



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL CAMPUS DE VALLADOLID

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO:

LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por: Dña. Patricia Martínez Vallejo para optar al
Grado de Educación infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por Dra: María Teresa Crespo Sierra

Junio 2017

RESUMEN

Nuestro país ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas que han repercutido drásticamente en la manera de alimentarse de nuestros ciudadanos. Las dietas tradicionales han sido reemplazadas, rápidamente, por otras con una mayor densidad energética y se ha reducido mucho la actividad física. En menos de dos décadas España ha triplicado su nivel de obesidad, problema que está originando una gran preocupación a nivel institucional y social.

Desde la escuela, como contexto de desarrollo y educación y cómo maestros, debemos afrontar este problema y educar a los niños y niñas en hábitos saludables desde temprana edad, como medida preventiva eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo. El ámbito escolar posee un gran potencial y una enorme responsabilidad en la prevención de estilos de vida poco saludables, pues es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan o benefician la salud; en este sentido, hay que intentar que escuela y familia cooperen y se impliquen, pues todos los agentes educativos han de ser conscientes del importante papel que desempeñan en la promoción de estilos de vida saludables.

Para ello nos apoyamos en una revisión de diferentes programas ya existentes orientados a trabajar la prevención y promoción de hábitos de vida saludables y hacemos nuestra propuesta de intervención dirigida a la etapa de educación infantil.

Palabras clave: prevención, promoción, hábitos saludables, obesidad, educación infantil.

ABSTRACT

Our country had suffered big changes in the last decade that have drastically affected the way that our citizens feed. Traditional diets have been replaced for others with a high energy density and the physical activity has been drastically reduced. In less than two decades Spain has triple his level of obesity, problem that is causing a high preoccupation in institutional and social level.

From school, as a context of development and education and, how teachers, we must face this problem, educate children in healthy eating habits from an early age, because this is the best preventive measure to improve the health condition throughout all the individual life. The scholar field has a great potential and a big responsibility in prevention of unhealthy lifestyles, because is in the childhood when the behaviors that damage or benefit the health are modeled. In this sense, school and family have to work together and get involved, because all the educational agents must be aware of the important role that they play in the promotion of healthy eating habits.

To this end, we rely on a review of different existing programs oriented to work on prevention and promotion of healthy eating habits and make our intervention proposal aimed at stage of pre-school education.

Keyword: prevention, promotion, healthy eating habits, obesity, pre-school education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	2
3. JUSTIFICACIÓN.....	5
4. MARCO TEÓRICO	7
4.1 La alimentación saludable en la etapa de educación infantil.....	7
4.2 Guía pirámide de alimentos (GPA).....	9
4.3 Consecuencias de una mala alimentación en la infancia: la obesidad.....	11
4.3.1 La obesidad y su valoración.....	12
4.3.2 Causas de la obesidad.....	13
4.3.3 Prevención y tratamiento de la obesidad.....	14
4.4. Programas para trabajar una escuela saludable.....	18
4.4.1 EDALNU.....	19
4.4.2 Estrategia NAOS.....	19
4.4.3 Código PAOS.....	22
4.4.4 Programa Perseo.....	23
4.4.5 Plan Cuidate +2012.....	24
4.4.6 Activalandia.....	24
4.4.7 Programa THAO.....	25
4.4.8 Guía para la promoción de la salud en los centros escolares de Castilla y León.....	25
4.5 La importancia de la prevención y promoción de hábitos de vida saludables.....	26

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL AULA DE INFANTIL.....	28
5.1 Prevención desde diferentes niveles	28
5.2 Justificación y contextualización.....	29
5.3 Metodología.....	30
5.4 Objetivos.....	31
5.5 Contenidos.....	32
5.6 Propuesta de actividades.....	33
5.7 Evaluación.....	47
6. CONCLUSIONES.....	48
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	50
8. WEBGRAFÍA.....	51
9. ANEXOS.....	52

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo fin de grado sobre hábitos de vida saludables en educación infantil nace con el objetivo de promover hábitos alimenticios saludables en el alumnado de educación infantil. Para ello, en primer lugar, partimos de una amplia revisión teórica y legal sobre la prevención y promoción de hábitos alimenticios saludables aplicada a niveles educativos para, posteriormente, iniciar una propuesta de intervención orientada al 2º curso del 2º ciclo de Educación Infantil.

Los problemas de salud han cambiado mucho en los últimos años. Se ha pasado de la desnutrición a la obesidad y de las enfermedades contagiosas a las cardiovasculares. La transformación ha sido tal, que hasta el propio concepto de salud ha cambiado. Se ha pasado de considerarla como ausencia de enfermedad a considerarla como promoción de entornos y estilos de vida más saludables.

En efecto, la Organización Mundial para la Salud la define como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”. Desde esta perspectiva, la salud pasa a ser algo bastante más complejo que el simple estado individual de cada uno de los miembros de una sociedad (OMS, 2003).

Esta nueva forma de entender la salud, supone un planteamiento innovador que ha llegado a la escuela y está afectando al currículo. En efecto, el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León establece dentro del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal un bloque de contenidos que denomina el cuidado personal y la salud.

La edad escolar y la adolescencia son unas etapas cruciales para la configuración de los hábitos alimenticios y otros estilos de vida que persistirán en etapas posteriores ya que el alumnado posee una gran capacidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos. Por ello es necesaria una intervención educativa que permita favorecer hábitos de vida saludables en los niños.

También hay que destacar el papel fundamental de la familia en esta etapa, ya que muchos de los hábitos que se adquieren en la familia acompañan a los niños a lo largo de toda la vida. Por ello, los padres deben tener en cuenta la necesidad de inculcar en sus hijos los valores necesarios para desarrollar estilos de vida saludables.

2. OBJETIVOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Con la realización de este trabajo fin de grado sobre la alimentación saludable en la etapa de educación infantil nos planteamos como objetivo general adentrarnos, con mayor detenimiento, en la importancia de trabajar los hábitos de vida saludables en alimentación desde los primeros años de escolarización, enfatizando la importancia y utilidad de incidir en la labor preventiva que desde la escuela se puede hacer en este tema.

Este amplio objetivo general tratamos de parcelarlo en los siguientes objetivos específicos señalados a continuación:

1. Trabajar la educación para la salud en tres ámbitos: familia, escuela y políticas educativas.
2. Conocer los alimentos esenciales en una dieta equilibrada.
3. Promover hábitos de alimentación saludable.
4. Prevenir enfermedades causadas por una mala alimentación.
5. Conocer programas relacionados con la salud en la alimentación.
6. Elaborar una propuesta didáctica para Educación Infantil con el fin de fomentar los hábitos alimenticios saludables.

Como alumna del grado en Educación Infantil, y antes de adentrarme en los diferentes apartados que configuran mi trabajo de fin de grado, considero necesario señalar y resaltar, desde mi punto de vista, las principales competencias del grado de infantil en relación con mi tema objeto de estudio. Para ello tomo prestadas las siguientes competencias contempladas en la guía de la asignatura “Infancia y Hábitos de Vida Saludables” cursada en el primer curso del grado recogidas en la siguiente tabla:

Tabla 1: Competencias de grado tomadas de la guía de la asignatura Infancia y hábitos de vida saludables

COMPETENCIAS	POCO	MUCHO	BASTANTE
23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.		X	
24. Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.		X	
25. Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.		X	
26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.		X	
28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.			X

Así mismo, además de estas competencias pretendo desarrollar otras competencias del grado en Educación Infantil que se recogen en la siguiente tabla:

Tabla 2: *Competencias de grado que pretendo desarrollar.*

COMPETENCIAS	POCO	MUCHO	BASTANTE
3.c Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.			X
3.a. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.		X	
5.d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.		X	
5.e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.			X
14. Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.			X

3. JUSTIFICACIÓN

Una de las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo es la obesidad, la cual padecen más de 300 millones de personas en el mundo, a los que hay que añadir otros mil millones con sobrepeso, por esto la OMS (2003) la define como la epidemia del siglo XXI.

Este dato me ha hecho reflexionar y me ha animado a elegir este tema. Considero que la prevención es fundamental y para ello es necesario potenciar en el alumnado unos buenos hábitos alimenticios desde la más tierna infancia, hábitos que se deben prolongar durante toda la vida.

De hecho, según Serra y Aranceta (2001) la edad escolar y la adolescencia son unas etapas cruciales para la configuración de los hábitos alimenticios y otros estilos de vida que persistirán en etapas posteriores. Esto es así, ya que en estas edades, la capacidad de aprendizaje y asimilación de hábitos es mayor.

Dado que el alumnado pasa la mayor parte del tiempo en la escuela, considero que este es el lugar óptimo para comenzar a inculcarlos, ya que como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1997) el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimenticios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

Este aspecto, también aparece reflejado el Real Decreto 122/ 2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León y más concretamente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal en el que se argumenta que en esta etapa se adquieren hábitos de salud, higiene, nutrición, seguridad y prevención que contribuyen al cuidado del propio cuerpo.

Al mismo tiempo, durante mi formación en el grado en Educación Infantil he cursado una asignatura llamada “Infancia y hábitos de vida saludable” que defiende la importancia de este tema promoviendo la adquisición de conocimientos básicos para promover una alimentación saludable en el aula.

Por todo esto, con la realización de este trabajo de fin de grado busco adentrarme en mayor profundidad en este tema dado que los múltiples cambios de tipo social, comercial, e incluso educativo están generando modificaciones y ciertos desajustes en los hábitos alimenticios de la ciudadanía en general y también en la infantil; máxime si tenemos en cuenta

que no sólo es necesario intervenir ante la proliferación e incremento de los problemas relacionados con una mala alimentación, sino que la labor preventiva es mucho más necesaria e importante.

Es desde esta labor preventiva, realizada desde los diferentes contextos de desarrollo, socialización y aprendizaje (familia, escuela, comunidad), como de los agentes implicados en la misma (familia, profesorado, profesionales de la salud, etc.) desde donde estamos obligados a trabajar e intervenir.

Como cierre de mi trabajo planteo y presento una propuesta de intervención para la etapa de infantil, donde la labor preventiva ha de jugar un papel esencial a la hora de promover hábitos alimenticios saludables con el propósito de que tomen conciencia de la importancia que tienen para la salud a lo largo de toda su vida.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Llevar una alimentación saludable permite que el niño crezca, se desarrolle y mantenga un buen estado de salud, a la vez que previene de enfermedades degenerativas propias de la edad adulta relacionadas con la alimentación.

Una alimentación saludable debe aportar al niño las sustancias nutritivas necesarias para cada etapa de su vida por lo que, según Cabezudo y Frontera (2007) debe ser suficiente en energía y nutrientes, equilibrada en la cantidad de energía que proporciona cada grupo de nutrientes y variada.

Los niños necesitan una alimentación sana para crecer y desarrollarse, ya que su organismo crece rápidamente. Por ello, necesitan unas sustancias que sólo pueden adquirir mediante una alimentación equilibrada. Para crecer, estar sanos y fuertes necesitan consumir diversas sustancias nutritivas: hidratos de carbono y lípidos, los cuales proporcionan energía; proteínas para la fabricación de tejidos y células del organismo; vitaminas, sales minerales y agua.

