



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

Análisis de los almuerzos y propuesta didáctica para la mejora de hábitos alimentarios en el alumnado



Autora: Laura Sánchez Sánchez

Tutor académico: Juan Manuel Gea

Fernández

2019/2020

RESUMEN

Para llevar a cabo una alimentación adecuada y saludable, es fundamental educar en la alimentación desde las edades más tempranas para consolidar una serie de pautas que determinen unos hábitos alimentarios saludables. Para ello, se requiere la participación tanto de las familias como de la escuela, ya que son los factores que más influyen en la adquisición de hábitos saludables y estilo de vida de los niños y las niñas.

Con la elaboración de este trabajo se pretende conocer la alimentación infantil para ofrecer una educación de calidad sobre la alimentación saludable a los más pequeños.

En primer lugar, se tratan distintos contenidos teóricos para adquirir los conocimientos necesarios acerca de la alimentación y hábitos alimentarios en la niñez.

Posteriormente, se realiza un análisis de los almuerzos de un grupo de estudiantes y a partir de los resultados, se propone una intervención didáctica con el fin de crear hábitos alimentarios saludables y modificar ciertas conductas en la alimentación del alumnado.

Palabras clave: hábitos alimentarios saludables, alimentación, salud, educación.

ABSTRACT

To carry out adequate and healthy eating, it is essential to educate on eating from the earliest ages to consolidate a series of guidelines that determine healthy eating habits. For this, the participation of both families and schools is required, since they are the factors that most influence children's acquisition of healthy habits and lifestyle.

The elaboration of this piece tries to understand the infant feeding to offer a quality education on the healthy feeding to the youngest people.

In the first place, different theoretical contents are treated to acquire the necessary knowledge about food and eating habits during childhood.

Subsequently, an analysis of the snacks of a group of students is carried out and based on the results, a didactic intervention is proposed in order to create healthy eating habits and modify certain behaviors in the students' feeding.

Keywords: healthy eating habits, food, health, education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
2.1 RELACIÓN DEL TFG CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO.....	3
3. OBJETIVOS.....	4
4. MARCO TEÓRICO	5
4.1 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....	5
4.1.1. Alimentación.....	5
4.1.2 Nutrición.....	6
4.1.3 Dieta saludable y equilibrada.....	7
4.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA NIÑEZ	11
4.3. EDUCAR EN LA ALIMENTACIÓN	12
4.3.1. Ámbito social.....	12
4.3.2. Ámbito familiar	13
4.3.3. Ámbito escolar	15
4.4. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN	16
5. METODOLOGÍA.....	17
5.1. MÉTODOS CUANTITATIVOS DE INTERVENCIÓN.....	17
5.2. CUESTIONARIOS COMO MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS	18
5.3. PARTICIPANTES	20
6. RESULTADOS.....	20
6.1. ANÁLISIS DE LOS CUESTIONARIOS REALIZADOS.....	20
6.1.1. Resultados de los cuestionarios del alumnado.....	20
6.1.2. Resultados del cuestionario del profesorado.....	31
7. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	32
7.1. OBJETIVOS.....	33
7.2. COMPETENCIAS BÁSICAS.....	33
7.3. ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	35

7.4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.....	35
7.5. METODOLOGÍA	36
7.6. ACTIVIDADES/PROPUESTAS.....	37
8. CONCLUSIONES.....	45
9. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y CONSIDERACIONES FINALES	46
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
11. ANEXOS.....	50

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es un tema crucial y bastante preocupante en la sociedad de hoy en día, ya que es uno de los pilares principales que determinan el estado de salud de las personas.

Adquirir hábitos alimentarios saludables desde la infancia contribuye al desarrollo de una buena calidad de vida y salud. Por ello, es importante asentar unas bases saludables en la alimentación desde las primeras edades.

Para llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada, es fundamental saber qué alimentos son saludables y cuáles no y cómo influyen en nuestro organismo. Así pues, es importante conocer los distintos grupos de alimentos y los nutrientes y propiedades que proporcionan cada uno de ellos, así como la frecuencia con la que se deben consumir.

Sin embargo, no solo es suficiente aprender qué se debe y no comer para mantener una vida saludable. También existen distintos factores que intervienen en la educación de la alimentación, como el ámbito familiar, escolar y social. Estos factores ejercen una gran influencia en la salud de las personas, ya que en ellos se crean y desarrollan los hábitos alimentarios.

Dependiendo de cómo se eduque en la alimentación en los distintos ámbitos del entorno de los más pequeños, aumentará o disminuirá la probabilidad de padecer determinadas enfermedades causadas por una inadecuada alimentación. De acuerdo a esta afirmación, podemos aludir la siguiente cita:

“Existe evidencia de que los estilos de vida condicionan un mayor nivel de salud y dentro de los hábitos saludables una alimentación equilibrada es fundamental y ayuda a prevenir gran número de enfermedades”. (Blázquez et al. 2016, p. 536)

Por tanto, un consumo responsable y adecuado de los alimentos que se ingieren en el organismo, contribuirá al desarrollo de una vida saludable y se evitarán múltiples enfermedades.

A partir de los resultados obtenidos del análisis de los almuerzos escolares de un grupo de estudiantes de Educación Primaria, surge la necesidad de diseñar una propuesta de intervención didáctica con el objetivo de fomentar hábitos saludables en la alimentación del alumnado.

Poniendo en práctica este tipo de propuestas en los centros educativos escolares, se contribuye al desarrollo de una salud óptima en la sociedad actual.

2. JUSTIFICACIÓN

Una adecuada alimentación conlleva a múltiples ventajas y beneficios para nuestro cuerpo, mientras que lo contrario puede ocasionar graves problemas de salud y enfermedades tales como la obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, etc.

En Latham (2002) podemos encontrar que llevar a cabo hábitos alimentarios poco saludables junto con estilos de vida sedentarios, contribuyen al incremento de enfermedades crónicas en la mayoría de las comunidades del mundo.

Según Castro (2015) llevar una dieta equilibrada y saludable desde la infancia, permitirá desarrollar en los más pequeños múltiples capacidades y habilidades que les protejan de ciertos factores de riesgo que pueden derivar en enfermedades.

“Los efectos de la carencia de nutrientes esenciales en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.” (Castro, 2015, p.1)

Abordar este tema desde este TFG es una oportunidad para obtener conocimientos y conseguir así transmitir una mejor educación al alumnado. Para asentar hábitos que deben ser asumidos desde las edades más tempranas.

Durante las prácticas docentes comprobamos que los almuerzos que los alumnos llevan a la escuela, en general, no son los más adecuados. Durante las prácticas desarrolladas en España y en Estados Unidos comprobamos como la gran mayoría de los almuerzos de los estudiantes suelen ser alimentos altos en azúcares y grasas saturadas: galletas, batidos, barritas... Según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, año), Estados Unidos ocupa el primer puesto de

obesidad entre todos los países del mundo. Por lo contrario, durante las prácticas desarrolladas en Ghana observamos que la mayoría de alumnos no almorzaban durante toda la mañana, por lo que en muchas ocasiones los niños se sentían débiles y sin energía e incluso a veces sufrían mareos. Por tanto, todos estos casos suponen un riesgo para la salud de los niños y niñas y con este trabajo pretendo encontrar un equilibrio, de manera que los alumnos no se excedan consumiendo alimentos perjudiciales para la salud, ni se sientan débiles y desnutridos.

Gracias a estas experiencias, consideramos que una buena forma de conocer la alimentación del alumnado es a través de los almuerzos, por lo que nos parece un buen punto de partida para modificar ciertos hábitos alimenticios que les permitan tener una vida más saludable.

2.1 RELACIÓN DEL TFG CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Según la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria estas son algunas de las competencias generales que se llevarán a cabo mediante la realización de este trabajo:

7. Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

Para el estudio y análisis de los almuerzos escolares mediante cuestionarios es imprescindible la colaboración de diferentes miembros de la comunidad educativa (profesorado, alumnado y equipo directivo). A través de los resultados de las encuestas se realizará una propuesta de intervención didáctica con la finalidad de mejorar aspectos sociales, en este caso, los hábitos alimentarios y a su vez, la salud.

8. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas.

Con la elaboración de este trabajo se adquirirán una serie de conocimientos que nos permitirán tener una actitud crítica sobre los hábitos alimentarios saludables.

Las diferentes fuentes de información utilizadas nos facilitarán detectar aquella información engañosa que no es cierta acerca de los hábitos de alimentación para poder

transmitir una enseñanza de calidad al alumnado sobre los estilos de vida alimentarios que fomentan la salud.

9. Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

Para lograr establecer unas pautas que permitan llevar a cabo hábitos alimentarios, es fundamental mantener una actitud responsable, por parte del profesorado y del alumnado, que conlleve a una correcta toma de decisiones respecto a los estilos y hábitos de vida saludables. Esta responsabilidad tanto individual como colectiva contribuirá al desarrollo de una sociedad más saludable.

10. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Para la elaboración de la propuesta didáctica, se reflexionará sobre las prácticas educativas teniendo en cuenta los puntos fuertes y los aspectos a mejorar de las pasadas experiencias en las prácticas docentes.

Con la información obtenida a lo largo de este trabajo se tomará conciencia de la importancia de llevar a cabo hábitos saludables para promoverlos en el alumnado y que perduren a lo largo de toda la vida.

3. OBJETIVOS

A continuación expondremos los objetivos planteados para el desarrollo de este trabajo:

- Aumentar los conocimientos sobre la importancia de incorporar buenos hábitos de alimentación en educación para poder transmitirlos al alumnado.
- Conocer los hábitos de alimentación de los escolares mediante el registro de los almuerzos que llevan a la escuela el alumnado de Educación Primaria
- Concienciar a los alumnos de la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables partiendo del análisis de sus almuerzos.
- Tratar de modificar ciertas conductas en la alimentación del alumnado.

-Diseñar una propuesta de intervención didáctica partiendo de las necesidades observadas en la recogida de datos.

4. MARCO TEÓRICO

Para lograr alcanzar los objetivos de este trabajo, trataremos aspectos teóricos fundamentales que nos permitan obtener los conocimientos necesarios para poder educar y mejorar la alimentación de los escolares. Para ello, trabajaremos los conceptos de alimentación y nutrición, la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable durante la niñez y la educación de ésta en el ámbito social, familiar y escolar. Y por último, hablaremos de las consecuencias que puede provocar una mala alimentación.

4.1 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

A pesar de la relación que existe entre la alimentación y la nutrición, se tratan de términos distintos. Para poder apreciar y conocer la diferencia entre ellos, trabajaremos ambos conceptos a continuación.

4.1.1. Alimentación

Entre las diversas definiciones de alimentación hemos escogido algunas de ellas entre las cuales están:

“La alimentación consiste en introducir en el organismo alimentos líquidos o sólidos. Es el resultado de unas acciones voluntarias y conscientes por las que el ser humano se procura sustancias aptas para el consumo; incluso puede modificarlas, por ejemplo, cocinándolas, para después ingerirlas, masticarlas y deglutirlas, también de forma voluntaria y consciente” (Fernández et al. 1995, p.79)

Estos mismos autores indican que en la alimentación intervienen algunos factores:

1. Socioeconómicos, que determinan que se pueda acceder o no a ciertos alimentos.
2. Socioculturales (hábitos, tradiciones).
3. Clima (diferentes climas implican distintas necesidades).
4. Edad de las personas.

5. Actividad física.

Para poder alimentarnos necesitamos proporcionar alimentos a nuestro cuerpo.

Los alimentos son aquellos productos de origen agrícola, ganadero o industrial cuyo consumo sirve para cubrir las necesidades nutritivas. (Fernández et al 1995, p. 83).

Existe una clasificación de estos alimentos que los dividen en varios grupos. Algunos autores (Cerbera, López, Vázquez y Aguilera, 1995, p.10) muestran los grupos más representativos de alimentos:

1. **Farináceos.** Este grupo de alimentos destaca por su alto contenido en glúcidos complejos (almidones y féculas). Contienen proteínas vegetales, hierro y vitaminas del grupo B. Cereales, legumbres, etc.
2. **Verduras, hortalizas y frutas.** Aportan vitaminas, fibra, agua y minerales.
3. **Carnes, pescados, huevos y sustitutos.** Este grupo de alimentos es rico en proteínas biológicas como las albúminas.
4. **Lácteos.** Leche, quesos, yogures...
5. **Alimentos grasos.** En general, este grupo de alimentos está compuesto mayormente por triglicéridos y otros componentes como los fosfolípidos y en las grasas animales, colesterol. Aceites, mantequilla, frutos secos, etc.

Todo este conjunto de grupos de alimentos nos proporcionan una serie de nutrientes esenciales y necesarios para nuestro organismo.

4.1.2 Nutrición

Se puede definir nutrición como “el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza los nutrientes, los transforma e incorpora a sus propios tejidos. Se realiza de manera involuntaria e inconsciente, ya que tiene lugar en el interior del organismo” (Fernández et al 1995, p. 81).

En estos autores también podemos encontrar los fines básicos de la nutrición:

- Aportar energía “quemando” los nutrientes, para el mantenimiento del organismo y sus funciones.
- Construir la propia materia del organismo, renovarla o repararla.

- Suministrar las sustancias básicas para la regulación de las numerosas reacciones químicas que se realizan en el organismo: el metabolismo.

