

UVa



Universidad de Valladolid
Campus María Zambrano (Segovia)

TRABAJO FIN DE GRADO
Grado en Educación Primaria

“La Semana Saludable en Segovia: un estudio sobre sus beneficios y límites en tercer y cuarto curso de Primaria y cómo superarlos”

Autora: Cayetana Fraile Gallegos

Tutor académico: Juan Manuel Gea Fernández

Curso 2016/ 2017

RESUMEN

Los malos hábitos alimenticios están provocando serios problemas de salud en la población española y, para evitarlo, la administración pública ha puesto en marcha diversos programas orientados a crear hábitos alimenticios saludables. Entre ellos se encuentra la Semana Saludable, una campaña anual que se realiza en los centros educativos de Educación Primaria de Castilla y León. En este trabajo se analiza su materialización en tercer y cuarto curso en cuatro centros escolares ubicados en Segovia, con la intención de dotar de una propuesta de mejora a su programación y realización.

Palabras clave: Salud, alimentación, hábitos saludables, Educación Primaria.

ABSTRACT

Poor Health habits are bringing about severe health problems for the Spanish people. In order to prevent this dangerous matter, the government administration has implemented several programmes for establishing healthy eating habits. Among them there is the “Healthy Week”, an annual campaign that takes place in Primary Education schools of the Castilla y León area. This paper tries to analyze the embodiment of this campaign during the third and fourth years in four schools located in Segovia, and it also tries to provide a proposal for upgrading this programme and its future implementation.

Keywords: Health, nutrition, good healthy habits, elementary School.

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Justificación	
2.1. Justificación práctica.....	6
2.2. Justificación teórica.....	7
3. Objetivos.....	9.
4. Marco teórico	
4.1. Conceptualización: definición de salud, hábito, hábito saludable y hábito saludable en alimentación.....	9
4.1.1. Salud.....	10
4.1.2. Hábito.....	10
4.1.3. Hábitos de vida.....	10
4.1.4. Hábitos de vida saludables.....	11
4.1.5. Hábitos de vida saludables en alimentación.....	11
4.2. Antecedentes.....	11
4.3. Relación con objetivos y competencias de etapa.....	17
5. Propuesta de intervención	
5.1. Metodología.....	21
5.2. Participantes	
5.1.1. Características de los centros educativos.....	22
5.1.2. Características del alumnado.....	22
5.3. Diseño de los cuestionarios.	

5.3.1. Cuestionario para el equipo docente.....	23
5.3.2. Cuestionario para los alumnos.....	23
5.4. Temporalización.....	24
6. Análisis de datos y resultados	
6.1. Encuesta para los organizadores.....	25
6.2. Encuesta para los alumnos.....	26
7. Conclusiones.....	33
8. Propuestas de mejora.....	36
9. Referencias bibliográficas.....	37
10. Webgrafía.....	38
Anexos:	
I: “Encuesta sobre la Semana Saludable para los organizadores en los centros educativos”.....	40
II: “Encuesta sobre la Semana saludable”	42
III: “Diagramas de resultados por colegios”.....	47

1. INTRODUCCIÓN.

El modelo de dieta tradicional en Segovia estaba basado en el consumo de frutas, verduras, legumbres, arroz, pan, carne y pescado, cuya elección muchas veces era debida al hecho de ser productos de temporada. Estos productos, de compra diaria o semanal, solían cocinarse en los hogares y en ellos eran habituales los platos de cuchara, la repostería casera y el uso del aceite de oliva. Sus límites más destacados venían dados por el abuso del consumo de carne de origen porcino, la escasa variedad de pescado que llegaba a frigoríficos y despensas y, en ocasiones, la superabundancia de fritos y rebozados en comidas y cenas.

El cambio socioeconómico producido en España en los últimos años, en los que se ha producido un progresivo aceleramiento del ritmo de la vida cotidiana y la incorporación simultánea de padres y madres al mercado laboral, ha provocado no solo que no se subsanen los defectos en los hábitos alimenticios heredados sino que el problema se ha visto agigantado con la sustitución de la manera de cocinar tradicional por la compra masiva de refrescos azucarados, bollería industrial, platos precocinados y otros productos alimenticios de elaboración casera casi instantánea. La diversidad que ofrecen las estanterías de tiendas y supermercados ha acabado traducéndose en la asimilación de malos hábitos alimenticios, provocados por la ingesta diaria de alimentos hipercalóricos, colmados de aditivos y conservantes y donde prima el sabor, la comodidad y el precio por encima de la salud.

Los malos hábitos alimenticios están provocando serios problemas de salud, en los que la obesidad de gran parte de la población no es más que la punta del iceberg de una situación generalizada en España y de la que Segovia no es una excepción: el 39,3% de los españoles sufren sobrepeso y el 21,6% obesidad, es decir, más de la mitad de la población (60,9%) muestra un aumento importante de la sobrecarga ponderal, según datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE, 2015). Se ha intentado salvar el escollo desde distintos ámbitos y a él no ha escapado el educativo, en el que se han puesto en marcha iniciativas y programas orientados a crear hábitos alimenticios saludables mediante conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación en la salud y distribución de comida sana en los centros educativos.

Uno de estas iniciativas es la Semana Saludable. Celebrada una vez al año, en los centros educativos de Educación Primaria se organizan actividades, talleres y una comida diaria en horario lectivo, con el objetivo descrito en el párrafo anterior. No es una campaña exclusiva de Segovia y su provincia ya que su celebración, con pequeñas variantes, está extendida por todo el país. El denominador común a todas ellas -tal y como puede apreciarse en la imagen 1- es el ambiente relajado y festivo con el que se pretende inculcar unos principios alimenticios saludables en un ámbito donde la bollería industrial, las golosinas y otros productos hipercalóricos y con vistosos empaquetados son el producto estrella entre los escolares.



Imagen 1: Celebración de la Semana Saludable en el CEIP Santa Clara de Cuéllar (Segovia) en el curso escolar 2017

Sin embargo, parece que la Semana Saludable no consigue los objetivos que persigue. En este trabajo se evalúa su materialización en tercer y cuarto curso de Educación Primaria en cuatro centros escolares segovianos, en búsqueda de las razones por las que no se consigue la consecución de todos los objetivos planteados en el centro, con la intención de dotar de una propuesta de mejora a su programación y realización.

2. JUSTIFICACIÓN.

2.1. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.

La educación es una herramienta indiscutible para el desarrollo integral de la infancia. Sin olvidar el protagonismo que el entorno familiar tiene en ella, en los centros educativos se desarrolla un ambiente de aprendizaje en el que el alumnado tiene acceso no solo a la información y el contenido de las materias académicas sino también a la posibilidad de aprender y practicar hábitos de vida saludables que, una vez adquiridos, permanezcan en su edad adulta.

Uno de estos hábitos es el de la alimentación. Su importancia es primordial, ya que constituye uno de los elementos fundamentales de la salud. Está demostrado que una mala alimentación condiciona seriamente la salud del individuo en todas sus edades, por lo que cualquier intervención educativa que promueva hábitos de vida saludables está justificada en sí misma.

La necesidad de adquirir hábitos saludables en el ámbito de la alimentación está cobrando protagonismo en una sociedad en la que la obesidad comienza a alcanzar porcentajes alarmantes. Si se centra la atención en el desarrollo y la obesidad infantil en España, el Estudio Aladino -publicado por el Ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en 2014- reveló que el exceso de peso infantil (término que engloba la obesidad y el sobrepeso) en la población española de 6 a 9 años de edad, era del 44% (Imagen 2).

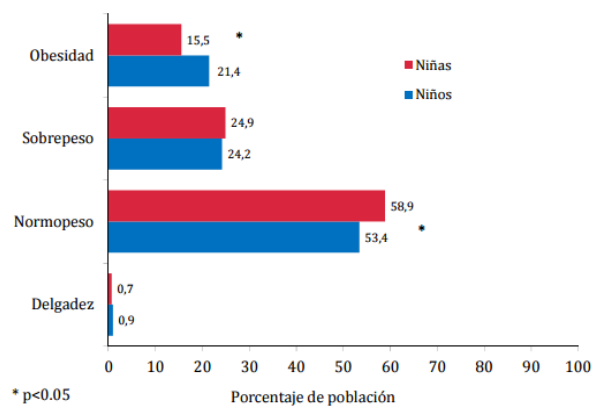


Imagen 2: La obesidad infantil en España (2013).

Este estudio señaló como una de las causas que explica esta situación el cambio producido en los hábitos de vida, con una pérdida progresiva de hábitos alimentarios saludables asociados a la dieta mediterránea a favor del consumo de comida rápida e hipercalórica, constantemente promocionada a través de la publicidad. El estudio también especificó que la población infantil toma en la actualidad más cantidad de alimentos de los que necesita.

Estas cifras evidencian un problema real y actual, lo que justifica las intervenciones que puedan hacerse en el mundo educativo en general y en Educación Primaria en particular. Desde otros ámbitos ya se han tomado importantes decisiones: el Ministerio de Sanidad creó la Estrategia NAOS (2005), para aglutinar todas las acciones dirigidas a frenar la tendencia ascendente de la obesidad, sobre todo la infantil; seis años después se promulgó la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2011) y finalmente se puso en marcha el Observatorio de Nutrición y de Estudio de la Obesidad (2013).

2.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, entre las que se encuentra la titulación de Grado *Maestro/a en Educación Primaria*. En el Anexo I, se indican las competencias básicas que los estudiantes de Grado deben adquirir en el transcurso de sus estudios para que se les pueda otorgar el título correspondiente:

- Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio.
- Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo de una forma profesional.
- Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión.
- Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público especializado o no.
- Haber desarrollado las habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

A tenor de lo estipulado en RD 1393/2007, la orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, establece los requisitos necesarios para la verificación de los títulos universitarios oficiales de Maestro en Educación Primaria. En sus objetivos se especifican doce competencias, entre las cuales, dadas las características de este TFG, es necesario subrayar:

- El conocimiento de las áreas curriculares de la Educación Primaria y la relación interdisciplinar entre ellas.

- Saber diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro en espacios de aprendizaje que incluyen contextos de diversidad, que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana y sepan fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, siendo capaces de estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

- Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social, asumiendo la dimensión educadora de la función docente.

- Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas, adquiriendo hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y poder promoverlo entre los estudiantes.

Por último es necesario señalar que este Trabajo Fin de Grado demuestra la adquisición de competencias generales de título recogidas en la *Memoria del Plan de Estudios del Título de Grado de Maestro/a en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid* de 2010, en las cuales se exige que los estudiantes:

- Posean y comprendan conocimientos en el área de estudio de la educación.

- Apliquen los conocimientos a su trabajo de una forma profesional.

- Posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

- Tengan capacidad de reunir e interpretar datos con el fin de emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

- Sepan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Desarrollen habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

3. OBJETIVOS.

En este trabajo se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Conocer el funcionamiento de la Semana Saludable en los centros educativos.
- Comprobar las diferencias existentes en los hábitos saludables en alimentación en ámbitos urbanos y rurales.
- Comprobar las diferencias existentes en los hábitos saludables en alimentación entre niños y niñas.
- Informar al colectivo escolar de qué hábitos en torno a la alimentación se deben adquirir.
- Dotar de una propuesta de mejora en los contenidos y materialización de la Semana Cultural.

4. MARCO TEÓRICO.

4.1. CONCEPTUALIZACIÓN: DEFINICIÓN DE SALUD, HÁBITO, HÁBITO SALUDABLE Y HÁBITO SALUDABLE EN ALIMENTACIÓN.

Una parte imprescindible en el marco teórico de los Trabajos de Fin de Grado en Educación Primaria está constituida por la necesidad de definir los términos más

significativos de cada trabajo. En este caso, estos términos son salud, hábito, hábito de vida saludable y hábito saludable en alimentación.

4.1.1. Salud

La actual definición de salud nació para sustituir el concepto tradicional del término, que entendía por salud la simple ausencia de enfermedad biológica. Tras la Segunda Guerra Mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) reemplazó esta definición por una nueva, en la que se incluyó aspectos que desbordaban lo meramente físico, de modo que la salud quedó definida como la condición de todo ser vivo que goza de un estado completo de bienestar físico, mental y social, tal y como puede leerse en su Carta Fundacional. El término salud no ha vuelto a tener una evolución conceptual, pese a las dificultades que la definición de la OMS presenta en la falta de precisión terminológica de la palabra “bienestar”, considerada -sobre todo en el campo de la medicina- peligrosamente equívoca (Pardo, 1997).

4.1.2. Hábito.

Con respecto al término hábito, en el campo de la psicología se entiende que es cualquier conducta del ser humano repetida regularmente, caracterizada por requerir poco o ningún raciocinio dado su carácter rutinario y tener, aunque es una conducta normalmente aprendida y no innata, un carácter natural para quien la ejerce (Graybie y Smith, 2014). En este amplio espectro, los psicólogos distinguen dos tipos de hábitos: los “hábitos nerviosos” o *tics* y los “hábitos de vida”, un conjunto de conductas y comportamientos que el ser humano desarrolla rutinariamente (alimentación, descanso, actividad física...) y que se han revelado responsables de la salud en un 40% (Kelley, 1982).

4.1.3. Hábitos de vida.

Establecida la relación entre salud y hábitos, todos los campos del conocimiento han demostrado que el tipo de hábitos de vida de una persona repercute en su salud y puede ser beneficioso para ella, pero también negativo. De este modo y siempre en atención al vínculo que tienen con la salud de los seres vivos, se han acabado estableciendo dos grandes subconjuntos de hábitos, calificados como saludables los primeros y nocivos para la salud o simplemente no saludables, los segundos.

4.1.4. Hábitos de vida saludables.

Si se tiene en cuenta la definición de salud de la OMS (1946), el concepto psicológico de hábito y la relación demostrada entre ambos, puede definirse como hábito de vida saludable toda conducta humana repetida con regularidad y asumida como propia por el individuo y que incide en su bienestar físico, mental y social (Trujillo Navas, 2009).

La relación directa que existe entre hábitos de vida y salud lleva muchos años despertando un gran interés social y científico y se advierte la tendencia general a establecer una relación de sinonimia entre hábitos de vida saludables y estilo de vida saludable, dándose una importancia capital de la alimentación.

4.1.5. Hábitos de vida saludables en alimentación.

Los hábitos de vida saludables en alimentación hacen referencia a los comportamientos que pueden adquirirse en el campo alimentario orientados a mantener, conseguir y/o restablecer la salud del individuo, mediante la ingesta de una dieta equilibrada, variada y suficiente, que incluya alimentos de todos los grupos (Harvard, 2017) y en cantidades suficientes desde el punto de vista energético y nutritivo.

4.2. ANTECEDENTES.

Aunque desde la Grecia Clásica el ser humano ha mostrado interés por su alimentación, hubo que esperar al siglo XVIII para que las ideas ilustradas produzcan un cambio de mentalidad en una Europa en la que las sucesivas revoluciones industriales acabaron configurando una nueva sociedad. Como consecuencia de todo ello, desde principios del siglo XIX se produjo una preocupación específica por la alimentación de los niños y aparecieron las primeras demandas sobre la necesidad de ofrecerles alimentos en las escuelas, con el objetivo de combatir enfermedades como la tuberculosis.

En la segunda mitad del siglo XIX, la enseñanza experimentó fuertes cambios. En casi todos los países europeos se establecieron sistemas nacionales de educación y aunque diferentes corrientes de pensamiento lucharon entre sí para inspirarlos

ideológicamente, fue común a todas ellas la misma preocupación por la salud de los alumnos y la prevención de enfermedades que se había mostrado en el pasado. Esta incipiente Educación para la Salud se materializó en las aulas con la divulgación de conceptos y prácticas higiénico-sanitarios básicos tanto en el ámbito privado, como la necesidad de ventilar los hogares, como en el académico, con la práctica de ejercicio físico en el centro escolar o el desarrollo de actividades al aire libre.

La España del siglo XX tiene la peculiaridad de presentar unas fuertes carencias socioeconómicas hasta la década de 1960, en las que una gran parte de la población no consumía alimentos dietéticamente necesarios por motivos económicos pero también por falta de conocimientos en el campo de la alimentación. Para paliar este déficit en el ámbito educativo, en el primer tercio de siglo se programaron enseñanzas de higiene escolar desde el Ministerio de Instrucción Pública (Imagen 3); junto a ellas, numerosas iniciativas privadas impulsaron actividades de corte higienista en las que el excursionismo y las charlas sobre alimentación e higiene personal y de los hogares fueron los principales protagonistas, al tiempo que se publicaban en España numerosas obras de carácter divulgativo relacionadas con la alimentación y la nutrición (Bernabeu-Mestre, J.X. Esplugues y M.E. Galiana Sánchez, 2007).



Imagen 3: Cartel del Ministerio de Instrucción Pública y Sanidad (1939).

En materia de alimentación, al inicio de la década en 1960 el desarrollismo permitió que el principal problema de la población española no fuera la falta de recursos, sino el desconocimiento sobre una alimentación correcta. En 1961 se produjo un hecho relevante, al crearse el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición, EDALNU (Trescastro López, Galiana Sánchez y Bernabeu-Mestre, 2012). Aunque sus mensajes y estrategias iban dirigidos a las amas de casa, este programa formó sanitarios, instructoras de sección femenina, profesores... con el objetivo de mejorar la salud de la población y, especialmente, su alimentación y editó numerosos materiales de apoyo, entre los que debe destacarse el libro sobre comedores infantiles. Para poder desarrollar su actividad, buscó la colaboración de organismos oficiales y privados, entre los que cabe destacar el Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición, dependiente de la Dirección General de Enseñanza Primaria o la Dirección General de Sanidad.

Un nuevo impulso se tomó con el nacimiento de los Institutos de Ciencias de la Educación (ICE), que nacieron en 1970 en España con el objetivo de formar a profesionales en ejercicio, ya que en su seno muchos educadores centraron su atención en la Educación para la Salud. La primera materia que apareció como idónea para divulgar sus principios fue la de Ciencias Naturales y a través de ella, los docentes empezaron a incluir la alimentación en los programas.

Finalizada la transición nutricional en España, un proceso que se inicia en el siglo XIX y que se traduce en una progresiva mejora de la alimentación y del estado nutritivo de la población hasta la década de 1930, interrumpido durante las dos décadas siguientes y reemprendido de forma definitiva en la segunda mitad del siglo XX (Cussó Segura y Garrabou Segura, 2007), el panorama en los hábitos alimenticios de la población española cambió radicalmente. De la carestía alimenticia se pasó, de un modo relativamente acelerado, a una superabundancia que provocó nuevas patologías en la población, derivadas de malos hábitos alimenticios en los que la ingesta de alimentos hipercalóricos y el consumo incontrolado de azúcar o grasas trans acabó generando serios problemas de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En paralelo, culminaba la transición democrática española mientras que entidades de reconocido prestigio internacional como la OMS, UNESCO o el Consejo de Europa seguían recomendando realizar acciones de Promoción y Educación para la Salud (PES)

en los centros educativos: la obligatoriedad de la educación en los niños entre los cuatro y dieciséis años permitía un acceso directo a la población infantil y juvenil, un arco de edad en el que se adquieren los principales hábitos de vida que acaban consolidándose con los años.