Si su alimentación carece de estos componentes vitales, el niño puede padecer cansancio, sueño, problemas de concentración y mayor tendencia a sufrir enfermedades. Sin embargo, no existe ningún alimento que contenga todos estos nutrientes y por lo tanto pueda satisfacer las necesidades corporales por sí solo. Por eso, es importante comer todo tipo de alimentos para llevar una alimentación sana. Las proporciones adecuadas de los diferentes tipos de nutrientes en la infancia son:

- Los hidratos de carbono deben proporcionar el 55% de las calorías ingeridas.
- Las grasas, deben aportar el 30% de las calorías ingeridas.
- Las proteínas deben proporcionar el 15%.

Siguiendo esta distribución, la dieta más extendida que cumple con estos requisitos es la mediterránea, que constituye un tipo de alimentación ideal pues aporta una buena cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes. Está basada en:

- Alto consumo de vegetales, cereales, pasta, fruta y tubérculos.
- Aceite de oliva como aporte principal de grasas.

- Consumo moderado de pescado.
- Bajo consumo de leche dando preferencia a los yogures y quesos como sustitutivos.
- Muy bajo consumo de carnes y grasas animales.

Para conseguir el equilibrio nutritivo del niño, la alimentación saludable ha de ser suficiente, es decir, que el aporte energético se adecue a las necesidades del organismo. Para ello, Cabezudo y Frontera (2007) señalan que es fundamental conocer las necesidades energéticas para cada edad y en cada circunstancia, utilizar los aportes necesarios de hidratos de carbono y grasas para proporcionar energía, cubrir la cantidad óptima de ingesta de proteínas y asegurar el aporte recomendado de agua, vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra.

Al mismo tiempo, el niño tiene que realizar 5 comidas diarias en las que consumirá estos nutrientes; desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Desayuno: El desayuno nos aporta el 25-30% de la energía del día. Es fundamental para los niños ya que, tras pasar toda la noche sin ingerir alimentos el cerebro necesita glucosa para funcionar correctamente. Por lo tanto, un desayuno completo, es decir compuesto por lácteos, fruta e hidratos de carbono (cereales, pan, tostadas) les permitirá empezar el día con energía. Esto les ayudará a no estar cansados, aprender, comunicarse, fortalecer la memoria...es decir, les permitirá tener un adecuado rendimiento tanto a nivel físico como intelectual.

Sin embargo, es bastante común que muchos niños no cumplan con esta comida tan importante: En España, entre un 10 y un 15 por ciento de la población infantil y juvenil no desayuna habitualmente y entre un 20 y un 30% ciento de los niños lo hace de forma desequilibrada o insuficiente (Sanz 2017). De esta forma, a media mañana sentirán una fuerte necesidad de cubrir esa falta de energía con productos altos en grasas y azúcares fomentando así la aparición de sobrepeso y obesidad. Además, este picoteo les proporcionará una energía insuficiente y de baja calidad nutricional que provocará además una falta de energía real asociada a la falta de concentración y al bajo rendimiento académico. Es por tanto de vital importancia, acostumbrar a los niños a adquirir el hábito de desayunar bien por la mañana.

Almuerzo y merienda: Nos aporta el 10-15% de la energía del día. En los niños es fundamental, ya que ingieren pequeñas cantidades de alimento en las comidas principales. Con ellos, ayudamos a completar el aporte energético que necesitan. En este caso la fruta, un lácteo o un bocadillo puede considerarse buena opción.

Comida: Representa un aporte de alimentos bastante importante, entre un 30-35% de sus necesidades diarias. El primer plato, puede estar formado por pasta, arroz o legumbres. El

segundo, puede estar compuesto por carnes, pescado o huevos acompañados siempre de verdura o ensalada. El postre podría ser una pieza de fruta.

Cena: Representa el 25-30% de la energía diaria. Ha de ser ligera, sencilla y ha de tomarse con cierto tiempo de antelación antes de irse a la cama, permitiendo así hacer la digestión y poder dormir y descansar bien. Son adecuados para la cena los purés, sopas o un plato de pescado o ave... Como postre lo ideal sería un fruta o lácteo.

Otro aspecto importante es, hacer de la hora de comer un momento tranquilo y relajado en el que el niño este alejado de todo tipo de nervios, pesimismo y tensiones, así como asegurarse de que no coma deprisa y mastique bien los alimentos, favoreciendo así una buena digestión.

Por todo esto, es muy importante una buena educación alimentaria que permita a los niños conocer los hábitos de vida saludables y les permita diferenciar las dietas correctas de las incorrectas.

4.2. GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS (GPA)

Una vez analizados los aspectos fundamentales para llevar una alimentación saludable, profundizo en una de las formas de representación visual más conocida: la guía pirámide de alimentos.

Es la más utilizada actualmente ya que al tener una representación gráfica su interpretación es sencilla. Al mismo tiempo, es flexible ya que adapta los alimentos a los gustos de las personas y a las zonas geográficas en las cuales se obtienen. Además, se adapta a todos los grupos de edades, variando las cantidades de las raciones.

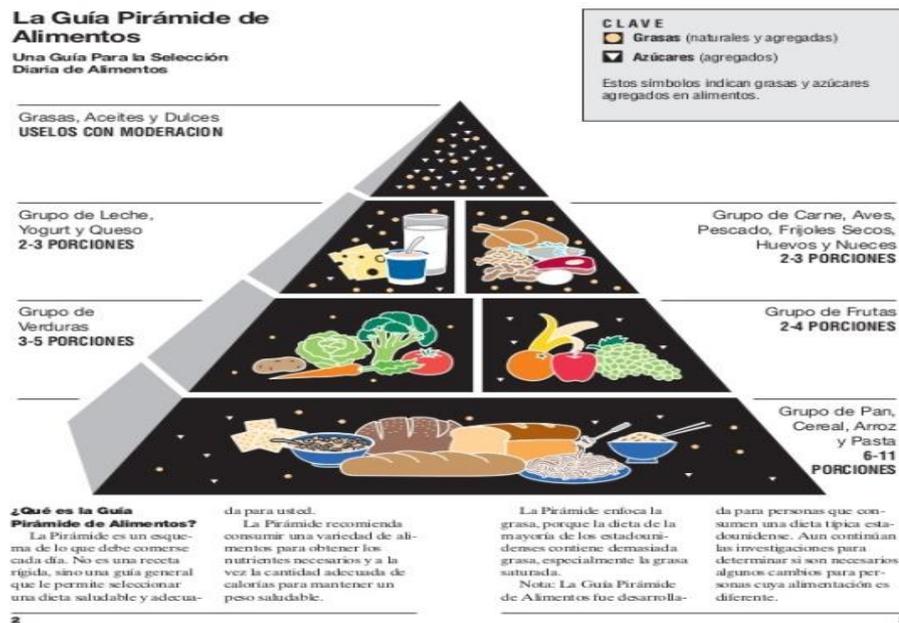
Los alimentos se representan en una pirámide en 5 grupos, todo ellos necesarios para llevar una alimentación saludable, siempre y cuando se consuman en determinadas proporciones. En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que debemos consumir diariamente en mayor cantidad. A medida que se va ascendiendo, los alimentos se deben consumir en menor cantidad. De esta forma, los alimentos situados en la cúspide han de consumirse de manera muy puntual y preferiblemente evitarse.

Los grupos son:

- *Base:* cereales, pan, pasta y tubérculos, alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, que son los nutrientes que nos aportan más energía.
- *Primer piso:* verduras, frutas y hortalizas.

- *Segundo piso:* Se divide en dos apartados, por un lado la leche y derivados lácteos y por otro las carnes y pescados.
- *Cúspide:* grasas, aceites y dulces.

Figura 1: La guía pirámide de alimentos.



Tras analizar las características y formas de representación claves de una alimentación saludable, paso a explicar las consecuencias de una mala alimentación.

4.3. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA: LA OBESIDAD

En los últimos años, tanto la industrialización como la mejoría económica, han aumentado el nivel de vida a causa de una mayor disponibilidad de alimentos. Esto ha provocado cambios en el estilo de vida que se traducen en un incremento, tanto de la oferta como del consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares refinados, una disminución del consumo de frutas y verduras y un aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, factores que determinan los cambios en los hábitos alimentarios y que conducen a padecer sobrepeso y obesidad.

En este sentido, compartimos la idea señalada por Serra y Aranceta (2001) cuando dicen que si las tendencias no cambian, en estas sociedades la mayor parte de la población adulta será obesa en el transcurso de tan solo dos generaciones.

En el pasado, se creía que cuanto más gordo más sano se estaba. Sin embargo, actualmente está demostrado que el sobrepeso es una carga tanto física como emocional. De hecho, la obesidad en la infancia y en la adolescencia es un problema emergente de salud pública y es el trastorno que tiene mayor prevalencia en los países desarrollados. Así, la Organización Mundial de la Salud la considera el “nuevo síndrome mundial” ya que cada vez se está extendiendo más, incluso hacia los países subdesarrollados en los que convive obesidad y desnutrición. Al mismo tiempo, según Servan Schreiber (2008), la obesidad es uno de los factores más altos de riesgo de cáncer.

Según investigaciones llevadas a cabo por Beil (2001), el 12 por ciento de los niños entre 7 y 10 años tienen bastantes problemas de sobrepeso. Esta cifra es alarmante ya que actualmente va en aumento. De hecho este autor señala que un 41 por ciento de los niños de 7 años con problemas de peso acaban siendo obesos, y de los 10 hasta los 13 el porcentaje aumenta hasta el 80 por ciento. Esto se debe a que, en numerosas ocasiones, bajo el pretexto de conseguir un crecimiento y desarrollo continuo, se da prioridad a dietas con exceso de calorías y grasas, centradas en alimentos que contiene nutrientes relacionados con el crecimiento óseo en lugar de priorizar una dieta sana que asegure la consolidación de unos hábitos alimentarios saludables y duraderos.

4.3.1 La obesidad y su valoración.

Según Serra y Aranceta (2001, pág. 3), la obesidad se define como " *incremento del peso corporal a expensas preferentemente del aumento del tejido adiposo*". Se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa corporal y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal. Por lo tanto, todo este cambio en las estructuras orgánicas que componen el cuerpo es el rasgo fundamental de la obesidad.

La obesidad que se inicia en la edad infantil, tiene una repercusión inmediata sobre el crecimiento, ritmo madurativo y equilibrio endocrino, sin embargo, su permanencia a lo largo de la edad adulta, facilita la aparición de enfermedades más graves que pueden conducir incluso a la muerte. Por ello, se considera una de los principales problemas de salud del siglo XXI. Sin embargo, la obesidad hoy en día es tratada con indiferencia, como un problema "menor" restándole la gran importancia que tiene.

