



Universidad de Valladolid.

Escuela Universitaria de Magisterio.

Campus de Segovia.



TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN ALUMNOS/AS DE EDUCACIÓN
PRIMARIA.**

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS QUE APOYEN LA PRÁCTICA
DOCENTE DESDE EL CURRÍCULUM.**

Curso de Adaptación al Grado de Primaria.

Alumna: SARA REGIDOR SANZ

Tutora: YOLANDA GONZÁLEZ GARCÍA

RESUMEN

En este trabajo de Fin de Grado, se presenta, en primer lugar, una pequeña investigación sobre los hábitos alimenticios de un grupo de escolares de quinto de primaria, centrandó la atención principalmente, en dos aspectos: por un lado, el seguimiento o no de una dieta equilibrada, y por otro, la realización de desayunos completos o por el contrario, insuficientes. Una vez hecho este análisis, se plantea una propuesta didáctica orientada a mejorar las deficiencias encontradas en dichos hábitos alimenticios, a promover conductas de alimentación saludables en los alumnos y a despertar su interés y responsabilidad por el cuidado de su alimentación, haciéndoles conscientes de la influencia que ésta tiene sobre su salud.

PALABRAS CLAVE.

Alimentación – Nutrición - Hábitos alimenticios saludables – Dieta equilibrada – Desayuno completo.

INDICE

1. Introducción.....	1
2. Objetivos.....	2
3. Justificación.....	3
4. Marco teórico.....	8
4. 1. Concepto de salud.....	8
4. 2. Estilo de vida y estilo de vida saludable.....	8
4. 3. Concepto de hábito.....	9
4. 4. Alimentación y nutrición.....	9
4. 5. Concepto de dieta.....	11
4. 6. Necesidades energéticas.....	13
4. 7. Recomendaciones para la distribución de la ingesta energética durante el día.....	14
5. Metodología o diseño.....	14
5. 1. Primera parte: análisis de los hábitos alimenticios de un grupo de alumnos.....	15
5. 2. Segunda parte: elaboración de una propuesta didáctica.....	19
6. Exposición del proyecto.....	19
6. 1. Conclusiones extraídas del proyecto de investigación.....	19
6. 2. Propuesta didáctica orientada a la mejora de los hábitos alimenticios de los alumnos.....	25
6. 2. 1. Objetivos.....	25
6. 2. 2. Competencias básicas.....	26
6. 2. 3. Contenidos.....	27
6. 2. 4. Metodología.....	28
6. 2. 5. Temporalización.....	29
6. 2. 6. Actividades.....	30
6. 2. 7. Atención a la diversidad.....	34
6. 2. 8. Evaluación.....	35
7. Alcance del trabajo.....	37
8. Conclusiones y recomendaciones finales.....	38
9. Bibliografía y referencias.....	39
10. Anexos.....	

1. INTRODUCCIÓN.

La preocupación por cuidar la salud y mantener una dieta saludable es un tema de vigente actualidad en nuestra sociedad. Las últimas noticias nos llegan diariamente, son que España está perdiendo sus buenas costumbres de llevar a cabo una dieta mediterránea y una vida activa, lo que está influyendo negativamente en la salud de su población, provocando enfermedades como la obesidad.

Uno de los últimos datos que se presentaron en el Congreso Internacional de Programas de Nutrición y Actividad Física para el Tratamiento de la Obesidad (PRONAF), celebrado en Madrid en diciembre de 2011, señalan que España se encuentra a la cabeza mundial en obesidad infantil, superando incluso a Estados Unidos. Además, prevén, que de seguir así, en el año 2030, algo más del 30% de la población adulta padecerá obesidad. (Publicado el 17 Diciembre, en www.acedyr.com)

Por otra parte, uno de los estudios de la Fundación Thao demuestra que un 8,3% de la población infantil española entre tres y doce años sufre obesidad y un 21,7% padece sobrepeso. Además, asegura que estos problemas aparecen cada vez en edades más tempranas: entre los 1 y los 4 años ya se dan casos de obesidad, pero especialmente de sobrepeso infantil. (Publicado el 16 de mayo de 2012, en <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/05/16/nutricion/1337165311.html>)

Estos y otros datos, igual o más alarmantes han llevado a la ministra de Sanidad, a anunciar recientemente, la creación de un Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad en España; el cual tendrá como objetivo promocionar y mejorar la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) especialmente en la infancia (publicado el 28 de mayo de 2012 en <http://www.abc.es/20120528/sociedad/abci-observatorio-nutricion-fuster-201205281244.html>)

Ante esta situación y la tendencia de los últimos años a que el problema vaya a más, el papel de la escuela va a ser fundamental para transmitir buenos hábitos alimenticios y para fomentar la práctica de actividad física de forma regular, y es por ello, que con este trabajo hemos querido hacernos partícipes de ello.

2. OBJETIVOS.

Los objetivos que se plantean con la elaboración de este trabajo, pueden clasificarse en dos grandes bloques. El primero a alcanzar en la parte inicial del trabajo dedicada a la investigación, y el segundo a lograr en el segundo bloque del trabajo, es decir, en nuestra propuesta didáctica. De este modo, los objetivos a alcanzar son los siguientes:

1. Investigar los hábitos alimenticios de un grupo de escolares, extrayendo conclusiones para una posterior elaboración de propuesta de mejora.
 - Analizar las dietas de los alumnos y comprobar en qué grado se aproximan o no a una dieta equilibrada.
 - Estudiar los hábitos de desayuno de los alumnos, comparándolos con un desayuno completo.
 - Hacer un análisis del consumo de fruta diario por parte del alumnado.

2. Proporcionar a los alumnos las herramientas necesarias para llevar a cabo una dieta equilibrada de forma autónoma, promoviendo su reflexión sobre la importancia que esta tiene sobre la salud, a través de una unidad didáctica de Conocimiento del Medio.
 - Despertar el interés del alumnado por el cuidado del cuerpo y más concretamente de su alimentación.
 - Dotar al alumnado de aquellas competencias necesarias para mejorar sus hábitos alimenticios de forma autónoma, crítica y responsable, a través de distintas situaciones de enseñanza-aprendizaje.
 - Mostrar al alumnado la influencia que la alimentación tiene sobre la salud, la mejora de la calidad de vida y la prevención de enfermedades como la obesidad.

3. JUSTIFICACIÓN

Los cambios que se están produciendo en nuestra sociedad en las últimas décadas, están haciendo que nuestros hábitos de vida se vean modificados considerablemente.

El éxodo del campo a la ciudad, la incorporación de la mujer al trabajo, el desarrollo de las nuevas tecnologías, de los transportes, de las comunicaciones, las nuevas formas de ocio etc, han hecho que nuestra vida sea más cómoda en muchos sentidos, pero también han hecho que perdamos ciertas costumbres y hábitos beneficiosos para nuestra salud, tanto para la de los adultos como para la de los niños.

Hoy en día vivimos en una sociedad caracterizada por las prisas y el estrés. Esto influye notablemente en nuestros hábitos de alimentación, ya que se dedica menos tiempo a preparar comidas caseras y se recurre a productos envasados, precocinados o a comida rápida. El trabajo hace que muchas veces se coma fuera de casa, se coma rápido, o incluso que nos saltemos alguna comida. Es decir, que estamos modificando nuestros hábitos alimenticios, y no precisamente en una buena dirección.

Por otra parte, nuestras formas de ocio están cambiando, hoy en día predomina el ocio pasivo, aunque afortunadamente, parece que en los últimos años, estamos tomando conciencia de la necesidad de realizar actividad física, pero aún queda mucho camino por recorrer.

La combinación de estos dos factores se está traduciendo en un problema de gran importancia para nuestra salud, como es el incremento del sobrepeso y la obesidad, además de otras enfermedades. Hace años parece que estos trastornos afectaban principalmente a la población adulta, pero en las últimas décadas, se está expandiendo a marchas aceleradas entre la población infantil.

En los últimos años, vista la extensión y la gravedad de los problemas que acabamos de plantear: los malos hábitos alimenticios y el aumento del sedentarismo entre los escolares, se están llevando a cabo diversos programas para la mejora de estos hábitos y la promoción de la actividad física en distintos niveles y esferas: “Programa Perseo” (del Ministerio de Educación y Ciencia), “Semana Temática de la fruta y la verdura en Castilla y León” en las escuelas de Castilla y León (de la Junta de Castilla y León),

“Programa Thao-Salud Infantil” (Fundación Thao), “El estirón” (Antena 3), la Estrategia Naos (Ministerio de Sanidad)...

La escuela se ha hecho eco de estos problemas de la sociedad, y ha puesto en marcha algunos de los programas que hemos citado anteriormente, en determinadas zonas del territorio español.

Esta intervención no surge de la nada, o de la buena intención de los docentes, si no que tiene cabida dentro de nuestro currículo escolar. Uno de los fines de la educación recogidos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante LOE), el cual consideramos un pilar fundamental es “lograr el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos”. Para lograr este desarrollo integral, debemos potenciar todas las dimensiones de la personalidad del alumnado de manera global: ámbito cognitivo, motor y socio-afectivo. De esta forma capacitaremos a los alumnos para desenvolverse en la sociedad de forma activa, crítica, autónoma y responsable; y a enfrentarse, de este modo, a problemas como el que estamos proponiendo.

Uno de los aspectos que debemos trabajar, en este proceso de formación integral del alumnado, es la adquisición de una serie de hábitos alimenticios saludables; que les permitan mejorar la salud y su calidad de vida. Es bien sabido, que los hábitos que se adquieren en la infancia es más difícil que se abandonen cuando somos adultos, por ello, creemos necesario comenzar a trabajar sobre la importancia de una alimentación saludable desde los primeros años de vida en casa, y también desde la escuela.

El tratamiento de los hábitos alimenticios, estaría comprendido dentro de un campo más amplio como es el de la salud, dentro del cual también tendrían cabida la higiene, la actividad física, la seguridad y prevención de accidentes etc; todos ellos aspectos que influyen directamente sobre nuestra salud.

El tratamiento de la salud, y por tanto, de los hábitos de alimentación saludables, aparece recogido en el currículo de primaria en varios apartados.

Por un lado, aparece recogido como uno de los objetivos generales de la Educación Primaria que establece la LOE, concretamente el objetivo k: “Valorar la higiene y la

salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Dentro de las diferentes áreas de conocimiento que comprende el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León (en adelante Decreto 40/2007), encontramos claras referencias al tratamiento de los hábitos alimenticios, tanto en el área de Conocimiento del Medio como en el de Educación Física, en el que parte de sus contenidos se orientan a la salud y más concretamente a la adquisición de hábitos de alimentación saludables.