En España, los Ministerios de Educación y Sanidad fueron los principales protagonistas a la hora de diseñar programas y campañas de información y concienciación sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludables, girando la mayor parte del discurso en torno a tres ejes esenciales: la actividad física, la higiene personal y la alimentación. En el ámbito educativo, en el transcurso de la década de 1990 se produjeron dos hitos importantes: la promulgación de la Ley de ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), en la que la Educación para la Salud aparecía como materia transversal en el currículo, y la participación de España en la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (García Jiménez, 2012).



Imagen 4: Cartel publicitario del Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas en Castilla y León (2009).

Como ya se ha señalado, a la hora de inculcar hábitos saludables, uno de los ámbitos preferentes de intervención es el escolar. En él se proponen acciones que en España se desarrollan de forma conjunta entre el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación y las Comunidades Autónomas. La Semana Saludable nace en este marco conceptual, dentro de un paquete de medidas orientadas a incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición y la realización de talleres, actividades extraescolares... que inicien a los alumnos en el mundo de la cocina, la alimentación y la gastronomía (Imagen 4).

En este contexto, es necesario destacar la denominada Estrategia NAOS (2005), ya mencionada en este trabajo, desarrollada por el Ministerio de Sanidad a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. En ella se seleccionaron un conjunto de iniciativas para mejorar los hábitos de vida saludables en alimentación e impulsar la práctica regular de actividad física entre los ciudadanos, con el objetivo de prevenir enfermedades, especialmente las vinculadas a la obesidad, y poniendo especial atención en la infancia y juventud. Las recomendaciones nutricionales de la Estrategia NAOS están siendo intensamente divulgadas en el país en general y en sus centros educativos en particular, ya que uno de los ámbitos preferentes de intervención de la Estrategia NAOS es el escolar, y su decálogo puede resumirse de la siguiente manera:

- Alimentación variada.
- Los hidratos de carbono deben representar entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
- Las grasas no deben superar el 30% de la ingesta diaria de calorías.
- Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, con la combinación de proteínas de origen animal y vegetal.
- La ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas debe alcanzar, al menos, 400 gramos al día.
- Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples.
- Reducir el consumo de sal.

- Beber entre uno y dos litros de agua al día.
- Obligatoriedad del desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales y frutas.
- Todos los miembros de la familia deben involucrarse en las actividades relacionadas con la alimentación.

También se diseñó la “Pirámide NAOS” (Imagen 5), un material didáctico en la que gráficamente se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los alimentos forman parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico:

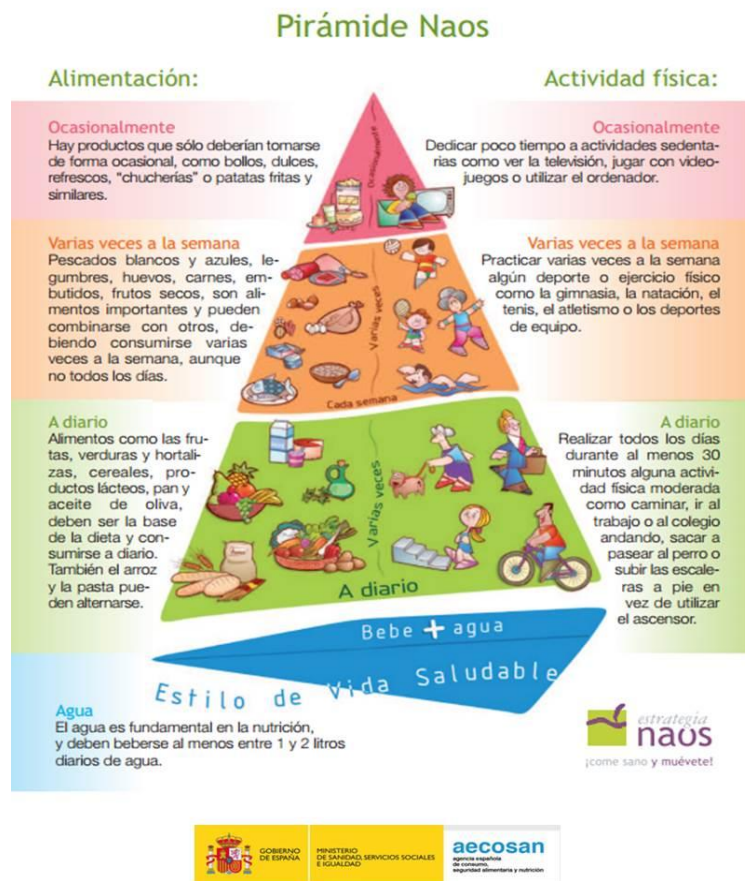


Imagen 5: Pirámide Naos (2005).

Por desgracia, los esfuerzos administrativos y educativos para la adquisición de hábitos saludables en ámbitos escolares están teniendo un éxito relativo. Las campañas son vistosas, están profusamente divulgadas y desde el punto de vista técnico se las

puede calificar de impecables, pero los resultados obtenidos siguen revelando la persistente y general presencia de los problemas que se pretende combatir.

Una de las características comunes de todos los programas que se han puesto en marcha para promover hábitos saludables en alimentación es la ausencia de aspectos culturales y psicológicos. Si se hace una reconstrucción histórica de las relaciones entre comida y civilización (Ritchie, 1996), puede observarse que los motivos que impulsan al ser humano a escoger un alimento entre varios pueden estar condicionados por el hecho de que sea más o menos beneficiosos para su salud pero no es este el hecho determinante ni mucho menos único de su selección, cuya causa siempre es más compleja: un alimento, al margen de sus características nutricionales, puede tener un carácter religioso, ser un signo externo de riqueza o un instrumento de prestigio social (Fernández Guerrero, García Arranz, Graciani Mira y Sánchez Siervo, 1995).

Por lo tanto, el alimento tiene una indudable función nutritiva, aspecto en el que se incide recurrentemente en los programas de hábitos saludables, pero también social, psicológica y económica, un mundo ignorado de modo sistemático por los mismos programas. Junto a él, otros factores que influyen en la alimentación dependen del entorno sociocultural del consumidor, su poder adquisitivo o la misma ubicación de los mercados y tiendas de alimentación (Blanco Orviz, Gutiérrez García, L. y Olmos Pecero, R., 2004), unas particularidades que los diferentes programas sí han sabido afrontar con más éxito, ya que el deseo de estar sano es común a toda la población.

4.3. RELACIÓN CON OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DE ETAPA

La democracia española ha promulgado cinco leyes educativas, LODE (1985), LOGSE (1990), LOCE (2002), LOE (2006) y LOMCE (2013). En ellas puede observarse un interés creciente por introducir la Educación para la Salud en el sistema educativo

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), reguló las enseñanzas educativas de España desde el curso académico 2006/07 hasta el 2013. A través de ella, se establecieron como objetivos educativos el desarrollo de los hábitos de

cuidado y salud corporales y la valoración crítica de los hábitos sociales relacionados con la salud.

El 28 de noviembre de 2013 esta Ley se modificó parcialmente, con la aprobación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). A tenor de lo indicado en ella, el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero establece el currículo básico de Educación Primaria.

En el ámbito autonómico, el Decreto 26/2016, de 21 de julio, establece el currículo y regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. En su artículo cuarto especifica los objetivos de la etapa de Educación Primaria, para lo que se remite al artículo 17 de la LOE, cuyo contenido recoge íntegro, además, el artículo 7 del RD 126/2014 de 28 de febrero.

Estos objetivos están orientados a desarrollar en los niños y niñas una serie de capacidades, entre las que se encuentra “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (k).

Por otra parte, el D 26/2016, de 21 de julio, indica en su artículo 10 los elementos de carácter transversal del currículo, que no son otros que los establecidos en el RD 126/2014 de 28 de febrero. Este RD especifica en el punto cinco del artículo 10, titulado “Elementos transversales”, que “las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil”.

En cuanto a las competencias, el D 26/2016 de 21 de julio, en su artículo 10, “Competencias del currículo”, especifica que son las establecidas en el artículo 2.2 del RD 126/2014, de 28 de febrero y la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero. Esta última se redactó a instancias de la Unión Europea, ya que la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, instó a los Estados miembros a «desarrollar la oferta de competencias clave».

Esto motivó la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la

educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. En su artículo 2, se especifican las competencias clave en el sistema educativo español, entendiendo por ellas el conjunto de aprendizajes, habilidades y actitudes de todo tipo, adquiridos en diversos contextos y que son aplicables en diferentes situaciones de la vida real y académica. Es decir, la nueva denominación no supone un cambio en la finalidad ni el espíritu de las competencias básicas, siendo más bien un cambio de terminología. Entre estas competencias clave (Imagen 6), dadas las características de los contenidos de este TFG y la Semana Saludable, cabe destacar: a) Comunicación lingüística, b) Competencias básicas en ciencia y tecnología, c) Aprender a aprender, d) Competencias sociales y cívicas, e) Sentido de iniciativa y f) Conciencia y expresiones culturales.

La relación que puede establecerse es la siguiente:

a) Comunicación lingüística: Se produce un aprendizaje satisfactorio de la lengua en relación con las tareas que se realizan y sus posibles interlocutores, textos e intercambios comunicativos así como el aprendizaje de distintos contextos formales, informales y no formales. Contribuye de igual manera a una fomentación de la lectura y a la interacción comunicativa en tres dimensiones: la actitud, la motivación y los rasgos de personalidad.



Imagen 6: Competencias clave en el sistema educativo español (2015)

b) Competencias básicas en ciencias y tecnología: Contribuyen al desarrollo del pensamiento científico que conduce a la adquisición de conocimientos, la aplicación de descubrimientos al bienestar social y la adopción de una actitud adecuada para lograr una vida física y mental saludable. El ámbito más adecuado para la adquisición de estas competencias es el biológico, formando parte esencial de esta dimensión competencial el conocimiento sobre todo lo que tiene que ver en cuanto a alimentación, higiene en salud individual y colectiva.

c) Aprender a aprender: es fundamental para el aprendizaje permanente que debe producirse a lo largo de la vida y se caracteriza por la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje. Este conocimiento se vuelca en destrezas de autorregulación y control, concretadas en estrategias de planificación, supervisión y evaluación.

d) Competencias sociales y cívicas: implican la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos diversificados y elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos. Esta competencia se relaciona con el bienestar social y colectivo y exige entender el modo en que las personas puedan procurarse un estado de salud mental y físico óptimo y saber como un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

e) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: implica la capacidad de transformar las ideas en actos lo que significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo provisto.

f) Conciencia y expresiones culturales: contribuye al aprendizaje de diferentes códigos artísticos y culturales para poder utilizarlos como medio de comunicación y expresión personal. Una manifestación artístico-cultural de la vida cotidiana como es la gastronomía en la que se integran distintos lenguajes. Por último, implica la promoción de la participación de la vida y la actividad cultural en la sociedad en que se vive, lo que conlleva comportamientos que favorecen la convivencia social.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

5.1. METODOLOGÍA.

Cuando estudiaba en la Universidad, mi periodo de prácticas en un centro educativo coincidió con la realización de la Semana Saludable. Pude ver cómo el alumnado no aceptaba todo tipo de frutas y verduras, ya que aunque sí las cogían cuando eran repartidas, la mayoría terminaban en la basura, escondidas detrás del mobiliario del centro educativo o esparcido por los alrededores. Esta experiencia personal motivó la necesidad de realizar el trabajo de campo de esta investigación en los propios centros educativos, para poder hacer una evaluación de primera mano tanto de las respuestas de los docentes como del alumnado.

A la hora de realizar la elección del centro, se tuvo en cuenta su situación, ya que se consideró necesario comparar datos provenientes del ámbito rural y urbano, en la búsqueda de posibles elementos diferenciadores radicados en ambientes socioculturales. También se estimó conveniente que existiera un cierto contraste entre centros educativos en cuanto a la procedencia sociocultural del alumnado, dotación e infraestructuras, número de matriculados y año de fundación.

Para poder recopilar datos de un modo sistemático, se optó por la encuesta como método de investigación más adecuado. Una vez tramitados los permisos pertinentes, esta debía realizarse de modo personal en cada colegio y requería la elaboración de dos modelos, uno dirigido a los docentes y otro al alumnado.

Una vez en el centro, el equipo encargado de programar los contenidos y la temporalización de la Semana Cultural debía contestar su cuestionario. Por otro lado, se debía preguntar por escrito -a través de las encuestas elaboradas para ese fin- a alumnos de tercer y cuarto curso de Educación Primaria sobre el contenido de sus comidas diarias y sus preferencias, prestando especial atención a las frutas, verduras y cantidad de agua que consumen.

La comparación de los datos obtenidos entre los centros educativos rurales y urbanos así como entre niños y niñas, buscando similitudes y diferencias, permitió la

redacción de unas conclusiones orientadas a mejorar el contenido de la actual Semana Cultural.

5.2. PARTICIPANTES.

5.2.1. Características de los centros educativos.

Teniendo en cuenta los objetivos de este trabajo, se seleccionaron cuatro centros educativos con características diferenciadas entre sí y situados tanto en la ciudad de Segovia como en su provincia: Nuestra Señora de la Fuencisla, el CEIP Carlos de Lecea, ambos en la ciudad, el CEIP Agapito Marazuela, de la Granja de San Ildefonso, y el CEIP San Juan Bautista, de Carbonero el Mayor. Todos son públicos excepto Nuestra Señora de la Fuencisla, que es concertado. Los de mayor solera son Nuestra Señora de la Fuencisla, con tradición docente en la ciudad desde 1918, y el CEIP San Juan Bautista, fundado en la década de 1930, centros que presentan la peculiaridad de ser, entre los seleccionados, los más grandes y más pequeños ya que Nuestra Señora de la Fuencisla cuenta con setecientos alumnos matriculados en el curso 2017, mientras que en Carbonero el Mayor solo hay 228 alumnos. En un punto intermedio se encuentra el centro de la Granja de San Ildefonso, que es el que presenta unas instalaciones más envejecidas ya que han tenido pocas obras de mejora desde su construcción, en la década de 1980. Frente a él, el CEIP Carlos de Lecea, cuenta con estructuras y servicios modernos y un buen equipamiento general, por tratarse de un centro relativamente nuevo. Este último es el que presenta, entre los cuatro centros elegidos, unos alumnos con un nivel social y cultural más heterogéneo ya que en sus zonas de influencia reside una gran cantidad de familias inmigrantes, dominando las de procedencia polaca, búlgara y marroquí. Por el contrario, Nuestra Señora de la Fuencisla es el centro que cuenta con el menor número de alumnos de ascendencia extranjera.

5.2.2. Características del alumnado.

Se ha encuestado a 250 alumnos (134 niños y 116 niñas). A la hora de decidir a quién se debía dirigir el cuestionario, se seleccionó a los que cursan tercero y cuarto de Educación Primaria. Las razones son múltiples, al tratarse de niños y niñas con edades comprendidas entre ocho y nueve años: esta edad está caracterizada por el aumento de

la memoria intencionada y la comprensión con respecto a edades anteriores. Desde el punto de vista cognitivo, en estos años la percepción de la realidad va perdiendo su carácter emotivo para hacerse más objetivo, surgiendo la observación consciente y mostrando una relación estrecha entre el pensamiento y la percepción, lo que les permite una interpretación más objetiva de la realidad. Por último, a partir de esta edad hay una disminución de la excitabilidad emocional y un aumento del control de las reacciones, por lo que se desarrolla la sociabilidad y con ella la amistad o el respeto (Sánchez Acosta y González, 2004). En cuanto al lenguaje, ya tienen suficiente dominio de estructuras sintácticas y un conocimiento del léxico en uso suficiente y con capacidad de aplicarlo con eficacia a situaciones comunicativas (Goodman, 2008).

5.3. DISEÑO DE LOS CUESTIONARIOS.

Para esta investigación, se han realizado dos tipos de cuestionarios diferentes, uno dirigido al equipo docente encargado de llevar a cabo la Semana Saludable (Anexo 1) y otro hacia los alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria (Anexo 2).

5.3.1. Cuestionario para el equipo docente.

Se titula “Encuesta sobre la Semana Saludable para sus organizadores en el centro educativo” y es de elaboración propia. Está compuesto por seis preguntas, de las cuales cinco son cerradas y una abierta. El objetivo de las preguntas cerradas es conocer si se había realizado la Semana Saludable en el centro escolar y, en caso de respuesta afirmativa, si había contado con actividades de apoyo, si los padres habían sido informados sobre la repercusión que podía tener en los hábitos alimenticios de sus hijos, cuál era el grado de satisfacción del equipo docente a quien se le había asignado la tarea y si creían que los alumnos habían estado receptivos a la hora de recoger e ingerir los alimentos recibidos. La última pregunta, abierta, permite conocer si docentes tienen alguna propuesta de mejora sobre la Semana Saludable.

5.3.2. Cuestionario para los alumnos.

Titulado “Encuesta sobre la Semana saludable” está elaborado a partir del. “Plan de consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas: encuesta de consumo de fruta”

(Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, 2009). Compuesto por quince preguntas, cuatro (pregunta 2, 6, 9 y 15) son de tipo dicotómico dada su sencillez, ya que solamente se pregunta al alumno si le gusta la fruta, si le gustaría comer más cantidad al día, si cree que existe alguna relación entre la ingesta de fruta y la salud y si ha realizado alguna actividad complementaria a la Semana Saludable.

En cuanto a las la cantidad de fruta y agua que consumen de modo diario (pregunta 5 y 13) se ha optado por un modelo de respuesta cerrada politómica ya que permite una mejor cuantificación de las respuestas.

El resto de las preguntas son cerradas y de respuesta múltiple, e indagan sobre las preferencias del alumnado encuestado a la hora de escoger entre los diferentes tipos de fruta habituales en las cocinas españolas (preguntas 3 y 7) y las razones que les llevan a ello (pregunta 4 y 8); las preguntas 10, 11, 12 y 14 informan sobre sus preferencias cuando la fruta es una opción entre alimentos de otras características y presentan como denominador común el hecho de venderse empaquetados y formar parte de la industria alimentaria (postres lácteos, bollería industrial, embutidos y aperitivos salados).

5.4. TEMPORALIZACIÓN.

La elaboración de esta propuesta de intervención se ha realizado en el transcurso de cuatro meses, entre los meses de marzo y junio de 2017, tal y como se detalla en la siguiente tabla:

Fases de la investigación	Año 2017
Diseño del trabajo de investigación	Marzo
Elaboración de los cuestionarios	Abril
Solicitud de permiso a los centros educativos	Abril

Realización del cuestionario en los centros educativos	Mayo
Análisis de los datos obtenidos	Mayo
Redacción de las conclusiones	Junio

6. ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE DATOS Y RESULTADOS.

6.1. ENCUESTA PARA LOS ORGANIZADORES.

Como ya se ha descrito, consta de cinco preguntas cerradas y una abierta. Las respuestas en los cuatro centros han sido homogéneas, coincidiendo en las respuestas 1, 2 y 5: sí se había realizado la Semana Saludable con actividades complementarias y sí se habían conseguido los objetivos previstos. En cuanto a la actitud del alumnado en la entrega de alimentos, el 50% de los centros cree que ha sido muy receptiva y el otro 50% receptiva, coincidiendo todos en que en ningún momento había sido poco receptiva. Solo un centro no había informado a los padres de los alumnos de los objetivos de la Semana Saludable.

