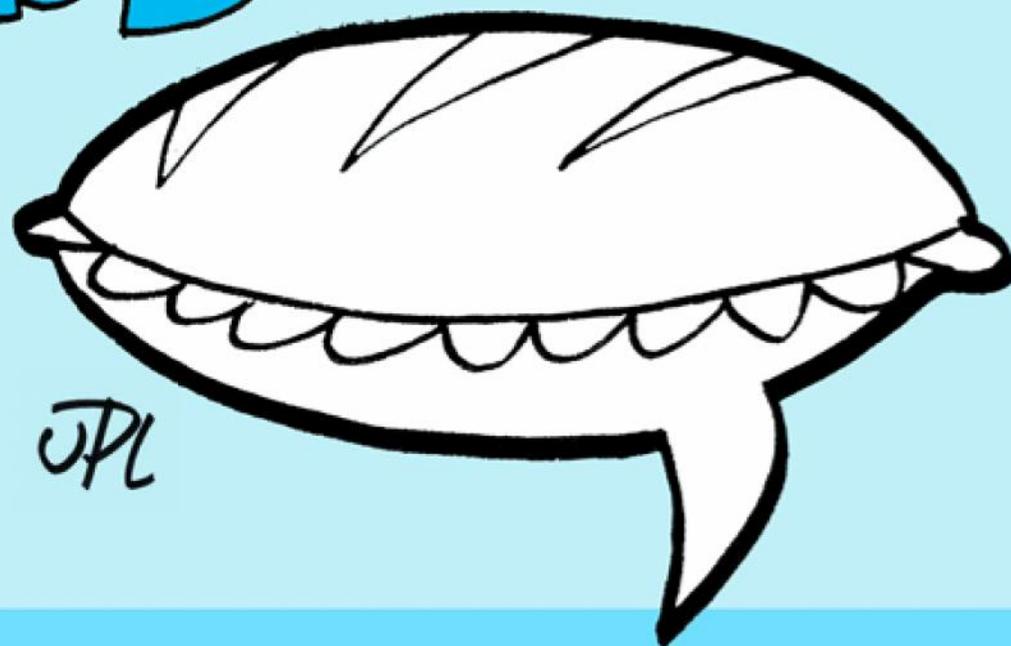


TALLER
CÓMIC Y
SALUD



Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales

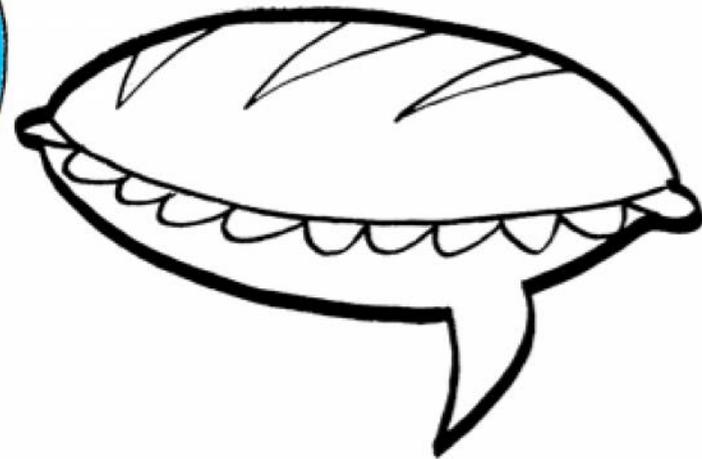


Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción.

TALLER
CÓMIC Y
SALUD



TALLER DE CÓMIC Y SALUD

Durante el pasado mes de septiembre el Aula de Cómic de la Universidad de Alicante acogió a un público poco usual, tratándose de un espacio dedicado al cómic: abuelas con sus nietos y nietas.

En colaboración con el Aula de Salud de la UA y con el Departamento de Salud Alicante Hospital General, tuvo lugar un taller en el que se trabajaba conjuntamente el cómic y la salud, en concreto los hábitos de alimentación saludable. De la mano de Ulises Ponce, autor y editor alicantino de cómics, los asistentes aprendieron las nociones básicas del cómic y las principales normas para una alimentación saludable.

Esta iniciativa surge al detectarse dos circunstancias:

Por una parte, ha quedado comprobado el gran potencial del cómic como herramienta educativa.