Valorar la obesidad en un niño es mucho más complicado que en un adulto, debido a los continuos cambios que se producen en el crecimiento, en el acumulo de grasa, peso y talla. El procedimiento que se lleva a cabo para calcular el peso normal de los niños es el índice de masa corporal que consiste en dividir el peso en kilos por la altura en metros al cuadrado. De esta forma, cuando el niño obtiene una puntuación superior a 30 sufre sobrepeso. Otro método que se puede utilizar para constatar esto es el de la medición de las circunferencias de cintura y cadera así como los pliegues cutáneos.

La obesidad infantil, está relacionada con el estilo de vida, sobre todo los hábitos alimenticios y la actividad física. Este problema tiene su origen en la primera infancia, cuando los niños son bebés. Generalmente, los padres sobrealimentan a sus hijos asociando esto a una mayor salud y aspecto cuando es todo lo contrario. De esta forma, están instaurando en el niño una serie de malos hábitos alimenticios que probablemente continuarán y se acrecentarán a lo largo de su vida, produciendo daños irreparables en el niño tanto a nivel físico como psíquico.

De hecho, desde el punto de vista físico, las personas con sobrepeso presentan problemas con su aparato locomotor, ya que tienen que soportar un exceso de peso, con su aparato respiratorio, ya que se fatigan mucho al hacer un esfuerzo físico, sienten que "se quedan sin aire". Además, tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades como hipertensión, diabetes, arteriosclerosis o gota.

Desde el punto de vista psicológico, son niños que presentan una gran inseguridad potenciada por los frecuentes insultos que reciben en clase debido a su exceso de peso. Estos

niños, tienden a aislarse de sus compañeros y a buscar refugio en la comida lo que les lleva a un círculo vicioso del que les será difícil salir.

Por otro lado, con una gran frecuencia, muchos niños obesos, suelen tener también padres obesos, ya que éstos últimos no practican una vida con actividad física y no siguen una dieta sana y equilibrada, por lo tanto no pueden transmitírsela a sus hijos, generando así una larga cadena de malos hábitos alimenticios que se va extendiendo de generación en generación. De hecho, según Beil(2001) alrededor de un 80% de los niños con problemas de peso tienen como mínimo uno de los padres obesos y en un 30% de los casos los dos.

4.3.2 Causas de la obesidad

Según los expertos los 3 principales motivos de la obesidad son:

- *Herencia:* hay niños que pueden ingerir una gran cantidad de alimentos sin engordar un solo gramo, mientras que otros, ante la misma situación, pueden llegar a tener un gran sobrepeso, esto se debe a la predisposición genética.
- *Mala alimentación:* los restaurantes de comida rápida o *fast food* se están convirtiendo en la opción más rápida, económica y rica de nuestra sociedad. El trabajo y la falta de tiempo por parte de los padres lleva a dar a los niños alimentos “rápidos”, precocinados, con un alto contenido en calorías, grasas y azúcares, en detrimento de sustancias nutritivas. Estos productos contienen una serie de saborizantes, colorantes y conservantes adictivos que aportan un gran atractivo y sabor, empezando a crear en los niños adicción y dependencia.
- *Falta de ejercicio físico:* Los cambios en la sociedad y el desarrollo de las tecnologías de la información y de la comunicación, han traído consigo un cambio en la forma de entretenimiento de los niños que prefieren jugar a la “consola”, estar con el ordenador o ver “la tele”, antes que salir a jugar a la calle.

De hecho, se ha demostrado una correlación significativa entre las horas diarias de visión de la televisión y obesidad, así aquellos que la ven más de 5 horas al día tienen 4,6 veces más riesgo de obesidad que los que la ven menos de 2 horas.(Serra y Aranceta 2001). A esto se une la gran influencia de los mensajes publicitarios que, de manera atractiva, promueven cada vez más la ingesta de snacks poco saludables. Al mismo tiempo, el desarrollo de los medios de transporte (coches y autobuses escolares) han disminuido los desplazamientos a pie.

Otro factor que incide en la falta de ejercicio es el miedo de los padres por la falta de seguridad y los numerosos peligros que presenta la calle y los parques. Todo ello desencadena un estilo de vida sedentario, en el que se reduce el consumo de energía y esta se almacena en el cuerpo en forma de grasa dando lugar al sobrepeso. Serra y Aranceta (2001) lo confirman argumentando que el nivel alto de inactividad actual se correlaciona positivamente con la ganancia de peso, el porcentaje de grasa corporal, la prevalencia de la obesidad y el índice de masa corporal (IMC).

- *La comida como respuesta a todo:* Muchas veces, cuando el niño llora, los padres tratan de consolarle dándole una golosina; lo mismo ocurre cuando se trata de animarlo o recompensarlo con algo, siempre se les da comida. Esto genera en ellos un mal hábito que perdurará en el tiempo. Para ellos, comer es la respuesta “perfecta” a sus necesidades emocionales: les consuela, les da ánimo, les ayuda a superar las frustraciones.... Sin embargo, esto solo les satisface de manera temporal, y no resuelve sus problemas, lo que los lleva a comer más y más.
- *Comer todo lo que hay en el plato:* Desde que los niños son pequeños, muchos padres, ponen en los platos de sus hijos grandes cantidades de comida achancando este hecho a la necesidad de crecimiento de los niños. Sin embargo, no tienen en cuenta que cada niño es un mundo, y que por tanto, tienen diferentes necesidades nutricionales. Los niños ante esta situación muchas veces protestan pero, ante la insistencia de sus padres, acaban con el plato. Esto, poco a poco, va generando en ellos un hábito que les acompañará incluso en la vida adulta. En estos niños, se alterará completamente la sensación de hambre llevándoles a una pérdida de control en las cantidades de alimentos que ingieren.

4.3.3 Tratamiento de la obesidad

Sin duda, el mejor tratamiento para la obesidad es su prevención que debe empezar desde la infancia. Así Grande Covián (2001) afirma que el tratamiento de la obesidad es, en buena medida, un problema educativo ya que si no enseñamos a los niños desde edades tempranas la importancia de una vida activa y de una alimentación saludable, en el futuro les será mucho más difícil su concienciación sobre este hecho y tendrán mayor tendencia a continuar esta cadena de malos hábitos.

Por esto es muy importante que desde la primera infancia, tanto padres como maestros, trasmitan conocimientos y enseñen a los niños unos hábitos de vida saludables con el fin de que

los asimilen lo más pronto posible y puedan seguir aplicándolos durante toda su vida. La cooperación de padres con profesores y profesionales de la salud es fundamental.

Los niños con obesidad tienen que creer en ellos mismos, por lo que necesitan toda la ayuda, ánimo, comprensión y apoyo posible tanto por parte de sus padres como de los maestros. Los niños han de sentirse queridos y escuchados, pero al mismo tiempo también tienen que aprender a ser independientes y no resguardarse siempre en los adultos.

Para afrontar este problema, se tendrán que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- *Identificar la causa del problema:* Aunque en muchos de los casos se puede deber a un mal hábito alimenticio, muchas veces este problema puede tener un trasfondo mucho más grave como miedo, falta de amor, de cariño, frustraciones, baja autoestima, aburrimiento....

En este aspecto es fundamental la colaboración entre padres y profesores que deben observar al niño día a día e intentar descubrir cuál es la causa psicológica por la que come así.

- *Padres y madres como modelo:* Siempre se dice que “hay que predicar con ejemplo” y los padres son el primer modelo de referencia para sus hijos, por lo tanto su labor es fundamental para combatir la obesidad. No olvidemos que la mayor parte de los niños obesos tiene también al menos un padre o madre obeso por lo que estos son los primeros que han de cambiar sus hábitos alimenticios para que sus hijos hagan lo mismo. Entre otras, las medidas que se podrán tomar en casa serían las siguientes:
 - Los padres tienen que dejar de consumir “fast food” y alimentos con alta cantidad de grasas y azúcares y empezar a introducir frutas y verduras en la dieta. Este proceso no tiene por qué ser difícil, ya que hoy en día existen numerosas recetas de comida saludable deliciosas y fáciles de cocinar.
 - Otra buena idea a la hora de corregir estos malos hábitos, es que los niños ayuden a sus padres a cocinar dichas recetas, lo que le va a permitir aumentar su nivel de concienciación y de responsabilidad sobre el tema al mismo tiempo que servirá para acrecentar los lazos afectivos entre la familia y a aumentar la autoestima del niño.
 - Realizar cinco pequeñas comidas al día en lugar de 3 muy abundantes, es una buena alternativa, ya que los niños tienen el estómago pequeño.

- Comer toda la familia unida, estableciendo una serie de horarios de comidas con pequeñas raciones en lugar de grandes fuentes también sería una muy buena opción que además reforzaría los lazos familiares.
 - Separar la comida de cualquier otra actividad como ver la televisión, jugar al ordenador... ya que la asociación de estas acciones puede inducir al niño a comer más.
 - No emplear la comida con fines pedagógicos, no se tiene que premiar o castigar al niño con los alimentos.
- *La labor de los profesores:* Desde la escuela, el profesor también puede contribuir a combatir la obesidad. En un primer momento tiene que observar la situación de alumno y analizar el contexto socio familiar en el que vive. Posteriormente, sería recomendable que el profesor se reuniera con los padres y les comentará la situación, animándoles a participar en el cambio de estilo de vida de su hijo. Al mismo tiempo, el profesor ha de mostrarse colaborativo y servicial con la familia en todo este proceso ofreciendo su ayuda en todo momento y desde sus propias clases, debe concienciar a los niños sobre la importancia de tener unos hábitos de vida saludables.
 - *Incremento de la actividad física:* Se tiene que animar al niño a que realice una actividad física que le guste o motive con el objetivo de garantizar su continuidad. En este sentido Servan (2008) recomienda hacer ejercicio en cualquier parte, en todas partes. Por su parte, Serra y Aranceta (2001) añaden que la combinación de educación nutricional y la promoción de la actividad física en edades muy tempranas es la estrategia preventiva y curativa más adecuada y plausible en la población infantil y juvenil. En este sentido, la promoción y práctica del deporte en el niño obeso contribuye a :
 - Disminuir el tejido adiposo y aumentar su masa muscular.
 - Fortalecer tendones y ligamentos y mejorar el riego sanguíneo.
 - Combatir la pasividad, la inactividad y el estrés.
 - Reducir la necesidad de comer.
 - Aumentar su autoestima.

Los deportes más adecuados para los niños con sobrepeso según Beil(2001) son: natación, ciclismo, gimnasia, patinaje, andar, bádminton, ping-pong, remo, esquí, judo y montar a caballo.

En este aspecto, vuelven a tener especial importancia los padres y el maestro, ya que como se ha dicho anteriormente si funcionan como modelo, al niño le será mucho más fácil empezar y mantener este buen hábito. Así, los padres pueden salir a hacer ejercicio con los niños, mientras que el maestro, puede realizar actividades que impliquen una mayor actividad física en la que todos participen.

Otra estrategia para aquellos niños que les cueste hacer deporte es realizar ejercicio mientras ven una película o escuchan música. Si paran de hacer ejercicio automáticamente les quitaremos la película o la música. Con este método se pierde la noción del tiempo y las jornadas de deporte no se hacen tan largas.