En el área de Conocimiento del Medio encontramos los objetivos 2 y 3 que quedan relacionados directamente con el tema de nuestro trabajo.

2. “Conocer y valorar la importante aportación de la ciencia y la investigación para mejorar la calidad de vida y bienestar de los seres humanos”.

3. “Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad)”.

Del mismo modo y en concordancia con estos objetivos, en el bloque 3 de contenidos “la salud y el desarrollo personal”, se plantean una serie de contenidos a lo largo de los tres ciclos, por un lado, aspectos relativos a contenidos como la clasificación de los alimentos y su función, la nutrición y la dieta sana y equilibrada, la prevención de trastornos alimenticios etc. Y por otro lado, contenidos referidos a la salud y a la prevención de enfermedades.

Lo mismo ocurre en el área de Educación Física, en cuya introducción se señala su intención de dar respuesta a las necesidades actuales de la sociedad y promover un estilo de vida saludable, dentro de lo que se incluye el fomento de unos hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo de toda la vida y que contribuyan a la mejora de la autoestima.

Entre los objetivos de Educación Física, encontramos el nº 2 “apreciar la actividad física para el bienestar, manteniendo una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud”, el cual indica de forma clara la relación existente entre alimentación y salud.

Respecto a los bloques de contenidos de esta área, el bloque 4 se denomina “Actividad física y salud”, dentro del cual encontramos, entre otros, contenidos referidos a la adquisición de hábitos de alimentación saludables y su repercusión sobre la salud, siendo estos secuenciados por ciclos.

En ambas áreas se especifican igualmente criterios de evaluación referidos a los objetivos y contenidos propuestos para cada uno de los ciclos.

Por otra parte, el fomento de hábitos alimenticios saludables y el trabajo que vamos a hacer sobre estos, tiene cabida dentro del tratamiento de diversas competencias básicas, dentro de las que destacamos: la competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, la competencia para aprender a aprender y la autonomía e iniciativa personal. Relacionamos este trabajo principalmente con estas competencias, porque con nuestra propuesta didáctica, lo que pretendemos es mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos, proporcionándoles aquellos conocimientos y procedimientos que les permitan hacer un análisis de su propia alimentación, reflexionar sobre ella, identificar los posibles errores que están cometiendo y tomar las medidas necesarias para que esta sea más saludable y repercuta favorablemente en su salud.

Por otra parte, en el artículo 19 de la LOE se incluye el tratamiento de la educación en valores en todas las áreas, dentro de la cual se incluye la Educación Para la Salud (en adelante EPS). Dentro de la EPS un apartado importante sería la formación de hábitos de alimentación saludables.

Podemos definir la EPS en la escuela, como un proceso de enseñanza aprendizaje, orientado a la adquisición de hábitos saludables y la supresión de aquellas acciones perjudiciales para la salud. El tratamiento de los diferentes temas que pueda comprender la EPS (higiene, drogas, alimentación, alcohol...) puede hacerse de forma puntual, ante la aparición de determinados problemas etc, o bien integrándola en los contenidos de las distintas áreas curriculares.

Para llevar a cabo temas relacionados con la EPS, deberemos tener en cuenta dos principios de T. Williams (citado en Serrano González, 1997),

- El alumno deberá ser el eje de todas las actividades orientadas a la promoción de la salud. Para ello, partiremos de sus conocimientos previos, sus actitudes y sus necesidades.
- Fomentaremos la participación activa de los alumnos en dicho proceso.

A parte de estos temas curriculares que hemos señalado, debemos tener en cuenta el currículo oculto. En la escuela, los alumnos aprenden más cosas de las que nosotros, conscientemente queremos transmitirles. El ambiente escolar, nuestra forma de hablar, nuestros comentarios y acciones, las actitudes de los compañeros etc, transmiten una serie de valores, que van a calar profundamente en el alumnado.

Son varios los elementos del currículum oculto que influyen en la escuela, pero los más importantes a la hora de tenerlos en cuenta para nuestro trabajo son:

- La relación entre alumnos, puesto que ellos tratarán de agradar a sus compañeros para integrarse en un grupo y no ser rechazados. Algunos alumnos obesos pueden ser rechazados por su imagen corporal, otros alumnos pueden modificar sus hábitos alimenticios para satisfacer a sus compañeros, para sentirse queridos o líderes, etc.
- Los medios de comunicación (principalmente la televisión e internet), que a pesar de no formar parte directa del medio escolar son uno de los principales referentes y modelos de imitación de conducta y de valores para niños y jóvenes.
- Las actitudes de los profesores, puesto que son un ejemplo cercano a seguir, especialmente en edades tempranas.

Como hemos visto en diferentes elementos curriculares se hace una clara referencia al tratamiento de la salud, y en algunos de ellos, de forma más concreta a la alimentación como uno de los factores que influye sobre ella. Por tanto, nuestro estudio y análisis de los hábitos alimenticios y, especialmente, nuestra posterior propuesta didáctica, queda justificada por nuestro currículo de referencia para Educación Primaria.

4. MARCO TEÓRICO

La importancia de adquirir una serie de hábitos alimenticios saludables, nos lleva a plantearnos una serie de preguntas, tales como ¿qué es la salud? o ¿a qué nos referimos al hablar de hábitos?, ¿qué es la alimentación?... Es importante tener claro el significado de estos y otros conceptos, que iremos analizando a lo largo de este apartado, para a partir de ahí poder desarrollar cada uno de los apartados de nuestro trabajo.

4.1. Concepto de salud.

La evolución del concepto de salud ha estado ligada siempre al momento histórico, a la cultura de los pueblos y al nivel de desarrollo y conocimientos de estos. Tradicionalmente se ha concebido la salud exclusivamente como la ausencia de enfermedades; sin embargo, la OMS amplía esta definición, considerando a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 1946, p. 10); aceptación que se mantiene vigente hoy en día y que será referencia para nosotros.

La salud de cada persona está determinada por una serie de condicionantes como son:

- Las características individuales de cada ser humano, principalmente genéticas.
- Los factores ambientales, es decir, el entorno físico en el que se vive.
- El sistema sanitario: cantidad y calidad de centros de salud, accesibilidad, gratuidad etc.
- Conductas humanas, es decir, el estilo de vida

De estos cuatro factores que influyen en la salud, es este último, el estilo de vida, el aspecto sobre el que nosotros, como docentes, más podemos intervenir o modificar, fomentando una serie de hábitos saludables en nuestros alumnos que les permitan alcanzar y/o mantener la salud y que les acompañen a lo largo de toda su vida.

4.2. Estilo de vida y estilo de vida saludable.

Siguiendo a Mendoza (citado en Delgado y Tercedor, 2002), entendemos estilo de vida como “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”. Los estilos de vida pueden ser muy diversos, y no todos ellos beneficiosos para la salud. Son varios los estilos de vida que pueden considerarse

beneficiosos para la salud, pero de forma general, se dice que un estilo de vida es saludable cuando, “en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades o incapacidades” (OMS, 1998; Mendoza y cols., 1994, citado en Delgado y Tercedor, 2002).

Siguiendo a Mendoza y cols. (Citado en Delgado Y Tercedor, 2002) existen 4 grandes tipos de factores que determinan el estilo de vida de una persona:

- Las características individuales, genéticas o adquiridas.
- Las características del entorno microsociales en que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, escuela, grupo de amigos...).
- Factores macrosociales, que influyen directamente sobre los anteriores: sistema social, cultura predominante, medios de comunicación...
- Medio físico geográfico.

4.3. Concepto de hábito.

Al hablar de “hábito”, nos estamos refiriendo a aquellas conductas o comportamientos asiduos o repetidos de una persona a lo largo del tiempo y que va a caracterizar su manera de vivir.

La creación o desarrollo de los hábitos debería ser un trabajo compartido por parte de padres y educadores. En nuestra tarea como docentes, lo que intentaremos es fomentar una serie de hábitos saludables en los alumnos, proporcionándoles la información y las herramientas necesarias para que sean capaces de llevar a cabo dichos hábitos de forma autónoma y responsable y reconociendo sus efectos sobre la salud.

Un estilo de vida va a estar formado por hábitos de diversa índole: hábitos de trabajo, higiénicos, de descanso, de actividad física, posturales, alimenticios etc. En este trabajo, nos vamos a centrar en la promoción de hábitos de alimentación saludables.

4.4. Alimentación y nutrición.

Para hablar de hábitos alimenticios conviene distinguir entre alimentación y nutrición. La alimentación es el proceso de ingerir o proporcionar al cuerpo los alimentos que contienen las sustancias nutritivas que permiten el funcionamiento de nuestro cuerpo. Es un proceso consciente y voluntario, por lo que está en nuestras manos el poder modificarlo.

Por otro lado, la nutrición comprende todos los procesos fisiológicos mediante los cuales nuestro organismo transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos y lleva a cabo la excreción de los productos de desecho. El proceso de nutrición nos va a proporcionar la energía que necesitamos para vivir y la materia que necesitamos para crecer. A diferencia que la alimentación, la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos fisiológicos como la digestión, la absorción y el transporte de nutrientes en nuestro organismo.

Igualmente, conviene distinguir entre alimento y nutriente. Entendemos por alimento todo aquello, sólido o líquido, que el ser humano puede ingerir para satisfacer el hambre y que le va a proporcionar una serie de nutrientes para afrontar las necesidades fisiológicas y de crecimiento del organismo. Por otra parte, los nutrientes son aquellos componentes de los alimentos que el cuerpo humano utiliza para obtener energía, construir o reparar sus estructuras, o para regular diversas funciones vitales.

Los alimentos se pueden clasificar de varias formas: atendiendo a su origen (animal, vegetal o mineral), a su función (energética, estructural etc.). Sin embargo, a continuación presentamos la clasificación de alimentos por grupos, que posteriormente nos va a servir para hablar de dieta variada y equilibrada, ya que el consumo de un determinado número de alimentos de cada grupo nos garantizará una dieta adecuada. Los alimentos se dividen en 7 grupos, que generalmente suelen representarse de forma gráfica en la rueda de los alimentos, y que son los siguientes:

- Grupo 1: Leche y derivados
- Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.
- Grupo 3: Legumbres, tubérculos y frutos secos.
- Grupo 4: Verduras, hortalizas.
- Grupo 5: Frutas.
- Grupo 6: Pan, pastas, cereales y azúcares.
- Grupo 7: Grasas, aceites y mantequillas.

Del mismo modo, los nutrientes se clasifican en 5 grupos: hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Estos grupos son esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal, a parte del agua y el oxígeno; pero hemos de ingerirlos en las proporciones adecuadas como veremos más adelante.