Por otra que, según la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, el 30% de las personas mayores pasa en torno a las 6 horas diarias con sus nietos y nietas. Dentro de esas horas la mayoría comen con sus abuelas, por lo que era interesante que ambos recibieran información y formación sobre lo que significa una alimentación saludable.

Además, tratamos con el taller de acercar a dos mundos muy dispares en un momento en que, debido a las nuevas tecnologías, la brecha intergeneracional es más grande que nunca.

Abuelas que muestran a sus nietas y nietos un bagaje cultural y una capacidad creativa que habitualmente no se muestra y nietos y nietas que enseñan a sus abuelas aspectos del nuevo mundo que les rodea, una nueva cultura, y esto sucedió delante de un folio y de unos cuantos rotuladores.

Aquí tenéis el resultado del trabajo realizado, pero los efectos de esta actividad van más allá de una tira cómica, quedaron impresos en la relación de abuelas y nietos y de todas las personas que pudimos compartirlo con ellos y ellas.

Ana Laguna. Coordinadora Aula de Salud Universidad de Alicante
Virginia Carrión. Coordinadora Aula de Cómic Universidad de Alicante

VOY A ENSEÑARTE
ALGUNOS TRUCOS
PARA APRENDER A
DIBUJAR MEJOR.

AL MENOS
CON MÁS
SENTIDO.

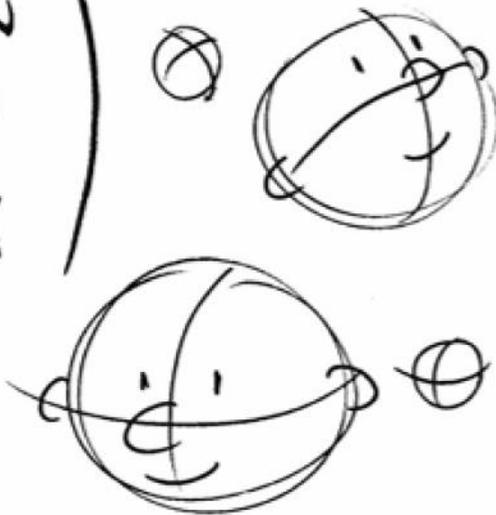
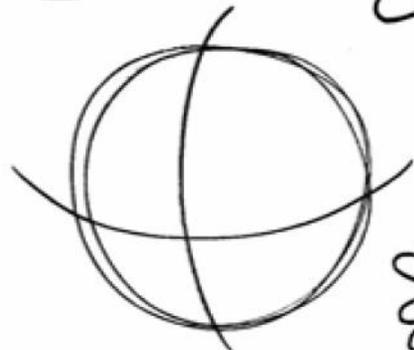
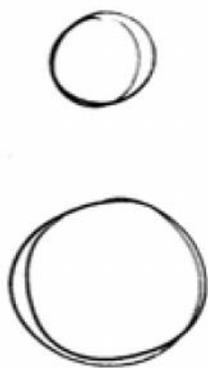
UN TRUCO PARA
ESTO ES COGER
UNA PELOTA DE
TENNIS O PING-
PONG Y DIBUJAR
LAS DOS RAYAS.

EMPECEMOS
CON UN
CÍRCULO
PARA LA
CABEZA.

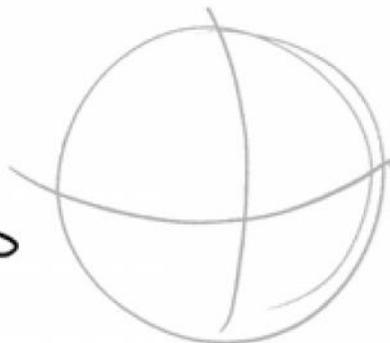
¡PENSAD EN EL
CÍRCULO COMO
UNA FORMA EN
3D! LAS LÍNEAS,
VAN AL COMPAÍS...

DONDE SE CRUZAN
LAS LÍNEAS, IRÁ LA
NARIZ. ¡ASÍ EL
PERSONAJE MIRARÁ
DONDE REALMENTE
QUIERES! Y TE
SERÁ FÁCIL DE
"MOVER"...

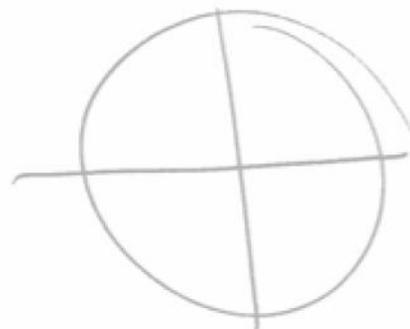
HAZ UNA RAYA
HORIZONTAL Y
OTRA VERTICAL



MIRAOS EN EL ESPEJO
PARA HACER EXPRESIONES.
EN EL MANGA,
HAY QUE EXAGERARLAS
PARA LLEGAR MÁS
FÁCILMENTE AL LECTOR.
¡ESCRIBE SENTIMIENTOS
Y DIBUJA SU CARA!



FELICIDAD



MAREO



SORPRESA



IRA



ENTUSIASMO



CAUSANCIO



TRISTEZA



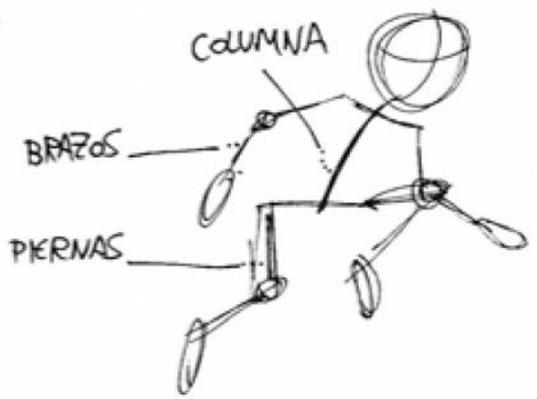
AMOR



ASCO

PARA DIBUJAR CUERPOS,
LO PRIMERO ES
DIBUJAR UN
SENCILLO
"ESQUELETO".

DIBUJAD SIEMPRE
CUELLO, HOMBROS
Y
CADERAS



OJO A LAS
PARTES

TRAZAD LA COLUMNA PRIMERO,
OS AYUDARÁ DESPUÉS A
DIBUJAR EL CUERPO CON
MOVIMIENTO.



MING-MING ERA UNA NIÑA QUE ESTABA ESPERANDO PARA SER ADOPTADA EN CHINA.

CON EL PASO DEL TIEMPO, SE QUEDÓ CON UNA COMPANERA EN UNA CASA DE ACOGIDA.

MING-MING NO HABLA CHINO, SÓLO HABLA CASTELLANO Y CATALÁN.

ERO PARA QUE NO PERDIERA POR COMPLETO SUS ORIGENES.

La pirámide alimenticia nos ayuda a ver fácilmente qué hemos de comer más y qué hemos de comer en menos cantidad



Adoración Barceló Amorós y María Rubio Peña (11 años).

La bollería industrial nos gusta mucho al ser dulce pero no es buena para nuestra salud.



Maximiliana García Úbeda y David Losa Crespo (7 años).

Es muy importante mantenernos hidratados y beber agua del grifo

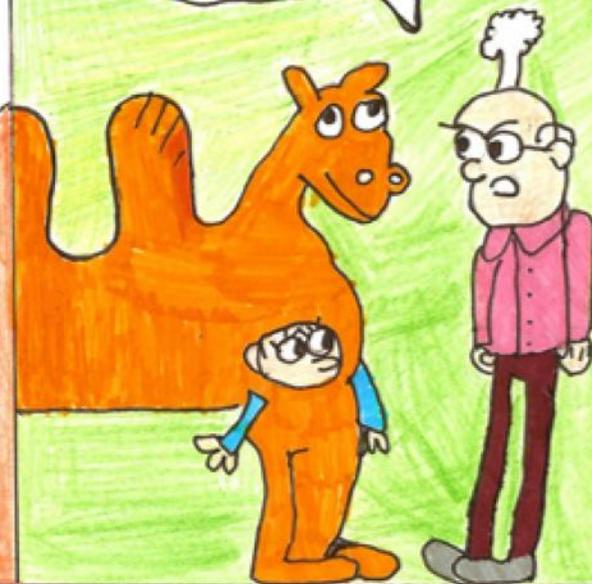
TOMA, CARIÑO, BEBE.
HAY QUE BEBER DE
4 A 6 VASOS DE AGUA
AL DÍA



PERO ABU, NO TENGO
TANTA SED EN UN DÍA
HAS DE SER CREATIVA
PARA MANTENERTE
HIDRATADA.



¡NO ME REFERÍA
A ESTO!



Maria Dolores Belmonte Fuentes, Lucia Bodewig Belmonte (9 años) y Iris Bodewig Belmonte (7 años).

Los refrescos azucarados llevan mucho azúcar y eso no es bueno para el funcionamiento de nuestro cuerpo



Amparo Cuñat Doménech y Gabriel Gahme González (9 años)

MING-MING ERA UNA NIÑA QUE ESTABA ESPERANDO PARA SER ADOPTADA EN CHINA.

CON EL PASO DEL TIEMPO, SE QUEDÓ CON UNA COMPANERA EN UNA CASA DE ACOGIDA.

MING-MING NO HABLA CHINO, SÓLO HABLA CASTELLANO Y CATALÁN.

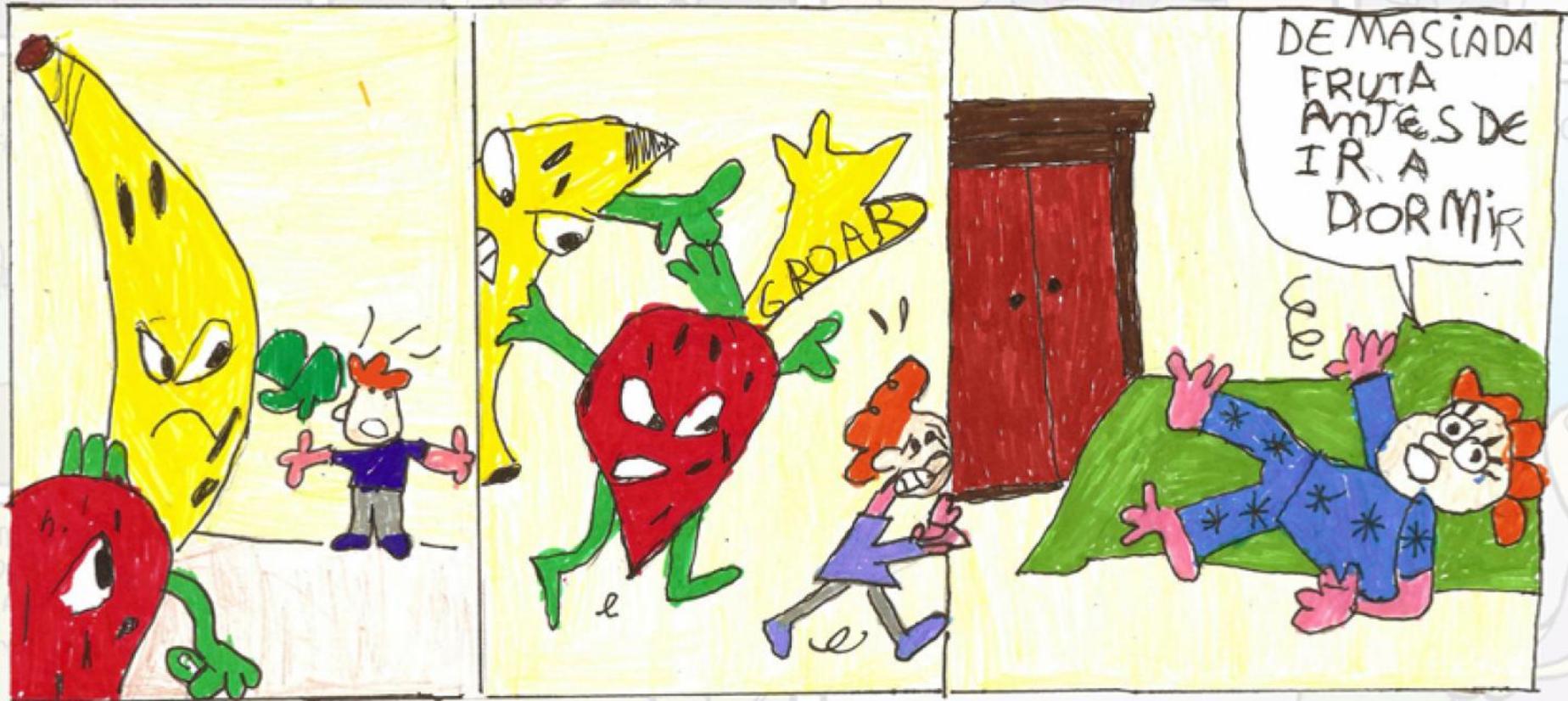
ERO PARA QUE NO PERDIERA POR COMPLETO SUS ORIGENES.

Es importante comer cinco piezas de fruta y verdura al día para el buen funcionamiento del organismo.



Adela Alonso.

No es bueno abusar de nada ¡tampoco de la fruta!



Sagrario Martínez Monteagudo y Andrés Pacurar León (7 años).

Hay que comer de todo, es importante mantener una dieta equilibrada.



María Sanchez Cabello y Víctor Alcaraz Galvez (7 años).

MING-MING ERA UNA NIÑA QUE ESTABA ESPERANDO PARA SER ADOPTADA EN CHINA.

CON EL PASO DEL TIEMPO, SE QUEDÓ CON UNA COMPANERA EN UNA CASA DE ACOGIDA.

MING-MING NO HABLA CHINO, SÓLO HABLA CASTELLANO Y CATALÁN.

ERO PARA QUE NO PERDIERA POR COMPLETO SUS ORIGENES.

El aceite de oliva virgen extra es el más saludable.



María Elisa Corian Lozan, Hugo Iglesias Molero (9 años) y Daniel Juan Iglesias (8 años).

MING-MING ERA UNA NIÑA QUE ESTABA ESPERANDO PARA SER ADOPTADA EN CHINA.

CON EL PASO DEL TIEMPO, SE QUEDÓ CON UNA COMPANERA EN UNA CASA DE ACOGIDA.

MING-MING NO HABLA CHINO, SÓLO HABLA CASTELLANO Y CATALÁN.

PERO PARA QUE NO PERDIERA POR COMPLETO SUS ORIGENES...

Una vida saludable consta de buenos alimentos, ejercicio físico y ¡canciones y bailes!



Rosa Camarena Palomares y Alejandra García Brunetti (7 años).

MING-MING ERA UNA NIÑA QUE ESTABA ESPERANDO PARA SER ADOPTADA EN CHINA.

CON EL PASO DEL TIEMPO, SE QUEDÓ CON UNA COMPANERA EN UNA CASA DE ACOGIDA.

MING-MING NO HABLA CHINO, SÓLO HABLA CASTELLANO Y CATALÁN.

ERO PARA QUE NO PERDIERA POR COMPLETO SUS ORIGENES.

¡Recuerda comer frutas todos los días!



Ulises P. López

Practicar deporte forma parte de una vida saludable.



Ulises P. López.

MING-MING ERA UNA NIÑA QUE ESTABA ESPERANDO PARA SER ADOPTADA EN CHINA.

CON EL PASO DEL TIEMPO, SE QUEDÓ CON UNA COMPANERA EN UNA CASA DE ACOGIDA.

MING-MING NO HABLA CHINO, SÓLO HABLA CASTELLANO Y CATALÁN.

PERO PARA QUE NO PERDIERA POR COMPLETO SUS ORIGENES...

Tomar frutas de temporada es mejor para nuestra salud y para el medio ambiente.



Ulises P. López.

El Departamento de Salud Alicante Hospital General esta colaborando de forma muy activa con el Aula de Salud de la Sede Universitaria de la ciudad de Alicante de la Universidad de Alicante desde hace más de dos años. Es una manera de orientar nuestro trabajo de promoción y de educación de la salud al entorno comunitario.

En esta ocasión, hemos colaborado en el taller de Cómic y Salud intergeneracional de abuelas/os y nietas/os, trabajando el tema de la alimentación mediterránea y saludable. Creemos firmemente que la educación debe abordarse también, desde otras alternativas más artísticas y lúdicas para que de esta manera la información permanezca a lo largo del tiempo, además de que implicar a dos generaciones ha sido una experiencia fabulosa

Durante los cuatro días del taller se ha generado un grupo de 20 personas entre mayores y niños muy cohesionado por la espontaneidad de los pequeños, en donde ha habido información sobre la pirámide de la alimentación mediterránea; información y dibujos de comics; pero no solo eso, hemos leído, cantado y bailado.

Adela Alonso Gallegos

Adjunta de Primaria del Departamento de Salud Alicante Hospital General



Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción.

JPL