La reeducación en hábitos saludables es una tarea ardua y longeva por eso es fundamental el compromiso, perseverancia y colaboración por parte de los padres y profesores para conseguir buenos resultados a largo plazo.

Otro pilar fundamental en el fomento de hábitos saludables, es la implicación del gobierno, que ha elaborado diferentes programas sobre salud alimenticia.

4.4 PROGRAMAS PARA TRABAJAR UNA ESCUELA SALUDABLE

A continuación se presentan y comentan aquellos programas para trabajar una educación saludable, promovidos por el gobierno, que hemos considerado para este trabajo y propuesta.

Para facilitar su lectura y comprensión, se recoge una visión general de los mismos en la siguiente tabla:

Tabla 2: Cuadro resumen de los programas llevados a cabo por el gobierno para una escuela saludable.

PLANES	¿Qué pretenden?
EDALNU 1961 (1960-1970)	Mejorar el nivel nutricional y de salud de la población mediante la difusión de conocimientos en la alimentación, la promoción de mejores hábitos alimenticios y el estímulo de consumo de alimentos locales.
ESTRATEGIA NAOS	Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física reduciendo así los casos de obesidad.
CÓDIGO PAOS	Mejorar la calidad de los mensajes publicitarios dirigidos a los niños.
PROGRAMA PERSEO	Promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.
PLAN CUÍDATE +2012	Concienciar y sensibilizar a la población de la importancia que tiene reducir el consumo de la sal en las dietas alimentarias.
ACTIVILANDIA	Promover una alimentación saludable, variada con menos calorías y equilibrada y reducir el sedentarismo fomentando la práctica de actividad física habitual.
THAO	Programa de intervención municipal dirigido a promover una actitud positiva hacia los comportamientos saludables, en profundidad y de manera duradera.

A continuación, paso a explicar con más detenimiento los diferentes planes y programas:

4.4.1 EDALNU 1961 (1960-1970)

Pretende mejorar el nivel nutricional y de salud de la población mediante la difusión de conocimientos en la alimentación, la promoción de mejores hábitos alimenticios y el estímulo de consumo de alimentos locales. Su intervención en el ámbito escolar constituyó, seguramente, la actividad más organizada e interdisciplinar en materia de educación en alimentación y nutrición que se realizó en el ámbito escolar en España en el siglo XX. A pesar de que no pudieron frenar la creciente epidemia de obesidad, la visión integradora del Programa EDALNU, en la que la escuela, el entorno y la familia estaban interconectados puede servir de ejemplo, a pesar de sus limitaciones.

4.4.2 Estrategia NAOS (nutrición, actividad física y prevención de la obesidad)

La estrategia NAOS, surge desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en 2005 con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física reduciendo así los casos de obesidad.

Está dirigida a toda la población, pero, especialmente a los niños y jóvenes, ya que sus hábitos saludables no están consolidados y son susceptibles de modificarse a través de la educación. Asimismo, pretende la creación de un entorno que favorezca la adquisición de estos hábitos. Por ello, desde la estrategia se pretende desarrollar esta idea en el ámbito familiar y comunitario, en el ámbito escolar, en el ámbito empresarial y en el ámbito sanitario. Al mismo tiempo, en el aspecto referente a una alimentación saludable, defiende que hay que tomar alimentos de todos los tipos cuidando la ingesta de grasas, azúcares y reduciendo el consumo de sal, defendiendo la llamada “dieta mediterránea” cuyos elementos constituyen una alimentación saludable.

Sus objetivos son los siguientes:

- Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población. Estas políticas deberán ser sostenibles, integrales y buscar una amplia participación de la sociedad.
- Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
- Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.

- Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.
- Propiciar un marco de colaboración con las empresas del sector alimentario para promover la producción y distribución de productos que contribuyan a sensibilizar a los profesionales del Sistema Nacional de Salud para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso en la población.
- Realizar el seguimiento de las medidas propuestas y la evaluación de los resultados obtenidos a través de la Estrategia.

A continuación, se destacan las principales medidas que pretende llevar a cabo en el ámbito escolar:

- Incluir en el currículum académico conocimientos relacionados con la nutrición y la alimentación.
- Realización de talleres y actividades extraescolares relacionados con la cocina, enseñándoles a comprar, preparar, cocinar alimentos.
- Promover la práctica de actividad física y deporte en el colegio.
- Eliminar las máquinas expendedoras de las zonas donde puedan tener acceso los alumnos de infantil y primaria.
- Incluir en los cursos del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre la alimentación y nutrición y su incidencia en la salud.

Además, desde la estrategia NAOS se propone la pirámide NAOS, que publica por primera vez en España, una representación combinada del consumo de los distintos grupos de alimentos con distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseo, subir escalera, etc.) con el fin fomentar hábitos alimentarios en sintonía con la dieta mediterránea e impulsar también la práctica regular de la actividad física entre la población para adoptar estilos de vida saludables prevenir la obesidad.

Figura 2: Pirámide Naos.



Como se puede observar en la figura 2, la pirámide consta de los siguientes niveles:

- *Primer nivel, estrato verde:* Es la base de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben tomar cada día y repetidas veces: cereales, verduras, hortalizas, frutas, lácteos y aceite de oliva. Además, aparece como actividad física, aquella que se puede incorporar a las tareas cotidianas: caminar, utilizar la bicicleta, subir escaleras, pasear a la mascota...
- *Segundo nivel, estrato naranja:* Los alimentos situados en este nivel tienen en común el aporte que realizan de proteínas a la dieta. Aparecen los alimentos que se recomienda comer algunas veces a la semana: carne, pescados, huevos, legumbres y frutos secos. En cuanto a la actividad física, en este nivel, practicar deporte varias veces a la semana permite complementar la actividad física que se realiza diariamente. El tipo de deporte elegido deberá responder a nuestras aficiones, circunstancias y características personales: bicicleta, natación, tenis, etc.
- *Tercer nivel, estrato rojo:* aparecen los alimentos ocasionales ya que son alimentos con una alta concentración energética y poco nutritivos: dulces, helados y refrescos. En este estrato

se encuentra el dibujo de estar sentado y ver la televisión, ya que estas situaciones se pueden llevar a cabo de forma ocasional.

- Debajo de la base, como pilar fundamental, se encuentra el agua, considerada como uno de los nutrientes más importantes y clave para gozar de buena salud.

4.4.3 Código PAOS (código de correulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud)

Se inserta en el marco de la Estrategia NAOS lanzada en el año 2005 por el Ministerio español de Sanidad y Consumo. Fue creado con el fin de establecer un conjunto de reglas que guiaran a las compañías adheridas en el desarrollo, ejecución y difusión de sus mensajes publicitarios dirigidos a menores de hasta 12 años. El Código se desarrolló en línea con los Principios de la Publicidad de Alimentos y Bebidas de la Confederación de Industrias Agro-Alimentarias de la UE.

El Código PAOS del 2005 se reforzó en el 2009, mediante un acuerdo de colaboración con los operadores de televisión. Con este acuerdo, éstas se comprometieron a exigir que los anuncios de alimentos y bebidas dirigidos a menores de 12 años o que se emitan en las franjas de protección reforzada de la infancia, cumplan con las normas establecidas en el Código PAOS. Así se aseguraba que la publicidad en televisión dirigida a niños y emitida en España, es respetuosa con los derechos de los menores.

El nuevo Código PAOS 2012 conlleva importantes mejoras, ya que además de aplicarse a la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores de hasta 12 años, extiende su campo de aplicación a la publicidad de alimentos y bebidas a través de internet, dirigida a menores de 15 años para adecuarse a la realidad actual, ya que Internet es el medio en donde se ha incrementado significativamente la publicidad dirigida a adolescentes. Con la aplicación de este Código se ha conseguido una mejora de la calidad de los mensajes publicitarios dirigidos a los niños como segmento de población merecedor de una especial atención, siguiendo las recomendaciones internacionales sobre marketing de alimentos dirigida a niños de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

4.4.4 Programa Perseo (Programa Piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad)

Surge en 2006 implementado a través de un convenio de colaboración entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y es gestionado a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa, y cuenta además con la participación de varias Comunidades Autónomas (Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia, desarrollándose también en Ceuta y Melilla).

Consiste en una serie de intervenciones sencillas en los centros escolares que pretenden promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas. Una de estas iniciativas, es la creación de un material didáctico específicamente orientado a promover los hábitos de actividad física entre los escolares, así como diversas actividades de formación para el profesorado.

Está dirigido al alumnado de educación primaria, de entre 6 y 10 años, y actualmente está implantado en 67 centros escolares de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Murcia, Ceuta y Melilla.

Los objetivos que persigue son los siguientes:

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Reducir el número de escolares que inician la jornada lectiva sin desayunar o que prescinden de alguna comida durante el día.
- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras y disminuir la ingesta de azúcares y sal.
- Fomentar el consumo de agua.

- Promover los juegos activos como una alternativa a las actividades de ocio sedentarias como son: ver la televisión, jugar con la videoconsola.
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables

4.4.5 Plan cuídate +2012

En el año 2011 se puso en marcha el Plan Cuídate para concienciar y sensibilizar a la población de la importancia que tiene reducir el consumo de la sal en las dietas alimentarias. Con esta medida se pretende prevenir la hipertensión arterial y otras enfermedades. Esto es el llamado Plan Cuídate +.

Al plan anteriormente propuesto en 2011 con la ingesta de la sal, se sumaron nuevos contenidos sobre las grasas de los alimentos y los riesgos que conlleva un consumo elevado de grasas. Estas nuevas inclusiones formaron lo que se conoce como Plan Cuídate + 2012, que ofrece consejos y referencias entre la población sobre los hábitos saludables y sobre la práctica regular de actividad física o ejercicio físico.

4.4.6 Activilandia

Parque temático virtual dedicado a la promoción de la alimentación saludable, la actividad física variada, el ocio activo y otros hábitos saludables. Está dirigida a los niños de entre 6 y 12 años, sus padres o tutores y todos los miembros de la comunidad educativa. Se trata de una plataforma virtual, que visualmente adopta la forma de un niño en movimiento y cuyo lema es ¡Qué sano es divertirse!. Combina contenidos lúdicos y educativos en formatos audiovisuales, juegos digitales, videos, música, descargas, animaciones 2D y 3D.

Entre los objetivos está promover una alimentación saludable, variada, con menos calorías y equilibrada; reducir el sedentarismo fomentando la práctica de actividad física habitual y prevenir el sobrepeso y la obesidad. Además, como el objetivo es adquirir hábitos saludables la web consta con un sistema de alertas y avisos para limitar el tiempo de uso que aparece a los 45 minutos de que el usuario haya entrado en la web evitando un consumo excesivo de las tecnologías.

También, se ha desarrollado alternativamente una página web específica para colegios, denominada Plan Colegios, con información y material didáctico para que los profesores fomenten la práctica de actividad física y la alimentación saludable entre los niños dentro de la escuela.