Cada nutriente tiene una función determinada, de ahí que sea importante ingerir todos ellos en las cantidades adecuadas. Dichas funciones son:

- Proteínas: función estructural (reparar y producir tejidos corporales).
- Hidratos de carbono: función energética, aportando gran cantidad de energía de fácil combustión.
- Grasas: función energética. Las grasas aportan más del doble de energía que los hidratos de carbono, pero su combustión es más lenta. Tienen la capacidad de almacenarse y servir de reserva y protección contra el frío, y se utilizan cuando escasean los hidratos de carbono.
- Vitaminas y minerales: función reguladora, son necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y para la contracción muscular, entre otras cosas.

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes. Las necesidades de nutrientes y energías varían de unas personas a otras, dependiendo principalmente de su edad, sexo y nivel de actividad física.

4.5. Concepto de dieta.

La palabra dieta procede del griego “dayta” y hace referencia al conjunto de alimentos que consume una persona de forma habitual. Existen múltiples tipos de dietas, en función de cuál sea el propósito de estas. En nuestro caso, como promotores de hábitos saludables, vamos a centrarnos en lo que debería ser una dieta saludable.

Actualmente se describe dieta saludable como aquella que se plantea sobre la base de las necesidades individuales de cada persona; pero de forma general, podemos definirla como aquella alimentación que es: suficiente o completa, equilibrada, variada y adaptada.

Decimos que una dieta es suficiente o completa cuando aporta la cantidad de nutrientes energéticos (Kilocalorías) necesarios para llevar a cabo los procesos metabólicos y de actividad física de cada persona; sin superar o no alcanzar dichas cantidades de energía necesarias. Del mismo modo, ha de aportar suficientes nutrientes con funciones

plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero que tampoco sobren.

La dieta es equilibrada, cuando las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí. El grupo de expertos de la FAO-OMS en 1988 (citado en Bermúdez Salinas, 2007), estableció las siguientes proporciones.

- Las proteínas deben suponer entre un 10% y 15% del aporte calórico total.
- Los glúcidos nos aportarán al menos un 55% - 60% del aporte calórico total.
- Los lípidos no sobrepasarán el 30% de las calorías totales ingeridas.

Una dieta es variada si asegura la ingesta de alimentos de todos los grupos, y por tanto también de todo tipo nutrientes.

Por último, una dieta es adaptada cuando está en relación con las condiciones geográficas, culturales, religiosas o individuales de cada individuo.

La dieta mediterránea es una de las que más se adaptan a los objetivos que debe cumplir una dieta equilibrada. Esta dieta, además de ser sana y nutritiva ayuda a prevenir o mejorar algunas enfermedades como: enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión, etc. Algunas de las características más significativas de esta dieta son:

- Uso de aceite de oliva para elaborar o condimentar platos.
- Consumo alto de alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, legumbres y hortalizas. Muchos de estos alimentos se consumen en forma cruda en ensaladas o como postre (frutas), en la mayoría de las comidas.
- Consumir alimentos frescos y de temporada.
- Se deben tomar legumbres al menos dos veces en semana.
- Tomar y al menos tres o cuatro piezas de fruta al día.
- Las preparaciones de las comidas deben ser sencilla: hervidos, asados.
- Consumo diario de cereales: pan y otros derivados del trigo o el arroz.
- Pastas y arroces se deben tomar de tres a cuatro veces por semana.
- Escaso consumo de alimentos carnes rojas, y más de pescado y aves de corral.

- Uso de productos como el ajo o la cebolla, y algunas especies y hierbas aromáticas (orégano, tomillo...)
- Uso de gran cantidad de productos frescos.
- Consumo de frutos secos como las nueces, avellanas, almendras, etc.
- Consumir diariamente una cantidad moderada y regular de productos lácteos como queso y yogur.
- Beber al menos 2 litros de agua al día.

4.6. Necesidades energéticas.

Las necesidades de energéticas van a depender de una persona a otra, estando determinados fundamentalmente por la edad y la actividad física que lleve a cabo.

Esta energía se obtiene con la transformación y combustión de los tres nutrientes energéticos: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

La energía se mide habitualmente en kilocalorías (en adelante Kcal). Los hidratos de carbono y las proteínas aportan 4 Kcal/gramo, mientras que las grasas aportan 9 Kcal/gramo.

Existen múltiples fórmulas y tablas para calcular esto, que dependen de variantes como la edad, el sexo, la talla, el peso etc. De forma genérica y sencilla, se puede considerar, la fórmula que recoge el Programa Perseo (2007):

$$1200 \text{ Kcal} + (100 \text{ Kcal} \times \text{años de edad del niño o niña})$$

De este modo, los alumnos de nuestro grupo de estudio, que tiene 10 años, deberían consumir unas 2200 Kcal diarias:

$$1200 \text{ Kcal} + (100 \text{ Kcal} \times 10 \text{ años}) = 2200 \text{ Kcal}$$

Esta energía va a permitir realizar todas las actividades diarias de cada alumno: estudiar, jugar, caminar etc, pero también va a ser la responsable de que tenga lugar crecimiento corporal, y fundamentalmente será la encargada de llevar a cabo el metabolismo basal del organismo, es decir, las funciones de respiración, digestión, mantenimiento de la temperatura corporal etc.

Cuando hay un déficit en la aportación de energías se compromete el crecimiento y desarrollo; mientras que por el contrario, el exceso energético predispone al sobrepeso por aumento de las reservas corporales en forma de grasa

Es importante conseguir un equilibrio entre la aportación energética de los alimentos y los gastos corporales de energía, solo así se consigue mantener el peso dentro de un margen saludable.

4.7. Recomendaciones para la distribución de la ingesta energética durante el día.

Para concluir este apartado, diremos que una dieta debe respetar un adecuado reparto energético a lo largo del día. Es importante repartir los alimentos en diferentes comidas, de forma que el organismo los reciba de forma gradual, pueda hacer mejor las digestiones, absorba los nutrientes de forma progresiva y los aproveche en el proceso metabólico. Para ello, el Programa Perseo (2007) recomienda hacer 5 comidas diarias:

- Desayuno: debe aportar entre el 20 y el 25% de las Kcal diarias totales.
- Almuerzo: debe aportar entre el 5 y el 10% de las Kcal diarias totales.
- Comida: debe aportar entre el 30 y el 35% de las Kcal diarias totales.
- Merienda: debe aportar entre el 10 y el 15% de las Kcal diarias totales.
- Cena: debe aportar entre el 25 y el 30% de las Kcal diarias totales.

5. METODOLOGÍA O DISEÑO

La elaboración de este trabajo ha estado dividida en dos fases claramente diferenciadas, elaboradas de forma consecutiva. La primera parte es una investigación, para conocer las costumbres y hábitos alimenticios de un grupo de alumnos de primaria, mientras que la segunda parte comprende una propuesta didáctica, elaborada a partir de las observaciones y conclusiones extraídas en la primera fase. El propósito de este proyecto didáctico es mejorar las posibles deficiencias encontradas los hábitos alimenticios de los alumnos y concienciarlos de la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable, así como informarles de las repercusiones que los malos hábitos pueden tener sobre la salud.

Debido al carácter específico de cada una de las partes, el proceso, las técnicas y los recursos utilizados en cada una de ellas han sido diferentes, por lo que a continuación pasamos a desarrollarlos en dos apartados distintos.

5.1. Primera parte: análisis de los hábitos alimenticios de un grupo de alumnos.

Para llevar a cabo este trabajo, hemos seleccionado una pequeña muestra de 14 alumnos de 5º de Primaria de un Colegio Público de Segovia de un contexto urbano. Los alumnos proceden de familias de un nivel sociocultural y económico medio - alto, entre los que se incluyen tres alumnas procedentes de Sudamérica.

La recogida de datos se hizo a lo largo de tres días laborables consecutivos durante el segundo trimestre del curso 2011-2012, en una tabla¹ que los propios alumnos debían completar. En ella debían incluir los alimentos y las cantidades aproximadas que ingerían en cada una de las comidas que habitualmente realizan a lo largo de un día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena; así como si comían algo entre horas o no; y el qué.

En esta misma ficha que se les entregó, por la parte de atrás, debían incluir de forma sencilla que tipo de actividades realizaban a lo largo del día, para establecer de forma genérica cuál es el nivel de actividad de este grupo de escolares: si realizan bastante, mucha, poca o muy escasa actividad física².

Una vez hecho esto, procedimos al volcado y el tratamiento de la información recogida. Para cada alumno realizamos una tabla³ donde recogemos los alimentos que han ingerido a lo largo de esos tres días, así como el valor nutricional de cada una de esas comidas realizadas, y las kilocalorías ingeridas. Es decir, que si por ejemplo un niño desayuna un vaso de leche con cacao y cereales, nosotros hemos extraído las Kcal que ha ingerido en esa toma, así como la cantidad de hidratos de carbono, grasas y proteínas que dicho desayuno incluía.

¹ Se recoge esta tabla en el anexo 1.

² Se recoge esta tabla en el anexo 2.

³ Pueden consultarse las tablas completas de cada alumno en el anexo 3.

Para realizar dichos cálculos hemos utilizados diversas tablas que recogen el valor nutricional de cada alimento, como las que se recogen en Rusolillo, G. y Martínez, J.A. (2002), en las tablas de composición de alimentos de Gonzalo Martín Peña (en http://comedoresugr.tcomunica.org/docs/composicion_alimentos.pdf o en <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/>).

Tras hallar las kilocalorías y los gramos ingeridos de cada tipo de nutriente, calculamos las Kcal totales que cada alumno toma a lo largo de un día; para comprobar si se acercan o no a las recomendaciones de ingesta calórica establecidas para su edad.

Del mismo modo, para poder posteriormente establecer si nuestros alumnos llevan a cabo o no, una dieta equilibrada, lo que hemos hecho ha sido calcular, en función del número de Kcal totales, el tanto por ciento de Kcal procedentes de hidratos de carbono, proteínas o grasas.

Por último, otro dato que recogemos en estas tablas, es el reparto energético que se hace a lo largo del día. Es decir, que tanto por ciento de las kilocalorías diarias totales se ingiere en cada toma: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena o entre comidas.

SUJETO 13	DÍA 1				
	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas	Kcal	% Kcal diarias
DESAYUNO	Leche con cola cao y cereales				
	41,5	9,9	8	274,2	14,27
ALMUERZO	Un plátano y un zumo				
	45,2	2	0,8	195	10,15
COMIDA	Lentejas, morcilla y zumo de naranja.				
	62,5	22,9	32,7	627,5	32,65
MERIENDA	Yogur y bocadillo de chorizo				
	46,4	19,5	18,6	427,3	22,23
CENA	Ensalada, salmón y leche con cola cao.				
	25,1	23,2	18,2	398,1	20,71
TOTALES	220,7	77,5	78,3	1922,1	100
% Kcal aportadas por cada nutriente	45,93	16,13	36,66	100	

Tabla 1. Ejemplo de tabla individual que recoge la información alimenticia y nutricional uno de los alumnos.