Atendiendo a estos puntos, podemos destacar que la función principal de la nutrición es conseguir un desarrollo óptimo y un buen funcionamiento de los mecanismos fisiológicos, psíquicos, reproductores, etc.

Son incontables los numerosos productos que el ser humano utiliza como alimento, pero al final todos ellos quedan reducidos a unas pocas sustancias: los nutrientes.

“Los nutrientes son sustancias químicas presentes en los alimentos que el organismo utiliza para realizar las funciones vitales” (Fernández et al 1995, p. 84). Dichos nutrientes sirven para:

- Obtener calor y energía.
- Reparar las pérdidas de materiales.
- Aumentar la masa corporal.
- Regular los procesos fisiológicos.

Cuando hablamos de nutrientes, nos referimos a los glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

4.1.3 Dieta saludable y equilibrada

Para mantener una alimentación y estilo de vida saludable, es fundamental proporcionar a nuestro cuerpo una dieta sana y equilibrada.

Podemos definir dieta equilibrada como “aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo” (López y de Luis Román, 2019, p.11)

Las funciones que debe reunir una dieta para que sea variada y equilibrada según Cerbera et al. (1995), son las siguientes:

- Función energética. Aportar la energía necesaria para el buen funcionamiento y desarrollo del organismo, así como poder realizar el trabajo muscular, termorregulación, metabolismo basal y ejercicio físico.

- Función plástica. Contener elementos formadores para el crecimiento, formación y renovación de distintas estructuras biológicas como los tejidos y fluidos.
- Función reguladora. Suministrar sustancias reguladoras para regular los procesos metabólicos.

Para poder llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, es fundamental conocer aquellos alimentos beneficiosos para nuestra salud y ofrecer a la población información sobre qué alimentos escoger y en qué cantidad y frecuencia se deben consumir para mantener unos hábitos alimentarios saludables, Rivera et al (2018). La pirámide de alimentación es un instrumento muy útil para conseguir dicha información.

La pirámide alimenticia es una de las herramientas más utilizadas para indicar qué alimentos son más saludables y cuáles menos e indica la frecuencia recomendada del consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Los Miembros de la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (2018) elaboran un nuevo modelo de pirámide alimenticia donde muestran qué alimentos deben ser consumidos con más y menos frecuencia para lograr un estilo de vida más saludable. Además, en esta pirámide también se indica qué alimentos tienen mayor o menor impacto en el medio ambiente, ya que la sostenibilidad medioambiental es un tema bastante relevante y preocupante en la actualidad.

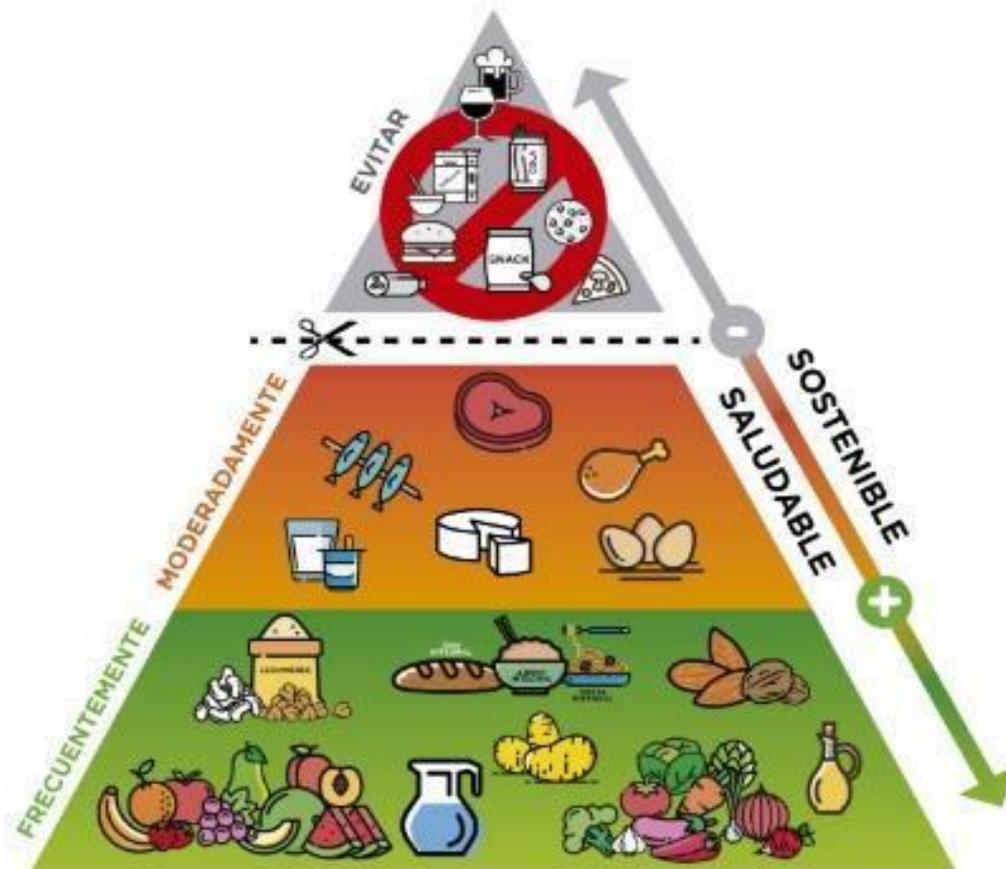


Figura 1: Miembros de la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN), marzo 2018.

La pirámide está compuesta por tres niveles y a cada nivel se le asigna un color.

En la base de la pirámide se sitúa el primer nivel, que aparece marcado en color verde y en él se encuentran los alimentos más saludables y los que generan un menor impacto en el medio ambiente. Estos grupos de alimentos saludables son las verduras, frutas y hortalizas, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.), legumbres, frutos secos, y aceite de oliva virgen extra. También se incluye el agua como bebida vital y necesaria.

En el segundo nivel, representado en color naranja, se sitúan los alimentos de origen animal como la leche y otros lácteos, huevos, pescados, aves y otras carnes. Estos alimentos se deben consumir diariamente pero con moderación.

El último nivel, situado en el extremo superior de la pirámide, hace referencia al color gris. En este espacio se colocan aquellos alimentos que se deben evitar como la comida basura, dulces, refrescos, etc.

Además de utilizar de referencia la pirámide de alimentación, también hay que cumplir una serie de condiciones para la elaboración de una dieta equilibrada. Según López y Vázquez (1990) dichas condiciones son:

- *Establecer el valor calórico de la dieta.* Consumir el aporte de energía necesario sin sobrepasarse ni quedarse corto.
- *Guardar una relación entre el aporte de glúcidos o carbohidratos y lípidos o grasas.* Ambos aportan la mayor parte de la energía que necesita nuestro cuerpo y es importante que haya un equilibrio entre los dos. Lo más recomendable es aportar un 55-60% de carbohidratos y un 30-35% de grasas. Dichas grasas han de ser saludables, es decir, se debe obtener de alimentos saludables y lo más naturales posibles como el pescado azul, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, etc. Por tanto, hay que evitar por completo el consumo de alimentos ricos en grasas trans o grasas insanas que se encuentran mayormente en la bollería industrial y en alimentos procesados.
- *Cubrir las necesidades proteicas.* El aporte de proteínas recomendado es, aproximadamente, de 1 gr por Kilo de peso y día. Es importante que contengan un alto valor biológico (carnes, pescados, huevos y lácteos) aunque también podemos encontrar proteínas en vegetales como legumbres y en cereales, pero en menos medida. López y de Luis Román (2019)
- *Asegurar la ingesta vitamínica recomendada.* Las vitaminas son imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo y una baja ingesta de éstas puede producir problemas en la salud.
- *Incluir cantidades adecuadas de minerales y agua.* Al igual que los lípidos y los glúcidos, también es importante que haya un equilibrio entre el agua y los minerales, por lo que un exceso o carencia de éstos puede producir riesgos en la salud.
- *Aportar una cantidad suficiente de fibra.* López y de Luis Román (2019) mencionan que la ingesta mínima de fibra no debe ser inferior a 22gr al día. La fibra es altamente beneficiosa para la digestión y regula el tránsito intestinal.

Teniendo en cuenta esta serie de características y condiciones, cabe destacar que una dieta saludable ha de ser variada, equilibrada y adaptarse a las necesidades y situaciones de cada individuo. Además, también es importante que sea agradable, de manera que los individuos puedan disfrutar de su alimentación y no sentir rechazo hacia ella.

4.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA NIÑEZ

Durante los primeros años de vida, el organismo se encuentra en continuo desarrollo y crecimiento, por ello, es el momento perfecto para que los individuos comiencen a adquirir hábitos alimentarios saludables, ya que lo que comen de pequeños, les influirá a lo largo de toda su vida. Por tanto, si se aprende a comer de forma correcta y saludable desde la niñez, es muy probable que de adultos sigan llevando a cabo esta dieta equilibrada y sana sin que les suponga un gran esfuerzo.

Autores como Sanz (1995), indican que el mejor punto de partida para adquirir una alimentación saludable desde las edades más tempranas, es que aprendan a comer de todo. Ningún alimento por sí solo ofrece todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos, por lo que es importante acostumbrarse a todo tipo de sabores de alimentos saludables desde los primeros años de vida.

La alimentación diaria de los pequeños ha de ser equilibrada y estar compuesta aproximadamente por un 55-60 por ciento de hidratos de carbono como el pan, la pasta o arroz, un 25-30 por ciento de grasas, evitando las grasas saturadas y un 10-15 por ciento de proteínas de calidad, que se obtienen de las carnes, aves y pescados.

La ingesta diaria de frutas y verduras es primordial en la alimentación de los niños, ya que les aportan vitaminas y minerales esenciales para el óptimo desarrollo y funcionamiento del organismo.

También es importante el consumo de otros grupos de alimentos como los lácteos, aunque no se debe abusar de ellos y nunca sustituirlos por el agua para lidiar con la sed, sino como un alimento más. Y por último, no deben faltar las legumbres necesarias como fuente de proteínas vegetales y reguladoras de muchos procesos fisiológicos. (Taddei et al 2006, p. 90)

En cuanto a la cantidad y frecuencia de las comidas, es importante que realicen cinco al día: tres más consistentes (desayuno, comida y cena) y dos más ligeras, (media mañana y merienda) donde se recomienda optar por piezas de fruta, Sanz (1995).

Los niños, con el paso del tiempo, van aumentando el apetito y necesitan cada vez más cantidad de alimentos en sus comidas, por ello, es fundamental afianzar las buenas costumbres alimentarias manteniendo las cinco comidas mencionadas anteriormente y evitar saciarse con alimentos insanos como la bollería, bebidas azucaradas, refrescos, etc. Taddei et al (2006).

Para mantener y afianzar estas costumbres y hábitos saludables con respecto a la alimentación, es necesaria una educación alimentaria adecuada desde las edades más tempranas, en la cual influirán determinados factores como la familia, la escuela y la sociedad.

4.3. EDUCAR EN LA ALIMENTACIÓN

Dada la estrecha relación que existe entre una mala alimentación y la probabilidad de enfermar, es fundamental que los individuos reciban una educación alimentaria que ofrezca la información adecuada que les permita aprender a cuidarse a sí mismos. (Fernández et al. 1995, p.19)

Como principales responsables de la educación infantil, es necesaria la involucración de las familias, escuelas y entorno social para mejorar la calidad de vida de los niños garantizándoles un futuro saludable.

4.3.1. Ámbito social

La sociedad en la que vivimos influye enormemente en nuestra alimentación, ya que la industria alimentaria junto con el marketing y la publicidad, tienen un gran poder a la hora de vendernos ciertos productos y alimentos. Generalmente, suelen incitarnos a consumir alimentos procesados perjudiciales para nuestra salud, pero nos hacen ver todo lo contrario. Estos productos procesados e insanos ofrecen una gran disponibilidad y un precio bastante más asequible que los productos naturales y saludables y además,

poseen unas características que hacen muy atractivo su consumo, llegando incluso a crear cierta adicción por su sabor y textura. Ríos (2019).

Nuestro entorno está repleto de establecimientos con alimentos procesados e insanos (supermercados, tiendas de ultramarinos, restaurantes, etc), por lo que está muy normalizado comer comida basura en eventos sociales. Esto nos condiciona a la hora de comer bien, ya que es bastante difícil salir de casa y consumir productos frescos y saludables. Por tanto, nuestra socialización se ve influida y relacionada con el consumo de estos productos que dañan nuestro organismo.

Otro aspecto que cabe destacar acerca de la influencia de la sociedad sobre los hábitos alimentarios es la imposición de ciertos estereotipos de belleza. Los medios de comunicación y la publicidad muestran imágenes de cuerpos “perfectos” que las personas, generalmente desde la adolescencia, luchan por conseguir. Esta lucha por alcanzar un cuerpo ideal puede afectar a la alimentación y práctica de actividad física ocasionando déficits nutricionales y problemas de salud.

Para poder hacer frente a esta problemática presente en la sociedad actual, es imprescindible educar para crear conciencia y actitudes críticas en los más pequeños. Para ello, es fundamental la intervención de entidades como el gobierno, tomando medidas necesarias para favorecer la calidad de vida y la salud de la población. Entre estas medidas, algunos autores como Ríos (2019) proponen prohibir la publicidad engañosa, crear entornos saludables reduciendo la disponibilidad de alimentos perjudiciales y proporcionar una educación en salud que nos proteja de los intereses de las grandes industrias.