4.4.7 Programa THAO

Se trata de un programa de intervención municipal sobre la ciudadanía y sobre las familias, para llegar a los niños, liderado por el ayuntamiento, dirigido a promover una actitud positiva hacia los comportamientos saludables, en profundidad y de manera duradera. En España, ha comenzado en 2007 por 5 ciudades españolas, en tres CCAA (Andalucía, Cataluña, Madrid).

Sus acciones en las escuelas son las siguientes:

- Formación en nutrición dentro de asignaturas
- Talleres pedagógicos sobre nutrición y diversidad alimentaria
- Animaciones pedagógicas para descubrir los alimentos: aprendizaje por la experiencia
- Espacios temáticos lúdico-pedagógicos para que los niños recuperen actividades de juego y deporte
- Acciones de actividad física en la escuela

4.4.8 Guía para la promoción de la salud en los centros escolares de Castilla y León

Al mismo tiempo, en nuestra comunidad, existe una guía para la promoción de la salud en los centros escolares (2006) cuyo objetivo es mejorar la salud de los niños y niñas en el ámbito escolar, ya que es aquí donde ocurren gran parte de los aprendizajes y adquisición de hábitos. Existen programas, proyectos y campañas dirigidos a los centros escolares de Castilla y León para la promoción de una alimentación saludable, como es la campaña “Los desayunos del Corazón” que promueven una nutrición saludable.

4.5 LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Teniendo en cuenta que el niño obeso tiene una gran probabilidad de convertirse en un adulto obeso, es importante comenzar a prevenir desde edades tempranas, puesto que es en esta etapa cuando se adquieren hábitos alimentarios que persistirán a lo largo de toda la vida. En esto, juega un importante papel la sociedad que ha de promover diferentes estrategias para fomentar cambios favorables en la salud.

Así, teniendo en cuenta que tanto la dieta como el estilo de vida son aspectos educables, todos los esfuerzos que se hagan por modificarlos y hacerlos saludables evitarán la aparición de la obesidad. En este sentido la escuela y la educación para la salud se convierten en un instrumento preventivo de malos hábitos nutricionales. La escuela es el espacio imprescindible para desarrollar actividades encaminadas hacia la promoción de hábitos saludables y actividad física, pero es necesario que estas acciones educativas además de estar presentes en el currículo, estén en el Proyecto Curricular de Centro, con el fin de transmitir un conjunto de habilidades y destrezas que contribuyan a mejorar los hábitos saludables en la comunidad.

Para lograrlo es necesaria la implicación de la comunidad educativa pero también de las familias puesto que sin su compromiso, la acción educativa apenas tendría repercusión; es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos ya que la alimentación saludable es una práctica que comienza en casa. Las familias, por consiguiente, deben estar implicadas, en este complejo entramado de acciones educativas, tanto para conseguir cambios favorables, como para mantenerlos.

También el entorno social en el que se mueven los niños tiene una gran influencia en la adquisición de hábitos saludables y esto muchas veces escapa al control de los padres y la escuela. El entorno social está formado por el espacio macro-social en el que se incluyen las industrias, los medios de comunicación (películas, publicidad, personajes influyentes...) y el espacio micro-social formado por las personas con las que nos relacionamos cotidianamente como son: amigos, vecinos, compañeros... Todos sabemos que los hábitos alimenticios están muy influenciados por la publicidad, fundamentalmente por la televisión, a través de la cual se ofrece a los niños un sinnúmero de productos alimenticios poco nutritivos y con un contenido alto en grasa y azúcar. Los padres también pueden pensar que al ser un producto anunciado en televisión es sano y no afecta negativamente a la salud de sus hijos.

Ante esto, vuelve a ser fundamental la labor de la escuela, que tiene que elaborar una serie de estrategias de concienciación dirigidas no solo a los niños, sino especialmente a los padres, pues sus comportamientos y hábitos de vida familiares son los modelos de referencia para la adquisición de hábitos saludables.

Por todo ello la educación para la salud se debe concebir como una actividad continuada en los centros que exige planificación y evaluación, lo que no implica que se conciba como una asignatura específica, sino que se debe plantear globalizada dentro del conjunto del currículo e integrada con el resto de los contenidos.

Lo fundamental no es cómo introducir la Educación para la Salud en la práctica educativa, sino cómo integrarla en la práctica educativa que en el centro se esté llevando a cabo.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:”ÑAM, ÑAM ¡QUE HAMBRE TENGO!”

5.1 PREVENCIÓN DESDE DIFERENTES NIVELES

La aplicación de este tipo de propuestas debe trascender el ámbito puramente escolar; es imprescindible implicar a las familias y también se deben potenciar actividades en las que participe toda la comunidad. Siempre que se planteen objetivos relacionados con hábitos y actitudes va a ser necesaria una intervención conjunta de familiares y educadores.

Nivel aula: La escuela, tanto en las actividades realizadas en el aula como en las extraescolares, por su carácter de espacio educativo y por la cantidad de tiempo que permanecen en él los alumnos, ofrece innumerables oportunidades para formar a los niños sobre hábitos alimentarios saludables.

En las diferentes áreas de conocimiento se pueden incorporar contenidos transversales relativos al fomento de hábitos de vida saludable. Los niños en educación infantil aprenden a conocer su cuerpo, a contribuir a su propio desarrollo adoptando hábitos de salud y bienestar, e incluso a entender la repercusión de determinadas conductas sobre su salud actual y futura. En este sentido, se pueden realizar diferentes talleres que partan de una salida al mercado, en la que los niños aprendan no sólo como funciona y qué pueden encontrar en él, sino también a seleccionar los alimentos sanos que comprarán para, posteriormente, realizar en el aula diferentes talleres de cocina en los que serán los cocineros y prepararán deliciosas recetas. De esta manera, conseguiremos que estén más dispuestos a probar todo tipo de alimentos y por lo tanto a descubrir formas más variadas, equilibradas y saludables de comer. También podemos utilizar numerosos recursos como canciones, cuentos películas, juegos y recursos interactivos para tratar el tema.

Es importante no olvidar que uno de los espacios más importantes para la práctica de ejercicio físico es el colegio. Por ello, los centros deben ofrecer espacios de encuentro para la práctica deportiva, ya que estos entornos son fundamentales para impulsar la promoción de la actividad física y el deporte contrarrestando así el sedentarismo.

Familia: La familia es uno de los espacios esenciales de socialización y adquisición de los futuros hábitos de vida en el niño. Es por tanto donde recae la mayor parte de la responsabilidad de la alimentación y de la dieta diaria, ya que la mayor parte de la población infantil realiza las comidas principales en casa. Por todo ello deben ser invitados a intervenir en las actividades de educación para la salud en la escuela. Su participación ofrece la posibilidad de mantener la continuidad educativa, evitando actitudes contradictorias o incoherentes que disminuyan la eficacia del proceso educativo. Esto se puede conseguir a través de charlas impartidas por una nutricionista sobre hábitos alimenticios saludables, estrategias para cambiar las conductas relacionadas con la alimentación, la correcta interpretación del etiquetado de alimentos, la importancia del desayuno y la influencia de la publicidad en la alimentación. A partir de estos talleres, se proporciona a las familias información y orientación para que puedan implementar en su núcleo familiar una adecuada alimentación.

Comedores escolares: Cada vez, son más los niños que solicitan este servicio en el que comparten la hora de la comida con sus compañeros. Esto, lo convierte en un recurso educativo de especial interés, sobretodo en el campo de la nutrición, ya que puede llegar a convertirse en un lugar idóneo para el desarrollo de otras actividades que complementen las acciones educativas llevadas a cabo en el aula, como por ejemplo la confección y preparación de menús. Es imprescindible un constante intercambio de información con las familias acerca de las dietas seguidas en el centro y en sus domicilios, de forma que se eviten carencias y reiteraciones en la alimentación. Al mismo tiempo, desde el comedor, se puede promover, en colaboración con el profesorado, diferentes campañas dirigidas a padres y alumnos para promover el consumo de frutas en el almuerzo.

Tras comentar todos los niveles desde los cuales se puede iniciar esta prevención y promoción de hábitos alimenticios saludables, paso a explicar mi propuesta de intervención en la cual me centro especialmente en dos: el alumnado y los padres.

5.2. JUSTIFICACION Y CONTEXTUALIZACIÓN

Tras haber profundizado de forma teórica en este tema y haber analizado los diferentes niveles de prevención y promoción de hábitos alimenticios saludables, planteo la siguiente propuesta de intervención, la cual pretende fomentar hábitos de vida saludables desde la escuela en dos niveles que considero esenciales: alumnado y padres.

Mi estancia durante el periodo de prácticas en el aula de Educación Infantil me ha permitido observar los hábitos relacionados con la salud de los alumnos y, bastaba con mirar el

almuerzo para descubrir que no era demasiado saludable. Atrás quedaron los bocadillos de mamá para dejar paso a la bollería industrial (más apetecible y atractiva para los niños y más cómoda y rápida para los padres). Por todo ello me decidí a realizar esta propuesta para intentar, desde la escuela, fomentar y valorar costumbres que cuidan nuestra salud y bienestar, sabiendo que empezando en la etapa de Infantil vamos a conseguir efectos positivos de por vida y nos va a servir para prevenir factores de riesgo que deriven en enfermedades como la obesidad. Esta propuesta está dirigida a escolares del 2º ciclo de educación infantil y a familias, ya que los hijos adoptan fácilmente los hábitos que se fomentan en casa, es decir aprenden observando modelos de conducta.

5.3 METODOLOGÍA

La metodología será participativa. Antes de seleccionar los contenidos y los objetivos específicos, se dará participación al alumnado y a las familias consideradas agentes transmisores fundamentales de las conductas y estilos de vida de sus hijos e hijas.

Otra característica importante de este ámbito de conocimientos y experiencias de Educación para la Salud es que la metodología sea activa, debe integrarse en la vida diaria del aula y tiene que impregnar las actitudes de toda la comunidad educativa. En este tipo de planteamientos didácticos, el principio de actividad implica un acercamiento de forma experiencial a diferentes situaciones que ayudarán al alumnado a definir un estilo de vida saludable, lo que presupone su participación en las tareas de tal manera que la reflexión sobre todas sus actuaciones sea algo imprescindible.

En cuanto a la selección de contenidos, se tendrá en cuenta las motivaciones del alumnado y sus propios intereses. El punto de partida siempre debe ser la propia realidad y los conocimientos que niños y niñas ya poseen. Para establecer las prioridades y elegir los temas partiremos de problemas reales (bajo consumo de frutas y verduras, desayuno insuficiente, un consumo masivo de bollería industrial en el tentempié escolar...) que faciliten una acción educativa más eficaz.

Para que todo esto sea factible, hay que habilitar cauces de expresión para el alumnado sobre todo aquello que les preocupa en cada momento. Se trata de rentabilizar todos los momentos de la vida cotidiana de la clase, para lo que es imprescindible crear previamente un ambiente afectuoso y distendido.

Actuar de modo flexible, con actitudes en las que lo importante no sea el aprendizaje de contenidos de tipo conceptual sino la asimilación de contenidos actitudinales que conduzcan al cambio de hábitos.