Una vez hecho esto, hemos realizado varias tablas y gráficas comparativas en la que se muestra de forma más visual los datos extraídos. Por un lado hemos realizado una tabla

en la que se comprueba si las dietas de los alumnos a lo largo de esos tres días son equilibradas o no. En ella, se recogen los datos relativos a la ingesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas (en tanto por ciento). A continuación mostramos un ejemplo de estas tablas⁴ y un ejemplo de gráfico⁵ correspondiente:

APORTE CALÓRICO POR TIPO DE NUTRIENTE						
NUTRIENTES	SUJETO 1			SUJETO 2		
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 1	DIA 2	DIA 3
% H. CARBONO	42,3	46,6	40,3	53,3	39	45,2
% GRASAS	33,8	29,3	42,2	26,3	37,8	34,1
% PORTEÍNAS	19,4	23,3	17,5	19,5	24,2	21,7

Tabla 2. Ejemplo de tabla que muestra el aporte calórico por cada tipo de nutriente

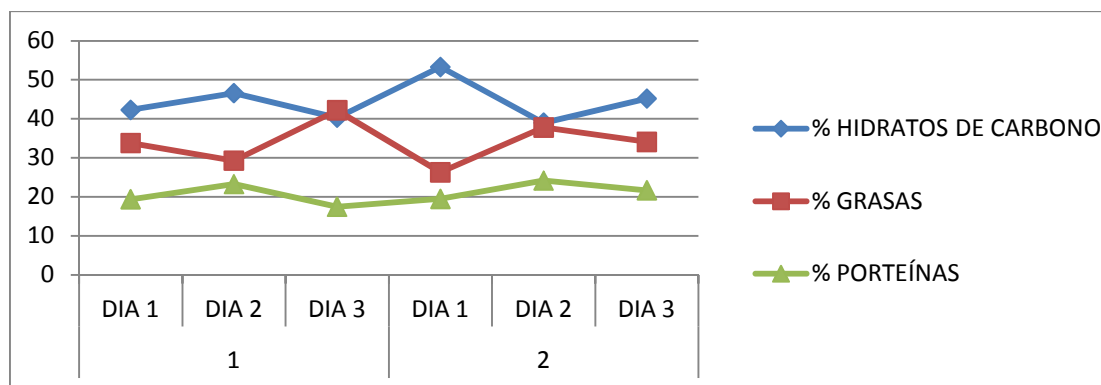


Gráfico 1. Ejemplo de gráfica de la aportación calórica por cada tipo de nutriente.

En la siguiente tabla, se muestra el reparto energético que hace cada alumno en las diferentes comidas a lo largo de un día⁶, es decir, la distribución que hacen de las Kcal totales ingeridas, en las distintas comidas que realizan a lo largo del día.

Reparto energético (%) a lo largo del día	SUJETO 1			SUJETO 2		
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Desayuno	29,6	13,46	19,2	12,64	16,81	12,78
Almuerzo	16,22	26,03	13,93	13,67	15,31	14,38
Comida	24,63	27,57	35,97	33,14	26,33	35,79
Merienda	17,06	18,68	16,44	22,69	12,14	12,45
Cena	12,63	20,67	14,63	17,86	29,42	24,59
Entre horas	0	0	0	0	0	0

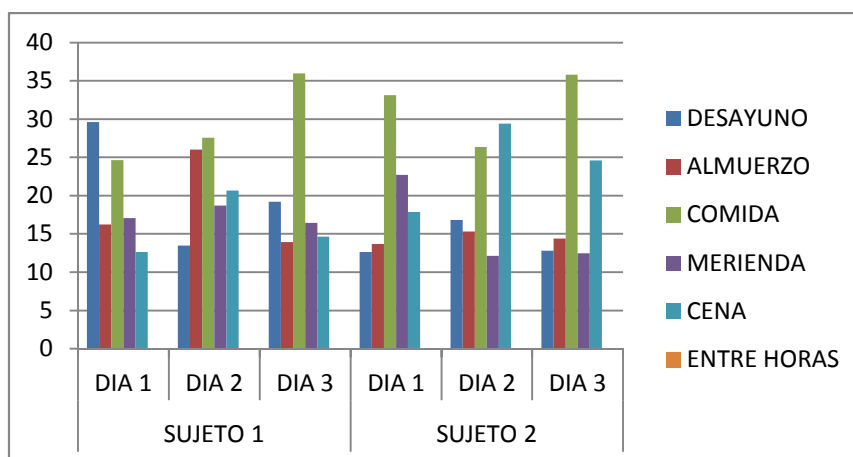
Tabla 3. Ejemplo de tabla del reparto energético en las distintas comidas diarias.

⁴ Pueden consultarse las tablas completas en el anexo 4.

⁵ Pueden verse el gráfico completo del aporte calórico por cada tipo de nutriente en el anexo 5.

⁶ Puede consultarse la tabla completa del reparto calórico diario en el anexo 6.

Al igual que en el caso anterior, esta misma información se recoge también en forma de gráfica⁷.



Gráfica 2. Ejemplo de gráfica de la distribución energética en las distintas comidas diarias.

Como se aprecia en este gráfico (y más aún en el gráfico completo de todos los sujetos) no hay una tendencia a hacer un reparto calórico similar a lo largo de los diferentes días, sino que la distribución energética varía considerablemente de unos días a otros, especialmente en alguno de los sujetos.

Tras este tratamiento de la información, pasamos a analizarla y a extraer las conclusiones que nos servirán de referencia y justificación para nuestra posterior propuesta didáctica.

El análisis y las conclusiones que vamos a sacar, se centran principalmente en los siguientes aspectos:

- La dieta de los alumnos es o no equilibrada, según los datos se aproximen o no a lo que se entiende por dieta equilibrada (aquella que incluye un 55-60% de glúcidos, un 10-15% de proteínas y un máximo del 30% de grasas).
- El reparto energético a lo largo del día es el adecuado, según las siguientes recomendaciones (Desayuno: 20-25%, almuerzo: 5-10%, comida: 30 - 35%, merienda: 10 - 15% y cena: 25- 30%).
- Consumo de alimentos elaborados, bollería industrial y comida rápida.
- Consumo de fruta.
- Análisis del desayuno, el almuerzo y la merienda.

⁷ Se puede consultar la gráfica completa en el anexo 7.

5.2. Segunda parte: elaboración de una propuesta didáctica.

Como hemos mencionado anteriormente, tras analizar los resultados extraídos de nuestra investigación, la segunda parte del trabajo está enfocada a la elaboración de una propuesta didáctica orientada fundamentalmente, a la mejora de los hábitos alimenticios de los alumnos y a la concienciación de su importancia para la salud.

Para elaborar esta programación, partimos de las conclusiones extraídas en nuestra investigación. A partir de las deficiencias o problemas que hemos encontrado en los hábitos de nuestros alumnos, proponemos una serie de objetivos y competencias que intentaremos los alumnos alcancen una vez se lleve a cabo la unidad didáctica. Una vez determinados éstos, proponemos los contenidos, las actividades, la metodología, así como los criterios de evaluación a tener en cuenta. Para el desarrollo de nuestra propuesta, tendremos siempre como referencia la LOE y el Decreto 40/2007.

La metodología que llevaremos a cabo en nuestra propuesta didáctica será explicada más adelante, cuando desarrollemos está, en el apartado 6.2.4. De forma breve, podemos decir, que nuestra metodología, tendrá como referencias los Principios de Intervención Educativa propuestos en la LOE, combinará estrategias didácticas de tipo expositivo e indagatorio, y utilizaremos también técnicas como la lluvia de ideas, el estudio de casos, Philips 66 o la resolución de problemas.

6. EXPOSICIÓN DEL PROYECTO.

En el siguiente apartado recogemos, en una primera parte (apartado 6.1.) las conclusiones extraídas de nuestro proyecto de investigación; y en una segunda parte (apartado 6.2), la propuesta didáctica orientada a solventar los problemas y deficiencias extraídas de nuestra investigación.

6.1. Conclusiones extraídas del proyecto de investigación.

A continuación presentamos las conclusiones más relevantes de nuestro trabajo de investigación, y que posteriormente nos servirán como punto de partida y referente para plantear nuestra unidad didáctica.

De este modo, las conclusiones más relevantes que extraemos son:

- a) El 50 % de los alumnos no lleva una dieta equilibrada ninguno de los 3 días en los que se desarrolló nuestro estudio, frente a un 28,57 % que tan solo se aleja de la dieta equilibrada un día, y un 21,43 % que se aleja de una dieta equilibrada dos días. Por tanto ningún alumno lleva a cabo una dieta equilibrada durante los tres días.

Para determinar si nuestros alumnos llevan o no una dieta equilibrada, recurrimos a los parámetros que establecimos en el marco teórico y que a continuación resumimos. Una dieta es equilibrada si se compone de: entre el 55 y el 60% de hidratos de carbono, el 10 y el 15 % de proteínas y un máximo de 30% de grasas.

Para decir que los alumnos se alejan significativamente de una dieta equilibrada, nos hemos fijado principalmente en el consumo de grasas. Hemos considerado que la dieta no es equilibrada si se compone de un 35% de grasas, o más; ya que este consumo excesivo es el que más nos preocupa por sus posibles repercusiones en enfermedades como la obesidad.

DIETA EQUILIBRADA	Nº de alumnos
Llevan una dieta equilibrada los tres días.	0
Se alejan significativamente de la dieta equilibrada 1 día.	4
Se alejan significativamente de la dieta equilibrada 2 días.	3
Se alejan significativamente de la dieta equilibrada 3 días.	7

Tabla 4. Tabla resumen de los datos recogidos relativos a la dieta equilibrada.

De forma gráfica, estos datos quedarían representados del siguiente modo.

