



Universidad de Valladolid

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
TRABAJO DE FIN DE GRADO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

**HÁBITOS SALUDABLES TANTO FÍSICOS
COMO NUTRICIONALES EN EL ÁMBITO DE
LA EDUCACIÓN FÍSICA**

ALUMNO: Pablo Alberto Pérez Álvarez

TUTOR: Alfredo Miguel Aguado

Curso Académico 2012-2013

Escuela Universitaria de Educación de Palencia, 2013.

RESUMEN

Se trata de un Trabajo de Fin de Grado en el que se llevan a cabo una serie de medidas y se ponen en práctica unas ideas educativas con la intención de promover unos hábitos saludables en la escuela, además de prevenir ciertos trastornos provocados por unos malos hábitos o un estilo de vida 'negativo' en la sociedad actual. El objetivo es concienciar a los alumnos desde edades tempranas y, en general, a toda la comunidad educativa de los beneficios que nos aporta el llevar una vida saludable. Veremos que este tema no es únicamente labor del profesor de Educación Física, sino que el centro y las familias también juegan un papel importante.

ABSTRACT

In this Final Project I have implemented a series of measurements and put into practice educational ideas with the intention of promoting healthy habits in schools, as well as preventing certain disorders caused by bad habits or by a "negative" lifestyle in society nowadays. The goal is to make students aware from early ages and to show the educational community the benefits of a healthy lifestyle. As I will analyse, this is not only the Physical Education teacher's duty, but schools and families play too an important role.

PALABRAS CLAVE

Hábitos saludables, salud, nutrición, alimentación, estilo de vida, dieta equilibrada, actividad física, hábitos posturales.

KEYWORDS

Healthy habits, health , nutrition, diet, lifestyle, balanced diet, physical activity, postural habits.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN -----	1
2. OBJETIVOS -----	4
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA -----	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA -----	7
4.1 Evolución histórica acerca del concepto de hábitos saludables en la educación -----	7
4.2 Preocupación social sobre hábitos saludables en la actualidad. análisis general de la panorámica en la educación física -----	9
4.3 Cómo incorpora hábitos saludables en la escuela. Conceptos a tratar -----	11
5. METODOLOGÍA-----	24
6. EXPOSICIÓN-----	27
7. CONCLUSIONES-----	45
8. LISTADO DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS-----	47
9. ANEXOS-----	51

1. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta trata de hábitos saludables, por tanto, hablaré de cómo tener una mejor salud física y mental, gracias a una adecuada nutrición, por lo que alimentación y nutrición serán asuntos primordiales.

Mi propuesta consistirá en una serie de ideas educativas con la intención de mejorar la convivencia en la Escuela. Buenos hábitos alimentarios y la actividad física redundarán, con toda seguridad, en una mejor predisposición de los alumnos para crecer de una manera más feliz, tanto en la escuela como en la vida.

Es ésta una iniciativa para la Escuela y para la vida, por tanto, yo creo que la podría calificar como una propuesta “vital”.

Nuestros alumnos y alumnas han de ser capaces, a través de nuestras propuestas “diferentes”, de cambiar su forma de vida, si es necesario, e influir en su ambiente para que prácticas equivocadas dejen paso a estilos de vida diferentes, con el único fin de ser más felices. Ellos están a tiempo de darse cuenta que, en muchos casos, su forma de vida puede mejorar, mejorar mucho, y hacer que mejore para las personas que los rodean. Los niños tienen mucho poder para hacer cambiar conductas erróneas de sus mayores.

Si las propuestas están bien formuladas y argumentadas, pueden tener un gran poder de convicción y conseguir cambiar comportamientos, con el único fin de que la vida de todos nosotros sea mejor. Es así de sencillo y así de complicado.

En un Programa Educativo sobre Alimentación y hábitos Saludables, se afirma que en los últimos tiempos los países desarrollados han sufrido grandes cambios en los hábitos alimenticios y en el estilo de vida. El estrés de nuestra vida diaria repercute en nuestros hábitos alimentarios. Esto ha originado una mayor tasa de obesidad infantil, en torno al 16% en la población de 6 a 12 años. Datos obtenidos de estudios de la web del

“Ministerio de Sanidad” (Encuesta Nacional de Salud o Estudio EnKid¹). Grasa y azúcar se han convertido en dos de nuestros enemigos más notables. Además, ha disminuido el consumo de cereales, verduras, legumbres y frutas. A todo esto se añade la disminución de la actividad física. Prima el sedentarismo frente a la actividad física.

Considero estos problemas de vital importancia y creo que se debe concienciar tanto a los alumnos, desde edades bien tempranas, como a las familias, y qué mejor forma de hacerlo que desde la escuela. Por este motivo, trataré de hacer llegar a todos e intentaré convencer de los beneficios de una buena alimentación y de unos hábitos de vida saludables. Si los niños crecen en salud estarán comprando salud para cuando sean adultos.

Buscaré que los planteamientos teóricos no se queden en eso, sino que tengan sus consecuencias prácticas, intentando cambiar comportamientos, convenciendo a los receptores de lo maravilloso que puede llegar a ser el estilo de vida que espero ser capaz de transmitir.

Estoy estudiando estas cuestiones que tanto me interesan, y he aprendido que si quiero cambiar la tendencia alimentaria de los niños y niñas debo actuar sobre sus valores y su estilo de vida. Tengo claro que no todo se puede enseñar en la escuela, también está la familia. En temas de alimentación y estilos de vida, la familia es más determinante que la escuela, por eso, incidir en ello no será fácil.

Factores como la publicidad y estereotipos de moda de las series televisivas son enemigos difíciles de vencer, pero estoy convencido de que una propuesta defendida con sinceridad y fuerza interior puede conseguir grandes logros.

Es fundamental adquirir un conocimiento básico en materia nutricional. Y vaya por delante que alimentación y nutrición no son lo mismo. Primero nos alimentamos, después nos nutrimos.

¹ Para más información:

<http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas06/obesidadInfant3.htm>

Existen una Red Nacional y una Red Europea de Escuelas promotoras de Salud. Mi propuesta me gustaría que llegara en algún momento a conseguir integrar mi futura escuela en esas Redes. Se buscan Proyectos de Salud Escolar que tienen que presentarse en los Centros de Profesores. Los Claustros y los Consejos Escolares de los centros tienen que apoyar estas iniciativas. Sólo así se puede llegar lejos. La divulgación de estas cuestiones tiene que hacerse al más alto nivel.

La prevención, la promoción de la salud y la educación para la salud son la base para conseguir logros más eficaces y globales. Una información adecuada es la mejor forma de garantizar el decisivo papel de la familia en el cuidado de su propia salud.

En mi trabajo, trataré de explicar la importancia de llevar a cabo una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, así como de los beneficios de la actividad física en la edad escolar. El ejercicio físico puede ayudarnos, no sólo a conseguir y mantener un estado de completo bienestar físico, mental y social, que es la salud, sino también a disfrutar más plenamente de la vida. El ejercicio es para todos. Si se combina con el contacto con la naturaleza puede proporcionarnos experiencias muy agradables. Si encima lo hacemos con amigos, el disfrute será aún mayor. Por lo tanto, también hablaré de la importancia de las salidas extraescolares en la escuela. Es por este motivo, que no se trata de una propuesta que se deba abordar única y exclusivamente desde la Educación Física. Es importante la transversalidad con otras áreas, ya que tocaré otros aspectos relacionados con los hábitos saludables, cómo la higiene postural, que de poco sirve si se quedan en la clase de Educación Física. Es fundamental el entendimiento y compromiso de toda la comunidad educativa para que este proyecto se pueda llevar a cabo.

Un binomio indisoluble: Una alimentación adecuada, que ha de ser saludable y placentera, y actividad física regulada. Estos serán los parámetros básicos en mi propuesta de este Proyecto Fin de Grado.

2. OBJETIVOS

- Conseguir la adquisición de unos hábitos saludables a través de una buena alimentación y ejercicio físico.
- Concienciar y educar sobre los beneficios que nos aporta la actividad física y una correcta alimentación y de los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo.
- Favorecer un marco de trabajo dirigido a la promoción de la salud, mediante la implementación de proyectos que fomenten los modos de vida sanos en toda la comunidad educativa.
- Proporcionar a los alumnos los conocimientos adecuados para que sean capaces de confeccionar una dieta equilibrada.
- Crear un sentido crítico ante las influencias procedentes de la publicidad y los medios de comunicación sobre temas relacionados con la alimentación.
- Potenciar la práctica de actividad física y el contacto con la naturaleza.
- Concienciar al alumnado sobre la prevención de malos hábitos posturales en la escuela.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Los seres vivos vivimos, pero, ciertamente hay muchas formas de vivir. No me refiero a los distintos estilos de vida existentes en los distintos países del mundo, sino a los de nuestra sociedad. Yo abogo en esta propuesta por un estilo de vida concreto. La justificación de mi trabajo está en la forma de vida que defiendo.

Escogí este tema de trabajo porque considero que en la actualidad la salud y la calidad de vida no tienen la repercusión social que deberían tener, aunque es verdad que debido a los diversos problemas de salud tales como obesidad, diabetes, trastornos alimenticios, etc., cada vez más van saliendo propuestas para mejorar la calidad de vida y los hábitos saludables. Mi trabajo va enfocado a fomentar este estilo de vida en la escuela, tratando de que los alumnos se conciencien desde pequeños de lo importante que resulta comer bien, hacer ejercicio, y en definitiva, tener unos buenos hábitos saludables.

El objetivo de mi trabajo también se justifica con el currículum de Educación Física, ya que en él se habla de que “el área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo”. “Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida”. (BOE núm. 173, Viernes 20 julio 2007, p. 34).

El segundo objetivo del currículum hace referencia a lo que pretendo conseguir con mi proyecto. “Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud”. (BOE núm. 173, Viernes 20 julio 2007, p. 35)².

Defiendo apasionadamente la actividad física y la práctica deportiva regulada, acompañada por una alimentación saludable, adecuada, placentera y generadora de unas bases sólidas para conseguir una mejor salud, ahora y en el futuro. Fomentar una alimentación saludable desde edades tempranas, ayudará a evitar numerosas enfermedades en el futuro y a mejorar la salud pública.

Tenemos que luchar contra problemas que nos acechan, como la obesidad infantil, que más tarde será obesidad adulta, anorexia, bulimia, depresiones, estrés, infelicidad, etc.

² Para consultar el Boe: <http://www.boe.es/boe/dias/2007/07/20/pdfs/A31487-31566.pdf>

Desde luego que yo no tengo la solución para todo esto, pero justifico mi trabajo como un serio intento de vivir mejor, encontrarse más a gusto, tanto en lo físico como en lo emocional. Disfrutar comiendo, pero lo conveniente. Todo esto ayudará a prevenir muchos de los problemas que hoy día tienen nuestros niños.

Actualmente hay problemas en la sociedad muy serios que se escapan de este análisis, y su solución no está en estos planteamientos, pero sí creo que éstos pueden ayudar a vivir mejor y a estar en mejor disposición de abordar, en el futuro, otros problemas sociales de más difícil solución.

Es ésta una apuesta, no sé si atrevida, pero sí ilusionante, que pretende establecer pautas de trabajo diferentes. No creo que vaya a inventar nada nuevo, pero estoy convencido de que hay muchas cosas que se pueden hacer mejor. A veces los maestros se dejan vencer por una rutina comprensible que hace, a mi modo de ver, que la escuela esté alejada del discurrir de la vida alrededor de ella. Las tecnologías avanzan deprisa, los cambios son espectaculares, la vida evoluciona a un ritmo frenético, pero yo creo que la escuela no. Hay que incluir propuestas dinámicas, actuales, cambiantes. Evitar el inmovilismo.

Mi trabajo espero que se justifique reseñando claramente que la actividad física tiene que derrotar a este estilo de vida sedentario, precursor de problemas de salud en un futuro. La idea es buscar una pequeña revolución en la forma de vida de los niños y las niñas. La felicidad está en la calle, paseando, en bicicleta, jugando, corriendo, patinando, nadando, visitando museos, pintando, etc.

Para mí no es aceptable que los niños españoles de entre 4 y 12 años pasen una media de 2 horas y 38 minutos al día viendo televisión, de acuerdo a un informe de Barlovento Comunicación para Europa Press³ con datos de Kantar Media.

Por último, añadir que en este trabajo e puesto en práctica una serie de competencias relacionadas con el título de Grado en Educación Primaria, aunque debido a la temática

³ Para más información consultar: <http://www.europapress.es/tv/noticia-ninos-pasan-mas-tiempo-delante-television-nunca-20120308160726.html>

de mí trabajo, me he centrado más en las competencias relacionadas con la mención de Educación Física. A continuación especifico algunas de ellas:

- Orientar las actividades física que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.
- Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.
- Conocer los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer las bases de utilización del tiempo libre.
- Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación.
- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Evolución histórica acerca del concepto de hábitos saludables en la educación.

De acuerdo con Casimiro (1999), puedo decir que desde la antigüedad la actividad física ha estado ligada al ser humano, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, agricultura, trabajos manuales), pero con la llegada de la revolución industrial, se produjo la mecanización del trabajo y con ello la disminución de la actividad física, abandonándose gran parte de los trabajos manuales. Esto, unido a los numerosos avances tecnológicos que se han ido produciendo en los últimos años, ha provocado que los juegos populares y tradicionales de las calles se sustituyan por las nuevas tecnologías (internet, videojuegos, televisión), lo que ha favorecido un aumento del sedentarismo de la población.