5.4 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

El objetivo general de esta propuesta es prevenir la obesidad infantil a partir de la promoción de hábitos de alimentación saludable en los niños y en la familia coincidiendo con el objetivo general de mi TFG. Como esta propuesta está destinada al alumnado y a los padres desarrollaré los siguientes objetivos específicos para cada uno.

Objetivos específicos con respecto al alumnado:

- Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema.
- Descubrir la necesidad de una alimentación sana y equilibrada y desarrollar el gusto por alimentos ricos y variados.
- Identificar los alimentos propios de cada momento del día.
- Conocer los 4 grupos de alimentos.
- Conocer los pilares fundamentales de una dieta saludable.
- Diferenciar las 5 comidas que se realizan a lo largo del día.
- Conocer los alimentos propios de cada comida.
- Reconocer el desayuno como la comida más importante del día.
- Diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
- Reconocer los alimentos de cada grupo.
- Fomentar la actividad física.
- Conocer diferentes tipos de frutas.
- Identificar las frutas como alimento básico de una dieta saludable.
- Descubrir nuevas recetas a partir de alimentos saludables
- Desarrollar la creatividad.
- Valorar la importancia de las frutas en la alimentación.
- Favorecer la interacción familia- escuela.

Objetivos específicos con respecto a la familia:

- Concienciar a la familia sobre la importancia de desarrollar hábitos de vida saludables desde la infancia.
- Conocer las enfermedades derivadas de una mala alimentación.
- Acordar un menú de almuerzo saludable semanal.
- Interpretar el etiquetado de los diferentes productos alimenticios.
- Concienciar a los padres sobre la importancia de llevar a cabo un desayuno saludable.
- Identificar en el mercado los 4 grupos de alimentos.
- Implicar a las familias en la promoción de hábitos positivos de buen consumidor.
- Fomentar el hábito de comer frutas y verduras a diario.
- Promover hábitos alimenticios saludables.
- Fortalecer la relación familia- escuela.
- Implicar a las familias en la salud alimenticia de sus hijos.

5.5 CONTENIDOS

Serán comunes tanto para padres como para el alumnado y se recogerán en la siguiente tabla:

Tabla 3: *Contenidos de la propuesta*

CONTENIDOS
- Las 5 comidas del día -Los 4 grupos de alimentos: cereales, carnes y pescados, frutas y verduras y lácteos. - Alimentos saludables - Alimentos no saludables - Diferentes tipos de frutas -Diferentes tipos de alimentos - El desayuno equilibrado y sus beneficios - Alimentos saludables de los 4 grupos - Recetas saludables y sencillas. -Hábitos de vida saludables -Enfermedades derivadas de una mala alimentación

5.6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

En este apartado se van a describir las actividades que dan forma a los objetivos y contenidos planteados anteriormente. Dichas actividades se pueden dividir en actividades dirigidas al alumnado y actividades dirigidas a la familia.

5.4.1. Actividades para el alumnado

Tabla 4: *Actividad 1 “Entrando en materia”*

Nombre de la actividad	“Entrando en materia “
Tipo de actividad	Introductoria
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">-Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema.-Identificar los alimentos propios de cada momento del día.-Descubrir la necesidad de una alimentación sana y equilibrada y desarrollar el gusto por alimentos ricos y variados.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Diferentes tipos de alimentos.-Las 5 comidas del día.
Descripción	<p>Se comienza con un diálogo sobre el tema partiendo de la siguiente pregunta: -¿Qué habéis desayunado hoy?</p> <p>Cada niño interviene contándonos lo que ha desayunado antes de venir al colegio. De este modo iniciamos un diálogo sobre los alimentos, las comidas que se hacen a lo largo del día, los utensilios necesarios para comer y su uso correcto. La información de los niños me dará una idea general de los conocimientos previos que poseen lo que me servirá de evaluación inicial y me permitirá adaptar la intervención educativa a tales conocimientos.</p>
Recursos	Humanos

Tabla 5: *Actividad 2 “El tren de la buena salud”*

Nombre de la actividad	“El tren de la buena salud”
Tipo de actividad	Introdutoria
Objetivos	-Conocer los cuatro grupos de alimentos
Contenidos	-Los 4 grupos de alimentos: cereales, carnes y pescados, frutas y verduras y lácteos.
Descripción	<p>La actividad comenzará leyendo al alumnado el cuento “el tren de la buena salud”. A continuación el alumnado responderá las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Quién es el protagonista de la historia?• ¿Qué le pasaba?• ¿Por qué no podía entrar en la ciudad?• ¿De qué color era el primer vagón que se encontró? ¿Qué llevaba?• ¿Y el segundo?• ¿Y el tercero?• ¿y el cuarto?• ¿Al final pudo entrar en la ciudad
Recursos	Cuento: “ El tren de la buena salud” (ver anexo 1)

Tabla 6: *Actividad 3: "Elaboramos nuestro propio tren de la buena salud"*

Nombre de la actividad	"Elaboramos nuestro propio tren de la buena salud"
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	-Conocer los 4 grupos de alimentos: cereales, carnes y pescados, frutas y verduras y lácteos. -Conocer los pilares fundamentales de una dieta saludable.
Contenidos	-Los 4 grupos de alimentos.
Descripción	Sobre un papel continuo blanco en el que hay un tren con 4 vagones, el alumnado coloreará cada vagón teniendo en cuenta las indicaciones del cuento. Posteriormente, se recortarán alimentos pertenecientes a cada grupo y se pegarán en el vagón correspondiente.
Recursos	-Papel continuo. -Pinturas -Folletos de publicidad -Tijeras -Pegamento

Tabla 7: Actividad 4: “Hablamos sobre las diferentes comidas del día”

Nombre de la actividad	“Hablamos sobre las diferentes comidas del día”
Tipo de la actividad	Desarrollo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Diferenciar las 5 comidas que se realizan a lo largo del día. -Conocer los alimentos propios de cada comida. -Reconocer el desayuno como la comida más importante del día.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Las 5 comidas del día -Los 4 grupos de alimentos.
Descripción	<p>Preguntamos a los niños por el número de comidas que realizan al día. Tras escuchar sus respuestas, insistimos en la importancia de realizar 5 comidas al día resaltando la importancia de un buen desayuno.</p> <p>A continuación, se divide a la clase en 5 grupos y cada uno de ellos, elaborará su propio tren - menú para cada comida del día. Recortaran diferentes alimentos y los pegarán en el vagón correspondiente.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Tijeras -Folletos de publicidad -Tijeras -Pegamento

Tabla 8: *Actividad 5: “Alimentos saludables vs alimentos no saludables”*

Nombre de la actividad	“Alimentos saludables vs alimentos no saludables”
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	-Diferenciar los alimentos saludables de los no saludables. - Descubrir la necesidad de una alimentación sana y equilibrada y desarrollar el gusto por alimentos ricos y variados.
Contenidos	-Alimentos saludables -Alimentos no saludables
Descripción	Se mostrará al alumnado bits de inteligencia en los que aparecerán alimentos saludables y no saludables y se les explicará la diferencia entre ambos. Terminada la explicación el alumnado realizará un mural dividido en dos partes: alimentos saludables y no saludables, en él los niños tendrán que pegar estos bits en el apartado que corresponda.
Recursos	-Bits de inteligencia de alimentos saludables -Bits de inteligencia de alimentos no saludables -Blu tack -Cartulina A3

Tabla 9: Actividad 6: " Hacemos la compra "

Nombre de la actividad	"Hacemos la compra"
Tipo de actividad	Refuerzo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Distinguir los alimentos saludables de los no saludables. -Reconocer los alimentos de cada grupo. -Fomentar la actividad física
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Alimentos saludables -Alimentos no saludables -Los 4 grupos de alimentos.
Descripción	<p>Se pega en la espalda de cada niño un alimento de cada grupo, que puede ser saludable o no saludable. Un niño "se la queda" e irá a hacer la compra, para ello tendrá que " pillar" los alimentos que yo le diga. Ejemplo: "Compra un alimento saludable del grupo de los lácteos" (el niño irá a pillar a un compañero que tenga un yogur, un queso, leche...), compra un alimento no saludable (el niño tendrá que pillar a un compañero que tenga un donuts, un pastel, una hamburguesa...)</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Fotografías con alimentos saludables de cada grupo de alimentos -Fotografías con alimentos no saludables -Celo

Tabla 10: *Actividad 7: “Probamos y hacemos brochetas de frutas”*

Nombre de la actividad	“Probamos y hacemos brochetas de frutas”
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer diferentes tipos de frutas. -Identificar las frutas como alimento básico de una dieta saludable. -Descubrir nuevas recetas a partir de alimentos saludables
Contenidos	-Diferentes tipos de frutas
Descripción	<p>Cada niño trae a clase una fruta diferente (previamente se habrá mandado una circular a los padres con la fruta asignada a cada niño). Se reunirá al alumnado en la asamblea y se pondrán en común todas las frutas que han traído para hablar de su textura, olor, color, forma....</p> <p>A continuación, irán saliendo de uno en uno, se les vendarán los ojos y se les pedirá que identifiquen la fruta que tienen que probar.</p> <p>Tras realizar esta actividad, se troceará la fruta y realizaremos brochetas para comerlas durante el recreo. Para acompañar esta brochetas, realizaremos un chocolate saludable utilizando stevia (edulcorante), agua y cacao puro desgrasado.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Diferentes tipos de frutas -Palillos para las brochetas -Pañuelo para vendar los ojos -Stevia -Cacao puro -Agua

Tabla 11: *Actividad 8: “Hacemos un teatrillo de frutas”*

Nombre de la actividad	“Hacemos un teatrillo de frutas”
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	-Desarrollar la creatividad -Valorar la importancia de las frutas en la alimentación.
Contenidos	-Diferentes tipos de frutas
Descripción	Con las frutas que nos han sobrado de la actividad anterior, creamos marionetas que el alumnado se llevará a casa de recuerdo. (Podrán ponerlas ojos, nariz, boca, pelo....un palito en la parte inferior y unos brazos de cartulina) (ver anexo 2)
Recursos	-Frutas sobrantes de la actividad anterior.