4.3.2. Ámbito familiar

El ámbito familiar juega un papel muy importante en la adquisición de hábitos saludables alimentarios de los niños, ya que dependiendo del estilo de vida, costumbres y alimentación de las familias, los más pequeños desarrollarán diferentes preferencias y hábitos alimentarios.

Los niños se acostumbran a los sabores, alimentos y recetas que se elaboran en sus hogares y toman de ejemplo a sus padres, tutores, hermanos u otros miembros de la familia a la hora de consumir alimentos.

Otros aspectos a destacar dentro del ámbito familiar son las normas que se establecen en las familias en relación con la alimentación, la manera de educar a los hijos, el tipo de variedad de alimentos que encuentran a su alcance o que se ofrecen a los pequeños en las comidas o entre horas. Birch y Fiser (1998) y Van del Horst (2006) en (Díaz et al. 2008, p.233).

Otros autores como Martil et al (2019) indican que si los padres tienen sobrepeso, es muy probable que los hijos también lo padezcan si este sobrepeso es debido a una mala alimentación que los descendientes imitarán. Además, en algunas ocasiones la percepción de los padres sobre el peso de sus hijos puede generar sobrepeso debido a que tienden a considerar que el peso de sus hijos está en lo normal aunque se trate de casos de obesidad.

La obesidad infantil ha aumentado considerablemente desde 1975, Ríos (2019), en parte por el desconocimiento de la población acerca de los alimentos que se consumen. Por ello, la familia ha de obtener la información adecuada y necesaria para poder educar de una forma correcta en la alimentación de sus hijos desde sus primeros días de vida.

En el momento en el que los bebés son destetados, comienzan una nueva etapa alimentaria que trasciende hacia una alimentación inmersa en la cultura alimentaria a la que pertenecen sus progenitores. Navas (2008).

Para conseguir que se genere unos hábitos alimentarios saludables en los más pequeños, es preciso que durante esta transición de la alimentación, se tengan en cuenta una serie de comportamientos alimentarios en el ámbito familiar como los que expone Trapani (2006):

- Acostumbrar al niño a realizar un desayuno saludable y completo.
- Mantener un ambiente sereno y cómodo en la mesa durante las comidas.
- Ofrecer en cada comida una amplia variedad de alimentos
- Informarse sobre la calidad y cantidad de alimentos que consume el niño en el colegio para conseguir obtener una dieta sana y equilibrada entre lo que come en la escuela y en el hogar.
- Proporcionar información nutricional y alimentaria a los hijos indicándoles qué alimentos deben y no deben consumir y por qué es importante que se mantengan sanos.

- Tener siempre disponible productos frescos y saludables dejando a un lado aquellos que son perjudiciales para la salud como la bollería, dulces, refrescos, etc.
- Reducir las actividades sedentarias estableciendo horarios para ver la televisión, sentarse enfrente del ordenador o jugar a videojuegos.
- Realizar actividades deportivas con el niño que fomenten la actividad física en su vida cotidiana.
- Dar buen ejemplo desarrollando actividad física regularmente y manteniendo hábitos saludables alimentarios.

4.3.3. Ámbito escolar

La escuela es el lugar idóneo para que los pequeños aprendan, además de las asignaturas del currículo, otros contenidos transversales de vital importancia como la salud, y dentro de ésta, los hábitos alimentarios.

A través de lo que se coma en la escuela, se podrán establecer y modificar ciertas conductas que ayuden a los más pequeños a adquirir hábitos saludables en su alimentación que les permitan mejorar su calidad de vida y estar sanos. Los comedores escolares son uno de los lugares más oportunos para llevar a cabo la creación de estos hábitos mediante una correcta educación alimentaria, ya que en ellos se alimentan millones de niños y niñas.

Martínez (2012) indica que en los últimos años ha incrementado notablemente la demanda del comedor escolar debido a cambios sociales y laborales que han ido surgiendo a lo largo de la historia (incorporación de la mujer al mundo laboral, diversidad de modelos familiares, etc). Por tanto, los comedores escolares tienen una gran responsabilidad e influencia en la salud de los colectivos infantiles, ya que en ellos toman la comida principal del día y en muchos casos, también el desayuno y la merienda.

Uno de los roles que ha de cumplir el comedor escolar es cubrir las necesidades nutricionales de cada uno de los escolares de forma adecuada, sana y equilibrada. Sin embargo, a pesar de que se ha producido una mejora en los menús escolares, aún presentan carencias y desequilibrios nutricionales. Para lidiar con este problema, es importante seleccionar las estrategias y medios dirigidos a la formación alimentaria y nutricional de los más jóvenes. (Martínez 2012, p. 45).

Además del control que requiere lo que comen los menores en la escuela, también es importante informarles de por qué han de llevar a cabo una dieta sana y equilibrada y las consecuencias que puede conllevar una mala alimentación. Esta información se puede ofrecer a través de expertos y profesionales en nutrición que pueden asistir a los centros educativos, también, utilizando folletos y paneles informativos situados por las instalaciones del centro y mediante intervenciones didácticas por parte de los miembros que forman la comunidad escolar (docentes, familiares, directivos, etc.).

El objetivo de estas propuestas es que los más pequeños reciban una educación y formación acerca de la alimentación y nutrición, para hacerles conscientes de la importancia de llevar a cabo hábitos alimentarios saludables y puedan seguir unas pautas adecuadas para conseguirlo y ponerlo en práctica en su día a día.

4.4. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

A pesar de que unos hábitos alimentarios poco saludables no impiden el crecimiento del niño, presentan factores de riesgo que empeoran la calidad de vida y favorecen la mortalidad. Dichos factores de riesgo han ido incrementando a lo largo del tiempo como consecuencia del sobreconsumo y sobrealimentación, dando lugar a enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, lípidos en sangre, hipertensión arterial, etc. Royo (2017)

En relación a estos factores de riesgo, podemos encontrar en autores como (Tapani 2006, p. 49) algunas de las consecuencias que provocan los malos hábitos alimentarios:

- Favorecen la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardíacas, los trastornos renales, cardíacos las alteraciones de las funciones cerebrales.
- Promueven la aparición de fenómenos inflamatorios que, con el tiempo, provocan enfermedades autoinmunes (artritis, sinovitis, bursitis, tendinitis) y, en general, todos esos trastornos dolorosos que padecen las personas de avanzada edad.
- Aumentan la frecuencia de las enfermedades degenerativas, empeoran su evolución y aceleran el envejecimiento.

Por otro lado, este mismo autor indica que es necesario que se establezca un equilibrio entre unos buenos hábitos alimentarios, la actividad física y deportiva y la diversión. A su vez, recomienda una serie de pautas para evitar que se desarrollen estos factores de riesgo en la salud de las personas:

- Realizar por lo menos una hora al día de actividad física.
- Consumir alimentos frescos y saludables, evitando aquellos altos en grasas saturadas, azúcares, harinas refinadas y otros componentes perjudiciales para el organismo.
- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos.
- Practicar deportes como el ciclismo, senderismo, patinaje, etc.

5. METODOLOGÍA

El término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación. (Quecedo y Castaño, 2002, p.7)

Para el desarrollo de la investigación sobre el objeto de estudio, en este caso los almuerzos escolares, llevaremos a cabo una metodología cuantitativa donde, según Ugalde y Balbastre (2013), los investigadores, pretenden indagar y aprender sobre fenómenos que suceden a su alrededor y sus relaciones de causa y efecto, con la finalidad de poder interferir en ellos.

5.1. MÉTODOS CUANTITATIVOS DE INTERVENCIÓN

Ugalde y Balbastre (2013) indican que la metodología cuantitativa no se basa en el estudio, explicación o descripción de un fenómeno en concreto, sino que busca realizar conclusiones a partir de una muestra hacia una población, evaluando la relación entre las variables de las observaciones de la muestra.

Por lo tanto, uno de los objetivos principales de la investigación cuantitativa es identificar patrones generales que caracterizan a la totalidad de una población.

A través de estos mismos autores, podemos encontrar en Bryman (1988) las características de una metodología cuantitativa:

- Las teorías y conceptos existentes son el punto de partida para la investigación, en la que se verificará o no la verdad de dichas teorías.
- El investigador establece un contacto mínimo con el sujeto de estudio y se mantiene distante en el contexto social del fenómeno estudiado.
- Permite la generalización estadística de los resultados.
- Para el estudio del fenómeno, se adopta un enfoque estructurado que se verá reflejado en las técnicas utilizadas para la obtención de la información.
- Los investigadores cuantitativos ven la realidad social como algo externo a los sujetos y como una fuerza que les condiciona.
- Los datos que se obtienen mediante la investigación cuantitativa, suelen ser tangibles, rigurosos y fiables. Dichos datos, se obtienen mediante procedimientos sistemáticos y pueden ser contrastados por otros investigadores.

En este trabajo se empleará una metodología cuantitativa mediante el uso cuestionarios como técnica de recogida de datos para la investigación. A través de ellos, podremos comprobar la frecuencia y la cantidad de almuerzos saludables y no saludables que se registran en una clase de Educación Primaria.

5.2. CUESTIONARIOS COMO MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS

Para poder llevar a cabo una adecuada investigación, es necesario el empleo de diferentes técnicas o instrumentos. En este caso, la técnica de investigación elegida para el estudio y análisis de los almuerzos escolares es el cuestionario.

“El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo”. (García, 2003, p. 2).

A la hora de realizar cuestionarios debemos ser cuidadosos y seguir unas pautas, ya que si no se elaboran de forma adecuada, la técnica utilizada puede ofrecer datos erróneos o que se alejen de la realidad. Por ello, este mismo autor propone una serie de pasos a seguir para la elaboración de los cuestionarios:

- Determinar qué tipo de información necesitamos y concretarla en una serie de objetivos e hipótesis referidos a la problemática de la investigación.
- Seleccionar los aspectos más relevantes para obtener unas variables que permitan investigar y sacar conclusiones.
- Seleccionar el tipo de cuestionario más adecuado con respecto a la investigación para obtener la mayor calidad de la información obtenida.
- Efectuar una primera redacción, pre-test o prueba piloto con el fin de comprobar que la información que se obtiene es acorde a la investigación que se está realizando.
- Someterla a crítica por algunos expertos, teniendo como fin la mejora y la validación del instrumento.
- Ponerla a prueba con un grupo experimental, confirmando que la obtención de los datos es la correcta.
- Realizar una crítica y análisis de datos obtenidos.
- Llegar a una serie de ideas y conclusiones que nos permitan validar los objetivos e hipótesis propuestas con anterioridad.

Por último, también es importante saber elegir el tipo de preguntas que queramos incluir en nuestro cuestionario en función a los datos o conclusiones que el investigador quiera obtener. Así pues, según García et al (2006) existen dos tipos de preguntas: abiertas y cerradas.

- *Preguntas abiertas:* las preguntas no están estructuradas, de manera que la persona entrevistada puede responder con sus propias palabras su idea sobre la temática de la investigación, pero la codificación y análisis de estos datos es más complejo y puede suponer dificultades.
- *Preguntas cerradas:* en este tipo de preguntas se especifican y se limitan las posibles respuestas. Generalmente, presentan categorías exhaustivas y

mutuamente excluyentes, aunque a veces, el encuestado puede seleccionar más de una opción.

Se pueden realizar cuestionarios mezclando los dos tipos de preguntas, tanto abiertas como cerradas (cuestionarios mixtos), como es el caso de los cuestionarios que se llevarán a cabo en la investigación de este trabajo.

Por último, cabe destacar que los cuestionarios de este trabajo son de elaboración propia y se mantendrá en ellos el anonimato tanto del centro educativo como de los estudiantes y la maestra.

Para ver los cuestionarios, ir al *Anexo 1*.

5.3. PARTICIPANTES

Para poder investigar sobre los hábitos alimentarios del alumnado a través del análisis de sus almuerzos escolares, contaremos con la participación de un grupo de alumnos de 3º de Educación Primaria de un centro educativo público de Collado Villalba (Madrid), formado por 22 alumnos y su respectiva maestra. Dichos participantes rellenarán los cuestionarios sobre el análisis de los almuerzos para poder obtener la información necesaria.

Otros de los participantes en la elaboración de este trabajo de investigación, son el Equipo directivo y jefatura de estudios, que serán los encargados de darnos el permiso para poder entregar los distintos cuestionarios.

6. RESULTADOS

6.1. ANÁLISIS DE LOS CUESTIONARIOS REALIZADOS

6.1.1. Resultados de los cuestionarios del alumnado

Pregunta 1: ¿Llevas almuerzo a la escuela?

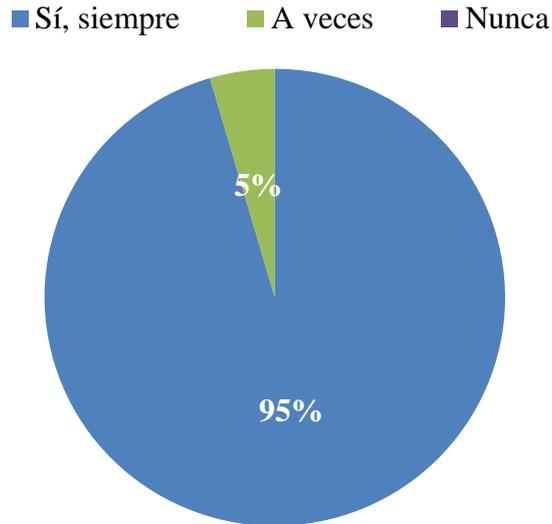


Gráfico 1. Porcentaje de alumnado que lleva almuerzo a la escuela.