La pregunta abierta sirve para conocer la opinión de los docentes sobre las mejoras que pueden hacerse en la Semana Saludable y solo la contestaron dos centros, ya que los otros dos se mostraron satisfechos con su diseño. Uno de ellos orientó las mejoras hacia su organización desde el punto de vista administrativo, ya que en su caso los plazos de entrega de los alimentos no habían sido respetados y este retraso había supuesto una complicación en la programación de las actividades en el centro. También consideró necesario que la administración creara en sus páginas web un enlace que permitiera a las familias hacer uso de toda la información disponible en torno a los hábitos de vida saludables en alimentación. El otro equipo docente expresó su opinión

sobre los alimentos repartidos en sí y más concretamente sobre los tetrabriks de zumo que se había dado al alumnado, considerando que ese tipo de producto alimenticio seguía sin ser del gusto de los niños.

Partiendo de las respuestas de los cuestionarios, la valoración global de la Semana Saludable por parte de los docentes es positiva, puesto que los objetivos se cumplen y los alumnos se muestran receptivos o muy receptivos a los alimentos que deben consumirse en la adquisición de hábitos de vida saludables. Esta valoración contrasta fuertemente con los datos estadísticos sobre obesidad infantil del Estudio Aladino (2014), que indica que el exceso de peso infantil en la población española de 6 a 9 años de edad, es del 44%, hecho ya señalado en la justificación práctica de este trabajo.

6.1. ENCUESTA PARA EL ALUMNADO.

Los 250 niños entrevistados coinciden en responder a la pregunta 2 (¿Te gusta la fruta?), que presenta una abrumadora mayoría de 245 respuestas afirmativas. Este gusto por la fruta, aunque se mantiene, disminuye en la pregunta 6 (¿Te gustaría comer más fruta?) ya que las respuestas afirmativas descienden del 98% al 74%.

En la pregunta 9, orientada a saber si los alumnos reciben información sobre las cualidades de los alimentos y su relación con la salud, el 82,5% contestó afirmativamente mientras que el 17,5% restante no supo contestar a la pregunta o contestó que no, lo que nos indica que pese al éxito que en general tienen las campañas y la educación alimenticia en las aulas, sigue quedando un porcentaje nada despreciable de niños que no han asimilado la información recibida.

En cuanto a la cantidad de fruta ingerida al día, pregunta 5, 89 niños responden que consumen dos piezas diarias, siendo esta la respuesta mayoritaria, seguida muy de cerca por los 86 niños que responden comer todos los días una pieza de fruta. A partir de aquí, el consumo de fruta se reduce, siendo solo 42 niños los que dicen comer tres piezas de fruta al día y solo 23 los que toman más de 3. Estas respuestas indican que los niños están muy familiarizados con el producto y que lo consumen a diario, pudiendo establecerse una media de dos piezas de fruta por niño al día.

En cuanto a las razones que explican que una fruta se convierta en favorita, pregunta 4, 229 niños contestaron afirmativamente a la respuesta que englobaba el sabor, aspecto y olor. A la hora de elegir entre alguna característica especialmente atractiva, el 32% de los encuestados optó por el olor, el 26% por el color, el 17% porque no hubiera que pelar la piel y el 14% porque no contuvieran pepitas. Esta pregunta se complementó con la 8, en la que se preguntaba ¿por qué no te gusta la fruta?. Ambas se incluyeron para comprobar la sinceridad y la capacidad de comprensión de los encuestados y las respuestas, al revelar una relación inversamente proporcional, han demostrado que sí estaban siendo sinceros y que sí comprendían las preguntas. Las razones que escogieron para indicar que una fruta no estaba buena no guardan relación con su aspecto, sino con una combinación de los sentidos del gusto, vista y olfato (29% de los encuestados) y de la sensación que tenían al ingerirlas, contestando un 22% de los niños que no les gustaba porque les sentaban mal. Como era de esperar tras las respuestas obtenidas en la pregunta 4, pepitas y piel tuvieron un porcentaje elevado de respuestas a la hora de descartar algunas frutas (22% y 26% respectivamente).

Con respecto a las preferencias, las preguntas 3 (Pon una x en las frutas que más te gustan) y 7 (Pon una x en las frutas que menos te gustan) también se complementan, por las razones explicadas en el párrafo anterior. En estas dos preguntas se han revelado las similitudes y diferencias que pueden existir entre vivir en un medio urbano y rural y si existen diferencias por sexo en las preferencias en el consumo de los productos alimenticios. Con respecto a la primera cuestión, los datos estadísticos informan de la existencia de unas costumbres alimenticias similares en el consumo de fruta. Segovia no se caracteriza por ser productora de este tipo de alimentos y en la cesta de la compra se constata un comportamiento similar en el campo y la ciudad, que se abastece de los mismos intermediarios.

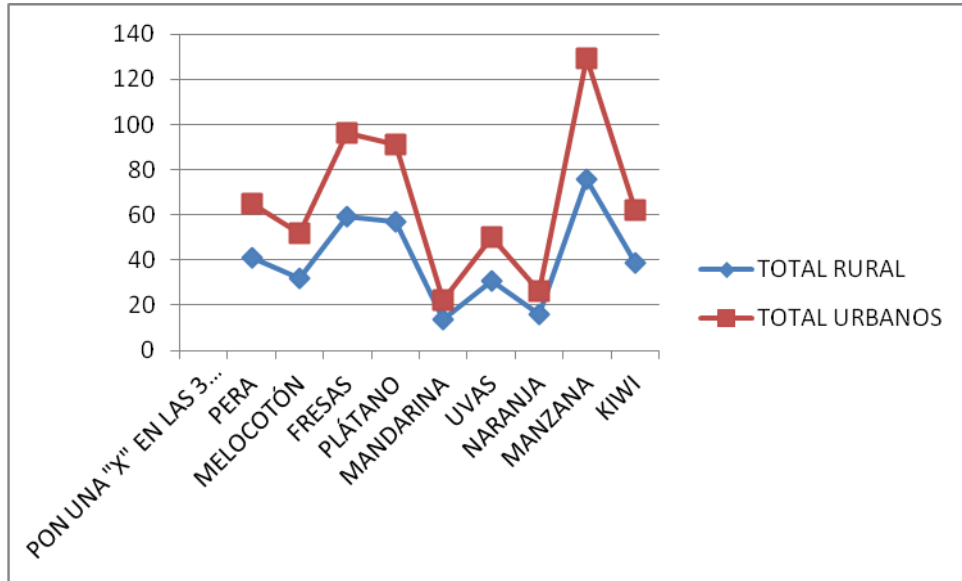


Diagrama 1: Pregunta 3, “Pon una X en las tres frutas que más te gustan”

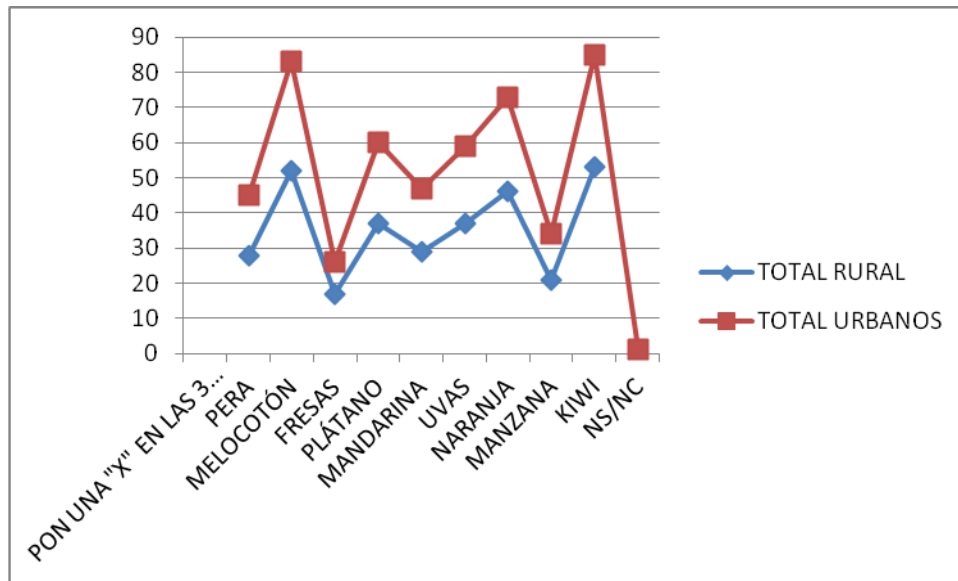


Diagrama 2: Pregunta 7, “Pon una x en las frutas que menos te gustan”

Como puede observarse en el diagrama 1 y 2, las frutas más aceptadas son la manzana y la fresa (58% y 43%) y las que cuentan con menos predicamento son el kiwi y el melocotón (52% y 31%).

A la hora de evaluar las diferencias existentes entre niños y niñas, los datos no presentan la misma homogeneidad en el consumo del campo y la ciudad, revelándose mayores diferencias. Igualados en el consumo de manzanas, las niñas apareciendo como las mayores consumidoras de fresas (la eligieron 88 alumnas frente a 58 alumnos), frente a la fruta favorita de los niños, que es el plátano (seleccionado por 73 niños y solo 40 niñas). Otras dos frutas mostraron también diferencias notables de consumo, siendo la pera y la mandarina preferidas por los niños (la primera fue seleccionada por 43 niños y 21 niñas y la segunda por 31 niños y 16 niñas). En cuanto a la fruta menos apreciada, niños y niñas coinciden en lo poco apetecible que les resulta el kiwi, obteniendo los mayores valores de la tabla (52%).

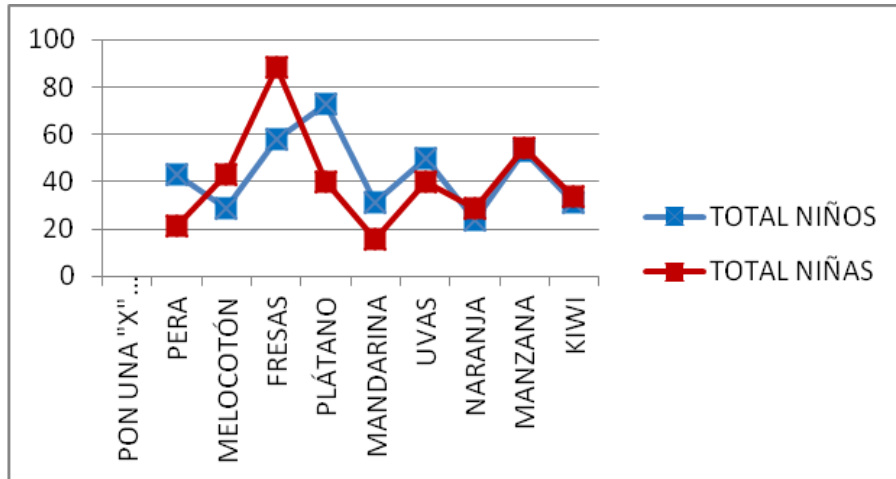


Diagrama 3: Pregunta 3, “Pon una X en las tres frutas que más te gustan”

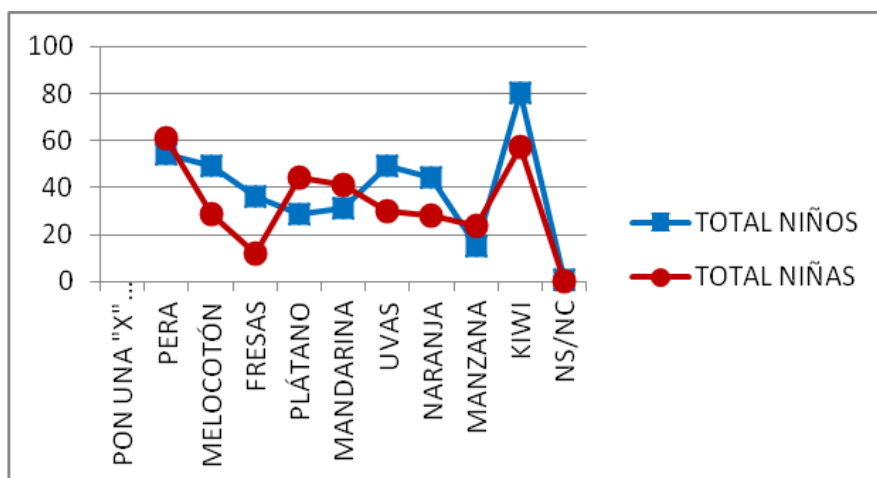


Diagrama 4: Pregunta 7, “Pon una x en las frutas que menos te gustan”

Las preguntas 10 y 14 indagan sobre las preferencias y la realidad de los niños a la hora de tomar postre, un clásico en la ingesta de fruta en la cocina española en general. Al igual que ocurrió con las preguntas 3 y 7, no se evidencian diferencias en los hábitos alimenticios en el campo y la ciudad, donde predomina por igual el consumo de fruta (46%) y yogures (35%).

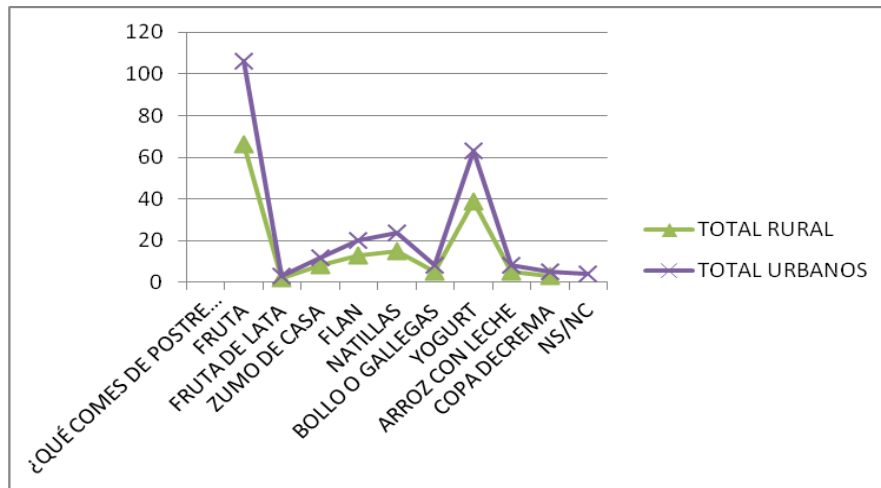


Diagrama 5: Pregunta 14, “¿Qué comes de postre más veces?”

La pregunta 10 incide en los gustos que realmente tienen los alumnos a la hora de elegir un postre. Sus respuestas indican que están satisfechos con su realidad cotidiana, ya que la mayoría se decantó por la fruta (40,5%) y el yogur (34%), siendo este último preferido por las niñas (19% frente al 15% de niños). Las respuestas de esta pregunta volvieron a mostrar diferencias en los gustos alimenticios de niños y niñas, mostrando los primeros especial predilección por postres como natillas o flan (15,5% y 10% respectivamente, mientras que lo escogían el 8,5% y el 6,5% de las niñas). Las niñas se mostraron más inclinadas por bollos o galletas (9,5% frente a 5%).

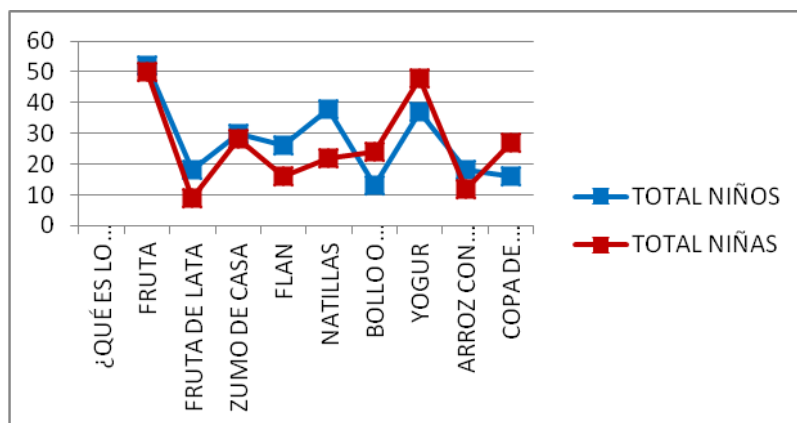


Diagrama 6: Pregunta 10, “¿Qué es lo que más te gusta comer en el postre?”

La pregunta 11 interroga a los encuestados sobre sus preferencias a la hora de comer en el recreo. Aunque la fruta se toma de modo habitual (75 respuestas), la opción que más aceptación tubo tanto en el campo como en la ciudad fue el bocadillo (116 respuestas), aunque con menor consumo entre las niñas (el 60% de las respuestas que eligen el bocadillo corresponden a niños y el 40% restante a las niñas), siendo el relleno más generalizado el de embutidos, especialmente de chorizo, seguido por jamón serrano y york.

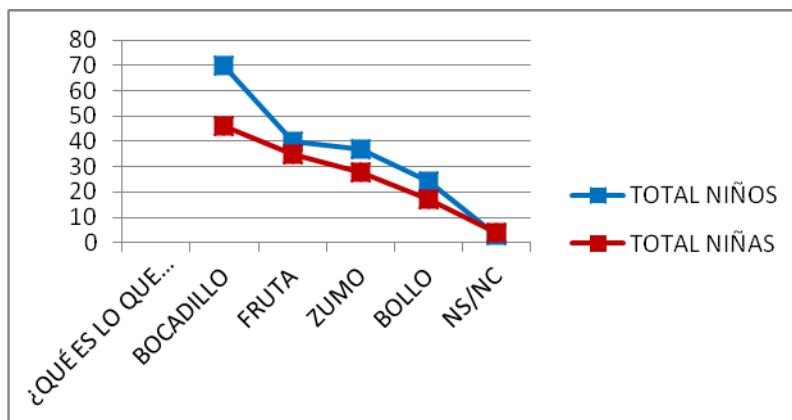


Diagrama 7: Pregunta 11, “¿Qué es lo que más te gusta comer en el recreo?”

La pregunta 12 se interesa por los gustos de los alumnos a la hora de tomar un tentempié. Solo se indican tres posibles preguntas, una referida a la fruta, otra a un

alimento salado (se escogió una bolsa de patatas fritas) y otra a un alimento dulce (croissant de chocolate). La elección mayoritaria en campo y ciudad fue la fruta (42,5%), aunque como alternativa ambos sexos mostraron especial predilección por el producto salado (36,5%) frente al dulce (21%).

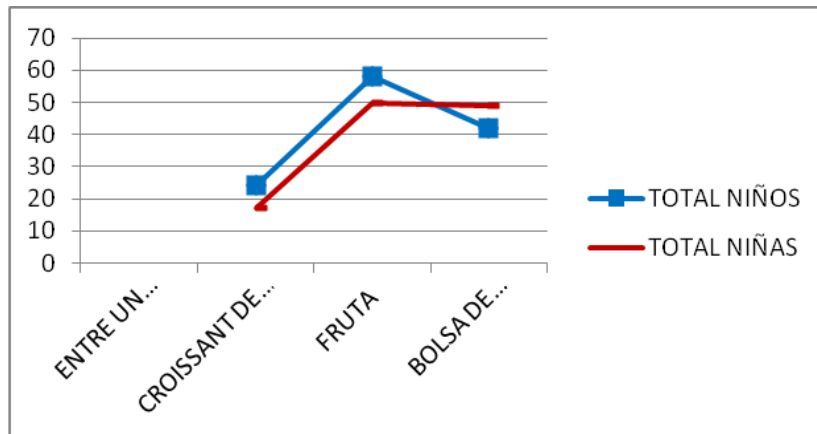


Diagrama 8: Pregunta 12, “Entre un croissant de chocolate, una fruta y una bolsa de patatas fritas, ¿qué prefieres?”