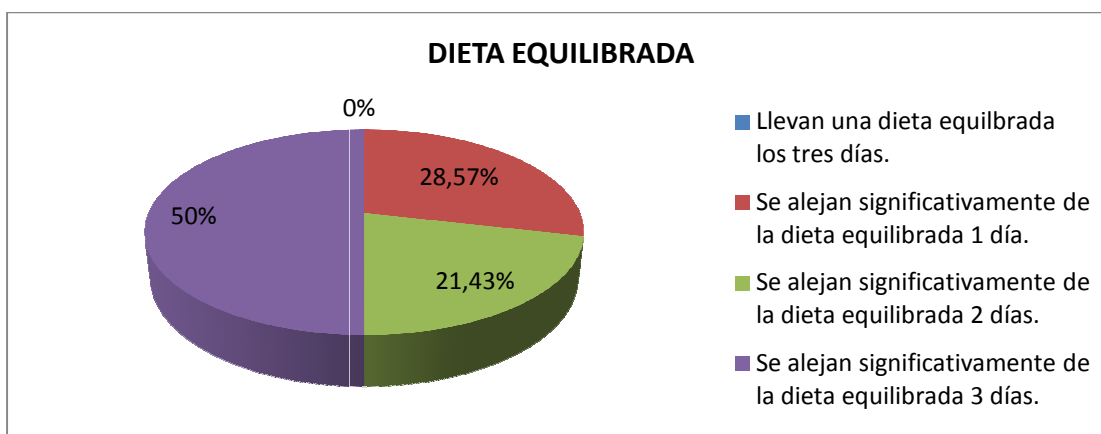


Gráfico 3. Gráfico del seguimiento de una dieta equilibrada

b) La ingesta calórica de los alumnos, según los datos que nos han proporcionado, no alcanza en la mayoría de los casos las Kcal recomendadas para su edad. Según el Programa Perseo, como hemos citado en el marco teórico, los alumnos de esta edad, deberían consumir 2200 Kcal diarias aproximadamente.

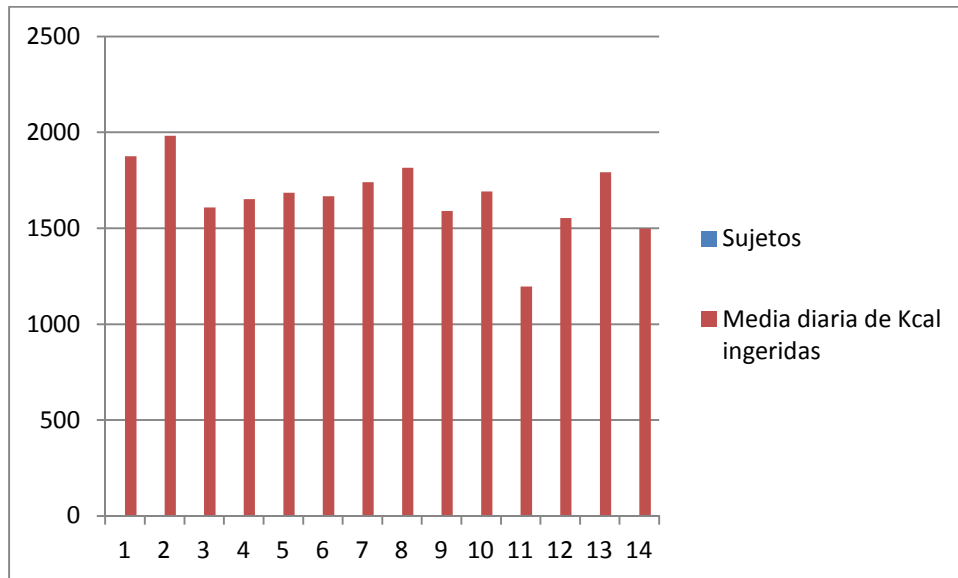


Grafico 4. Ingesta calórica media diaria de cada uno de los sujetos.

Como se observa en la gráfica, la ingesta calórica diaria media de los alumnos no alcanza las kilocalorías recomendadas, aunque en la mayoría de los casos están entre las 1500 y las 2000 Kcal, lo cual no son datos preocupantes, pero si llama la atención el sujeto 11, cuya ingesta calórica no alcanza las 1300 Kcal diarias.

c) El reparto calórico que se hace a lo largo del día no es el adecuado en la mayoría de los casos (tal y como se observa en las tablas y gráfica de los anexos 6 y 7 respectivamente.).

Nos llama la atención, fundamentalmente la tendencia a realizar desayunos insuficientes en la mayoría de los casos. La dieta de los alumnos debería aportar unas 2200 Kcal, y el desayuno aportar entre un 20 y un 25 % de estas, es decir, entre 440 y 550 Kcal. Consideraremos que un desayuno es escaso si aporta menos de 350 Kcal. De este modo:

- El 64,29 % de los alumnos hace un desayuno insuficiente todos los días, que ronda las 250-300 Kcal, basado principalmente en leche con cacao y cereales o galletas.
- El 21,43 % realiza un desayuno insuficiente dos de los tres días estudiados.
- El 7,14 % tan solo realiza un desayuno insuficiente un día de los tres estudiados.

- El 7,14 % realiza un desayuno adecuado todos los días.

En la mayoría de los casos, destaca la falta de zumo o fruta en la composición de los desayunos, incluso en algunos de los que sí que alcanzan las Kcal recomendadas.

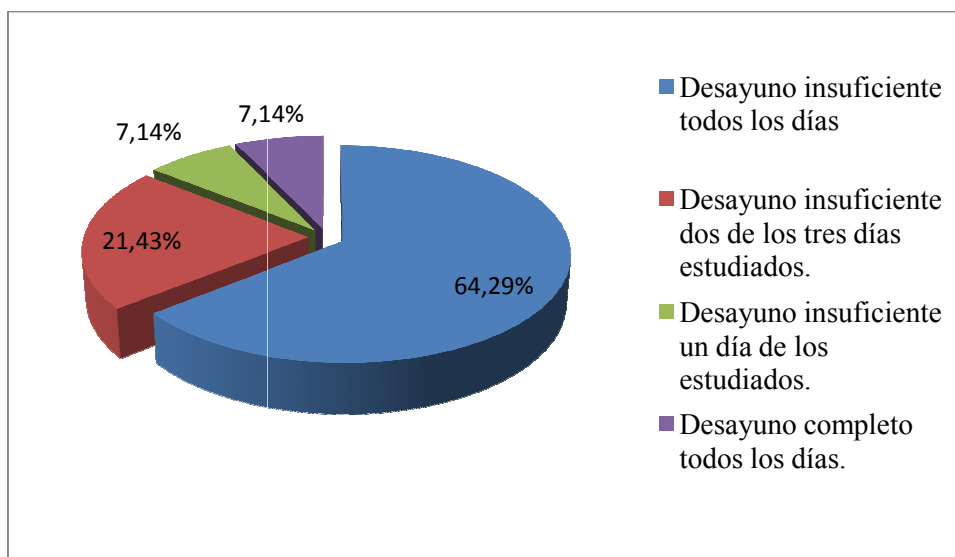


Gráfico 5. Gráfico que muestra la tendencia a realizar desayunos completos o insuficientes.

d) Escaso consumo de frutas y verduras.

Tan solo el 7,14 % de la muestra cumple la recomendación de ingerir tres o más piezas de frutas diarias todos los días. El 14, 28 % consume 3 piezas de fruta tan solo uno de los días, mientras que el resto (78,58%) no alcanza el consumo mínimo de piezas de fruta recomendadas ninguno de los tres días; consumiendo ninguna, una o dos piezas al día.

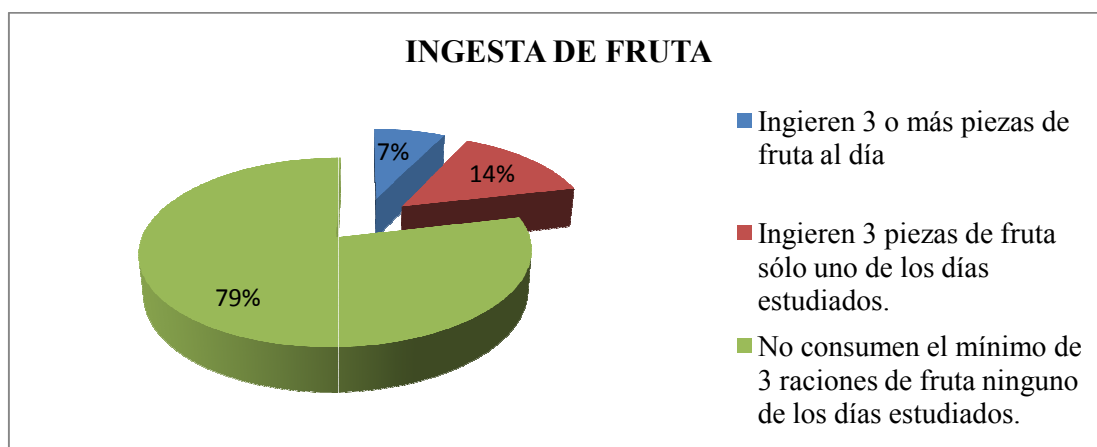


Gráfico 6. Tendencia a cumplir la recomendación de ingerir un mínimo de 3 piezas de fruta al día.

Respecto al consumo de verduras, diremos que igualmente es escaso, consumiendo una o ninguna ración al día; siendo principalmente éstas en forma de ensalada, puré de verduras o judías verdes. En datos más concretos:

- El 35,71 % de los niños consume una o dos raciones de verdura al día, los tres días del estudio.
 - El 7,13 % consume una ración diaria, en dos jornadas de las estudiadas.
 - El 35,71 % ingiere una ración de verdura a lo largo de los tres días.
 - El 21,41 % no ingiere ninguna ración de verdura a lo largo del estudio.
- e) Se observa un excesivo consumo de carnes y un escaso consumo de pescado en la dieta de la mayor parte de los alumnos.

Al hablar de consumo de carnes y pescados nos referimos tan solo a aquellas que se sirven como platos, no a las ingeridas en forma de bocadillo o pequeñas porciones de acompañamiento (atún en ensaladas, jamón con las judías...)

- El 42,85 % de los niños no consume pescado ninguno de los tres días y si ingiere carne todos ellos.
 - El 21,42 % de los alumnos ingiere más porciones de carne que de pescado.
 - El 28,57 % ingiere a partes iguales raciones de carne y de pescado.
 - Solo el 7,16 % ingiere más pescado que carne.
- f) Hay un escaso consumo de legumbres, siendo las lentejas las únicas que aparecen en la dieta de los alumnos, y por supuesto no en todos ellos.
- g) Hay una gran tendencia a consumo de bocadillos como almuerzo o merienda, la mayoría de ellos de fiambre y en menor proporción de queso o chocolate. El 50% de los niños toman un mínimo de un bocadillo diariamente (tomando dos algunos días) los tres días del estudio. Por el contrario, el 21,42 % no toma ningún bocadillo a lo largo del estudio, y un 28,58 % toma un bocadillo uno de los días del estudio.
- h) Consumo de lácteos. El 64,28 % consumen entre 2 y 3 lácteos diarios, mientras que el resto consumen entre 1 y 2 diarios, siendo mayor la tendencia a tomar dos

que uno. Todos los alumnos toman leche para desayunar, y el resto de lácteos se distribuyen de manera uniforme a lo largo de las otras comidas diarias.

i) Tendencia a comer entre horas y consumo de dulces.