Como podemos observar en el *Gráfico 1*, la gran mayoría de los alumnos de la clase llevan almuerzo a la escuela cada día.

21 de los 22 alumnos que hay en el aula, llevan almuerzo todos los días y únicamente un alumno lo lleva a veces.

Pregunta 2: ¿Cómo te sientes después de desayunar?

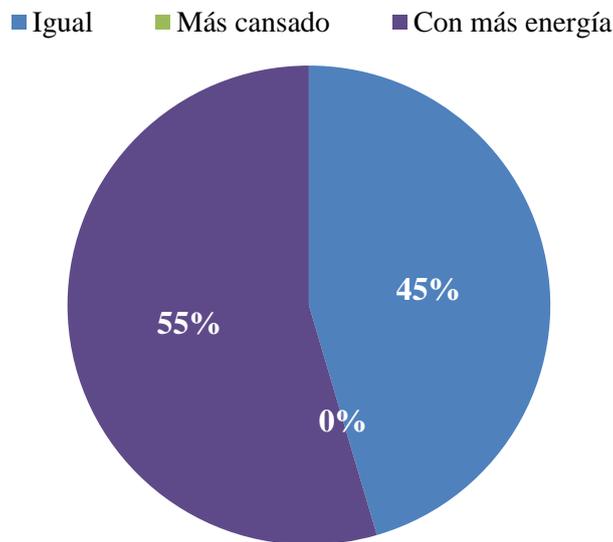


Gráfico 2. Energía tras el desayuno.

Según los resultados de esta cuestión, 12 de los 22 niños (un 55%) se sienten con más energía tras la ingesta alimentos en el desayuno, es decir, más de la mitad de la clase. Por otro lado, 10 de los 22 (un 45%) se sienten igual que antes de ingerir el desayuno.

Pregunta 3: ¿Qué almuerzo llevas hoy?

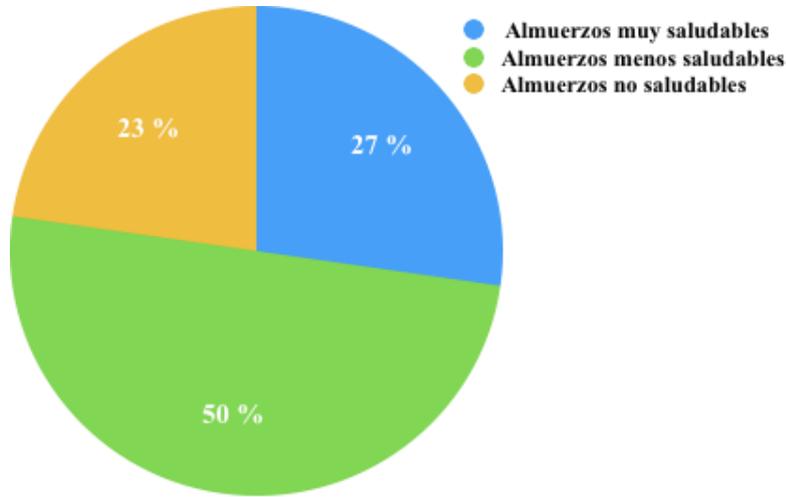


Gráfico 3. Almuerzo de hoy.

En las respuestas a esta pregunta podemos observar que la mitad del alumnado (50%) opta por almuerzos saludables como yogures líquidos, bocadillos y cereales, pero no por productos frescos y más sanos como la fruta, que solo un 27% (6 de los 22 niños) la han traído para almorzar. El 23% restante, es decir, 5 de los 22 alumnos, han traído para almorzar productos insanos y perjudiciales para salud como galletas y bollería.

Pregunta 4: ¿Cuál es tu almuerzo favorito?

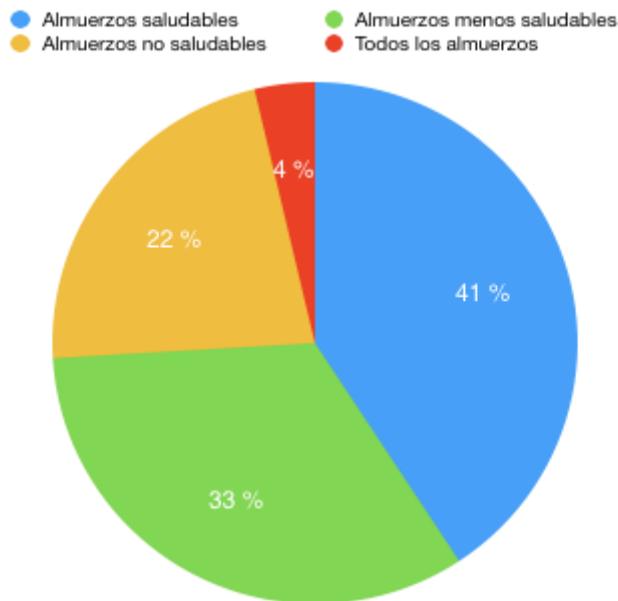


Gráfico 4. Almuerzo favorito.

En esta gráfica, podemos apreciar que la mayoría de los almuerzos (el 74%) favoritos del alumnado, son saludables, ya que el 41% (11 de los 22) prefieren almorzar fruta y un 33% (9 de los 22) eligen almuerzos como yogures líquidos, bocadillos o barras de cereales. Sin embargo, el 22% (6 de 22) del alumnado, prefieren almuerzos que no son saludables como galletas, bollería y chocolate. Por último, uno de los alumnos que pertenece al 4% restante, opina que todos los almuerzos le gustan y no tiene almuerzo favorito.

Pregunta 5: ¿Cuál es el almuerzo que menos te gusta?

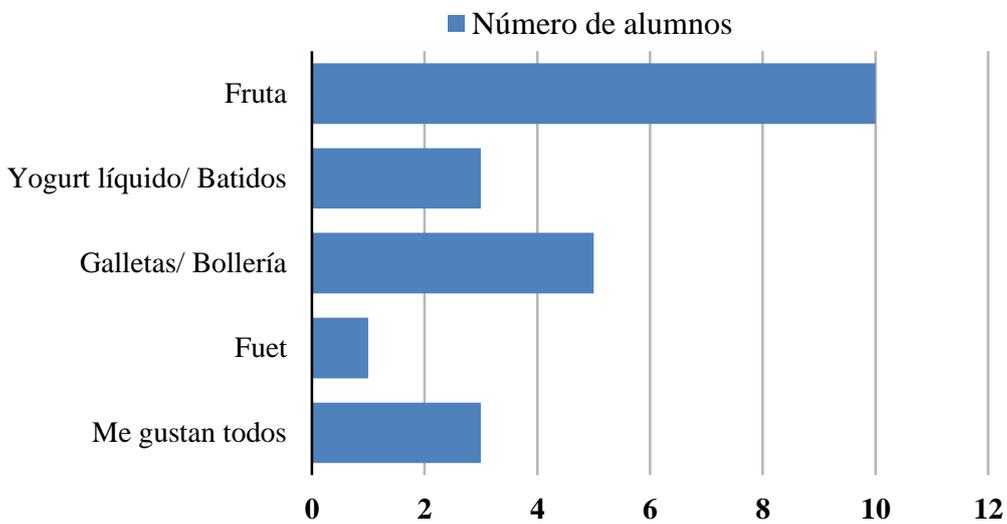


Gráfico 5. Almuerzos que menos gustan.

Según los resultados de este gráfico, observamos que los almuerzos que menos les gustan al alumnado son las frutas, ya que 10 de los 22 alumnos la han elegido como almuerzos menos apetecibles. Los siguientes almuerzos que menos les gustan al alumnado son las galletas y la bollería (5 de 22, aproximadamente un 23%).

El resto de alumnos (un 18%) han elegido como almuerzos que menos les gustan alimentos como yogures líquidos, batidos y fuet, que dependiendo de los ingredientes que lleven, pueden considerarse almuerzos saludables o poco saludables. Por último, 3 alumnos de los 22 piensan que no hay ningún almuerzo que no les guste.

Pregunta 6: ¿Cuántas veces a la semana llevas para almorzar fruta a la escuela?

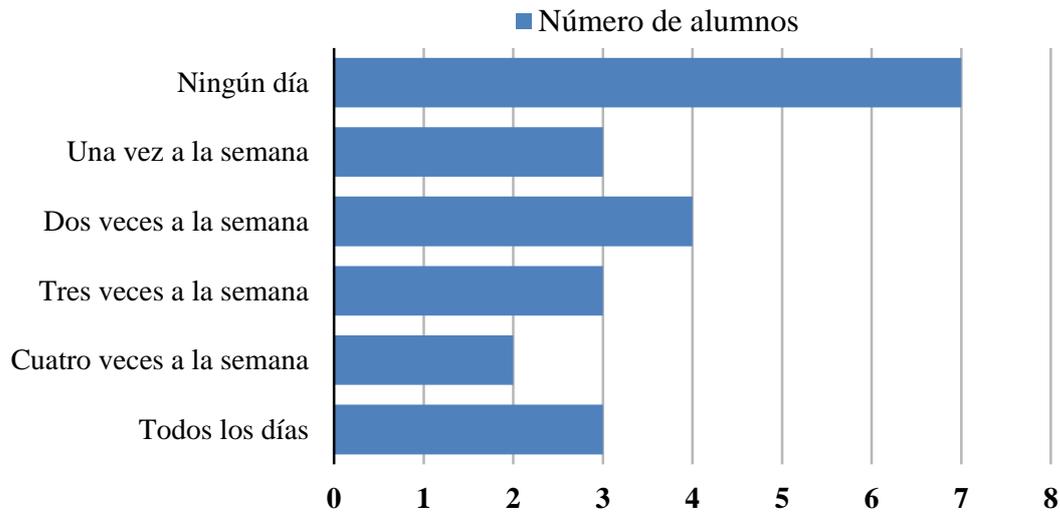


Gráfico 6. Frecuencia con la que se lleva fruta a la escuela.

Dados los resultados obtenidos en esta cuestión, se puede analizar que un porcentaje muy alto de alumnos (un 45%) nunca lleva fruta a la escuela para almorzar o la lleva solamente un día a la semana.

Un 32% del alumnado, lleva fruta para almorzar entre 2 y 3 veces a la semana, y el resto, un 23% lleva fruta todos los días o todos los día menos uno.

Pregunta 7: ¿Cuántas veces a la semana llevas a la escuela bollería, batidos, bolsas de patatas, chocolatinas, galletas o cualquier otro dulce?

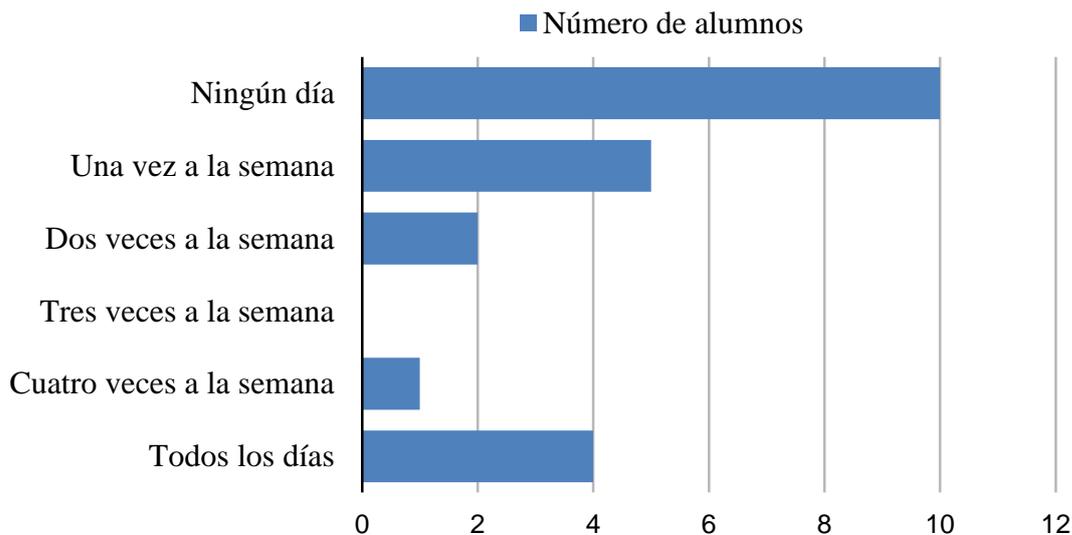


Gráfico 7. Frecuencia con la que se llevan dulces a la escuela.

Respecto a la frecuencia con la que se lleva almuerzos que no son nada saludables, casi la mitad del alumnado indica no llevar este tipo de almuerzo nunca. Sin embargo, 5 de los 22 alumnos, lo equivalente a un 22%, llevan para almorzar alimentos insanos todos o casi todos los días.

El 32% restante (7 de los 22 alumnos) lleva para almorzar alimentos insanos una o dos veces a la semana.

Pregunta 8: ¿Qué te pondrías de desayuno si lo hicieras tú?