La pregunta 13 recaba información sobre la cantidad de agua que los niños toman al día, un elemento necesario en un estilo de vida saludable. 212 respuestas han hecho mayoritaria la cuestión “4 o más”, lo que supone que los escolares consumen, al menos, un litro de agua diario, correspondiendo esta cantidad a la aconsejada por los expertos en estas edades.

Por último, la pregunta 15 corresponde a las actividades complementarias realizadas en el centro escolar en relación con la Semana Saludable. Solo en uno de los colegios no se realizó, sin embargo la respuesta dada por los alumnos no corrobora esta información, ya que en los cuatro centros educativos los alumnos han respondido que sí mayoritariamente (196) pero también, en el mismo centro y arco temporal, que no (48) e incluso 8 respuestas indicaron que no lo sabían. Esta aparente contradicción entre la información dada por los profesores y los alumnos puede responder a la falta de consecución de objetivos de las actividades organizadas.

7. CONCLUSIONES.

El cambio socioeconómico producido en España en los últimos años ha provocado el aceleramiento del ritmo de la vida cotidiana y la sustitución de la manera de cocinar tradicional, caracterizada por la compra diaria de alimentos y las elaboraciones lentas, por la adquisición generalizada de refrescos azucarados, bollería industrial y platos precocinados por razones de comodidad y precio. Esta situación ha acabado produciendo entre la población española la asimilación de malos hábitos alimenticios y serios problemas de salud asociados a ellos, aumentando los casos de enfermedades coronarias, diabetes o hipertensión arterial.

Desde distintos ámbitos, privados y públicos, se están realizando todo tipo de campañas orientadas a reconducir la situación actual y una de ellas es la Semana Saludable, organizada por la administración pensando en los centros escolares de Educación Primaria. En su transcurso, en un ambiente relajado y festivo, se pretende inculcar unos principios alimenticios saludables mediante la divulgación de información nutricional básica y el reparto de algunos de los alimentos considerados imprescindibles en una dieta equilibrada.

A partir de los datos obtenidos en las encuestas realizadas, ha quedado constatado que no hay diferencias entre los hábitos alimenticios de la población escolar rural y urbana. Todos consumen por igual frutas y verduras en unas cantidades y gustos muy similares y sus preferencias a la hora de plantear alternativas a este tipo de alimentos presenta las mismas características.

En cambio, se encuentran diferencias en los hábitos alimenticios entre niños y niñas, ya que presentan especial predilección por algunos productos frente a otros. Es el caso de la fresa, fruta preferida por las niñas y el plátano, favorito entre los niños. Es conocido que el ser humano presenta predilección por determinados sabores según su género: las mujeres prefieren sabores suaves y/o dulces mientras que los hombres optan por sabores más sabrosos. Aunque se desconoce cuándo empieza a desarrollarse este gusto diferenciado por género, y tampoco se conoce el porcentaje que se debe a factores culturales, en este trabajo se constata que a la temprana edad de 8 a 9 años ya se manifiestan las preferencias que se desarrollarán en la edad adulta.

Tras el análisis de la propuesta de la Semana Saludable podemos indicar que no se incide en ningún momento en la procedencia geográfica, proceso de producción, ni calidades reconocidas por las autoridades en materia de alimentación del alimento etiquetado como sano. Tampoco se hace cargo del precio de mercado del producto que se reparte, un factor determinante para que el alumno pueda reencontrarse con la fruta o verdura que una vez comió en el colegio y pueda incluirla de modo habitual en su régimen alimenticio.

Los conocimientos que se transmiten a los alumnos no pueden quedarse en un mero recopilatorio de tablas vitamínicas, aportes calóricos, etc. y en los centros educativos la Semana Saludable, orientada específicamente a la adquisición de hábitos alimenticios saludables, podría utilizarse para explicar otras cualidades de los alimentos que van más allá del binomio alimentación-salud pero que igualmente repercuten en la salud de la población y que tienen que ver con una producción alimentaria respetuosa con el medio ambiente: sostenibilidad y ecología deberían incluirse en los programas de la Semana Saludable, al igual que conceptos como consumo de alimentos locales, de temporada y de calidad.

Debe señalarse que en la Semana Saludable se incide una y otra vez en la necesidad de tomar determinados alimentos porque son sanos, pero se ignora por completo si son apetecibles. Algunos de las frutas ofrecidas a los niños quedan descartadas porque, en su opinión, “están malas” (28%), “me dan asco” (51%) o “me sienta mal” (22%). Una de las conclusiones de este trabajo es que la Semana Saludable debería cambiar el rumbo de sus programas y dejar de buscar la salud a través de lo específicamente sano para empezar a buscar la salud a través del placer que produce el consumo de determinados alimentos. Para ello no basta con afirmar que son sanos, deben ser percibidos como buenos, y por lo tanto apetecibles, por los sentidos del gusto, olfato y vista, tal y como han indicado el 29% de los encuestados. El ejemplo del kiwi es revelador. Se trata de una de las frutas más ricas en vitamina C, una vitamina que previene la aparición de enfermedades como el cáncer o las alergias, ayuda a rebajar la hipertensión y tiene un valor calórico bajo (67 calorías por cada 100 grs.). Sin embargo, es la fruta más rechazada por los encuestados (52%). Es necesario seleccionar los alimentos que se ofrecen a los niños en la Semana Saludable contando con estos dos

factores, características nutricionales pero también organolépticas, para que los niños sientan la necesidad futura de volver a ingerir el alimento ofrecido en el centro escolar.

8. PROPUESTAS DE MEJORAS.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto a lo largo del TFG se considera oportuno incluir una serie de propuestas de mejora para contribuir al desarrollo del programa estudiando.

Entre las propuestas está llevar a cabo diferentes actividades/talleres para que los alumnos obtengan más gusto por la fruta y que no sólo se guíen por cierta apariencia, sino que hagan de la fruta, una fruta divertida:

Actividad nº1: “Tu cara hecha fruta”.

Grupo dirigido: 3º y 4º de Primaria.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: Animar a los alumnos a comer fruta entre horas.

Material: Fruta en rodajas.

Desarrollo: Divididos en grupos de 4 alumnos, los niños tendrán diferentes platos con fruta cortada en rodajas con las que deberán realizar su cara en un plato, para después comérsela.

La Semana Saludable no hace ninguna diferencia de género a la hora de tratar la alimentación pero los datos que revelan las encuestas realizadas para este estudio indican que los valores recogidos no son iguales cuando se diferencia la muestra por sexos. Aunque los dos sexos consumen todo tipo de frutas y, tal y como se ha explicado en el párrafo anterior, coinciden en su desprecio por el kiwi, las niñas tienden a consumir más fresas y yogures que los niños, mientras que la fruta reina entre ellos es el plátano, seguido de las peras y las mandarinas. Sería conveniente que los organizadores

de la Semana Saludable contarán con información detallada sobre los gustos alimenticios de los niños y niñas españoles en edad escolar, ya que esto les podría ayudar a realizar un diseño más eficaz de las actividades programadas.

Actividad nº2: “La macedonia del arcoíris”

Grupo dirigido: 3º y 4º de Primaria.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: Comer todo tipo de frutas al margen de los gustos personales.

Material: Trozos de fruta.

Desarrollo: Divididos por grupos, los alumnos deberán mezclar los trozos de frutas, recogidos por tipos en diferentes fuentes, realizando diferentes formas para terminar dividiéndose en parejas, dándose a comer mutuamente los trozos de fruta, para que los alumnos prueben todas las frutas y no sólo los que les gusta.

A la hora de intentar inculcar hábitos de vida saludable, la Semana Saludable olvida por completo los aspectos sociales que pueden llevar aparejados los alimentos y que acaban empujando a su consumo, sea o no conveniente. Por poner un ejemplo, en el centro peninsular es incuestionable el prestigio social con el que cuenta la carne frente a las verduras, secularmente asociadas a un bajo poder adquisitivo y a personas convalecientes, un testigo que sigue pasándose de padres a hijos. Por lo tanto, la Semana Saludable debería incluir entre sus actividades dinámicas orientadas a derribar estos tipos de mitos alimenticios y a inculcar un conocimiento integral sobre los alimentos.

Por último, indicar que las recomendaciones indicadas para la celebración de la Semana Saludable son extensibles a otros programas que sobre cultura alimenticia existentes en España, ya que presentan unas limitaciones similares en sus contenidos generales.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bernabeu-Mestre, J., Esplugues, J.X. y Galiana Sánchez, M.E. (2007). Antecedentes históricos de la nutrición comunitaria en España: los trabajos de la Escuela Nacional de Sanidad, 1930-36. *Salud Pública*, 81, 451-459.

--- (2011): La divulgación radiofónica de la alimentación y la higiene infantil en la España de la Segunda República (1933-1935). *Salud Colectiva*, 7 (1), 49-60.

Blanco Orviz, A. G., Gutiérrez García, L. y Olmos Pecero, R. (2004). *Hábitos de Alimentación y Consumo saludable*. Madrid: Consejería de Educación y Ciencia.

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013*. Madrid: Autor.

Cussó Segura, X. y Garrabou Segura, R. (2007). La transición nutricional en la España contemporánea: las variaciones en el consumo de pan, patatas y legumbres (1850-2000). *Investigaciones de Historia Económica*, 3 (7), 69-100.

Fernández Guerrero, C., García Arranz, M^a T., Graciani Mira, M.J. y Sánchez Siervo, A. (1995). *Alimentación y consumo*. Madrid: Anaya.

García Jiménez, M.T. (2012). Introducción. Breve historia de la alimentación y la nutrición en los colegios españoles. Recursos y currículo. En Martínez Álvarez, J.R. (ed.): *Nutrición y alimentación en el ámbito escola* (1-21). Madrid: Ergon.

Goodman, K. (2008). El lenguaje integral: un camino fácil para el desarrollo del lenguaje. En Borrero, M. (comp.): *Lecturas complementarias para maestros: leer y escribir con niños y niñas* (107-126). Bogotá: Fundalectura.

Graybie, A.M. y Smith, K.S. (2014). Psicobiología de los hábitos. *Investigación y Ciencia*, 455, 16-21.

Kelley, W.A. (1982). *Psicología de la educación* (7^a ed.). Madrid: Morata.

Pardo, A. (1997). ¿Qué es la salud?. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 41(2), 4-9.

Ritchie, Carson I.A. (1996). *Comida y civilización. De cómo los gustos alimenticios han modificado la Historia* (4ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.

Sánchez Acosta, M.E. y González, M. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. La Habana: Deportes.

Trescastro López, E. M.; Galiana Sánchez, M.E. y Bernabeu-Mestre, J. (2012). El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar. *Nutrición Hospitalaria*, 27 (4), 955-963.

10. WEBGRAFÍA:

“Plan de consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas: encuesta de consumo de fruta”,
http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/encuestas/encuesta_ninios.aspx (Consulta: 3 de abril de 2017).

“Obesidad en España: Más del 60% sufre sobrepeso y obesidad”,
<http://www.efesalud.com/noticias/estudio-enpe-mas-del-60-de-los-espanoles-sufre-sobrepeso-y-obesidad/> (Consulta: 26 de abril de 2017).

“Constitución de la organización mundial de la salud, con las modificaciones aceptadas en 2006”, http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf (Consulta: 26 de abril de 2017)

“Semana Saludable”, <http://www.orioneasturias.org/antigua/noticias/SEMANA-SALUDABLE-719.php?pag=4> (Consulta: 27 de abril de 2017).

“El colegio Santa Clara celebra la semana de la salud y la actividad física”, http://cadenaser.com/emisora/2017/03/21/radio_segovia/1490133636_969289.html (Consulta: 27 de abril de 2017)

Cartel del Ministerio de Instrucción Pública y Sanidad (1939), <http://www.cervantesvirtual.com/obras/autor/espanya-ministerio-de-instruccion-publica-y-sanidad-22809> (Consulta: 15 de abril de 2017)

Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas en Castilla y León, http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/ (Consulta: 20 de marzo de 2017).

“La Rueda Alimentaria”, <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/> (Consulta: 25 de abril de 2017).

“Pirámide Naos”, http://www.aesan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg (Consulta: 1 de abril de 2017)

“Competencias clave en el sistema educativo español”, <http://www.mecd.gob.es/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/competencias-clave.html> (Consulta: 3 de mayo de 2017)

Trujillo Navas, F. (2009): “Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física”, <http://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm> (Consulta: 30 de abril de



Anexo I



ENCUESTA SOBRE LA *SEMANA SALUDABLE*
PARA SUS ORGANIZADORES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

1. ¿HABEIS REALIZADO LA *SEMANA SALUDABLE*?

- Sí
- No, ¿Por qué? – Falta de información.

-- No se organiza todos los años.

-- Falta de recursos.

2.¿HABEIS REALIZADO ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA LA *SEMANA SALUDABLE*?

- Sí
- No

3. ¿HABEIS INFORMADO A LOS PADRES DE LOS ALUMNOS DE CUALES SON LOS OBJETIVOS DE LA *SEMANA SALUDABLE*?

- Sí
- No

4. ¿CUÁL HA SIDO LA ACTITUD DE LOS ALUMNOS CUANDO HABEIS ENTREGADO LOS ALIMENTOS SALUDABLE?

- Muy receptiva
- Receptiva
- Poco receptiva

5. ¿CREÉIS QUE HABÉIS ALCANZADO LOS OBJETIVOS PREVISTOS CON LA *SEMANA SALUDABLE*?

- Sí
- No

6. COMENTA ALGUNA MEJORA QUE SE PODRÍA REALIZAR PARA LA *SEMANA SALUDABLE*.



Anexo II

“Encuesta sobre la Semana Saludable”










1.- ¿ERES NIÑO O NIÑA?

- Niño  Niña 

2.- ¿TE GUSTA LA FRUTA?

- Sí
 No

3.- PON UNA “X” EN LAS 3 FRUTAS QUE MÁS TE GUSTAN:

 <input type="checkbox"/> Pera	 <input type="checkbox"/> Melocotón	 <input type="checkbox"/> Fresas
 <input type="checkbox"/> Plátano	 <input type="checkbox"/> Mandarina	 <input type="checkbox"/> Uvas
 <input type="checkbox"/> Naranja	 <input type="checkbox"/> Manzana	 <input type="checkbox"/> Kiwi

4.- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FRUTA FAVORITA?

- Huele bien
 Está rica
 Me gusta su color
 No hay que pelarla
 No tiene pepitas










5.- ¿CUÁNTA FRUTA COMES? (PON SÓLO UNA “X”)

- Casi todos los días tomo 1 fruta
- Casi todos los días tomo 2 fruta
- Casi todos los días tomo 3 fruta
- Casi todos los días tomo más de 3 frutas

6.- ¿TE GUSTARÍA COMER MÁS FRUTA?

- Sí
- No

7.- PON UNA “X” EN LAS 3 FRUTAS QUE MENOS TE GUSTAN:

 <input type="checkbox"/> Pera	 <input type="checkbox"/> Melocotón	 <input type="checkbox"/> Fresas
 <input type="checkbox"/> Plátano	 <input type="checkbox"/> Mandarina	 <input type="checkbox"/> Uvas
 <input type="checkbox"/> Naranja	 <input type="checkbox"/> Manzana	 <input type="checkbox"/> Kiwi

8.- ¿POR QUÉ NO TE GUSTA?

- Me da asco
- Huele mal
- Está mala
- Es fea
- Hay que pelarla
- Me sienta mal
- Tiene pepitas

9.- ¿CREES QUE LA FRUTA ES IMPORTANTE PARA NO ESTAR MALO?

- Sí
- No

10.- ¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA COMER EN EL POSTRE?

 <input type="checkbox"/> Fruta	 <input type="checkbox"/> Fruta de lata	 <input type="checkbox"/> Zumo de casa
 <input type="checkbox"/> Flan	 <input type="checkbox"/> Natillas	 <input type="checkbox"/> Bollo o galletas
 <input type="checkbox"/> Yogur	 <input type="checkbox"/> Arroz con leche	 <input type="checkbox"/> Copa de crema dulce

11.- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA COMER EN EL RECREO? (RODEALO)

Bocadillo de () / Fruta / Zumo / Bollo

12.- ENTRE UN CROISSANT DE CHOCOLATE, UNA FRUTA Y UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS ¿QUÉ ELEGIRÍAS? (RODEALO)

Croissant de chocolate / Fruta / Bolsa de patatas fritas

13.- ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA BEBES AL DÍA? (RODEALO)

2 / 3 / 4 o más.

14.- ¿QUÉ COMES DE POSTRE MÁS VECES?

 <input type="checkbox"/> Fruta	 <input type="checkbox"/> Fruta de lata	 <input type="checkbox"/> Zumo de casa
 <input type="checkbox"/> Flan	 <input type="checkbox"/> Natillas	 <input type="checkbox"/> Bollo o galletas
 <input type="checkbox"/> Yogur	 <input type="checkbox"/> Arroz con leche	 <input type="checkbox"/> Copa de crema dulce

15.- ¿HAS REALIZADO TALLERES O ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SEMANA SALUDABLE?

- Sí
- No



Anexo III

Diagramas de resultados por colegios.

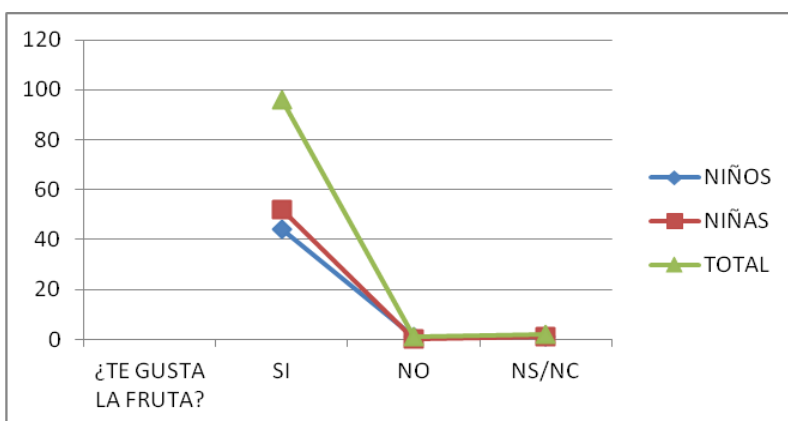
Ntra. Sra. de la Fuencisla (Maristas).

1º ¿Eres niño o niña?