No se muestra mucha tendencia a comer entre horas, ya que el 64,28 % de los alumnos dicen no hacerlo ninguno de los días del estudio. Sin embargo, se observa que cuando esto se produce, se recurre snacks como patatas fritas, palomitas etc. En cuanto al consumo de dulces, señalar que tampoco hay un abuso de estos, aunque los alumnos aseguran que los fines de semana toman más chucherías. Aun así, hay cierta tendencia al consumo de bocadillos de chocolate o nocilla y a la ingesta de determinada bollería industrial envasada en el recreo o merienda, pero no con datos llamativos ni alarmantes.

j) No todos los alumnos incluyen la actividad física como algo rutinario en sus actividades extraescolares.

Según los datos proporcionados por nuestros alumnos, una gran parte de ellos limita su práctica de actividad Física diaria a lo realizado en el horario escolar: el recreo y las horas de Educación física. Es un grupo que en el recreo siempre juegan, toda, o casi toda la clase a diferentes deportes, generalmente fútbol o baloncesto, sin embargo, en sus actividades extraescolares no se incluye de forma generalizada la práctica de actividades físicas.

- Un 26,6 % de los alumnos no realiza ninguna actividad física fuera del horario escolar ninguno de los días estudiados.
- Un 7,14% realizan actividad física todos los días.
- El 42,8 % de los alumnos realizan actividad física uno de los días estudiados.
- Un 14,2 % realizan actividad física dos de los tres días estudiados.
- Los alumnos dedican la mayor parte de su tiempo libre, principalmente a: jugar el ordenador, a la Wii o a ver la tele.
- Las actividades más realizadas son el fútbol, el baloncesto, el baile o la gimnasia rítmica.

k) No se observa una gran tendencia al consumo de comida rápida o comida basura, pero la tendencia es a cenar, alguno de los tres días, comida rápida como las pizzas, empanadillas o salchichas.

6.2. Propuesta didáctica orientada a la mejora de los hábitos alimenticios de los alumnos.

Una vez extraídas las conclusiones de nuestra investigación, vemos necesario realizar una propuesta didáctica para mejorar los hábitos alimenticios de nuestros alumnos. A lo largo de las sesiones que llevaremos a cabo con ellos, intentaremos proporcionarles la información relativa a la nutrición y la alimentación que necesitan saber para mejorar sus hábitos alimenticios y reconocer la influencia de la alimentación sobre la salud, fomentando su autonomía e interés por cuidar su cuerpo. La unidad que proponemos se enmarca dentro del área de Conocimiento del Medio, por tanto tendremos siempre como punto de partida los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de esta área que se recogen para el tercer ciclo de primaria en el currículo de Primaria (D.40/2007).

6.2.1. Objetivos:

Para establecer los objetivos de nuestra unidad didáctica, partimos de los objetivos recogidos en la LOE y en nuestro currículo de referencia.

Dentro de los objetivos generales de etapa, destacamos el objetivo general de etapa “k”, como ya señalamos en la justificación:

“Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

De forma más concreta, centrándonos en el área de Conocimiento del Medio, nuestro objetivo de referencia de este área, será el número 3:

“Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad)”.

El objetivo global de nuestra propuesta es que los alumnos sean capaces de reconocer la importancia de llevar a cabo una dieta equilibrada para mantener la salud, identificando los requisitos necesarios para lograrlo y mostrando interés por cuidar su alimentación y adoptar progresivamente hábitos alimenticios saludables.

De este modo, especificamos los siguientes objetivos:

1. Diferenciar los conceptos de alimento y nutriente.
2. Identificar diferentes tipos de alimentos, su origen y su función.
3. Reconocer las sustancias nutritivas y sus funciones.
4. Interpretar la pirámide de los alimentos.
5. Establecer los principios de una dieta suficiente y equilibrada, así como el reparto adecuado de comidas a lo largo del día.
6. Elaborar diversos desayunos completos y saludables, reconociendo la necesidad de hacer un buen desayuno antes de ir al colegio.
7. Identificar algunos de los beneficios de la fruta.
8. Mostrar curiosidad e interés por mejorar sus hábitos alimenticios.
9. Apreciar la influencia de la alimentación sobre la salud, estableciendo relaciones entre ambas.
10. Actuar de forma autónoma, reflexiva y crítica ante la solución de diferentes problemas relacionados con la alimentación.

6.2.2. Competencias básicas:

Según el D.40/2007, el área de Conocimiento del Medio contribuye en mayor o menor medida al desarrollo de una gran parte de las competencias básicas. En esta unidad nosotros vamos a contribuir principalmente a las siguientes:

A. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, ya que vamos a aportar nuevos conocimientos relacionados con la alimentación y los hábitos saludables, actividades que van encaminadas a mejorar la calidad de vida, y que van a tener que utilizar diariamente a la hora de preparar sus desayunos, almuerzos, bocadillos o menús más complejos en un futuro; al elegir alimentos al hacer la compra, o al interpretar las etiquetas nutricionales de los productos envasados.

B. Competencia en comunicación lingüística, ya que tendrán que exponer de forma oral o escrita información que conocen o que extraen de exposiciones orales, de lectura de textos, imágenes, proyecciones etc. Además, se va a ampliar su vocabulario introduciendo nuevos conceptos relativos a la unidad.

C. Competencia social y ciudadana, puesto que varias de las actividades que se realizarán, se van a llevar a cabo en pequeño o gran grupo, por lo que tendrán que exponer sus ideas, participar en debates, respetar turnos de palabra, dar sus propias opiniones y respetar las de los demás etc. Además, en la unidad se va a hacer referencia a personas que sufren trastornos alimenticios como la obesidad o la anorexia, y se pretende concienciar al alumnado de la importancia de ayudar y respetar a estas personas.

D. Competencia para aprender a aprender y Autonomía e iniciativa personal. Consideramos que estas dos competencias deben ser tratadas de forma conjunta y en todos los procesos de enseñanza-aprendizaje, puesto que uno de los principios metodológicos sobre los que nos vamos a apoyar es hacer partícipes a los alumnos de su propio aprendizaje, es decir, que sean conscientes de qué están aprendiendo y de cómo lo están haciendo. Para lograr esto, es necesario que el alumno participe de forma activa, con iniciativa y responsabilidad. Como ya hemos comentado antes, uno de nuestros objetivos es aumentar la promoción y la autonomía en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, así como despertar el interés por cuidar la alimentación y la curiosidad por descubrir las relaciones entre los buenos o malos hábitos alimenticios y la salud.

6.2.3. Contenidos.

Los contenidos de nuestra unidad didáctica tienen como marco de referencia el bloque 3 de contenidos de tercer ciclo de Conocimiento del Medio establecidos por el currículo vigente en nuestra comunidad: “Ciencias. Salud y desarrollo personal”.

Dentro de este bloque, destacamos los siguientes contenidos:

“Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano. Hábitos saludables para prevenir enfermedades y potenciar estilos de vida saludables. Conducta saludable. Efectos nocivos del consumo de drogas”.

Partiendo de aquí, para nuestra unidad, concretamos los siguientes contenidos didácticos:

1. Alimento y grupos de alimentos.
2. Nutriente, tipos de nutrientes y sus funciones.
3. Clasificación de los alimentos y nutrientes según su origen o función.
4. La pirámide de la alimentación.
5. Elaboración de pequeños menús en base a una dieta equilibrada.
6. Análisis de casos relacionados con la alimentación y la salud.
7. Interés y responsabilidad ante una alimentación saludable.
8. Dieta y dieta equilibrada.
9. La fruta y sus beneficios para la salud.
10. Comidas diarias. Desayuno completo.
11. Relaciones entre alimentación y salud.

6.2.4. Metodología.

En este apartado presentamos la metodología que llevaremos a cabo en nuestras clases para desarrollar las diferentes actividades.

Al hablar de metodología, partimos de una serie de Principios de Intervención Educativa, que van a determinar un modelo constructivista, donde pretendemos que sean los propios alumnos quienes construyan su aprendizaje, haciéndoles partícipes de ello. De este modo, señalamos los siguientes principios:

- Partir del nivel de desarrollo de los alumnos, lo que implica conocer sus características psicoevolutivas y sus conocimientos previos.
- Proporcionar aprendizajes significativos, estableciendo vínculos entre los conocimientos ya conocidos y los nuevos, y asegurando la funcionalidad y transferencia de los nuevos aprendizajes a situaciones cotidianas.
- Promover el enfoque globalizador, combinando contenidos de tipo actitudinal, procedimental y conceptual, y estableciendo relaciones con otras áreas.
- Fomentar la participación activa del alumnado, motivándolo de diversas formas.
- Aprender a aprender, haciendo consciente al alumnado de sus procesos de aprendizaje, fomentando su autonomía, su reflexión personal etc.

Las estrategias didácticas que vamos a utilizar van a ser de dos tipos, combinándolas en función de la actividad:

- Estrategias expositivas, donde aportaremos al alumnado información ya elaborada (textos, explicaciones etc)
- Estrategias indagatorias, donde ante unas pautas más o menos precisas, los alumnos tendrán que resolver de forma individual o en grupo, los problemas que les planteemos.

Las técnicas utilizadas, que determinarán el modo de realizar nuestras actividades, también van a ser variadas:

- Lluvia de ideas. Utilizaremos esta técnica para acercarnos a los conocimientos previos del grupo-clase sobre un tema. Lanzaremos una idea o cuestión y la clase irá aportando ideas relativas a ello, que iremos anotando en la pizarra, para posteriormente centrarnos en las que más nos interesen.
- Philip 66. Se divide a la clase en grupos de 6, para trabajar (discutir, llegar a un acuerdo común, sacar conclusiones...) etc, durante 6 minutos. Transcurrido este tiempo se hace una puesta en común con todos los grupos para llegar a una conclusión general.
- Estudio de casos. Plantearemos a los alumnos una serie de situaciones problema, que tienen que analizar, e intentar extraer cuales son los posibles orígenes de esos problemas y qué medidas o soluciones tomarían ellos para solucionarlos.
- Mapa conceptual. Usaremos mapas conceptuales para organizar información extraída de un texto o una explicación.

6.2.5. Temporalización

Esta unidad didáctica está prevista para ser desarrollada a lo largo de 7 sesiones de conocimiento del medio, que se distribuyen en 3 horas y media semanales, dos sesiones de una hora y una de hora y media.

De este modo, la unidad completa comprendería 2 semanas y media, con posibilidad de ampliarse a 3, en función del transcurso de las distintas actividades, o proponiendo otras actividades de ampliación y refuerzo según las necesidades que pudieran surgir.