Tabla 12: *Actividad 9: “Jugamos a las adivinanzas”*

Nombre de la actividad	“Jugamos a las adivinanzas”
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	-Reconocer diferentes frutas -Favorecer la interacción familia- escuela
Contenidos	-Diferentes alimentos
Descripción	Les propongo diferentes adivinanzas, relacionadas con el tema, que tienen que resolver en casa con sus padres y traer la solución al día siguiente, favoreciendo que interactúen, dialoguen con ellos e intercambien experiencias. Esto es muy positivo para el desarrollo y aprendizaje infantil ya que para el alumnado es muy importante ver que sus padres se implican en las tareas educativas del colegio.
Recursos	-Adivinanzas (ver Anexo 3)

Tabla 13: *Actividad 10: "Nos movemos"*

Nombre de la actividad	“Nos movemos “
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	-Mejorar la salud a partir del ejercicio físico. -Fomentar la práctica de la actividad física.
Contenidos	-Alimentos saludables
Descripción	<p>La actividad se dividirá en las siguientes partes:</p> <p>a) Deambulación libre por el espacio. Para trabajar la expresión corporal vamos indicando al alumnado que camine como si fuera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Espaguetis crudos/cocidos. (tono muscular) ➤ Naranja que se ha caído en el suelo y va rodando. ➤ Tuvieran mucha prisa, pero sin correr. ➤ Estuvieran muy cansados. ➤ Tuvieran mucho calor/frío. ➤ Tuvieran las piernas atadas. <p>b) Baile “El tallarín”: Bailamos y escenificamos juntos la canción</p>
Recursos	Canción: El payaso tallarín: https://www.youtube.com/watch?v=QWcY-ekZYik

5.4.2 Actividades realizadas en colaboración con la familia

Tabla 14: *Actividad 1: “Charla con un nutricionista”*

Nombre de la actividad	“Charla con un nutricionista”
Tipo de actividad	Introductoria
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">-Concienciar a la familia sobre la importancia de desarrollar hábitos de vida saludables desde la infancia.-Conocer las enfermedades derivadas de una mala alimentación.-Acordar un menú de almuerzo saludable semanal.- Interpretar el etiquetado de los diferentes productos alimenticios.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">-Hábitos de vida saludables-Enfermedades derivadas de una mala alimentación
Recursos	<ul style="list-style-type: none">-Humanos-PDI.

Tabla 15: *Actividad 2: “Elaboramos un desayuno saludable”*

Nombre de la actividad	“Elaboramos un desayuno saludable”
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	-Reconocer el desayuno como la comida más importante del día. -Concienciar a los padres sobre la importancia de llevar a cabo un desayuno saludable
Contenidos	-El desayuno equilibrado y sus beneficios
Descripción	Esta actividad consiste en preparar un desayuno con alimentos saludables. Los niños vendrán al colegio sin desayunar y, con la colaboración de los padres, prepararemos mesas con diferentes alimentos. Los niños pasarán con su bandeja y elegirán un alimento de cada grupo para confeccionar un desayuno saludable. Será un momento de convivencia que favorecerá las relaciones entre familia y escuela en la que padres y profesores servirán de modelos para los niños.
Recursos	-Alimentos propios del desayuno de los 4 grupos.

Tabla 16: *Actividad 3: " Salida al mercado "*

Nombre de la actividad	Salida al mercado
Tipo de actividad	Desarrollo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">-Identificar en el mercado los 4 grupos de alimentos.-Implicar a las familias en la promoción de hábitos positivos de buen consumidor.-Fomentar el hábito de comer frutas y verduras a diario.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Alimentos saludables de los 4 grupos-Recetas saludables y sencillas.
Descripción	Realizaremos una visita a un mercado próximo al centro educativo. Para ello, contaremos con la colaboración de algunos padres. En el mercado el alumnado observará los puestos en los que encontrará diferentes tipos de alimentos. Posteriormente, en consenso con los padres decidirán qué alimentos saludables comprar para realizar posteriormente un taller de cocina en el aula.
Recursos	Mercado

Tabla 17: *Actividad 4: “Taller de cocina”*

Nombre de la actividad	“Taller de cocina”
Tipo de actividad	Final
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">-Promover hábitos alimenticios saludables.-Fortalecer la relación familia- escuela-Implicar a las familias en la salud alimenticia de sus hijos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">-Alimentos saludables de los 4 grupos-Recetas saludables y sencillas.
Descripción	Los padres traerán al aula diferentes utensilios de cocina y cocinarán con los niños diferentes platos saludables (ver anexo 4) que posteriormente se recogerán en un libro de recetas.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">-Alimentos comprados en el mercado.-Utensilios de cocina.

5.7 EVALUACIÓN

La evaluación tiene un carácter regulador del proceso educativo pues proporciona una información constante sobre los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada alumno.

Comenzaremos con una evaluación inicial para detectar las ideas previas y costumbres alimenticias del alumnado. Para ello se utilizarán:

- Manifestaciones verbales como asambleas, debates grupales, preguntas espontáneas... que mostrarán las ideas y el conocimiento que el alumnado ya tiene y la situación de partida.
- Esta evaluación inicial se completa con la observación directa y el registro de cómo se alimenta el alumnado en el aula (el almuerzo que se realiza a la hora del recreo).

Así mismo se realizará una evaluación continua en la que se valorarán las actividades, experiencias, estrategias, materiales, etc., utilizados comprobando su eficacia y el cambio en los hábitos y concepciones alimenticias que observemos en el alumnado y en sus familias.

Finalmente, se realizará una evaluación final a partir de los datos obtenidos en la evaluación continua y formativa, con la referencia de los objetivos generales establecidos. El contraste de ideas previas y conclusiones nos servirá de autoevaluación. Se valorará la toma de conciencia adquirida, el esfuerzo y el proceso seguido por el alumnado y la implicación de toda la comunidad educativa.

Entre los instrumentos que utilizare para llevar a cabo la evaluación destacan los siguientes:

- Registro de observación
- Debates, asambleas, juegos, simulación, interpretación (role playing), excursiones...
- Diario de clase.

6. CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo me he dado cuenta de la urgente necesidad de educar en las escuelas, promoviendo intervenciones educativas que involucren a padres, profesores y alumnos.

He podido comprobar, durante mi periodo de prácticas, que los malos hábitos alimenticios son una constante a la hora del almuerzo y que no se trabaja lo suficiente para consolidar hábitos de actividad física desde los primeros años. La propuesta de intervención que describo no he podido llevarla a cabo, pues surge de la observación durante mi estancia en el aula de educación Infantil. Día a día comprobaba que la mayoría de los niños optaban por almorzar productos procesados con alto contenido en grasas y azúcares como bollería industrial y galletas. Lamentablemente es la realidad que se vive a la hora del almuerzo en muchas aulas, por lo que considero de vital importancia reflexionar y propiciar actuaciones para mejorar los hábitos alimenticios de la población infantil.

Otro aspecto que debemos trabajar desde el aula es la formación de una actitud crítica y responsable hacia el consumo pues los alumnos están recibiendo continuamente mensajes de los medios de comunicación animándoles a comer este tipo de productos.

Por todo ello es un reto difícil y me gustaría contar con la colaboración de los padres. Es fundamental la comunicación entre familia y escuela para crear hábitos y pautas de actuación conjunta que encaminen a los niños hacia una alimentación saludable. Una buena nutrición es fundamental a lo largo de toda nuestra vida, pero muy especialmente durante los primeros años, de ahí la importancia de favorecer la adquisición de buenos hábitos alimenticios, entendiendo que la escuela debe jugar un papel complementario al de los padres, auténticos modelos en cuanto a hábitos alimenticios se refiere.

También soy consciente de que a la hora de implantarla en el aula tendré que modificar diferentes aspectos en función de los intereses y necesidades del alumnado para que aprendan construyendo, reinterpretando y sean capaces de aplicar lo aprendido para que estos hábitos saludables permanezcan durante toda su vida.

Por último tras implantar la propuesta evaluaré el grado de satisfacción de las familias implicadas y la autonomía y hábitos saludables adquiridos por los niños.

Por todas estas razones, en mi futuro profesional, me gustaría poder implantar esta propuesta de intervención en el aula, para concienciar y educar sobre los beneficios que aporta

una alimentación saludable frente a los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y el sedentarismo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaraz Portero, E. (2000). *La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos*. Madrid: OS.

Agencia española de Seguridad Alimentaria. (2005). Estrategia NAOS para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid.

Beil, B. (2001). *El niño con sobrepeso*. Barcelona: Medici.

BOE (2007) Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el Currículo de Segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Cabezudo G. & Frontera P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes: Guía para padres*. Madrid: Síntesis.

Código PAOS. (2005). Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Fernández, M. & Pastor, I. (2005). Estrategias Educativas para fomentar hábitos, actitudes y normas referidas a la alimentación infantil. *V Congreso Internacional Virtual de Educación*. Islas Baleares.

Fricker, D., Dartois, A. & du Fraysseix, M. (2004). *Guía de la alimentación del niño. De la concepción a la adolescencia..* Madrid: H. Blume.

Grande Covián, F. (2001). *Nutrición y Salud: mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento*, Madrid: Temas de hoy.

Hassink, S. (2010). *Obesidad infantil. Prevención, intervenciones y tratamiento en atención primaria*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Lirio, J. (2006); *Niños... a comer!* Madrid: Espasa.

Montero Vivo. T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. *Hekademos*. Recuperado de:
http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion_Primaria.pdf

OMS (1997). Fomento de la salud a través de la escuela(870). Recuperado de:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42206/1/WHO_TRS_870_spa.pdf

OMS(2003). Informe sobre la salud en el mundo. Recuperado de:
http://www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf

Polaino, A. (1987): *Educación para la salud*, Herder. Barcelona.

Programa Perseo. (2007). Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Estrategia NAOS. Salud pública y Educación

Sanz, Y. (2007). *Alimentación infantil*. Madrid: Santillana.

Serra Majem, L. & Aranceta Bartrina, J. (2001). *Obesidad infantil y juvenil*. Barcelona: Masson.

Servan Schreiber, D. (2008). *Anti cáncer: Una nueva forma de vida*. Barcelona,. S.L.U. Espasa libros

Tarval,A.(s.f). La *Obesidad Infantil: una epidemia mundial*. Recuperado de:http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/389.1-Pindola_obesitat_castella.pdf.(Consulta: 7 de junio de 2017)

Trescastro , E. &Trescastro , S. (2012). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. *Revista Española de Nutrición humana y dietética*. Recuperado de : <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/>. (Consulta: 7 de junio de 2017).

8. WEBGRAFÍA

<http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2016/06/23/por-una-alimentacion-mas-saludable-una-escuela-sin-publicidad/>.

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

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

http://www.gosasan.net/wpcontent/uploads/files/act_83_Memoria%20Programa%20Educativo%20Fundaci%C3%B3n%20Eroski%202015.pdf

http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia_para_la_promocion_de_la_salud_en_centros_docentes_de_Castilla_y_Lexn.pdf

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo_Codigo_PAO_S_2012_espanol.pdf

http://www.aesan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.shtml

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2014/2_programa_THAO.pdf

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>

<http://www.menudospeques.net/alimentacion-nutricion/recetas-cocina/taller-cocina-infantil/> (consulta el 28 de Mayo de 2017).

<http://myslide.es/health-medicine/el-tren-de-la-buena-salud.html> (consulta el 28 de Mayo 2017)

9. ANEXOS

ANEXO 1: CUENTO “EL TREN DE LA BUENA SALUD”

Érase una vez un país donde vivían los niños más felices del mundo. Allí había una ciudad, pequeña, muy bonita, que para entrar en ella había que pasar por una gran puerta, encima de la cual se observaba un cartel grandote que decía:

“BIENVENIDOS A LA CIUDAD DE LA BUENA SALUD ”

En esta puerta siempre estaba un portero todo vestido de azul; él era quien abría y cerraba las grandes puertas de la ciudad. A lo lejos, en una estación, vivía una máquina de un tren de color negro, negro; estaba siempre sola, aburrida, sin tener con quien jugar y desde allí veía a los niños de la ciudad jugar, cantar, reír y decía...