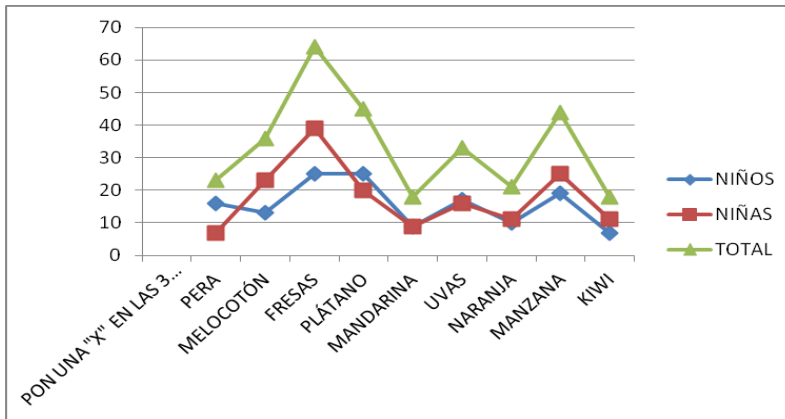
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
1ª ¿Eres niño o niña?	46	53	99

2º ¿Te gusta la fruta?



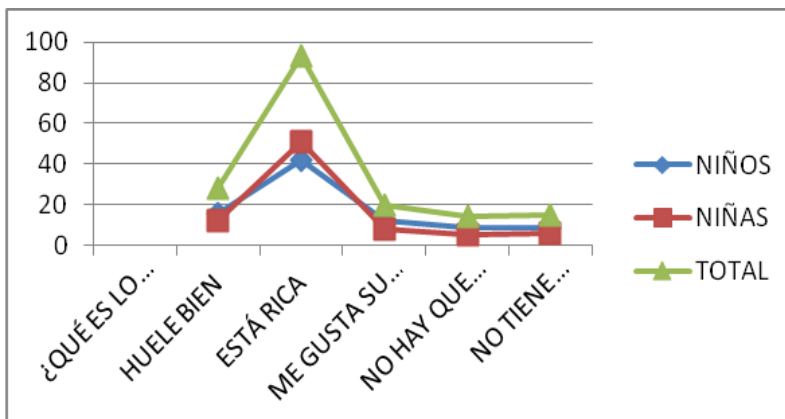
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTA LA FRUTA?			
SI	44	52	96
NO	1	0	1
NS/NC	1	1	2

3º Pon un "X" en las 3 frutas que más te gustan.



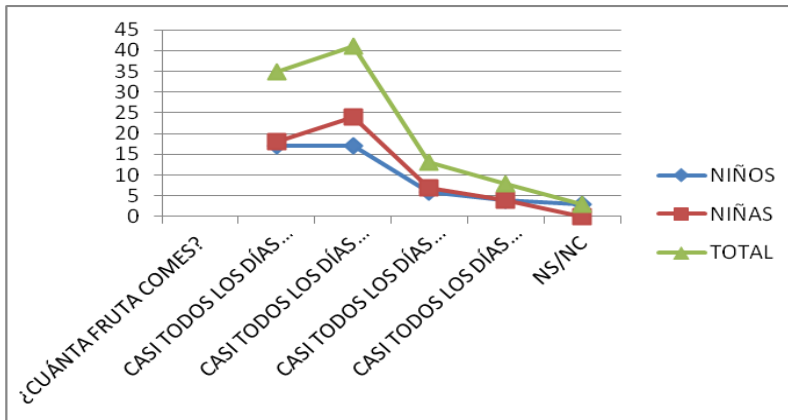
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MÁS TE GUSTAN.			
PERA	16	7	23
MELOCOTÓN	13	23	36
FRESAS	25	39	64
PLÁTANO	25	20	45
MANDARINA	9	9	18
UVAS	17	16	33
NARANJA	10	11	21
MANZANA	19	25	44
KIWI	7	11	18

4º ¿Qué es lo que más te gusta de tu fruta favorita?



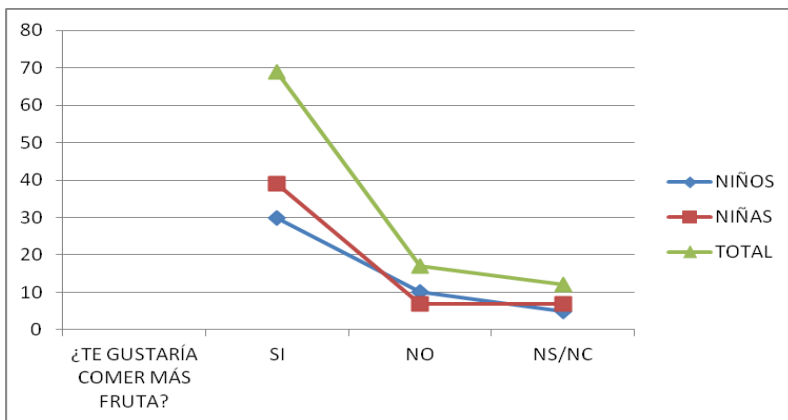
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FRUTA FAVORITA?			
HUELE BIEN	16	12	28
ESTÁ RICA	42	51	93
ME GUSTA SU COLOR	12	8	20
NO HAY QUE PELARLA	9	5	14
NO TIENE PEPITAS	9	6	15

5º ¿Cuánta fruta comes? (Pon sólo una “X”)



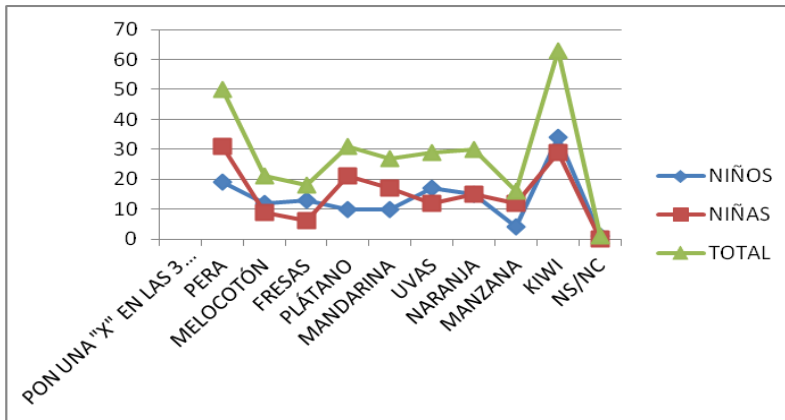
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTA FRUTA COMES?			
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 1 FRUTA	17	18	35
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 2 FRUTAS	17	24	41
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 3 FRUTAS	6	7	13
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO MAS DE 3 FRUTAS	4	4	8
NS/NC	3	0	3

6º ¿Te gustaría comer más fruta?



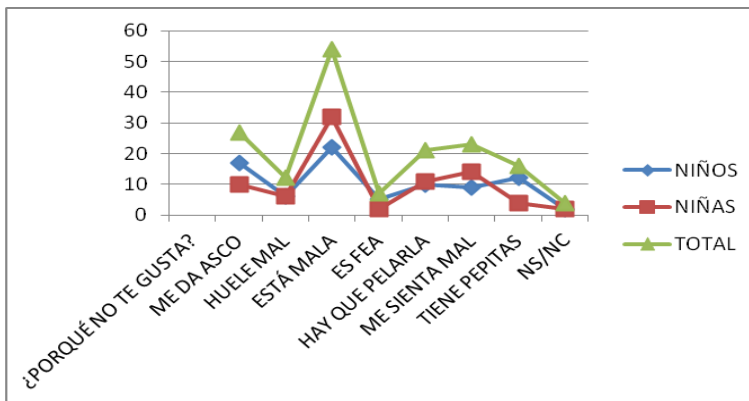
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTARÍA COMER MÁS FRUTA?			
SI	30	39	69
NO	10	7	17
NS/NC	5	7	12

7º Pon una "X" en las 3 frutas que menos te gustan.



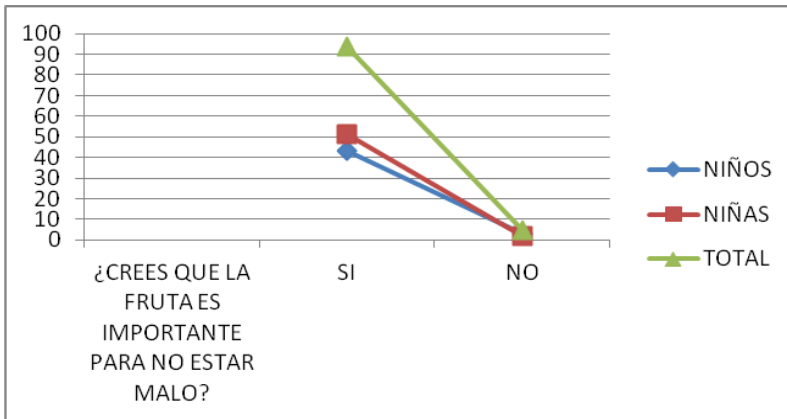
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MENOS TE GUSTAN.			
PERA	19	31	50
MELOCOTÓN	12	9	21
FRESAS	13	6	18
PLÁTANO	10	21	31
MANDARINA	10	17	27
UVAS	17	12	29
NARANJA	15	15	30
MANZANA	4	12	16
KIWI	34	29	63
NS/NC	1	0	1

8º ¿Por qué no te gusta?



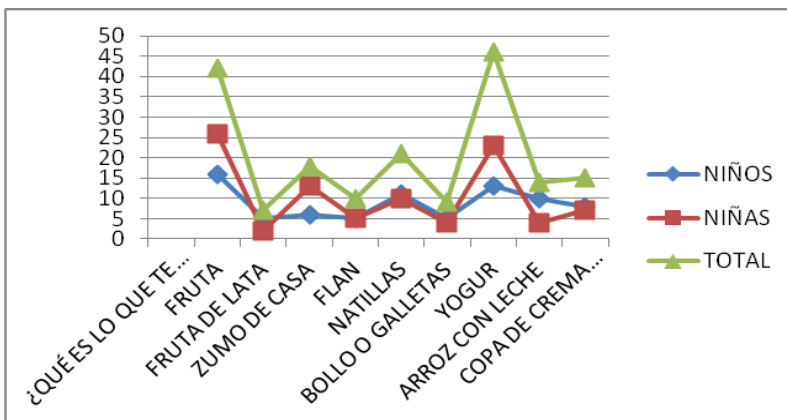
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿PORQUÉ NO TE GUSTA?			
ME DA ASCO	17	10	27
HUELE MAL	6	6	12
ESTÁ MALA	22	32	54
ES FEA	5	2	7
HAY QUE PELARLA	10	11	21
ME SIENTA MAL	9	14	23
TIENE PEPITAS	12	4	16
NS/NC	2	2	4

9º ¿Crees que la fruta es importante para no estar malo?



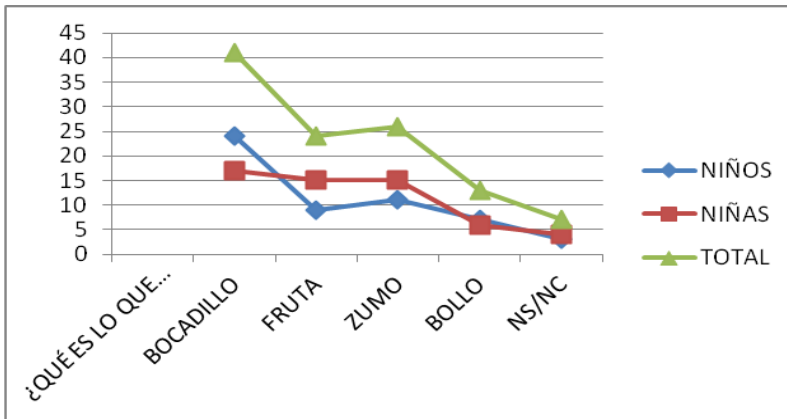
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CREES QUE LA FRUTA ES IMPORTANTE PARA NO ESTAR MALO?			
SI	43	51	94
NO	3	2	5

10º ¿Qué es lo que te gusta comer en el postre?



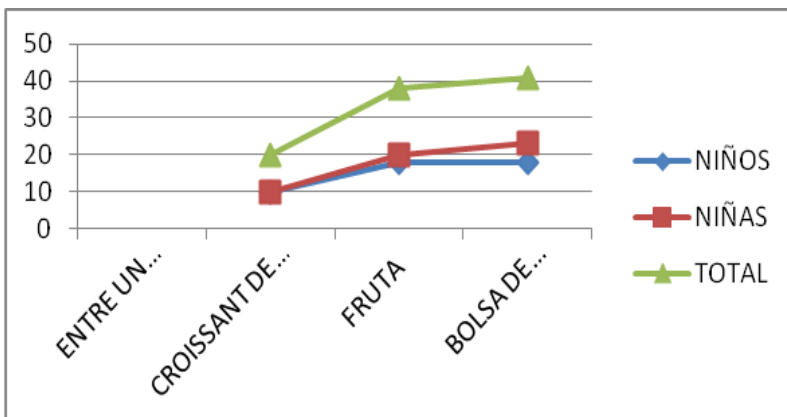
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA COMER EN EL POSTRE?			
FRUTA	16	26	42
FRUTA DE LATA	5	2	7
ZUMO DE CASA	6	13	18
FLAN	5	5	10
NATILLAS	11	10	21
BOLLO O GALLETAS	5	4	9
YOGUR	13	23	46
ARROZ CON LECHE	10	4	14
COPA DE CREMA DULCE	8	7	15

11º ¿Qué es lo que más te gusta comer en el recreo? (rodéalo)



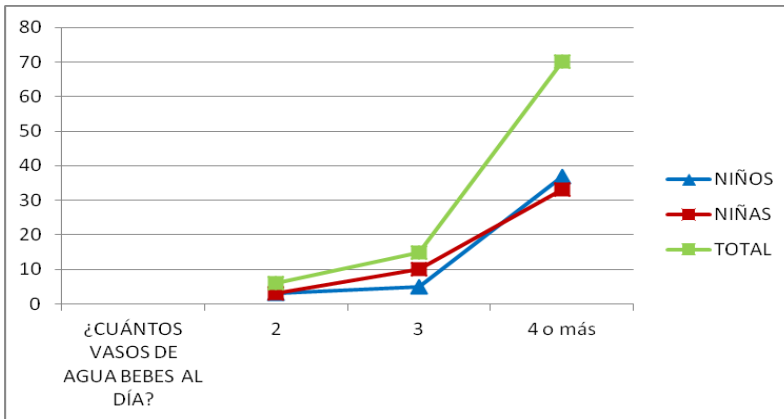
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA COMER EN EL RECREO?			
BOCADILLO	24	17	41
FRUTA	9	15	24
ZUMO	11	15	26
BOLLO	7	6	13
NS/NC	3	4	7

12º Entre un croissant de chocolate, una fruta y una bolsa de patatas fritas ¿Qué erigirías?



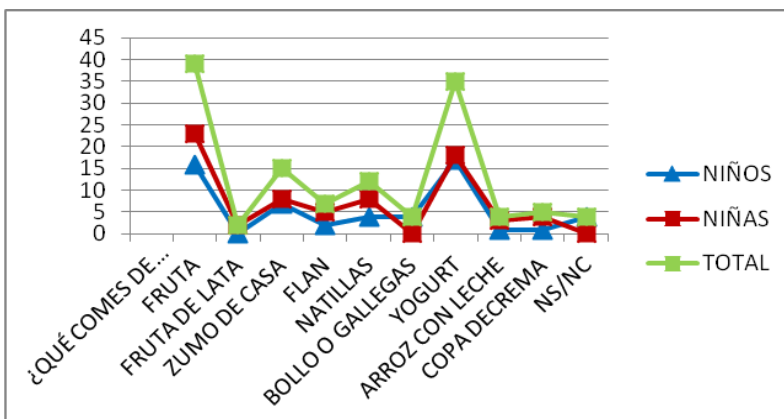
MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
ENTRE UN CROISSANT DE CHOCOLATE, UNA FRUTA Y UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS, ¿QUÉ ELEGIRÍAS?			
CROISSANT DE CHOCOLATE	10	10	20
FRUTA	18	20	38
BOLSA DE PATATAS FRITAS	18	23	41

13º ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?



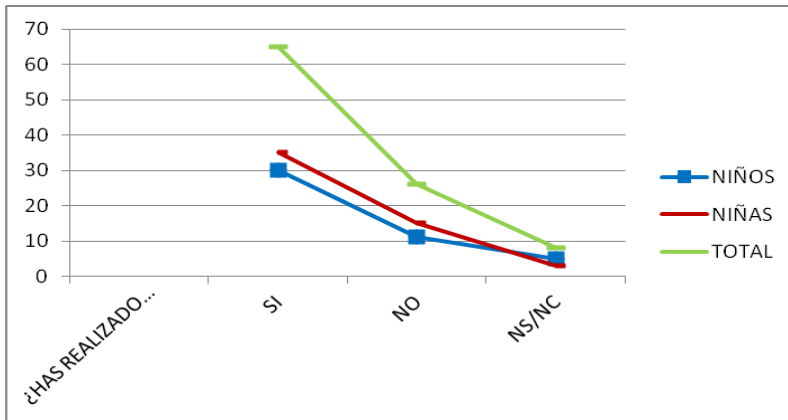
MARISTAS		NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA BEBES AL DÍA?				
	2		3	3
	3		5	10
	4 o más		37	33
				70

14º ¿Qué comes de postre más veces?



MARISTAS		NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ COMES DE POSTRE MÁS VECES?				
	FRUTA	16	23	39
	FRUTA DE LATA	0	2	2
	ZUMO DE CASA	7	8	15
	FLAN	2	5	7
	NATILLAS	4	8	12
	BOLLO O GALLEGAS	4	0	4
	YOGURT	17	18	35
	ARROZ CON LECHE	1	3	4
	COPA DE CREMA	1	4	5
	NS/NC	4	0	4

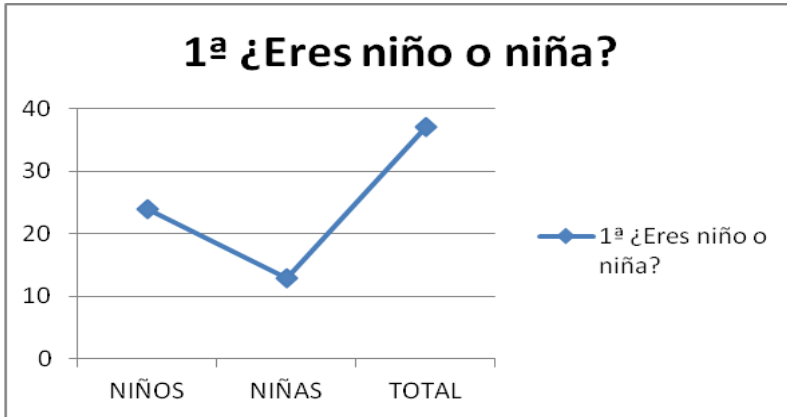
15° ¿Has realizado talleres o actividades relacionadas con la semana saludable?



MARISTAS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿HAS REALIZADO TALLERES O ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SEMANA SALUDABLE?			
SI	30	35	65
NO	11	15	26
NS/NC	5	3	8

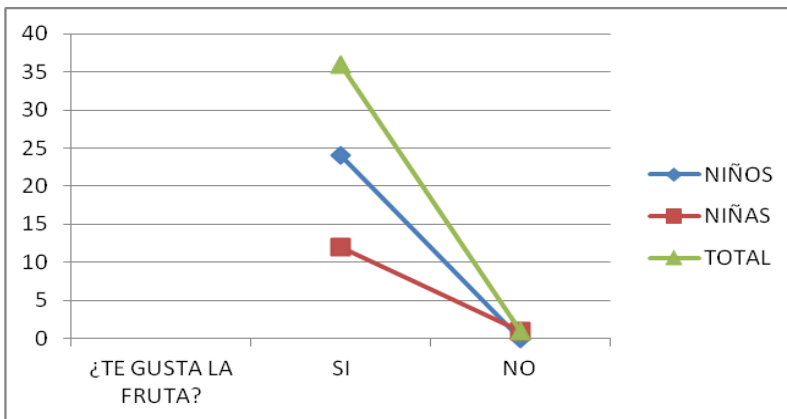
CEIP Carlos de Lecea

1º ¿Eres niño o niña?