6.2.6. Actividades:

Sesiones	Actividades	Recursos (R.R) Metodología (M)	Objetivos	Contenidos	C. Básicas
Sesión 1 (1h)	A. Hábitos saludables	R.R: pizarra M: indagatoria.	9	11	A, B, D.
	B. Importancia de la alimentación	R.R: Power point M: Expositiva e indagatoria.	8, 9 y 10.	6, 7 y 11	B, C, D.
Sesión 2 (1 h)	C. ¿Qué aspectos determinan nuestra salud?	R.R. : Pizarra M: Lluvia de ideas.	1	1 y 2.	B, C.
	D. Alimentos y nutrientes (lectura)	R.R.: Anexo 9 M: Expositiva e indagatoria	1,2 y 3.	1, 2 y 3.	A, B.
Sesión 3 (1,5 h)	E. Mapa conceptual	R.R: Anexo 10. M: mapa conceptual	1,2 y 3.	1,2 y 3.	B, D.
	F. Completar la tabla	R.R: Anexo 11. M: Indagatoria.	2 y 3.	2 y 3.	A, D.
	G. Verdadero o falso	R.R: Anexo 12. M: indagatoria	4 y 5.	8	B, D
	H. Dieta saludable y comidas diarias.	R.R: Anexo 13. M: Expositiva.	5 y 10.	8 y 10.	A,B.
Sesión 4 (1 h)	I. Construyendo pirámides	R.R: Anexo 14. M: Indagatoria.	4	1 y 4.	A, D
	J. Pirámide alimenticia	R.R: Anexo 15. M: Expositiva.	4	4	A, B.
Sesión 5 (1 h)	K. Estudio de casos	R.R: Anexo 16. M: Estudio de casos.	6, 8, 9 y 10.	7, 10 y 11.	B, D.
	L. Desayunos completos y saludables.	R.R: Anexo 17. M: Indagatoria	6	10	A, D
Sesión 6 (1 h 30)	M. ¿Qué tomas de almuerzo hoy?	R.R: Anexo 18 M: indagatoria	7 y 9	5 y 7	A, D
	N. 10 buenas razones para comer fruta.	R.R: Anexo 18 M: Expositiva e indagatoria	7 y 8	9 y 11.	A, D.
Sesión 7 (1 h)	Ñ. Desayuno grupal.	R.R: diversos alimentos de desayuno. M: cooperativa.	6 y 10	5, 7 y 10	A, C, D

Tabla 5. Tabla resumen de las actividades.

La tabla anterior representa de forma esquemática todas las actividades de la unidad didáctica, junto con los recursos, metodología y la temporalización prevista para cada una de ellas así como los objetivos, contenidos y competencias básicas que se pretenden trabajarán en cada caso. Las competencias básicas nombradas con las letras “A, B, C o D”, hacen referencia a las comentadas en el apartado 6.2.2 de este documento.

A continuación pasamos a describir las diferentes actividades:

A. *¿Qué aspectos determinan nuestra salud?* Elaborar un listado de aspectos que influyen sobre nuestra salud. Si no aparece el tema de la alimentación, guiaremos mediante preguntas para que salga.

- Concretando en el tema de la alimentación, hacer lo mismo elaborando un listado de hábitos alimenticios saludables y otro de no saludables.
- Ídem, analizando la influencia que la buena/mala alimentación puede tener sobre la salud.

B. *¿Te preocupa tu alimentación?* Mostraremos a los alumnos el power point que se recoge en el anexo 8. Tras ello, usaremos un Philips 66. Haremos tres grupos de 6 alumnos, que deberán discutir sobre las cuestiones que se recogen al final de la presentación, del tipo:

- ¿Qué imagen te ha impactado más?
- ¿Cómo crees que esas personas han llegado a esa situación?
- ¿Qué medidas se podrían tomar para no llegar a esa situación?
- ¿Crees que te puede ocurrir a ti algo de esto? ¿Por qué?

Tras 6 minutos trabajando en grupo, un portavoz de cada grupo explicará al resto de la clase los acuerdos a los que han llegado, haciendo de este modo una puesta en común con toda la clase.

C. *Lluvia de ideas:* ¿Sabes explicar la diferencia entre alimentos y nutrientes? Da algunos ejemplos de cada uno de ellos.

D. “Alimentos y nutrientes”: lectura, explicación y comentario del texto “Alimentos y nutrientes”⁸.

E. Mapa conceptual. Una vez realizada la actividad anterior, los alumnos deberán completar un mapa conceptual⁹, a modo de resumen, del texto leído.

F. Completa la tabla. En esta actividad, los alumnos tienen que completar una tabla¹⁰ de doble entrada, en la que para cada alimento (que se presenta con una imagen), ellos deben indicar su origen, sus principales nutrientes y las funciones de estos.

G. ¿Verdadero o falso? Los alumnos se organizan por parejas y se les entrega una de las siguientes afirmaciones¹¹, del tipo “*la dieta es lo que hacen algunas personas para perder peso... Consiste en comer solo verduras, y cosas con poca grasa*” que deberán leer, comentar y decidir si es cierta o falsa. Posteriormente se hará una puesta en común.

H. Dieta saludable y comidas diarias. Tras realizar la actividad anterior, se les entregará a los alumnos el texto titulado “Dieta Saludable y distribución diaria de las comidas”¹², que deberán leer y se explicará y comentará en gran grupo. Tras la lectura se contrastarán las opiniones surgidas en el ejercicio anterior, y las nuevas que hayan podido aparecer al leer el texto.

I. Construyendo pirámides. A cada alumno se le dará una hoja con dos pirámides de la alimentación vacías. En la primera, deberán dibujar con los alimentos que ellos toman en su dieta, según se indica en la ficha¹³. La segunda, deberán dejarla inicialmente en blanco, y completarla con los alimentos que realmente corresponden a cada nivel de la pirámide, una vez leído y explicado el texto relativo a dicho tema (siguiente actividad). Tras ello, intercambiarán sus pirámides con las de un compañero, y le escribirán, por la parte de atrás, una serie de recomendaciones, o de aspectos que debería cambiar para hacer su dieta más saludable.

⁸ Se recoge el texto en el anexo 9.

⁹ Se recoge el mapa conceptual en el anexo 10.

¹⁰ Se recoge esta ficha en el anexo 11.

¹¹ Pueden consultarse todas las afirmaciones en el anexo 12.

¹² Puede leerse el texto completo en el anexo 13.

¹³ Se puede consultar la ficha en el anexo 14.

J. La pirámide de los alimentos. Leer y explicar el texto de “La pirámide de la alimentación”¹⁴, para poder hacer los apartados B y C de la actividad anterior.

K. Estudio de casos: La importancia de hacer un buen desayuno. Se dividirá a la clase en 4 grupos y a cada uno se le entregará un fragmento de un texto¹⁵ para que lo lean y analicen entre todos, intentando resolver los interrogantes que en ellos se proponen.

Una vez se ha hecho el trabajo en grupo, se realizará un trabajo conjunto de toda la clase, analizando los textos y comentándolos, recalando la importancia de tomar un buen desayuno, que sea completo, dedicándole el tiempo necesario, y analizando los problemas que la ausencia o la escasez de este puede acarrear.

L. Desayunos completos y saludables. En la actividad anterior hemos visto la importancia que tiene hacer un buen desayuno, para poder llevar a cabo las actividades de la mañana.

Los alumnos responderán a estas cuestiones individualmente y después se hará una puesta en común.

- ¿Qué desayunas habitualmente? ¿Crees que es completo?
- ¿Crees que deberías desayunar más o menos? ¿Y sustituir alguna cosa por otra?
- ¿Sabes en qué debe contener un desayuno completo?

Destacar, que un buen desayuno debe estar compuesto por: Una ración de fruta o zumo, una ración de lácteos (yogur, leche, batido, queso...) y una ración de cereales, galletas... Evitando la bollería industrial.

Completar una ficha¹⁶ relativa a los desayunos, en la que tendrán que:

- a) Describir y dibujar dos desayunos saludables diferentes.
- b) Completar una serie de desayunos incompletos con el alimento que corresponda.
- c) Eliminar el alimento que sobra en unos desayunos o cambiar aquellos que podrían sustituirse por alguno más saludable.

¹⁴ Puede leerse el texto en el anexo 15.

¹⁵ Se recogen los textos en el anexo 16.

¹⁶ Puede consultarse la ficha en el anexo 17.

M. *¿Qué tomo de almuerzo hoy?* En esta siguiente actividad se pretende que los completen una ficha¹⁷ en la que tendrán que elegir diferentes tipos de almuerzos en función de diferentes consignas dadas (el que más te apetezca, el más saludable etc).

N. *10 Buenas razones para comer fruta.* Leer el texto informativo sobre la fruta y realizar las actividades que se proponen en esa ficha¹⁸ sobre la fruta:

- Responder a las preguntas del texto.
- Buscar información curiosa sobre la fruta.
- Inventar una receta con fruta.
- Hacer un anuncio que invite a comer fruta (eslogan más dibujo)

Ñ. *Desayuno grupal.* Para completar la actividad “L. Desayunos completos y saludables” y para cerrar la unidad, se les propondrá hacer un día un desayuno saludable en clase, para lo cual se informará a las familias. Cada alumno deberá llevar (si es posible, pero con el grupo clase que se trabaja, consideramos que sí lo es) un brick de zumo, leche, alguna pieza de fruta, cereales, tostadas o galletas; para compartir con el resto de la clase en un desayuno colectivo (el reparto concreto de los alimentos se haría con los alumnos).

6.2.7. Atención a la diversidad.

El grupo con el que estamos trabajando en esta unidad no presenta ningún alumno con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, por lo que solo planteamos medidas ordinarias a llevar a cabo con cualquiera de nuestros alumnos:

- Agrupamientos flexibles.
- Atención individualizada, en la medida de lo posible.
- Adecuación de las actividades a los diferentes ritmos de aprendizaje:
 - Ritmo lento: coordinación con las familias, asesoramiento de maestros especialistas en orientación, eliminación de distracciones, estructuración de tareas, motivación y refuerzo de los logros...
 - Ritmo rápido: actividades de ampliación, ser alumnos tutores etc.
- Selección de materiales y recursos variados.

¹⁷ Recogemos la ficha de esta actividad en el anexo 18.

¹⁸ Puede consultarse la ficha de esta actividad en el anexo 19.

6. 2. 8. Evaluación.

La evaluación de esta unidad, atendiendo a la LOE, al Decreto 40/2007 y a la orden 159272007 de 29 de noviembre que regula la evaluación en Primaria en Castilla y León.

- Tendrá un carácter continuo, global y formativo.
- Se aplicará a los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Se llevará a cabo teniendo como referencia las competencias, los objetivos y los criterios de evaluación.

➤ Evaluación del proceso de aprendizaje:

Para establecer los criterios de evaluación, recurrimos al criterio recogido en nuestro currículo de referencia relativo a este tema: “Identificar y explicar las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso”.