-! Qué felices son! –

! Qué bien se lo pasan!

-! Cómo me gustaría jugar con ellos!

Un día se decidió y dijo:

-Me voy, me iré por la vía derecha; derecha a la ciudad.

Y así lo hizo. Cuando llegó a las puertas de la ciudad, salió el portero y dijo:

-! Altoooooo!(Con una mano hacia arriba)

¿Qué deseas máquina? Preguntó el portero.

-Quiero entrar en esta ciudad para jugar con los niños.

-Lo siento mucho-dijo el portero- solo puedo abrirte las puertas cuando traigas todos, todos los alimentos que necesitan los niños para crecer fuertes y sanos.

-¿Y cómo puedo conseguirlos?-Preguntó la máquina.

-Pues ve mirando en todas direcciones; busca en los mercados, busca en la tierra, busca en el mar...

La máquina, un poco preocupada, dio la vuelta y se fue muy despacito por la vía mirando a un lado y a otro.

Miraba y miraba, buscaba y buscaba,...

De pronto a lo lejos vio un vagón blanco ¡Bien! le preguntaré si él sabe algo.

Hola, vagón blanco ¿Tu sabes dónde puedo encontrar alimentos para los niños?

- Yo voy cargado de ellos, llevo leche, mantequilla, queso y yogurt.

-! Viva, viva! ¿Quieres venir conmigo a la ciudad más alegre que puedas ver?

-Vale, dijo el vagón. Se fueron muy rápidos y cuando llegaron a las puertas, el portero les paró diciendo:

-¡Altoooooo! todavía no puedes entrar en esta ciudad porque no solo de leche, mantequilla, queso y yogurt se alimentan los niños. Para ser fuertes y estar sanos necesitan comer de todo. Sigue buscando.

Dieron la vuelta y se pusieron a mirar por todos lados.

-Mira, mira allí ¡hay un vagón rojo!

Hola vagón rojo! ¿De qué vas cargado?

¡Uy! llevo muchas cosas: carnes, pescados, huevos, y toda clase de embutidos.

¿Te vienes con nosotros a la ciudad de la Buena Salud?

Le dio la manita al blanco y se fueron ligeritos.

Al llegar a la puerta el portero dijo:

-¡Altoooooo! Los niños necesitan muchas más cosas para ser fuertes y sanos.

-¡Seguiremos buscando!Dijo la máquina.

Subieron y bajaron por grandes montañas, llegaron a un prado verde y allí estaba un vagón grandote de un color verde muy bonito, se acercaron a él y le preguntaron: ¿Tú qué llevas?

-Llevo muchísimas vitaminas, porque voy cargado de todas clases de frutas y verduras.

El vagón verde se apuntó a la aventura. Llegaron a las puertas de la ciudad y el portero dijo:

-¡Altoooooo! Lo siento, pero no puedo abrir las puertas aún.

Se fueron muy tristes, porque ya no sabían dónde buscar.

De pronto oyeron: cha-ca-cha-ca-cha-ca-cha-ca...y vieron venir muy a prisa un vagón de color amarillo.

-¡Amigos! Esperad. Un pajarito me ha dicho que buscáis alimentos variados para ir a una ciudad donde viven muchos niños ¿no? Yo llevo cereales, pan, pastas, galletas, arroz y toda clase de legumbres.

-¿Puedo ir con vosotros? ¿Puedo? ¿Puedo?

Todos se agarraron de la manita y se encaminaron hasta la ciudad. y cuando llegaron... Se encontraron con las puertas abiertas, ya no estaba el portero.

Entraron y toda la ciudad estaba de fiesta, los niños tiraban papelillos, serpentinas de colores, una banda de música tocaba bonitas canciones y todos cantaban, bailaban y reían.

Le pusieron un letrero con su nombre: EL TREN DE LA BUENA SALUD.

"Si comemos todos los días, un alimento de cada vagón creceremos fuertes y sanos".

FIN.

ANEXO 2: MARIONETAS CON FRUTAS



ANEXO 3. ADIVINANZAS

Blanquilla es ni nombre
y endulzo la vida del hombre.

(El azúcar)

Blanco es,
la gallina lo pone,
con aceite se fríe
y con pan se come.

(El huevo)

Se hace con leche de vaca,
de oveja y de cabra

Y sabe a beso

¿Qué es eso?

(El queso)

Somos verdes y amarillas
también somos coloradas,
es famosa nuestra tarta
y también puedes comernos
sin que estemos cocinadas.

(Las manzanas)

Amarillo por fuera
amarillo por dentro
y con un corazón en el centro.

(El melocotón)

Verde por fuera
rojo por dentro
y con bailarinas en el centro.

(La sandía)

Una vieja arrugadita
que de joven daba vino
y ahora es una frutita.

(La pasa)

Blanca por dentro, verde por fuera.
Si quieres que te lo diga espera.

(La pera).

ANEXO 4

RECETA PARA HACER SERPIENTE DE FRESA Y PLÁTANO

Los ingredientes que necesitas para hacer Serpiente de fresa y plátano (1 persona) son:

- 1 plátano
- 5 fresas
- 4 ó 5 hojas de menta fresca
- Unos trocitos alargados de zanahoria (para la lengua de la serpiente)
- Pepitas de chocolate



Elaboración de la Serpiente de fresa y plátano:

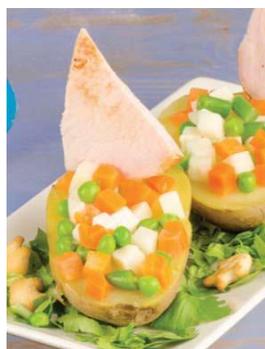
Lava muy bien las fresas, pela el plátano y corta ambas frutas en rodajas más o menos del mismo. Colócalas con cuidado en un plato grande o una fuente que te guste, alternando fresa y plátano, como en la foto. Termina el cuerpo haciendo la cola con la puntita de una fresa.

Para la cabeza: utiliza una fresa entera y añade los trocitos de zanahoria, como si fuera la lengua de la serpiente. Haz los ojos con las pepitas de chocolate y, para decorar un poco más, coloca unas hojitas de menta en la cabeza.

RECETA PARA HACER BARCOS DE PATATA

Los ingredientes que necesitas para hacer dos barcos de patata (1 persona) son:

- 1 patata
- 1 lata pequeña de menestra
- 1 loncha gruesa de pechuga de pavo
- 1 hoja de lechuga
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Palillos



Elaboración de los barcos de patata:

Lava bien la hoja de lechuga, corta y deja escurrir. Lava bien la patata y ásala (siempre con la ayuda de algún adulto). Una vez se haya enfriado, parte por la mitad sin pelar.

Corta 2 triángulos de la loncha de pavo. Abre la lata de menestra y escúrrela.

Sobre un plato pon una cama de lechuga y adereza con sal y aceite. Seguidamente coloca las dos mitades de la patata con el corte hacia arriba. Con una cuchara, quita un poco de patata para poner en su lugar la menestra, y distribuye encima de cada patata.

Para finalizar coloca, con ayuda de unos palillos, el pavo como si se tratara de las velas de la barca. Adereza cada patata con sal y un poquito de aceite oliva virgen extra.

RECETA PARA HACER ENSALADA PEZ

Los ingredientes que necesitas para 1 ensalada son:

- 5 tomates cherrys
- 3 hojas de lechuga
- Zanahoria rallada
- 8 aceitunas negras sin hueso
- 1 huevo cocido
- 2 lonchas de queso semicurado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración de la Ensalada Pez:

Lava la lechuga y los tomates. Deja escurrir. Corta la lechuga muy fina y trocea los tomates en rodajas.

Parte el huevo cocido por la mitad, luego en lonchas y filetea las aceitunas.

En un bol pon la lechuga, los tomates (deja apartados unos pocos trozos), la zanahoria y las aceitunas. Adereza la ensalada con sal y aceite de oliva.

Mete en la nevera para que esté fresca.

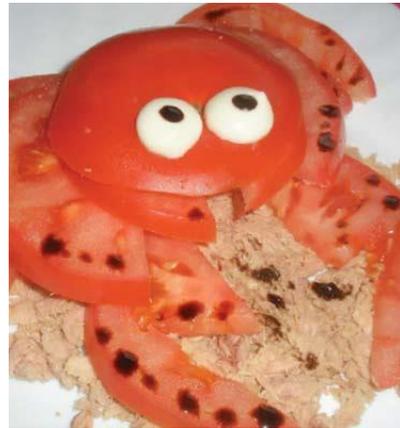
Ahora monta un pez sobre un plato: Con el queso forma el cuerpo: Pon una loncha en forma de rombo y corta la otra en triángulo y coloca como si fuera la cola del pez. Simula las escamas del pez con el huevo cocido, intercalando una fila de huevo y otra de tomate. Para el ojo pon un trocito de aceituna.

Termina de decorar el plato colocando bajo el pez la **ensalada** que habías preparado antes, simulando el mar.

RECETA PARA HACER ENSALADA CANGREJO

Los ingredientes que necesitas para 1 ensalada son:

- 1 tomate
- 2 latas de atún al natural
- Queso fresco
- Vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- virgen extra
- Sal



Elaboración de la ensalada cangrejo:

Lava y seca el tomate. Abre las dos latas de atún, escurre y pon el contenido en un plato. Corta el tomate en 6 rodajas y parte cada una de ellas por la mitad.

Dejan el extremo inferior del tomate sin partir para que sirva de caparazón.

Para darle forma al cangrejo: coloca 8 trozos de tomate en escalera sobre el atún como si fueran las patas, 4 a un lado y otras 4 al otro lado, sobre ellas coloca el extremo del tomate que no partiste por la mitad, con los 2 trozos de tomate que quedan forma las pinzas colándolas por delante del cuerpo.

Coge un trozo de queso fresco, haz dos semicírculos y ponlos encima del caparazón.

Espolvorea con un poquito de sal y añade aceite de oliva por encima de la ensalada.

Da los toques finales con vinagre, dibujando los ojos y algunos detalles en las patas.

RECETA PARA HACER CANAPÉ MARINERO

Los ingredientes para hacer el Canapé marinero son (por unidad):

- 1 rebanada de pan de molde
- 1 hoja de lechuga
- ½ huevo cocido
- 1 loncha de queso
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 palillo



Elaboración del Canapé marinero:

Lava bien la hoja de la lechuga y déjala escurrir. Tuesta la rebanada de pan. Pela el huevo y pártelo por la mitad. Pon sobre la tostada un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

A continuación coloca sobre el pan la hoja de lechuga y sobre ella la mitad del huevo, que habremos cocido previamente, si es necesario, con ayuda de alguna persona adulta.

Corta la loncha de queso como si fuera un triángulo y colócala con ayuda de un palillo sobre el huevo cocido. Ya tienes la merienda preparada, ¡buen provecho!