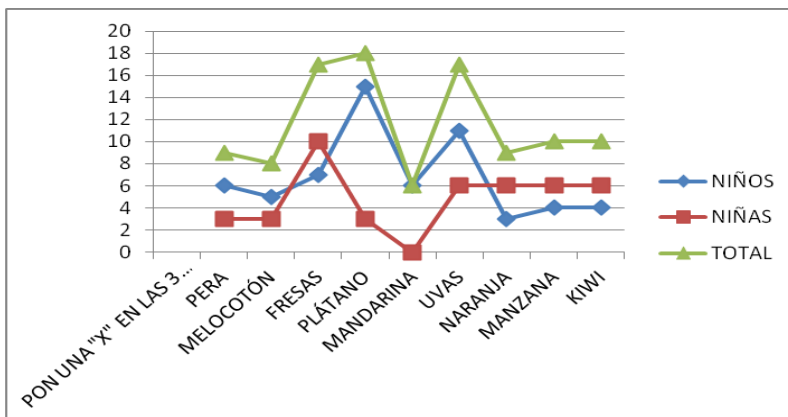
CARLOS DE LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
1ª ¿Eres niño o niña?	24	13	37

2º ¿Te gusta la fruta?



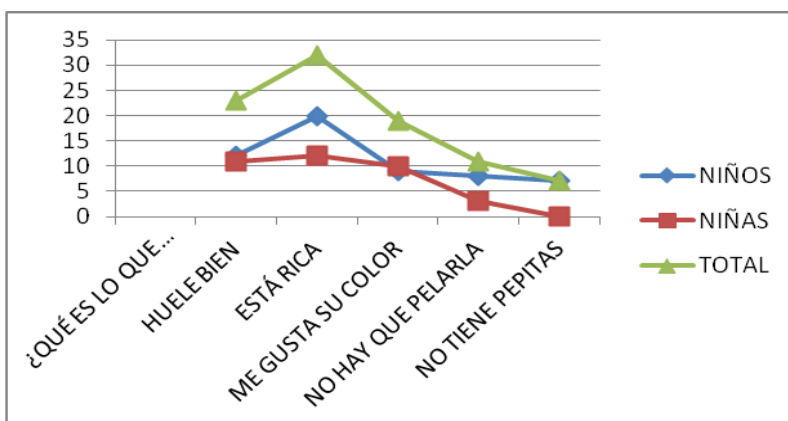
C.LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTA LA FRUTA?			
SI	24	12	36
NO	0	1	1

3º Pon un "X" en la 3 frutas que más te gustan.



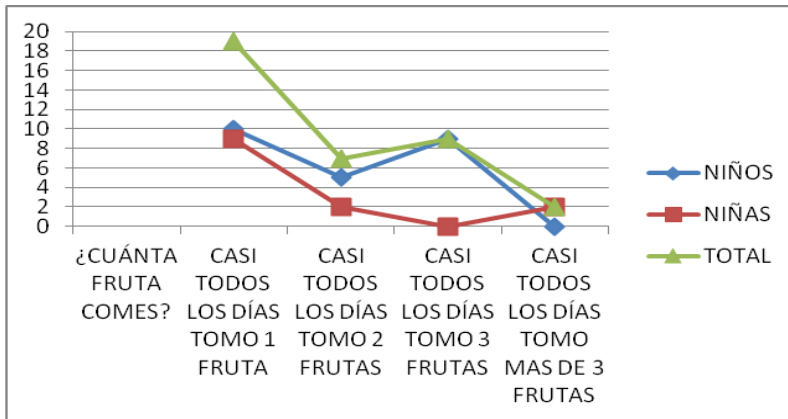
C.LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MÁS TE GUSTAN.			
PERA		6	3
MELOCOTÓN		5	3
FRESAS		7	10
PLÁTANO		15	3
MANDARINA		6	0
UVAS		11	6
NARANJA		3	6
MANZANA		4	6
KIWI		4	6

4º ¿Qué es lo que más te gusta de tu fruta favorita?



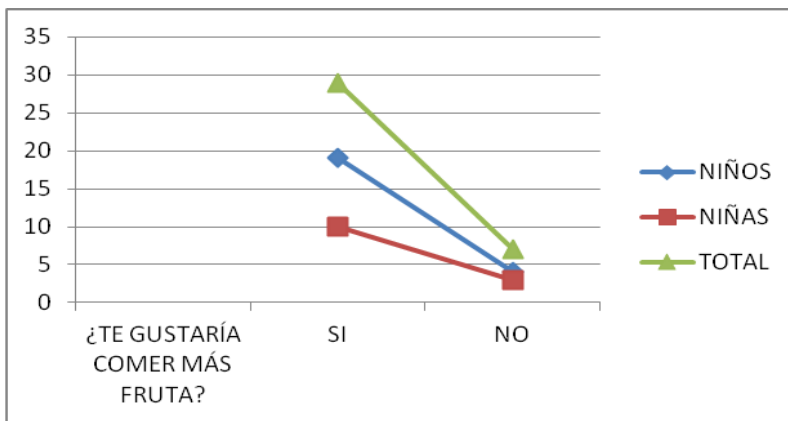
C. LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FRUTA FAVORITA?			
HUELE BIEN	12	11	23
ESTÁ RICA	20	12	32
ME GUSTA SU COLOR	9	10	19
NO HAY QUE PELARLA	8	3	11
NO TIENE PEPITAS	7	0	7

5° ¿Cuánta fruta comes? (Pon sólo una “X”)



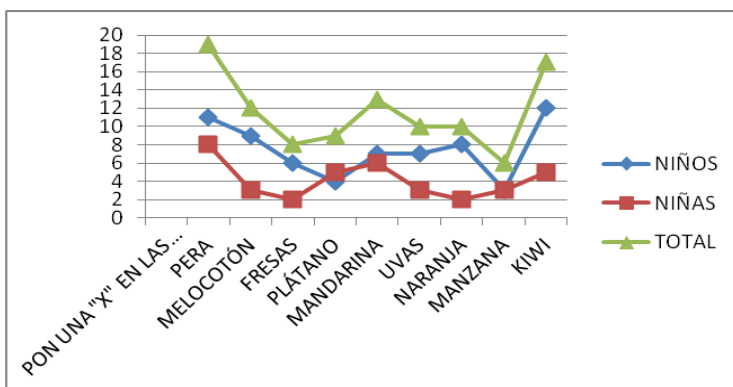
C. LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTA FRUTA COMES?			
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 1 FRUTA	10	9	19
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 2 FRUTAS	5	2	7
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 3 FRUTAS	9	0	9
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO MAS DE 3 FRUTAS	0	2	2

6° ¿Te gustaría comer más fruta?



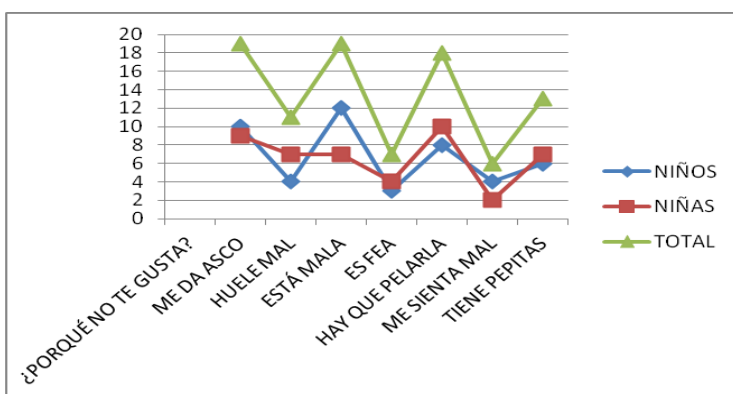
C. LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTARÍA COMER MÁS FRUTA?			
SI	19	10	29
NO	4	3	7

7° Pon una "X" en las 3 frutas que menos te gustan.



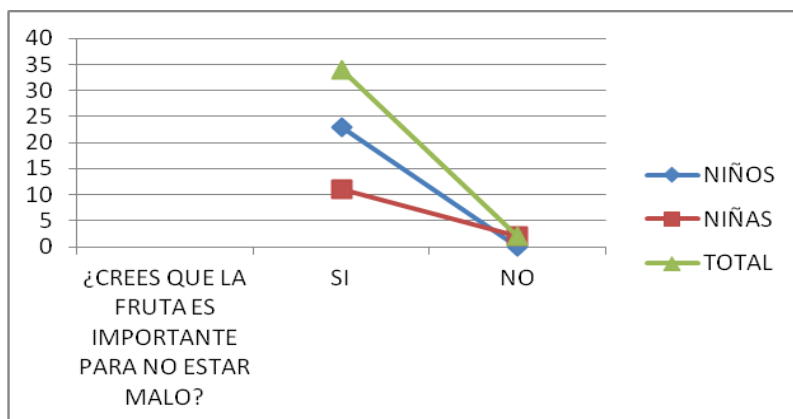
C.LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MENOS TE GUSTAN.			
PERA	11	8	19
MELOCOTÓN	9	3	12
FRESAS	6	2	8
PLÁTANO	4	5	9
MANDARINA	7	6	13
UVAS	7	3	10
NARANJA	8	2	10
MANZANA	3	3	6
KIWI	12	5	17

8° ¿Por qué no te gusta?



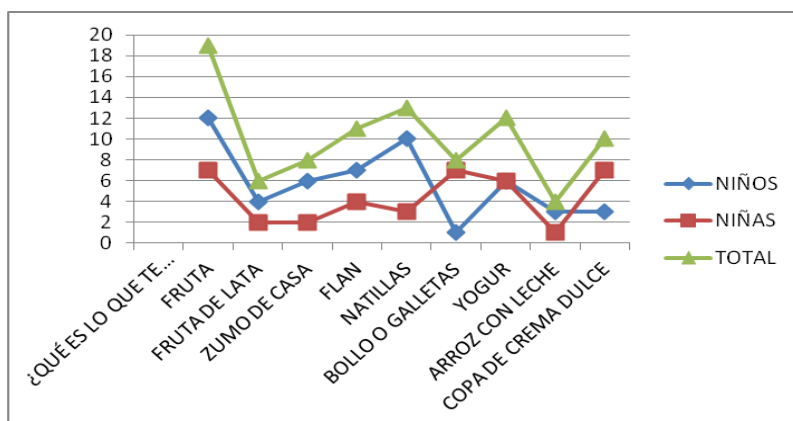
C.LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿PORQUÉ NO TE GUSTA?			
ME DA ASCO	10	9	19
HUELE MAL	4	7	11
ESTÁ MALA	12	7	19
ES FEA	3	4	7
HAY QUE PELARLA	8	10	18
ME SIENTA MAL	4	2	6
TIENE PEPITAS	6	7	13

9º ¿Crees que la fruta es importante para no estar malo?



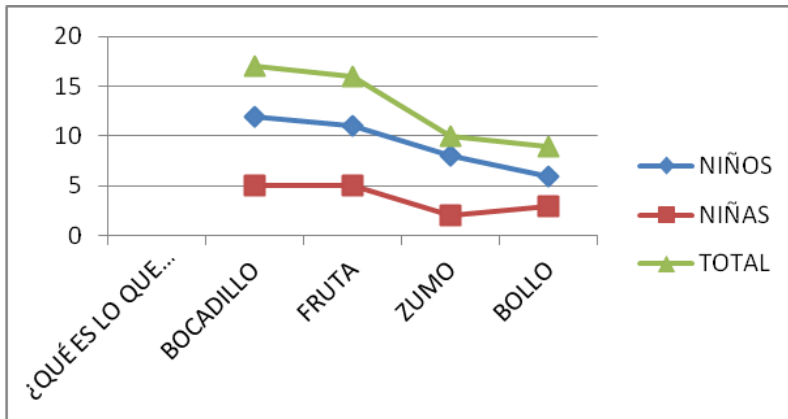
C. LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CREES QUE LA FRUTA ES IMPORTANTE PARA NO ESTAR MALO?			
SI	23	11	34
NO	0	2	2

10º ¿Qué es lo que te gusta comer en el postre?



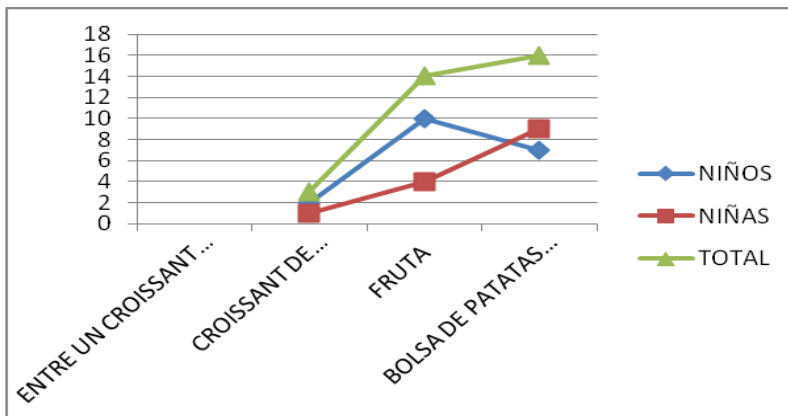
C. LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA COMER EN EL POSTRE?			
FRUTA	12	7	19
FRUTA DE LATA	4	2	6
ZUMO DE CASA	6	2	8
FLAN	7	4	11
NATILLAS	10	3	13
BOLLO O GALLETAS	1	7	8
YOGUR	6	6	12
ARROZ CON LECHE	3	1	4
COPA DE CREMA DULCE	3	7	10

11º ¿Qué es lo que más te gusta comer en el recreo? (rodéalo)



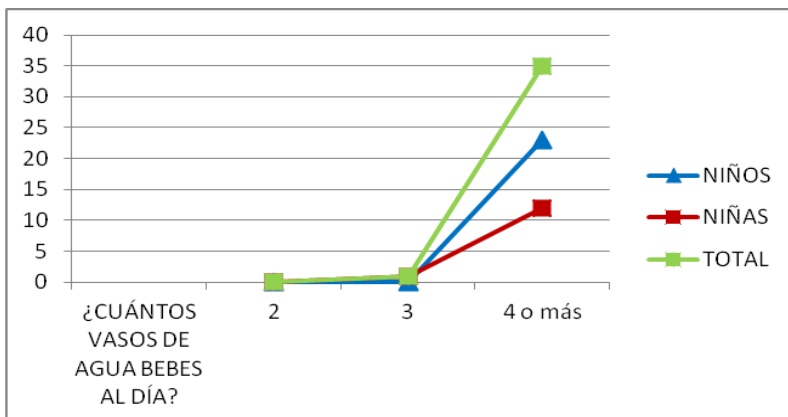
C.LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA COMER EN EL RECREO?			
BOCADILLO	12	5	17
FRUTA	11	5	16
ZUMO	8	2	10
BOLLO	6	3	9

12º Entre un croissant de chocolate, una fruta y una bolsa de patatas fritas ¿Qué elegirías?



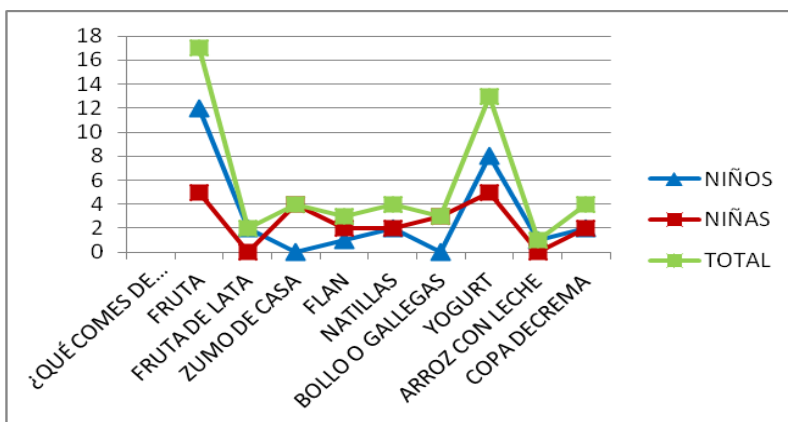
C.LECEA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
ENTRE UN CROISSANT DE CHOCOLATE, UNA FRUTA Y UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS, ¿QUÉ ELEGIRÍAS?			
CROISSANT DE CHOCOLATE	2	1	3
FRUTA	10	4	14
BOLSA DE PATATAS FRITAS	7	9	16

13º ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?



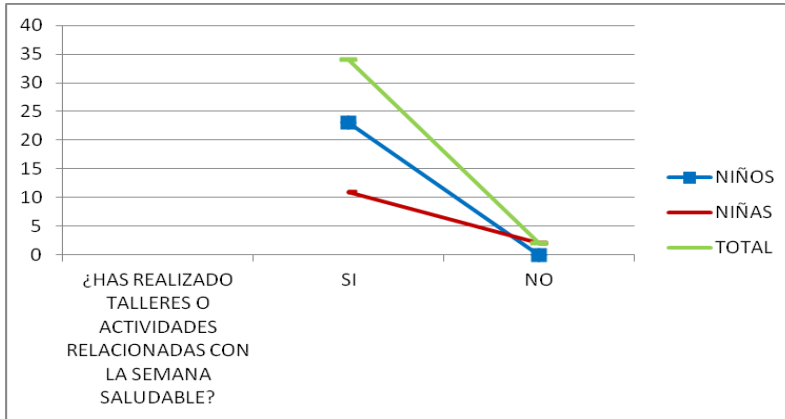
C. LECEA			NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA BEBES AL DÍA?					
	2			0	0
	3			0	1
	4 o más		23	12	35

14º ¿Qué comes de postre más veces?



C. LECEA			NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ COMES DE POSTRE MÁS VECES?					
	FRUTA		12	5	17
	FRUTA DE LATA		2	0	2
	ZUMO DE CASA		0	4	4
	FLAN		1	2	3
	NATILLAS		2	2	4
	BOLLO O GALLEGAS		0	3	3
	YOGURT		8	5	13
	ARROZ CON LECHE		1	0	1
	COPA DECREMA		2	2	4

15° ¿Has realizado talleres o actividades relacionadas con la semana saludable?



C.LECEA							NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿HAS REALIZADO TALLERES O ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SEMANA SALUDABLE?									
SI							23	11	34
NO							0	2	2

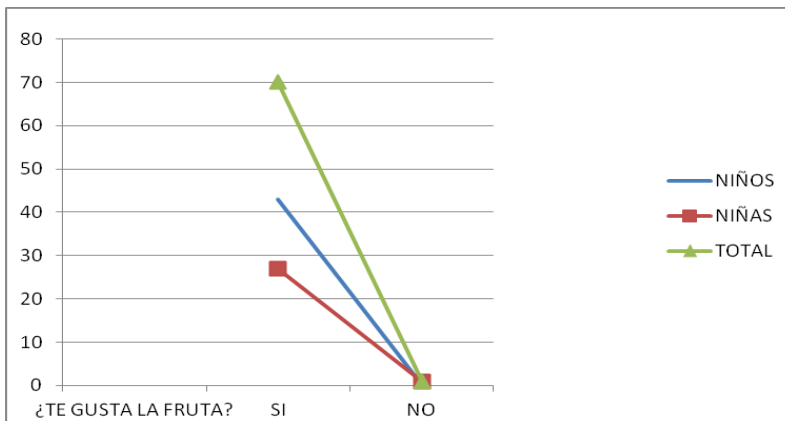
CEIP Agapito Marazuela (La Granja de San Ildefonso)

1º ¿Eres niño o niña?