Teniendo en cuenta nuestro planteamiento anterior, establecemos los siguientes criterios de evaluación para los alumnos:

1. Establecer diferencias entre alimento y nutriente, aportando ejemplos.
2. Clasificar diferentes tipos de alimentos según su origen, su función o su principal nutriente.
3. Identificar los tipos de nutrientes, sus funciones y algunos de los alimentos en los que se encuentran.
4. Explicar la pirámide de los alimentos, identificando que tipo de alimento corresponde a cada nivel y la cantidad de raciones que debemos ingerir de ellos.
5. Reconocer las características de una dieta equilibrada.
6. Valorar la importancia de hacer 5 comidas diarias, repartiendo adecuadamente la cantidad de comida que se ingiere en cada una de ellas.
7. Componer menús saludables para un desayuno completo, valorando la importancia de este.
8. Apreciar la necesidad de comer fruta para nuestra mejorar la salud, reconociendo los múltiples beneficios de ésta.
9. Valorar la importancia de comer alimentos variados para un buen crecimiento y desarrollo.

10. Establecer relaciones entre alimentación y salud.
11. Incrementar su autonomía y reflexión sobre la importancia y cuidado de su propia alimentación.

Del mismo modo, establecemos unos sencillos indicadores de logro de las competencias básicas:

- Se expresa oralmente y por escrito de forma clara y ordenada.
- Interpreta el sentido de los textos y es capaz de resumirlos.
- Diferencia hábitos alimenticios saludables de los perjudiciales para la salud, y los efectos de estos sobre el organismo.
- Participa en actividades grupales respetando su turno y las intervenciones de los demás.
- Muestra iniciativa y autonomía en las actividades y habituales de clase.
- Se esfuerza en la realización de los trabajos y tareas.

Las técnicas de evaluación para evaluar el proceso de aprendizaje serán: observación directa e indirecta de las producciones de los alumnos, diálogos o asambleas y pruebas objetivas. En este caso, los instrumentos de evaluación serán las fichas elaboradas por los alumnos, una lista de control y el cuaderno del profesor.

➤ Evaluación del proceso de enseñanza:

Para evaluar nuestra propia práctica educativa, debemos preguntarnos por aspectos relativos a: el grado de consecución de los objetivos, el ajuste de las actividades a los contenidos y objetivos, la contribución al desarrollo de las competencias básicas, la adecuación de materiales y metodología, la relación profesor alumno, la respuesta dada a los imprevistos y problemas surgidos, la atención a la diversidad etc. Los instrumentos de registro a utilizar serán el cuaderno del profesor y una escala de registro los aspectos anteriormente citados.

7. ALCANCE DEL TRABAJO.

Son varios los condicionantes que han de tenerse en cuenta para hacer la valoración del alcance este trabajo, por ello iremos exponiéndolos uno a uno.

Por una parte, señalar que el grupo de muestra que se ha analizado es relativamente pequeño. El grupo-clase realmente consta de 18 alumnos, pero 4 de ellos no han querido colaborar en el proyecto. Posiblemente, si la muestra hubiera sido mayor, algunos de los datos hubieran variado, pero consideramos que con este número de alumnos, que es un porcentaje bastante elevado de la clase, es referencia suficiente para hacernos una idea de cuál es la tendencia general. Lo ideal para que el trabajo hubiera sido más completo, hubiera sido hacer extensible el estudio o bien a toda la etapa de Primaria, o a un grupo más numeroso de alumnos comprendidos en esta franja de edad. En el primero de los casos, podríamos ver como varían los hábitos a lo largo de la etapa de Primaria, y en el segundo de los caso, podríamos haber diferenciado los datos según sexo, estatus socioeconómico etc.

El tiempo de recogida de datos también ha sido corto, tan solo tres días consecutivos (distintos al fin de semana). Quizá hubiera sido interesante llevar a cabo el estudio a lo largo de una semana completa, para contrastar los hábitos alimenticios durante la semana y las posibles alteraciones o excesos en el fin de semana, que según afirman los alumnos en sus conversaciones, los hábitos sí que se modifican, especialmente en lo referido al consumo de dulces (chucherías), a la ingesta de comida rápida o a comer entre horas.

El segundo aspecto a tener en cuenta, es que los datos han sido proporcionados por los alumnos, no se ha incluido a las familias en este estudio, por tanto, debemos fiarnos de lo que ellos han registrado, aunque creemos que en algunas casos han podido modificar o olvidar algún dato, a pesar de haberles pedido que fueran sinceros, puesto que lo que allí recogieran no iba a tener ninguna repercusión sobre ellos, ni iban a ser identificados. De todos modos, el haber hecho el estudio con las familias tampoco nos asegura que los datos hubieran sido más fiables, pero quizá si más concretos en cuanto a cantidades, modos de cocinar los alimentos etc.

Un tercer punto que consideramos importante señalar, es que a la hora de hacer los cálculos en nuestro proyecto de investigación, no son exactos al cien por cien, puesto

que como hemos dicho, los datos de las comidas ingeridas, nos los han proporcionado los alumnos, y en muchas de ellas, las cantidades ingeridas no eran determinadas de forma concreta, por lo que hemos tomado como referencia raciones estándar o cálculos aproximativos.

Por último, queremos señalar la imposibilidad de llevar a cabo la propuesta didáctica con el alumnado, por dos motivos fundamentales: por un lado, la falta de tiempo para ello, ya que cuando hemos querido acabar la investigación y tener elaborada la unidad didáctica, el curso estaba ya muy avanzado, y hacer actividades fuera de las previstas en la programación escolar resultaba difícil por falta de tiempo para acabar los temarios. Por otra parte, el tema que se proponía, ya había sido tratado en parte en el primer trimestre del curso escolar con dicho grupo, aunque no estaba orientado de la misma manera. Para solventar este punto, la unidad podría ser desarrollada en el siguiente curso escolar, o al menos algunas de las actividades más llamativas y las complementarias a lo que ellos ya han estudiado.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES.

Todos sabemos que la infancia, junto con la adolescencia, es una etapa idónea para fomentar en los jóvenes cualquier tipo de hábito, de alimentación de higiene, de ejercicio físico, de estudio etc, puesto que es una etapa en la que niños y jóvenes absorben mucha información de su alrededor, y tienden a imitar modelos de aquellos por los que se rodean.

Es por ello, que creemos que para que nuestros alumnos aprendan realmente a comer de forma saludable, y adquieran unos hábitos sólidos; es necesaria la intervención conjunta y coordinada de padres, educadores e incluso profesionales de la salud, si fuera necesario. Desde la escuela deberían proporcionarse las herramientas necesarias para conocer cómo debe ser una dieta equilibrada, cuál es la repercusión de la alimentación sobre la salud, fomentar hábitos saludables en lo relativo al almuerzo o la comida (puesto que son las comidas que suelen hacerse en el colegio y en el comedor escolar, respectivamente). Este trabajo del centro escolar debería continuarse en casa, completándolo con unos buenos hábitos alimenticios en el resto de comidas, evitando los premios o refuerzos para los niños en modo de chucherías o dulces etc, y sobre todo,

siendo los padres un buen ejemplo a seguir sobre una alimentación sana. Para lograr esto, sería muy conveniente que nuestra propuesta, se hiciese extensible a las familias, informándoles de lo que estamos trabajando en clase, para que en la medida de lo posible, ellos también colaboren a inculcar estos hábitos en sus hijos. Se podrían incluso realizar talleres conjuntos con ellos, los cuales siempre suelen ser actividades muy atractivas y motivantes para el alumnado.

Por otra parte, para hacer que nuestra propuesta fuera aún más significativa y duradera, recomendamos ampliar el proyecto en dos sentidos. Por un lado, hacer extensible nuestro trabajo a toda la comunidad educativa, donde se incluirían las familias, como ya hemos dicho antes, y también otros agentes como personal de comedor, monitores de actividades extraescolares etc. Y por otra parte, sería recomendable combinarlo con la realización de otros proyectos complementarios como el de fomento de consumo de frutas y verduras, que suele promoverse anualmente en los centros de primaria de Castilla y León, y otros programas de este tipo.

Otro aspecto a señalar, que ya indicamos en la justificación, es la necesidad de combinar este tipo de trabajos que fomentan una alimentación saludable con otros proyectos que promuevan la actividad física, como los que proponen el Programa Perseo o el Proyecto Thaos para luchar contra la obesidad infantil.

Finalmente, creemos que tanto el proyecto de fomento de hábitos alimenticios saludables, como el de fomento de la actividad física, deberían ser a más largo plazo. En el ámbito escolar, podrían comenzar a trabajarse desde los primeros cursos de infantil y tener continuidad a lo largo de toda la primaria, quizá focalizando la atención en uno o dos aspectos determinados en cada uno de los cursos.

9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.

- Delgado D, y Tercedor P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona; Inde.
- Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. B.O.C. y L.- N° 89. Miércoles, 9 de mayo, 2007.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. B.O.E. nº 106, Jueves, 4 de mayo, 2006.
- Lama More, R.A., Morais López, A.B. y De La Mano Hernández, A. Necesidades nutricionales de los escolares españoles. En Martínez Álvarez, J. (2007) El libro blanco de la alimentación escolar (p. 29-35). Madrid. Mc Graw-Hill/ Interamericana de España, S.A
- Martín Peña, G (1997). Tabla de composición de alimentos. Madrid, Nutricia S.A. (en http://comedoresugr.tcomunica.org/docs/composicion_alimentos.pdf)
- Orden 1592/2007 de 29 de noviembre que regula la evaluación en Primaria en Castilla y León. B.O.C. y L.- Nº 237. Viernes, 7 de diciembre, 2007.
- Organización Mundial de la Salud (1946). Promoción de la Salud. Glosario. OMS. Ginebra (en http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf)
- Rigolfas, R., Pradó, L. y Cervera, P. (2010). Educar en la alimentación y la nutrición. Barcelona. Tibidabo Ediciones S.A.
- Russolillo Femenías, G. y Martínez Hernández, J.A. (2002). Nutrición saludable y dietas de adelgazamiento. León, Everest.
- Serrano González, I (1997). La Educación para la salud del siglo XXI. Madrid, Editorial Díaz de Santos.
- V.V.A.A. (2007). Programa Perseo. Estrategia Naos. Alimentación Saludable. Guía para el profesorado. Ministerio de Educación y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (En <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>)

PÁGINAS WEB:

- <http://www.abc.es/20120528/sociedad/abci-observatorio-nutricion-fuster-201205281244.html>
- <http://www.acedyr.com>
- <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/>
- <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/05/16/nutricion/1337165311.html>
- <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>
- <http://www.thaoweb.com>