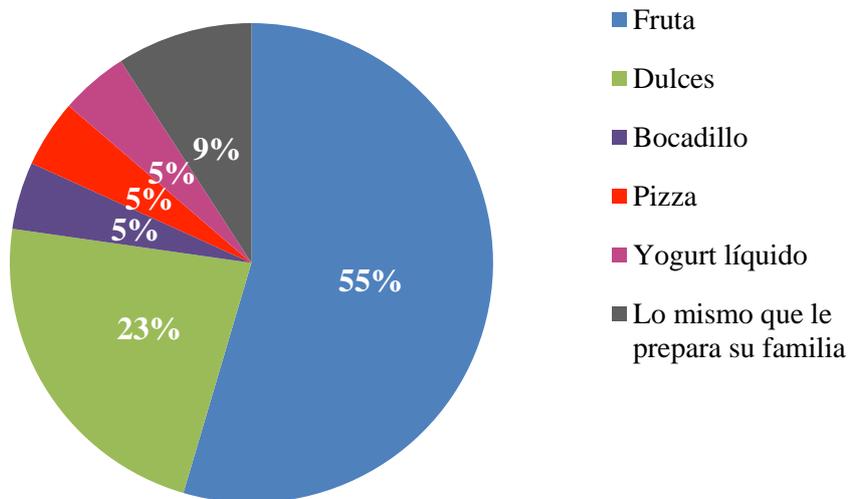


Gráfico 8. Desayunos que se prepararía el propio alumnado.

Según los datos obtenidos sobre los almuerzos que llevaría el alumnado a la escuela si fueran ellos mismos los que lo hicieran, observamos que más de la mitad (un 55%) llevaría fruta. Esto puede deberse a que es algo que no requiere mucha preparación, porque consideran que es más beneficioso para su salud, porque les gusta más que otros alimentos o por cualquier otro motivo.

Un 10% llevaría otro tipo de alimentos que no son tan saludables como bocadillos y yogures líquidos y un 28% llevaría almuerzos que no son saludables, como dulces o pizza.

Por último, observamos que un 9% del alumnado mantendría los mismos almuerzos que les preparan sus familias.

Pregunta 9: Escribe tres ejemplos de desayuno que tú crees que son saludables.

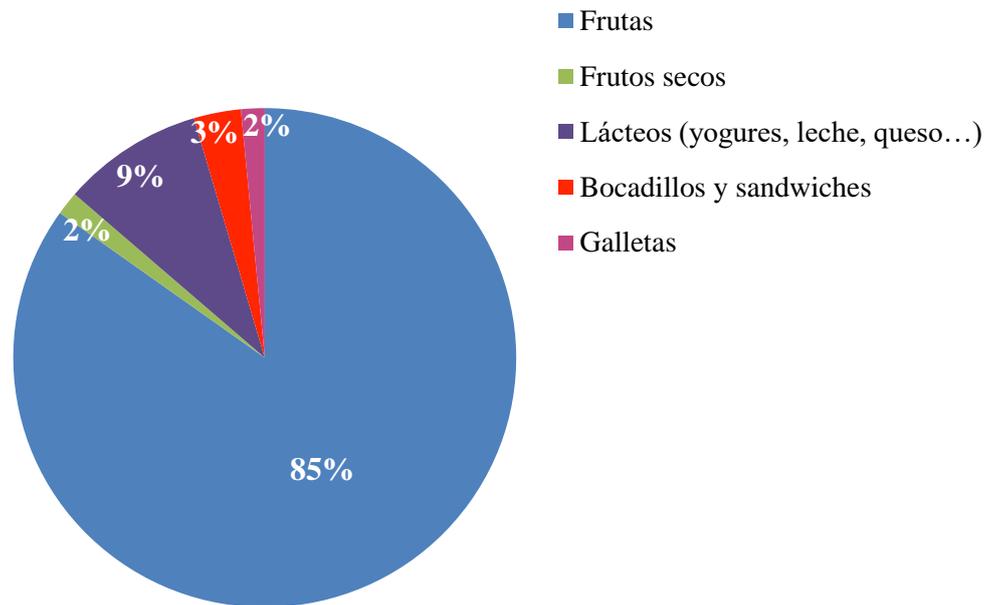


Gráfico 9. Ejemplos de desayunos saludables.

Los alimentos que los alumnos consideran que son saludables para el desayuno son: diferentes frutas, frutos secos, lácteos (yogures, leche y queso), bocadillos y sándwiches y galletas.

La gran mayoría del alumnado ha elegido la fruta como ejemplo de desayuno saludable. Después, los más destacados han sido los lácteos, como yogures, leche y queso; posteriormente, los bocadillos y sándwiches y por último, los frutos secos y las galletas.

Realmente, todos los alimentos que han incluido pueden ser saludables, siempre y cuando sus ingredientes lo sean. Por ello, es importante que tanto sus familiares como ellos aprendan a leer y entender las etiquetas de cada producto para saber detectar si un alimento es saludable o no.

Pregunta 10: Escribe tres ejemplos de desayuno que tú crees que NO son saludables.

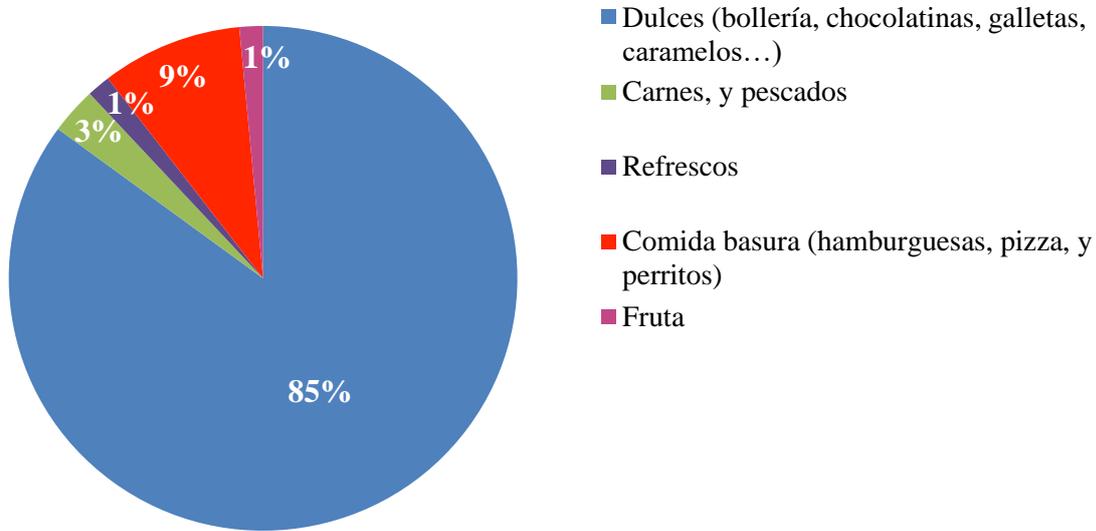


Gráfico 10. Ejemplos de desayunos NO saludables.

En las distintas respuestas a esta preguntas, el alumnado indica que los alimentos del desayuno que no son saludables son: dulces (bollería, chocolatinas, galletas y caramelos), carnes y pescados, refrescos, comida basura (hamburguesas, pizzas y perritos calientes) y fruta.

Los alimentos que más han puesto como ejemplo son los diferentes dulces, por lo que la mayoría son conscientes de que son alimentos perjudiciales para la salud. Después, el 10% de los ejemplos de desayunos no saludables son comida basura y refrescos. Y por último, el 4% de los alimentos que considera el alumnado que no son saludables, son la carne, el pescado y la fruta. Estos últimos alimentos son bastante saludables para la salud de los más pequeños, por lo que es importante que tomen conciencia de ello.

Pregunta 11: ¿Cambiarías algo de tu alimentación en alguna de estas cinco comidas?:

Desayuno/ Almuerzo/ Comida/ Merienda/ Cena

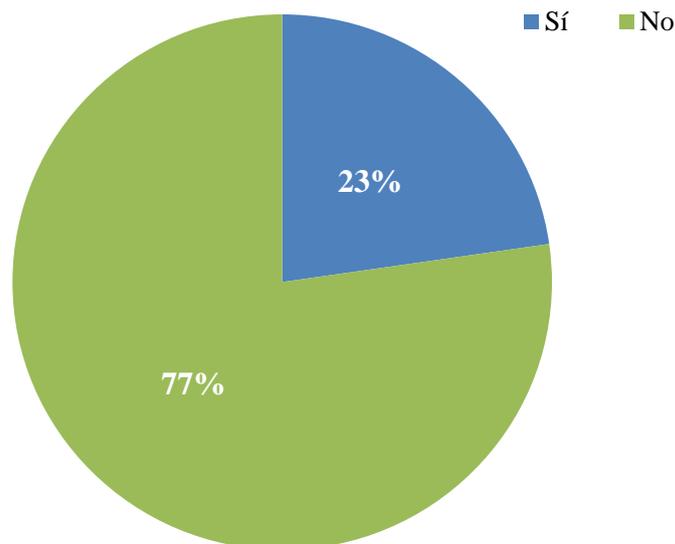


Gráfico 11. Cambios en la alimentación.

Este gráfico nos muestra el porcentaje de alumnos que sí cambiaría alguna de sus comidas, que representa el 23%, es decir, 5 de los 22 alumnos, y el porcentaje de los que no cambiarían ninguna comida, el 77% (17 de los 22 alumnos).

Los cinco alumnos que sí cambiarían algunas de sus comidas, estos son los cambios que les gustaría realizar:

1. Comer menos plátano en el almuerzo.
2. -Almuerzo: cambiar galletas por fruta.

-Comida: comer más pasta y menos patatas.

-Merienda: cambiar magdalenas por fruta.

-Cena: comer menos carne y más sopa.
3. -Desayuno: comer más veces yogurt.

-Almuerzo: comer más plátano.
4. -Desayuno: comer bizcocho.

-Almuerzo: comer más veces dulces.

-Comida: comer más veces hamburguesas.

-Merienda: merendar más bollería.

5. -Desayuno: comer queso.

-Almuerzo: comer más veces fruta.

-Comida: comer más veces sopa.

Se puede comprobar que algunos de los cambios que proponen son para mejorar la alimentación y por consiguiente, la salud. Sin embargo, uno de los alumnos cambiaría su alimentación optando por aquellos alimentos que le gustan aunque no sean saludables, en lugar de tratar de mejorar la salud evitando su consumo.

Pregunta 12: ¿Qué pondrías siempre en tu desayuno?

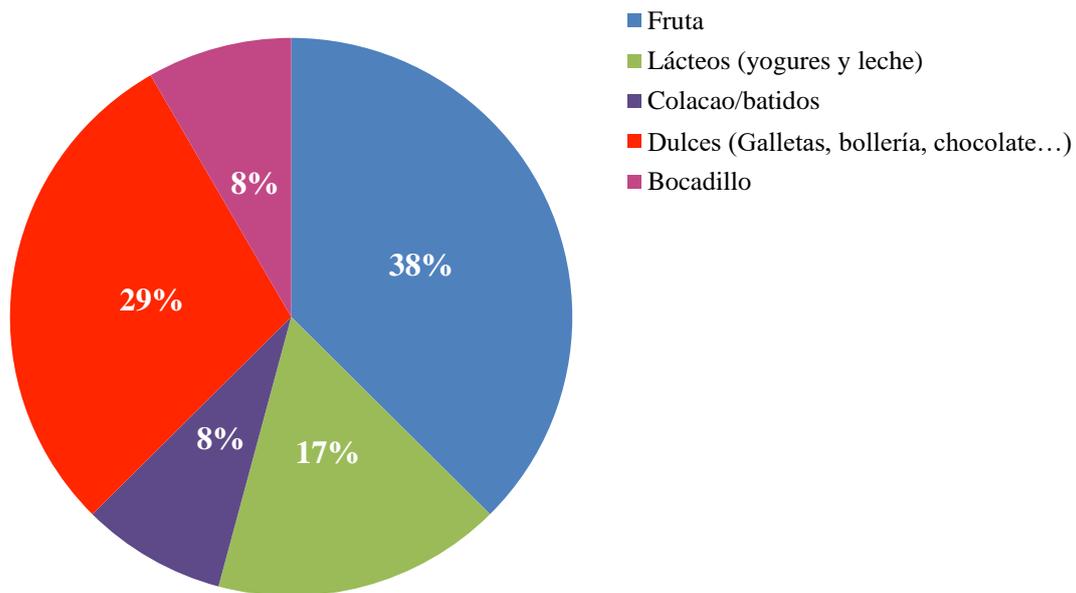


Gráfico 12. Alimentos que se incluirían siempre en el desayuno

En este gráfico aparecen los porcentajes de los distintos alimentos que el alumnado incluiría siempre en su desayuno.

Los alimentos que consideran importantes que estén presentes en sus desayunos son algunos más sanos como la fruta, los lácteos (yogures y leche) y bocadillos y otros menos saludables como el colacao, batidos y dulces (galletas, bollería y chocolate).

El alimento que más veces han indicado que sería buena opción para incluir en los desayunos es el más saludable, la fruta, con un 38%. Posteriormente, optan por los alimentos menos saludables, que son los dulces. Después los lácteos y por último los menos elegidos han sido los bocadillos y los batidos.

Pregunta 13: ¿Qué no pondrías nunca en tu desayuno?

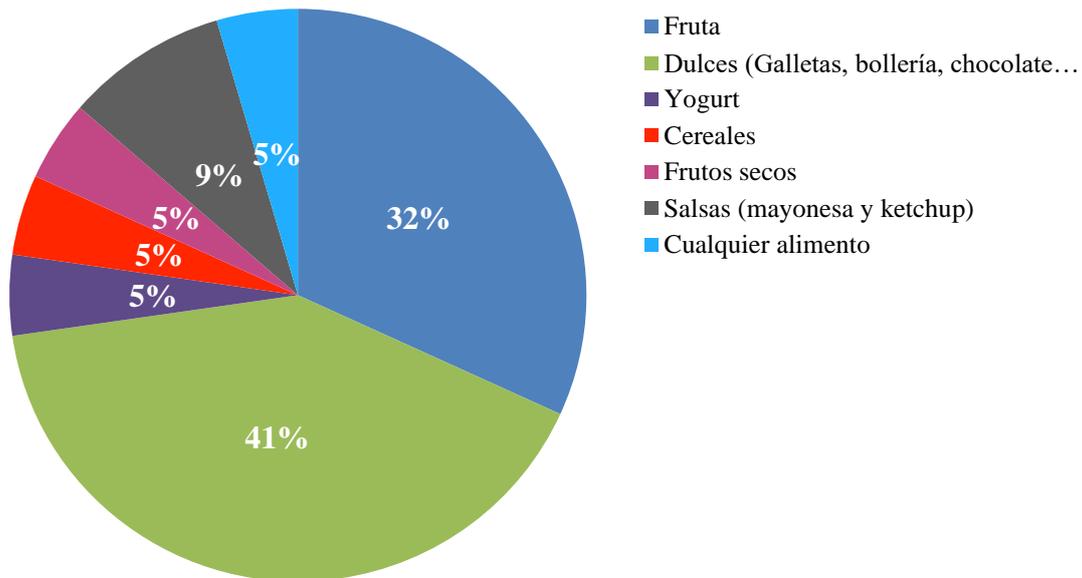


Gráfico 13. Alimentos que NO se incluirían en el desayuno

En este gráfico podemos observar los alimentos que el alumnado no incluiría en sus desayunos. Estos alimentos son: la fruta, los dulces (galletas, bollería, chocolate...), yogures, cereales, frutos secos y salsas.

La gráfica muestra que un 45% del alumnado no elegiría alimentos que no son saludables como los dulces y las salsas, lo cual es bastante positivo porque estos alimentos suponen un riesgo para su salud y eliminarlos de la alimentación ayuda a llevar a cabo buenos hábitos saludables. Sin embargo, la mitad de alumnos (un 51%) excluiría alimentos muy beneficiosos para la salud como la fruta, los frutos secos, los cereales y los yogures. Por último, uno de los alumnos (el 5%) incluiría cualquier alimento en su desayuno.

6.1.2. Resultados del cuestionario del profesorado

Pregunta 1: ¿Cuántos alumnos llevan almuerzo a clase?

Respuesta: Todos

-Ya que la respuesta a esta pregunta es la misma en la maestra que en los estudiantes, se puede verificar que todos los alumnos de la clase llevan almuerzo a la escuela.

Pregunta 2: ¿Cuántos alumnos llevan fruta para almorzar?

Respuesta: Casi ninguno

-Se puede comprobar que coincide el bajo porcentaje de estudiantes que indica llevar fruta con frecuencia con la respuesta de la maestra, ya que afirma que casi ninguno lleva fruta.

Pregunta 3: ¿Con qué frecuencia suelen llevar bollería industrial, golosinas, bolsas de snacks, galletas o cualquier otro dulce para almorzar?

Respuesta: A menudo

-Solo el 22% de los alumnos admite que lleva este tipo de alimentos insanos con mucha frecuencia, sin embargo, en la respuesta de la maestra podemos observar que llevan estos alimentos a menudo.

Pregunta 4: Valora de 0 a 10 los almuerzos que llevan tus alumnos a clase (siendo 0, almuerzos muy insanos y 10, muy sanos).

Respuesta: 5

Pregunta 5: ¿Con qué frecuencia se habla de hábitos saludables alimentarios con el alumnado?

Respuesta: A veces.

Pregunta 6: ¿Con qué frecuencia se han planteado intervenciones didácticas relacionadas con la alimentación?

Respuesta: Nunca. (Se van a plantear en la siguiente unidad de ciencias naturales)

Pregunta 7: Durante el curso, ¿se ha dado alguna charla, curso... sobre alimentación a los alumnos?

Respuesta: No.

-¿y a los profesores?

Respuesta: No

Pregunta 8: De 0 a 10 qué nota te pondrías para valorar tus conocimientos para transmitir una enseñanza a los alumnos sobre hábitos alimenticios.

Respuesta: 7

Pregunta 9: Si has hecho alguna intervención, ¿nos podrías explicar en qué consistió la misma? (máximo 5 líneas)

Respuesta: No se ha realizado ninguna intervención de momento. Próximamente se estudiarán los nutrientes, la rueda de los alimentos y se llevará a cabo una actividad relacionada con almuerzos y “comida real”.

En el cuestionario realizado por la maestra del grupo de estudiantes, se puede apreciar que apenas se habla de alimentación y hábitos alimentarios saludables con el alumnado. Únicamente se pretende tratar este tema mediante una actividad en el área de Ciencias Naturales, ya que el currículo incluye un temario centrado en nutrición y alimentación. Tampoco se ha impartido ninguna charla ni curso relacionado con los hábitos alimentarios, por lo que es un tema que no se tiene muy presente y apenas se le dedica tiempo a pesar de la influencia que tiene sobre la salud del alumnado.

7. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Tras los resultados obtenidos tanto en los cuestionarios del alumnado como en el que se realizó a la maestra del grupo, se puede comprobar que no se le otorga especial importancia al tema de la alimentación, por lo que no se le dedica el tiempo suficiente. Sin embargo, se trata de un tema crucial que afecta a la salud y calidad de vida de los más pequeños.

La escuela es uno de los lugares más idóneos para poder tratar el tema de la alimentación desde las edades más tempranas. Por ello, a continuación, se propone una intervención didáctica con el fin de aumentar los conocimientos sobre la alimentación y su influencia en la salud para lograr crear hábitos alimentarios saludables en los escolares.

Esta propuesta de intervención didáctica sobre los hábitos alimentarios se llevará a cabo mediante un proyecto educativo interdisciplinar, en el cual se vincularán docentes de distintas áreas. Dicho proyecto se denomina “Semana de alimentación saludable” y como su propio nombre indica, se llevará a cabo a lo largo de una semana.

Este proyecto educativo de centro se puede adaptar a cualquier curso de Educación Primaria y tiene como objetivo principal fomentar hábitos alimentarios saludables en el alumnado mediante una serie de actividades educativas.

7.1. OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean en esta propuesta didáctica son los siguientes:

Objetivos generales:

- Fomentar el consumo de alimentos saludables y reducir la ingesta de alimentos que no son saludables.
- Desarrollar hábitos alimentarios saludables.
- Tomar conciencia de las repercusiones que conlleva una alimentación inadecuada.

Objetivos específicos:

- Ampliar el vocabulario y conocimiento de diferentes alimentos saludables, así como sus propiedades nutricionales.
- Aprender a elaborar recetas saludables para fomentar la ingesta de alimentos sanos en el alumnado.
- Informar y pautar a las familias para la elaboración de un almuerzo saludable.
- Concienciar al alumnado de posibles riesgos o enfermedades que pueden provocar una mala alimentación.

7.2. COMPETENCIAS BÁSICAS

Mediante esta propuesta didáctica, se pretende desarrollar en el alumnado las siguientes competencias básicas recogidas en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

- **Competencia de comunicación lingüística.**

En cada actividad que se propone en esta propuesta didáctica, se requiere que el alumnado ponga en marcha su habilidad lingüística para expresar sus ideas e interactuar

con los demás compañeros. En algunas de las actividades se desarrollará de forma oral y en otras también de forma escrita.

- **Competencia matemática.**

En algunas de las actividades propuestas en la intervención, se trabajarán de forma transversal, contenidos matemáticos como cálculos, cuentas y medidas, que contribuirán al desarrollo de la competencia matemática.

- **Competencia digital.**

Se hará uso de aplicaciones informáticas para poder acceder a diferentes fuentes de información que permitirán ampliar los conocimientos acerca de la alimentación y hábitos saludables.

- **Aprender a aprender.**

Mediante la intervención didáctica que se plantea, se iniciarán distintos aprendizajes en el alumnado que les permitirán desarrollar una mayor autonomía.

Adquirirán conocimientos acerca de la alimentación y la repercusión de ésta en la salud fomentando en ellos una actitud crítica que les facilitará la toma de decisiones en sus hábitos alimentarios.

- **Competencias sociales y cívicas.**

Mediante este proyecto educativo, el alumnado desarrollará la capacidad de relacionarse con los demás ya que se requiere una actitud activa y participativa. Dichas relaciones les ayudarán a convivir en la sociedad en la que viven y a ser mejores ciudadanos.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.**

En la ejecución de la propuesta didáctica, el alumnado desarrollará habilidades como la creatividad y el espíritu crítico y emprendedor.

7.3. ELEMENTOS TRANSVERSALES

De acuerdo al artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se llevarán a cabo a lo largo de la propuesta de intervención didáctica una serie de elementos transversales que contribuyen a la formación integral del alumnado.

- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación estarán presentes en una de las actividades propuestas para la búsqueda y análisis de información sobre hábitos alimentarios saludables a través de internet.
- Se pondrá en marcha cualquier tipo de medida necesaria y adaptación curricular para atender a la diversidad y ofrecer las mismas oportunidades a todo el alumnado, independientemente de sus capacidades y/o dificultades.
- A lo largo de las actividades propuestas, el alumnado no solo adquirirá conocimientos para la mejora de su alimentación y salud, sino que también desarrollará una serie de habilidades y competencias como el espíritu crítico, la creatividad, la autonomía y la cooperación a través del trabajo en equipo.
- Se adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. Todas las actividades propuestas estarán enfocadas a la formación de hábitos y estilos de vida saludables.
- Se proporcionarán orientaciones hacia unos hábitos alimentarios saludables en el alumnado para favorecer una vida más saludable y autónoma.

7.4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención didáctica, se partirá de unos contenidos relacionados con algunos de los que podemos encontrar en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en el bloque 2 “El ser humano y la salud” del área de ciencias naturales.

Dichos contenidos se mostrarán en la siguiente tabla junto con sus correspondientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables:

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>-Hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades.</p> <p>-Conducta responsable de la alimentación</p>	<p>-Adoptar hábitos alimentarios saludables siendo consciente de las repercusiones y consecuencias para la salud.</p>	<p>-Reconoce hábitos alimentarios saludables y sus efectos en la salud.</p> <p>-Conoce e identifica alimentos saludables para prevenir y detectar enfermedades y riesgos en la salud.</p>

7.5. METODOLOGÍA

En esta propuesta didáctica se llevará a cabo una metodología activa y participativa en la que el alumnado es protagonista de su propio aprendizaje. Mediante esta metodología el alumnado adquirirá conocimientos sobre los hábitos alimentarios desde la propia práctica, serán ellos mismos los que investiguen, experimenten y reflexionen para extraer conclusiones sobre lo aprendido. No obstante, en cada momento el docente hará de guía y proporcionará la información necesaria al alumnado sobre aquellos aspectos que desconocen con el fin de crear y ampliar conocimientos sobre la alimentación y los hábitos alimentarios saludables.

La metodología que se empleará en este proyecto educativo está orientada a un aprendizaje activo en el que se integran diferentes áreas con el fin de crear nuevos conocimientos y desarrollar distintas habilidades, competencias y actitudes.

Este tipo de metodología contribuye a que el aprendizaje del alumnado sea significativo y por tanto, favorece que los estudiantes lleven a cabo en su vida cotidiana todos los

conocimientos adquiridos durante el proyecto. En este caso, se tratará de crear, mejorar o modificar los hábitos alimentarios con el fin de mejorar la salud de los más pequeños.

7.6. ACTIVIDADES/PROPUESTAS

A continuación se proponen seis actividades para llevar a cabo el proyecto educativo “Semana de alimentación saludable”:

Plantamos un huerto
<p>La propuesta consiste en sembrar y cultivar un huerto en un espacio del centro. Los alumnos han de plantar diferentes semillas de legumbres, frutas y verduras (lentejas, tomates, pimientos, zanahorias, lechugas, pepinos, etc.), regarlo diariamente y hacer un seguimiento de la plantación para ir viendo poco a poco el crecimiento de las plantas y frutos.</p> <p>En primer lugar, antes de plantar el huerto, los maestros proporcionarán información al alumnado sobre las plantas que se vayan a cultivar y sus propiedades y beneficios para salud. También, se indicarán las pautas necesarias a los escolares para el cultivo y seguimiento del huerto.</p> <p>Una vez hayan adquirido la información necesaria para cultivar, podrán comenzar a preparar la tierra y plantar las semillas.</p> <p>Para sembrar las legumbres, utilizarán pequeños recipientes como el de los yogures, donde colocará el algodón, las semillas de legumbres (garbanzos, lentejas o judías) y agua.</p> <p>Por otro lado, plantarán las semillas de las verduras y las frutas directamente en la tierra del espacio del huerto, sin utilizar recipientes.</p> <p>Una vez planten todas las semillas, deberán hacer un seguimiento del huerto regándolo diariamente y anotando los cambios producidos hasta que las plantas crezcan.</p> <p>Cuando las frutas y verduras estén listas para consumir, los propios alumnos podrán disfrutar de ellas.</p> <p>Al ser un huerto que cultivan los propios alumnos, hace que aumente su</p>

motivación e interés por el consumo de estos alimentos naturales y saludables. Además, lo aprendido en esta propuesta pueden llevarlo a cabo en sus hogares cultivando su propio huerto para la formación de unos hábitos alimentarios saludables.

En el *Anexo 2*, podemos observar una imagen que nos sirve como ejemplo para visualizar un huerto escolar.

Relación con otras áreas:

Esta actividad está muy relacionada con el área de Ciencias de la Naturaleza, ya que a través del cultivo del huerto podemos aprovechar para estudiar las plantas y sus partes y el cuidado que requieren de una manera más práctica.

Temporalización: Esta actividad se dividirá en dos sesiones, cada sesión durará 1 hora.

Sesión 1: Se explicará y proporcionará al alumnado los conocimientos necesarios para el cultivo del huerto. También, se prepararán todos los materiales y el espacio necesario para sembrar el huerto.

Sesión 2: se plantarán las distintas plantas.

*Una vez se cultive el huerto, se le dedicará 15 minutos todos los días para su cuidado y seguimiento.

Materiales: Envases de yogurt, semillas de legumbres, frutas y verduras, agua y tierra para cultivar.

Mural de la pirámide alimenticia

En esta propuesta se trabajarán los distintos grupos de alimentos y la frecuencia recomendada del consumo de cada uno a través de una pirámide alimenticia.

En primer lugar, los docentes explicarán y trabajarán con los alumnos los distintos grupos de alimentos y se les mostrará la pirámide y la utilidad de ésta para la salud.

Una vez se hayan trabajado los diferentes grupos de alimentos, practicarán estos

conocimientos mediante la siguiente actividad:

Se divide al alumnado en pequeños grupos de cuatro o cinco personas. Cada equipo ha de dibujar y colorear cinco alimentos de diferentes grupos de la pirámide alimenticia.

Una vez cada grupo dibuje y colorea los distintos alimentos, se hará una puesta en común y entre todos deben formar una gran pirámide en un mural de la clase ordenando los distintos alimentos en su correspondiente grupo.

Los maestros serán los que dibujen la gran pirámide para facilitar a los estudiantes la colocación de cada alimento.

El objetivo de esta actividad es que el alumnado conozca los distintos grupos de alimentos y sepa diferenciar aquellos que son saludables y los que no, así como la frecuencia con la que deben consumir los distintos alimentos. De esta forma, se pretende conseguir un consumo responsable y saludable de los alimentos que ingiere el alumnado que ayude a crear hábitos saludables alimentarios.

Para la realización de esta actividad, podemos basarnos en una pirámide de alimentos como la que aparece en el *Anexo 3*.

Relación con otras áreas:

Esta actividad se puede trabajar en el área de Educación Artística ya que engloba numerosos contenidos de esta asignatura como el dibujo y los colores.

Temporalización: Esta propuesta didáctica se dividirá en dos sesiones de 1 hora cada sesión.

Sesión 1: Dará lugar a la introducción y explicación de los distintos grupos de alimentos y se explicará la actividad que se quiere realizar.

Sesión 2: Desarrollo de la actividad.

Materiales: folios, lápices y rotuladores de colores, tijeras y pegamento.

Recetas ricas y saludables

Esta propuesta consiste en elaborar con el alumnado distintas recetas ricas y saludables, de manera que trabajen la medida y cálculos matemáticos al mismo tiempo que se fomentan hábitos alimentarios sanos en los más pequeños.

A continuación se mostrarán varias recetas sencillas y saludables que se pueden realizar con el alumnado y además, pueden servir como almuerzos:

Ensalada de frutas

Para esta receta cada alumno ha de traer una fruta. Días anteriores se planificará qué fruta debe traer cada uno para que la ensalada de frutas o macedonia quede variada.

-Ingredientes: frutas (manzanas, peras, kiwis, plátanos, naranjas, etc.)

-Elaboración:

1. Lavar toda la fruta.
2. Pelar algunas frutas que lo requieran y cortar en trocitos pequeños todas las frutas.
3. Mezclar y mover en un bol grande todas las frutas.
4. Servir en diferentes recipientes para cada alumno y estaría listo para comer.

Natillas de chocolate y caqui

Esta es una receta perfecta para que los alumnos puedan disfrutar del sabor de unas natillas con sabor a chocolate de una manera saludable.

Para la elaboración de esta receta cada alumno tendrá que traer un caqui y un yogurt natural y el profesorado llevará un bote de cacao puro en polvo para todo el alumnado.

-Ingredientes (por persona):

- 1 caqui
- 1 yogurt natural
- 1 cucharada sopera de cacao puro en polvo

-Elaboración:

1. Pelar el caqui y cortarlo en cuatro partes.

2. Mezclar en un recipiente el caqui pelado y cortado, el yogurt natural y la cuchara de cacao puro en polvo.
3. Mover con la batidora todos los ingredientes hasta que no queden grumos.
4. Servir en un vaso o taza y estaría listo para comer.

Son recetas muy fáciles de elaborar y pueden realizarlas también en sus casas. Suelen ser muy apetecibles y son una forma sencilla de fomentar que el alumnado consuma alimentos saludables. Además, ambas recetas que se han mostrado anteriormente pueden servir como ejemplo de almuerzos saludables para llevar a la escuela.

Relación con otras áreas:

Esta actividad está muy relacionada con el área de Matemáticas, ya que se trabajan distintos contenidos matemáticos como operaciones matemáticas y unidades de medidas.

Temporalización: Esta actividad durará 2 sesiones de 1 hora cada una. En cada sesión se realizará una receta.

Materiales: Ingredientes de las recetas.

Folleto informativo de los almuerzos

En esta actividad cada alumno creará su propio folleto informativo acerca de los almuerzos saludables.

En primer lugar, se hará una puesta en común entre todos donde se expongan diferentes ideas y pautas para elaborar un almuerzo saludable. Posteriormente, se buscará información a través de internet sobre hábitos alimentarios y la importancia de llevar a la escuela almuerzos saludables.

Se realizarán anotaciones en la pizarra entre todos de lo más relevante extraído tanto de las ideas de la puesta en común del principio, como de la información obtenida a

través de internet.

Una vez obtenida toda la información necesaria, se escribirá en el folleto las pautas sobre cómo preparar un almuerzo saludable y alguna frase que muestre la importancia de alimentarse bien desde la infancia. Además, se acompañará al texto con imágenes que llamen la atención del folleto (alimentos saludables, posibles almuerzos escolares que se pueden preparar...)

Se realizará un borrador y una vez el maestro lo revise y dé el visto bueno, se procederá a realizar el folleto original en una cartulina de color. Dicho folleto se entregará a las familias para que sigan las pautas a la hora de preparar los almuerzos a sus hijos y tomen conciencia de la importancia de los almuerzos saludables para la salud de los pequeños.

Algunas de las pautas para un almuerzo saludable:

- Que sea variado
- Que proporcionen energía y nutrientes saludables
- Que no contenga altos niveles de azúcares y grasas saturadas.

A continuación se exponen algunos ejemplos de frases respecto a la importancia de hábitos alimentarios saludables para incluir en el folleto:

- “La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.”(Serafín, 2012, p.6).
- “Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.”(Serafín, 2012, p.6).

En el *Anexo 4* se puede observar un ejemplo de folleto sobre los almuerzos saludables.

Relación con otras áreas:

Esta es una actividad muy adecuada para trabajar en el área de Lengua Castellana y Literatura para trabajar contenidos de esta materia como la comprensión lectora,

expresión escrita y la ortografía.

Temporalización: Esta actividad durará 2 sesiones de 1 hora cada una.

Sesión 1: Puesta en común de las ideas previas y búsqueda de información a través de internet.

Sesión 2: Elaboración de los folletos informativos.

Materiales: lápices y gomas de borrar para escribir, lápices y rotuladores de colores, folios, cartulinas y ordenador o tablet (dependiendo de lo que disponga el centro).

Huye de las grasas

En esta propuesta, dos alumnos hacen de grasas saturadas y han de pillar al resto de sus compañeros. Se identificarán con un peto de color y cada uno pillarán por su cuenta, sin ir unidos.

Los alumnos que sean pillados tienen que unirse con las grasas saturadas formando una cadena para pillar al resto de los compañeros. Se formarán dos cadenas porque comienzan a pillar dos alumnos.

La actividad finaliza cuando todos han sido pillados por las grasas saturadas.

Con esta propuesta se busca una reflexión por parte del alumnado sobre cómo influye el consumo excesivo de alimentos con grasas saturadas en nuestro cuerpo, dificultándonos la movilidad y perjudicando nuestra salud. De lo contrario, el consumo de alimentos sanos y ricos en nutrientes beneficiosos, nos permiten tener más actividad y energía y nos mantienen sanos. Por lo tanto, al finalizar la actividad se formará un círculo para reflexionar entre todos sobre este tema.

Relación con otras áreas:

Esta actividad, como tiene una duración aproximada de 10-15 minutos, se puede introducir en el inicio o al final de cualquier sesión de cualquier asignatura o como actividad de calentamiento en Educación Física.

Temporalización: 10- 15 minutos.

Materiales: Dos petos.

Almuerzo común

Otra de las propuestas es organizar un almuerzo saludable entre todos los alumnos y profesorado que formen parte del proyecto. Para ello, se realizará una lista de posibles almuerzos saludables dos días antes del almuerzo colectivo y cada uno, tiene la responsabilidad de llevar uno de ellos.

Se le asignará a cada estudiante un almuerzo de la lista para que no sean muy repetitivos y haya más variedad de alimentos, consiguiendo de esta forma un almuerzo sano y equilibrado.

Diez minutos antes de comenzar el recreo, se prepararán varias mesas grandes en medio del patio y se colocarán todos los almuerzos. También, se pondrá música con altavoces para darle un toque festivo y especial al almuerzo saludable.

Esta actividad dará lugar al cierre del proyecto educativo sobre hábitos alimentarios. Por lo tanto se llevará a cabo el último día de la semana (viernes) en el recreo.

Temporalización: El tiempo de un recreo (20 minutos aproximadamente).

Materiales: Alimentos para almorzar.

El conjunto de actividades que forman la propuesta didáctica que se plantea, tendrán una duración total de 8 horas y media. Así pues, cada día se le dedicará aproximadamente 2 horas al proyecto durante una semana.

Para su puesta en práctica, se dividirán las sesiones en las horas de las diferentes áreas que participen en el proyecto. Por lo que cada maestro será responsable de las

actividades que se impartan en su asignatura, aunque siempre que sea posible, sería conveniente que asistieran a todas las sesiones todos los maestros que puedan.

8. CONCLUSIONES

A partir de los objetivos mencionados al inicio de este trabajo y tras la elaboración de éste, podemos extraer una serie de conclusiones:

Mediante el análisis de los almuerzos y desayunos para poder conocer cómo son los hábitos alimentarios de los alumnos de la clase investida, se puede concluir que en general, los almuerzos que llevan a la escuela son poco saludables.

La mayoría del alumnado conoce qué alimentos son saludables y beneficiosos para la salud y cuáles no. Sin embargo, tanto los escolares como las familias no son verdaderamente conscientes del riesgo y enfermedades que pueden ocasionar el consumo de alimentos insanos, ya que son engañados por la publicidad y marketing de estos productos y están presentes en todas las partes del mundo.

El ámbito escolar ejerce un gran poder en la creación de hábitos saludables y modificación de ciertas conductas de alimentación. No obstante, tal y como hemos podido comprobar en los cuestionarios, no se le da demasiada importancia a la alimentación y nutrición, a pesar de ser uno de los temas más relevantes para la salud y el bienestar de las personas.

Llevar a cabo intervenciones didácticas sobre hábitos saludables, como el proyecto educativo que se ha propuesto en este trabajo, es una gran idea y oportunidad para crear y fomentar buenos hábitos en la alimentación del alumnado de manera lúdica, dinámica y divertida.

La bibliografía consultada no solo ha hecho posible la realización de este trabajo, sino que además, ha proporcionado numerosos conocimientos y aspectos teóricos sobre los hábitos saludables y la importancia de llevarlos a cabo desde la niñez. Dicha información contribuye a una mayor formación que facilita a los docentes la transmisión de unos hábitos alimentarios saludables a los escolares.

En relación a los objetivos planteados en el trabajo podemos indicar que se han aumentado los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables en educación a través de la bibliografía consultada y del registro y análisis de los almuerzos de un grupo de alumnos. La propuesta planteada ha contribuido a ello, siendo el punto de partida la recogida de datos. Dicha propuesta didáctica trata de modificar conductas de alimentación y concienciar al alumnado de la importancia de llevar a cabo hábitos alimentarios saludables.

9. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y CONSIDERACIONES FINALES

La mayoría de la población lucha por gozar de una buena salud y para ello, se intenta llevar a cabo una dieta saludable y equilibrada. Sin embargo, como hemos podido comprobar en este trabajo, existen numerosos factores que dificultan la formación de unos hábitos alimentarios saludables, entre ellos, la falta de conocimiento sobre aquellos alimentos que benefician la salud y los que son perjudiciales.

De la intervención llevada a clase podemos observar que las familias son las principales responsables de la alimentación de los más pequeños ya que los hábitos se crean a partir de la educación que se ofrece en los hogares. Sin embargo, desde la escuela también se pueden ofrecer conocimientos e información que permitan al alumnado tomar decisiones en su estilo de vida, en este caso, los hábitos alimentarios.

La propuesta didáctica que se ha diseñado en este trabajo, conlleva a que el alumnado reflexione sobre sus hábitos saludables alimentarios y las consecuencias y riesgos que pueden causar una mala alimentación. Gracias a este tipo de intervenciones desde el ámbito educativo, se pueden conseguir grandes avances y mejoras en la salud de la sociedad. Por ello, aunque la propuesta didáctica planteada no se haya llevado a cabo, sí que me gustaría ponerla en práctica en un futuro cuando trabaje de maestra en un centro educativo.

El desarrollo del trabajo nos ha aportado un aprendizaje notable en relación a aspectos relacionados con la alimentación y sus hábitos, viendo una gran posibilidad de intervenciones en el futuro docente, por ello entendemos que será un contenido que abordaremos cuando tengamos oportunidad dada su importancia.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blázquez et al. (2016). Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria*. (48), pp. 535-542.

Bryman, A. (1988). *Quantity and Quality in social research*, Unwin hyman, Londres.

Castro, R (2015). La importancia de una buena alimentación infantil. *Diario de Sevilla*. Recuperado de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html

Cervera, P et al. (1995) *Hacia una alimentación saludable*. Ayuntamiento de Madrid, área de salud y consumo: Instituto danone

García et al. (1995). (octubre, 2006). Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. vol. 1, (5), p. 232-236

García Muñoz, T (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. Almendralejo.

De Luis Román, D y López, J. (2019). *21 consejos nutricionales para vivir sano*. Universidad de Valladolid.

Fernández, C et al. (1995). *Alimentación y consumo*. Madrid: Grupo Anaya S, A.

Latham, M (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

López, P (1990). *El libro de la nutrición*. Madrid, España: Alianza Editorial

López, C y Vázquez, C (1992). *Manual de alimentación y nutrición para educadores*. Madrid: Fundación Caja de Madrid.

Martil, D. (2019). *Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño-descanso*. Revista de enfermería Ene. Volumen (1), 1-33

Martinez, J. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid: Ergon

Mendoza, J y Esparragoz, N (2019). *Educación: Aportaciones metodológicas* (Coordinadoras).

Navas, J. (2008). *La educación nutricional en el contexto familiar y sociocultural*. Revista Original Nutrición Comunitaria(1), 22-28

OECD. (2017). Obesity Update 2017. Recuperado de https://gastronomiaycia.republica.com/wpcontent/uploads/2017/05/actualizacion_obesidad_2017.pdf

Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para la profesión de Maestro en Educación Primaria.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Ríos, C. (2019). *Come comida real*. Barcelona: Paidós

Royo Bordonada, M. (2017). *Nutrición en salud pública*. Manual Docente de la Escuela Nacional de Sanidad. Recuperado de <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>

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

Serafín, P (2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y prender con salud*.

Taddei, D, et al. (2006). *El gran libro de los alimentos*. Navarra: Círculo de lectores

Trapani, G. (2006). *Prevenir la obesidad infantil con una dieta sana*. Barcelona: Ontro.

Ugalde, N y Balbastre, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. Volumen 31 (2), pp. 179-187.

Universidad de Oriente. Miembros de la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (2018). *Pirámide de la alimentación saludable y sostenible* [Figura]. Recuperado de <http://codinan.org/cod/wpcontent/uploads/2018/03/Art%C3%ADculo-Pir%C3%A1mide-saludable-y-sostenible-CODINAN.pdf>

11. ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionarios.

CUESTIONARIO DE ALUMNADO:

Cuestionario para alumnado

Almuerzos en Educación Primaria



1. ¿Llevas almuerzo a la escuela?
 - Sí, siempre.
 - A veces.
 - Nunca

2. ¿Cómo te sientes después de desayunar?
 - Igual
 - Más cansado
 - Con más energía

3. ¿Qué almuerzo llevas hoy?

4. ¿Cuál es tu almuerzo favorito?

5. ¿Cuál es el almuerzo que menos te gusta?

6. ¿Cuántas veces a la semana llevas para almorzar fruta a la escuela?

- Ningún día
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Tres veces a la semana
- Cuatro veces a la semana
- Todos los días

7. ¿Cuántas veces a la semana llevas a la escuela bollería, batidos, bolsas de patatas, chocolatinas, galletas o cualquier otro dulce?

- Ningún día
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Tres veces a la semana
- Cuatro veces a la semana
- Todos los días

7. ¿Qué te pondrías de desayuno si lo hicieras tú?

8. Escribe tres ejemplos de desayuno que tú crees que son saludables.

9. Escribe tres ejemplos de desayuno que tú crees que NO son saludables.

10. ¿Cambiarías algo de tu alimentación en alguna de estas cinco comidas?:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Comida: _____

Merienda: _____

Cena: _____

11. ¿Qué pondrías siempre en tu desayuno?

12. ¿Qué no pondrías nunca en tu desayuno?

Almuerzos en Educación Primaria



1. **¿Cuántos alumnos llevan almuerzo a clase?**

- Ninguno
- Casi ninguno
- Casi todos
- Todos

2. **¿Cuántos alumnos llevan fruta para almorzar?**

- Ninguno
- Casi ninguno
- Casi todos

- Todos

3. ¿Con qué frecuencia suelen llevar bollería industrial, golosinas, bolsas de snacks, galletas o cualquier otro dulce para almorzar?

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

4. Valora de 0 a 10 los almuerzos que llevan tus alumnos a clase (siendo 0, almuerzos muy insanos y 10, muy sanos).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ¿Con qué frecuencia se habla de hábitos saludables alimentarios con el alumnado?

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

6. ¿Con qué frecuencia se han planteado intervenciones didácticas relacionadas con la alimentación?

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

7. Si has hecho alguna intervención, ¿nos podrías explicar en qué consistió la misma? (máximo 5 líneas).

8. Durante el curso, ¿se ha dado alguna charla o curso sobre alimentación a los alumnos?

- Sí

- No

- **¿Y a los profesores?**

- Sí

- No

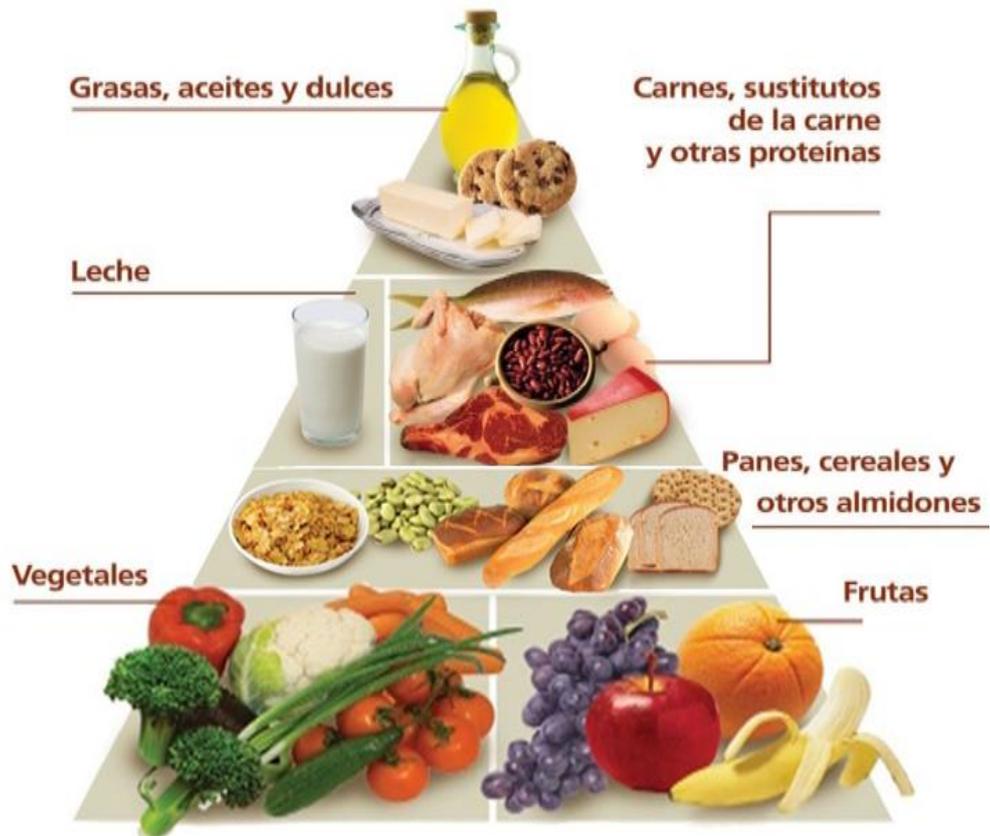
9. De 0 a 10 ¿qué nota te pondrías para valorar tus conocimientos para transmitir una enseñanza a los alumnos sobre hábitos alimenticios?

1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANEXO 2. Huerto escolar.



ANEXO 3. Pirámide alimentaria

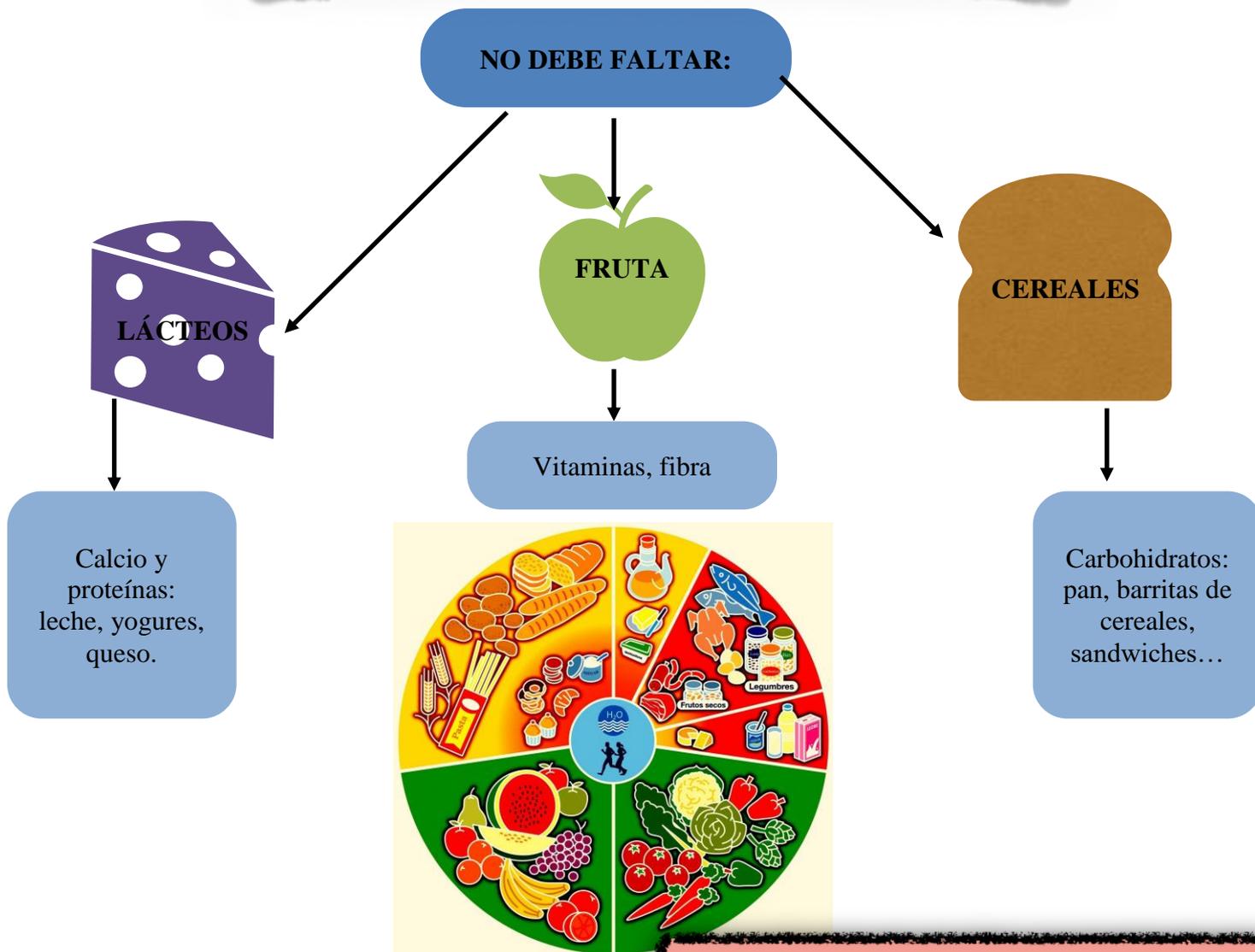


ANEXO 4. Ejemplo de folleto informativo sobre almuerzos saludables (elaboración propia)

ALMUERZO SALUDABLE

Pautas para un almuerzo sano y equilibrado:

- Que sea variado
- Que proporcionen energía y nutrientes saludables
- Que no contenga altos niveles de azúcares y grasas saturadas.



Necesitamos un almuerzo sano y equilibrado que nos proporcione energía y nos ayude a crear hábitos alimentarios saludables