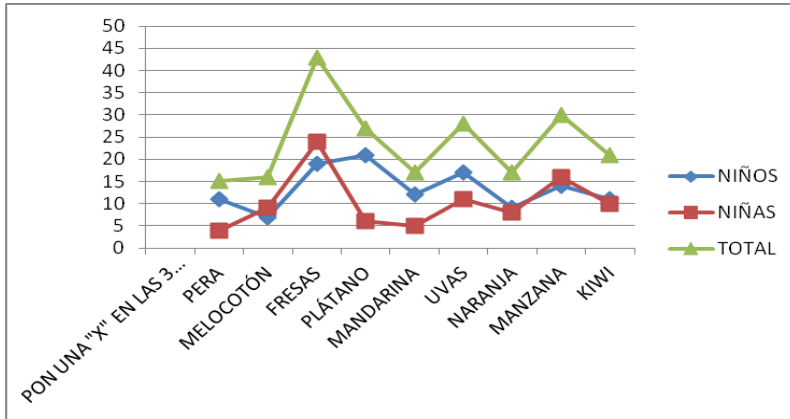
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
1ª ¿Eres niño o niña?	43	28	71

2º ¿Te gusta la fruta?



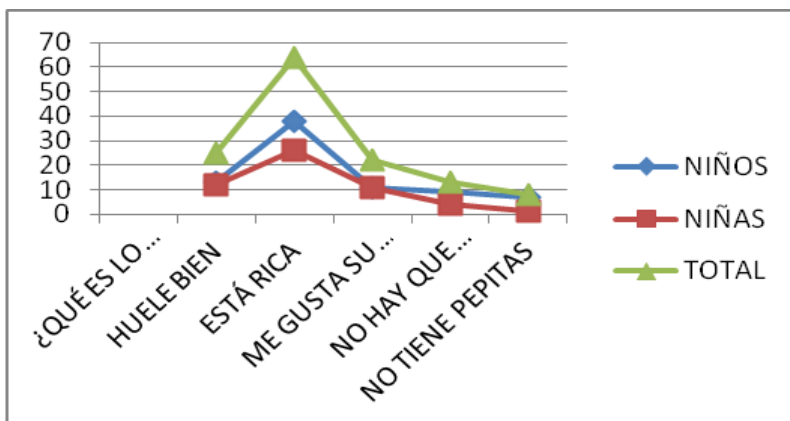
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTA LA FRUTA?			
SI	43	27	70
NO	0	1	1

3º Pon un "X" en la 3 frutas que más te gustan.



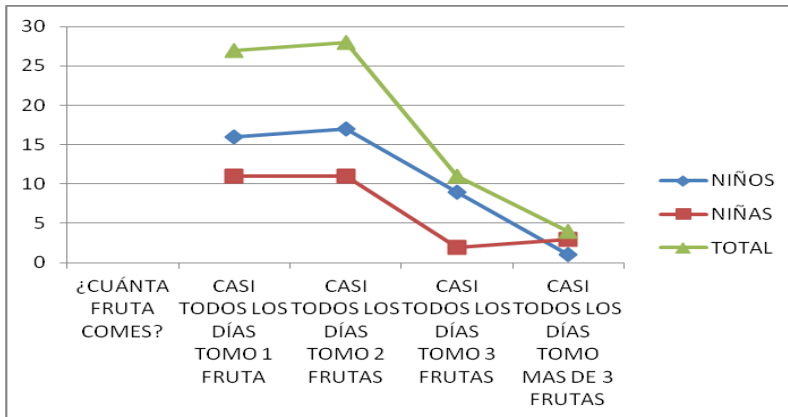
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MÁS TE GUSTAN.			
PERA	11	4	15
MELOCOTÓN	7	9	16
FRESAS	19	24	43
PLÁTANO	21	6	27
MANDARINA	12	5	17
UVAS	17	11	28
NARANJA	9	8	17
MANZANA	14	16	30
KIWI	11	10	21

4º ¿Qué es lo que más te gusta de tu fruta favorita?



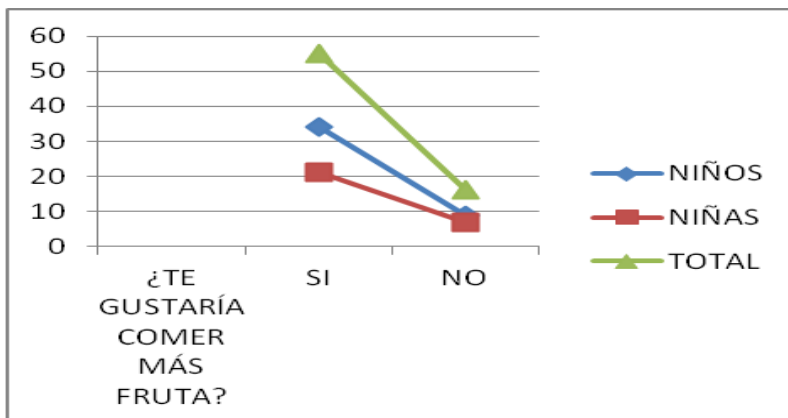
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FRUTA FAVORITA?			
HUELE BIEN	13	12	25
ESTÁ RICA	38	26	64
ME GUSTA SU COLOR	11	11	22
NO HAY QUE PELARLA	9	4	13
NO TIENE PEPITAS	7	1	8

5º ¿Cuánta fruta comes? (Pon sólo una “X”)



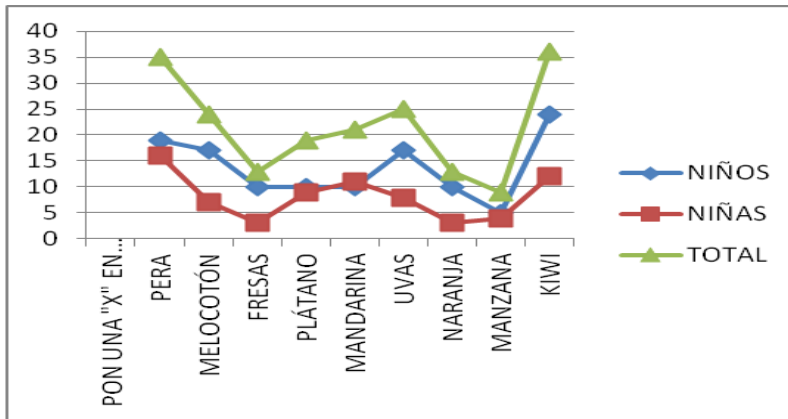
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTA FRUTA COMES?			
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 1 FRUTA	16	11	27
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 2 FRUTAS	17	11	28
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 3 FRUTAS	9	2	11
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO MAS DE 3 FRUTAS	1	3	4

6º ¿Te gustaría comer más fruta?



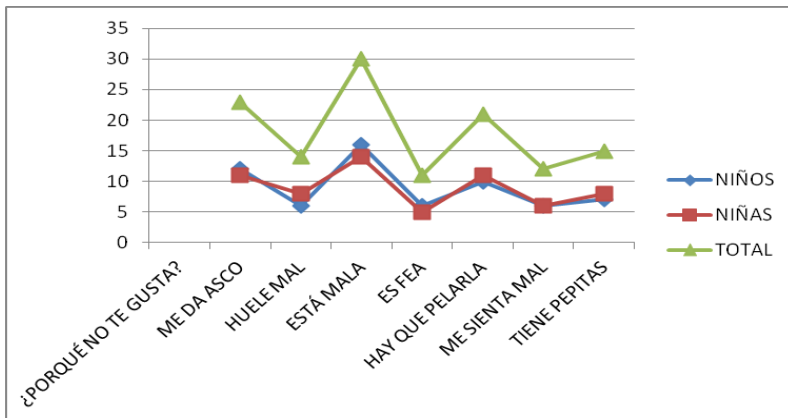
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTARÍA COMER MÁS FRUTA?			
SI	34	21	55
NO	9	7	16

7º Pon una "X" en las 3 frutas que menos te gustan.



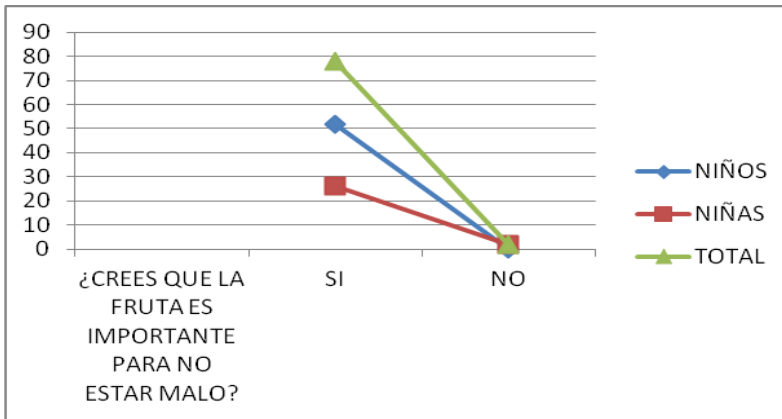
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MENOS TE GUSTAN.			
PERA	19	16	35
MELOCOTÓN	17	7	24
FRESAS	10	3	13
PLÁTANO	10	9	19
MANDARINA	10	11	21
UVAS	17	8	25
NARANJA	10	3	13
MANZANA	5	4	9
KIWI	24	12	36

8º ¿Por qué no te gusta?



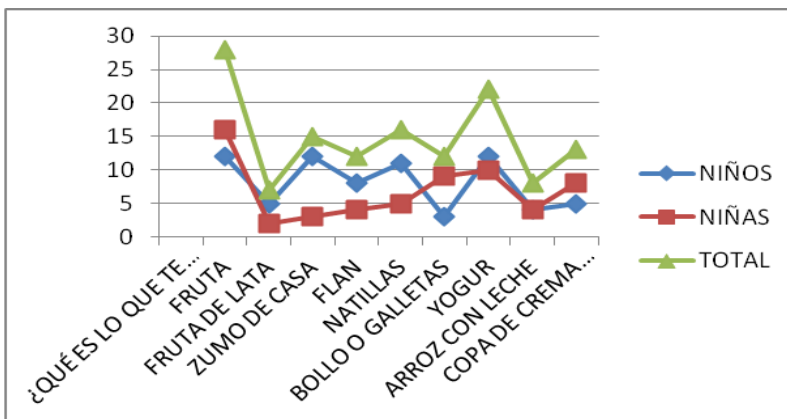
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿PORQUÉ NO TE GUSTA?			
ME DA ASCO	12	11	23
HUELE MAL	6	8	14
ESTÁ MALA	16	14	30
ES FEA	6	5	11
HAY QUE PELARLA	10	11	21
ME SIENTA MAL	6	6	12
TIENE PEPITAS	7	8	15

9º ¿Crees que la fruta es importante para no estar malo?



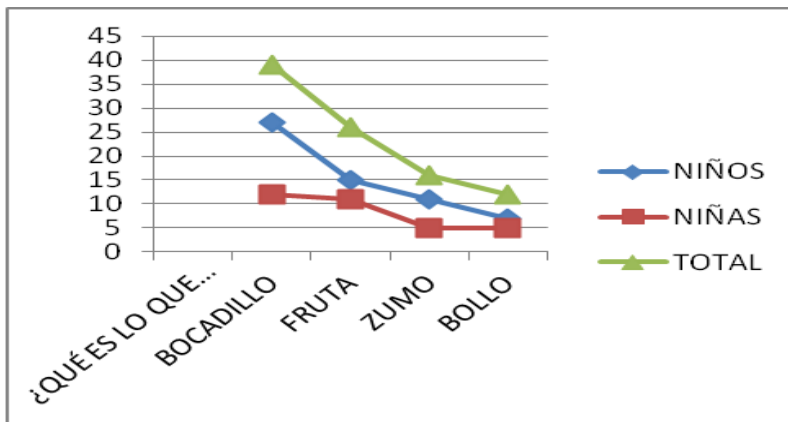
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿Crees que la fruta es importante para no estar malo?			
SI	52	26	78
NO	0	2	2

10º ¿Qué es lo que te gusta comer en el postre?



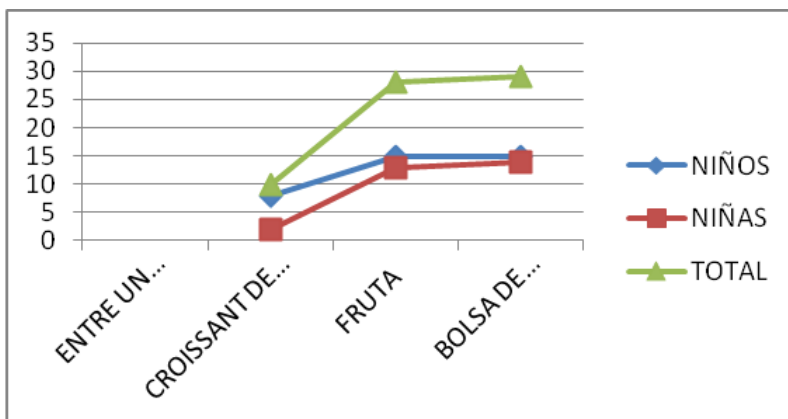
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA COMER EN EL POSTRE?			
FRUTA	12	16	28
FRUTA DE LATA	5	2	7
ZUMO DE CASA	12	3	15
FLAN	8	4	12
NATILLAS	11	5	16
BOLLO O GALLETAS	3	9	12
YOGUR	12	10	22
ARROZ CON LECHE	4	4	8
COPA DE CREMA DULCE	5	8	13

11º ¿Qué es lo que más te gusta comer en el recreo? (rodéalo)



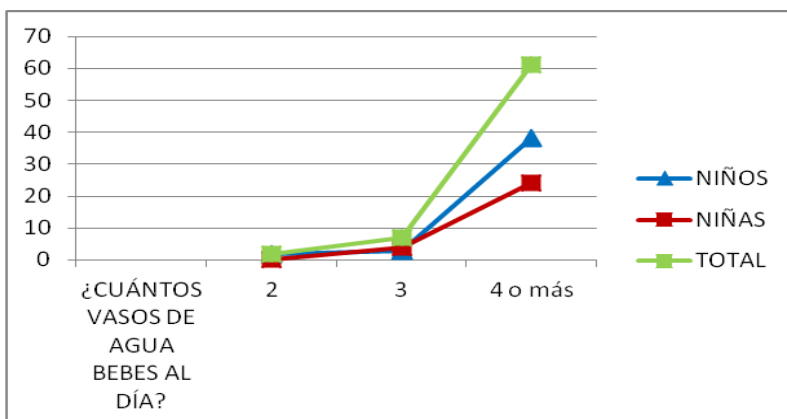
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA COMER EN EL RECREO?			
BOCADILLO	27	12	39
FRUTA	15	11	26
ZUMO	11	5	16
BOLLO	7	5	12

12º Entre un croissant de chocolate, una fruta y una bolsa de patatas fritas ¿Qué erigirías?



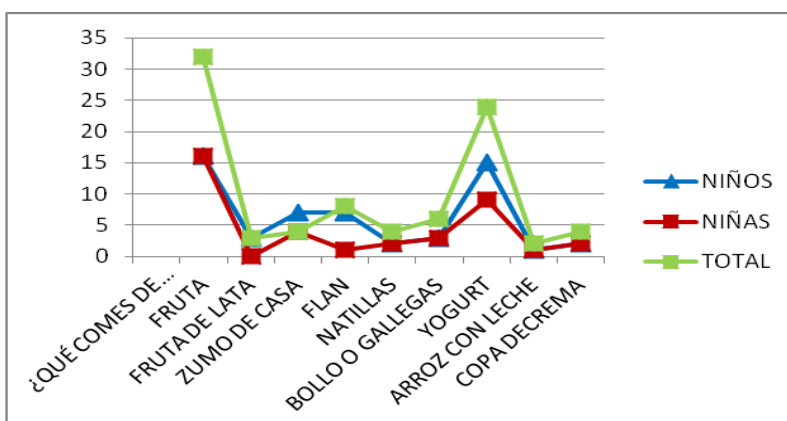
LA GRANJA	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
ENTRE UN CROISSANT DE CHOCOLATE, UNA FRUTA Y UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS, ¿QUÉ ELEGIRÍAS?			
CROISSANT DE CHOCOLATE	8	2	10
FRUTA	15	13	28
BOLSA DE PATATAS FRITAS	15	14	29

13º ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?



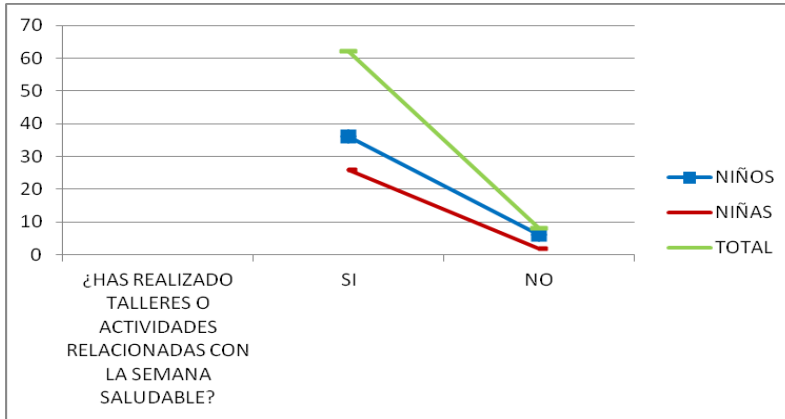
LA GRANJA			NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA BEBES AL DÍA?					
	2		2	0	2
	3		3	4	7
	4 o más		38	24	61

14º ¿Qué comes de postre más veces?



LA GRANJA			NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ COMES DE POSTRE MÁS VECES?					
	FRUTA		16	16	32
	FRUTA DE LATA		3	0	3
	ZUMO DE CASA		7	4	4
	FLAN		7	1	8
	NATILLAS		2	2	4
	BOLLO O GALLEGAS		3	3	6
	YOGURT		15	9	24
	ARROZ CON LECHE		1	1	2
	COPA DECREMA		2	2	4

15° ¿Has realizado talleres o actividades relacionadas con la semana saludable?