La vida moderna ha conllevado otra serie de cambios, entre los que destacan el aumento de la contaminación ambiental, provocado por las fábricas y el transporte motorizado, menos zonas verdes donde poder practicar actividad física, estilo de vida sometido al estrés y cambios importantes en la dieta, sustituyendo la comida tradicional por comida rápida o congelados.⁴

Según dice Montero (2008), en un artículo de la revista educativa digital “Hekademos”, es cada vez más común que las familias en la actualidad, sustituyan las frutas, verduras, legumbres, y cereales por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocinados, consumiéndose en grandes cantidades, lo que provoca problemas relacionados con la salud.

Por tanto, podemos decir que la sociedad actual se caracteriza por las nuevas formas de jugar de los niños, la generalización del transporte motorizado, lo que produce una disminución de la actividad física y la incorporación de dietas de gran riqueza calórica. Esto ha provocado como resultado serios problemas de salud y alteraciones provocadas, en definitiva, por una falta de buenos hábitos saludables, como obesidad infantil, diabetes, enfermedades cardiovasculares u otro tipo de trastornos de los que hablaremos más adelante.

“Si a ello le unimos otros problemas causados por las características propias de la escuela actual, relacionados con hábitos posturales inadecuados, obtenemos un cuadro que reclama una necesaria y contundente intervención educativa desde el punto de vista de la salud preventiva” (Contreras, 2006, p. 9).

Mi trabajo se centrará principalmente en ofrecer propuestas educativas de este tipo, para intentar paliar estos problemas que han ido surgiendo en los últimos años en la población infantil debido al aumento del sedentarismo y a este cambio en la alimentación.

⁴ Más información al respecto en <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF>

El objetivo es promover los hábitos saludables de nuestros niños y niñas, ya que como bien dice en su web la Organización Mundial de la salud (OMS)⁵, “Los niños representan el futuro, y su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades. Los niños y los recién nacidos en particular son especialmente vulnerables frente a la malnutrición y enfermedades infecciosas, que son prevenibles o tratables en su mayoría”.

Nuestro ámbito de actuación para solucionar todos estos problemas será la escuela y más concretamente la Educación Física, ya que definiendo a Contreras (2006) en su afirmación acerca de que la sociedad actual necesita un espacio en la escuela para promover en los alumnos estilos de vida saludables que ayuden a mejorar su calidad de su vida futura. Esto no es posible sin que los alumnos aprendan lo necesario que resulta el adquirir unos buenos hábitos de actividad física, para poder luchar contra los constantes estímulos negativos que llegan desde el exterior sobre el fomento del sedentarismo.

4.2. Preocupación social sobre hábitos saludables en la actualidad.

Análisis general de la panorámica en la Educación Física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁶ define que la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por lo que podemos decir que la salud no es únicamente estar ‘sano’, sino que es un concepto más amplio, donde el contexto social juega un papel importante, en el que influyen otra serie de aspectos que nos llevan a la felicidad y a poder disfrutar de una vida plena.

Rodríguez García (2006), cita en su libro a varios autores. En este caso, Perea (1992), desataca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la

⁵ Para acceder a la web, consultar (OMS) cita 1 en el listado de referencias bibliográficas.

⁶ Para acceder a la web, consultar (OMS) cita 2 en el listado de referencias bibliográficas.

persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” y Rodríguez Martín (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”. (p. 11).

La preocupación social por el tratamiento de la salud ha ido en aumento y concretamente desde el entorno escolar se está empezando a promover conductas y hábitos que favorezcan una vida saludable, dándole cada vez más importancia a la higiene, el cuidado personal, la actividad física, la preocupación por el medioambiente, o la alimentación.

Otro de los autores que Rodríguez García (2006), cita en su libro es Vizuite (1997), Vizuite (2002), y afirma que en los últimos años, la práctica de actividad física ha adquirido una gran consideración ya que nos ayuda a mantener y mejorar una buena salud. Debido a esto, se le está prestando cada vez más atención a la importancia de practicar de actividad física, hasta el punto de incluirla como contenido dentro de los currículos educativos.

Son cada vez más las investigaciones que destacan que una adecuada práctica de actividad física contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. Por tanto, podemos decir que está más que defendido que la práctica regulada de actividad física es beneficiosa para nuestros alumnos.

Volviendo al libro de Rodríguez García (2006, p.11), encontramos una cita de varios autores (Sallis y McKenzie, 1991; Tinning, 1991; Smith, 1993) que afirma que “el entorno educativo y concretamente el área de Educación Física, se constituye en uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícitas las consideraciones sobre los beneficios saludables que pueden ser logrados a través de un correcto desarrollo de actividades físico-deportivas”. Estoy de acuerdo en que desde nuestro área de Educación Física debemos fomentar la práctica de actividad física, ya que sus beneficios están más que demostrados, pero como defenderé más adelante, el objetivo de este trabajo no solo se basa en proporcionar propuestas que ayuden a mejorar la adquisición de hábitos saludables desde la Educación Física, a través, como hemos

visto, del aumento de actividad física y de la mejora de la alimentación, sino que también se intentará involucrar a toda la comunidad educativa para sumergirse en un proyecto común, que ayude a mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos. Con esto quiero decir, que el maestro de E.F. no debe ser el único responsable de conseguir esto.

Volviendo al libro de Rodríguez García (2006), estoy de acuerdo en que tanto la salud como la calidad de vida son aspectos de importancia social que la escuela debe atender. Es por ello, que desde el ámbito educativo, y especialmente desde la Educación física, debemos transmitir una serie de valores y actitudes saludables a nuestros alumnos, para concienciarles de la importancia de tener una buena salud.

4.3. Cómo incorporar los hábitos saludables en la escuela. Conceptos a tratar.

4.3.1. ¿Qué es una alimentación saludable?

La alimentación saludable es un tema de actualidad que todo el mundo conoce, aunque no todos sepan exactamente como llevarla a cabo. A día de hoy, nadie duda de que llevar una buena alimentación es fundamental para mantener nuestra salud, ya que es un hecho probado en numerosos estudios.

En un artículo de la web *Eroski Consumer*, Basulto y Caorsi (2013), nos dicen que según afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), seis de los diez riesgos que más perjudican a la salud, están relacionados directamente con la alimentación y causan el 40% de los fallecimientos. Según estos datos, queda comprobado que comer bien es una de las bases más importantes para estar sanos.

En la misma web Basulto y Caorsi (2013) hablan de que una alimentación saludable es, para el GREP-AEDN, “aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos”.

Desde esta web, Basulto y Caorsi (2013) recogen que según el GREP-AEDN para que nuestra alimentación se considere saludable, además de lo anterior, debe ser:

- **Satisfactoria:** agradable y placentera para los sentidos.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
- **Completa:** que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- **Equilibrada:** con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y, sobre todo, de origen vegetal, y con nula presencia de alimentos con baja calidad nutricional.
- **Armónica:** con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- **Segura:** sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes y puedan resultar nocivos para la salud.
- **Adaptada:** que se adapte a las características individuales (situación fisiológica, social, cultural y del entorno del individuo).
- **Sostenible:** que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- **Asequible:** que permita la interacción social y la convivencia y que sea viable desde el punto de vista económico para el individuo.

4.3.2. ¿Qué es una dieta equilibrada?

Según aparece en la Guía para Enfermeras de Atención Primaria⁷ (Torres Aured y Francés Pinilla, 2007) definen la dieta equilibrada como la forma de alimentarse aportando alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Además estos autores nos dicen que llevar una alimentación

⁷ Para más información consultar:

<http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

equilibrada no es lo mismo que ingerir comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Torres Aured y Francés Pinilla (2007) afirman en dicha guía que es difícil disfrutar de una vida saludable comiendo solamente unos pocos alimentos. Estoy de acuerdo en que la variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, ya que esto nos permite disfrutar de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas de los alimentos. La gastronomía no tiene por qué estar reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable, ya que el comer y el beber forman parte de la alegría de vivir.

Una dieta equilibrada tiene que contener todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Pero resulta fundamental saber que la cantidad de cada nutriente ha de ser equilibrada, ya que no debemos comer las mismas cantidades de todos los alimentos.

En un artículo de la web *Guía Metabólica*⁸ se dice que la Organización Mundial de la Salud recomienda:

- 50-55% de hidratos de carbono
- 30-35% de lípidos o grasas
- 12-15% de proteínas
- Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

Por ello, clasificamos los alimentos en diferentes grupos, según el nutriente que se encuentre en mayor proporción. Así pues, los distintos grupos de alimentos que se pueden considerar según (Guía Metabólica) son los siguientes:

1. Cereales y derivados
2. Frutas
3. Verduras y hortalizas
4. Alimentos proteicos: carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

⁸ Pinchando sobre este enlace se podrá acceder a la web:
<http://www.guiametabolica.org/info/nutrientes-y-alimentacion-equilibrada>

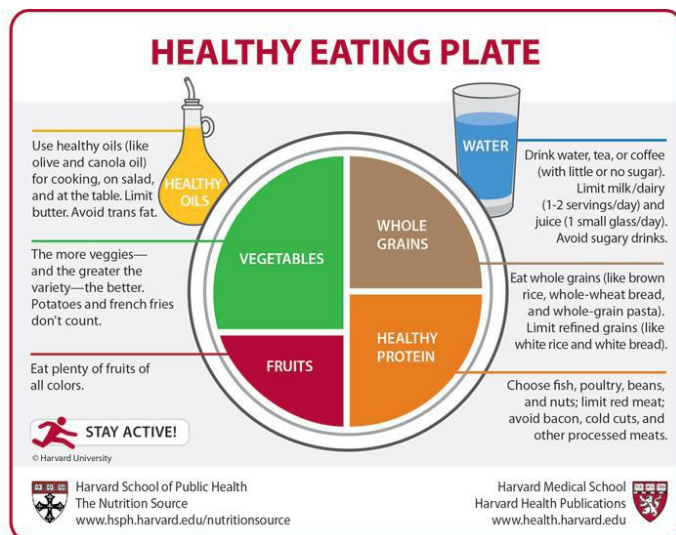
5. Leche y derivados
6. Grasas y aceites
7. Agua y bebidas

4.3.3. El plato ideal.

La evolución de la ciencia nutricional ha hecho que con el paso del tiempo la pirámide de los alimentos clásica haya quedado obsoleta, siendo hoy en día más frecuente encontrar en las guías el modelo del plato ideal.

En él, la cantidad que se ha de ingerir de cada grupo de alimentos viene determinada por el sector circular que ocupa dentro del plato. De la misma forma se comunica la idea subyacente de que lo ideal es que todas las comidas incluyan alimentos de los cuatro grupos diferentes.

Mediante este recurso es fácil identificar, incluso para un niño, que la mitad de la alimentación total deben ser las frutas y las verduras, una conclusión que no resultaba tan obvia de percibir con la antigua pirámide.



⁹ Healthy Eating Plate

⁹ Para más información consultar: Healthy Eating Plate:
<http://www.health.harvard.edu/plate/healthy-eating-plate>

4.3.4 Principales problemas derivados de la alimentación en la sociedad actual.

Es de sobra conocido por todos, la gran relación que existe entre la nutrición y la salud. Pocos discuten que unos correctos hábitos alimenticios y físicos contribuyen a mejorar la salud general y a reducir el riesgo de padecer diversos trastornos.

De una o de otra forma, casi la práctica totalidad de las enfermedades que afectan al ser humano están condicionadas por agentes externos, no solo la nutrición, sino la exposición al sol, a la contaminación, a la radiación, etc.

De entre todas las enfermedades y trastornos existentes en el mundo actual nos hemos centrado en aquellas que más nos afectan en el ámbito educativo ya que se pueden prevenir desde la escuela, cambiando hábitos de alimentación y aumentando la actividad física. Dichos trastornos son los siguientes: obesidad infantil, y otros trastornos alimenticios, como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón.

4.3.4.1. Obesidad infantil.

En un artículo de alimentación y obesidad de la web de (MAPFRE¹⁰) se define la obesidad “como un exceso de grasa corporal que por lo general se ve acompañada por un incremento de peso. Esta acumulación anormal o excesiva de grasa puede ser perjudicial para la salud y se asocia a un aumento del riesgo de sufrir diversas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, digestivas, respiratorias, diabetes tipo II (no insulino dependiente), artrosis, cáncer, etc.)”. En este mismo artículo se afirma que “las causas más comunes de la obesidad son el exceso de ingesta de alimentos y energía, es decir, el consumo excesivo de calorías y, en menor proporción, los trastornos endocrinos (hipotiroidismo), trastornos psicológicos (bulimia nerviosa, etc.) y factores genéticos”.

¹⁰ Para consultar la web: <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/alimentacion-obesidad.shtml>

Desde la misma web de (MAPFRE) se propone un tratamiento para la obesidad basado en un programa de modificación de hábitos donde se elabora una dieta individualizada y se combina con una práctica de ejercicio físico, con el objetivo de conseguir un equilibrio energético negativo, es decir, que las calorías que se han consumido a lo largo del día superen a las que se han ingresado. Es fundamental que durante el tratamiento dietético se modifiquen los hábitos alimentarios erróneos y se logre instaurar unos nuevos más saludables para mantener la pérdida de peso a largo plazo.

En otro artículo de la web Eroski Consumer escrito por Basulto (2013) se añade que la obesidad ha dejado de ser una epidemia para convertirse, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en una "pandemia". Es decir, que la obesidad es una enfermedad que cada vez más se extiende a muchos países y ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. De entre dichos individuos, los más vulnerables son los niños. Se considera que la obesidad infantil es hoy una auténtica crisis de salud pública. Debido a las estadísticas resulta fundamental afrontar su prevención desde la infancia.

En este mismo artículo, Basulto (2013) nos ofrece a continuación diez sugerencias para combatir la obesidad infantil y se explica qué factores inciden en ella. Estas sugerencias se han adaptado a partir de consideraciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

1. Servir raciones adecuadas para la edad del niño.
2. Tener en el hogar una variedad de hortalizas, frutas y cereales integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral, etc.).
3. Escoger leche y productos lácteos bajos en grasa o desnatados.
4. Limitar el consumo de carnes rojas o de derivados cárnicos.
5. Promover el consumo de legumbres y frutos secos.
6. Retirar de la vista del niño las tentaciones ricas en calorías (lo mejor es no tenerlas en el hogar).
7. Fomentar la actividad física, sin olvidar que los niños imitan a los adultos: si los padres hacen deporte, los hijos también lo harán. Para prevenir la obesidad, el mínimo de tiempo diario que deberían dedicar los niños a realizar actividades de intensidad de moderada a vigorosa asciende a 60 minutos.

8. La bebida de elección para calmar la sed debe ser el agua. El consumo habitual de zumos está desaconsejado.
9. Se debe limitar el consumo de azúcar, bollería y, sobre todo, bebidas azucaradas ("refrescos"). Diversos expertos consideran que se debería enviar mensajes claros a la población sobre los efectos negativos de dichas bebidas.
10. Restringir a no más de 2 horas diarias el tiempo que los niños dedican a ver televisión, jugar a videojuegos o a navegar por Internet (los menores de 2 años de edad no deberían ver la televisión). Un estudio aparecido en abril de 2013 en BMJ Open señala que los hijos de padres que ven mucha televisión suelen repetir su (mal) ejemplo.

Basulto (2013), también afirma que los niños con exceso de peso tienen más posibilidades de padecer diversas enfermedades y además suelen sufrir más rechazo social que los niños con un peso normal. Además hay que tener en cuenta que estos niños tendrán más dificultades para disminuir su peso si entran en la edad adulta con obesidad. Por este motivo, es básico tratar este problema a tiempo.

Además de los diez puntos anteriores, para prevenir la obesidad, Basulto (2013), también afirma en el artículo que es conveniente promover las comidas familiares y limitar el número de veces que los niños comen en restaurantes de comida rápida (*fast food*). Estoy de acuerdo con él en que desde la escuela se puede y se debe prevenir de forma eficaz esta patología.

4.3.4.2. Trastornos alimenticios.

Los trastornos alimenticios no son estrictamente alteraciones de la salud provocadas por una incorrecta alimentación; son más considerados como trastornos psicológicos que se manifiestan en la alimentación del individuo, pero que también hay que tener especialmente en cuenta, pues los desórdenes alimentarios contribuyen a desestabilizar más al paciente, lo que convierte a estos trastornos en un círculo vicioso del que es difícil salir. En un artículo de trastornos de la conducta alimentaria de (wikipedia) definen este tipo de trastornos como “varias enfermedades crónicas y progresivas que, a

pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal”.

Los más conocidos son tres: la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. Desde la Educación Física se pueden prevenir trabajando el auto-concepto y fomentando una actitud crítica ante los estereotipos de la sociedad.

Anorexia

Desde la web (Trastornos Alimentarios¹¹) la Unidad de Trastornos Médico Psicológicos de Madrid define la anorexia nerviosa como “una enfermedad de causas múltiples, que se caracteriza por un deseo irrefrenable de perder peso con resistencia a comer o retener lo ingerido”. Además, este tipo de enfermedad provoca alteraciones como evitar cada vez más el hecho de comer, la percepción distorsionada de la imagen corporal, o el intenso miedo a engordar, que no disminuye a pesar de la pérdida de peso.

Bulimia

Desde esta misma web (Trastornos alimentarios), se habla de que “la bulimia se caracteriza por la presencia de episodios de ingesta incontrolada de gran cantidad de alimentos en un corto periodo de tiempo, casi siempre en secreto, y con sensación de pérdida de control”. Debido a la preocupación por el peso, se suelen desarrollar en los pacientes algunas conductas tales como la provocación del vómito autoinducido, el abuso de laxantes y/o diuréticos, dietas estrictas o ayuno, o hacer mucho ejercicio para prevenir el aumento de peso.

¹¹ Para más información consultar su web:
<http://www.trastornosalimentarios.es/terapias/trastornos-alimentacion>

Trastorno por atracón

“Al igual que en bulimia, existen episodios recurrentes de comida, pero a diferencia de ésta, no se producen mecanismos compensatorios”. (Trastornos Alimentarios).

4.3.5. Alimentación y publicidad.

En un artículo de Mariné y Piqueras (2006) se afirma que según un estudio de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) los menores ven a diario cientos de anuncios, de los cuales el 48% es sobre productos alimenticios (dulces, comida rápida, cereales azucarados, aperitivos o snacks salados y refrescos).

En este mismo artículo aparece una encuesta realizada en 2005 por la Organización Europea de Consumidores (BEUC) y la OCU en la que se refleja que el 77% de los entrevistados declara estar muy interesado por la nutrición y que un 81% agradece la información nutricional que aparece en el envase, sin embargo, la mayoría asegura que le presta mayor atención y confía más en los anuncios publicitarios que en las tablas nutricionales de los alimentos, sobre todo cuando se trata de marcas conocidas. Asimismo, la televisión, la radio y la prensa son las principales fuentes de información nutricional para los consumidores. Los consumidores también afirman que la información nutricional no siempre es fácil de entender y les gustaría que fuera más grande y más clara.

Según las posturas de Mariné y Piqueras (2006), está claro que la influencia de la publicidad en la alimentación condiciona la elección de los alimentos y por tanto la salud de las personas. Es por eso, que considero importante que desde la escuela se enseñe a los alumnos a tener una visión crítica frente a esta manipulación que los medios de comunicación ejercen sobre nosotros.

4.3.6. Actividad física saludable.

Desde la web (Programa Perseo) se afirma que “la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales”.

En esta misma web se habla de que tanto en la infancia como en la juventud, las personas son más activas, aunque un elevado porcentaje de ellas no alcanza los niveles adecuados de actividad física. Los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que cerca del 80% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud.

Se concluye diciendo que ser activo puede ser un estilo de vida. El objetivo es elegir, siempre que se pueda, opciones más activas, y esta manera de vivir se aprende desde la infancia en la familia. De ahí, la importancia que las familias tienen de promover en sus hijos la adquisición de unos hábitos saludables. Desde la escuela se deberá informar para dicho fin.

Desde el ámbito de la Educación Física también tenemos un compromiso a la hora de fomentar la actividad física. La intención es fomentar ese tipo de hábitos saludables desde la escuela, aunque está claro que las familias también son un referente importante, ya que si los niños y niñas ven que sus padres y madres hacen deporte, es muy probable que ellos también opten por este estilo de vida, que les resultará beneficioso para su salud.

Desde el Programa Perseo se ofrece una (Guía para las familias¹²) donde se explica los diferentes beneficios de la actividad física que se han nombrado con anterioridad:

¹² Más información en:

http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf

Beneficios de la actividad física.

- La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.
- La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la forma física (capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga).

Beneficios psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, además de aumentar la autoestima y proporcionar bienestar psicológico.

Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

4.3.7. Tratamiento de la higiene postural en la escuela.

4.3.7.1. El uso adecuado de las mochilas.

Uno de los temas importantes respecto a los hábitos posturales de los alumnos en la escuela es el correcto uso de las mochilas, ya que debido al excesivo peso de estos accesorios, unidos a una mala colocación en la espalda, pueden ocasionar graves trastornos de salud en los escolares, tales como cifosis, escoliosis u otro tipo de lesiones en la columna vertebral.

En un artículo de la (Agencia EFE) publicado en El Mundo, se recoge que La Asociación Española de Productos Para la Infancia (ASEPRI), con sede en Valencia, ha recomendado que el peso de las mochilas escolares no debe superar entre el 10 y el 15 por ciento del peso de los niños para evitar que éstos sufran problemas de espalda.

ASEPRI, a través de un comunicado de prensa, aconseja que las bolsas de los niños se adecúen a su estatura y a su peso, por lo que propone el uso de mochilas prácticas, con diseños anatómicos, respaldo acolchado y correas anchas, así como acolchadas.

En este mismo artículo se habla de que las mochilas deben llevarse colgadas por los dos tirantes a la altura lumbar, repartiendo el peso entre los dos hombros, y colocando los objetos más pesados lo más cerca posible de la espalda.

En un documento PDF sobre actitud corporal tomado de un artículo de periódico (Mederos, 1992) se recoge información acerca de la falta de espacio físico en los centros escolares que permita el almacenamiento de los materiales de cada niño.

En este mismo documento, Mederos (1992) nos dice que los sindicatos entienden que una vía eficaz para aliviar el peso de la mochila escolar pasa por la socialización de los

materiales, o lo que es lo mismo, que los libros de texto, los materiales de uso cotidiano estén disponibles en los centros. Ya existen colegios en los que la biblioteca escolar compra todos los años los libros necesarios, los padres aportan una cuota para compra de materiales, y los alumnos hacen uso de todo ello. Con esto se consigue que el alumno aprenda a utilizar bienes colectivos y, además, a buscar otras fuentes de consulta diferentes al libro de texto. Es esta una buena iniciativa para que los alumnos no tengan que cargar diariamente con todo el material.

4.3.7.2. Adquirir una buena postura en clase.

Otro de los aspectos importantes sobre la educación postural es la adquisición de unos buenos hábitos posturales de los alumnos. Ésta no es una labor únicamente del profesor de Educación Física, sino que es un tema que se debería considerar en todas las áreas, ya que los niños permanecen sentados durante toda su jornada escolar. Es importante que la adquisición de unos buenos hábitos de postura se aprenda desde edades tempranas, para así disminuir la probabilidad de padecer dolores de espalda en el futuro.

En un artículo de una web, Santana (2013) nos habla de la importancia que tiene el mantener una buena postura para prevenir futuros problemas de columna en los niños y afirma que la postura se adquiere por costumbre o comodidad, por lo que una buena educación contribuiría a mejorar nuestros hábitos al realizar cualquier actividad.

La postura que adquieren los niños, que pasan gran parte de su tiempo sentados en las aulas o viendo la televisión, puede determinar el desarrollo de futuras alteraciones de la columna vertebral. Además, se encuentran en una etapa de crecimiento donde todas las actividades físicas que realicen van a repercutir especialmente en su estructura corporal.

En este mismo artículo Santana (2013), cita a Lapierre (1978) y Schede (1971), que afirman que la fortaleza muscular en los niños hace que se defiendan mejor de las posturas incorrectas habitualmente adoptadas, lo que justifica que en las clases de Educación Física haya que trabajar la tonificación muscular para prevenir este tipo de problemas.

De acuerdo con Santana (2013), considero que es importante poner más atención en este tipo de problemas desde la infancia y una buena medida para ello es llevando a cabo, programas de prevención desde el área de Educación Física, ya que como bien dice Santana, (2013) “donde existe ‘obligación’ de trabajar estos elementos desde las primeras edades es en el terreno educativo. Si se tuviera que elegir el periodo más óptimo de la vida del sujeto para la adquisición y modelado de conductas posturales éste sería la infancia”.

Si trabajamos desde la infancia hábitos saludables entre los que se encuentran los posturales, el niño/a los incorporará en su vida como una rutina más. El objetivo principal es crear un hábito en los alumnos, para que adquirir una buena postura nos le cueste ningún esfuerzo.

En definitiva, podemos decir que resulta mucho menos costoso, en tiempo y esfuerzo, educar desde la base en un estilo de vida saludable que tener que corregir más adelante malas conductas en sujetos a pesar de su corta edad. (Santana, 2013).

5. METODOLOGÍA

En este apartado del trabajo explicaré lo relativo al “método”. La Metodología trata del estudio del método. Esta palabra es muy recurrente en educación.

¿Un método? ¿Varios? ¿Hay un método perfecto?

En esta propuesta de Trabajo Fin de Grado el “método” se basa en el desarrollo de unidades didácticas y en actividades puntuales prácticas, durante los recreos, o fuera del horario lectivo.

Para que un tema cale de verdad hay que desarrollarlo de forma global. Si yo en mis futuras clases de educación física trabajo sobre estas cuestiones, pero el resto del centro y los padres/madres son ajenos, conseguiremos poco. Hablo de una metodología global,

todos tenemos que estar en esta idea. Si la idea o el planteamiento seducen a todos, y digo a todos, es más que posible que consigamos éxitos parciales.

Si se organizan propuestas diferentes en los recreos, como por ejemplo fomentar el consumo de fruta como almuerzo, o realizar actividades lúdicas para que participe todo el alumnado, todo el mundo ha de ser partícipe. El claustro debe aceptar y defender la propuesta, así todos los maestros que cuiden el patio en el tiempo de recreo estarán involucrados en lo que estemos desarrollando en ese momento.

Las madres y los padres han de ser conocedores y partícipes de esto. ¿Cómo? Si vamos a hablar, por ejemplo, de desayunos saludables, ya que es una de las propuestas que se plantean, las familias harán lo posible para que sus hijos desayunen de forma correcta en casa antes de ir a la escuela. Para ello, se les debe informar desde el centro. Considero que los asuntos escolares han de ser globales. Tenemos que buscar puntos de encuentro y defenderlos todos juntos.

Se trata de convencer al claustro y a los padres y madres de que los hábitos saludables son algo importante. Sólo así haremos cosas interesantes y sólo así conseguiremos cambiar los estilos de vida.

Desarrollaré dos unidades didácticas tituladas “Hábitos saludables nutricionales” y “El agua imprescindible en los hábitos saludables nutricionales”. Además de otra sobre higiene postural. Trataremos los desayunos saludables. Además, como propuestas prácticas para realizar en los recreos están “Una fruta en el recreo” y “Recreos activos”. Analizaré los menús en los comedores escolares, aportando datos de un colegio real. Y plantearé actividades complementarias extraescolares con la participación de madres y padres.

La conexión del trabajo de los alumnos con las familias es muy importante. Sólo entre todos mejoraremos nuestro estilo de vida.

Esta metodología está encaminada, como no puede ser de otra forma, hacia el “éxito” del niño/niña. Éxito de vida, no sólo éxito escolar. Se trata en primer lugar de su

“autoestima”. Hoy en día, quizás siempre fuera así, veo un problema serio en la autoestima. Es la idea que uno tiene de sí mismo. Esto es muy importante en la determinación de conductas. Si la autoestima es negativa el niño es autocrítico en exceso, muy sensible a la crítica externa, y como consecuencia, llega la “indecisión”. El no saber qué hacer es un problema serio.

Si la autoestima es positiva se producen criterios propios, crece la personalidad, se ve la vida de forma positiva y optimista.

Comento esto, porque las unidades didácticas en las que se basa la metodología de mi trabajo, persiguen una autoestima positiva. Se conseguirá trabajando en grupos de tres o cuatro personas, con representantes o portavoces de grupos rotativos, exposiciones orales, con el respeto entre todos como una condición indiscutible. El fin es una personalidad propia marcada y definida, que permita que el niño/niña no se deje manipular por ideas poco saludables, ayudado por su familia.

Por otro lado, la Metodología en la confección del trabajo viene dada por el guión que he de seguir.

6. EXPOSICIÓN

6.1. Ámbitos de actuación

1. Actividad Física y Deporte.
2. Alimentación saludable y prevención de trastornos de la conducta alimentaria.
3. Higiene postural y prevención de lesiones.

6.2. Justificación

Este proyecto surge principalmente para cambiar una serie de conductas negativas en relación a los hábitos saludables del alumnado. Por lo que para que esto se pueda llevar a cabo surgen una serie de necesidades en los colegios:

En primer lugar la necesidad de mejorar la alimentación de los alumnos, empezando por cambiar el almuerzo poco saludable que la gran parte del alumnado realiza durante los recreos. Es una prioridad modificar esta conducta hacia hábitos más adecuados.

La necesidad de aumentar las horas de práctica de actividad física principalmente por parte del alumnado más sedentario, ya que son cada vez menos los alumnos que participan en actividades físicas fuera del horario escolar, lo que repercute negativamente en el nivel de condición física general de los alumnos.

La necesidad de modificar malos hábitos posturales que redundan en lesiones principalmente a nivel de la columna vertebral y que se ven acentuados en la adolescencia (carga de mochilas, malas posturas adoptadas en clase, etc.).

Estos problemas los he podido comprobar en un contexto real, durante mi estancia en prácticas, a través de la observación diaria y las preguntas y conversaciones con el alumnado. Por este motivo he decidido realizar un proyecto que se centre, principalmente en estos tres ámbitos de actuación (actividad física, alimentación y hábitos posturales). Para tratar estos temas, tomaremos medidas mayoritariamente desde

nuestra área de la Educación Física, aunque uno de los objetivos es diseñar programas para que se puedan llevar a cabo en todo el centro, involucrando así a toda la comunidad educativa.

6.3. Objetivos específicos del proyecto

- Proporcionar información y formación sobre salud a todos los miembros de la comunidad educativa.
- Fomentar una alimentación saludable, reconociendo la importancia de un desayuno y un almuerzo adecuado.
- Fomentar la práctica de actividad física saludable en los recreos.
- Fomentar las salidas extraescolares como forma también para mejorar la forma física y entrar en contacto con la naturaleza.
- Prevenir cualquier tipo de problema o lesión relacionado con una mala postura en clase.

6.4. La importancia de la globalidad del proyecto.

Una gran cantidad de expertos coinciden hoy día en que cualquier proyecto, trabajo o investigación que se aborde no debe olvidar la complejidad de las relaciones de unas cuestiones con otras. Aunque tenemos tendencia a separar el conocimiento por áreas, materias, asignaturas o disciplinas, en la vida todo está relacionado, las relaciones son múltiples, quiero decir que hablar de salud, hábitos saludables, ejercicio físico, es hablar de la Tierra, de las múltiples relaciones existentes, de la vida.

Vayan por delante unos comentarios explicativos:

Cuanto más dañamos nuestro entorno, mayor es el riesgo al que nos exponemos tanto nosotros como las futuras generaciones. La salud del planeta es nuestra salud. Cada día

se extinguen un buen número de plantas, y los científicos creen que en ellas estarán las claves para encontrar remedio a un buen número de enfermedades.

Salud es riqueza. Cada vez hay más personas que eligen estilos de vida más sanos. Preocuparte por tu salud también implica preocuparse por la salud del planeta. Los cambios de estilos de vida deben beneficiar al planeta tanto como a ti.

Los alimentos son un vínculo clave entre nosotros y el planeta. Un gran número de personas prefiere ya productos alimenticios más saludables y producidos de manera que se ocasione un daño mínimo al entorno y se dé un trato digno a los animales.

Con este Proyecto de hábitos saludables que intentaré llevar a cabo lo que se busca es una formación integral del alumnado y una concienciación en temas relacionados con la salud, mejorar la cohesión y la convivencia dentro del centro utilizando para ello una metodología innovadora que comprenda tanto a alumnos como al resto de la comunidad educativa.

Considero que para llevar a cabo este proyecto no nos podemos centrar únicamente en realizar actividades desde el área de la Educación Física, ya que si nos quedarnos ahí, el proyecto sería un poco pobre. La intención es involucrar a todo el centro a partir de pequeños proyectos que atiendan a las necesidades de los alumnos en función de la realidad escolar. Algunos de estos proyectos tendrían que llevarse a cabo con la colaboración del tutor, y se deberían tratar de una manera transversal en otras áreas como Conocimiento del Medio. Algunos proyectos que se podrían llevar a cabo en el centro son los siguientes:

Proyecto “Desayunos saludables”

- Temporalización: Durante el primer trimestre.

- Duración: Dos sesiones semanales con cada grupo.

- Objetivos:

1. Valorar el desayuno como la principal comida del día y reflexionar sobre los beneficios que aporta.
2. Consumir un desayuno variado, sano y equilibrado.
3. Reducir la presencia de alimentos menos saludables (snacks, bollería industrial) en los desayunos de nuestros alumnos.

- Dirigido a: Toda primaria.

- Actividades:

- Degustación de un desayuno saludable. Se informará a los alumnos que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que debe aportar entorno al 25% de las calorías diarias. Además, se explicara al alumnado de qué debe constar un desayuno equilibrado y cada uno de ellos deberá traer un alimento, para formar un desayuno saludable entre todos y poder degustarlo.

En un artículo de la web Eroski Consumer Bravo (2011), dice que los alumnos que toman un desayuno completo, compuesto por leche, fruta e hidratos de carbono, tienen más energía, un mayor rendimiento académico y además, enferman menos. Bravo (2011), asegura que en un desayuno equilibrado no puede faltar lácteos, cereales, fruta o zumo natural y una proteína, jamón u otro tipo de fiambre.

- Trabajo en tutoría sobre las ventajas y las desventajas de cumplir o no con un desayuno saludable.

En un artículo de la web Eroski Consumer (García, 2006) afirma que un buen desayuno ayuda a los niños/as a tener una mayor concentración en la escuela, mantener el control del peso y bajar los niveles de colesterol.

Las principales ventajas de un buen desayuno según García (2006) son:

- Recuperar la energía perdida por los niños después de dormir 10 ó 12 horas, sin ingerir ningún alimento.
- Contribuir al equilibrio alimentario y a una asimilación más regular y más eficaz de los nutrientes.
- Evitar el golpe de cansancio a media mañana, asegurar una buena forma y mejorar la atención y la eficacia en clase.
- Controlar el peso, gracias a una alimentación más equilibrada y regular.

Proyecto “Una fruta en el recreo”

- Objetivos:

1. Mejorar los hábitos nutricionales del alumnado incidiendo en la inclusión de frutas en la dieta.
2. Conocer los nutrientes y propiedades de las frutas más comunes y accesibles.
3. Reducir la presencia de alimentos menos saludables (snacks, bollería industrial) en el almuerzo de nuestros alumnos.

- Dirigido a: Todo el centro.

Proyecto “Recreos activos”

- Objetivos:

1. Fomentar la práctica de actividad física.
2. Generar el hábito y favorecer la utilización del tiempo libre de forma activa.

- Dirigido a: Todo el alumnado

Organización de los recreos en la jornada escolar:

Teniendo en cuenta los dos proyectos anteriores que se llevarán a cabo en los recreos,

sugiero una propuesta de organización de los recreos, con tiempo para el almuerzo saludable y para fomentar la actividad física.

Todo parece indicar que las escuelas de hoy día tienden a la jornada continua. Jornada de mañana, muchas de ellas ya la tienen. Un horario muy común es de 9 a 14 horas. En esta propuesta nos centraremos en los recreos. A mi modo de ver, una jornada así tendría que tener dos recreos.

Yo distribuiría la mañana de la siguiente forma: De 9 a 11:30 horas las clases estipuladas según el horario confeccionado, tres clases de 50 minutos. Período más largo de clase aprovechando que el alumno/a está más “fresco”.

El primer recreo sería sólo de 10 minutos, y dentro del aula, de 11:30 a 11:40 horas. No salimos al patio. Vamos al servicio y después nos tomamos “la fruta en el recreo”. El alumno se toma su pieza de fruta, se relaja un poco, y vuelta al trabajo.

Una clase de 1 hora de 11:40 a 12:40 horas. Y llega el segundo recreo, de 20 minutos. De 12:40 horas a 13 horas. En este recreo organizaría los “recreos activos”. Se trata de organizar actividades de iniciación deportiva para todos. Todos no pueden jugar a la vez, es por eso, que los que ese día no jueguen, que son la mayoría, pueden tomar un mini-bocadillo de jamón, sándwich vegetal, otra fruta, algo ligero y saludable para poder completar la mañana. Desde luego, evitaremos las bolsitas de chuches, patatas fritas o similares. Eso no entra en nuestros planteamientos.

Suponiendo que tenemos en primaria 6 grupos de 25 alumnos/as, uno por cada nivel de 1º a 6º, tenemos 150 alumnos. Habrá que organizarlos. Tienen que participar todos, salvo que haya alguna razón de fuerza mayor, enfermedad grave, discapacidad motórica, etc. Los alumnos se agruparán dentro del ciclo, es decir, los de 1º se mezclan con los de 2º, los de 3º con los de 4º, y los 5º con los de 6º. Equipos con niños y niñas. Unos 50 alumnos/as en cada ciclo.

Haremos deportes por bimestres que se escogerán en función de las prioridades de los alumnos. Algunos de ellos pueden ser: baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol y para el último bimestre juegos variados. En septiembre y octubre, baloncesto. En noviembre y

diciembre, balonmano. En enero y febrero, voleibol. En marzo y abril, fútbol. En mayo y junio juegos variados.

Para cuadrar los números haremos equipos de 6 y 7 personas. Seis equipos de 6 y dos equipos de 7. Así salen los 50 chicos/as por cada ciclo y 8 equipos. Cada día se jugará un único partido de 15 minutos de duración. Habrá muchos que estarán viendo el partido. Los que no quieran ver el partido, si no les toca jugar, harán otras cosas que les diviertan, siempre vigilados por los maestros de turno de vigilancia de recreos. Con los 8 equipos se harán cuatro partidos. Un día juega el primer ciclo, al siguiente el 2º, y finalmente el 3º. Los que pierdan jugarán otros dos partidos y los ganadores otros dos. Nos queda la final. Un total de 9 partidos por ciclo. Salen 27 partidos en 27 días. Nos sobran unos 7 recreos para cubrir eventualidades que surgirán. Mal tiempo si jugamos en el exterior, huelgas, enfermedades, etc.

Se trata de que jueguen todos a todos los deportes elegidos. Unos ganarán y otros perderán, sin más. No habrá premios a los ganadores. El premio está en el juego. Se busca la “adicción” a la actividad física. El mismo planteamiento servirá para todos los deportes y para todo el curso.

El último bimestre, mayo y junio lo reservo para otra serie de actividades físicas diferentes, como juegos populares o actividades alternativas. Podremos Jugar por ejemplo al “tira de la cuerda”. Un día juega 1º, media clase en un lado y la otra media en el otro. Se coge una cuerda y unos tiran para un lado y los otros para el contrario. Hasta que un grupo arrastre y gane al otro. Al día siguiente jugará 2º, así hasta 6º. Ya hemos empleado 6 días. También sería interesante enseñarles a jugar a la peonza, para fomentar estos juegos tradicionales y evitar que se pierdan. Hay que saber jugar porque si se hace mal puede ser peligroso. Dedicaría dos días con cada nivel. Doce niños/as un día y 13 otro. Así les podría enseñar y minimizaríamos los riesgos. En total 12 días de peonza. Utilizando la misma estructuración a la hora de formar equipos que utilizamos para los otros deportes, dedicaríamos 12 días, es decir, 4 partidos por ciclo, a jugar al bádminton. Nos sobrarían unos cuatro días para eventualidades.

Proyecto “Salidas complementarias y extraescolares para todos”

- Temporalización: Una vez al trimestre.

- Duración: Durante la sesión de mañana y parte de la tarde, preferentemente de un viernes.

- Objetivos:

1. Favorecer la convivencia entre alumnos, profesorado y familia.
2. Fomentar la actividad física a través del contacto con la naturaleza, realizando actividades novedosas para los alumnos.
3. Educar a los alumnos sobre formas saludables de ocupación del tiempo libre.

- Dirigido a: Todos los alumnos.

- Actividades: Salidas al medio Natural organizadas desde el área de Educación Física. Algunos ejemplos de actividades pueden ser las siguientes:

- Visitas a parques y espacios de juegos.
- Rutas de trekking o senderismo (caminar por el monte).
- Rutas en bicicleta.
- Rutas de orientación, carreras de pistas o Gymkanas.

Estas excursiones al medio natural, pueden incluir concursos de juegos, campeonatos deportivos u otro tipo de actividades en la naturaleza, aprovechando un espacio diferente. Las familias se pueden sumar a estas salidas, ya que para que los niños y niñas sean activos es importante que tengan adultos cercanos que sirvan como referentes y modelos a imitar, por lo que observar la participación del profesorado, padres y madres, y a la vez participar con ellos es un estímulo importante para motivarlos.

Los presupuestos de estas actividades dependerán del número de alumnos que vayan. El coste principal será el del transporte. Los alumnos llevarán su propio almuerzo ya que

son excursiones que durarán toda la mañana y parte de la tarde, por lo que se informará a las familias para que los alumnos vayan preparados.

6.5. Higiene postural

Título de la unidad: “una postura saludable”

Temporalización: primer trimestre.

Duración: 4 sesiones

Curso: 2º ciclo.

Objetivos:

- Tomar conciencia de una correcta postura y fortalecer la columna vertebral.
- Concienciar a los alumnos de las medidas de seguridad básicas en la práctica de actividad física.
- Prevenir y detectar a tiempo cualquier problema postural que requiera de una atención especial.

Transversalidad:

El tema de la actitud postural conecta con todas las materias impartidas en la escuela debido a la gran cantidad de tiempo que el niño dedica obligatoriamente a estar sentado en su pupitre. Es por este motivo que hay que prestarle especial atención a las instalaciones. Con el paso de los años la altura media de la población ha aumentado considerablemente y esto supone un esfuerzo por adecuar el material que se utiliza para no crear problemas posturales en los niños y niñas durante su etapa de crecimiento. En muchas ocasiones, las sillas y las mesas no corresponden a las dimensiones de ciertos alumnos, lo que puede ocasionar que adopten una mala postura. La situación de la pizarra respecto a las sillas de los alumnos también puede favorecer a que se adopten posturas poco aconsejables para la columna vertebral durante un tiempo prolongado. Por tanto, resulta fundamental sensibilizar e informar a toda la comunidad educativa de la importancia del tema postural. Desde la Educación Física se trabajará de forma

determinada para detectar cualquier anomalía postural, pero también se podrá abordar este tema en otras áreas a través de “cuñas”. El objetivo es proporcionar formas sencillas para poder encauzar positivamente desde el punto de vista docente el tema de la actitud postural.

A continuación presento un modelo de trabajo global relacionado con el tema de la actitud. Se podrán obtener ideas para desarrollar cuñas en clase.

Primera sesión:

Empezaremos por la detección de anomalías, para comprobar si existen descompensaciones musculares o disimetrías en alguno de los segmentos corporales.

Actividades de detección:

- Mediciones de segmentos corporales, utilizando cuerdas. Por parejas, medir que distancia hay por ejemplo desde el codo a la punta del dedo medio y comprobar si es la misma distancia en los dos brazos. Después hacer lo mismo desde la rodilla al talón.
- Colocar en una pared cartulinas con rayas paralelas al suelo, que utilizaremos de referencia para observar y detectar si existen anomalías posturales. Los alumnos se colocaran de espaldas a la pared y el profesor podrá analizar si existe alguna disimetría o desviación de la columna. También podremos observar las curvas fisiológicas que se forman al estar apoyados contra la pared. Esto nos servirá para localizar posibles problemas de lordosis o cifosis.

Se deberá concienciar a los alumnos sobre la importancia que tiene el sentarse correctamente apoyando la zona lumbar y evitar rotaciones en nuestra columna al escribir. Además deben saber la importancia de llevar un calzado apropiado para la práctica de Educación Física.

Segunda y tercera sesiones:

Nos centraremos en la prevención, ya que es el enfoque que la Educación Física puede desarrollar por excelencia en sus sesiones. Es importante tener en cuenta, como vengo diciendo con anterioridad, que la prevención no solo concierne a nuestra área, aunque en adelante nos centraremos en actividades en las que se trabaja con el cuerpo.

Actividades de prevención:

Nuestra máxima preocupación como maestros de Educación Física, deberá ser el conseguir que todos y cada uno de los niños/as con los que trabajemos mantengan o adquieran la flexibilidad (amplitud articular y elongación muscular) necesaria para que se puedan evitar problemas ocasionados por deformaciones posturales. Otro campo de trabajo corporal en el que nos centraremos es la tonificación muscular mediante propuestas lúdicas.

Ejemplos:

- Ejercicios de flexibilidad buscando el desbloqueo en extensión, agarrándonos a un barrote de las espalderas.
- Desde la posición de arrodillados, deslizar las manos hacia adelante buscando la mayor amplitud del movimiento.
- Cogerse las manos por la espalda, acompañándolo con movilidad de tronco.
- Desbloqueo de la espalda apoyada en un balón, recorriendo toda la columna.
- Abdominales con las piernas en flexión.

Cuarta sesión:

Realizaremos actividades de equilibrio interiorizado, buscando la integración postural, incidiendo en la columna vertebral. El objetivo es la consolidación del eje corporal.

Actividades:

- Desplazarse manteniendo un libro sobre la cabeza.
- Cada niño recoloca un cono (hecho de papel blando) en la cabeza, el cual tiene que mantener el máximo tiempo posible sin tocarlo con las manos, para lo cual deberá mantener una postura apropiada de la espalda, mientras que debe tirar el sombrero del resto de compañeros y conservar el propio.
- Experimentar diferentes apoyos sobre un banco sueco.
- Sentados sobre un balón gigante intentar mantener el tronco recto, manteniendo el equilibrio.

6.6. Transversalidad del proyecto con otras áreas.

Cómo he dicho antes, este proyecto no se trata de una recopilación de simples propuestas para llevarlas a cabo desde la Educación Física, ya que la salud y por ende los hábitos saludables, es un tema de suficiente interés como para que involucre a toda la comunidad educativa, y no solo al área de Educación Física. Por eso, he elaborado dos unidades didácticas, una sobre la importancia del agua en los hábitos nutricionales, y otra sobre los hábitos saludables nutricionales en general. Al ser de carácter eminentemente teórico, considero que son idóneas para abordarse en el área de Conocimiento del Medio. El concienciar a nuestros alumnos de lo fundamental que resulta adquirir unos hábitos saludables desde la infancia es una labor que no solo compete al profesor de Educación Física. Por este motivo, considero que el resto de profesores, principalmente el tutor, y el profesor de Conocimiento del Medio, por la relación de dicha materia con el tema que nos ocupa, también desempeñan un papel importante en el desarrollo de este proyecto. Cómo añadir dichas unidades a este proyecto resultaría muy extenso para este trabajo, se pueden consultar ambas unidades con todas las actividades en los anexos (**anexo 1**) del trabajo.

En este apartado también encontraremos información muy útil acerca de recomendaciones para hacer la compra, conservación y cocinado de los alimentos o como evitar intoxicaciones, tomando medidas de higiene respecto al tratamiento de los

alimentos (**anexo 2**). Todos estos aspectos nos serán de gran utilidad para nuestra salud y deberemos tenerlos muy en cuenta. Esta información sería conveniente que estuviese expuesta en carteles distribuidos por el centro, o en el panel informativo del mismo, para que estuviera al alcance de las familias, ya que son recomendaciones que les pueden ser de gran interés.

Uno de los objetivos del centro acerca del tema de los hábitos saludables es concienciar a las familias, ya que es en casa donde los alumnos empiezan a crear sus rutinas saludables. Los tutores son el nexo de unión entre la escuela y la familia por lo que deberían transmitir a la familia la información necesaria sobre los hábitos de salud de cada escolar, así como asesorarla si lo precisa cuando se observen situaciones problemáticas.

Desde la web del Programa Perseo¹³ se nos ofrece una guía para una escuela activa y saludable, con el objetivo de orientar a los centros de Educación Primaria. En ella se plantean una serie de ideas prácticas para abordar de forma transversal los contenidos sobre actividad física saludable. Esto nos demuestra que existen formas para tratar la actividad física en otras áreas que no sean la de Educación Física. Podemos consultar esta tabla en el **anexo 3** del trabajo.

6.7. Análisis de los menús en el comedor escolar ¿Son adecuados?

Otro de los lugares donde especialmente se debería promover unos hábitos alimenticios saludables es, sin duda, el comedor escolar.

Por este motivo, he realizado un estudio de las condiciones que la Consejería de Educación Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria pone a las empresas que optan a tener la concesión de los Comedores Escolares. Se trata de un resumen del “Pliego de cláusulas técnicas por las que se han de regir los contratos de comedores”. Es un

¹³ En este web podremos encontrar muchos recursos de interés relacionados con este tema. <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

documento que manda la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria a los centros de enseñanza primaria que tienen comedor escolar.

El objetivo es analizar una serie de menús de un colegio público real y observar si se adaptan a una alimentación saludable.

Hoy día, la mayoría de los centros educativos disponen de suministro de comidas elaboradas y transportadas en caliente o en frío (catering). La confección y preparación de los alimentos será en un centro autorizado que disponga de Registro General Sanitario de Empresas Alimentarias y de Alimentos. El traslado de las comidas hasta el centro docente deberá ser en recipientes/termos herméticos, y en vehículos de transporte que garanticen que las comidas llegan al centro en las condiciones de higiene, conservación y temperatura que exige la normativa sanitaria de aplicación.

La Empresa adjudicataria confeccionará los menús correspondientes a cada mes, que se presentarán con suficiente antelación al Consejo Escolar del centro para su conocimiento. Los mismos tendrán en cuenta la edad del alumno, el balance en el aporte calórico, las características gastronómicas de la zona y los diferentes procedimientos de preparación en función del valor nutricional de los productos.

Deberá facilitarse a las familias de los alumnos comensales el plan de menús del comedor lo más detalladamente posible, con su valor nutricional, para que puedan programar el resto de las comidas del día de manera adecuada y complementaria, al menos con una semana de antelación.

La empresa estará en condición de prestar menús adaptados al mismo precio, como menús para celíacos, intolerancia a la lactosa o cualquier otra circunstancia.

Requisitos nutricionales:

Los menús del comedor escolar constituirán la comida del mediodía y deberán aportar alrededor de un 30% - 35% de la energía total de las necesidades diarias. Deberá controlarse el volumen, el tamaño de las raciones y los ingredientes dentro del plato

para que el escolar pueda consumir el total del menú y no se quede exclusivamente en el consumo de aquello que le gusta.

El Secretario/a del Centro, con la supervisión del Director/a es el encargado del control del Comedor Escolar.

En cuanto al perfil calórico, el contenido de grasa del menú no aportará más del 30% - 35% de la energía total, las proteínas proporcionarán entre un 12% - 15% del contenido calórico y el porcentaje restante debe provenir de los hidratos de carbono. Las grasas saturadas no deben aportar más del 10% de la energía total del menú. El contenido de micronutrientes, minerales y vitaminas se calculará para períodos de 15 días, procurando el consumo diario de todos los grupos, de forma que se asegure un buen aporte diario de nutrientes.

Composición y variedad de los menús:

Para la elaboración de los menús, se tendrán en cuenta las recomendaciones establecidas en la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Programa NAOS) del Ministerio de Sanidad, con el fin de promover una alimentación saludable.

Los menús tendrán un primer plato a base de legumbres con verdura, verdura con patatas, menestra de verduras o arroz/pasta. El segundo plato será de carne, pescado, huevos y suplemento de ensalada o guarnición de verdura. El postre será de fruta variada o postre lácteo. La bebida agua, y pan en sus distintas modalidades.

En la programación mensual se incluirá en algunos de los menús alguna variedad de alimentos integrales (pasta, arroz y pan). Se limitarán los alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, y se limitará el contenido en sal.

Deberán variarse, dentro de un mismo grupo, los procesos culinarios empleados así como en las recetas, evitando el uso de la misma técnica culinaria en primeros y segundos platos o en componentes del segundo y guarnición.

En los primeros platos, uno o dos días a la semana habrá verduras, verduras variadas con patatas, ensaladas, cremas, patatas con carne o pescado. Uno o dos días a la semana legumbres con verduras y/o patatas (entre 4 y 8 raciones mensuales). Un día a la semana arroz y otro día pasta. No se incluirán las pizzas al considerarse platos precocinados.

Obligatoriamente una vez a la semana se deberá incluir un plato de verdura, evitando que siempre se sirva en forma de puré o crema, y dos veces al mes, al menos, se incluirán preparaciones culinarias tales como menestra, judías verdes o espinacas. Las legumbres serán variadas, garbanzos, lentejas, alubias, alternando las formas de preparación. El arroz y la pasta no deberán ir siempre acompañados de salsa de tomate, introduciéndose otro tipo de preparaciones culinarias. Salsa de tomate o tomate frito, como máximo, dos veces por semana.

En los segundos platos, dos o tres días a la semana, carne. Uno o dos días a la semana, pescado. Un día a la semana huevo o tortilla. Al menos una vez al mes tendrán que comer carne de ternera. Tiene que quedar claro que carne se come. No se puede poner “escalope” sin especificar de qué es. Los preparados con carne picada se limitarán a una vez cada quince días.

En cuanto al pescado, utilizándose, en la medida de lo posible, pescado fresco. Equilibrar entre el pescado blanco y el azul. Se servirá, como máximo, una vez al mes pescado precocinado como barritas o palitos.

El postre será uno o dos días a la semana lácteo, mejor yogur que flan o natillas. Cuatro o cinco días a la semana, fruta.

Sobre las guarniciones, serán de vegetales crudos entre tres y cuatro veces a la semana. Verdura cocida, al menos, una vez por semana. Patatas fritas, como máximo, una vez cada quince días.

Sobre los aceites. Para aliños de ensaladas se usará aceite de oliva virgen extra. Para frituras se podrá usar aceite de semillas (girasol o soja). Se utilizará sal yodada.

La Consejería de Educación, Cultura y Deporte podrá establecer los sistemas de control periódicos que considere oportunos, mediante los que se comprobarán la calidad y cantidad de las materias primas utilizadas, y de los productos elaborados. Se deberá realizar un Plan General de Higiene en el que se vigilen, al menos, los siguientes puntos: utilización del agua potable, programa de limpieza y desinfección, de control de plagas, de mantenimiento de instalaciones, equipos y útiles, trazabilidad de los productos, buenas prácticas de manejo y plan de eliminación de residuos y aguas residuales.

Se establecen unos gramajes orientativos de las raciones del alimento en crudo, pero no hay forma de comprobar que con la comida en el plato, eso se cumple. Los menús que se presentan se hacen pensando en niños de 4 a 5 años. Los gramajes en ese rango de edades son, por ejemplo, legumbre 30 g (dos cucharas soperas), pasta 60 g (un plato pequeño hondo), pollo 90 g (un muslito pequeño), huevos (una unidad), filete 60g (un filete pequeño). Es difícil comprobar esto cuando se va a comer, si es un filete es un filete pero lo de pequeño es relativo y los gramos en crudo no se corresponden con los gramos en cocinado.

En el estudio que he hecho he tomado los menús de abril de 2013 y de mayo de 2013 hasta el viernes día 17. La razón es que utilizan seis menús semanales. Desde la semana 1 a la semana 6. Después se van repitiendo.

La empresa encargada de realizar los menús se llama “Combi Catering”. Son datos del Colegio Público Mies de Vega, de Torrelavega (Cantabria). Los menús se podrán consultar en el **anexo 4** del trabajo.

Comentarios:

He analizado menús reales de 30 comidas.

Comen de primer plato: Lentejas 3 días. Garbanzos 2 días. Alubias 1 día. Arroz 6 días. Pasta 4 días. Verduras 9 días. Patatas 2 días. Sopa 3 días.

Comen de segundo plato: Carne 17 días, 6 cerdo, 6 pollo, 4 ternera y 1 pavo.

Pescado 9 días. Huevo 3 días y 1 día embutido.

Postre: Toman fruta 24 días, 5 días yogur y 1 día natillas.

En 30 comidas podemos decir que los menús están bastante bien adaptados. Se come más carne que pescado. El pescado, salvo cuando pone que es fresco, suele ser congelado y de poco sabor, según la secretaria del centro a la que he preguntado. También me ha dicho que los menús son suficientes. Los primeros platos abundantes y los segundos más justos pero suficientes.

Yo creo que comer legumbre 6 días sobre 30 no es demasiado. Sin embargo comer arroz o pasta 10 días, se me antoja demasiado. Aunque estas proporciones no están fuera de norma.

Resulta curioso el adjetivo “ecológico” para algunos platos como lentejas o macarrones. También me llama la atención lo de “queso de Cantabria”, “chorizo de Potes”, garbanzos de Potes” o “leche de Renedo”. Parece que quiere hacer hincapié en productos autóctonos.

Creo que los niños tienen unos menús muy regulados, vigilados, de comida digna y suficiente para una dieta equilibrada y saludable. Lo que considero poco apropiado es el precio. Para los fijos 5,17 euros. Los esporádicos 6,20 euros. Precios fijados por la Consejería de Educación Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria.

7. CONCLUSIONES

Durante la elaboración del trabajo, han ido surgiendo una serie de preocupaciones que me han permitido elaborar unas reflexiones finales acerca de dicho proceso.

Como futuro profesor de Educación Física me he dado cuenta que resulta fundamental conocer la realidad social de los alumnos para poder intervenir y ayudarles a prevenir cualquier problema. Es importante mantener una relación cercana con el alumnado, en la que a través del diálogo y la observación, el profesor sea capaz de detectar los problemas que puedan darse en su grupo clase. Sólo de esta forma podremos intentar solucionar dichos problemas y tomar medidas.

En primer lugar, hay que dejar claro que mi proyecto no se ha llevado todavía a la práctica. En él se plantean un conjunto de propuestas que me gustaría desarrollar en un futuro. Su función es fomentar uno de los aspectos, que a mi juicio resulta fundamental en la infancia, como es la adquisición de unos hábitos saludables. Me baso en mi experiencia de prácticas en la que pude observar un contexto real, y ver la poca importancia que se le da a los hábitos saludables en la actualidad. Por este motivo considero que se debería trabajar sobre este aspecto con mayor profundidad.

He llegado a la conclusión de que poco se puede hacer desde la humilde labor del maestro de Educación Física, sino se cuenta con el apoyo del centro. Está claro, que desde este ámbito de la Educación Física, se pueden realizar ciertas unidades didácticas para concienciar a los alumnos de la importancia de adquirir una buena postura, la necesidad de realizar actividad física, o lo vital que resulta llevar a cabo una buena alimentación. Pero se necesitará la colaboración de otras áreas, como Conocimiento del Medio, para dotar a los alumnos de mayores conocimientos conceptuales. Además la colaboración del centro es una necesidad si se quieren llevar a cabo propuesta de esta índole, ya que la salud es algo que ha de involucrar a toda la comunidad educativa. También sería necesario informar a las familias, ya que de nada sirve que todas las propuestas que se lleven a cabo para adquirir unos buenos hábitos se queden en el

colegio. Se intentará buscar una continuidad y cambiar el estilo de vida de los alumnos. Las familias podrán participar en actividades conjuntas con sus hijos.

Me he dado cuenta que el tema de los hábitos saludables, aunque aparece como contenido a tratar dentro del currículum, está un poco abandonado, y no se aborda de forma específica en la Educación Física, sino vagamente y de manera transversal. Considero que a través de temas como son la alimentación, la salud, el bienestar o la cultura nutricional, podemos trabajar otro tipo de aspectos importantes en el desarrollo del niño, como por ejemplo, el consumo responsable, el mercado sostenible, etc. También habrá que crear en los alumnos una actitud crítica para que no se dejen influenciar por la constante manipulación que ejercen los medios de comunicación, creando estereotipos a través de la publicidad.

Para finalizar, me gustaría añadir que este es un proyecto abierto a posibles mejoras, ya que en el continuo y constante proceso de aprendizaje en el que me encuentro, considero que aún me quedan muchas cosas por aprender. Con mi formación futura, espero ir adquiriendo conocimientos que me permitan realizar un proyecto mucho más sólido y poder llevarlo a la práctica, para así poder analizar los posibles problemas que puedan aparecer en una situación real.

8. LISTADO DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia EFE, (2012, 6 de septiembre). El peso de las mochilas escolares no debe superar el 15% del peso de los niños. Periódico digital El Mundo. (Consulta: 7 de julio de 2013).

Basulto, J. *Diez consejos para prevenir la alimentación infantil*. 15 de mayo de 2013. http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2013/05/15/216701.php (Consulta: 2 de julio de 2013).

Basulto, J y Caorsi, L. *Alimentación saludable, ¿qué es?* 26 de abril de 2013. http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2013/04/26/216544.php_ (Consulta: 26 de junio de 2013).

Boe núm. 173, Viernes 20 julio 2007, (pp. 34-35)
<http://www.boe.es/boe/dias/2007/07/20/pdfs/A31487-31566.pdf>

Bravo. R. *Los niños que toman un desayuno completo mejoran su rendimiento académico y enferman menos*. 19 de mayo de 2011. <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2011/05/19/200867.php> (Consulta: 12 de julio de 2013).

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad Granada. Disponible en: < <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF>> (Con acceso el 6 de julio de 2013).

Contreras Jordán, O.R. (2006). Extraído del prólogo del libro *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma* de Rodríguez García, P.L. INDE publicaciones.

García. A. *Desayuno infantil*, 15 de febrero de 2006.

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_yadolescencia/2006/02/14/149373.php (Consulta: 12 de julio de 2013).

Mariné, A y Piqueras, M. *Los mensajes publicitarios influyen en los hábitos alimentarios de los consumidores de todas las edades, con los siguientes efectos sobre la salud*, 31-10-2006.

<http://www.gordos.com/noticias/detalle.aspx?dieta=1842&titulo=Alimentacion-y-publicidad&lang=es>. (Consulta: 14 de julio de 2013).

Mederos, A. (1992): *Con la EGB auestas*. En Periódico El País, martes 10 de noviembre de 1992. Tomado de un documento PDF sobre la actitud corporal.

Montero Vivo, M.T. Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. *Revista educativa digital Hekademos*, diciembre de 2008.

http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion_Primaria.pdf (Consulta: 28 de junio de 2013).

Rodríguez García, P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. INDE publicaciones.

Santana, Z. *Higiene postural en la escuela como medida de prevención*.

<http://www.enplenitud.com/higiene-postural-en-la-escuela-como-medida-de-prevencion.html>. (Consulta: 16 de julio de 2013).

Torres Aured, M.L y Francés Pinilla, M. 2006. *La dieta equilibrada. Guía para Enfermeras de Atención Primaria*. <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf> (Consulta: 29 de junio de 2013).

WEBGRAFÍA

Europapress. <http://www.europapress.es/tv/noticia-ninos-pasan-mas-tiempo-delante-television-nunca-20120308160726.html> (Consulta: 2 de julio de 2013).

Guía metabólica. Nutrientes y alimentación equilibrada.

<http://www.guiametabolica.org/info/nutrientes-y-alimentacion-equilibrada> (Consulta: 6 de julio de 2013).

Harvard Health Publications. Harvard Medical School. Healthy Eating Plate

<http://www.health.harvard.edu/plate/healthy-eating-plate> (Consulta: 7 de julio de 2013).

MAPFRE: alimentación y obesidad.

<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/alimentacion-obesidad.shtml> (Consulta: 5 de julio de 2013).

Ministerio de Sanidad. Situación actual y tendencia en España.

<http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas06/obesidadInfant3.htm> (Consulta: 7 de julio).

Organización Mundial de la Salud (OMS). Cita 1: Temas de salud.

http://www.who.int/topics/child_health/es/ (Consulta: 3 de julio de 2013). Cita 2: ¿Cómo define la OMS la salud? <http://www.who.int/suggestions/faq/es/> (Consulta: 3 de julio de 2013).

Programa Perseo. Actividad Física Saludable.

http://www.perseo.aesan.msps.es/es/familia/subsecciones/actividad_fisica_saludable.shtml (Consulta: 15 de julio).

Programa Perseo. Guía para las familias.

http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf (Consulta: 15 julio).

Programa Perseo. Guía para una escuela activa y saludable.

<http://www.mecd.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacion-innovacion/educacion-salud/programas-proyectos/guia-para-una-escuelaactiva.pdf?documentId=0901e72b8126cd62> (Consulta: 15 julio)

Trastornos Alimentarios. Unidad de Trastornos Médico Psicológicos de Madrid.

Trastornos de Alimentación. <http://www.trastornosalimentarios.es/terapias/trastornos-alimentacion> (Consulta: 6 de julio de 2013).

Wikipedia. Trastornos de la conducta alimentaria.

http://es.wikipedia.org/wiki/Trastornos_de_la_conducta_alimentaria (Consulta: 8 de julio)

9. ANEXOS

ANEXO 1:

- Unidad didáctica: Hábitos saludables nutricionales-----52
- Unida didáctica: El agua imprescindible en los hábitos saludables nutricionales-----66

ANEXO 2:

- Recomendaciones para la compra, conservación y cocinado de los alimentos-----72
- Cómo hacer la compra-----73
- Cómo evitar intoxicaciones-----74

ANEXO 3:

- Tabla de transversalidad de la actividad física-----75

ANEXO 4:

- Menús semanales del comedor escolar-----76

ANEXO 1:

UNIDAD DIDÁCTICA: HÁBITOS SALUDABLES NUTRICIONALES

1.- Objetivos.

- Sensibilizar a los niños y a sus familias sobre la importancia de tener una alimentación equilibrada y seguir un estilo de vida saludable.
- Conocer las enfermedades que son consecuencia de una mala alimentación.
- Diferenciar entre alimento y nutriente. Conocer los tipos de nutrientes.
- Ser capaz de identificar una dieta saludable a partir de la dieta mediterránea.
- Fomentar el ejercicio físico.

2.- Temporalización.

Siete sesiones. Podría trabajarse de forma continuada dentro del área de conocimiento del medio. Otra posibilidad sería hacerlo de forma alterna durante el curso, aplicando dos sesiones cada evaluación. De esta última forma la persistencia del tema en el tiempo podría contribuir a una mejor implantación en la forma de pensar de los niños.

3.- Competencias básicas.-

- a) Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico.
 - Comprender la importancia de que una dieta sana incide positivamente sobre nuestra salud.
 - Considerar la práctica del ejercicio físico como algo fundamental para una mejor salud.
- b) Competencia en comunicación lingüística.
 - Ampliar y aplicar el vocabulario relacionado con los alimentos y las dietas saludables.
 - Debatir acerca de los hábitos saludables.
 - Comprender un texto expositivo de forma eficaz.

c) Competencia matemática.

- Interpretar datos numéricos del etiquetado de alimentos.

d) Tratamiento de la información y competencia digital.

- Utilizar las nuevas tecnologías para obtener información del tema en cuestión.
- Identificar e interpretar la información contenida en las etiquetas de los alimentos.

e) Competencia social y ciudadana.

- Desarrollar habilidades sociales necesarias para tomar decisiones sobre hábitos saludables, tanto nutricionales como de ejercicio físico.
- Aprender a trabajar en grupo, respetando las opiniones diferentes y hacer valer las propias.
- Respetar las diferencias físicas de las personas.

f) Competencia cultural y artística.

- Conocer aspectos dietéticos de nuestro país y de otros.

g) Competencia para aprender a aprender.

- Adquirir herramientas para expresar de forma oral y escrita todo tipo de ideas y opiniones.

h) Autonomía e iniciativa personal.

- Adquirir responsabilidades para alimentarse correctamente de manera autónoma.
- Fomentar la adquisición y la interiorización de buenos hábitos saludables.

4.- Contenidos.

- Alimento y nutriente.
- Tipos de nutrientes.
- Enfermedades asociadas a una mala alimentación.
- Grupos de alimentos.
- Dieta saludable.
- Etiquetado nutricional.

- El ejercicio físico como factor de prevención de enfermedades.
- El semáforo nutricional.

5.- Metodología.

- Lúdica, participativa.
- Trabajo en grupo.
- Adaptada a las diferencias entre los alumnos (atención a la diversidad).

6.- Evaluación (Final).

- Individual.
- Los materiales escritos (estado del cuaderno de trabajo) se valorarán con un 10%.
- La resolución de tareas en la clase valdrá un 10%.
- La actitud mostrada durante el desarrollo de la unidad didáctica valdrá un 10%.
- La prueba escrita final tendrá un valor de un 70%.

SESIÓN 1ª.-

Iré elaborando pequeños textos en los que aparecerán conceptos propios de la unidad. Los iré intercalando con preguntas alusivas.

- Alimento es toda sustancia que comemos o bebemos. Éstos contienen unas sustancias imprescindibles para la vida que se llaman nutrientes. Éstos son necesarios para mantener las funciones de nuestro cuerpo, son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y las sales minerales, que están disueltas en agua.
- Una buena nutrición incluye una dieta suficiente y equilibrada combinada con ejercicio físico de forma regular (todos los días). Esto es sinónimo de buena salud.

- Con una correcta alimentación tendremos físicamente (tendremos energía para jugar, correr y competir), psíquicamente (nos sentiremos mejor) y socialmente (nos relacionaremos mejor con nuestros amigos y con nuestra familia).

ACTIVIDADES:

1.- En primer lugar comentad entre vosotros y después escribid los resultados acerca de la diferencia entre alimentos y nutrientes.

2.- ¿Qué es sinónimo de buena salud?

3.- Comentar la relación entre la alimentación y el rendimiento.

Muchos estudios demuestran que la mala alimentación de la sociedad actual es la principal causa de la aparición precoz de enfermedades crónicas graves.

Los buenos hábitos alimentarios desde la niñez evitará la aparición de enfermedades como la hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad,...

Siendo niños es más fácil cambiar determinados hábitos negativos para conseguir estar sanos ahora y en el futuro.

Hay que controlar el consumo de sal. Tenemos que evitar añadir sal a las comidas, los alimentos ya tienen sal. La sal produce más sed, por eso, a veces, en los bares nos ponen frutos secos salados, así bebemos y consumimos más.

La sal retiene líquidos, y en el futuro te producirá hipertensión, si se tiene la tensión alta aparecen problemas de corazón. ¡Cuidado con la sal!

Hay que controlar los alimentos con mucho azúcar. La bollería, los chuches y los refrescos azucarados aportan mucho azúcar y no es bueno para nuestro cuerpo. Además aportan algo malo, el colesterol, que también está asociado a problemas de corazón.

¡Cuidado con la grasa! Hay grasas buenas como las del aceite de oliva, las del pescado y las de los frutos secos (sin sal), pero las animales son malas, aumenta el colesterol.

ACTIVIDADES:

1.- Cita algunas enfermedades graves que pueden aparecer debido a una mala alimentación.

2.- Discutid cinco minutos sobre la sal y anotar algunas conclusiones.

3.- *Tenéis otros cinco minutos para hablar sobre los azúcares y las grasas. Después anotad algunas conclusiones.*

SESIÓN 2ª.-

La dinámica será la misma que anteriormente.

- Hay que beber mucha agua. No solemos dar la importancia que tiene al consumo de agua. Más de la mitad de nuestro cuerpo es agua, por tanto es imprescindible mantener unos niveles adecuados de agua en nuestro cuerpo.
- A parte de refrescarnos, el agua ayuda a regular la temperatura de nuestro cuerpo, transporta a las células oxígeno u nutrientes, y elimina las sustancias de desecho.
- Masticar bien los alimentos facilita una mejor digestión.
- Los buenos hábitos higiénicos constituyen algo muy importante. Es importante lavarse las manos antes y después de comer, así como cepillarse los dientes al terminar de comer.

ACTIVIDADES.

1.- *¿Para qué es importante el agua en el ser humano?*

2.- *Qué opinas de la higiene en relación con la alimentación?*

Ahora vamos a trabajar sobre las consecuencias de una mala alimentación.

La aparición de enfermedades:

- La obesidad suele ser consecuencia de una dieta con exceso de grasas y normalmente unida a una falta de ejercicio físico.
- La anemia es la consecuencia de una falta de hierro en la alimentación. Tienes poca hemoglobina en la sangre, y es la que lleva el oxígeno a las células, por lo que te sientes siempre cansado.

- La anorexia se caracteriza por el miedo a engordar, te ves mal aunque estés bien. No comes y se producen importantes desequilibrios.
- La bulimia. Junto al miedo a engordar, se pierden los hábitos alimentarios. La persona enferma come mucho en poco tiempo, a escondidas, después se siente mal, se arrepiente y se culpa.
- Simplemente tienes que conocer que estas enfermedades existen. Si tú haces bien las cosas no tendrás ningún problema. Aunque en estas enfermedades suele haber algún componente psicológico, si tú te alimentas bien no vas a tener ningún problema de éstos. Conocer la realidad es necesario, así podrás evitar lo que es malo para nosotros.

ACTIVIDADES.

1.- Mírate a ti mismo. Explica cómo eres, alto, bajo, gordo, flaco. Después cada uno lee a sus compañeros de grupo lo que anotó. Si os reís juntos, sin que nadie se ría de nadie, pasaréis un buen rato. Después recordad que cada uno es de una manera y hemos de aceptarnos y ser aceptado por los demás. Es obligatorio sentirse bien, pero en caso contrario, sólo os pido dos cosas, una es que nos alimentemos bien y la otra que tenemos que hacer deporte.

2.- Comentad durante 6 minutos lo que hemos visto acerca de las enfermedades propias de una mala alimentación. Después escribid unas líneas donde pongáis lo que se os ocurra sobre esto.

SESIÓN 3ª.

Grupos de alimentos:

Grupo 1. Lácteos y derivados.

Están la leche, yogur, cuajada, queso fresco y postres lácteos.

Aportan proteínas, hidratos de carbono y grasas. Calcio y vitamina D, necesarios para nuestros huesos.

Grupo 2.- Alimentos proteicos.

Carnes, pescados, huevos, quesos curados y frutos secos.

Aportan proteínas, vitaminas del grupo B y sales minerales, sobre todo, hierro.

Grupo 3.- Alimentos hidrocarbonados.

Las legumbres nos dan proteínas, fibra (necesaria para eliminar residuos), hidratos de carbono, hierro, calcio y vitaminas del grupo B.

Los cereales como el arroz o el trigo y sus derivados como la pasta, la harina, el pan nos dan muchos hidratos de carbono. Aquí está nuestra querida patata.

Debes conocer que hay una enfermedad conocida como celiaquía, la produce una proteína llamada gluten que está en los cereales. Los que padecen esta enfermedad no toleran el gluten y si lo toman dañan su intestino delgado, donde se absorben los nutrientes.

Grupo 4.- Verduras y hortalizas.

Nos dan mucha agua, donde hay vitaminas y sales minerales. También fibra. Tienen antioxidantes, que son buenos para nuestra salud.

Grupo 5.- Frutas.

Nos aportan vitaminas y sales minerales. También tienen mucha agua. Pocas calorías.

Grupo 6.- Grasas.

Alimentos con alto poder energético. El alimento estrella con aporte de grasa buena es el aceite de oliva, muy bueno para nuestra salud, sobre todo para el sistema cardiovascular (corazón).

Hay grasas buenas y malas. Las mejores son las insaturadas, están en el aceite de oliva, el aguacate, el pescado azul y los frutos secos.

Las grasas saturadas son malas, suben el colesterol malo. Son las grasas animales, el tocino, los embutidos, los quesos curados, la mantequilla.

Aún hay unas grasas peores, son las que están en la bollería y en la cocina precocinada.

Suben el colesterol malo y bajan el bueno.

El colesterol es una grasa necesaria. El LDL es el malo, se acumula en las arterias (por dónde va la sangre al corazón), lo que dificulta el funcionamiento del corazón.

El HDL es el bueno y necesario para el organismo.

ACTIVIDADES.

1.- Ahora te toca a ti. Haz una tabla con los seis grupos de alimentos o nutrientes, y coloca los alimentos siguientes en su grupo correspondiente:

Mantequilla, espinacas, garbanzos, plátano, yogur, tomate, patata, macarrones, calabacín, salmón, pollo, aceite de oliva, lechuga, nueces, sardina, pan, cereza, leche, cereales, lentejas, melón, cuajada, arroz, filete de ternera, pimiento, rábano.

Ya te lo he dicho antes, pero te lo repito porque es muy importante: **¡Bebe agua!** En invierno 4 vasos al día, en verano, han de ser 8 vasos. El agua es imprescindible. Tienes que hidratar tu cuerpo, sobre todo, en verano y si haces deporte. **¡RECUÉRDALO!**

2.- Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- Las patatas forman parte del grupo 1 de alimentos.*
- Las verduras y hortalizas tienen un alto contenido en agua.*
- Las grasas son necesarias en una alimentación saludable.*
- Si tomas 2 vasos del agua al día te hidratas correctamente.*
- La manzana tiene gluten.*
- El colesterol malo está en el tocino y en la mantequilla.*
- El aceite de oliva es malo para nuestra salud.*
- Los lácteos son ricos en calcio, bueno para nuestros huesos.*
- Un buen plato de pasta después de hacer deporte es muy bueno.*
- La fruta tiene poco agua y no es necesario consumirla.*

SESIÓN 4ª.

Trabajaremos sobre la dieta mediterránea y otras formas de comer en el mundo.

La dieta mediterránea fue declarada en el año 2010 Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Esta dieta surge de la gastronomía propia de los países del área mediterránea, España, Italia, Sur de Francia, Grecia,... Pero, hoy día, va más allá, es un estilo de vida saludable. Tiene en cuenta un modo de entender la alimentación, pero a esto se une la práctica diaria de ejercicio físico.

Desde Oriente llegaron los cereales, las legumbres, la zanahoria, la cebolla, el ajo, la ciruela, el melocotón, la pera,...

El espárrago, la col y la remolacha vienen de Europa.

De Asia y Oceanía llegaron el arroz, la pimienta, la caña de azúcar.

De África los melones, los dátiles,...

De América, el maíz, la patata, el tomate, la calabaza,...

Como ves está compuesta, esta dieta, por alimentos que nos han llegado de todo el mundo.

La dieta mediterránea está basada en el consumo abundante de alimentos de origen vegetal como las verduras, frutas, hortalizas, cereales, legumbres, patatas y frutos secos. Mariscos, pescados, huevos y derivados lácteos. Consumir poca carne. Usar aceite de oliva virgen, y sustituir la sal por hierbas aromáticas.

Este es el decálogo de nuestra maravillosa DIETA MEDITERRÁNEA:

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa.
2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales se tomarán todos los días.
4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos.
6. La carne roja se debe consumir con moderación.
7. Consumir pescados en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca ha de ser el postre habitual.

9. El agua es la bebida mejor. Imprescindible en tu dieta. ¡AGUA, NO LO OLVIDES!
10. Realiza actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.

La comunidad científica está de acuerdo en que esta dieta contribuye a la prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión,... y ayuda a vivir más tiempo y con mejor salud.

En otros países comen de otra forma. La dieta anglosajona (comida inglesa) de hoy usa mucho las especias. Acompañan la carne y el pescado con cereales o legumbres. Comen pocas verduras.

La dieta oriental (China, India, Japón,...) es sana. Toman arroz, poca grasa. Mucha verdura, carnes blancas, poco dulce y carnes rojas. La comida está casi siempre cocida o al vapor. No fríen. Los productos fritos son poco aconsejables.

En Latinoamérica comen muchas legumbres. Son muy sabrosas y tienen muchos nutrientes. Mucha fruta y vegetales.

Comen garbanzos, aguacates, papayas, mangos, etc.

ACTIVIDADES.

1. *Compara nuestra dieta con otras formas de alimentación en otras zonas del mundo. Seguro que encuentras cosas en común y diferencias. Anótalas.*
2. *Elige las tres cosas más importantes para ti, del decálogo de la dieta mediterránea.*
3. *¿Qué alimentos tomáis vosotros que se alejen de la dieta mediterránea?*
4. *Con todo lo que estáis aprendiendo, quiero que hagáis un menú por cada grupo de trabajo. Menú para un día, con desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Tengo interés en saber qué vais a comer.*
5. *Después haremos una puesta en común con toda la clase y elegiremos el menú ideal para toda la clase, utilizando los alimentos más repetidos. Si no hubiera repeticiones, votaríamos los alimentos más populares.*

SESIÓN 5ª.

En las actividades de la sesión anterior ya hablábamos de cinco comidas al día.

Realizarlas es muy importante porque así le das al cuerpo la energía que necesita para realizar todas las actividades diarias sin cansarse excesivamente.

- **Desayuno:** Debe contener el 25% de las calorías consumidas al día.
Le hacemos poco caso. No le dedicamos el tiempo necesario. Lo necesitamos para arrancar el día. Debe contener una fruta o zumo, un lácteo, leche, queso fresco o yogur, y un cereal, pan, galletas o cereales.
Dedícale diez o quince minutos. Levántate algo antes. Si te acostumbras a hacerlo así, te sentirás mejor.
- **Almuerzo:** El 10% de las calorías consumidas en el día.
- A media mañana, en el recreo, hay que tomar algo. Una pieza de fruta o un pequeño bocadillo de jamón serrano, york o de pavo, o unas galletas, estaría bien.
- **Comida:** Aquí debe haber un 35% de esas calorías.
Es la comida principal del día. Tendrá un primer plato del grupo 3 (pasta, legumbre, patata,...) o del grupo 4 (verduras y hortalizas). Un segundo plato de un alimento con proteínas, pescado o carne. Como postre una pieza de fruta.
- **Merienda:** Igual que en el almuerzo. 10% de calorías consumidas.
Un bocadillo y una pieza de fruta, estaría bien. Nada de bollería ni refrescos.
- **Cena:** Debe contener el 20% de las calorías consumidas en el día.
Está bien disfrutar de una cena en familia, charlando de cómo ha ido el día y de lo que haremos al día siguiente. Debes tomar algo que hayas tomado en el día.
Una sopa de verduras en invierno, una ensalada en verano, un huevo cocido, un poco de pescado a la plancha y un yogur, puede ser una buena opción.
La cena tiene que ser ligera para que puedas dormir bien.

ACTIVIDADES.

1. Analiza estas opciones de desayunos:

A.- Zumo natural, vaso de leche y dos tostadas de pan con aceite de oliva.

B.- Un vaso de leche con cacao.

C.- Un yogur, un vaso de leche con cacao, una tortilla de jamón york y una loncha de queso.

D.- Un zumo de naranja de caja, un vaso de leche con cereales, cuatro galletas y dos tostadas de pan con mantequilla y mermelada.

E.- Una manzana, un zumo de naranja natural y dos tostadas de pan con mermelada.

Comentario.- El desayuno A es completo y muy adecuado. El B es insuficiente, no tiene los nutrientes necesarios. El C es excesivo, tiene demasiadas proteínas y faltan frutas y cereales. El D tiene exceso de calorías. El E tiene la carencia de un lácteo.

2.- Analiza las siguientes opciones de almuerzo:

A.- Un pequeño bocadillo de jamón y una pieza de fruta.

B.- Una bolsa de fritos de maíz.

C.- Una bolsa de patatas fritas.

D.- Un zumo de cajita, un bollo y una chocolatina.

E.- Una pieza de fruta.

Comentario.- El A es saludable y completo. El B y C no son saludables, nos aportan grasas poco saludables y sal. El D tiene un exceso de calorías. El E es saludable pero algo escaso.

3.- Estudia las siguientes opciones de comida.

A.- Verdura con patatas, filete de ternera a la plancha, pan y fruta.

B.- Pasta con tomate y carne, pescado con patatas fritas y yogur.

C.- Ensalada, puré de verduras y fruta.

D.- Alubias con tocino y chorizo, huevo frito con jamón, pan y un pastel.

E.- Verdura, pescado al horno y yogur.

Comentario.- El A es saludable y completo. El B tiene un exceso de calorías (energía). El C tiene un déficit de calorías. El D tiene exceso en grasas. El E es saludable pero le falta algún hidrato de carbono.

4.- Siguiendo esta línea de trabajo, tenéis que elaborar una merienda y una cena saludables y completas. Después diseñáis dos meriendas y dos cenas que no sean adecuadas, tenéis que decir porque no lo son.

SESIÓN 6ª.-

Cada grupo de trabajo traerá cuatro productos etiquetados, uno cada alumno/a, para trabajar sobre las etiquetas. Ponerse de acuerdo previamente sobre lo que traerá cada uno para no repetir productos.

Tenemos que incluir los siguientes conceptos de las etiquetas:

- Nombre legal del producto.
- Listado de ingredientes.
- Modo de empleo y conservación.
- Información sobre alérgenos (posibles alergias).
- Información nutricional sobre el valor energético del producto y la cantidad de sus nutrientes
- Valor energético especificado en Kilocalorías.
- Fecha de caducidad.
- Cantidad neta de producto contenido en el envase.

Analizaremos si contienen el semáforo nutricional. Este es un tipo de etiquetado de amplía y simplifica la información nutricional de un producto a través de un sencillo código de color (verde, amarillo y naranja) que ofrece una descripción resumida muy visual para el consumidor sobre la cantidad de principales nutrientes que contiene ese producto.

Se habla de “ración” como la cantidad de alimento que se ingiere cada vez.

Un ejemplo:

Una ración de 125 g de yogur contiene: 113 calorías (6%), 16,8 azúcares (19%), 2,8 grasas (4%), 1,8 grasas saturadas (9%) y 0,3 sal (4%).

Si el yogur aporta un 6% quiere decir que es el 6% de las calorías que se necesitan en un día. En cada concepto, es decir, calorías, azúcares, ... nos pone un círculo de color

verde, amarillo o naranja que corresponden a bajo, medio y alto. Quiere esto decir que este semáforo nutricional nos indica si una ración del alimento considerado tiene un contenido alto, medio o bajo de calorías, azúcares, grasas, grasas saturadas y sal, sobre el aporte diario necesario. ¡MUY INTERESANTE!

En media hora haremos este análisis de los cuatro productos elegidos. El resto de la clase la utilizaremos para exponer nuestro trabajo al resto de la clase. Entre todos podremos sacar alguna conclusión positiva para mejorar nuestra forma de consumir fijándonos en las etiquetas.

SESIÓN 7ª.- EVALUACIÓN FINAL.

- 1.- Explica la diferencia entre alimento y nutriente.
- 2.- ¿Qué entiendes tú por una dieta saludable? Explica detalladamente la respuesta.
- 3.- Cita las enfermedades que hemos estudiado que son consecuencia de una mala alimentación. Explica una de ellas.
- 4.- Cita los seis grupos de alimentos que hemos estudiado. Pon tres ejemplos de cada grupo.
- 5.- Explica lo más detalladamente posible la dieta mediterránea. Recuerda que hemos estudiado un decálogo de esta dieta. Te ayudará a confeccionar una buena respuesta.
- 6.- Confecciona un desayuno y un almuerzo saludables y suficientes.
- 7.- ¿Qué es una ración? Confecciona una comida saludable y suficiente.
- 8.- En esta pregunta harás una merienda y una cena saludables y suficientes.
- 9.- Explica algunos de los conceptos que hemos trabajado en las etiquetas de los productos envasados.
- 10.- ¿Qué es el semáforo nutricional? Explícalo detalladamente.

CADA PREGUNTA VALDRÁ UN PUNTO. RECUERDA QUE ESTA PRUEBA VALDRÁ UN 70% DE TU CALIFICACIÓN FINAL DE LA UNIDAD.

UNIDAD DIDÁCTICA: EL AGUA IMPRESCINDIBLE EN LOS HÁBITOS SALUDABLES NUTRICIONALES

Diseñada para aplicar con alumnos de 6º de enseñanza primaria.

1.- Objetivos.

- Conocer la importancia del agua en la vida.
- Saber que el agua es imprescindible cuando hablamos de hábitos saludables nutricionales.
- Sin agua no hay vida. Comprender esto es un objetivo determinante.

2.- Temporalización.

- Seis sesiones, dedicando la última a la prueba individual de evaluación.

3.- Competencias básicas.

a) Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico.

- Comprender que toda el agua no la podemos consumir.
- Conocer de dónde viene el agua del grifo.
- Saber a dónde va el agua que desechamos y vertemos por el desagüe.

b) Competencia en comunicación lingüística.

- Ampliar y aplicar el vocabulario referente a este estudio sobre el agua.
- Comprender un texto en el que se planteen problemas relativos al agua.

c) Competencia matemática.

- Relacionar correctamente unidades de capacidad y de volumen (m^3 y L).
- Calcular correctamente el valor del agua consumida.

d) Tratamiento de la información y competencia digital.

- Saber relacionar los datos relativos al agua para sacar conclusiones reales, tanto sobre el valor del agua como sobre los usos y disfrutes o carencias de la misma.

e) Competencia social y ciudadana.

- Entender que hay mucha gente que no tiene acceso al agua potable, y que ello es un problema muy serio.

f) Competencia cultural y artística.

- Han de saber que todas las culturas no son iguales en relación con el agua: Cantidad de agua disponible, cantidad de agua que consumimos, valor del agua, etc.

g) Autonomía e iniciativa personal.

- Sería bueno que el alumno/a fuera capaz de trasladar la problemática del agua al ámbito familiar para poder cambiar alguna conducta relativa a conseguir un mayor ahorro de agua.

4. Contenidos.

- ¿Para qué necesitas el agua?
- ¿Cuánto cuesta el agua del grifo?
- ¿Dónde está el agua?
- ¿Es toda el agua igual?
- La factura del agua.
- El agua en la fotosíntesis.
- La contaminación del agua.

5.- Metodología.

- Grupos de 3 ó 4 niños/as.
- Trasladar la propuesta a las familias.
- Uso de la factura real del agua.
- Exponer determinadas conclusiones al resto de la clase o gran grupo.

6.- Evaluación (Final).

- Individual.
- El estado del cuaderno de trabajo vale un 10%.
- La realización de tareas, tanto en el aula como en casa, vale un 10%.
- La actitud durante la realización de la unidad vale un 10%.
- La prueba final escrita tiene un valor de un 70% sobre el total de la nota final.

Actividad 1.- Expresa tus ideas y las de tu familia. (Sesión 1º).

- 1.- ¿Para qué necesitas el agua?
- 2.- ¿Tienes el agua que necesitas?
- 3.- ¿Sabes cuánto cuesta el agua del grifo a tus padres? ¿Es mucho? ¿Es poco?

Si no lo sabes al llegar a casa pregúntaselo a tus padres. Ellos buscarán la factura del agua y te lo podrán decir.

- 4.- ¿Has oído hablar de falta de agua? En caso afirmativo, ¿dónde?
- 5.- ¿Dónde está el agua?
- 6.- ¿Toda el agua es igual? ¿Qué tipos de agua conoces?
- 7.- ¿De dónde viene el agua que consumimos?
- 8.- ¿Es buena, es decir, está en buenas condiciones para usar?
- 9.- ