



Universidad de Valladolid

Campus María Zambrano

Máster en Comunicación con Fines Sociales.

Estrategias y Campañas

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y COMUNICACIÓN FAMILIA-ESCUELA.
PROPUESTA DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE WHATSAPP**

Alumno(a): Alejandra Lorena Cardoso Mojica

Tutor(a): Ángel Carrasco Campos

“El hombre inteligente debería considerar que la salud es la mayor de las bendiciones humanas. Que la comida sea tu medicina”

Hipócrates

Agradecimientos.

A mi familia querida, a los que están en Colombia y los que están aquí, a mi abuelita Cecilia por ponerme en sus oraciones y por darme ánimo cada día desde la distancia.

A Miguel Ángel por haberme orientado en este largo camino de formación, por acompañarme en los buenos y malos momentos, y por estar a mi lado cuando más lo he necesitado.

A Ángel y Julia por todo el apoyo que me han ofrecido hasta el momento. Por quererme como una hija.

A Susana, por darme fuerzas y ánimos en los momentos más difíciles, por su comprensión y empatía en todo momento.

A mi tutor, Ángel Carrasco, por la paciencia que me ha tenido, y por todas las orientaciones que me ha dado.

A Lucía, Bru, Sonia, mis amigas que siempre han estado ahí, para darme fuerzas de continuar cuando pensaba que no sería capaz de llegar a la meta.

Por último a mis dos soles, mis hermanitos Nerea y David, que iluminan mis días y me hacen tan feliz.

GRACIAS A TODOS los que de una u otra manera me han ayudado en este largo camino.

Síntesis.

El presente trabajo se centra en dos partes fundamentales, por un lado la importancia de los hábitos de alimentación saludable desde los primeros años y, por otra parte, la comunicación familia escuela. En este sentido, se exponen las principales características de ambas cuestiones mediante el uso de diversas fuentes bibliográficas, con el fin de conseguir una base sólida a nivel teórico. Una vez obtenida, se ha realizado un estudio de campo en una escuela infantil para evaluar la situación de estas dos problemáticas. Más adelante, en base a los resultados obtenidos, se ha elaborado una intervención comunicativa basada en las necesidades detectadas. Como parte fundamental de la campaña comunicativa se han utilizado las nuevas tecnologías de la información y comunicación, concretamente a través del uso de WhatsApp como canal de comunicación entre familia y escuela.

Palabras clave: hábitos de alimentación saludable, comunicación familia escuela, TIC, WhatsApp, malnutrición, relación familia escuela.

Abstract.

The present academic work focuses on two main parts, on the one hand the importance of healthy diet habits from the very first years of life and, on the other hand, the communication between family and school. In this way, the main characteristics of both topics are shown through the use of bibliography resources, in order to achieve a solid theoretical base. Once achieved, a ground study had been made in an infant school to evaluate the situation of these two topics. Later on, according to the results obtained, a communicative intervention has been made, based on the need detected. As a main part of the communicative campaign, new technologies of information and communication have been used, specifically the use of WhatsApp as the main communicative channel between family and school.

Keywords: healthy diet habits, communication between family and school, new technologies of information and communication, WhatsApp, malnutrition, relation between family and school.

ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN.....	9
2. JUSTIFICACIÓN: LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN FAMILIA-ESCUELA.	11
3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.	16
4. ESTADO DE LA CUESTIÓN.	17
4.1 Análisis de hábitos de alimentación.	17
4.1.1 Problemas de hábitos de alimentación.	18
4.1.2 Población con mayor vulnerabilidad a verse afectada por una o más formas de malnutrición según la OMS (2018b).....	20
4.1.3 Alimentación en la primera infancia.....	21
4.1.4 Principales problemas de alimentación en la primera infancia.	23
4.1.5 Acciones para generar hábitos de vida saludable en la escuela.	34
4.1.6 La promoción de una alimentación sana.....	37
4.2 La comunicación familia-escuela.	51
4.2.1 Importancia de la comunicación familia-escuela en los niños de edades tempranas.....	52
4.2.2 Recorrido sobre la relación familia-escuela a lo largo del tiempo.....	53
4.2.3 Enfoque de implicación parental: influencia de la familia en el rendimiento académico.	55
4.2.4 Planteamientos del enfoque de implicación parental.	56
4.2.5 Beneficios de una buena comunicación familia-escuela.....	59
4.2.6 Canales de comunicación familia- escuela.	60
4.2.7 Aproximación a las nuevas tecnologías como canales de comunicación.....	62
4.2.8 WhatsApp como herramienta para la comunicación familia-escuela.....	64
4.2.9 Espacios de colaboración familia-escuela.....	67
4.2.10 Dificultades en la relación familia-escuela.	68
4.2.11 Claves para mejorar la relación familia-escuela.....	69
5. FASE DE DIAGNÓSTICO.....	70
5.1 Objetivos generales / específicos de la investigación.	70
5.2 Metodología.....	71
5.3 Análisis de datos/ resultados.....	76
6. PLANTEAMIENTO CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN.	91
6.1 Introducción y justificación.....	91
6.2 Objetivos de la campaña.	94
6.3 Público objetivo.....	95
6.4 Contextualización del centro.	95

6.5 Instalaciones del centro.....	98
6.6 Campaña.....	99
6.6.1 Temporalización de la campaña.....	100
6.6.2 Desarrollo de la campaña.	100
6.6.3 Aspectos visuales.....	105
6.6.4 Plan de comunicación.	106
6.6.5 Cronograma de información.....	107
7. CONCLUSIONES GENERALES Y VALORACIONES FINALES.....	110
8. BIBLIOGRAFÍA.	114
9. ANEXOS.....	127

1. INTRODUCCIÓN.

En el presente Trabajo Fin de Máster (TFM), se llevará a cabo una profundización teórica de la relevancia que tiene la adquisición de hábitos de alimentación saludable, las características de la comunicación familia-escuela y cómo se puede utilizar este tipo de comunicación para transmitir información sobre alimentación saludable desde el entorno educativo. Para terminar, se llevará a cabo el planteamiento de una campaña de comunicación a través de WhastApp, basada en la comunicación familia-escuela vinculada a términos de alimentación saludable.

A su vez, se realizará una justificación del presente trabajo, que responderá al por qué y para qué se realiza dicho trabajo. Para ello, tomaremos como referencia a autores y reflexiones vinculadas a la línea de investigación presente.

En cuanto al enfoque teórico irá centrado en dos partes, fundamentalmente en relación a los hábitos de alimentación saludable y a la comunicación familia-escuela. La primera parte, hace referencia a la alimentación saludable y los problemas que acarrea no llevar a cabo este tipo de alimentación. Así mismo, se dará a conocer los consejos que dan las principales organizaciones sanitarias tanto a personas como a instituciones, tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), para integrar unos hábitos de alimentación saludable. Para terminar este apartado, se verán las distintas campañas que han llevado a cabo las Administraciones Públicas pertenecientes a distintos escenarios de actuación en este campo (Ministerio de Sanidad, Junta de Castilla y León, Ayuntamiento de Segovia). La segunda parte, versará sobre la importancia de la comunicación familia- escuela, los beneficios que se obtienen tanto para alumnos, padres y docentes cuando dicha comunicación es positiva, y a su vez, también se verá los diferentes canales de comunicación que existen entre ambos elementos.

Tras realizar el recorrido del estado de la cuestión, se ha indagado en diversas fuentes y tomado como referencia los autores que más han sido de utilidad en esta línea de investigación, con el fin de crear una base teórica sólida para el siguiente apartado. En concreto, se busca que sirva para ayudar, en la medida de lo posible, a detectar el problema en el que se centrará la investigación del presente trabajo, de manera que, consecuentemente, se proceda a la metodología.

En cuanto a la fase de diagnóstico, se tratarán los aspectos metodológicos de la investigación. Se comenzará por enunciar el problema de la investigación. Seguidamente se dará una descripción sobre la metodología empleada para el análisis. Además, se dará a conocer concretamente qué es lo que se va a analizar de la investigación y las técnicas empleadas para el análisis, que en concreto se tratará de la encuesta, materializada en forma de cuestionario dirigido a los padres y madres de alumnos de Educación Infantil. Se focalizará la población a la que irá dirigida dicha investigación y se expondrá la muestra seleccionada para el objeto de la investigación, y finalmente se hará la delimitación territorial.

Tras el análisis de los resultados y con las conclusiones obtenidas en relación al problema de investigación, finalmente se procederá al planteamiento de una campaña, con la cual se busca solventar en la medida de lo posible las necesidades detectadas. En este sentido, se tratará de una campaña llevada a cabo a través de WhatsApp, con el objetivo de transmitir información y facilitar un espacio de comunicación entre la escuela y las familias sobre la importancia de una alimentación saludable.

2. JUSTIFICACIÓN: LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN FAMILIA-ESCUELA.

El presente documento se encuentra basado en un análisis de la importancia de unos hábitos de alimentación saludable desde los primeros años, mayoritariamente desde los cero a los tres años. A su vez, tratará sobre la relevancia que adquiere el papel de los padres, ya que su implicación con la escuela es de vital importancia en esta línea, por ello, se realizará una aproximación teórica sobre la comunicación familia-escuela en el apartado del estado de la cuestión.

El motivo de la elección de esta línea de investigación atañe principalmente en poder vincular la experiencia profesional con la actividad investigadora y el diseño de campañas dentro de las líneas del Máster en Comunicación con Fines Sociales. Esto ha llevado a que, en la medida de lo posible, hayan podido interrelacionar la educación y la comunicación con fines sociales. Tras la experiencia profesional acumulada en varios centros educativos se ha detectado una ausencia de una comunicación efectiva entre familia y escuela, y sobre todo, la falta de información sobre hábitos de alimentación saludable que surgieran por iniciativa de la escuela. Es por ello que, aprovechando los conocimientos obtenidos en el presente Máster, se pretende relacionar ambos campos que personalmente conozco, y realizar un estudio donde se aborden los canales de comunicación en el ámbito educativo, eligiendo para ello un tema como es la alimentación saludable, tan importante y necesaria.

Además de todos estos motivos, lo que principalmente ha despertado interés en mí por abordar esta temática, ha sido el vínculo que he podido mantener con la Escuela Infantil “La Senda”, ubicada en la localidad de Segovia. En dicho lugar, he tenido la oportunidad de realizar mis prácticas profesionales correspondientes a la presente titulación en la que me encuentro y, tal y como se definirá más adelante, tanto el diagnóstico de necesidades que justifican la campaña como la propia campaña han sido desarrollados para esta Escuela, a pesar de que ello no impida la posibilidad de aplicación posterior en cualquier otro Centro de Educación Infantil.

A lo largo de los años la alimentación ha estado relacionada con la evolución del ser humano. Los hábitos alimenticios han ido cambiando con el paso del tiempo. En la Antigüedad el ser humano solo podía acceder a aquellos alimentos que se encontraban próximos a él, a través del uso de herramientas propias de la época. Progresivamente la forma de alimentarse ha ido cambiando, y las costumbres en relación al campo de la

alimentación se han visto influenciadas de cierta manera, sobre todo en países desarrollados, ya que en ellos la oferta de alimentos es muy amplia. Por ello resulta necesario que los ciudadanos sean cada vez más conscientes del tipo de compra que realizan y hábitos que cultivan, sin descuidar el valor nutricional de los alimentos.

Nos encontramos en una sociedad en la que cada vez es más común que las personas tengan la oportunidad de disponer de más alimentos de los que verdaderamente consume en su día a día, y que la posibilidad de acceder a ellos es cada vez más flexible para la gran mayoría de la población. A todo ello, se le ha de sumar que nos encontramos ante una situación de desequilibrio: por un lado está la gran abundancia de alimentos, y por otra parte, la escasa o nula actividad física de los niños en la actualidad. Los niños cada vez tienen un estilo de vida más sedentario, frente a una pantalla o disfrutando sencillamente de los avances tecnológicos propios del Siglo XXI. Todo esto desencadena problemas de salud, como obesidad infantil desde los primeros años, tal y como analizaremos más adelante. No cabe duda de la importancia que tiene este término en la línea de investigación presente, por lo que más adelante, en el estado de la cuestión se retomará y profundizará en ello.

Según señala Castro (2015) una adecuada alimentación en la infancia es de vital importancia debido a que la población infantil se encuentra en constante crecimiento y formación, y que esto es razón suficiente para evitar que sufran cualquier tipo de problema nutricional. En la misma línea, el mismo autor defiende que una alimentación sana y equilibrada en los niños y niñas, favorece en toda medida el desarrollo integral del niño, e influye en la prevención de ciertas enfermedades.

Por otra parte, la OMS (2018), señala diez factores que favorecen el desarrollo de las enfermedades crónicas, y de los cuales, cinco concretamente, se encuentran relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: la obesidad (como el que más influye en el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente), el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras.

Sin embargo, a lo largo de la historia el peso de la educación en la población infantil ha sido vinculado únicamente a los docentes. En este sentido, se le otorgaba plena responsabilidad al docente, siendo éste el principal protagonista del proceso de enseñanza y los padres únicamente recibían comentarios sobre el rendimiento y comportamiento de sus hijos en la escuela. Por ello, muchos de los encuentros entre familia y escuela resultaban de carácter

negativo, ya que trataban sobre faltas disciplinarias de los estudiantes (Álvarez, 2016). Tal y como dice Álvarez (2016), de alguna manera la relación de comunicación familia-escuela era unidireccional, en la que el docente asumía la autoridad absoluta sobre cómo gestionar la enseñanza, y que, por lo tanto, los padres no se veían vinculados en dicho proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, en líneas de alimentación saludable desde los primeros años, resulta necesario aludir a lo que se expone en la Convención sobre los Derechos del Niño (1989):

Los Estados Partes asegurarán la plena aplicación de este derecho y, en particular, adoptarán las medidas apropiadas para [...] asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos.

Como se puede apreciar, en dicho apartado de la Convención se hace hincapié en la importancia que tiene que tanto niños como padres tengan conocimientos básicos tanto de la salud como la nutrición infantil, y los beneficios que presenta la lactancia materna. Todo ello hace referencia a parte de lo que se abordará en el presente documento más adelante. Además, cabe señalar la etapa de educación en la que se enmarca el contenido del presente trabajo.

El Currículo de Primer ciclo de Educación Infantil (2008) atiende a niños y niñas desde el nacimiento hasta los seis años, dividido en dos ciclos de tres años cada uno. Cabe decir que, en este caso, concretamente nos centramos en el primer ciclo de Educación Infantil, de cero a tres años. En dicho documento se señala que el desarrollo y aprendizaje de la población infantil suceden como resultado de la interacción con el entorno. Además, se plantea que deben respetarse el ritmo de maduración de cada niño y niña, y, por lo tanto, las necesidades e intereses de los mismos deben ser factores clave a tomar en consideración en la práctica educativa. Lo más relevante en este sentido es el papel que presentan las familias, ya que su participación y colaboración es de suma importancia para conseguir un buen desarrollo en el niño. En referencia, de nuevo, al Currículo de Primer ciclo de Educación Infantil (2008), con el presente trabajo se pretende abordar la importancia que tienen los padres en el desarrollo de los hijos, para lo cual se analizarán las características de

la comunicación familia-escuela, y se profundizará sobre las ventajas de dicha comunicación entre ambos campos.

En cuanto a la importancia del papel de las familias en la escuela, es necesario también hacer referencia a lo que dice la Constitución de 1978 en su artículo 27 sobre Derechos y Libertades que dictamina el derecho a la educación, y dentro del cual existen dos puntos en relación a la comunicación familia-escuela. Los cuales son:

5. Los poderes públicos garantizan el derecho de todos a la educación, mediante una programación general de la enseñanza, con participación efectiva de todos los sectores afectados y la creación de centros docentes.

7. Los profesores, los padres y, en su caso, los alumnos intervendrán en el control y gestión de todos los centros sostenidos por la Administración con fondos públicos, en los términos que la ley establezca.

Por otra parte, tomando como referencia a Altarejos (2002), “la escuela surge como institución al servicio de los fines familiares en lo tocante a la educación”. Dicho autor hace ver la importancia de que tanto escuela como familia deben estar comunicadas entre sí para dar mejor respuesta en la educación de los niños. Atendiendo a la premisa anterior, surge que tanto la familia como la escuela son protagonistas en el proceso de educar. Tal y como expone Jurado Gómez (2009), “para que la tarea de educar resulte positiva y fructífera, familia y escuela deben trabajar de forma coordinada, ambos trabajos se deben de interrelacionar y complementar”.

Finalmente, para concluir este apartado, se hará referencia a una serie de beneficios que obtienen tanto alumnos como padres, y a profesores. Dichos beneficios los da a conocer García-Bacete (2003) resumidos de la siguiente manera en la siguiente tabla:

Tabla 1

Beneficios de la comunicación familia escuela

Para los alumnos	Para los profesores	Para los padres
➤ Mejores resultados académicos	➤ Mayor reconocimiento por parte de los padres en el proceso de enseñanza.	➤ Mayor nivel de compromiso y sentido de la autoeficacia.
➤ Predisposición hacia el desarrollo de las tareas de clase.	➤ Más satisfacción personal con los objetivos logrados.	➤ Son más conscientes del papel que desempeñan en la educación de sus hijos.
➤ Mejor nivel de autoestima.	➤ Se vinculan más con el proceso de enseñanza-aprendizaje en el niño.	➤ Mejora la comunicación entre padres e hijos.
➤ Esfuerzos académicos con mayor perseverancia.		➤ Integran mejores habilidades en el papel como padres.
➤ Menor índice de absentismo escolar.		

Fuente: elaboración propia a partir de García-Bacete (2003).

3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.

En este apartado se verán los objetivos generales y específicos que se pretenden conseguir con el desarrollo del presente trabajo.

Por una parte, nos encontramos con tres grandes objetivos generales que son los siguientes:

1. Profundizar sobre la importancia de una alimentación saludable desde la primera infancia.
2. Compilar acciones para generar hábitos de vida saludable en la escuela.
3. Conocer la importancia de la comunicación familia-escuela.

Por otra parte, tomando como referencia los objetivos generales, se pasa a enunciar cada uno de los objetivos específicos que se desglosan de los generales, los cuales se corresponden con los siguientes:

- 1.1 Analizar por qué es importante instaurar buenos hábitos de alimentación desde los primeros años.
- 1.2 Identificar los principales problemas de hábitos de alimentación, concretamente desnutrición, malnutrición, sobrepeso y obesidad infantil.
- 1.3 Discriminar la población vulnerable a la malnutrición.
- 1.4 Especificar acciones para la prevención de la obesidad en España.
- 1.5 Mostrar la diferencia de alergia e intolerancia alimentaria.

- 2.1 Enumerar orientaciones educativas relacionadas con la alimentación.
- 2.2 Resumir escenarios de actuación por organismos e instituciones en líneas de alimentación saludable.

- 3.1 Examinar sobre la importancia de la comunicación familia-escuela.
- 3.2 Justificar la importancia de la comunicación familia-escuela en la primera infancia.
- 3.3 Especificar el recorrido sobre la relación familia-escuela a lo largo del tiempo.
- 3.4 Mencionar los beneficios de la comunicación familia-escuela.
- 3.5 Categorizar los diferentes canales de comunicación familia-escuela.
- 3.6 Exponer los espacios de colaboración familia-escuela.
- 3.7 Determinar las principales dificultades en la relación familia-escuela.

4. ESTADO DE LA CUESTIÓN.

El enfoque teórico del TFM va centrado en dos partes fundamentalmente en relación a los hábitos de alimentación saludable.

La primera parte hace referencia a la alimentación saludable y los problemas que acarrea no llevar a cabo este tipo de alimentación. Así mismo, se dará a conocer los consejos que dan las principales organizaciones sanitarias tanto a personas como a instituciones para integrar unos hábitos de alimentación saludable. Para terminar este epígrafe, se verán las distintas campañas que han llevado a cabo las Administraciones Públicas pertenecientes a distintos escenarios de actuación en este campo.

La segunda parte, versará sobre la importancia de la comunicación familia-escuela, los beneficios que se obtienen tanto para alumnos, padres y docentes cuando dicha comunicación es positiva, y a su vez, también se verá los diferentes canales de comunicación que existen entre ambos elementos.

4.1 Análisis de hábitos de alimentación.

La alimentación, como actividad básica del ser humano, influye de forma global en todos los aspectos de nuestra salud, afectando de forma directa, pero sus consecuencias no se ven a corto plazo. Por este motivo, muchas personas no tienen la percepción de que sus acciones no son adecuadas, y hasta que no se manifiesta alguna consecuencia de estos malos hábitos no entran en conciencia. Es por este motivo, por el que se incide en la importancia de enseñar y promocionar hábitos de alimentación saludable desde la Educación Infantil.

Pero lo primero de todo, para adquirir hábitos de alimentación saludable es valorar el poder y la importancia de la alimentación saludable, ya que de nada sirve tener los conocimientos teóricos si luego no se valora y no se lleva a la práctica.

Resulta paradójico que en los países más desarrollados económicamente, donde el acceso a los recursos, en este caso, los alimentos, es más sencillo, nos encontramos con noticias de que uno de los mayores problemas de la población es la alimentación, tal y como se expondrá en el siguiente apartado, fundamentado con cifras aportadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

No existe una relación directa entre la facilidad de acceso a los alimentos y llevar una alimentación saludable, y esto queda reflejado en los altos índices de sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas con una mala alimentación que nos encontramos en las sociedades más avanzadas, e incluso en los países en vías de desarrollo, los cuales cada vez tienen mayor acceso a alimentos, tal y como lo indica la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2002)¹.

4.1.1 Problemas de hábitos de alimentación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018b) nos da cifras alarmantes, a través de una publicación en su centro de prensa² sobre los términos que nos atañen en el campo de la alimentación:

- Aproximadamente 1.900 millones de personas adultas en el mundo tienen sobrepeso, de los cuales 462 millones son obesos.
- 155 millones de niños menores de 5 años presentan retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos.
- Lo más sorprendente, es que el 45% de muertes en menores de 5 años está asociado con la desnutrición. Mayoritariamente en países con ingresos bajos. Pero a su vez, se está viendo un aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad en dichos países también, tal y como se ha mencionado previamente, según FAO (2002).

Antes de empezar a abordar los problemas de alimentación, resulta interesante definir el término malnutrición. Según la OMS (2018b)² se define como: “carencias, excesos y desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona”. Igualmente, según la misma fuente, dicho término engloba tres grupos de afecciones, que ahora únicamente serán enunciadas, y posteriormente nos detendremos en la definición de cada una de ellas (OMS, 2018b)²:

- La desnutrición.

¹ <http://www.fao.org/FOCUS/S/OBESITY/obes1.htm>

² <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- La malnutrición. La cual está relacionada con la carencia o exceso de los micronutrientes, como las vitaminas o minerales.
- El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el campo de la alimentación.

En primer lugar, nos encontramos con la desnutrición, en la que prevalecen determinadas cuestiones tales como la emaciación que se relaciona con un peso bajo en relación a la talla. Los índices notorios de la emaciación establecen relación con una pérdida de peso considerable, la cual viene derivada de posibles infecciones como por ejemplo a causa de una diarrea. Los niños afectados por ello, presentan poca esperanza de vida, pero sí que es posible suministrarles tratamiento.

A su vez, otro reflejo claramente asociado a la desnutrición es el retraso de crecimiento, concretamente talla insuficiente respecto de la edad en la que se encuentra el niño. El retraso de crecimiento se debe a una desnutrición de tipo crónica, relacionado con el nivel socioeconómico bajo, y que la madre tenga alguna carencia de salud o por una serie de cuidados no adecuados a la edad del niño. El retraso puede provocar consecuencias graves en el niño, tanto a nivel físico como psicológico. Por lo que se considera que quienes presentan un peso inferior a lo que le corresponde por la edad, sufren de insuficiencia ponderal. Con lo cual, cabe la posibilidad de que presente de forma conjunta retraso de crecimiento como emaciación. (OMS, 2018b).

En segundo lugar, nos encontramos con la malnutrición relacionada con los micronutrientes, en los que se engloban las vitaminas y los minerales. El cuerpo humano necesita micronutrientes para poder producir hormonas, enzimas y otras sustancias que resultan vitales para el crecimiento. La carencia de los micronutrientes en el organismo, pueden desencadenar problemas de salud y desarrollo, sobre todo en sociedades en las que los ingresos son bajos, mayoritariamente a niños y embarazadas. (OMS, 2018b).

En último lugar, nos encontramos con el sobrepeso y la obesidad. El sobrepeso y la obesidad se manifiestan como consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas. A nivel mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas ricas en grasas y azúcares, y a su vez, muestran menos predisposición a la actividad física. Algunas de las consecuencias que desencadena una alimentación poco adecuada son las enfermedades no transmisibles relacionadas con este campo, como las de tipo cardiovascular, cánceres y diabetes. (OMS, 2018b).

Tabla 2

Problemas de hábitos de alimentación

Problema	Definición	Consecuencias
Desnutrición	Peso bajo en relación a la talla	Poca esperanza de vida, retraso del crecimiento
Malnutrición	Carencia de micronutrientes en el organismo	Problemas de salud y desarrollo
Sobrepeso y obesidad	Exceso de calorías consumidas en relación a las gastadas	Acumulación de tejido adiposo, enfermedades cardiovasculares, cánceres y diabetes

Fuente: elaboración propia a partir de la OMS (2018b).

4.1.2 Población con mayor vulnerabilidad a verse afectada por una o más formas de malnutrición según la OMS (2018b).

La población que se encuentra más expuesta a las diversas formas de malnutrición son los lactantes, niños, adolescentes y mujeres. A su vez, nos encontramos con que las personas con bajos recursos económicos, presentan mayor probabilidad de sufrir malnutrición, por lo que la pobreza es un claro índice asociado a la malnutrición.

Pobreza y mala salud están vinculados de forma simultánea, es un ciclo pobreza-salud, ya que la malnutrición aumenta los costes sanitarios y detiene el crecimiento socioeconómico.

Para hacer frente a esta situación las Naciones Unidas lanzaron en abril de 2016 lo que llamaron el “Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025”³, en el cual se fija como principal objetivo la lucha contra todas las formas de la malnutrición.

En búsqueda de alcanzar dicho objetivo se fijan una serie de acciones que van a ir llevando a cabo, con unas fechas límites, para poder ir realizando un seguimiento del cumplimiento de las metas marcadas.

Si se desglosan los objetivos marcados, se pueden resumir en los siguientes:

- Creación de sistemas de alimentación sostenibles a favor de dietas saludables.
- Impartir formación nutricional a toda la población.
- Armonización de sistemas de salud y necesidades nutricionales.

³ http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_R8-sp.pdf

- Incentivar políticas económicas que mejoren la nutrición.
- Establecer espacios que promuevan la nutrición saludable a cualquier edad.
- Establecer un sistema de control y rendición de cuentas de las acciones llevadas a cabo en cuanto a nutrición.

4.1.3 Alimentación en la primera infancia.

Se pretende poner el foco de atención en la alimentación en la primera infancia, al ser uno de los grupos de mayor vulnerabilidad frente a la malnutrición y también por ser la población objetivo del desarrollo del presente trabajo.

Para empezar, resulta relevante ver qué nos dice la Convención sobre los Derechos de los niños (1989)⁴, la cual, expone que todos los niños y lactantes tienen derecho a una buena nutrición.

A lo largo de este documento, se dará importancia sobre una alimentación sana y equilibrada desde las primeras etapas. En cuanto a la alimentación del lactante y del niño en sus primeros años de vida, es fundamental fomentar una alimentación adecuada para favorecer el crecimiento y desarrollo del niño de forma óptima.

La lactancia materna juega un papel muy importante en la vida del recién nacido, ya que puede llegar a salvar la vida de 82.000 niños menores de 5 años todos los años.

La OMS y UNICEF (2018)⁵ dan tres consejos básicos e imprescindibles en relación a la lactancia materna:

- La primera hora de vida del recién nacido es recomendable el inicio de la lactancia.
- Lactancia, únicamente materna en los primeros seis meses de vida del niño.
- A partir de los 6 meses de vida se recomienda introducir una dieta complementaria aconsejada por los profesionales de la salud, y no dejando de lado la lactancia materna, por lo menos hasta los 2 años de edad del menor.

Aunque en esta misma línea, la OMS (2018c) arroja cifras relacionadas con la lactancia materna, en las que expone que durante el período entre 2007-2014 sólo el 36% de los

⁴ https://www.unicef.org/paraguay/spanish/py_convencion_espanol.pdf

⁵ <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

lactantes de 0 a 6 meses recibieron lactancia concretamente materna. A continuación, se pasará a realizar una aproximación más profunda respecto a la lactancia materna.

En los primeros meses de vida, la lactancia representa un papel muy importante tanto en la vida del niño como de la progenitora. Gracias a la lactancia materna se refuerza el sistema inmunológico, por ejemplo, frente a las infecciones de tipo gastrointestinal.

Tal y como se ha anunciado previamente, la lactancia materna en la primera hora de vida del recién nacido tiene unos efectos muy positivos, puesto que protege al niño ante las infecciones y sobre todo, lo más importante es que previene la muerte neonatal.

Teniendo en cuenta el período de lactancia, cabe mencionar una serie de beneficios en el niño que se concretan en dicha etapa:

- Los niños de 6 a 23 meses reciben el aporte óptimo de energía y nutrientes.
- En el período de 6 a 12 meses, la leche materna satisface más de la mitad de las necesidades energéticas, y un tercio entre los 12 y 24 meses.
- La probabilidad de que una persona padezca sobrepeso u obesidad, guarda relación con la lactancia materna en sus primeros meses de vida.

Pero los beneficios de la lactancia materna no sólo van enfocados al niño, sino que también produce beneficios en la madre. A continuación, veremos de cuáles se trata:

- Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como el de ovarios y el de mama.
- Contribuye a que el tiempo entre distintos embarazos se espacie más.

A medida que el niño va creciendo, lo hacen del mismo modo sus necesidades nutricionales, por lo que es necesario aportarle alimentación complementaria, ya que con la leche materna no se llegaría a completar los requerimientos nutricionales del niño, y por tanto podría desencadenar en problemas de crecimiento. En este sentido, hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones en la introducción de estos alimentos complementarios:

- Mantener la lactancia materna.
- Adaptar las cantidades a la edad del niño, así como ir aumentando la consistencia de los alimentos.

- Esforzarse en llevar y mantener una buena higiene tanto en los alimentos que se van a consumir como en los utensilios de cocina.
- Ofrecer gran variedad de alimentos, especialmente aquellos con gran aporte nutricional, tanto en macronutrientes como en micronutrientes.

4.1.4 Principales problemas de alimentación en la primera infancia.

A. Obesidad infantil

Para conocer en mayor detalle este problema, se puede empezar definiendo la obesidad como la acumulación excesiva de tejido adiposo (OMS, 2018b).

En las primeras edades esto se manifiesta de forma subcutánea, a diferencia la adolescencia y edad adulta donde, a su vez, se forman depósitos a nivel intra-abdominal.

Como dicen Aranceta et al. (2008) las consecuencias externas más visibles de la obesidad son la alteración en la composición corporal y aumento de peso, la cuales suelen ir acompañadas de otro tipo de efectos secundarios que, aunque no se manifiesten de manera externa, pueden afectar la calidad de vida del individuo, como son enfermedades como la diabetes, hipertensión, niveles altos de colesterol o alteraciones del sueño, entre otros.

Tomando como referencia al Grupo de Trabajo Internacional sobre la Obesidad (IOTF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han reconocido la obesidad como la “epidemia del siglo XXI por las dimensiones adquiridas, el impacto en la morbi-mortalidad y en la calidad de vida y el coste sanitario añadido” (OMS, 2000).

En este sentido, según Barbany et al. (2007) la obesidad se considera como una enfermedad crónica en cuyo origen participan muchos factores, tanto genéticos como ambientales. Los que más influencia tienen son los de tipo ambiental, como por ejemplo llevar una vida sedentaria, ingesta de excesiva cantidad de calorías y, como consecuencia el depósito gradual de grasa.

Martorell (2002) nos da a conocer que en países con economías en procesos de cambio y en áreas concretamente urbanas en los países en vías de desarrollo, la obesidad ha sido establecida como un problema emergente en los últimos años, que guarda relación con la malnutrición.

Debido a los avances de la sociedad moderna, el individuo hace menos esfuerzo en la realización de sus actividades diarias, disminuyendo su gasto calórico, y por tanto haciéndolo más propenso a consumir mayor aporte calórico del que necesita. Por este motivo, hay autores como Harris (1991) que expresan que “la sobrealimentación no es un defecto de la de la personalidad, más bien constituye un efecto hereditario en el diseño del organismo, una debilidad que la selección natural no pudo evitar”.

Tabla 3

Cifras alarmantes sobre la obesidad.

AÑO	CIFRAS
1975-2016	La tasa de la obesidad se ha triplicado entre este rango de años.
2016	1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.

Fuente: elaboración propia a partir de la OMS⁶.

En relación a la obesidad en menores de cinco años, resulta idóneo poder enunciar qué cifras nos aporta la OMS (2018b) en obesidad infantil dentro de este rango de edad, lo cual se corresponde con que en el año 2016, 41 millones de niños de este rango de edad presentaban sobrepeso u obesidad. Dichas situaciones ya no afectan de manera principal en países ricos, sino que ya se ha extendido a aquellos países pobres y en vías de desarrollo. Por poner un ejemplo, en África desde el año 2000 el número de niños menores de 5 años con sobrepeso ha aumentado un 50%, o también se puede decir que en 2016 la mitad de los niños con sobrepeso menores de 5 años a nivel mundial viven en Asia (OMS)⁷.

Esto es un problema puesto que la obesidad en estas edades se ha comprobado que provoca una mayor tendencia a padecer problemas respiratorios, enfermedades del

⁶ <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

⁷ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

corazón, diabetes, problemas de movilidad y efectos psicológicos, tanto en la misma infancia como en la futura edad adulta (Guiainfantil.com, 2017).

La OMS (2003) nos dice que, en el caso de seguir esta tendencia, en el año 2040 la sobrecarga ponderal afectará a toda la población europea, afectando gravemente los indicadores de salud en el mundo desarrollado.

Para estimar la proporción de grasa corporal, existen diferentes índices que relacionan el peso y la talla. En este sentido, el más utilizado es el Índice de Masa Corporal (IMC) que relaciona el peso expresado en kilogramos dividido entre la talla expresada en metros elevada al cuadrado (Kg/m^2) (Aranceta et al., 2008).

La OMS ha aceptado este criterio, y el IOTF recomienda que el valor del IMC puede ser utilizado para definir la obesidad en los estudios epidemiológico, de modo, que los resultados obtenidos en diferentes estudios y países puedan ser comparados (IOTF, 2007). A su vez, la OMS y la SEEDO, acordaron los valores del IMC aplicados a la etapa adulta, considerándose como sobrepeso valores del IMC superiores a 25. Y siendo de riesgo clínico si se encuentra en el intervalo de 27 y 29,9 Kg/m^2 (Barbany et al., 2007).

Pero en el caso de la etapa de la niñez y adolescencia resulta más complicado evaluar el IMC, debido a que en estas etapas se da un proceso continuo de crecimiento y desarrollo, y consecuentemente tanto el peso como la talla aumentan constantemente, por lo que un factor determinante a tener en cuenta en estos casos, es la edad, así se podrá interpretar el IMC de forma objetiva.

Por ello, para los niños menores de 5 años, se toma como referencia los patrones de crecimiento infantil de la OMS (2017)⁸, y se establecen los siguientes criterios para establecer:

- Sobrepeso: es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana
- Obesidad: el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana.

Cabe decir, que la evaluación y detección de la obesidad en la infancia resulta clave para evitar el avance de la misma.

⁸ <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Teniendo en cuenta lo que nos viene a decir Dietz (1998) la obesidad infantil repercute de forma significativa en la autoestima del niño, y a su vez, da lugar a un mayor índice de discriminación en dicha etapa.

Además, Berenson (1999) expone que estudios de seguimiento a largo plazo tanto en niños como adolescentes, revelan que la probabilidad de que los niños obesos sean adultos obesos, es el doble que en los no obesos, especialmente en los que continúan obesos en la etapa de la adolescencia.

Los efectos adversos y riesgos de la obesidad para la salud en etapas tempranas, dan lugar a corto plazo problemas físicos y psicosociales en la vida de los más pequeños. De hecho, estudios sugieren que la obesidad infantil, después de los 3 años de edad, está asociada a una mayor probabilidad de padecer obesidad en la edad adulta. (Alexander et al., 2003).

B. La obesidad en la población infantil y juvenil española.

Para conocer la realidad de este problema en un entorno más cercano, la población joven española, en este apartado se va a dar a conocer el estudio enKid⁹, el cual se trata de un estudio transversal, que ha sido realizado sobre una muestra aleatoria de la población española, concretamente en edades comprendidas entre los 2 y 24 años (Aranceta et al, 2006). Se corresponde con el estudio más amplio realizado en España hasta la fecha, teniendo como variables el peso y la talla en una muestra aleatoria representativa en la población española.

El estudio arroja los siguientes resultados:

- Para este grupo de edad en España la tasa de obesidad se estima en un 13,9%, y para el sobrepeso, en un 12,4%. En conjunto, suponen el 26,3%.
- La obesidad es más elevada en el sexo masculino donde la cifra se sitúa en 15,6%, a diferencia del sexo femenino, donde la cifra es de un 12%, notablemente se puede apreciar una diferencia estadística bastante clara.
- Dentro del grupo de los varones, las proporciones más elevadas inciden en el rango de edad de los 6 a los 13 años, mientras que en las chicas es entre los 6 y los 9 años.

⁹https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia_ninos_Estudio_ENKIDMed_Clin_2003.pdf

- El nivel bajo de estudios en los padres, incide notoriamente en la tasa de obesidad de los hijos, especialmente si la madre tiene un nivel cultural bajo.
- La ocupación de la madre fuera del hogar no influye de forma significativa en las cifras de obesidad.
- La proporción de obesidad es más frecuente en niños y niñas procedentes de un nivel socioeconómico bajo.
- El colectivo que refería un peso al nacer por encima de los 3500 gramos en comparación a los que se encontraban por debajo de los 2500, ajustadas por edad y por sexo, presentan tasas de obesidad más significativas.
- Los varones entre 2 y 5 años que gozaron de lactancia materna durante más de 3 meses, expresaron tasas de obesidad inferiores en comparación a niños del mismo grupo de edad que no recibieron lactancia materna o que únicamente la recibieron durante un período inferior al enunciado.
- La tasa de obesidad fue más elevada en los casos de los chicos y chicas que dedican mayor tiempo a actividades sedentarias en comparación con los que dedican menos tiempo.
- Los chicos y chicas que no practicaban ningún deporte la tasa de obesidad resultó ser más alta en comparación con lo que sí tenían integrado el hábito de hacer algún deporte.

Para concluir el análisis de este estudio, hay que poner especial interés en que muchos de estos comportamientos que se han nombrado que afectan en el incremento de tasas de obesidad, están siendo llevados a cabo cada vez en mayor proporción por la población joven, y que, por tanto, es necesario focalizar en elementos que favorezcan su prevención.

Coon & Tucker (2002) establecen dos premisas relevantes en este campo. Por un lado, cuanto más tiempo se dedica a actividades sedentarias como por ejemplo ver la televisión, menor tiempo se dedica a la práctica de alguna actividad física. Por otra parte, varios estudios han demostrado que existe una relación claramente existente entre el tiempo dedicado a ver la televisión y una mayor ingesta de alimentos ricos en grasas, sal y azúcares. Por lo que ambas cuestiones dan lugar a un perfil de dieta menos saludable.

En relación a la obesidad, es necesario reflejar el papel de la publicidad y marketing que tienen los alimentos y las bebidas en este ámbito. La OMS (2010) ha vinculado la publicidad de alimentos y bebidas, como principal factor causante de la obesidad infantil (Hawkes, 2004).

En esta misma línea cabe aludir a diversos autores, como Boynton-Jarrett et al. (2003) y Maes et al. (2006), los cuales revelan la influencia que tiene el papel de la publicidad emitida en televisión, en franja de horario infantil, en relación a los hábitos alimentarios, y han podido observar efectos negativos en la dieta de los receptores.

La publicidad influye en las decisiones de los hijos y progenitores, sin que estos sean conscientes de que es el caso. Tanto que se puede llegar a afirmar que las técnicas de marketing y la publicidad repercuten en dichas elecciones y que es de cierto modo lamentable que sea así, ya que las mayorías de las campañas publicitarias desde el punto de vista nutricional no son las saludables ni recomendadas por dichos especialistas. Dicha problemática se abordará más adelante.

C. Acciones sugeridas para la prevención de la obesidad en España.

Para poder luchar y tomar medidas en relación a las crecientes cifras de la obesidad en nuestro país, hace falta el compromiso de los responsables de la Salud Pública, académicos y políticos

Se dice que es más eficiente poner medios para prevenir la obesidad que centrarse en el tratamiento para detener este problema de salud (Egger et al., 2004; OMS, 2000).

Tanto es la gravedad del problema, que Doak et al. (2006) señalan que la epidemia de la obesidad, principalmente desarrollada en las dos últimas décadas, haría falta una década para poder invertir dicha tendencia. Pero para poder buscar soluciones y favorecer la no aparición de la obesidad, es necesaria la implicación de toda la comunidad, no basta solo con el trabajo individual. Por lo tanto, es imprescindible acciones centradas sobre el entorno social, económico y cultural.

En esta misma línea, se dice que es necesario que la población tenga predisposición para adoptar hábitos alimentarios saludables combinado con un estilo de vida activo, a través de las estrategias basadas en la educación nutricional.

El IOTF (2004)¹⁰ afirma que:

Para detener la epidemia de obesidad es necesario que las intervenciones a nivel familiar o escolar se acompañen de cambios en el contexto social y cultural, de manera que los efectos beneficiosos persistan en el tiempo y se refuercen. Estas estrategias de prevención requieren esfuerzos coordinados entre la comunidad médica, Administración Pública, el profesorado, los padres, los productores de alimentos, la industria alimentaria y el catering, los medios de comunicación y la publicidad, además de los responsables de la planificación de áreas recreativas y deportivas, arquitectos urbanistas, planificadores urbanos, políticos y legisladores.

Desde el punto de vista ético, los niños son el principal objetivo de prevención de la obesidad. La OMS adoptó en Mayo de 2004 la Estrategia Global sobre la Dieta, Actividad Física y Salud en la 57 Asamblea Mundial de Salud, con la que invitó a todos los países miembros promover acciones centradas en la adquisición de hábitos alimentarios saludables y, a su vez, la práctica de actividad física como rutina en el día a día. En este sentido España lanzó en enero de 2005 la Estrategia NAOS, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo. (Aranceta et al., 2008).

Dentro de la Estrategia NAOS¹¹ se ha dado mayor importancia a la población infantil y juvenil, y a las intervenciones en el contexto escolar, concretamente a través del Proyecto PERSEO (Programa Educativo de Referencia para la Salud, Ejercicio Físico y contra la Obesidad)¹² reconocido como una pieza clave en el ámbito educativo. Dicho proyecto conlleva la implicación alumnos, personal docente, familias y comunidad.

El programa PERSEO está impulsado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Centro de Innovación y Desarrollo Educativo (CIDE) del Ministerio de Educación (Martínez, D & Veiga, O., 2008). La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) tiene la responsabilidad de la dirección técnica del programa y cuenta con el apoyo e implicación de los responsables de Sanidad y Educación de las CCAA participante, AMPA, y otras instituciones vinculadas a este campo. Dicho proyecto busca favorecer la práctica de hábitos alimentarios saludables combinándolo en todo caso con la práctica deportiva.

¹⁰ RCP, RCPCH y FPH (2004) Storing up problems. The medical case for a slimmer nation. RCP, RCPCH, FPH: Londres

¹¹<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

¹²http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_e_scuela_activa.pdf

Otras medidas adoptadas en el campo de la publicidad, es el código de autorregulación de alimentos y bebidas (PAOS) y consecuentemente los cambios efectuados en las etiquetas de los alimentos y la información aportada a los consumidores. El objetivo del código PAOS (2005)¹³ es proteger a los menores de 12 años de la presión que ejerce la publicidad de alimentos y bebidas. Dentro de este sector, 35 compañías asumieron la responsabilidad de firmar el acuerdo. Se estableció un control previo al emitir los anuncios en cualquier soporte y spots de televisión, concretamente los dirigidos a niños, y sobre todo aquellos que serían emitidos en el rango de horario infantil (Código PAOS, 2005).

Para concluir en relación a la obesidad, cabe destacar que España, a pesar de situarse dentro del contexto de países desarrollados, se sitúa en uno de los países europeos con mayor proporción de niños y adolescentes con exceso de peso, seguido por el Reino Unido, Malta, Portugal, Italia y Grecia (Aranceta et al., 2008).

La Estrategia NAOS refuerza acciones vinculadas a la nutrición favorable en España. Con ella, es la primera vez que existe un plan de acción centrado en la nutrición y actividad física en el contexto público (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2005).

Por otro lado, la OMS (2017) expone una serie de pautas a seguir en distintos ámbitos, que sirven para prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad. Para ello, sea cual sea el ámbito al que nos refiramos, las labores de llevar a cabo acciones de prevención se ven muy favorecidas si existen entornos que propicien este tipo de acciones, como convertirlas en las opciones más sencillas de elegir. Un ejemplo sería un restaurante donde tomar de postre una pieza de fruta sea más barato que pedir un helado. En cuanto a las acciones que se pueden realizar de forma individual estaría:

- Cuidar la distribución de ingesta de alimentos, aumentando la proporción de productos frescos como frutas y verduras y reduciendo aquellos alimentos ricos en azúcares y grasas, principalmente productos industriales y precocinados.
- Realizar actividad física de forma regular

¹³http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo_Codigo_PAOS_2012_espanol.pdf

Por otro lado, la OMS (2017) insta a las empresas a que lleven a cabo acciones para conseguir en la población una alimentación sana. Como productores de alimentos, si se cuida su composición desde la fabricación, ayudará a que en el mercado estén disponibles cada vez más alimentos saludables. Ejemplos de estas acciones son:

- Modificación de la composición nutricional de los alimentos, regulando los límites máximos de azúcares, grasas y sal principalmente.
- Proporcionar alimentos saludables a precios asequibles al conjunto de la población.
- Emitir consejos y recomendaciones de vida saludable en los envases de sus productos.

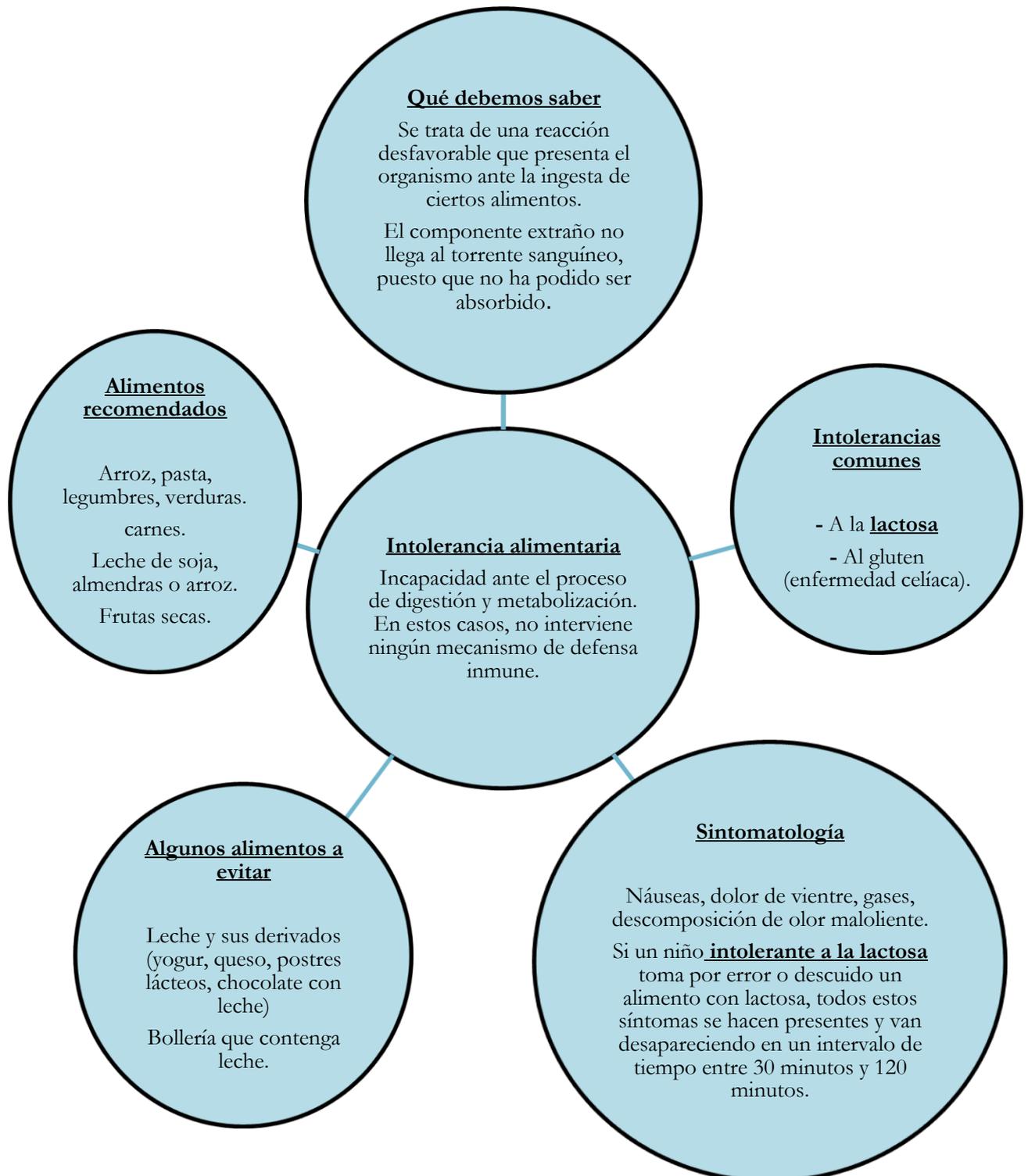
D. Alergias e intolerancias alimentarias

Otro de los problemas más habituales en el ámbito de la alimentación son las alergias e intolerancias alimentarias, que suelen aparecer en los primeros años. En este apartado, nos centraremos a ver qué diferencias hay entre ambas, desde el concepto, causas, sintomatología, cómo prevenirla, cómo actuar. Tal y como se muestra por un lado en la figura 1 y por otra parte en la tabla 4.

Para comenzar, en la figura 1 se pueden encontrar de una forma gráfica las principales características que presentan las intolerancias alimentarias. De forma resumida, se puede decir que explica el concepto de intolerancia, las intolerancias más comunes, cómo detectarlas y actuar en consecuencia.

Figura 1

Intolerancia alimentaria.



Fuente: elaboración propia a partir de Muñoz (s.f.)

La tabla 4, muestra el concepto de alergia alimentaria, con el fin de diferenciarla de la intolerancia. De igual modo se muestran los síntomas que produce, las alergias más comunes y cómo se puede actuar frente a las mismas.

Tabla 4

Las alergias alimentarias

Alergia alimentaria	En este caso, sí que se presenta una causa inmunológica, cuando el sujeto alérgico presenta contacto, ingesta o inhalación de un alimento. Esto se conoce como alergia o hipersensibilidad.
Qué debemos saber	Afortunadamente en estos casos, nuestro organismo reacciona, produciendo anticuerpos como mecanismo de defensa para defenderse o eliminar el alimento está afectando. El alérgeno concretamente se corresponde con la sustancia que desencadena la reacción alérgica. Por lo que, en determinadas personas, el sistema inmunitario las identifica como un elemento que “amenaza” al organismo.
Alimentos principales que pueden producir reacciones alérgicas.	Leche de vaca. Huevo. Pescado y marisco. Lentejas, guisantes, garbanzos (legumbres). Cereales. Frutas frescas y frutos secos.
Sintomatología	Los síntomas afectan a varios niveles: Nivel digestivo (vómitos, dolor abdominal). Nivel cutáneo (picor, dermatitis, enrojecimiento de la piel, urticaria). Nivel respiratorio (congestión nasal, tos, asma).
Gravemente y en pocas ocasiones puede darse:	Anafilaxia: se trata de una reacción generalizada, da lugar a una situación de alarma preocupante y extrema, que requiere actuación inmediata, por el riesgo de padecer una parada cardiorrespiratoria.
Cómo prevenirla	En caso de que el niño reciba el servicio de comedor, es muy importante que los educadores conozcan de primera mano la información sobre alérgenos, con el fin de evitar contaminar los alimentos, cuando éstos sean manipulados. Una recomendación a tener muy presente, es que los alimentos sean preparados y cocinados de forma individual. Respecto a los niños, mantenerlos vigilados en todo momento, para evitar que realicen intercambios entre los alimentos. Por último, el servicio de comedor, ha de cumplir estrictamente las normas vinculadas a la manipulación y cocinado de los alimentos, evitando cualquier tipo de percance.

Fuente: elaboración propia a partir de Muñoz (s.f.)

4.1.5 Acciones para generar hábitos de vida saludable en la escuela.

En este apartado, se podrá ver qué acciones favorecen la adquisición de hábitos de vida saludable en la escuela. Partiendo de que no existen métodos infalibles para la consecución de dicho objetivo, sí que existen ciertas pautas, basadas en la dimensión ecológica de la salud y en la concepción de la educación para la salud como “el conjunto de estrategias de enseñanza-aprendizaje que permite a las personas analizar su entorno y mejorar su capacidad de funcionamiento en ese contexto” (Gavidía, 1993).

Por tanto, en la etapa que nos atañe, la principal acción que se llevará a cabo, debido a las características psicoevolutivas del niño, es la de transmitir conocimientos sobre problemas de salud y diferentes métodos de respuesta. Se debe mostrar al niño los principales factores de riesgo a los que se encuentra expuesto y cómo actuar ante ellos.

Además, existen una serie de orientaciones educativas en términos de alimentación. Lo primero que debe abordar el centro es garantizar que los miembros de la comunidad educativa puedan alimentarse de forma saludable. En este sentido, la experiencia de las “escuelas saludables” expone que los centros deben esforzarse porque la comunidad educativa goce de las condiciones óptimas para su salud.

Otra cuestión relevante en esta misma línea es dar lugar a situaciones en las que el individuo tenga la oportunidad de tomar conciencia de los propios hábitos a seguir, ya que de forma global los alimentarios son concebidos como una obligación. Por ello, se debe trabajar desde las primeras etapas en actividades y rutinas diarias que den lugar a que el niño vaya adquiriendo de forma progresiva hábitos de vida saludable.

A su vez, también es importante despertar en el niño el interés por probar variedad de alimentos y formas de prepararlos. El niño ha de ser partícipe en este proceso, orientado por los padres en todo caso.

Para concluir esta serie de orientaciones, es aconsejable que los niños se sumerjan en otras culturas, de manera que puedan aproximarse a la diversidad de alimentos, y a su vez, se logra un enriquecimiento personal en las partes implicadas.

Según se muestra en la tabla 5, existe una serie de momentos asociados a la comida, clasificados en tres principalmente:

Tabla 5

Momentos asociados a la comida

Momento de placer	Acto social y cultural	Nutrición para el organismo
Momento para:	Momento para:	Momento para:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gozar ➤ Disfrutar ➤ Relajarse ➤ Bienestar ➤ Descubrimiento ➤ Diferenciación ➤ Valoración de los gustos ➤ Desear 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comunicarnos ➤ Realizar actividades de convivencia ➤ Establecer relaciones con los demás ➤ Compartir un rato agradable en un ambiente tranquilo ➤ Conocer valores determinados de la cultura 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Potenciar una alimentación variada, equilibrada y sana. ➤ Adecuarnos a las necesidades de la edad. ➤ Ofrecer alimentos naturales.

Fuente: Banet, E., Buiza, C., del Carmen, L., Febrel, M., Ferrer, J., Fuentes, M., Gallego, J., Gavidia, V., Gómez, C., Granizo, C., Muñoz, M., Nuñez, F., Quer, J., Rambla, A., Ríos, I., Rodes, M., Sala, M., Tro, L. & Yus, R.. (2004)

En este sentido, cabe destacar que uno de los lugares más adecuados para promover hábitos saludables son los comedores escolares.

El comedor resulta un contexto de aprendizaje idóneo para el niño en relación a alimentación saludable, y esto se da forma independiente a la modalidad de servicio de comedor ofrecida por el centro (Blanco et al., 2004).

Desde un enfoque integral, existen otros factores que inciden de forma significativa en llevar una alimentación saludable, los cuales son:

- Situación socio-familiar.
- El nivel cultural de los progenitores.
- La calidad de los alimentos.
- Hábitos y costumbres adquiridos.
- Ritmos de vida.
- Sentimientos y emociones frente a la comida.
- Influencia de los medios de comunicación.

A su vez, resulta oportuno adecuar la alimentación acorde a las necesidades del alumno, puesto que depende mucho del nivel evolutivo en el que se encuentre.

Además, no se debe olvidar que, en el comedor, pueden estar presentes situaciones que requieren una mayor implicación y responsabilidad, lo cual, se corresponde con alergias, intolerancias alimentarias y otras de carácter cultural o convicciones religiosas.

Ocasionalmente pueden darse casos específicos que también requieran notable atención por parte del personal que interviene en la alimentación del niño, como puede ser debido a intervenciones quirúrgicas, o estados de ánimo que afecten al niño a causa de factores externos o internos.

En varias ocasiones ya se ha enunciado que alimentarse es un acto social, por lo que no solamente es de carácter fisiológico. Sentarse en el comedor favorece las relaciones interpersonales del niño, mejora la adquisición de hábitos alimentarios saludables y les ayuda a ser conscientes de la importancia de llevar una dieta equilibrada.

Por otra parte, un dato a tener en cuenta, es que “el menú del comedor escolar debe aportar entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias, nos encontramos que el alumnado obtiene de esta comida 1/3 de sus necesidades nutricionales” (Blanco, 2004).

En el año 2004, concretamente en el mes de septiembre, la *Revista Consumer* presentó un estudio¹⁴ y análisis vinculado a la temática de la alimentación en los centros escolares. Dicho estudio responde al “análisis y estudio sobre los menús de dos semanas sobre una muestra de 201 (10%) de centros escolares de toda España, de los que habían respondido a su respecto, reflejando que se había contacto previamente con un total de 2000 centros”. El análisis de dicho estudio se basa en 6 aspectos:

- Si se sirve verdura,
- Si se sirve pescado,
- SI se sirven legumbres como plato independiente.
- Si incluyen fruta fresca, 2 veces a la semana como mínimo.
- Si los postres dulces, se ofrecen más de 2 veces a la semana.
- Si se sirven alimentos precocinados o frituras más de 2 veces a la semana.

La conclusión a la que se llega con dicho estudio, es que solo 4 de cada 10 centros educativos ofrecen menús escolares nutritivos y equilibrados.

¹⁴ http://revista.consumer.es/web/es/19981101/actualidad/tema_de_portada/31977_4.php

4.1.6 La promoción de una alimentación sana.

La alimentación de las personas se ve influenciada por muchos factores, tanto internos como externos, que configuran su composición (Aranceta et al., 2008). Entre los factores internos se puede nombrar el nivel de ingresos, las creencias personales, la cultura familiar donde se integre, o las enseñanzas recibidas.

Por otro lado, los factores externos que afectan son los precios de los alimentos, la cultura del lugar donde nos encontremos o la disponibilidad de los alimentos. El conjunto de todos estos factores son los que terminan determinando la dieta que finalmente sigue el individuo.

Si se pretende conseguir que la población siga una alimentación saludable, primero hay que esforzarse en crear un entorno que la promueva, y para ello, deben ponerse de acuerdo los distintos elementos que componen una sociedad, desde las administraciones públicas, pasando por las empresas privadas y la comunidad en su conjunto.

En este sentido, debido al poder que tienen y su influencia sobre la población, nos vamos a centrar en las acciones que pueden llevar a cabo las administraciones públicas a la hora de promover una alimentación saludable en la sociedad.

Algunas de las medidas que pueden tomar son las siguientes (OMS, 2017):

- Elaboración de políticas públicas en torno a la promoción de hábitos de alimentación saludable.
- Promover entre la población el consumo de alimentos saludables.
- Incentivar a las empresas a la producción de alimentos cada vez más saludables.

Se van a analizar a continuación ejemplos de campañas llevadas a cabo en distintos escenarios de comunicación. Para ello, se han dividido según su ámbito geográfico de influencia, por lo que, para cada uno de ellos, se va a ver la institución más representativa de cada uno.

Por lo tanto, los escenarios con los que se van a trabajar son:

- Mundial: Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Europeo: Unión Europea (UE).
- Nacional: Ministerio de Sanidad.

- Autonómico: Junta de Castilla y León.
- Local: Ayuntamiento de Segovia.

Excepcionalmente se valorarán otro escenario, en este caso del ámbito privado, pero que tiene su repercusión pública que son las ONGs. A continuación, se expondrá cada uno de ellos, donde se dará una breve explicación del órgano y las acciones llevadas a cabo.

A. La Organización Mundial de la Salud (OMS).

Es un organismo perteneciente a la Organización de las Naciones Unidas (ONU) encargado de la promoción de políticas, elaboración de informes y creación de programas enfocados en la salud a nivel mundial.

Está compuesta por 196 países representados en la Asamblea Mundial de la Salud. A su vez, se encuentra dividida en oficinas regionales, las cuales se especializan en las necesidades concretas de la región a la que dan cobertura.

En líneas generales, y centrándonos en la temática de la alimentación saludable en la primera infancia, podemos encontrar una nota de prensa de la OMS (2018c) donde describe a grandes rasgos la situación de la alimentación infantil a nivel mundial.

Dentro de esta nota de prensa se pueden destacar los siguientes aspectos:

- Un 45% de las muertes de niños están asociadas a la desnutrición. En este sentido, los dos primeros años de vida son muy importantes, puesto que una correcta alimentación durante este periodo de tiempo reduce considerablemente el riesgo de muerte, contracción de enfermedades y promueve un desarrollo óptimo.

La OMS recomienda al respecto el inicio de la lactancia en la primera hora de vida, continuada de forma exclusiva durante los primeros seis meses y llegando hasta los dos años, pero ya complementándola con otros tipos de alimentos.

- La importancia de la lactancia se ve reflejada en que disminuye el riesgo de infecciones en el niño, es una fuente de energía, y que los niños y adolescentes amamantados con leche materna tienen menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad. Además obtienen mejores resultados en pruebas de inteligencia. Respecto a las madres, la lactancia reduce el riesgo de padecer cáncer de ovarios y de mama.

Para promocionar la lactancia materna, la OMS (2018c) ha elaborado una serie de iniciativas:

- Convenio de la Organización Internacional del Trabajo sobre la Protección de la Maternidad (N.º 183) complementada con la recomendación n.º 191, que aumenta la duración de la baja de maternidad y aporta mayores beneficios.
- Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna.
- Iniciativa “Hospitales amigos del niño” dentro de la cual se encuentran especificados los “Diez pasos hacia una feliz lactancia natural”.

Pero en general, para dar solución a los problemas de nutrición en la primera infancia, la OMS ha llevado a cabo una serie de políticas:

- “Plan de aplicación integral sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño” aprobado por la OMS en 2012, dentro de los cuales, uno de los objetivos es conseguir llegar al 50% de lactancia materna para 2025. Para conseguir este objetivo, y los demás que se encuentran dentro de dicho documento, van a llevar a cabo actividades que se encuentran dentro de la “Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño”.
- Creación del Colectivo Mundial para la lactancia materna (*Global Breastfeeding Collective*), que busca el apoyo de diversas instituciones tanto públicas como privadas para conseguir recursos tanto económicos, jurídicos, políticas y públicos para dar apoyo a esta propuesta.
- Creación de una red “NetCode” que vela por la correcta comercialización de los sucedáneos de la leche materna.
- Impartir cursos de capacitación para el personal sanitario, para que puedan apoyar y hacer un seguimiento correcto de la lactancia materna y desarrollo del niño.
- Elaboración de informes e iniciativas concretas para cada una de las regiones de países que tienen características comunes y problemas similares que deben ser tratados de forma específica.

En nuestro caso, nos vamos a fijar en la Oficina Regional para Europa (EURO), con sede en Dinamarca, y que es la encargada de llevar a cabo las acciones de salud a nivel europeo.

En este sentido, vamos a trabajar con el “Plan de Acción Europeo sobre alimentación y nutrición 2015-2020”¹⁵ por ser el que nos atañe por el año en el que nos encontramos.

El documento comienza exponiendo la situación europea. En concreto, más del 50% de la población europea tiene sobrepeso, y más del 20% obesidad. En el caso de los niños, las cifras de sobrepeso han ido aumentando a medida que han pasado los años. En España por ejemplo, el 45% de los niños de 7 años tienen sobrepeso.

Hay un conjunto de causas que han hecho llegar a esta situación, tales como, desayuno decreciente, disminución del consumo de frutas y bajada del nivel de actividad física, aspectos que atenderemos en la elaboración de nuestro plan de comunicación para incentivar hábitos de vida saludable, tal y como veremos más adelante.

La OMS ha realizado en Europa una serie de acciones para contraatacar esta situación que culminan con el “Plan de Acción Europeo sobre alimentación y nutrición 2015- 2020”. Según recoge textualmente, la misión de este plan es:

Lograr el acceso universal a servicios asequibles y alimentación equilibrada, con equidad e igualdad de género en la nutrición para todos los ciudadanos de la Región Europea de la OMS a través de políticas intersectoriales en el contexto de la Salud 2020.

El objetivo que se quiere conseguir es que todos los ciudadanos estén habilitados para escoger una dieta saludable y, por tanto, conseguir una mejor y alargar la vida.

Los principios rectores en los que se basa son:

- Alimentos sanos accesibles para todos, reduciendo las desigualdades de acceso.
- Asegurar el derecho a la alimentación.
- Creación de ambientes que mejoran la salud.
- Crear un enfoque de ciclo vital.
- Utilizar la fuerza de la evidencia para concienciar a la población.

Las 5 áreas prioritarias donde trabajarán serán:

- Crear entornos de alimentos y bebidas saludables.
- Promover el seguimiento de una alimentación sana durante toda la vida.
- Que los sistemas sanitarios refuercen la idea de la alimentación saludable.

¹⁵http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/1._Joao_Presentation_NAOS_4-NOV_2014.pdf

- Realizar un seguimiento, investigación, evaluación y vigilancia.
- Fortalecer la integración de todas las políticas en la consecución de una alimentación saludable.

En definitiva, el plan se resume en la existencia de una voluntad política, inversión, acciones efectivas tangibles, colaboración entre las partes interesadas y conseguir llegar a los grupos más difíciles.

B. La Unión Europea.

Esta institución supranacional tiene gran importancia en sus decisiones, puesto que su rango de influencia llega hasta el conjunto de las naciones que lo componen y también debido al poder económico que posee, superior al de cualquier país miembro de forma individual.

Antes de embarcarnos en políticas que ha llevado a cabo enfocadas al tema del presente trabajo, se pretende dar un vistazo a parte del documento denominado como “Libro Blanco” (2001) donde la Unión Europea recopila una serie de compromisos y acciones para promover la buena gobernanza. Como dichas intenciones actúan de forma común a todas las acciones que lleve a cabo, también cobra su importancia de cara a las acciones sobre hábitos de alimentación saludable en la primera infancia.

Para empezar, recopila lo que consideran como los principios de la buena gobernanza. En total son cinco principios que se tendrán presentes ante cualquier iniciativa y son:

- Apertura: las instituciones desarrollarán una comunicación más activa sobre la labor de la UE, sus acciones y utilizando un lenguaje comprensible.
- Participación: incluir la participación ciudadana en las distintas etapas que se vayan desarrollando dentro de las acciones tomadas.
- Responsabilidad: cada institución responderá de sus actos en función de las competencias otorgadas a la misma.
- Eficacia: medidas eficaces y oportunas, con políticas proporcionadas y decisiones tomadas en el nivel más oportuno.
- Coherencia: tanto las políticas como las acciones que se tomen deben ser coherentes.

Para que todos estos principios funcionen, deben elaborarse políticas que los integren de manera conjunta, ya que si se trabajan por separado no se conseguiría un resultado óptimo. Además, desde la elaboración de las políticas hasta su puesta en acción, debe controlarse la proporcionalidad y subsidiariedad, entendidas como elegir el mejor nivel de actuación de la política (local, regional, nacional, comunitario) como de los instrumentos elegidos para llevarla a cabo.

En base a estos principios, la Unión Europea se planteó una serie de cambios de cara a futuras políticas y acciones, y que por tanto tendrán su reflejo cuando veamos las políticas en alimentación saludable. Estos cambios se pueden resumir en:

- Una mayor participación de todos los actores sociales.
- Transparencia de la información, que debe ser fiable y accesible al ciudadano.
- Participación en la elaboración de las políticas.
- Mayor flexibilidad en las políticas, adaptables a la realidad de cada estado miembro.
- Coherencia general entre las distintas políticas.
- Implicar a la sociedad civil.

Un ejemplo de la preocupación de la UE por la alimentación de la población europea, se puede reflejar en boletines, como el Boletín de la salud nº 114 donde se exponen las acciones de la UE para luchar contra la obesidad y promover estilos de vida más saludables (Roux, 2016).

En él, se hace una reflexión sobre el aumento del sobrepeso y la obesidad en la población europea. Expone que el 52% de la población tiene sobrepeso, y de los cuales, el 17% obesidad. Si se desglosan estos datos, se obtiene que uno de cada dos adultos y uno de cada tres niños tienen sobrepeso u obesidad.

Para luchar contra esto, la Comisión Europea lanzó la "Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad" (2007) cuyas instituciones ejecutoras son el Grupo de Alto Nivel sobre Alimentación y Actividad Física y la Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud.

Estas dos instituciones se reunieron y acordaron que la principal población objetivo y donde iban a reforzar sus esfuerzos iban a ser los sectores socioeconómicos desfavorecidos y los niños.

Es en este último punto donde vamos a centrar nuestra atención, al tratarse del grupo de población al que va dirigida la temática de este trabajo. En concreto, vamos a nombrar dos proyectos que lanzaron estas instituciones, los cuales están centrados en los niños.

El primer proyecto se denomina "Niños sanos en familias sanas"¹⁶, y cuyo objetivo es la mejora de la salud general de las familias con hábitos de alimentación y vida poco saludables. Dichas acciones, se centran geográficamente en zonas con gran proporción de población inmigrante y grupos con pocos recursos económicos.

El segundo proyecto se llama "ACTIVE"¹⁷. En este caso se centra en promover una alimentación sana y el ejercicio físico, con el fin de luchar contra el aumento de las cifras de sobrepeso y obesidad, en primer lugar en la infancia, pero que tendrá su consecuencia en la vida adulta. Es por ello que se centra en niños de entre 5 y 8 años, y a través de actividades educativas y de manera entretenida, consiguen generar una serie de hábitos, que si se adquieren correctamente en la infancia, se verán continuados en la vida adulta.

C. Ministerio de Sanidad.

Se trata de la máxima institución a nivel nacional, por lo que su área de actuación alcanza la totalidad del territorio de España. Pero antes de ver las propuestas que lleva a cabo en cuanto a hábitos de alimentación infantil saludable, es interesante conocer cómo obtiene esta institución datos para conocer la situación de la población.

Para ello crearon el estudio ALADINO, que es el estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación actividad física, desarrollo infantil y obesidad. Dicho estudio se encuentra englobado dentro de la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad), que es la herramienta utilizada por el Ministerio de Sanidad para luchar contra el crecimiento de las cifras de sobrepeso y obesidad en España.

La estrategia NAOS es a su vez coordinada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), y los objetivos que se persiguen es concienciar a la población del efecto negativo sobre la salud del sobrepeso, y concentrar las

¹⁶ <http://www.healthy-children.eu/>

¹⁷ <http://www.animate-eu.com/active/>

propuestas e iniciativas en favor de la adquisición de hábitos de vida y alimentación saludables que perduren en el tiempo.

Una vez introducidos, vamos a conocer los datos que se obtuvieron en el informe ALADINO (2015). En este estudio se tomaron como muestra casi 11.000 niños de 6 a 9 años de edad de distintos centros escolares repartidos por la geografía española. Los resultados arrojaron que el 23,2% de los niños tenían sobrepeso y el 18,1% obesidad, según los límites de crecimiento marcados por la OMS.

La prevalencia entre sexos es similar, siendo ligeramente superior en niños. Aun así, estos datos indican que la tendencia del sobrepeso ha disminuido sobre el estudio anterior, pero hace falta confirmar en futuros estudios que se mantenga de esta manera. Dato curioso a destacar es que a partir de los 7 años es cuando aumentan los porcentajes de sobrepeso y obesidad.

Las conclusiones que sacan sobre los motivos que llevan a que se dé esta situación son principalmente los malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio físico, que se ven representados en acciones como no desayunar a diario, disponer de aparatos electrónicos como ordenadores y televisiones en las habitaciones donde se duerme, dormir menos horas de las recomendadas y un bajo nivel de ingresos y de educación en la familia.

Como consecuencia de estos estudios, se pueden encontrar diversas acciones que ha llevado a cabo el Ministerio de Sanidad y que se expondrán a continuación.

Para comenzar, en la propia página web del Ministerio¹⁸ podemos encontrar una serie de recomendaciones proporcionadas por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, enfocadas para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en la infancia, que es donde se va a centrar el foco de este trabajo.

Las recomendaciones que exponen no se centran en cuestiones técnicas, sino que se utiliza un lenguaje cercano y claro, aplicable a la realidad del día al día de las familias para que puedan llevarse a cabo. Por ello encontramos recomendaciones como:

- Un niño con sobrepeso u obesidad no significa que es un niño sano, porque puede estar gordo y mal alimentado.

¹⁸https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/recomendaciones_seen_infancia.htm

- En los primeros 6 meses de vida la lactancia materna es el alimento ideal.
- En la incorporación de nuevos alimentos se debe acompañar con enseñanza de buenos hábitos alimenticios, tales como ofrecer variedad de alimentos, no sobrealimentar al bebé, no añadir azúcar o miel a los biberones o frutas, y evitar el uso de sal.

Una vez el niño va creciendo y adquiere mayor grado de conciencia, en concreto, para la etapa preescolar y escolar, dan las siguientes recomendaciones:

- Generar hábito de tener una hora para la comida de la familia.
- Evitar comer entre horas, sobre todo comida “basura”.
- No usar la comida como premio o castigo.
- Acostumbrar al niño a llevar una dieta rica en frutas y verduras, acompañada de agua como bebida principal, evitando otro tipo de bebida.
- Promover la realización de actividad física, siendo muy útil para ello los deportes de equipo.
- Acostumbrar al niño a tomar un buen desayuno todos los días.
- Cocinar con poca grasa y evitando las frituras.
- Se debe acostumbrar a los niños a comer sin distracciones como la televisión y a comer despacio.
- Toda la familia debe implicarse en el proceso, siendo elementos de referencia para el niño.

Para terminar, muestra la conocida pirámide nutricional, tal y como veremos en la figura 2, es una forma gráfica y sencilla de conocer los alimentos que se deben consumir y en qué proporción.

Figura 2

Pirámide nutricional



Fuente: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social¹⁹.

Por último, para terminar con las acciones llevadas a cabo por el Ministerio de Sanidad, es interesante nombrar la publicación de una guía para las familias titulada “Alimentación saludable. Guía para las familias”²⁰ (Lobato et al., 2007). En ella, se explica de forma muy clara, visual y con ejemplos, los problemas a los que puede inducir malos hábitos de alimentación saludable, se explican las propiedades de los alimentos, se explican falsos mitos y se dan recomendaciones y ejemplos de hábitos a seguir. Es muy interesante, pero debido a su extensión no se va a explicar más allá en este documento, invitando al lector a la consulta del citado documento para mayor información.

¹⁹https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/recomendaciones_seen_infancia.htm

²⁰https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf

D. Junta de Castilla y León.

El escenario de actuación de esta institución es el territorio que ocupan las nueve provincias que componen la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Debido a que tanto el caso de estudio como la propuesta de comunicación van a ser llevadas en la Escuela Infantil “La Senda” ubicada en Segovia, resulta interesante conocer las actuaciones que ha llevado a cabo la Junta de Castilla y León, al ser Segovia una de las provincias integrantes de dicha Comunidad Autónoma. En este sentido, se van a presentar dos iniciativas llevadas a cabo por esta institución en el ámbito de promoción de hábitos alimenticios saludable en la primera infancia.

Por un lado, nos encontramos con la publicación de una guía de salud materno-infantil denominada “La salud desde el principio. Guía de salud materno- infantil”²¹ (Doménech, Gabilondo, Hernández & Romero, 2012), y cuyo objetivo es informar a los padres de todas las cuestiones relativas a la salud de sus hijos, enfocada desde el inicio del embarazo hasta que el niño cumple 3 años. De este modo, se encuentra dividida en capítulos, trabajando las distintas fases y contenidos que se van dando durante este ciclo de vida: embarazo, parto, postparto, el recién nacido, alimentación, vacunas...

Debido a la temática que nos atañe, centraremos la exposición en el capítulo 5 de la guía, que trata sobre la alimentación del niño. En dicho capítulo, después de hacer una pequeña introducción, vuelve a recalcar lo que hemos visto anteriormente en otras guías y campañas; esto es, la importancia de la lactancia materna, explicando además cómo y cuándo dar el pecho, y describiendo posturas, posiciones y métodos adecuados para el mismo. Además, describe situaciones conflictivas que pueden darse y cómo actuar frente a ellas, tales como la falta de leche, compaginar lactancia y trabajo, hinchazón mamaria, etc.

Avanzando en el desarrollo del niño, exponen también una pequeña guía de cuándo y cómo ir introduciendo nuevos alimentos en la dieta del niño. En la etapa de 1 a 3 años, es cuando se deben introducir en el niño hábitos alimenticios saludables, por lo que se exponen aquellos hábitos que deben adquirirse y cómo comportarse ante diversas situaciones.

²¹ <https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-materno-infantil/guia-salud-materno-infantil>

Una vez vista la guía destinada a los padres, hay que tener en cuenta que es una realidad de hoy en día que muchas familias por motivos laborales no pueden comer en familia (Fulkerson et al., 2014) , por lo que los niños tienen que comer en los comedores escolares. En este sentido, la Junta de Castilla y León ha elaborado una guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León (Alonso et al., 2005).

De nuevo, comienza explicando la importancia de seguir una alimentación saludable y explica los conceptos, necesidades y objetivos que deben seguir para una dieta correcta. La novedad de esta guía es que da consejos y orientaciones a los centros escolares sobre la elaboración de los menús, como por ejemplo la forma de presentar la comida para hacerla más atractiva (colocación correcta de utensilios, el pan tierno, las comidas calientes que no quemem, no presentar la comida en grandes cantidades), la cantidad de alimento que debe tener cada ración (para ello es importante contar con utensilios con los que se conoce su capacidad y peso) e incluso el papel que juega el cuidador en la alimentación del niño (que debe apoyar y controlar la ingesta).

Finalmente, se puede decir que esta guía es muy útil puesto que orienta a los centros sobre las pautas de alimentación que se deben seguir en sus comedores escolares.

E. Ayuntamiento de Segovia²².

Si hablamos de un escenario más cercano, debido a la ubicación del lugar en el que realizo las prácticas correspondientes al Máster, es necesario hablar del ayuntamiento de Segovia y las propuestas que ha llevado a cabo en favor de la alimentación saludable en la infancia. En este sentido cabe destacar el programa que lleva a cabo de alimentación infantil para familias en situación de vulnerabilidad. En él se encuentran integrados programas de reparto de comida procedente del Fondo Español de Garantía Agraria (FEGA) (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2018), que se realiza tres veces al año.

Otro de los programas en los que participa el Ayuntamiento son las Ayudas en Estado de Necesidad o Emergencia, las cuales son ayudas económicas destinadas a gastos de vivienda, suministros y, en el caso que nos atañe, alimentación infantil.

²²<http://www.segovia.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/id.12410/recategoria.2600>

El ayuntamiento de Segovia también forma parte de la Red Centinela (Junta de Castilla y León, 2016) la cual, en coordinación con profesionales de la sanidad, educación y servicios sociales, se encargan de aquellos casos donde se detecta desnutrición infantil, situación muchas veces que proviene de las consecuencias de la crisis económica. En este sentido, el Ayuntamiento ha ampliado su oferta, implantando los campamentos urbanos de verano, donde lo que se quiere conseguir es evitar la malnutrición dándoles una comida saludable, y es acompañada por muchas actividades de ocio.

F. ONGs

Antes de abordar las acciones respecto a la promoción de una alimentación saludable que llevan a cabo este tipo de instituciones, resulta interesante conocer su definición, para lo cual, se tomará la que da el Banco Mundial (citado por Arango, Pérez y Sepúlveda, 2011) que las define como: “Organizaciones privadas que se dedican a aliviar sufrimientos, promover los intereses de los pobres, proteger el medio ambiente, proveer servicios sociales fundamentales o fomentar el desarrollo comunitario”. Las ONGs constituyen unas plataformas muy importantes a la hora de tratar cualquier tema social que sea de preocupación. Respecto a la alimentación saludable no iba a ser menos. Por ello se van a exponer algunos ejemplos del trabajo de las ONGs a favor de una alimentación saludable llevados a cabo en Segovia.

Para empezar la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Segovia organizó en 2017 una charla titulada “A la vida ponle sabor, ponle color”, que consistía en exponer a los asistentes los beneficios de una alimentación saludable, a la vez que se servían zumos y batidos para los asistentes. El mismo nombre de la charla, es el del libro que la AECC (2011)²³ editó para ayudar a aquellas personas que sufren alteraciones en su organismo, con la búsqueda de que consigan una mejor calidad de vida. En dicho libro, aparecen recetas elaboradas por cocineros segovianos, y se dan sugerencias de cómo sustituir aquellos alimentos que componen la receta y por la razón que sea una persona no puede consumirlos, por otro sustitutivo. En este sentido, la alimentación debe adaptarse a cada paciente dependiendo de la patología que presente, aunque en general, las recomendaciones comunes para la mayoría de pacientes son dietas ricas en pescados, verduras, frutas y

²³ <https://www.aecc.es/es/actualidad/noticias/vida-ponle-sabor>

lácteos, siendo el método de cocinado preferido la cocción, siempre buscado alimentos bajos en grasas o las opciones sin grasa de los mismos.

Pero al igual que existen ONGs que tratan el tema de la alimentación saludable como una parte de su objetivo principal, existen otras ONGs centradas exclusivamente en la promoción de la alimentación saludable. Es el caso de la fundación Alimentación Saludable, cuya misión es promocionar una dieta sana y equilibrada en todas las edades. Fue la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) quien la impulsó en 2009. La fundación está inscrita al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente y actúa en toda España. En su sitio web²⁴ se puede encontrar gran cantidad de información referente a la alimentación: noticias de actualidad, descripción de alimentos y publicaciones que realiza la fundación.

²⁴ <http://www.alimentacionsaludable.es/principal.asp>

4.2 La comunicación familia-escuela.

Haciendo una revisión sobre la realidad del niño, sobre todo a tempranas edades, es sencillo llegar a la conclusión que los dos entornos en los que pasa la mayoría de su tiempo es en la familia y en la escuela, tal y como veremos argumentado más adelante por diversos autores.

Esta idea es expresada por autores como Bolívar (2006) que defiende que los contextos educativos de los niños son, además de la escuela, la familia y los medios de comunicación.

Otros autores también defienden esta idea como Domingo, Martos y Domingo (citados por Fernández y León, 2017) que dicen que: "la educación no es exclusiva de ninguno de ellos, ni se puede articular con coherencia sin una adecuada integración de esfuerzos y responsabilidades entre los mismos" (p.112).

Por tanto, según Ortiz (citado por de León, 2011), la escuela debe contar con la familia como elemento necesario y complementario para la educación de los niños. De hecho, la familia es el punto de partida y primer contacto de los niños con la realidad. Al tener un papel fundamental en el futuro desarrollo de la educación de sus hijos, autores como López (citado por de León, 2011) defienden que son necesarias tres condiciones de la educación familiar para conseguir un desarrollo de calidad que son:

- Afecto incondicional, aportando seguridad al niño pero sin llegar a la sobreprotección.
- Adaptación de los cuidados según vaya evolucionando el niño, sobre todo en aspectos de seguridad y autonomía.
- Mantener una disciplina para que sean conscientes de su actitud y los límites que no pueden superar.

En este sentido, según dice Sarramona (2002) los padres son los responsables legales y morales de la educación de los hijos, y por tanto, la escuela no puede sustituir esta responsabilidad. Por este motivo, los padres deben participar en la educación de sus hijos también en la escuela, por lo que se deben buscar mecanismos de comunicación entre familia-escuela.

4.2.1 Importancia de la comunicación familia-escuela en los niños de edades tempranas.

Si nos centramos en los niños de temprana edad, los cuales van a ser el objetivo de este trabajo, la relación de los mismos con sus adultos de referencia es fundamental. En este sentido, la realidad que rodea al niño en sus primeros años de vida es en primer lugar la familia y el segundo entorno donde pasaran mayor parte de su tiempo es la escuela.

El niño no es un ser pasivo, y por tanto, irá creando lazos afectivos con los adultos con los que se rodee. Según la doctora Ainsworth (1989) el niño crea una “vinculación afectiva que se desarrolla a través de la interacción con la figura de referencia biológica “.

Los niños crean vínculos con sus adultos de referencia, es decir, familia y docentes, que son necesarios para su posterior desarrollo personal, puesto que una vez genera confianza en esas personas, las utilizará como guías para adquirir conocimiento.

Es por ello que, según Gonzalo (2017), la relación familia-escuela tiene muchísima importancia en esta etapa, puesto que tienen que mostrar al niño mensajes homogéneos para que consiga un correcto desarrollo, porque si existieran distintos criterios crearían confusión en el niño al no ser capaz de valorar cual es la actitud o comportamiento correcto.

Siguiendo con la misma autora, para que el niño pueda desarrollarse es necesario no sólo satisfacer sus necesidades físicas sino también la parte emocional, esto es, crear un entorno en el que los niños puedan sentirse a gusto, cómodos, recibiendo amor, afecto y seguridad. Para conseguir este ambiente, es necesaria una coordinación entre familia y escuela. Esto se conseguirá siempre que la escuela ponga los medios para ser un centro de encuentro entre familia y docentes, promoviendo espacios donde pueda existir un intercambio de información bidireccional entre familia y docentes.

Y concluye reflexionando la autora que por su parte, las familias deben ser conscientes del importante papel que tienen en el correcto desarrollo de sus hijos y aprovechar los espacios que les proporcione la escuela para ser partícipes en la educación de sus hijos. Ambas partes deben verse como socios que trabajan para un mismo fin y no como actores enfrentados.

4.2.2 Recorrido sobre la relación familia-escuela a lo largo del tiempo.

La relación entre la familia y la escuela ha sido un tema tratado a lo largo del tiempo y que hoy en día aún sigue creando debate. Se trata de un aspecto clásico que ha sido estudiado por los expertos en educación, analizado y reflexionado, y cuyos enfoques han ido evolucionando a lo largo del tiempo. Para el desarrollo de este apartado, se va a revisar el documento publicado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional (2015) donde en su documento base²⁵ se da una visión histórica del recorrido de la relación familia-escuela.

En épocas pasadas, la idea que cobraba más fuerza era la división de responsabilidades, donde la función de la escuela era la de la enseñanza y transmisión de conocimientos a los niños, y la familia era la encargada de la socialización de los niños. Pero con el paso del tiempo, los avances tecnológicos, y en general, el avance de la sociedad, ha propiciado que la línea que dividía las responsabilidades de cada una de las partes sea cada vez más borrosa. Por un lado, dentro de la familia se pueden adquirir conocimientos gracias al avance en la facilidad al acceso a la información, al tener muchos medios donde está disponible (medios de comunicación, internet, lugares públicos). Por otro lado la escuela ha dejado de ser únicamente el lugar donde se acude a adquirir conocimiento, sino también el lugar donde, de forma natural, se lleva a cabo un proceso de socialización.

Por tanto, se puede decir que tanto la familia como la escuela son las encargadas de la labor de educar a los niños, dejando de existir las divisiones que se realizaban años atrás, y es por este motivo, por el que cobra gran importancia la comunicación entre ambos elementos, ya que deben ir coordinadas, colaborando entre ellas y siendo una complementaria de la otra.

Es aquí donde surge el término “relación familia-escuela”, el cual es importante explicar puesto que engloba una gran cantidad de acciones: desde acciones que realizan las familias para el aprendizaje de los niños en el hogar, reuniones entre padres y profesores, asociaciones como la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA), o la participación de los padres en jornadas escolares como la Navidad, Carnaval, las profesiones. Todas estas acciones de participación tienen factores en común entre ellas, aunque si se analizan, están enfocadas a distintos aspectos, por lo que se deberían tratar por

²⁵ <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:e30d7429-ebb9-4830-bdd2-09816fb30fe3/23encuentroceaedocumentobase2015-pdf.pdf>

separado. Por ejemplo, las acciones de aprendizaje de los niños en el hogar pueden ir enfocadas a la enseñanza a métodos de estudio para aplicarlos en el hogar, las reuniones entre padres y profesores para el seguimiento del rendimiento escolar del alumno o alumna o el AMPA realizar acciones que involucren a los padres con la organización del centro.

En definitiva, es complicado llegar a una definición absoluta del término de relación familia-escuela, y más cuando dependiendo de la época, se ha centrado en esforzarse en un determinado aspecto de los anteriormente nombrados.

Tomando un ejemplo, en décadas anteriores, la relación familia-escuela se centró en hacer partícipes a los padres en las escuelas, creando para ello, órganos de decisión en los que los padres eran los miembros que los componían, como los consejos escolares.

Tras años llevándose a cabo, tal y como indica el documento en el que me estoy basando, nos dice que no se consiguió que las familias se involucraran al completo ni se llegara a alcanzar el nivel de colaboración y cooperación inicialmente planteado, por lo que este tipo de órganos quedaron simplemente como un mero formalismo pero que en la práctica no alcanza los objetivos para los que inicialmente se crearon.

Por ello, en la actualidad, la relación familia-escuela está enfocada en conseguir una colaboración efectiva entre familia y escuela, englobado dentro del término “implicación parental”, puesto que se considera que el papel de los padres es clave para los resultados académicos de sus hijos.

Este nuevo término no excluye la concepción anterior de que los padres formen parte de órganos de decisión de la escuela, sino que añade a dicho concepto la idea de analizar las acciones clave que pueden realizar las familias para influir en los resultados académicos de sus hijos.

Es por tanto, este enfoque de “implicación parental” el que más fuerza tiene en la actualidad. Antes de introducir las acciones que se proponen en este nuevo enfoque, es interesante conocer los resultados de investigaciones relacionadas con la influencia que tiene la familia en los resultados académicos de sus hijos, puesto que dicha influencia es la base de la que se parte para plantear las distintas acciones y sirve de justificación para la realización de las mismas.

4.2.3 Enfoque de implicación parental: influencia de la familia en el rendimiento académico.

Son muchos los estudios que se han realizado a lo largo del tiempo sobre la relación existente entre el rendimiento académico y la influencia que tiene la familia del estudiante sobre su resultado. Debido a los numerosos estudios, y que únicamente queremos ver unas pinceladas sobre sus resultados para que sirva de justificación para apoyar este enfoque, se realizará un pequeño resumen con las conclusiones más destacables a las que llegaron.

Los primeros estudios datan de mitad del siglo XX, siendo uno de los más destacados el informe Coleman (citado por Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015), y que se centraron principalmente en estudiar si las características de la estructura de la familia, estatus socioeconómico, tamaño de la familia o nivel cultural influían en el resultado académico del niño.

Las conclusiones a las que llegaron fue que las variables familiares influían más en el resultado académico que las variables sobre el centro escolar donde se llevaran a cabo los estudios. En concreto, las variables familiares que más influían era el nivel socioeconómico y cultural de la familia.

Ya en la década de los 70, autores como Bronfenbrenner (citado por Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015), realizaron otras investigaciones donde ponían el centro de atención en la conexión que existía entre los diversos factores que afectan al niño, no siendo ya únicamente determinantes los factores del entorno del niño en sí mismos, sino la relación que existe entre ellos, y que posteriormente afectan al niño. Esto es lo que el autor denomina como Concepción Ecológica donde establece la existencia de dos contextos:

Por un lado, el microsistema, el cual trata de las relaciones más próximas que establece el niño en sus entornos más próximos, como puede ser la familia o la escuela.

Por otro lado, el mesosistema son las relaciones que se dan entre los microsistemas.

De este modo, llegaron a conclusiones como que dependiendo del lenguaje utilizado dentro de la familia, la disciplina existente, la existencia o ausencia de un ambiente favorable o la percepción de los padres sobre la importancia de los estudios, son los que realmente afectan de manera positiva o negativa a la hora de conseguir resultados académicos.

En la siguiente década, a partir de 1980, se complementaron los estudios de las décadas anteriores introduciendo ya la relación-comunicación entre familia y escuela (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015). Estos estudios realizados, llegaron a la conclusión que los alumnos cuyos padres tenían mayor relación con la escuela, ya fuera con tutorías con los profesores, mostrando mayor interés por el rendimiento de sus hijos en la escuela o participando en las actividades propuestas por la escuela, obtenían mejores resultados académicos que los alumnos cuyos padres mostraban una actitud más pasiva.

Todas estas investigaciones, nombradas a lo largo del citado documento, hacen evidente que la familia cobra gran importancia en el desarrollo del niño, ya sea por las propias características de la misma, la relación familiar y la comunicación con la escuela, y es por ello por lo que se ha llegado al enfoque actual de implicación parental.

Por ello, se pasarán a desarrollar los principales planteamientos que expone este nuevo tipo de relación familia-escuela.

4.2.4 Planteamientos del enfoque de implicación parental.

El enfoque de implicación parental no es más que la continuación natural de todos los estudios realizados en el pasado, y que busca plantear soluciones que se puedan llevar a la práctica.

De este modo, el enfoque de implicación parental (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015) defiende que tanto la familia como la escuela son elementos complementarios en la educación de los niños y que por tanto deben ir de la mano, cooperar entre ambas, para lo que es necesario establecer relaciones de comunicación efectivas entre ellas.

Aun así, defiende que ciertas tareas deben ser llevadas a cabo en exclusiva por la familia o por la escuela, pero hay muchas otras donde la colaboración entre ambas consigue unos resultados mejores que si fueran llevadas a cabo de manera individual por una de ellas.

Por ello, la comunicación familia-escuela se torna imprescindible en este proceso, ya que se ha demostrado que una colaboración efectiva consigue aumentar los logros académicos de los alumnos, reducir los índices de fracaso escolar y mejorar el sistema educativo en general (Consejo Escolar del Estado, 2014).

En este sentido, se va a centrar el estudio en la visión teórica que plantea Epstein sobre la implicación familiar en la escuela, ya que es la más extendida de todas las existentes y que ha sido la base desde la que han partido las iniciativas de distintos países a la hora de plantear mecanismos de comunicación entre familia y escuela.

Para Epstein (citado por Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015) familia, escuela y comunidad son los elementos clave que influyen en el proceso de aprendizaje, donde cuanto mayor sea la interrelación entre ellas, mayor es la probabilidad de obtener resultados académicos positivos, al lanzar mensajes comunes que recibe el alumnado por parte de todos los elementos y, del mismo modo, se tendrán más claras las necesidades de las familias.

En este modelo, se exponen seis tipos distintos de implicación de los padres, los cuales se van a ver desarrollados en la tabla 6, a partir de los cuales se debe basar la escuela para elaborar estrategias de comunicación entre familia-escuela.

Tabla 6

Modalidades de implicación en el modelo de Epstein

Modalidad	Definición
Crianza	Ayudar a las familias a establecer condiciones en el entorno del hogar que favorezcan el estudio (salud, nutrición, seguridad, mejora de habilidades paternas).
Comunicación	Diseñar canales efectivos de comunicación familia-escuela y escuela-familia sobre los programas escolares y el progreso de los niños.
Voluntariado	Fomentar y organizar la ayuda y el apoyo voluntario de los padres a las actividades del aula y de la escuela.
Aprendizaje en el hogar	Proporcionar información e ideas a las familias para ayudar al estudiante con los deberes y tareas escolares para casa, así como con las elecciones y decisiones de carácter académico.
Toma de decisiones	Incluir a los padres en las decisiones escolares, desarrollando su liderazgo y participación en las asociaciones y en los órganos de gobierno del centro.
Colaboración con la comunidad	Identificar e integrar los recursos y servicios de la comunidad para reforzar los programas escolares, las prácticas familiares y el desarrollo y el aprendizaje de los alumnos.

Fuente: elaboración propia a partir de Epstein (citado por Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015)

Los programas de implicación parental, independientemente de la modalidad de implicación de la que se parta, siempre van a ir en dos direcciones que son complementarias entre ellas:

- Diseño de planes de acción para favorecer la relación familia-escuela-comunidad.
- Diseño de planes para eliminar los obstáculos que dificultan la implicación de los padres en la escuela.

Para ello, el agente que debe tener la iniciativa es la escuela, ya que debe incluir programas de implicación de la familia dentro de sus proyectos educativos.

En esta misma línea, para poder procesar una correcta comunicación entre la familia y escuela, es necesario llevar a cabo un plan estratégico, segmentado en tres fases (Ramírez et al., citado por Corpas, González, Mérida y Ramírez, 2012):

1. Fase teórica de mentalización: se refiere a un primer acercamiento con los padres a través de encuentros con carácter informal.
2. Fase de información: en la cual, se darán a conocer los objetivos de la Educación Infantil y la importancia del rol de la familia en la educación de sus hijos.
3. Fase de implicación: consiste en hacer partícipes a los padres de las diferentes actividades planificadas por el centro.

En ellos, además de la creación de los propios programas de relación familia-escuela-comunidad, se debe dar mucha importancia a la segunda dirección referente a los obstáculos que se encuentran los padres para poder implicarse. Factores como la falta de interés de los padres, debido a la falta de tiempo, creencias de que no deben asumir un rol activo en la educación de sus hijos, minorías étnicas, diferencias culturales o situaciones socioeconómicas adversas, deben ser tenidos en cuenta a la hora de plantear los programas de colaboración para plantear estrategias que consigan superar estos obstáculos (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2015).

Para la elaboración de estos programas, existen gran número de instituciones con distintos niveles de ámbito de actuación que toman parte. Así, podemos encontrarnos desde las administraciones públicas, elaborando políticas de actuación²⁶, como programas específicos

²⁶ <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:b97206c8-7e76-4850-88c9-85fc41baa9ba/webmirandofuturocee-pdf.pdf>

de los propios centros educativos²⁷. Sea donde sea que se tome la iniciativa para llevar a cabo estos programas, hay unas características comunes que se han dado en los casos de éxito de programas ya establecidos, y que son las siguientes (Junta de Participación de los Consejos Escolares Autonómicos, Consejo Escolar del Estado, 2014):

- Familia y docentes al mismo nivel. Ambos elementos son valorados en su labor educativa, por lo que se establecen relaciones basadas en la confianza mutua, el diálogo y la cooperación.
- La escuela es quien debe tomar la iniciativa para promover la colaboración entre ambos.
- Conseguir la participación de todos los padres, haciendo esfuerzos para integrar a aquellos cuyas características dificultan su integración.
- Dar consejos y formación, de ser necesaria, a todas las partes implicadas para conseguir una efectiva colaboración.
- Es mejor realizar menos acciones y de calidad, que muchas acciones y poco trabajadas, puesto que lo único que conseguirían es el agotamiento y disminución de la implicación.

4.2.5 Beneficios de una buena comunicación familia-escuela.

En la actualidad y teniendo como punto de partida todo lo anteriormente visto, se puede decir que la relación entre la familia y la escuela es vista como un pilar fundamental para la educación del niño. En este sentido, tal y como señala Garreta (2015), muchos han sido los autores que han llegado a una serie de conclusiones sobre los beneficios de una correcta comunicación familia-escuela, entre las que se pueden destacar las siguientes afirmaciones:

- Epstein & Deslandes indican que la participación de los padres tiene efectos positivos sobre el rendimiento escolar y el comportamiento de sus hijos.
- Olmsted afirma que las familias participen en la educación de sus hijos hace que desarrollen competencias que serán de utilidad para la propia escuela.
- Por su parte, Ozer & Bandura, y Walker & Hoover-Dempsey dicen que la participación de los padres tiene efectos positivos sobre el profesorado,

²⁷http://cratierrasdemedina.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/9_COMPROMISO_EDUCATIVO_FAMILIA-ESCUELA.pdf

aumentando su moral y teniendo puntos de vista más positivos sobre su labor educativa

- Por último, Charlot, Darling-Hammond & Furman exponen que la escuela se enriquece, mejorando su funcionamiento y planteando objetivos más concretos cuando los padres se involucran en la educación de sus hijos.

En definitiva, la participación activa e implicación de los padres en la escuela, refleja la mejora de los resultados académicos en los niños. Tomando como referencia lo que nos dice Musitu & Cava (citado por Corpas, González, Mérida y Ramírez, 2012), los cuales hacen hincapié en que cuando la comunicación familia – escuela es fluida, los tutores adquieren mayor compromiso en el papel que desempeñan.

4.2.6 Canales de comunicación familia- escuela.

Viendo la importancia que tienen los padres en la educación de sus hijos, se han ido desarrollando con el tiempo numerosos canales de comunicación entre familia-escuela. En concreto, los más comunes que se pueden encontrar en la mayoría de centros son los siguientes (Garreta, 2015):

1. Reuniones al inicio del curso: son reuniones entre docentes y padres que sirven como presentación del centro, de los docentes y para exponer los planes de comunicación que van a existir entre la familia y la escuela
2. Tutorías: es una figura de comunicación tradicional muy usada, puesto que además se encuentra reglada por la administración educativa, que fija un mínimo de tres reuniones entre el docente y la familia en un año. “Tiene como finalidad contribuir a la personalización e individualización de los procesos de enseñanza - aprendizaje y a la mediación entre alumnado, profesorado y familia” señalan Álvarez & González (2006:186). De esta manera, se logra un proceso de colaboración mutuo entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, en el que el principal beneficiario es el niño
3. Circulares y notas a los padres: es otro canal de comunicación muy común en las escuelas, puesto que en general cuenta con bastante aceptación tanto entre los

docentes como las familias. Por este canal, resulta muy sencilla la difusión de información que sea de interés de la comunidad que forma la escuela, docentes y familias.

4. Agenda escolar: es un elemento muy útil puesto que permite una comunicación entre familia y docente muy directa, y lo más importante, con mayor continuidad, puesto que, al llevarla los alumnos a diario, permite una comunicación de un día a otro, permitiendo un mayor seguimiento del desempeño del alumno.

5. Panel de anuncios: es un elemento que en teoría debería resultar muy útil para dar a conocer informaciones que conciernen a la totalidad de la escuela, como vacaciones o anuncios importantes. La realidad es que aunque está visible al público, muchas veces se encuentra tan cargado de información que realmente no se le presta la atención que se debiera y por tanto no consigue alcanzar el objetivo para el que fue pensado

6. La revista del centro: es un elemento que, aunque no está presente en muchos centros, es de gran utilidad y valorado por parte de las familias, puesto que en ella se recogen los acontecimientos más relevantes en la vida de la escuela y por tanto los padres pueden estar al tanto y ser partícipes si es su deseo.

7. La web y el blog: con el desarrollo de las nuevas tecnologías se han desarrollado canales de comunicación electrónicos como son la web y el blog. En ellos principalmente se recoge la información del centro, características y áreas de interés. Suele ser valorado positivamente por las familias puesto que es una fuente de información a la que pueden acceder en cualquier momento si tienen necesidad. En cuanto a la participación de las familias en este tipo de redes, es aun escasa, limitándose a una actitud pasiva de consulta, pero sin participar activamente en ellas.

8. Comunicaciones informales: aquí se incluyen comunicaciones personales, telefónicas, correo electrónico y redes sociales.

Las comunicaciones personales informales, son conversaciones que mantienen las familias con los docentes en un ámbito fuera de lo que es una tutoría. Si bien es cierto que son muy comunes en etapas iniciales de la educación, con el tiempo se van perdiendo, puesto que a

medida que los alumnos aumentan de edad, se utilizan más que para hacer un seguimiento, para comunicar malas noticias.

La comunicación telefónica, es utilizada cuando se debe comunicar una información relevante y no se es capaz de contactar con la persona fácilmente, ya sea familia o docente.

En cuanto al correo electrónico, aún no está muy potenciado, pero es un medio de comunicación que facilita mucho la comunicación entre docente y familias al poder contestar en el momento en que cada una de las partes pueda.

Mención especial tienen las nuevas redes sociales que se han ido desarrollando en los últimos años como WhatsApp, Facebook, Twitter. Dichas aplicaciones consiguen una gran difusión de información y de fácil acceso para las familias, puesto que la mayoría de población está registrada en al menos una de esas redes sociales.

4.2.7 Aproximación a las nuevas tecnologías como canales de comunicación.

Según Cascales-Martínez, Gomariz & Martínez (2017), la llegada de las tecnologías ha supuesto en la sociedad moderna un sinnúmero de cambios en el ámbito comunicativo humano, creando nuevas formas de conectarse de unos con otros. La aparición de los dispositivos móviles y el uso de las redes sociales ha instaurado un nuevo paradigma social basado en la necesidad de permanecer interconectados entre sí.

El emergente desarrollo tecnológico trae consigo una serie de cambios cualitativos que repercuten en la sociedad actual a todos los niveles. El fácil acceso a la información y la frecuencia con la que cada vez son más personas que hacen uso de las redes sociales, ha favorecido el asentamiento de nuevas formas de participación. Esta serie de cambios han favorecido una transformación de las estructuras sociales, permitiendo que el individuo tenga cada vez más poder, pudiendo ser precursor en las nuevas formas de organización y distribución de recursos y servicios (Viché, 2015).

El contexto familiar también se ha visto afectado por esta serie de cambios. La capacidad para afrontar el ámbito educativo y social de sus hijos, ha disminuido de forma progresiva, a medida que el panorama educativo se ha ido ampliando, contextualizando a la escuela como principal agente formativo (Bolívar, 2006).

El valor asignado a las tecnologías proviene de la capacidad que tienen para facilitar nuevas herramientas, recursos y espacios para crear un nuevo sentido de identidad y pertenencia (Sierra Caballero & Gravante, 2012) promoviendo un contacto continuo, debido a la facilidad que aporta en términos de participación y de eliminar barreras como la incompatibilidad horaria, poca formación o las problemáticas del contexto familiar (Aguilar & Leiva, 2012)

En este sentido, cabe destacar que según Cabero (2003), las TIC no se deben entender únicamente como instrumentos transmisores de información, sino como herramientas de pensamiento y cultura, que ayudan a ampliar las habilidades intelectuales, y que se pueden utilizar para aplicar los conocimientos.

Como se puede apreciar, dicho autor defiende que las TIC no son sólo medios que transmiten información, sino que se pueden utilizar como herramientas para motivar al ciudadano al ejercicio mental, permitiéndole reflexionar y adquirir nuevos conocimientos, así como su uso para la aplicación de los mismos.

De este modo, tomando como referencia a Kustcher & St. Pierre (2001), las TIC presentan las siguientes características:

- Permiten trabajar con una gran cantidad de información de manera simultánea.
- Se pueden transportar con facilidad debido a su tamaño, lo que permite su accesibilidad a cualquier parte.
- Gracias a Internet, se puede transmitir información y comunicarse de manera inmediata.

Esto puede observarse claramente en la cantidad de aparatos electrónicos existentes como ordenadores portátiles, tabletas o teléfonos móviles, los cuales se pueden transportar fácilmente, permiten el acceso a una gran cantidad de información y a través de los cuales se pueden comunicar las personas.

Por otra parte, se pueden extraer otras características (Castro, Guzmán, & Casado, 2007):

- Inmaterialidad, en el sentido de que es la información con lo que se trabaja.
- Interactividad, entre el usuario y el dispositivo.
- Instantaneidad, permite un acceso a la información de forma inmediata.
- Innovación, ya que se busca un progreso constante, mejorando lo existente.

- Digitalización de la imagen y el sonido, permitiendo de esta forma una mayor facilidad para su distribución y una mejora en la calidad de los mismos.
- Diversidad, entendida como las distintas funciones que permiten llevar a cabo.

Todas estas características consiguen que se produzca un intercambio constante entre los usuarios de las TIC, los cuales producen, distribuyen y consumen información, a la cual tienen acceso de forma inmediata siempre que lo necesiten, adaptándose de forma flexible a las necesidades de cada una de las personas.

4.2.8 WhatsApp como herramienta para la comunicación familia-escuela.

La sociedad de la información en la que nos encontramos, a medida que va evolucionando favorece que las personas cada vez dispongan de menos tiempo personal, por lo que, en el entorno educativo, esto también está afectando en cierta medida.

En este sentido, son muchos los padres y madres de familia que por diversos motivos (familiares, laborales, etc.) no pueden implicarse lo suficiente en la comunicación con el centro y que cada vez puedan asistir en menos proporción a las escuelas de padres presenciales. Es por ello por lo que el uso de herramientas como WhatsApp resulta idóneo para poder mantener activa la comunicación familia-escuela, debido a lo extendido que se encuentra su utilización, reconociéndose como una aplicación de comunicación que se encuentra instalada en el 91% de los móviles (AIM, 2018).

Pero a su vez, WhatsApp ha tenido y tiene en la actualidad unos efectos negativos en el proceso de comunicación familia-escuela. Desde los malentendidos que pueden darse entre padres²⁸, profesores²⁹, reclamaciones, o que en varias ocasiones sea usado como escenario contra el centro educativo, profesores, directores, o discusiones contra los padres de otros alumnos. Por ello, se han ido promoviendo iniciativas, con el fin de darle un buen uso dicha herramienta.³⁰

²⁸ <http://www.elmundo.es/f5/comparte/2017/12/13/5a311fef46163f61548b45db.html>

²⁹ <http://www.educatolerancia.com/mensaje-una-profesora-grupo-whatsapp-madres-padres-acaba-juicio/>

³⁰ https://www.abc.es/familia/educacion/abci-hacer-y-no-grupo-whatsapp-padres-colegio-201702282049_noticia.html#ns_campaign=mod-sugeridos&ns_mchannel=relacionados&ns_source=que-hacer-y-que-no-en-el-grupo-de-whatsapp-de-padres-del-colegio&ns_linkname=noticia.foto.recreo&ns_fee=pos-1

Actualmente son muchos los materiales informativos dirigidos a la educación de los hijos, pero bien es cierto, es que dicha información no llega a todos los padres.

De este modo, resulta de gran interés dar a conocer una iniciativa que han llevado a cabo en el IES Doctor Balmis en Alicante, a alumnos del primer ciclo de la ESO, en el que han hecho uso de WhatsApp con fines educativos, concretamente lo han utilizado como un servicio de orientación a los padres. Nos lo da a conocer Miguel Ángel Andrés Moreno, profesor responsable de la Escuela de Padres Virtual (Educación 3.0, 2018). Decidieron utilizar WhatsApp puesto que es una aplicación que se encuentra prácticamente al alcance de todos, y que, por lo tanto, los padres principalmente podrían vincularse de una forma más activa con cuestiones vinculadas a la educación de sus hijos. El objetivo era organizar y segmentar la información que pretendían transmitir a través de dicha aplicación, de modo que los padres pudiesen acceder a ella y leerla en cualquier momento. En cuanto a las características del uso que le han dado a la aplicación dentro del campo educativo, se encuentran las siguientes:

- Hacer llegar a las familias información de forma periódica, dos veces por semana.
- Han hecho uso de “listas de difusión” con lo cual, los padres recibían contenido educativo, pero esta modalidad no permite comunicación de unos con otros.

La información fue organizada previamente en diferentes unidades temáticas. Entre las que se encuentra: entendiendo a los Adolescentes; Comunicación; Hábitos saludables de alimentación y sueño; Prevención del consumo de drogas, etc. (Educación 3.0, 2018). Todo ello, a través de documentos, videos, y enlaces web de interés para su consulta.

En cuanto a los resultados de dicha experiencia, cabe decir que fueron positivos. Concretamente en dicho centro, más de 100 familias inscritas, y aproximadamente 150 mensajes llegaron a cada una de las familias a lo largo del curso académico.

En esta línea, toma relevancia lo que dice Sergi Gómez (Educación 3.0, 2017):

La inmediatez de WhatsApp permite aquellos padres que quieren formar parte del grupo estar informados en todo momento de lo que sucede en el aula y en el centro escolar. A menudo un rumor o una descontextualización del mensaje pueden derivar en un problema más grande que puede afectar a la escuela y al docente en cuestión. El maestro está presente en este grupo para resolver cualquier duda que pueda surgir entre los padres.

Otra de las iniciativas que resulta interesante abordar en este campo en el que nos encontramos de comunicación familia-escuela, es la que ha sido llevada a cabo en la Escuela Sagrada Familia³¹ (Escola Sagrada Família, 2015), concretamente en alumnos de 4º curso de educación primaria. En dicha iniciativa, se vieron implicado el equipo directivo del centro y los docentes con el fin de aprovechar las ventajas que ofrece esta herramienta y, de este modo, poder incluirla como otro canal más de comunicación entre familia-centro.

La directora de dicho centro, Nuria Vila, cuenta que el uso de WhatsApp facilita (Educación 3.0, 2017) que la comunicación sea instantánea, produciéndose de forma bidireccional entre familia-centro, y que además es un espacio en el que los profesionales y padres de los niños pueden contar cuestiones relevantes en relación a los alumnos.

Cabe destacar, de que los maestros participan haciendo uso de WhatsApp durante la franja de horario escolar y con un número de teléfono que no es el personal. Además, establecieron una serie de normas y recomendaciones para el uso de WhatsApp, las cuales son:

- El profesorado solo atiende a las cuestiones en horario laboral como profesor.
- Tanto el uso como la participación es optativa, ya que la información oficial del centro, la hacen llegar a través de otros canales de comunicación oficiales del propio centro.
- Fundamentalmente, los profesores no atienden a mensajes de carácter privado, cualquier duda o cuestión individualizada, será atendida en una tutoría.

En cuanto a la puesta en marcha de dicho proyecto aplicado, cabe decir que, por un lado, lo llevaron a cabo en un primer momento con el grupo de 4º de primaria, tal y como se ha dicho previamente, debido a que obtuvieron resultados favorables en dicha experiencia, pues decidieron ponerlo en marcha de cara un curso posterior, aplicándolo también a 5º de primaria.

Por este motivo, me siento motivada a impulsar una campaña por WhatsApp destinado a Escuelas Infantiles, debido a la dificultad que he encontrado para encontrar campañas llevadas a cabo en dicho ámbito.

Finalmente, para concluir este ítem, se ha podido ver la efectividad que tiene el uso de WhatsApp en el ámbito educativo, ya que los resultados obtenidos en dichas experiencias

³¹ <http://csfamilia.com/es/content/proyecto-whatsapp-en-4%C2%BA-de-primaria>

han sido positivos y han estimulado aún más el uso de dicha herramienta con fines educativos (Educación 3.0., 2017). Hemos visto que no todo es favorable, ya que pueden producirse malentendidos entre familia- centro, pero es de especial relevancia el papel que asuman ambas partes, para poder llevar una comunicación amena y respetuosa, sobre todo en este espacio de comunicación.

4.2.9 Espacios de colaboración familia-escuela.

Como se ha podido ver a lo largo del documento, es muy importante fomentar la comunicación de la familia y la escuela por los numerosos resultados positivos que tiene en el desarrollo del niño. Por ello algunos espacios de colaboración entre ambos agentes son los siguientes (Corpas, González, Mérida y Ramírez, 2012):

- Asociaciones de madres y padres de alumnos (AMPA): fue la primera regularización por ley de una asociación formada por padres de alumnos (Real Decreto 1533/1986 de 11 de julio) y cuyas funciones son la asistencia a los padres respecto a la educación de sus hijos, colaborar en las actividades del centro, promover la participación de los padres en el control y la gestión del centro educativo, representar al conjunto de padres y cualquier otra función que se establezca en sus estatutos. La participación en este tipo de asociaciones es muy alta en la etapa infantil debido a la dependencia de los niños en estas edades y al tratarse de las primeras experiencias educativas de los hijos, por lo que los padres se implican en mayor manera (López et al., 2004).
- Los delegados de familias: se trata de una figura de carácter informal, no reglada. En concreto, las familias de los alumnos de una clase designan a un padre o madre para ser el portavoz de todos ellos ante el profesor. De esta forma se consigue canalizar las opiniones y decisiones de manera conjunta y más efectiva que individualmente. Hay que aclarar que esta figura no sustituye ninguna de las comunicaciones habituales entre las familias y la escuela.
- Las escuelas de madres y padres: se trata de un plan de formación a familias sobre temas psicopedagógicos y ambientales con el fin de promover en la etapa de la infancia el desarrollo de la educación del niño desde la familia. Para que sea efectivo, se necesitan mantener reuniones y asistencia constante por parte de las familias.

4.2.10 Dificultades en la relación familia-escuela.

Aunque se ha hecho un repaso sobre las innumerables ventajas de la participación de la familia en la escuela, en muchas ocasiones la realidad es bien distinta.

Resulta muy frecuente ver en los medios de comunicación noticias que tratan sobre enfrentamientos entre padres y docentes³² (Guilayn, 2018). No se puede pasar por alto³³ (CSIF, 2018) que en la actualidad existen focos de desconfianza entre padres y docentes, culpándose los unos a los otros de lo que les ocurre a los alumnos. Cuando se dan este tipo de situaciones, al final los únicos que pierden son los alumnos, puesto que se encuentran en medio del conflicto³⁴ (Álvarez-Bermejo et al., 2011).

En este sentido, las dificultades que se pueden encontrar en la relación familia-escuela son los siguientes (Domínguez, 2010):

- Problemas de jerarquía. Tanto en el ámbito escolar como en el familiar existen jerarquías que pueden confrontarse en determinadas ocasiones. Por un lado, en la escuela el profesor se siente con mayor autoridad sobre los padres, pero éstos, se sienten con mayor autoridad respecto a sus hijos que el docente, por lo que, en la toma de decisiones, si no se mantiene un respeto mutuo, puede dar lugar a enfrentamientos. Por otro lado, si el progenitor que acude a las reuniones y recibe las instrucciones del profesor no es tomado en cuenta en el hogar, de nada servirá las recomendaciones porque no se llevaran a cabo.
- Variedad de diferentes reglas entre familia y escuela: que existan diferentes reglas en la escuela que en el hogar respecto a mismos elementos supone confusión en el alumno, que al final terminará interpretando como él quiera, provocando en uno de los dos entornos problemas y que finalmente terminen confrontándose familia y escuela.
- Creencias. Si la familia y la escuela tienen diferentes creencias sobre determinados aspectos, creara confusión en el niño y terminara en un enfrentamiento entre familia y escuela.
- Cultura. Muy parecido al elemento anterior. Existen comportamientos que son adquiridos a través de la cultura de la que se forma parte, tanto en la familia

³² <https://www.xlsemanal.com/actualidad/20180209/agresiones-a-los-profesores-violencia-en-las-aulas.html>

³³ <https://www.csif.es/contenido/nacional/general/246036>

³⁴ <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3936048.pdf>

como en la escuela. Unos enfrentamientos entre culturas crearan un foco de discusión y empeorará las relaciones familia-escuela.

4.2.11 Claves para mejorar la relación familia-escuela.

Después de exponer las principales dificultades que se encuentran en la relación familia-escuela, resulta necesario nombrar claves para superar dichas dificultades y mejorar la relación. Para ello, se va a tomar como ejemplo las cinco claves que expone González (2006):

- Evitar un doble lenguaje. En la relación familia-escuela debe primar la sinceridad. Se deben exponer los problemas con confianza y sinceridad entre familia y escuela, puesto que permitirá abordar de manera más directa los problemas y facilita el proceso de búsqueda de soluciones que finalmente beneficiaran al alumno.
- Escuchar. Aunque parezca algo obvio, realizar una escucha activa de la otra parte servirá para mejorar las relaciones entra familia y escuela. De nada sirve que exista una transmisión de información si no se presta atención ni se valora lo que transmite la parte opuesta.
- Preguntar. Es un elemento que forma parte de la escucha activa. Preguntar ayudará a aclarar posibles dudas, errores de entendimiento, hará ver a la parte opuesta que estamos interesados en lo que está contando y por tanto conseguirá que se llegue de manera más sencilla a acuerdos entre ambas partes.
- Humildad. Para que exista una correcta relación familia-escuela, ambas partes deben ser humildes en su discurso, entender que pueden existir distintos puntos de vista sobre un mismo tema, y si se ha cometido un error, ser capaz de asumirlo, reconocerlo y trabajar para solventarlo.
- Enfoque positivo. Las relaciones familia-escuela no deben llevarse a cabo exclusivamente para tratar temas negativos. Ambas partes deben tener una relación constante, y ello incluirá tanto experiencias positivas como negativas. Si se reduce exclusivamente a lo negativo, se terminará relacionando la comunicación familia-escuela con experiencias negativas, por lo que ya se predispone a esa actitud.

5. FASE DE DIAGNÓSTICO.

La fase de diagnóstico dará comienzo por abordar el problema de la investigación, establecer los objetivos específicos del mismo, en relación a las dos grandes partes de las que se compone el estado de la cuestión. A su vez, se detallará la metodología empleada para poder llevar a cabo dicha fase, lo cual se traduce a explicar el tipo de técnica e instrumento empleado en la recogida de datos, y qué herramientas han sido usadas para su análisis.

El estudio se aplica en el Centro Infantil “La Senda”, donde he realizado las prácticas del Máster, y se busca analizar los hábitos de alimentación saludable que promueven los padres de dicho centro en sus hijos, y a su vez, ver qué canales de comunicación emplean para comunicarse con los profesionales del centro en términos de alimentación. Se aborda la necesidad de solventar carencias comunicativas en este centro, entre familia-escuela.

A lo largo del Estado de la cuestión se ha profundizado a nivel teórico sobre la importancia de una alimentación saludable desde los primeros años, así como el papel de la comunicación familia-escuela en esta misma línea. Lo que se busca en esta fase de diagnóstico es focalizar de dónde se deriva el problema concretamente y poder ofrecer una solución desde una perspectiva comunicativa, a partir de una campaña adecuada para las necesidades y hábitos de los padres y madres del Centro.

5.1 Objetivos generales / específicos de la investigación.

Los objetivos generales están centrados en:

- Conocer qué hábitos de alimentación siguen los padres en su vida cotidiana.
- Detectar qué necesidades tienen los padres en términos de canales de comunicación familia-escuela en este centro, con el fin de poder solventarlas en la medida de lo posible.

En cuanto a los objetivos específicos:

- Indagar sobre el tipo de alimentos que consumen los niños en su hogar.
- Saber cuáles son los alimentos que con mayor frecuencia consumen los niños.

- Conocer sus rutinas diarias respecto al número de comidas que realizan.
- Averiguar dónde comen los niños en su vida cotidiana.
- Detectar si los padres buscan información acerca de la alimentación.
- Conocer los medios por lo que los padres buscan información sobre la alimentación de sus hijos.
- Saber si los padres reciben información sobre alimentación por parte del centro.
- Identificar cuál es el canal de comunicación que usan los padres habitualmente para contactar con el personal del centro.
- Evaluar el grado de preferencia por parte de los padres por los distintos canales de comunicación para recibir información por parte del centro.
- Descubrir la preferencia de los canales de comunicación por parte de los padres con el personal educativo del centro.

5.2 Metodología.

En este apartado se va a exponer el procedimiento y técnica que se va a utilizar para la realización del estudio que me concierne. Según Hernández (2014), se puede definir la metodología como “el medio indispensable para canalizar u orientar una serie de herramientas teórico-prácticas para la solución de problemas mediante el método científico.”

Dentro del proceso de investigación, la metodología es una de las fases que compone la realización de un trabajo. Es en esta fase donde se decide el método y técnica a utilizar para la recopilación de los datos, para su posterior estudio y análisis de los mismos. La principal función de la metodología es dar validez a los datos recopilados y justificar la elección de la técnica elegida para recopilarlos en el caso en concreto de lo que se vaya a investigar.

En este sentido, existen tres tipos de metodologías que se pueden seguir (Monje, 2011):

- Metodología cuantitativa: compuesta por datos cuantificables, los cuales se obtienen a través de la observación y medición.
- Metodología cualitativa: compuesta por datos que no pueden ser cuantificados por su naturaleza, como por ejemplo opiniones.
- Metodología mixta: compuesta por datos tanto cuantificables como no cuantificables.

Para el desarrollo del presente trabajo, se ha elegido como técnica la encuesta. Si se realiza un primer acercamiento a la encuesta como técnica, se puede definir como “una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos.” (CIS, 2017).

Lo que se busca con la encuesta es conseguir obtener las características generales, pensamiento y hábitos de la mayoría de la muestra encuestada, para poder inferir las características de la población de estudio.

En el presente trabajo, se ha decidido el uso del cuestionario, ya que presenta las siguientes características que resultan positivas y aplicables en mi caso (Anguita et al., 2003):

- Son económicos.
- Son prácticos.
- Los resultados se recopilan rápidamente.
- De fácil difusión.
- Conserva el anonimato del entrevistado si se desea.

Aunque también presenta ciertos inconvenientes:

- Falta de sinceridad.
- Escasa reflexión antes de responder.
- Falta de personalización.
- Omisión de preguntas.

Dicho esto, se va a proceder a enmarcar la encuesta que se va a llevar a cabo en el presente trabajo dentro de las distintas clasificaciones que se pueden realizar de las encuestas (Anguita et al., 2003):

En función de la forma:

- Encuesta personal.
- Encuesta Telefónica.
- Encuesta postal.
- Encuesta por Internet.

En este caso, la elección ha sido la encuesta personal, que se caracteriza por un encuentro personal y directo entre el entrevistado y el entrevistador. Para llevarla a cabo, el entrevistador realiza las preguntas al entrevistado y las va recopilando.

Dentro de las encuestas personales, existen diversos tipos: a domicilio, en el centro de trabajo, en establecimientos y asistida por ordenador. En este sentido, la elección ha sido asistida por ordenador, en concreto, se ha realizado mediante el software de Google Forms el cuestionario, y con la ayuda de una tablet, se realizaron los cuestionarios de manera personal en la entrada de la Escuela Infantil, donde se iban anotando las respuestas que daban los entrevistados.

La elección de este método, tiene una serie de ventajas (Anguita et al., 2003):

- Elevado índice de respuestas.
- Resolución de posibles dudas.
- Evitar influencia de factores externos.

En función de la finalidad:

Según el objetivo:

- Descriptivas.
- Explicativas.

En este caso se trataría de una encuesta descriptiva, donde se realiza una observación y recopilación de datos, que servirán de base para conocer la situación de la población objeto de estudio.

Según la dimensión temporal:

- Transversales.
- Longitudinales.

Se trata de una encuesta transversal, puesto que recopila datos en una única medición tomados en un momento determinado, por lo que muestra una imagen estática.

Según el sentido temporal:

- Retrospectivas.
- Prospectivas.

Aunque resulta más difícil de englobar, se encuentra mejor enmarcada dentro de las llamadas encuestas retrospectivas, ya que mediante la recopilación de datos, se intenta probar que la situación descrita en el marco teórico sobre hábitos de alimentación saludable y comunicación familia escuela, también se da en la encuesta realizada.

Por último, y haciendo referencia a lo que se expuso anteriormente de los tres tipos de metodologías según Monje (2011), la encuesta llevada a cabo se encuentra enmarcada dentro de la metodología mixta, ya que se recopilaran datos tanto cuantificables como no cuantificables.

Técnica de recogida: cuestionario.

A continuación, se va a proceder a explicar la estructuración del cuestionario y la distribución de las distintas preguntas en el mismo. Para su visualización, ver **Anexo 1 “Cuestionario para padres”**.

El cuestionario se encuentra segmentado en tres categorías, clasificadas en las siguientes temáticas:

- Vinculadas al perfil de los padres.
- Hábitos de alimentación de los niños.
- Comunicación familia escuela.

En cuanto a la categoría de preguntas vinculadas al perfil de los padres, se realizan preguntas destinadas a conocer el número de hijos, edad, situación socioeconómica y rutinas de hábitos saludables.

Respecto a la categoría de alimentación de los niños, se busca descubrir la alimentación que siguen los niños en su día a día (lugar donde realizan las comidas, alimentos más y menos consumidos, número de comidas diarias, interés por buscar información sobre alimentación y alergias o intolerancias alimentarias que padezcan los niños).

La última categoría hace referencia a la comunicación entre la familia y escuela, concretamente los canales de comunicación que actualmente utilizan en el centro donde se ha aplicado el estudio y la preferencia de los padres ante la posibilidad de introducir nuevos canales de comunicación.

Datos del estudio.

La población para el estudio son los padres que tienen hijos con edades comprendidas entre los 0 y los 3 años y que son usuarios de Escuelas Infantiles. Para ello, la muestra que se ha tomado en este caso concretamente para llevar a cabo el estudio, se corresponde con los padres de los alumnos de la Escuela Infantil “La Senda”, ubicada en Segovia capital.

El tamaño de la población que se planteó inicialmente era de 49 padres o madres (indistintamente uno de ellos) ya que los alumnos del centro son:

- Aula 1: 8 bebés de 4 a 12 meses.
- Aula 2: 10 niños de 1 a 3 años.
- Aula 3: 13 niños de 1 a 2 años.
- Aula 4: 20 niños de 2 a 3 años.

Por tanto, hay un total de 51 alumnos, de los cuales, hay 4 hermanos, por lo que, teniendo en cuenta este dato, se realizarán 49 cuestionarios.

La realidad, ha sido que la falta de accesibilidad e implicación por parte de algunos padres, ha hecho que el número de cuestionarios final realmente cumplimentados haya sido de 45, o lo que es lo mismo, el 92% de las familias disponibles.

Cabe resaltar que el cuestionario se ha realizado de forma anónima, personalmente en el momento de la recogida de los niños. Es decir, se realizó cara a cara, evitando valores perdidos y asegurando que los encuestados comprendían las preguntas, dando a conocer a los padres y madres el objetivo del estudio para el que ha sido elaborado el cuestionario.

Para la recopilación de los datos se ha utilizado una tablet y el uso del software Google Forms, el cual se trata de una herramienta dentro del paquete de aplicaciones de Google, que sirve para el diseño de formularios y recopilación de los datos. Tiene la ventaja de que las respuestas se van procesando y el propio sistema elabora estadísticas de los mismos, por lo que el analista debe preocuparse de la interpretación de dichos datos, simplificando en gran manera el proceso de agrupación de los mismos. Esto ayuda a que el analista pueda

esforzarse y centrarse con mayor profundidad en el análisis de los datos obtenidos, ya que es el punto fundamental a partir del cual se tomarán las futuras decisiones.

5.3 Análisis de datos/ resultados.

Una vez realizados los cuestionarios, la aplicación Google Forms ha generado unos resultados que se expondrán y analizarán a continuación.

Para ello, se expondrán los resultados obtenidos en cada una de las tres categorías en las que se ha dividido el cuestionario, con los resultados de las preguntas más relevantes para el estudio.

Categoría sobre el perfil de los padres

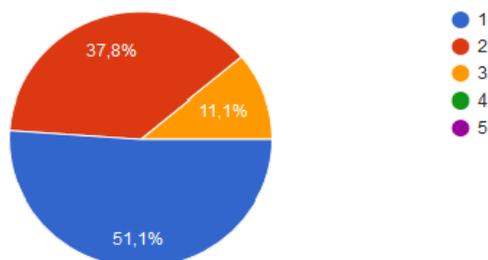
- Los datos arrojan que el 50% de los padres y madres encuestados tienen un solo hijo, el 37.8% dos hijos y el 11.1% tres hijos. Esto concuerda con los últimos datos obtenidos por el INE (2018) donde indica que el número de hijos por mujer en España es de 1.31.

Figura 3

Número de hijos por familia

1. ¿Cuántos hijos tiene?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

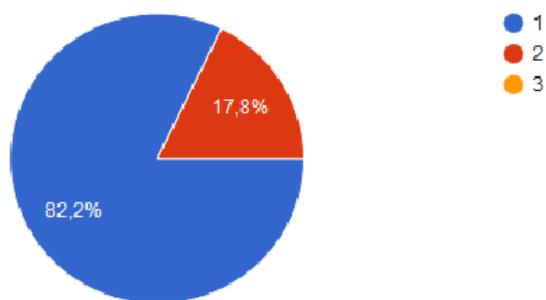
- El 82% de los padres tienen actualmente un hijo estudiando en el centro, mientras que el 18% restante tiene dos hijos estudiando en el centro. Existe además un 10% de padres que tienen otros hijos que estudiaron previamente en el centro.

Figura 4

Número de hijos e hijas que estudian en el centro

3. ¿Cuántos hijos estudian actualmente en el centro?

45 respuestas



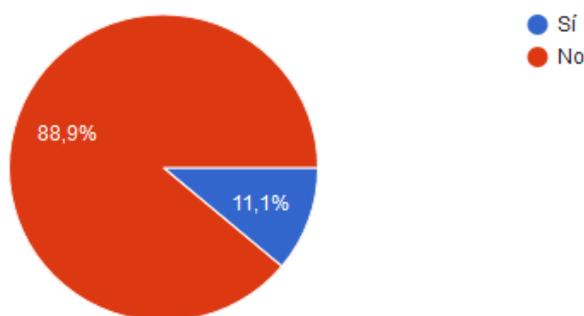
Fuente: elaboración propia.

Figura 5

Número de hijos e hijas que estudiaron en el pasado en el centro

4. ¿Tiene hijos que hayan estudiado en el pasado en este centro?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

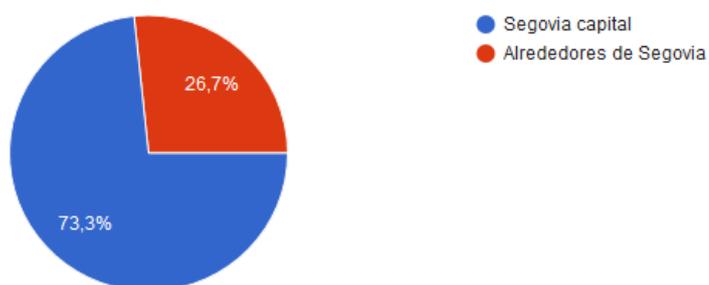
- El 73% de los usuarios de este centro, tienen su residencia en Segovia capital, mientras que el resto, el 27% residen en los alrededores de Segovia.

Figura 6

Residencia familiar

5. Su residencia está radicada en

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

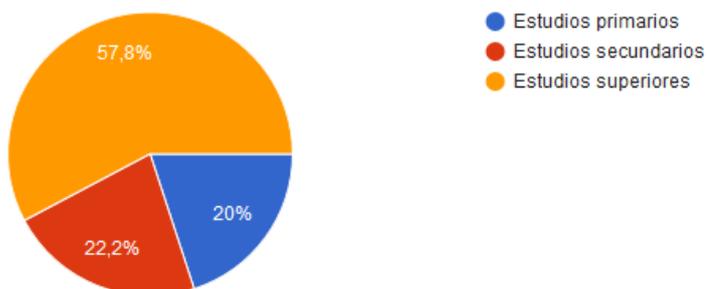
- El 58% de las familias encuestadas tienen estudios superiores, mientras que el 22% estudios secundarios y el 20% estudios primarios.

Figura 7

Nivel educativo de la familia

6. Su nivel de estudios es

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

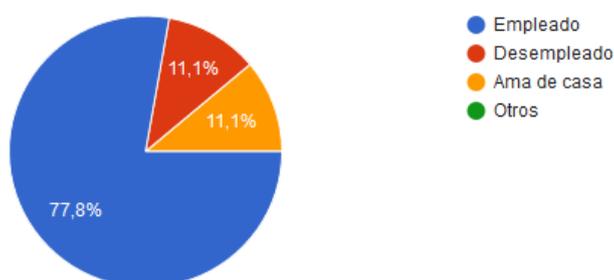
- El 78% de los encuestados se encuentran en situación de empleo, el 11% son amas de casa y el otro 11% en situación de desempleo. De los empleados, el 46% lo hace para la empresa privada, el 24% son funcionarios públicos, el 15% autónomos y el otro 15% se encuentran en otro tipo de situaciones.

Figura 8

Situación laboral del encuestado.

7. Actualmente su situación laboral es

45 respuestas



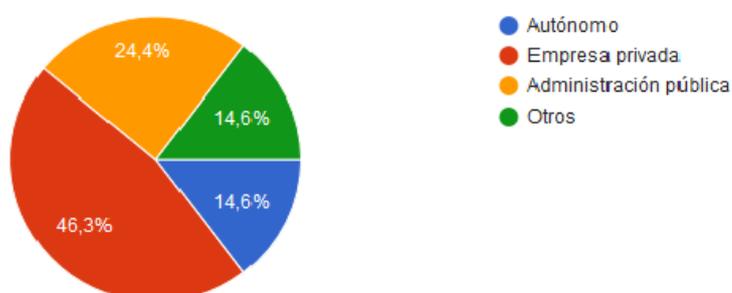
Fuente: elaboración propia.

Figura 9

Ámbito profesional del encuestado.

8. En relación a la pregunta anterior, en caso de ser empleado, ¿en qué ámbito desempeña su labor?

41 respuestas



Fuente: elaboración propia.

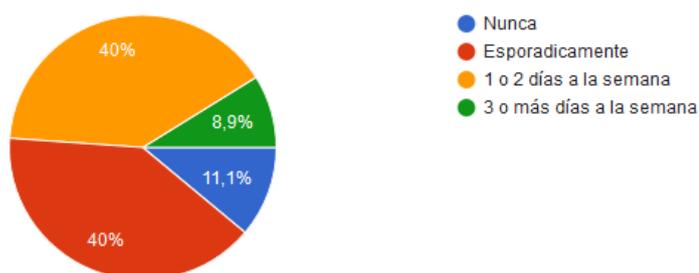
- Respecto a la actividad física, la mitad de los encuestados no la realizan nunca (11%) o esporádicamente (40%). Un 40% realiza ejercicios físico 1 o 2 veces a la semana y un 9% lo realiza 3 o más días a la semana.

Figura 10

Frecuencia de la realización de actividad física.

9. ¿Con qué frecuencia realiza algún tipo de actividad física?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

Categoría alimentación de los niños

En esta categoría se van a abordar las preguntas correspondientes al primer bloque temático del trabajo correspondiente a la alimentación de los niños y niñas, y a partir de cuyas respuestas se podrá realizar un análisis de la situación en la que se encuentra.

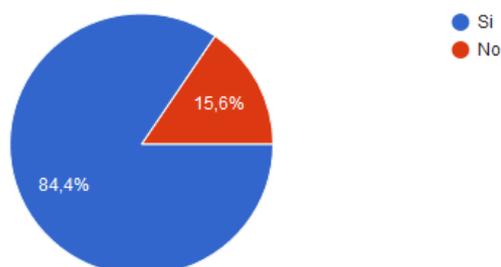
- Las preguntas englobadas en esta categoría comienzan con el interrogante sobre si los padres se interesan por buscar información sobre la mejora de la alimentación de los niños, donde el 84% de los encuestados han contestado que sí que buscan información y el 16% que no. Por tanto, se puede deducir que mayoritariamente los padres y madres se interesan por informarse sobre la alimentación de sus hijos e hijas.

Figura 11

Búsqueda de información sobre alimentación

10. Respecto a la alimentación, ¿busca información sobre como mejorarla?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

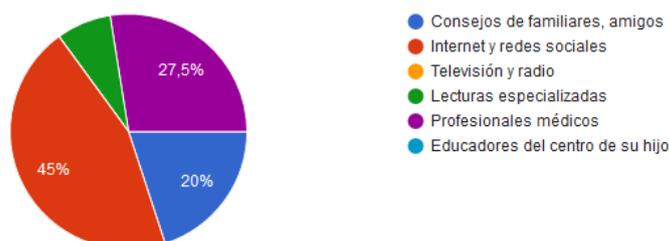
- De los que han respondido positivamente a la pregunta anterior, el 45% se informan a través de internet y redes sociales, el 28% acuden a profesionales médicos y el 20% a consejos de familiares y amigos. El 7% restante lo hacen a través de lecturas especializadas. De esta pregunta se puede extraer el peso que está adquiriendo el uso de las nuevas tecnologías en aspectos básicos como es la alimentación. Si internet se trata del medio que eligen casi la mitad de los padres, sería interesante poder ofrecer información a través de aplicaciones que utilicen internet como medio de difusión.

Figura 12

Medio de búsqueda de información.

11. Si en la respuesta anterior ha dicho que si, ¿cuál es el medio que normalmente utiliza para informarse?

40 respuestas



Fuente: elaboración propia.

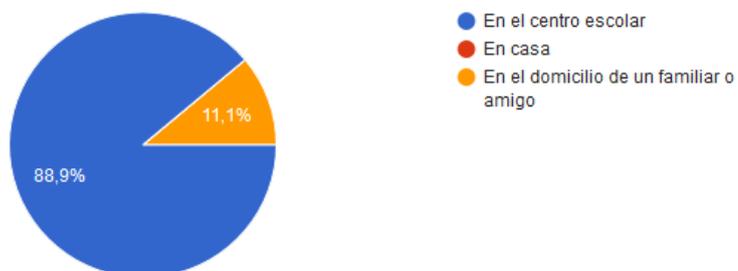
- El 89% de los padres de este centro utilizan las instalaciones del centro para la alimentación de sus hijos, de los cuales, el 90% de los mismos traen la comida de sus hogares y el 10% utiliza el servicio de comedor. Esta realidad muestra la importancia y necesidad de una intervención comunicativa para que las familias estén informadas en todo momento de cómo elaborar los menús para sus hijos e hijas, y la importancia de unos hábitos de alimentación saludable.

Figura 13

Lugar donde comen los hijos e hijas.

13. ¿Dónde comen sus hijos?

45 respuestas



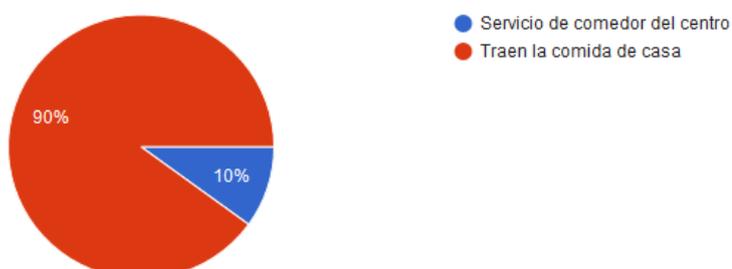
Fuente: elaboración propia.

Figura 14

Modalidad de servicio de comidas utilizado

14. De comer en el centro escolar, ¿qué opción utilizan?

40 respuestas



Fuente: elaboración propia.

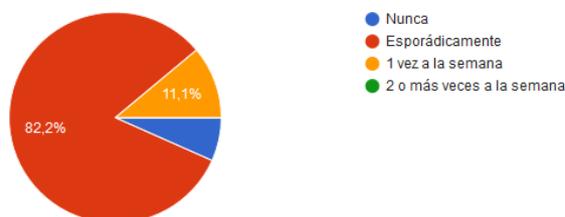
- Respecto a las comidas realizadas en su vida privada fuera de casa, el 82% lo hace esporádicamente y el 11% una vez a la semana. El 7% restante no lo hace nunca. Como se puede observar, la mayoría de las familias hacen sus comidas en casa, por lo que de nuevo cobra importancia que dispongan de la información relevante y necesaria sobre alimentación saludable.

Figura 15

Frecuencia comidas fuera del hogar.

15. En cuanto a su vida en familia, ¿cuántas veces a la semana suelen comer fuera de casa?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

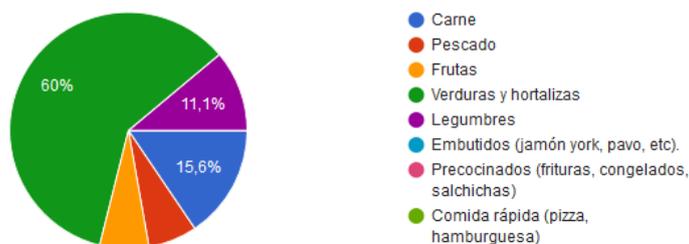
- Los alimentos con mayor frecuencia consumidos por los niños son las verduras y hortalizas (60%), carne (15%) y legumbres (11%). Por último estarían el pescado y la fruta.

Figura 16

Grupo de alimentos más consumidos por los hijos e hijas.

16. ¿Cuál de estos grupos de alimentos son los que con mayor frecuencia consume su hijo?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

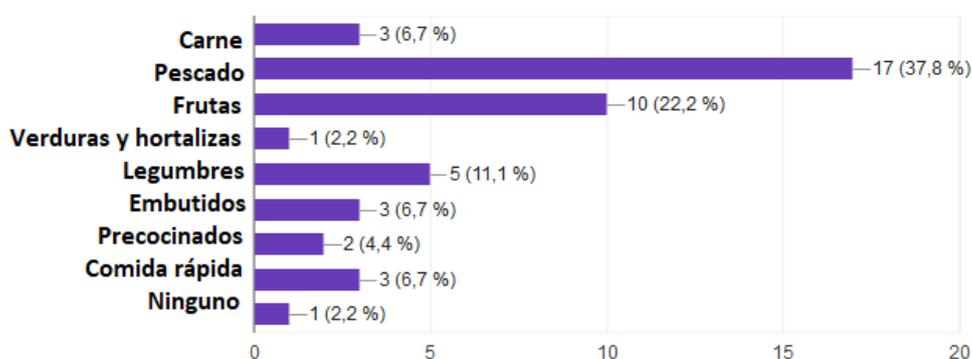
- Respecto a los alimentos que más cuesta a los niños consumir se encuentra en primer lugar el pescado (38%), fruta (22%) y legumbres (11%). El resto de alimentos se encuentran más o menos al mismo nivel.

Figura 17

Alimentos más difíciles de consumir por los hijos e hijas.

17. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos le resulta difícil que su hijo consuma?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

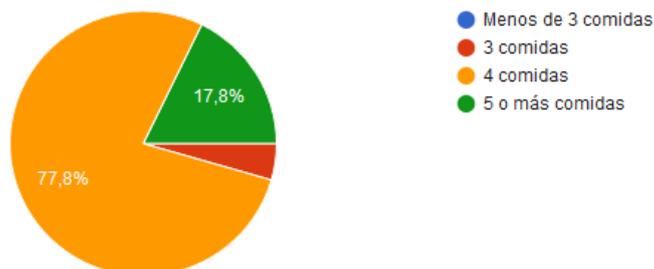
- En cuanto al número de comidas diarias realizada por los niños, el 78% realizan 4 comidas diarias, el 18% 5 o más comidas y el 4% realizan 3 comidas.

Figura 18

Número de comidas diarias

18. ¿Cuántas comidas diarias realiza su hijo?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

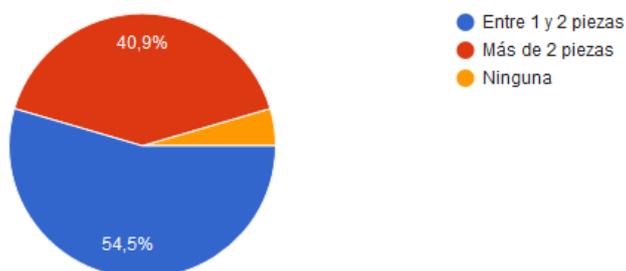
- El número de piezas de fruta consumidas por los niños son de entre 1 y 2 piezas el 55% y más de 2 piezas el 41%. El 4% restante no come ninguna pieza de forma habitual.

Figura 19

Piezas de fruta consumidas diariamente por su hijo/a

19. ¿Cuántas piezas de fruta come su hijo diariamente?

44 respuestas



Fuente: elaboración propia.

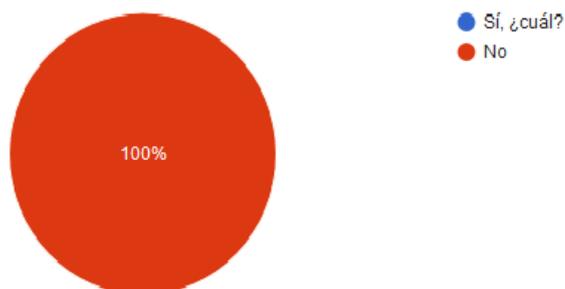
- Además de los padres encuestados tan sólo un niño padece una alergia alimentaria (celiaquía), no padeciendo ninguno más ningún tipo de alergia o intolerancia alimentaria.

Figura 20

Existencia de intolerancias alimentarias en los alumnos/as

20. ¿Padece su hijo alguna intolerancia alimentaria?

45 respuestas



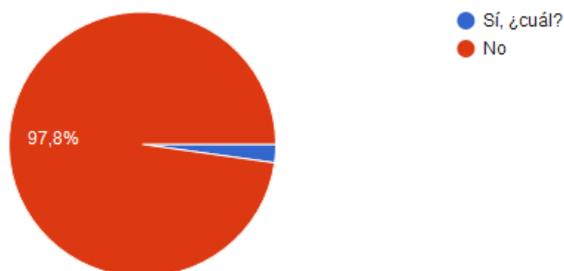
Fuente: elaboración propia.

Figura 21

Existencia de alergias alimentarias en los alumnos/as.

21. ¿Padece su hijo alguna alergia alimentaria?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

Categoría comunicación familia escuela

En esta categoría se van a abordar las preguntas correspondientes al segundo bloque temático del trabajo correspondiente a la comunicación familia-escuela, para conocer la situación en la que se encuentra al respecto dicho centro educativo y los canales que utilizan para comunicarse con los padres.

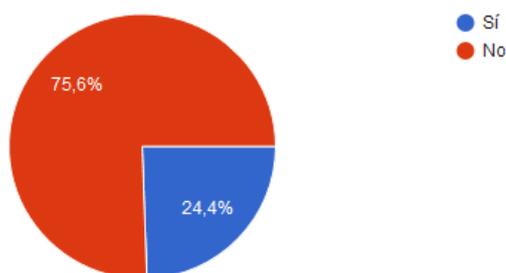
El 75% de los padres reconoce no recibir ningún tipo de información alimentaria por parte del centro escolar. Por lo que se ve muy necesario poner en marcha una campaña de comunicación al respecto para cubrir la carencia existente.

Figura 22

Recepción comunicaciones sobre alimentación por parte del centro.

12. ¿Recibe algún tipo de información sobre alimentación del centro escolar?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

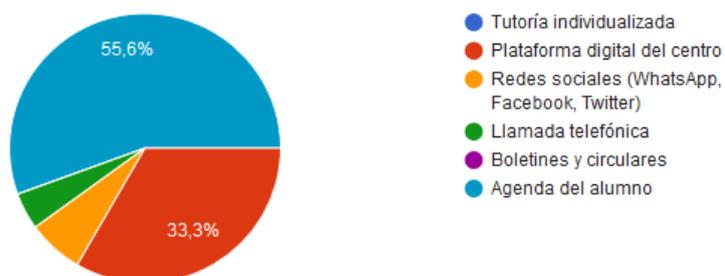
Respecto al canal de comunicación que normalmente utilizan para recibir información de cualquier índole por parte del centro, el 55% lo hace a través de la agenda del alumno y el 33% a través de la plataforma del centro. En menor proporción aparecen las redes sociales (7%) y la llamada telefónica (5%).

Figura 23

Canal de comunicación para contactar con el centro.

22. En relación a la comunicación familia-centro. ¿Cuál canal de comunicación usa habitualmente para contactar con el personal del centro?

45 respuestas



Fuente: elaboración propia.

Por último, se les ha preguntado a los padres sobre la predisposición a recibir información por distintos canales de comunicación, y cuyas respuestas han sido las siguientes:

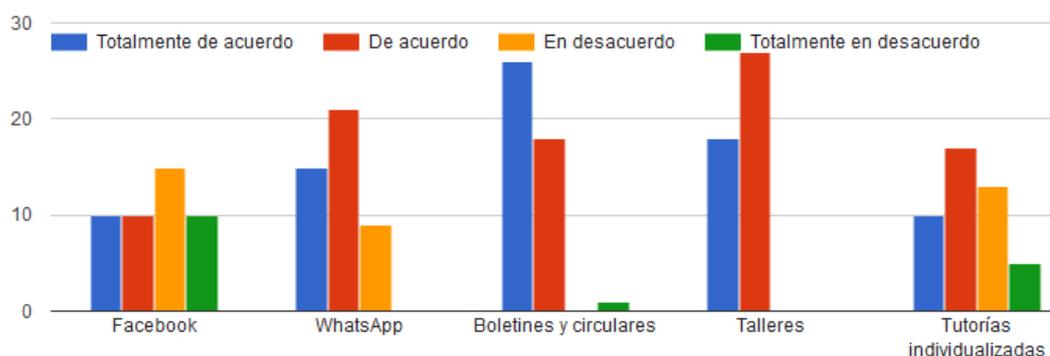
- Facebook: la mayoría (55%) de los encuestados se mostraron en desacuerdo o en total desacuerdo
- WhatsApp: la mayoría (80%) se mostraron totalmente de acuerdo o de acuerdo.
- Boletines y circulares: la mayoría (97%) se mostraron totalmente de acuerdo o de acuerdo.
- Talleres: el total de la muestra de padres se mostraron totalmente de acuerdo o de acuerdo (100%).
- Tutorías individualizadas: la mayoría (60%) se mostraron totalmente de acuerdo o de acuerdo.
- Reuniones grupales: no existe una tendencia clara al estar todas las opciones muy parejas, en torno al (25%) cada una.

De esta pregunta se extrae que los principales canales preferidos por los padres y madres para recibir información son los talleres, boletines y el WhatsApp. Quizá debido a como se ha visto anteriormente, el medio utilizado por la mayoría de los padres y madres para la búsqueda de información es internet, sea interesante plantear una intervención comunicativa utilizando WhatsApp como herramienta.

Figura 24

Grado aceptación distintos canales de comunicación.

23. Indique su grado de acuerdo respecto a la posibilidad de recibir información y comunicación con el centro a través de los siguientes canales:



Fuente: elaboración propia.

Balance de resultados.

Una vez vistos los resultados obtenidos en la encuesta se puede trazar el perfil tipo, que se trataría de una persona con:

Características del progenitor:

- Un hijo.
- Residen en Segovia capital.
- Tiene estudios superiores.
- Se encuentra empleado, en la empresa privada o pública.
- Realiza ejercicio físico de forma esporádica.
- Busca información sobre alimentación saludable.
- La búsqueda la realiza por internet.

Características del hijo:

- Come en el centro educativo con la comida que trae de casa.
- Esporádicamente come fuera de casa.
- Lo que más come son verduras y hortalizas, y lo que menos pescado.
- Realiza cuatro o más comidas diarias.
- Consumen dos o más piezas de fruta diarias.
- No padece intolerancia ni alergias alimentarias.

Características de comunicación familia-escuela:

- Los padres no reciben información sobre alimentación por parte del centro.
- La comunicación con el centro es a través de la agenda del alumno y la plataforma virtual del centro.
- Los canales de comunicación con los que estarían dispuestos a comunicarse con el centro son a través de WhatsApp, boletines y circulares, y talleres.

A partir de este perfil tipo creado en base a los resultados obtenidos, se planteará en el próximo epígrafe una campaña de comunicación que permita dar continuidad a hábitos de alimentación saludable fuera de la escuela y mejore la comunicación familia-escuela.

En este sentido, y tras haber trazado el perfil tipo, la intervención comunicativa se concretará en una campaña de comunicación a través del uso de WhatsApp con fines educativos, ya que internet es el medio por el que principalmente las familias se informan.

Principalmente se hará hincapié en el consumo de frutas y verduras, además de promover el consumo de pescado y legumbres en los niños. Esto último es debido a los resultados obtenidos en el cuestionario aplicado.

Cabe decir, que el planteamiento de dicha campaña, se verá consolidado con el desarrollo de dos talleres, dirigidos a las familias, los cuales se llevarán a cabo en el inicio y fin del curso escolar, debido a que eran canales aceptados por prácticamente la totalidad de los encuestados.

6. PLANTEAMIENTO CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN.

6.1 Introducción y justificación.

El presente apartado va destinado al planteamiento de una propuesta de intervención, en forma de campaña de comunicación, que se deriva de la delimitación del problema. El objetivo que se pretende alcanzar es dar respuesta a las necesidades comunicativas y de hábitos alimenticios existentes entre familia-escuela, en este caso, concretamente en la Escuela Infantil “La Senda”.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y el análisis de los mismos en el previo epígrafe, se procederá al planteamiento de una campaña de comunicación.

Resulta necesario en este sentido, focalizar la pregunta número 23, vinculada al grado de preferencia ante la posibilidad de recibir información y comunicación con el centro a través de diversos canales.

En esta línea, los canales de comunicación con mayor puntuación favorable son los siguientes:

En primer lugar, están los talleres, seguido por los boletines y circulares y finalmente el uso de WhatsApp con fines educativos.

Bien es cierto que los talleres ganan respecto a boletines y circulares y WhatsApp, pero realizando un recorrido en el análisis de las respuestas obtenidas, se puede observar que en la pregunta 11, que se refiere a cuál es el medio que los padres utilizan normalmente para informarse se corresponde con la opción de internet y redes sociales.

Se puede observar que los padres de este centro hacen uso de internet y redes sociales para informarse sobre aspectos vinculadas a la alimentación de sus hijos. En esta línea, se podría aprovechar la predisposición de los padres por el uso de internet y poder proponer una campaña de comunicación en la que WhatsApp sea usado como herramienta de comunicación familia-escuela con fines educativos en temas de alimentación saludable. Para conseguir llevar a cabo la campaña a través de WhatsApp, se realizarán dos talleres informativos, uno al inicio del curso escolar y otro a finales, con el fin de hacer una valoración tanto previa como posterior, respectivamente, del uso de WhatsApp. La

elección de los talleres se sustenta en la receptividad que demuestran las familias hacia dicho canal de comunicación que se ha visto reflejado en la encuesta.

La elección del uso de WhatsApp como herramienta de comunicación prioritaria entre familia-escuela, se debe a la importancia que está tomando actualmente el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en adelante TIC.

El dispositivo móvil dada sus características de fácil acceso, ergonomía y configuración tecnológica se ha asentado como el dispositivo que más papel ha cobrado en nuestra sociedad moderna. (Morales, 2012).

Son varias las funciones de dicho dispositivo, pero la que más nos atañe es que ha facilitado el uso de mensajería instantánea. Estamos hablando de una herramienta asequible en casi todos los contextos, incluidos aquellos con bajos recursos.

Son varias las aplicaciones que proporcionan conversación en tiempo real como por ejemplo: Telegram, Snapchat, Kik Messenger, Wechat, Tango, Text Free o WhatsApp, siendo ésta última que se ha convertido en el servicio móvil de mensajería por excelencia a nivel mundial, y en España es el más utilizado (AIMC, 2017).

En este sentido, según nos exponen Cascales- Martínez et al. (2017) diversos autores son los que defienden la funcionalidad de WhatsApp, y a que continuación veremos qué opinión aportan.

- Noa & Tali, dicen que facilita que las personas estén conectadas entre sí y sin coste alguno por ello.
- Bird, Ling & Haynes, Gupta, Lamba, Kumaraguru & Joshi; Mendoza, Poblete & Castillo exponen que es una plataforma que permite la recepción de mensajes, videos, documentos de personas conocidas, y además posibilita pertenecer a diferentes grupos, modificando de alguna manera las relaciones interpersonales de la sociedad actual.
- Church & de Oliveira, defienden que dicha plataforma Permite una conexión con el círculo social y con la familia, sintiéndose más próximo a ellos

En Educapeques³⁵ podemos encontrar como WhatsApp se trata de una aplicación que ha sido desarrollada por la compañía WhatsApp INC en enero de 2010. Lo cual tuvo un gran éxito no solo en términos de mensajería instantánea, sino que trasciende a las redes sociales que circulan en la web 3.0 de modo interactivo.

³⁵ <https://www.educapeques.com/whatsapp-ambito-educativo>

Los participantes de un grupo de WhatsApp, como grupo social son partícipes del debate que se crea, generando nuevas figuras encaminadas en el poder social (Cremedes, 2007). A su vez, resulta necesario dar a conocer que en el ámbito escolar, el uso de este tipo de redes sociales, tienen una función útil para poder compartir información académica (Choudhary, Momin & Kantharia, 2015), pero a su vez, trae consigo una serie de hándicaps como la disminución de relaciones personales cara a cara, menor nivel de interacción social y por último el uso de WhatsApp se ve asociado a un menor índice de atención (Sultan, 2014).

Por otra parte, son muchos los profesionales que señalan que el uso de WhatsApp o de otras aplicaciones similares aporta beneficios en líneas de aprendizaje (Johnson, Adams Becker, Estrada & Freeman, 2015). Aún queda mucho camino por recorrer en este sentido, específicamente en ver hasta qué punto afecta el uso de este tipo de mensajería al ámbito familia-escuela. En nuestra vida cotidiana, podemos darnos cuenta que cada vez es más frecuente que las familias se vean vinculadas con grupos de WhatsApp del contexto educativo al que pertenecen sus hijos, bien sea grupos entre los propios padres del centro, o incluso en los que docentes también forman parte de dichos grupos.

En este sentido, cabe necesario destacar qué nos dicen los medios de comunicación. Actualmente están haciendo hincapié en que los grupos de WhatsApp carecen de una regulación de prácticas y comportamientos de los participantes, dando lugar a malentendidos entre los mismos o incluso situaciones problemáticas que pueden llegar a ser graves.

Por ejemplo, la noticia titulada “Los grupos de WhatsApp, la última pesadilla para los profesores”³⁶ donde se expone que son los profesores los más afectados por el uso de esta herramienta en el ámbito educativo, ya que los padres llegan a ser capaces de cuestionar los métodos de aprendizaje, o que se toman el atrevimiento de propagar mensajes falsos en contra del personal docente. En dicho artículo, González (2016) pone de manifiesto que para dar un uso correcto a dicha herramienta, es necesario tener presente la finalidad con la que se utiliza, de manera que el objetivo sea transmitir información relevante acerca de los niños, y que no ser así es mejor no escribir nada.

Otra noticia relevante relacionada con este campo³⁷ da una serie de consejos para hacer buen uso del grupo de WhatsApp, que incide en la importancia de controlar la privacidad

³⁶ https://www.eldiario.es/sociedad/grupos-Whatsapp-madres-pesadilla-profesores_0_468253900.html

³⁷ https://elpais.com/economia/2018/05/22/mis_derechos/1526987320_921066.html

de las publicaciones que se realizan y el no restar el papel de responsabilidad que presentan los hijos frente a su uso. Para mayor información se puede acceder al siguiente enlace

De nuevo, una noticia titulada “Los grupos de WhatsApp de las mamás, el nuevo compañero 'listo' en las aulas del colegio”³⁸, en el que se abordan diversas problemáticas, desde el hecho de cuestionar el papel del docente, la sobreprotección de las madres hacia sus hijos, disminuyendo en gran medida el grado de autonomía en los mismos.

En este sentido autores como (Cabello & Miranda, citados en Cascales-Martínez et al, 2017) señalan que la relación familia-escuela es muy complicada y que depende de muchos factores y variables, y que en esta línea el papel de los docentes es muy importante, ya que han de establecer cauces de comunicación tanto formal como informal, pudiendo ser en éste último WhatsApp uno de ellos. Pero poder conseguir una comunicación efectiva se considera oportuno que el personal docente cuente con la formación necesaria para dar las orientaciones a las familias en el uso de esta herramienta y concienciar sobre las normas de funcionamiento. (Oostdam & Hooge, citado en Cascales-Martínez et al, 2017)

6.2 Objetivos de la campaña.

Con el planteamiento de dicha campaña se pretende lograr los siguientes objetivos.

- Conseguir una comunicación bidireccional entre familia- escuela.
- Implicar a los padres en el uso de WhatsApp con fines educativos como herramienta de comunicación entre familia-escuela.
- Transmitir a través de WhatsApp información relacionada con alimentación saludable de forma periódica.
- Concienciar a los padres de que WhatsApp puede ser usado única y exclusivamente con fines educativos.

³⁸ <https://www.20minutos.es/noticia/2742383/0/gupos-whatsapp-padres-madres-colegios-prolifera-polemica-profesores-alumnos/>

6.3 Público objetivo

El público objetivo hacia el cual iría dirigida esta campaña son los padres de los niños pertenecientes a la Escuela Infantil “La Senda” ubicada en Segovia capital, tal y como se ha mencionado a lo largo del presente documento.

6.4 Contextualización del centro.

En este apartado se dará a conocer las características principales del centro educativo en el que se prevé poder aplicar la campaña.

La Escuela municipal Infantil “La Senda”, se encuentra ubicada en la Plaza Luis Conde de la Cruz N°4 del barrio de San Lorenzo, el más antiguo de la capital segoviana, desde los grandes ventanales que dispone el centro se visualiza el río Eresma y su senda.

Se trata de un servicio público prestado por el Ayuntamiento de Segovia dentro de la red de Centros Municipales de Educación Preescolar, cuyo objetivo es conseguir el desarrollo integral de los niños en su primera infancia.

Se trata de un centro de titularidad municipal, gestionado por Domicilia Grupo Norte, empresa multiservicios especializada en la gestión de Centros de Atención a Niños, que tiene como finalidad ofrecer un servicio que permita a las familias compaginar vida laboral y familiar, ofreciéndoles de tal manera, un entorno que cubra las necesidades pedagógicas y asistenciales del menor.

Por otra parte, en cuanto al horario general de la actividad educativa es de 7:30 a 15:30 horas; y cuenta con un horario ampliado para las familias que lo necesiten de 5:30 a 7:30 horas. El horario de comedor es de 12:00 a 13:30 horas.

La Escuela Municipal Infantil tiene como máximo el siguiente número de plazas por unidad:

- Unidad para alumnado menor de un año: 8 niños.
- Unidad para alumnado de 12 meses a 24 meses: 14 niños.
- Unidad para alumnado de 2 a 3 años: 20 niños.

Este centro es especialista en la Gestión de Proyectos dirigidos a los menores, en especial a la atención enfocada al rango de edad de 0 a 3 años. Son conocedores de la etapa educativa en la que nos encontramos y defensores de la misma, considerándola como una de las etapas en las que más desarrollo se produce.

Vinculado a la temática de la alimentación, se va a señalar algunas de las cuestiones que Grupo Norte considera importante en este sentido, las cuales se pueden encontrar en el propio centro educativo, en concreto, en su Programación General Anual.

La alimentación en la Escuela Infantil.

Una de las rutinas fundamentales en el primer ciclo de educación infantil, la constituyen las horas de comer, debido a la importancia que tiene en el proceso de autonomía, desarrollo personal y social del niño.

Como se ha analizado previamente, la alimentación de los niños es de gran importancia, debido a las necesidades de crecimiento y el papel preventivo de la misma para promover la salud. Alimentarse va más allá de cubrir una necesidad fisiológica, puesto que da lugar a que se den relaciones interactivas y desarrollo de hábitos sociales y culturales que se van incorporando al pequeño, desde sus primeros años de vida.

Desde Grupo Norte Servicios Sociales son conscientes de la importancia de la alimentación en los más pequeños, por lo que trabajan de forma continua en poder aportar una alimentación sana y equilibrada, considerada como uno de los pilares más importantes dentro del primer ciclo infantil.

El proceso de adaptación de la dieta a la edad, lo realizan de la siguiente manera:

- El servicio de nutrición y dietética confecciona un plan de menús, con el fin de responder a las necesidades nutricionales adaptados a la edad de los niños, tomando como referencia las recomendaciones del “Protocolo de valoración de menús escolares” editado por el Instituto de Salud Pública.
- Llevan a cabo la preparación de dietas bajo la supervisión facultativa para alergias e intolerancias. Se da respeto por la diversidad de los menús en función de los hábitos y costumbres de tipo cultural de los niños.

- Un objetivo muy presente es potenciar la adquisición de hábitos saludables, con la finalidad de motivar a los niños a seguir una dieta variada y equilibrada, tomando como base la dieta mediterránea.

Grupo Norte pone a disposición del personal del centro Escuela Infantil, diferentes dietas adaptadas a las necesidades de los niños. En relación a esto, los menús son elaborados de forma mensual, dirigidos a padres y madres (disponibles en el tablón informativo del centro) y para el personal de la escuela.

Planificación y elaboración de los menús.

En cuanto a las principales características del servicio que ofrece el centro son:

- Se realiza un estudio de valoración dietética inicial.
- Servicios específicos y extras: cálculo de nutrientes, dietas, derivaciones de menús para alergias y patologías. Todos los proyectos son realizados adaptándolos a la normativa de la Comunidad Autónoma.
- Certificado personalizado que especifica que los menús son realizados y supervisados por dietistas nutricionistas.

En cuanto a los servicios vinculados al servicio de comedor existen dos opciones posibles, en las que los padres podrán elegir la que más se apropie a sus necesidades.

- Modalidad de prestación con suministro de menú a través de un servicio de catering, que incluye desayuno o merienda, y almuerzo.
- Modalidad de asistencia en la comida a los niños y niñas de la Escuela, cuyo menú es aportado por las familias. En este sentido, el personal del centro se compromete a mantener la conservación adecuada de los menús aportados por las familias.

Cabe señalar que el suministro de los alimentos por parte del Equipo Educativo se realiza en ambas modalidades.

Resulta interesante resaltar que la labor que se realiza en el Centro puede ser complementada por una campaña de comunicación sobre alimentación saludable dirigida a los padres debido a que, como se ha podido observar en la encuesta realizada, la opción de traer los alimentos de casa es mayoritaria. Es por ello por lo que se debe trabajar en la

importancia de una alimentación saludable desde los primeros años, con el fin de que las familias, quienes serán las encargadas de elaborar los alimentos que finalmente consumirán sus hijos e hijas, tomen las mejores decisiones a la hora de elegir la alimentación de los mismos.

6.5 Instalaciones del centro.

En este apartado se pasará a exponer los espacios que integran el centro de forma más detallada y sus principales características.

Aquí podemos encontrarnos una distribución idónea de los grupos, combinando edades cronológicas y características evolutivas de los niños.

Las aulas están divididas de la siguiente manera y el número de niños que actualmente estudian en el centro:

- Aula de 0 a 1 año → 8 niños.
- Aula de 1 a 2 años → 13 niños.
- Aula de 2 a 3 años → 20 niños.
- Aula mixta de 1 a 3 años → 10 niños.

Dichas aulas cuentan con una serie de instalaciones organizadas y distribuidas de forma correcta en el espacio. **Ver Anexo 2 “Imagen de aula”.**

Otra de las instalaciones del centro a destacar, es el cuarto en el que los padres pueden dejar los carritos de los niños y niñas del centro. **Ver Anexo 3 “Imagen cuarto de sillas de paseo”.**

A continuación, podemos observar las instalaciones de la cocina y su distribución. **Ver Anexo 4 “Imagen Cocina”.**

Finalmente se podrá visualizar imágenes del comedor del centro, espacio en el que los niños llevan a cabo sus rutinas de alimentación diarias. **Ver Anexo 5 “Imagen comedor”**

6.6 Campaña.

El planteamiento de esta campaña surge como respuesta a las necesidades de comunicación familia – escuela en el centro en el que he tenido la oportunidad de realizar las prácticas profesionales del presente Máster en Comunicación con Fines Sociales.

En este sentido, la idea es poder utilizar WhatsApp única y exclusivamente con la finalidad de transmitir contenido educativo, vinculado fundamentalmente en líneas de alimentación saludable en la infancia. De manera que, los padres se vean incentivados por ser partícipes de un grupo de WhatsApp creado entre el personal del centro y los padres de los niños que acuden al mismo.

Por otra parte, se considera que la creación de un grupo de WhatsApp entre familia-escuela acarrea consigo una serie de ventajas para ambas partes implicadas. A su vez, se ha de tener en cuenta posibles limitaciones e inconvenientes que puedan surgir con el uso de esta herramienta enunciada.

En cuanto a las ventajas que pueden obtenerse son las siguientes:

- Mantener una comunicación activa entre profesionales y padres del centro.
- Informar a los padres de forma periódica sobre la importancia de una alimentación saludable.
- El personal docente podría resolver dudas que les pueda surgir a los padres, y darles respuesta en el momento que esté a disposición.
- Conseguir una retroalimentación familia-escuela efectiva, en la que ambas partes se vean implicadas.

En cuanto a los inconvenientes que pueden surgir con el uso de WhatsApp son los siguientes:

- Malentendidos entre los propios padres o con los profesionales del centro, produciéndose conflictos o cualquier tipo de incidente.
- Saturación de mensajes.
- Incumplimiento de las normas de uso que se detallarán posteriormente.
- Que los participantes del grupo compartan el número de teléfono de cualquier otro de los integrantes a terceras personas sin consentimiento del afectado.

6.6.1 Temporalización de la campaña.

El planteamiento de esta campaña surge como posible solución al problema detectado en el centro en el que se pretende aplicar. Se prevé su puesta en marcha para inicios del próximo curso escolar 2018/2019 en el mes de septiembre.

6.6.2 Desarrollo de la campaña.

El planteamiento de esta campaña de comunicación se consolidará con la realización de dos talleres dirigidos a padres y madres, que se llevarán a cabo en un momento previo y posterior a la intervención comunicativa, concretamente la campaña a través de WhatsApp.

Se ha optado por plantear dos talleres porque se considera fundamental iniciar una toma de contacto con las familias del centro. A su vez, también se considera importante poder realizar un taller al finalizar el curso, con el fin de poder tener en cuenta las valoraciones y sugerencias aportadas por las familias, tras la experiencia de su participación en la campaña de comunicación.

En cuanto a la temporalización de los talleres, se llevará a cabo de la siguiente manera:

- Primer taller: inicio de curso, en el mes de septiembre (primer trimestre).
- Segundo taller: finales del mes de junio (tercer trimestre).

Por otra parte, en la siguiente ficha técnica se mostrará la estructura, secuencia y temporalización del desarrollo de cada taller.

Tabla 7.

Ficha taller de apertura.

Objetivo	Por un lado, se pretende iniciar una toma de contacto entre padres y madres del centro. Y, por otra parte, fomentar estrategias para que las familias adopten hábitos saludables de alimentación en sus hijos e hijas.
Duración total	50 minutos aproximadamente.
Dirigida a	Padres y madres de la Escuela Infantil “La Senda”
Cantidad de personas	Se estima poder contar con la mayor cantidad de padres y madres interesados en participar.
Coordinador	Estudiante del Máster en Comunicación con Fines Sociales.
Lugar	Patio interior del centro.
Preparación	Para poder llevar a cabo dicho taller, se requiere de una preparación previa por parte del coordinador. Se centrará en una serie de consejos para padres sobre cómo lograr hábitos saludables en los niños y niñas.
Invitación	Los padres y madres recibirán una nota informativa en la que se les dará a conocer el objetivo del taller y datos pertinentes al mismo de carácter fundamental. Ver Anexo 6 “Invitación primer taller”.

Fuente: elaboración propia.

Desarrollo del taller de apertura al curso.

En primer lugar, el equipo docente dará la bienvenida y agradecerá la presencia de padres y madres. Seguidamente recuerda el objetivo que se pretende alcanzar con el desarrollo de dicho taller. Posteriormente se invita a los padres y madres a presentarse, diciendo su nombre y expectativas sobre el encuentro.

Cabe decir que el coordinador hará todo lo posible por crear un ambiente acogedor y de confianza en el que las familias pueden sentirse cómodas. También se hará hincapié en que dicho encuentro es para compartir opiniones y que se busca un aprendizaje mutuo entre padres y madres.

Una vez dicho esto, el equipo docente procede a organizar a los padres y madres en círculo con el fin de facilitar la comunicación.

Para dar inicio y promover la participación de todos los asistentes, se realizará una lluvia de ideas en la que el equipo docente indagará sobre qué es para las familias el concepto de “hábitos saludables”.

Todas las ideas serán escritas en una cartulina tamaño A3, cada idea será escrita con un color diferente. Una vez finalizada la lluvia de ideas, se pondrán en común y se debatirán, en este sentido el equipo docente deberá tener conocimientos previos vinculados a la temática que se está trabajando.

A continuación, el equipo docente procede a leer una serie de consejos para padres sobre cómo lograr que los más pequeños de la casa adopten hábitos saludables. **Ver anexo 7 “Decálogo de consejos hábitos de vida saludable”.**

Tras haber leído el decálogo de consejos para las familias, se promoverá la participación de las mismas, invitándoles a que compartan experiencias personales de sus hijos vinculadas a la presente temática que se está tratando. En este sentido, el coordinador del taller, tendrá el papel como mediador de las opiniones y experiencias aportadas, de manera que, pueda otorgarles validez a muchos de los comentarios compartidos en este espacio de taller.

Además, se les facilitará a las familias el nombre de un libro que presenta contenido vinculado a los hábitos saludables, en el cual, se puede apreciar diversas actividades y consejos de gran interés para padres y madres. El libro concretamente se llama *Monstruos Supersanos “Hábitos saludables para toda la vida”* de Valentín Fuster (Editorial Planeta, S. A., 2010). Dicho libro ha sido revisado previamente por el equipo docente, por lo que el contenido es propiamente adecuado para la temática que estamos abarcando. Se trata de un libro muy creativo, y sobre todo con un lenguaje apropiado y óptimo para las familias, al alcance de todos y todas.

Unos días después de haber realizado el primer taller, el equipo docente junto con el alumno del Máster, procederá a enviar a los padres una nota circular informativa través de las mochilas de los niños, con el fin de convocarles a un encuentro. **Ver Anexo 8 “Circular para familias”.**

En dicho encuentro se les dará a conocer a los padres, que, atendiendo a las necesidades de comunicación detectadas en el centro en el pasado curso escolar, y en base a una serie de cuestionarios aplicados, se ha optado por poner en marcha el desarrollo de una campaña

comunicativa, que pretende dar solución a la falta de comunicación existente entre familia-escuela en este centro concretamente.

El equipo docente de la campaña se encargará de dirigir mayoritariamente este encuentro.

En un primer momento se les dará a conocer que la idea es promover el uso de WhatsApp como herramienta con fines educativos, en el que prioritariamente se transmitirá información vinculada en la alimentación saludable en la infancia.

Este encuentro se aprovechará para dar a conocer que para poder ser partícipes de la campaña, los partes implicadas deberán firmar un consentimiento legal de autorización para hacer parte del grupo de WhatsApp. En este sentido, se les dará a los padres una hoja en la que firmarán su consentimiento y devolverla al día siguiente o lo antes posible. **Ver Anexo 9 “Hoja de consentimiento”.**

Cabe señalar que bajo ningún concepto ningún padre o madre que no haya firmado este previo consentimiento no podrá ser partícipe del grupo de WhatsApp propuesto.

Una vez firmado el consentimiento por todos los miembros del grupo de WhatsApp, se procederá a su creación.

En cuanto a las normas de uso y funcionamiento del grupo, es necesario definir la denominada Netiqueta, lo cual hace referencia al conjunto de normas sociales acreditadas en cualquier tipo de interacción en el ciberespacio como el correo electrónico, chats, redes sociales, etcétera. Su funcionalidad se traduce en indicar cómo es correcto comportarse, con lo cual se busca que las relaciones a través de la red sean mejores y más humanas, y combate problemas de cualquier tipo (Universia Colombia, 2017).

Ramírez (citado por Universia Colombia, 2017) define la netiqueta como el “lenguaje y formato apropiado en las distintas plataformas, los buenos modales, la pertinencia del contenido, el respeto hacia otras opiniones y a la privacidad, entre otras, que se agrupan como un código de conducta en la red”.

Para poder hacer partícipe del grupo de WhatsApp, los padres y docentes de la Escuela Infantil “La Senda” deberán conocer primeramente las normas y uso de funcionamiento del mismo, las cuales compondrán el primer mensaje que recibirán en dicho grupo. **Ver Anexo 10 “Normas de uso y funcionamiento del grupo”.**

Una vez aceptada la inclusión en el grupo y las normas de comportamiento, se llevaría a cabo el desarrollo de la campaña a través de WhatsApp a lo largo del curso, cuyo contenido y características se expondrá más adelante.

Con la campaña ya en funcionamiento, el segundo taller se llevará a cabo a finales de curso en el mes de junio, siendo este el último trimestre.

Tabla 8.

Ficha taller cierre curso.

Objetivo	Principalmente lo que se busca es conocer las opiniones de los padres y madres en el uso de WhatsApp a lo largo del curso, así como sus beneficios y limitaciones del uso de dicha aplicación. Cabe decir que la opinión de las familias es relevante para poder reorientar la campaña de comunicación de cara a una próxima experiencia de la misma.
Duración total	40 minutos aproximadamente.
Dirigida a	Padres y madres de la Escuela Infantil “La Senda”
Cantidad de personas	Se estima poder contar con la mayor cantidad de padres y madres interesados en participar.
Coordinador	Estudiante del Máster en Comunicación con Fines Sociales.
Lugar	Patio interior del centro.
Preparación	El coordinador del presente taller, tomará en cuenta la serie de ventajas y limitaciones que se han ido obteniendo a lo largo del curso tras el uso de WhatsApp, con el fin de poder debatirlo con las familias.
Invitación	Los padres y madres recibirán una nota informativa en la que se les dará a conocer el objetivo del taller y datos pertinentes al mismo de carácter fundamental. En este sentido, se les hará llegar la invitación. Ver Anexo 11 “Invitación taller de cierre”

Fuente: elaboración propia

Desarrollo del taller de cierre de curso.

En esta ocasión el equipo docente estará plenamente agradecido con la asistencia y participación de las familias presentes en el taller.

Esta es una oportunidad muy valiosa para que tanto padres como madres den a conocer sus opiniones respecto al uso que se le ha venido dando a WhatsApp a lo largo de estos

meses del presente curso escolar, y con el fin de poder detectar qué medidas podrían adoptarse para poder darle un mejor uso a dicha aplicación de cara a un próximo curso.

Para ello, el equipo docente se encargará de repartir un folio a cada participante con el fin de que pueda apuntar la lista de ventajas y desventajas que se han encontrado en el uso de WhatsApp con fines educativos.

Cabe decir, que con la realización de este taller se busca que tanto padres como madres puedan desvelar su aprendizaje vinculado a términos de alimentación saludable, para ello, el coordinador podrá proponer una serie de preguntas, que únicamente las familias deberán responder en la medida de lo posible y que por tanto serán valoradas y debatidas por todos los participantes.

Para finalizar, es importante resaltar que el desarrollo de esta intervención comunicativa ha sido únicamente planteado, por lo que todas las cuestiones expuestas y determinadas a lo largo de este apartado, pueden estar sujetas a claras modificaciones de cara a una aplicación de la misma en la vida real.

6.6.3 Aspectos visuales.

- Título del grupo: “Alimentación EI La Senda”.
- Descripción: Hábitos saludables para toda la vida.
- Estado: “Niñ@s san@s, adultos felices”
- Imagen de perfil del grupo.

Figura 25



Fuente <http://www.hukvida.org/web/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos-ninas-y-adolescentes/>

6.6.4 Plan de comunicación.

Para poder abordar el plan de comunicación se tomará como referencia la información recabada en el apartado “estado de la cuestión” y los resultados obtenidos de los cuestionarios aplicados a los padres del centro.

A lo largo del presente documento se ha venido haciendo hincapié sobre la importancia de una alimentación saludable desde los primeros años. Por ello, se reitera la relevancia que tiene promocionar e integrar hábitos de alimentación infantil. Nos encontramos en un país desarrollado, en el que somos conocedores de la facilidad para adquirir alimentos de todo tipo, pero frecuentemente en los medios de comunicación, en la televisión a diario, nos arrojan noticias sobre los problemas de alimentación en España, donde concretamente la obesidad se está convirtiendo en un problema de salud alarmante en nuestra sociedad.

Además, en esta misma línea, la OMS (2017) nos arroja cifras focalizadas en alimentación. Se ha podido ver diferentes datos asociados a sobrepeso, retraso de crecimiento, y muerte en menores asociada con la desnutrición. De igual modo, se han dado a conocer una serie de acciones sugeridas por la OMS para prevenir la obesidad en España.

A su vez, cabe reiterar que uno de los grupos de población con mayor vulnerabilidad a verse afectada por malnutrición son los lactantes y los niños, por lo que resulta idónea producir este tipo de campañas dirigidas sobre todo a los padres, con el fin de promover en ellos la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que se obtienen de la misma.

En este sentido, toma relevancia el papel de la comunicación familia-escuela, ya que, si ambas partes consiguen mantener una comunicación efectiva, los niños serán los principales beneficiarios.

En el apartado teórico del presente documento se han dado a conocer acciones sobre generar hábitos de vida saludable en la escuela, prioritariamente en términos de alimentación.

También se ha abordado sobre la importancia de la comunicación familia-escuela sobre todo en edades tempranas, los beneficios que se obtienen de dicha comunicación, los canales de comunicación familia-escuela, y espacios de colaboración. Además de las dificultades que surgen en la relación de padres y profesionales del centro educativo.

Así mismo, se ha podido comprobar mediante la encuesta la necesidad de comunicación entre centro escolar y familia sobre hábitos de alimentación saludable, los canales preferidos (talleres y WhatsApp) y aquellos alimentos con los que los niños y niñas presentan más problemas para consumir.

Una vez realizado este breve recorrido sobre los puntos teóricos que mayoritariamente atañen de cara a la campaña, se procederá a explicar el cronograma de la misma.

Para la elaboración del cronograma de información de la campaña, se tendrá en cuenta que aspectos han sido tratados en el enfoque teórico del presente trabajo y a su vez, las respuestas arrojadas por los padres que fueron partícipes del cuestionario aplicado en el centro.

Por una parte, se hará todo lo posible porque el contenido que se compartirá en el grupo sea vinculado a la importancia de una alimentación saludable desde los primeros años, y el papel de la comunicación familia-escuela para poder promover alimentación saludable en los hijos en ambos entornos, tanto el escolar como el familiar.

El cronograma será elaborado en una tabla, y esta información puede estar a disposición de los padres y profesionales del centro, si lo desean. El tipo de contenido será sobre noticias, enlaces, videos, imágenes. A continuación, se pasará a exponer dicho cronograma.

6.6.5 Cronograma de información.

En el siguiente cronograma se establecerá el tipo de contenido que será enviado a través del grupo de WhatsApp por parte del centro educativo. Los padres podrán compartir comentarios, sugerencias o dudas respecto a dicho contenido. Se encuentra previsto para el próximo curso escolar 2018/2019.

Mes de Septiembre

Semana del 17 al 21: Normas de uso y funcionamiento del grupo. Imagen del menú semanal 1. **Ver anexo 12 “Menú semanal”.**

Semana del 24 al 28: Imagen menú semanal. Link de una noticia https://www.abc.es/familia/educacion/abci-ninos-alimentacion-saludable-mejoran-notas-201806070228_noticia.html

Mes de Octubre

Semana del 1 al 5: Menú semanal. **Ver anexo 13 “Menú semanal”**. Leemos un cuento en el momento previo de alguna de las comidas <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/las-hadas-de-las-frutas>

Semana del 8 al 12: Menú semanal. Bonita canción para los más pequeños de la casa. <https://www.youtube.com/watch?v=7yoSgrvOf5o>

Semana del 15 al 19: Menú semanal. Recomendaciones de comidas para niños de 1 a 3 años. <https://espanol.babycenter.com/125013737/15-ideas-de-comidas-para-ni%C3%B1os-de-1-a-3-a%C3%B1os-fotos>

Semana del 22 al 26: Menú semanal. Actividades para motivar a los niños a comer sano. <https://aprender.cuidadoinfantil.com/actividades-para-enseñar-a-comer-sano-a-los-ninos.html>

Mes de Noviembre

Semana del 29 al 2: Menú semanal. **Ver anexo 14 “Menú semanal”**. Enseñar a los niños a comer fruta <https://aprender.cuidadoinfantil.com/enseñar-a-comer-fruta-a-los-ninos.html>

Semana del 5 al 9: Menú semanal. Recomendaciones de menús infantiles para aquellos padres que traen la comida de casa. <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/menu-semanal-infantil-para-aprender-a-comer-sano/>

Semana del 12 al 16: Menú semanal. Canción infantil para motivar a los niños a comer verduras <https://www.youtube.com/watch?v=sWVNRFdEAg>

Semana del 19 al 23: Menú semanal. El baile de las frutas <https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE>

Semana del 26 al 30: Menú semanal. La malnutrición infantil http://www.diariodeleon.es/noticias/sociedad/malnutricion-infantil-amenaza-uno-cuatro-ninos-espanoles_818058.html

Mes de Diciembre

Semana del 3 al 7: Menú semanal. **Ver anexo 15 “Menú semanal”**. Las 7 frutas perfectas para los niños <http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Alimentacion/frutas-para-ninos>

Semana del 10 al 14: Menú semanal. Conoce a grandes rasgos los efectos de la comida rápida en los niños <https://eresmama.com/los-efectos-del-abuso-la-comida-basura-nino/>

Semana del 17 al 21: Menú semanal. Seguramente que os falta algún cuento por leer <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/las-hadas-de-las-frutas>

En definitiva, este sería cómo se organizarían los mensajes semanalmente a lo largo de todo el curso. Como se puede observar, sólo se ha realizado hasta el mes de diciembre, pero para el resto de meses sería de la misma forma, basándose en el envío del menú semanal del centro y posteriormente a lo largo de la misma semana una noticia, canción o artículo de interés vinculado a la importancia de la alimentación saludable.

Del mismo modo, se ha presentado un ejemplo de menú semanal al inicio de cada uno de estos meses, con el fin que se pueda observar la estructura que se pretende seguir a lo largo de todo el planteamiento, pero que, obviamente una vez llevado a la práctica, cada semana tendría su propio menú correspondiente.

7. CONCLUSIONES GENERALES Y VALORACIONES FINALES.

Con la elaboración de este trabajo se pretendía hacer una revisión teórica sobre la importancia de la alimentación saludable y la comunicación familia-escuela. Como se ha podido observar a lo largo del trabajo, estos dos aspectos han sido extensamente trabajados en los dos primeros capítulos, contando con una gran variedad de fuentes bibliográficas, especialmente documentación institucional, que fundamentan el contenido que se ha mostrado. Es, por este mismo motivo, por el que se ha tenido que realizar un esfuerzo por sintetizar lo máximo posible la gran cantidad de información disponible, dejando aquella que ha sido considerada como más relevante para la inclusión en el presente trabajo. Es por todo ello, por el que estos dos primeros capítulos se consideran bastante sólidos y que sostienen la información que posteriormente se expone.

La siguiente parte del trabajo consistía en una fase de diagnóstico en la que se detectaba, a través de una encuesta, las necesidades de las familias respecto a comunicación de hábitos de alimentación saludable en el Centro Infantil “La Senda”. La respuesta a la iniciativa de la elaboración de una encuesta fue muy positiva, contando con un 92% de participación de las familias, por lo que se obtuvieron datos muy interesantes que se analizaron posteriormente.

Con dichos datos y fundamentación teórica se ha podido plantear una propuesta de intervención comunicativa en el ámbito escolar, que se concretaba en una campaña de comunicación que tomaba como base las respuestas de los cuestionarios y, por tanto, las necesidades a cubrir. De este modo, se ha podido personalizar lo máximo posible la campaña a las características del centro.

En líneas generales, realizando un balance del trabajo en su conjunto, se puede decir que su mayor fortaleza es su fundamentación teórica, ya que expone gran cantidad de contenidos obtenidos de numerosas fuentes, y cuya información se puede incluso ampliar si se accede a las mismas. Igualmente, puede considerarse también como objetivo cumplido el hecho de haber diseñado una propuesta de comunicación que responde no sólo al marco teórico planteado, sino también a la propia realidad de las familias de la Escuela Infantil que se toma como caso de estudio, a través de un diagnóstico de necesidades mediante el proceso de encuesta.

Por otro lado, si hablamos de las debilidades habría que nombrar el desarrollo de la campaña de comunicación ya que, a pesar de adecuarse a la realidad familiar cotidiana del centro, sólo se ha realizado un planteamiento debido a las limitaciones de tiempo (entre otras cuestiones, la campaña tal y como ha sido definida se plantea como un proceso de comunicación bidireccional, permanente y constante durante todo un curso académico). Hubiera sido interesante haberla podido llevar a la práctica para comprobar su efectividad, y por tanto, poder realizar las modificaciones necesarias en base a la experiencia.

A nivel personal, desde mi punto de vista considero que seguir una alimentación sana es tarea de todos, pero principalmente de padres y profesionales que tengan más contacto con los niños. Ya que, si no conseguimos instalar hábitos de alimentación saludable en los más pequeños, las consecuencias relacionadas con la salud repercutirán en el individuo de manera poco beneficiosa para el mismo.

Una de las cuestiones que más me ha llamado la atención ha sido el hecho de que cómo puede ser posible que en países desarrollados en los que se supone que tenemos mayor facilidad de acceso a los alimentos, seamos referente en alto índice de obesidad y sobrepeso.

A nivel mundial la obesidad se ha está haciendo cada vez más latente, debido a que las personas cada vez realizan menos equilibrio entre las calorías que consumen y la actividad física.

Como hemos podido abordar teóricamente, la malnutrición engloba un grupo de afecciones derivadas de la misma, correspondiéndose con desnutrición; malnutrición; sobrepeso y obesidad. En esta misma línea, la población infantil es una de las que presenta mayor vulnerabilidad a padecer cualquier tipo de malnutrición. A su vez, la pobreza es un claro índice que guarda relación con la malnutrición, ya que entre pobreza y salud no favorable se crea un círculo vicioso que afecta mayoritariamente en países con bajos ingresos.

Se ha podido ver claramente que ha sido un acierto vincular la importancia de una alimentación saludable desde la primera infancia, ya que según se ha abordado a nivel teórico, se pone de manifiesto que los niños es uno de los colectivos más afectado por las consecuencias de una mala alimentación.

Por otra parte, una de las cuestiones que se ha tenido en cuenta para la realización de este trabajo ha sido el fácil acceso al campo de aplicación del estudio, en este caso, concretamente la Escuela Infantil “La Senda”, ya que en dicho lugar tuve la oportunidad de realizar mis prácticas profesionales, y a su vez, he contado con la facilidad de poder contrastar la fundamentación teórica con la fase de diagnóstico. Me he propuesto aplicar una serie de cuestionarios a los padres del centro educativo, con el fin de poder detectar qué necesidades de comunicación existen en dicho centro, de modo que pudiese ofrecer una solución en este sentido. Haber usado la plataforma de Google Forms me ha permitido mayor flexibilidad con los padres a la hora de aplicar los cuestionarios. Una vez más, he podido comprobar la eficacia que tiene el uso de las TIC, si le damos un uso correcto.

Otra cuestión que me gustaría señalar, es que debido a las dificultades personales que se me han ido presentando en los últimos meses, me ha resultado muy difícil poner en marcha el plan de comunicación previsto para dicho centro. Los factores que principalmente han influido en ello, ha sido la falta de tiempo para haber compaginado de manera más factible mis estudios y jornada laboral.

Pero ello no quiere decir que no haya sido posible poder plantear la campaña que da respuesta a esas necesidades de comunicación existentes entre los profesionales de este centro y la familia. Dicha campaña se ha planteado en base a las necesidades de los padres, y el objetivo a largo plazo sería poder aplicarla, estoy segura de que con una posible mejora podría lograrse algo muy positivo en este sentido.

Abordar este trabajo no ha sido nada fácil para mí, ha supuesto un reto que jamás en mi vida me había planteado. Las adversidades de la vida me han hecho tener que realizarlo en poco tiempo y ajustarme a una serie de plazos, que en ocasiones veía inalcanzable.

A pesar de todo, me quedo con la sensación de haber realizado un trabajo lo más completo posible y cumpliendo mis objetivos planteados, aun siendo consciente de las limitaciones que presenta el trabajo, pero lo que verdaderamente importa no es el resultado final para llegar a una meta sino el proceso que has llevado a cabo para lograrlo.

Finalmente para concretar, he sentido la necesidad de trabajar en esta línea de investigación debido que a lo largo de mi experiencia profesional y personal he detectado que muchos de los contextos educativos en los que he tenido relación no dan la suficiente importancia a la alimentación saludable en los niños, y que tanto padres, madres, y educadores deberían de hacer mayor hincapié en conseguir fomentar y promover una alimentación adecuada desde

los primeros años. Si conseguimos una comunicación efectiva entre familia-escuela, los niños serán los principales beneficiarios.

8. BIBLIOGRAFÍA.

Ainsworth, M.D. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709- 716.

Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición. (2012). *Código de correulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud (código PAOS)*. junio 20, 2018, de Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo_Codigo_PAOS_2012_espanol.pdf

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. junio 20, 2018, de Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de:

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

Aguilar, M.C. & Leiva, J. (2012). La participación de las familias en las escuelas TIC. Análisis y reflexiones educativas. Pixel-bit. *Revista de medios y enseñanza*, 40, 7-19. Recuperado a partir de <http://acdc.sav.us.es/pixelbit/images/stories/p40/01.pdf>

Alexander, D., Hacking, B., Kelnar, C., McDowell, Z., Methven, E., Reilly, J. & Stewart, L (2003). Health consequences of obesity. *Archives of Disease in Childhood*. Vol. 88, pp. 748-752.

Alonso, M., Cao, M, Castro, M & Redondo, M. (2005). *Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León*. Junio 24, 2018, de Junta de Castilla y León.

Álvarez-Bermejo, J., Gázquez, J., López, M., Molero, M. & Pérez, M. (2011). Violencia Escolar y Rendimiento Académico (VERA): aplicación de realidad aumentada. *European Journal of Investigation in Health, Education and Psychology*, 1, pp. 71-84.

Altarejos, Francisco (2002). La relación familia-escuela. *ESE*, 3, pp.113-119.

- Anguita, J. C., Labrador, J. R., Campos, J. D., Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31(8), 527-538.
- Anguita, J., Labrador, J., & Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (II). *Atención primaria*, 31(9), 592-600.
- Aranceta, J., Contreras, J., González, M. Gracia, M., Herrera, P., de León, A., Luque, E., & Menéndez M. (2008). *Alimentación, consumo y salud*. Barcelona: Fundación "la Caixa".
- Aranceta-Bartrina, J., Delgado, A., Pérez-Rodrigo, C. Ribas, L. & Serra-Majem, Ll., (2006). Prevalence and determinants of obesity in Spanish children and young people. *British Journal of Nutrition*. Vol. 96 (suppl. 1), pp. S67-S72.
- Aranceta, J., Peña, L., Pérez, C., Ribas, L., Saavedra, P. & Serra, L. (2003). *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)*. junio 19, 2018, de Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad - SEEDO. Recuperado de: https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia_ninos_Estudio_ENKIDMed_Clin_2003.pdf
- Arango, M., Pérez, G. & Sepúlveda, L. (2011). *Las organizaciones no gubernamentales –ONG–: hacia la construcción de su significado*. junio 12, 2018, de Universidad Nacional de Colombia Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/29490/1/27942-98991-1-PB.pdf>
- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC). (2018) *Encuesta AIMC a usuarios de Internet de marzo 2018*. Junio 29, 2018. Recuperado de: <http://download.aimc.es/aimc/ARtu5f4e/macro2017/#page=111>
- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC) (2017). *Navegantes en la Red – Encuesta AIMC a usuarios de Internet*. Recuperado a partir de <http://www.aimc.es/-Navegantes-en-la-Red-.html>

Ayuntamiento de Segovia. (2014). *Programa de alimentación infantil para familias en situación de vulnerabilidad*. junio 19, 2018, de Ayuntamiento de Segovia Recuperado de:
<http://www.segovia.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/id.12410/recategoria.2600>

Banet, E., Buiza, C., del Carmen, L., Febrel, M., Ferrer, J., Fuentes, M., Gallego, J., Gavidia, V., Gómez, C., Granizo, C., Muñoz, M., Nuñez, F., Quer, J., Rambla, A., Rios, I., Rodes, M., Sala, M., Tro, L. & Yus, R.. (2004). *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona: Graó.

Barbany, M., Grupo Colaborativo de la SEEDO, Moreno, B., Rubio, M. & Salas-Salvadó, J. (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Medicina Clínica (Barcelona)*. Vol. 128 (núm 5), pp. 184-196

Berenson, G., Dietz, W., Freedman, D. & Srinivasan, S. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa heart study. *Pediatrics*, 1999; 103, pp. 1175-1182.

Blanco, A., del Río, L., Gutiérrez, L., Olmos, R. & Rodríguez, S. (2005). *Hábitos de alimentación y consumo saludable*. Asturias: Consejería de Educación y Ciencia.

Bolívar, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de Educación*, 339, 119-146.

Boynton-Jarrett, R., Gortmaker, S., Peterson, K., Sobol, A., Thomas, T. & Wiecha, J. (2003). Impact on television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics*, Vol. 112, pp. 1321-1326.

Breda, J. (2014). *Plan de ACCIÓN europeo sobre alimentación y nutrición 2015-2020*. junio 10, 2018, de OMS Recuperado de:
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/1. Joa o Presentation NAOS 4-NOV 2014.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/1._Joa_o_Presentation_NAOS_4-NOV_2014.pdf)

- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós
- Cabero, J. (2003). Replanteando la tecnología educativa. *Comunicar* , 23-30. Recuperado de:
<http://tecnologiaedu.us.es/cuestionario/bibliovir/replanteand.pdf>
- Cascales-Martínez, A., Gomariz, M. & Martínez, I. (2017). Grupos de WhatsApp en familias de Educación Infantil y Primaria. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*. Recuperado de:
<https://relatec.unex.es/article/view/2940/2127>
- Castro, S., Guzmán, B., & Casado, D. (2007). Las Tíc en los procesos de enseñanza y aprendizaje. *Laurus* , 213-234. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/761/76102311.pdf>
- Castro, R. (2015). La importancia de una buena alimentación infantil. junio 14, 2018, de *Diario de Sevilla*. Recuperado de:
https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2017). *¿Qué es una encuesta?* junio 14, 2018, de Centro de Investigaciones Sociológicas Sitio web:
http://www.cis.es/cis/opencms/ES/1_encuestas/ComoSeHacen/queesunaencuesta.html
- Choudhary, S. R., Momin, M. I. H. & Kantharia, S. L. (2015). Facebook and WhatsApp: Beneficial or Harmful?. *Journal of Evidence based Medicine and Healthcare*, 2 (17), 2306-2311. Recuperado a partir de http://www.jebmh.com/data_pdf/Sumana%20-%202.pdf
- Comisión Europea. (2007). *Strategy on nutrition, overweight and obesity-related health issues*. junio 21, 2018, de Unión Europea. Recuperado de:
https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/strategy_en

Comisión de las Comunidades Europeas. (2001). *La gobernanza europea. Un libro blanco*. Bruselas: Unión Europea.

Congreso de los Diputados (2003). *Título I. De los derechos y deberes fundamentales. Capítulo segundo. Derechos y libertades Sección 1.ª De los derechos fundamentales y de las libertades públicas. Artículo 27*. junio 17, 2018, de Congreso de los Diputados. Recuperado de:
<http://www.congreso.es/consti/constitucion/indice/titulos/articulos.jsp?ini=27&tipo=2>

Coon, K & Tucker, K. (2002). Television and children's consumption patterns. A review of the literature. *Minerva Pediátrica*. Vol. 54, pp. 423-436

Corpas, C., González, M., Mérida, R. & Ramírez, A. (2012). *La orientación en Educación Infantil*. Madrid: Pirámide.

C.R.A Tierras de Medina. (2015). *Compromiso Educativo Familia/Escuela*. junio 07, 2018, de C.R.A Tierras de Medina Recuperado de:
<http://cratierrasdemedina.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/9.COMPRMISO EDUCATIVO FAMILIA-ESCUELA.pdf>

Cremedes, J. (2007). *Micro poder. La fuerza del ciudadano en la era digital*. Madrid: Espasa.

CSIF. (2018). *El 90 por ciento de los docentes convive con situaciones de violencia en su centro escolar*. junio 10, 2018, de CSIF Recuperado de:
<https://www.csif.es/contenido/nacional/general/246036>

De León, B. (2011). 35. *La relación familia-escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/as*. junio 17, 2018, de Universidad de Cantabria Recuperado de:
http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf

- Díaz, C. (2017). El día a día de un grupo de padres en Whatsapp, en un hilo de Twitter: "¿Me hacéis un resumen que acabo de llegar?". junio 14, 2018, de *El Mundo*. Sitio web:
<http://www.elmundo.es/f5/comparte/2017/12/13/5a311fef46163f61548b45db.html>
- Dietz, W. (s.f.) Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease, *Pediatrics*, 1998; 101: pp. 518-525
- Doak, C, Renders, C., Seidell, J & Visscher, T. (2006). The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obesity reviews*. Vol. 7, pp. 111-136.
- Doménech, G., Gabilondo, C., Hernández, A. & Romero, M. (2012). *Guía de salud materno-infantil*. junio 21, 2018, de Junta de Castilla y León Recuperado de:
<https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-materno-infantil/guia-salud-materno-infantil>
- Domínguez, S. (2010). *La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia*. junio 1, 2018, de Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía Recuperado de:
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7214.pdf>
- Educación 3.0. (2018). *Una escuela de familias vía WbatsApp*. junio 1, 2018, de Educación 3.0 Recuperado de:
<https://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/whatsapp-escuela-familias/81480.html>
- Educación 3.0. (2017). *Cómo hacer un buen uso educativo de WbatsApp entre familias y profesores*. junio 1, 2018, de Educación 3.0 Recuperado de:
<https://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/como-hacer-un-buen-uso-educativo-de-whatsapp-entre-familias-y-profesores/46510.html>

Educapeques. (s.f.). *Whatsapp en el ámbito educativo*. junio 19, 2018, de Educapeques
Recuperado de:

<https://www.educapeques.com/whatsapp-ambito-educativo>

Egger, G. & Swinburn, B (2004). The runaway weight gain train: too many accelerators, not enough brakes. *British Medical Journal*. Vol. 329 (núm. 7468), pp. 736-739.

El País. (2017). Un mensaje contra una profesora en un grupo de WhatsApp de madres y padres acaba en juicio. junio 14, 2018, de *Educatolerancia* Sitio web:
<http://www.educatolerancia.com/mensaje-una-profesora-grupo-whatsapp-madres-padres-acaba-juicio/>

Eroski Consumer. (2004). *Menús escolares: estudiados los de 200 centros escolares*. junio 5, 2018, de Eroski Consumer Recuperado de:

http://revista.consumer.es/web/es/19981101/actualidad/tema_de_portada/319774.php

Escola Sagrada Familia. (2015). Los medios de comunicación se hacen eco de nuestro grupo "pionero" de WhatsApp en 4º de Primaria. junio 14, 2018, de Escola Sagrada Familia Sitio web: <http://csfamilia.com/es/content/proyecto-whatsapp-en-4%C2%BA-de-primaria>

FAO. (2012). La nueva carga del mundo en desarrollo: la obesidad. junio 20, 2018, de FAO
Recuperado de:

<http://www.fao.org/FOCUS/S/OBESITY/obes1.htm>

Fernández, M. & León, V. (2017). La comunicación en las relaciones Familia-Escuela. junio 17, 2018, de educaweb Recuperado de:

<https://www.educaweb.com/noticia/2017/06/01/comunicacion-relaciones-familia-escuela-13970/>

- Fominaya, C. (2017). Qué hacer (y qué no) en el grupo de WhatsApp de padres del colegio. junio 14, 2018, de ABC Sitio web: https://www.abc.es/familia/educacion/abci-hacer-y-no-grupo-whatsapp-padres-colegio-201702282049_noticia.html#ns_campaign=mod-sugeridos&ns_mchannel=relacionados&ns_source=que-hacer-y-que-no-en-el-grupo-de-whatsapp-de-padres-del-colegio&ns_linkname=noticia.foto.recreo&ns_fee=pos-1
- Fulkerson, J. A., Larson, N., Horning, M. & Neumark-Sztainer, D., (2014). A review of associations between family or shared Meal frequency and dietary and weight status outcomes across the life span. *Journal of Nutrition Education and behavior*, 46(1), pp. 2-19.
- García-Bacete, F. (2003). Las relaciones escuela-familia: Un reto educativo. *Infancia y Aprendizaje*, 26(4), 425-437.
- Garreta, J.. (2015). La comunicación familia-escuela en Educación Infantil y Primaria. *Revista de Sociología de la Educación (RASE)*, 8, pp. 71-85
- GÓMEZ, J. (2009). Cambios estructurales de la familia y su relación con la escuela. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 24.
- González, O. (2016). Comunicación familia-escuela. 5 claves para mejorarla. junio 15, 2018, de Dinantia. Recuperado de: <https://www.dinantia.com/es/blog/es/73-comunicacion-familia-escuela-5-claves-para-mejorarla>
- Gonzalo, P. (2017). La relación escuela-familia y su influencia en el niño y la niña . junio 12, 2018, de El diario de la educación Recuperado de: <http://eldiariodelaeducacion.com/blog/2017/03/14/la-relacion-escuela-familia-y-su-influencia-en-el-nino-y-la-nina/>
- Guiainfantil.com. (2017). Consecuencias de la obesidad infantil. junio 19, 2018, de Guiainfantil.com Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>

- Guilayn, P. (2018). Las agresiones a los profesores se disparan: ¿qué está pasando?. junio 4, 2018, de XLSemanal Recuperado de:
<https://www.xlsemanal.com/actualidad/20180209/agresiones-a-los-profesores-violencia-en-las-aulas.html>
- Harris, M. (1991). *Bueno para comer*. Madrid: Alianza.
- Hawkes, C. (2004). *Marketing food to children: the Global Regulatory Environment*. Ginebra: World Health Organization.
- Healthy children. (2010). *Niños sanos en familias sanas*. junio 21, 2018, de Healthy children Recuperado de: <http://www.healthy-children.eu/>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística. (2018). *Indicadores demográficos - Datos provisionales 2017*. junio 15, 2018, de Instituto Nacional de Estadística Recuperado de:
http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177003&menu=ultiDatos&idp=12547355730
- International Obesity Task Force (2007). *The global challenge of obesity and the International Obesity Task Force*. Recuperado de: <http://www.iuns.org/features/obesity/tabfig.htm>
- Johnson, L., Adams Becker, S., Estrada, V. & Freeman, A.(2015). NMC Horizon Report: 2015 Higher Education Edition. Austin, TX: The New Media Consortium.
- Junta de Castilla y León (2016). *Red Centinela*. Junio 18, 2018, de Junta de Castilla y León. Recuperado de: <https://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es/centinelas/red-centinela-sanitaria-castilla-leon>
- Junta de Castilla y León. (2008). *Currículo de Primer ciclo de Educación Infantil*. junio 15, 2018, de Junta de Castilla y León Recuperado de:
http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/educacyl/tkContent?idContent=63536&textOnly=false&locale=es_ES

- Kustcher, N., & St.Pierre, A. (2001). *Pedagogía e Internet Aprovechamiento de las Nuevas Tecnologías*. Mexico DF: Editorial Trillas.
- Lobato, A., Martínez, A., Migallón, P., Moran, L., Muñoz, J. & Puente, R. (2007). *Alimentación Saludable. Guía para las familias*. junio 18, 2018, de Ministerio de Sanidad y Consumo Recuperado de:
https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf
- Maes, L., Mulvihill, C., Roberts, C., Todd, J. & Vereecken, C (2006). Television viewing behaviour and associations with food habits in different countries. *Public Health Nutrition*. Vol. 9, pp. 244-250.
- Martínez, D & Veiga, O..(2008). *Proyecto Perseo: Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los Centros de Educación Primaria*. junio 20, 2018, de Ministerio de Sanidad y Consumo Recuperado de:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanos/profesores_escuela_activa.pdf
- Martorell, R. (2002). Obesity in the developing world. En: Caballero B, Popkin B.M. (eds.). *The nutrition transition. Diet and disease in the developing world*. San Diego (CA): Academic Press, pp. 147-164.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2018). *Programa operativo de ayuda alimentaria del fondo de ayuda europea para las personas más desfavorecidas (2014-2020) en España*. Junio 17, 2018, de Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Recuperado de:
http://www.fega.es/es/PwfGcp/es/accesos_directos/plan2010_ayudas/index.jsp
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). *La participación de las familias en la educación escolar*. Mirando al futuro. junio 05, 2018, de Ministerio de Educación, Cultura y Deporte Recuperado de:
<https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:b97206c8-7e76-4850-88c9-85fc41baa9ba/webmirandofuturocee-pdf.pdf>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2015). *Las relaciones entre familia y escuela. Experiencias y buenas prácticas*. junio 12, 2018, de Ministerio de Educación y Formación Profesional. Recuperado de:

<https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:e30d7429-ebb9-4830-bdd2-09816fb30fe3/23encuentroceaedocumentobase2015-pdf.pdf>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s.f.). *Recomendaciones de Nutrición de la SEEN*. junio 15, 2018, de Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social Recuperado de:

https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/recomendaciones_seen_infancia.htm

Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Guía didáctica*. junio 14, 2018, de Universidad Surcolombiana Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Programa de Comunicación Social y Periodismo Sitio web: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Morales, E. (2012). El smartphone como motor de una nueva incertidumbre social. *Revista Prisma Social*, (8), 87-115. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4004217>

Muñoz, F. (s.f.). *Intolerancias y alergias alimentarias*. junio 14, 2018, de Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria Recuperado de:

https://www.aepap.org/sites/default/files/13_intolerancias_alergias.pdf

OMS. (2018a). *Enfermedades no transmisibles*. junio 14, 2018, de OMS Recuperado de:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OMS. (2018b). *Malnutrición*. junio 16, 2018, de OMS Recuperado de:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- OMS. (2018c). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. junio 17, 2018, de OMS Recuperado de:
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- OMS. (2017). *Obesidad y sobrepeso*. junio 10, 2018, de OMS Recuperado de:
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2016). *Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición (2016-2025)*. junio 15, 2018, de OMS Recuperado de:
http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_R8-sp.pdf
- OMS. (2015). *Alimentación sana*. junio 10, 2018, de OMS Recuperado de:
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS (2010). *Promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños*. Junio 20, 2018, de OMS recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/es/>
- OMS (2003). *Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas. Informe de una consulta de expertos conjunta FAO/OMS*. Serie de informes técnicos OMS 916. Ginebra: OMS.
- OMS (2000). *Obesidad: Prevenir y controlar la epidemia global*. Informe de una consulta de la OMS. Serie informes técnicos 894. Ginebra: OMS.
- OMS. (s.f.). *Sobrepeso y obesidad infantiles*. junio 10, 2018, de OMS Recuperado de:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- RCP, RCPCH y FPH (2004) *Storing up problems. The medical case for a slimmer nation*. RCP, RCPCH, FPH: Londres.
- Sarramona, J. (2002). *La educación en la familia y en la escuela*. Madrid: PPC.
- Sierra Caballero, F. & Gravante, T. (2012). Apropiación tecnológica y mediación: líneas y fracturas para pensar otra comunicación posible. *Autogestión de la vida cotidiana* (pp. 130-138).

- Sultan, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51(1), 57-69. Doi: 10.1016/j.soscij.2013.09.003
- Tarilonte, L. (2014). *La participación de la familia en el contexto escolar. estudio de caso y propuestas de mejora*. junio 1, 2018, de Universidad de Valladolid Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/6742/1/TFG-L589.pdf>
- Unicef. (1989). *Convención Internacional sobre los derechos del niño y de la niña*. junio 15, 2018, de Unicef Recuperado de: https://www.unicef.org/paraguay/spanish/py_convencion_espanol.pdf
- Unión Europea. (2010). *ACTIVE*. junio 12, 2018, de Unión Europea Recuperado de: <http://www.animate-eu.com/active/>
- Universia Colombia. (2017). *Netiqueta: ¿Qué es? ¿Para qué sirve?* junio 19, 2018, de Universia Colombia. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.co/vida-universitaria/noticia/2007/01/22/252851/netiqueta-que-es-que-sirve.html>
- Viché González, M. (2015). El empoderamiento de los ciudadanos internet. In Move.Net: *Actas del I Congreso Internacional Move.Net sobre Movimientos Sociales y TIC*, (pp. 353-370). Grupo Interdisciplinario de Estudios en Comunicación, Política y Cambio Social de la Universidad de Sevilla (COMPOLÍTICAS)

9. ANEXOS

Anexo 1. “Cuestionario para padres”.

Cuestionario dirigido a los padres del centro infantil “La Senda”

El presente cuestionario responde a una investigación llevada a cabo por la Universidad de Valladolid, con el objetivo de promocionar hábitos de alimentación saludable en la primera infancia.

Conocer vuestra opinión resulta de vital importancia para la investigación.

El cuestionario es de carácter anónimo.

Por favor, marque con una **X** solo una **única opción**.

1. ¿Cuántos hijos tiene?

- Uno
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Cinco

2. Indique la edad de cada uno de ellos.

3. ¿Cuántos hijos estudian actualmente en el centro?

- Uno
- Dos
- Tres

4. ¿Tiene hijos que hayan estudiado en el pasado en este centro?

- Si
- No

5. Su residencia está radicada en:

- Segovia capital.
- Alrededores de Segovia.

6. Su nivel de estudios es:

- Estudios primarios.
- Estudios secundarios.
- Estudios superiores.

7. Actualmente su situación laboral es:

- Empleado.
- Desempleado.
- Ama de casa.
- Otros

8. En relación a la pregunta anterior. En caso de ser empleado, en qué ámbito desempeña su labor:

- Autónomo.
- Empresa privada.
- Administración pública.
- Otros

9. Con qué frecuencia realiza algún tipo de actividad física:

- Nunca.
- Esporádicamente
- 1 o 2 días a la semana.
- 3 o más días a la semana.

10. Respecto a la alimentación, ¿busca información sobre cómo mejorarla?

- Si
- No

11. Si en la respuesta anterior ha dicho que sí, ¿Cuál es el medio que normalmente utiliza para informarse?

- Consejos de familiares, amigos.
- Internet y redes sociales.
- Televisión y radio.
- Lecturas especializadas
- Profesionales médicos
- Educadores del centro de su hijo.

12. ¿Recibe algún tipo de información sobre alimentación del centro escolar?

- Si
- No

13. ¿Dónde comen sus hijos?

- En el centro escolar
- En casa
- En el domicilio de un familiar o amigo

14. De comer en el centro escolar, ¿qué opción utilizan?

- Servicio de comedor del centro
- Traen la comida de casa

15. En cuanto a su vida en familia, ¿Cuántas veces a la semana suelen comer fuera de casa?

- Nunca.
- Esporádicamente.
- 1 vez a la semana.
- 2 o más veces a la semana.

16. Valore del 1 al 8 cuál de estos grupos de alimentos son los que con mayor frecuencia consume su hijo, siendo el 1 el que menos consume y 8 el que más consume.

- Carne
- Pescado
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Legumbres
- Embutidos (jamón york, pavo, etc.)
- Precocinados (frituras, congelados, salchichas)
- Comida rápida (pizza, hamburguesa)

17. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos le resulta difícil que su hijo lo coma?

- Carne
- Pescado
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Legumbres

- Embutidos (jamón york, pavo, etc.)
- Precocinados (frituras, congelados, salchichas)
- Comida rápida (pizza, hamburguesa)

18. ¿Cuántas comidas diarias realiza su hijo al día?

- Menos de tres comidas
- Tres comidas.
- Cuatro comidas.
- Cinco o más comidas diarias.

19. ¿Cuántas piezas de fruta come su hijo al día?

- Entre 1 y 2 piezas al día.
- Más de 2 piezas diarias.
- Ninguna fruta al día.

20. ¿Padece su hijo alguna intolerancia alimentaria?

- Sí. ¿Cuál?
- No

21. ¿Padece su hijo alguna alergia alimentaria?

- Sí. ¿Cuál?
- No.

22. En relación a la comunicación familia-centro. ¿Cuál canal de comunicación usa habitualmente para contactar con el personal del centro?

- Tutoría individualizada.
- Plataforma digital del centro.
- Redes sociales (WhatsApp, Facebook, Twitter)
- Llamada telefónica
- Boletines y circulares
- Agenda.

23. Indique su grado de acuerdo respecto a la posibilidad de recibir información y comunicación con el centro por los siguientes canales:

Facebook:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

WhatsApp:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Boletines y circulares:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Talleres:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Tutorías individualizadas:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Reuniones grupales con otros padres/madres:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Anexo 2. “Imagen de aula” (archivo personal)



Anexo 3. “Imagen cuarto de sillas de paseo” (archivo personal)



Anexo 4. "Imagen cocina" (archivo personal)



Anexo 5. “Imagen comedor” (archivo personal)



Anexo 6 “Invitación primer taller”.

El día lunes 10 de septiembre nos reuniremos con los padres y madres de la Escuela Infantil “La Senda” del primer ciclo de educación infantil, con el fin de hablar sobre como fomentar en los niños y niñas la adopción de hábitos de alimentación saludable. Aprenderemos diversas estrategias sobre cómo llevarlo a la práctica. Nos reuniremos de 17 a 17.50 aproximadamente.

Anexo 7 “Decálogo de consejos hábitos de vida saludable”.

- Las familias deben ser un referente para sus hijos. Si las propias familias practican una serie de hábitos saludables, les resultará más fácil poder promoverlos en sus hijos.
- Toda familia debe mantenerse activa. Planificar actividades que impliquen ejercicio físico para todos los integrantes, es una forma de promover hábitos saludables y poder compartir momentos inolvidables.
- Es fundamental centrarse en lo positivo y no en lo negativo. Hay que celebrar los logros relacionados con los hábitos saludables y ayudarles a desarrollar una imagen positiva de sí mismos. La autoestima es fundamental para llegar a la edad adulta con salud, tanto física como mental.
- Como padres y madres jamás debéis utilizar la comida como recompensa. Ofrecer a los niños y niñas caramelos, dulces o golosinas solo favorece la adquisición de malos hábitos alimentarios.
- La comida es un momento único, y más si se realiza en familia, ya que favorece una alimentación correcta y promueve el interés en mayor medida por degustar los alimentos.
- Tanto padres como madres deben implicarse en todos los aspectos relacionados con la salud de los niños y niñas. Por ejemplo, pueden comprobar que el menú escolar sea correcto y cumplir con todos los controles requeridos por el pediatra.

Anexo 8. “Circular para padres”.

Queridos Padres y Madres.

Tenemos el gusto de invitarles a una reunión informativa en la que se les dará a conocer una propuesta que seguro que os va a gustar mucho. Todo esto lo hacemos con el fin de que sus hijos sean los principales beneficiarios. *Nos interesa mucho el bienestar integral de sus hijos.*

Lugar: Escuela Infantil “La Senda”.

Día: jueves 13 de septiembre.

Hora: 18 horas.

Rogamos su asistencia a este encuentro.

Por favor, **firmé** la circular para saber de antemano si contamos con usted

Anexo 9. “Hoja de consentimiento”.

Yo _____ con DNI o Pasaporte _____, doy mi consentimiento para que el personal de la Escuela Infantil “La Senda” pueda gestionar mis datos, y así poder ser miembro del grupo de WhatsApp (familia-escuela). Además me comprometo a no divulgar a terceras personas el contacto telefónico de los miembros del grupo.

Atendiendo a lo que dispone el Reglamento General de Protección de datos.

Firmado _____

En Segovia, septiembre de 2018.

El ____ septiembre de 2018.

Anexo 10. “Normas de uso y funcionamiento del grupo”.

Normas de uso y funcionamiento del grupo

- La finalidad del grupo es de carácter educativo, por ello daremos un uso correcto del mismo.
- Únicamente transmitiremos contenido educativo, prioritariamente de alimentación saludable en la infancia.
- Se podrán realizar consultas, emitiendo una respuesta en la mayor brevedad posible.
- Todos los participantes podremos transmitir información de alimentación.
- Seremos respetuosos con los comentarios de cada participante del grupo, aunque en ocasiones no compartamos la misma opinión sobre un tema determinado.
- La retroalimentación es voluntaria, cada participante comentará o compartirá información cuando bien pueda o lo considere conveniente.
- Usaremos un lenguaje apropiado, evitando siempre cualquier palabra o comentario que pueda ofender o herir a cualquier integrante del grupo.
- No daremos ningún contacto de los miembros del grupo a terceras personas.

El incumplimiento de alguna de estas normas dará lugar a la expulsión de uno o más participantes que se vean implicados en ello.

Anexo 11 “Invitación a nuestro taller de cierre”.

El día viernes 28 de junio de 2019 nos reuniremos con los padres y madres de la Escuela Infantil “La Senda” del primer ciclo de educación infantil, con el fin de poder llevar a cabo un taller de cierre, en el que se debatirán los aspectos positivos y a mejorar vinculados con la participación y desarrollo de la campaña comunicativa entre familia y escuela, en este centro concretamente. Nos reuniremos de 17 a 17.40 aproximadamente.

Anexo 12. “Menú semanal del centro”.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Crema de zanahoria. Albóndigas en salsa y lechuga. Fruta.	Lentejas estofadas. Bacalao con tomate. Yogur.	Fideuá. Pechugas de pollo con salsa. Fruta.	Arroz con verduritas. Tortilla de patata con ensalada. Fruta.	Alubias blancas. Merluza y ensalada verde. Yogur.

Anexo 13. “Menú semanal del centro”.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz tres delicias. Merluza a la romana con lechuga y tomate. Fruta.	Sopa de cocido. Ternera a la jardinera con patatas. Yogur.	Garbanzos estofados. Tortilla de jamón. Fruta.	Macarrones con tomate. Limanda al horno con verduritas. Fruta.	Crema de calabacín. Solomillo con salsa de zanahoria. Yogur.

Anexo 14. “Menú semanal del centro”.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de fideos. Pollo a la plancha con lechuga y tomate. Fruta.	Macarrones con tomate. Merluza en salsa verde.	Crema de verduras. Lomo adobado con lechuga. Yogur.	Arroz con tomate. Filetes rusos en salsa. Fruta.	Alubias estofadas. Bacalao al horno. Fruta.

Anexo 15. “Menú semanal del centro”.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puré de verduras. Muslo de pollo en salsa y patatas. Yogur.	Alubias blancas. Empanadillas con ensalada. Fruta.	Macarrones a la boloñesa. Tortilla francesa con lechuga y tomate. Fruta.	Arroz tres delicias. Salchichas con salsa de pimientos. Fruta.	Crema de zanahorias. Merluza a la romana. Yogur.