LA GRANJA							NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿HAS REALIZADO TALLERES O ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SEMANA SALUDABLE?									
SI							36	26	62
NO							6	2	8

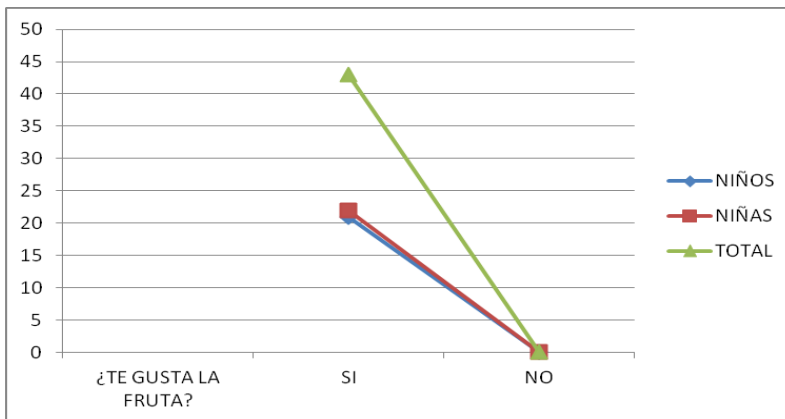
CEIP San Juan Bautista (Carbonero)

1º ¿Eres niño o niña?



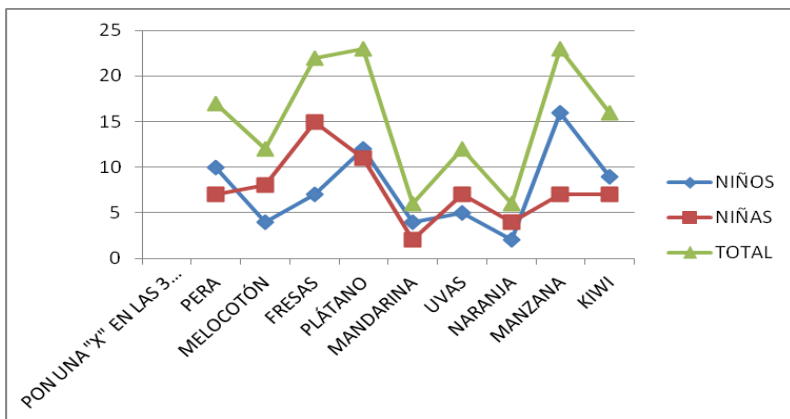
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
1ª ¿Eres niño o niña?	21	22	43

2º ¿Te gusta la fruta?



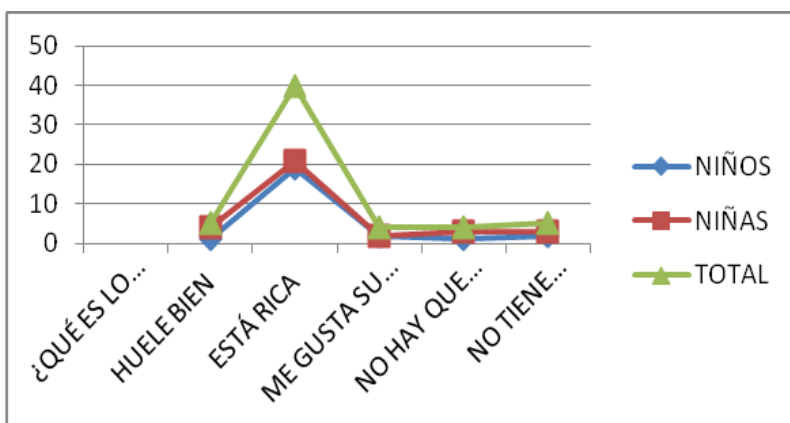
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTA LA FRUTA?			
SI	21	22	43
NO	0	0	0

3° Pon un "X" en las 3 frutas que más te gustan.



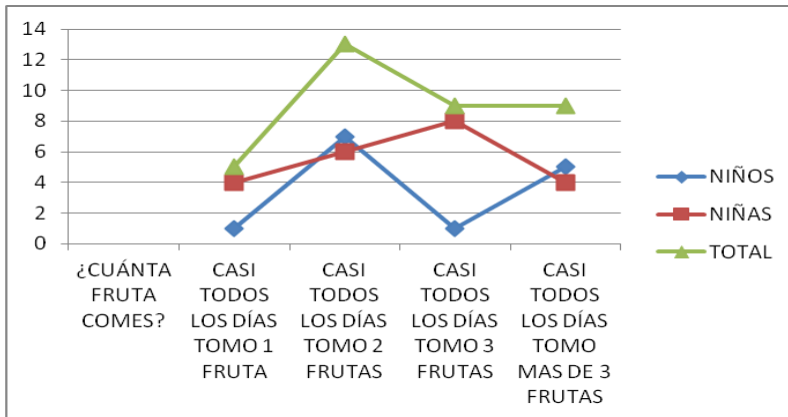
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL	
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MÁS TE GUSTAN.				
PERA		10	7	17
MELOCOTÓN		4	8	12
FRESAS		7	15	22
PLÁTANO		12	11	23
MANDARINA		4	2	6
UVAS		5	7	12
NARANJA		2	4	6
MANZANA		16	7	23
KIWI		9	7	16

4° ¿Qué es lo que más te gusta de tu fruta favorita?



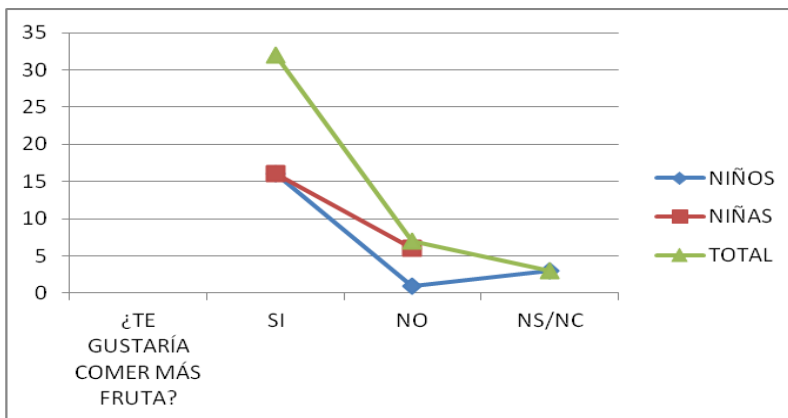
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FRUTA FAVORITA?			
HUELE BIEN	1	4	5
ESTÁ RICA	19	21	40
ME GUSTA SU COLOR	2	2	4
NO HAY QUE PELARLA	1	3	4
NO TIENE PEPITAS	2	3	5

5º ¿Cuánta fruta comes? (Pon sólo una “X”)



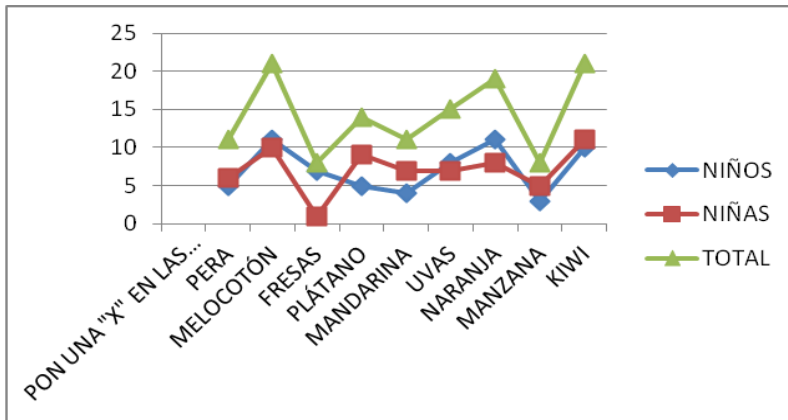
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTA FRUTA COMES?			
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 1 FRUTA		4	5
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 2 FRUTAS	7	6	13
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO 3 FRUTAS	1	8	9
CASI TODOS LOS DÍAS TOMO MAS DE 3 FRUTAS	5	4	9

6º ¿Te gustaría comer más fruta?



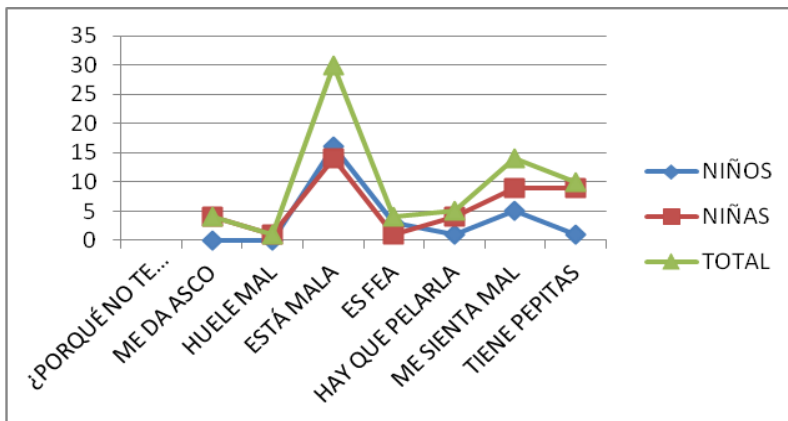
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿TE GUSTARÍA COMER MÁS FRUTA?			
SI	16	16	32
NO	1	6	7
NS/NC	3		3

7º Pon una "X" en las 3 frutas que menos te gustan.



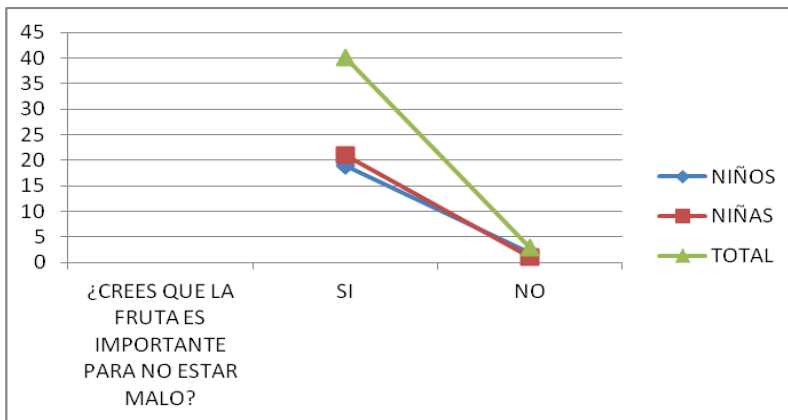
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
PON UNA "X" EN LAS 3 FRUTAS QUE MENOS TE GUSTAN.			
PERA	5	6	11
MELOCOTÓN	11	10	21
FRESAS	7	1	8
PLÁTANO	5	9	14
MANDARINA	4	7	11
UVAS	8	7	15
NARANJA	11	8	19
MANZANA	3	5	8
KIWI	10	11	21

8º ¿Por qué no te gusta?



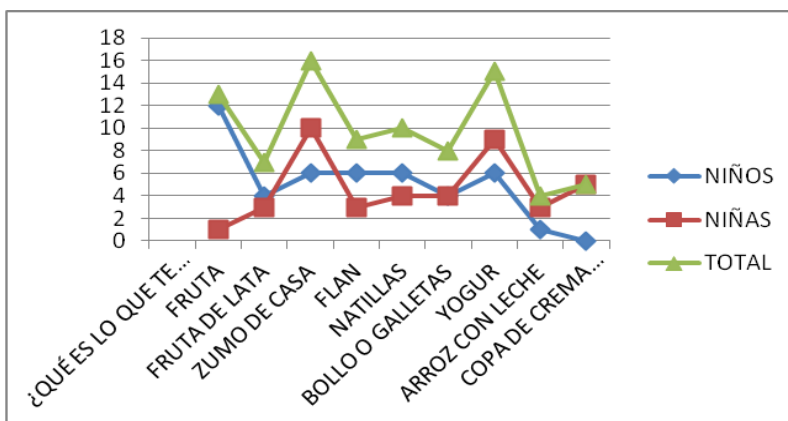
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿PORQUÉ NO TE GUSTA?			
ME DA ASCO	0	4	4
HUELE MAL	0	1	1
ESTÁ MALA	16	14	30
ES FEA	3	1	4
HAY QUE PELARLA	1	4	5
ME SIENTA MAL	5	9	14
TIENE PEPITAS	1	9	10

9º ¿Crees que la fruta es importante para no estar malo?



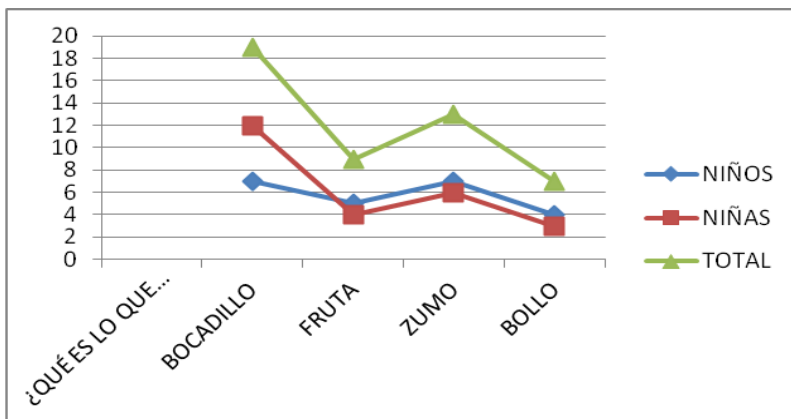
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CREES QUE LA FRUTA ES IMPORTANTE PARA NO ESTAR MALO?			
SI	19	21	40
NO	2	1	3

10º ¿Qué es lo que te gusta comer en el postre?



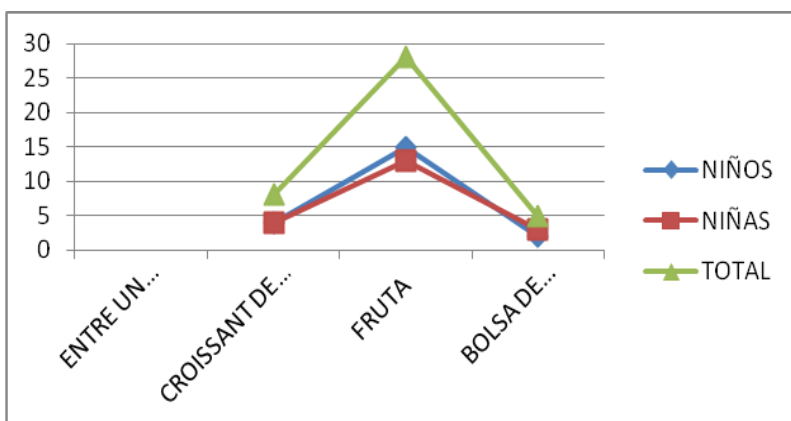
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTA COMER EN EL POSTRE?			
FRUTA	12	1	13
FRUTA DE LATA	4	3	7
ZUMO DE CASA	6	10	16
FLAN	6	3	9
NATILLAS	6	4	10
BOLLO O GALLETAS	4	4	8
YOGUR	6	9	15
ARROZ CON LECHE	1	3	4
COPA DE CREMA DULCE	0	5	5

11º ¿Qué es lo que más te gusta comer en el recreo? (rodéalo)



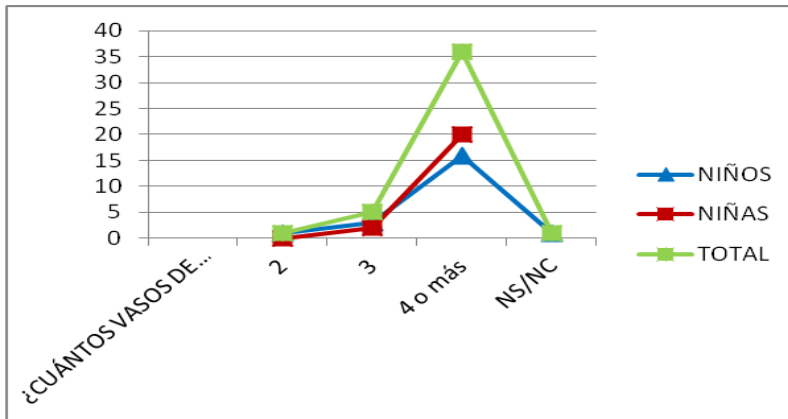
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA COMER EN EL RECREO?			
BOCADILLO	7	12	19
FRUTA	5	4	9
ZUMO	7	6	13
BOLLO	4	3	7

12º Entre un croissant de chocolate, una fruta y una bolsa de patatas fritas ¿Qué elegirías?



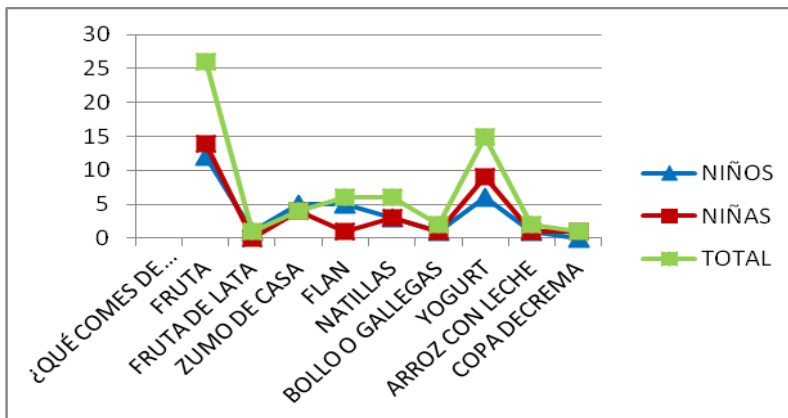
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
ENTRE UN CROISSANT DE CHOCOLATE, UNA FRUTA Y UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS, ¿QUÉ ELEGIRÍAS?			
CROISSANT DE CHOCOLATE	4	4	8
FRUTA	15	13	28
BOLSA DE PATATAS FRITAS	2	3	5

13º ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?



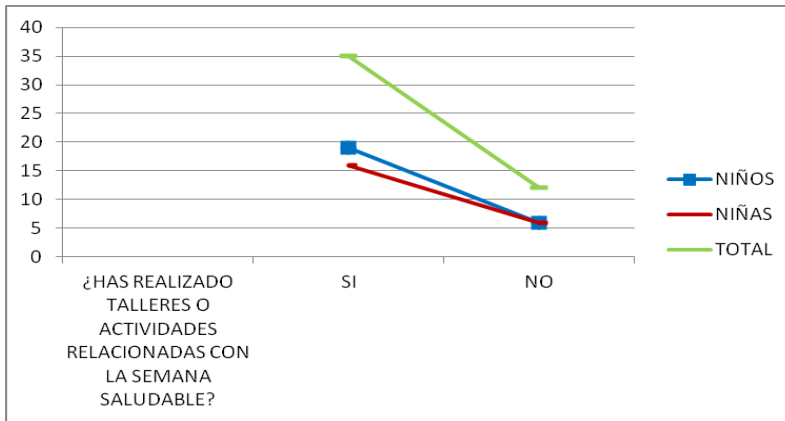
CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA BEBES AL DÍA?			
2	1	0	1
3	3	2	5
4 o más	16	20	36
NS/NC	1	0	1

14º ¿Qué comes de postre más veces?



CARBONERO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿QUÉ COMES DE POSTRE MÁS VECES?			
FRUTA	12	14	26
FRUTA DE LATA	1	0	1
ZUMO DE CASA	5	4	4
FLAN	5	1	6
NATILLAS	3	3	6
BOLLO O GALLEGAS	1	1	2
YOGURT	6	9	15
ARROZ CON LECHE	1	1	2
COPA DE CREMA	0	1	1

15° ¿Has realizado talleres o actividades relacionadas con la semana saludable?



CARBONERO							NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
¿HAS REALIZADO TALLERES O ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SEMANA SALUDABLE?									
SI							19	16	35
NO							6	6	12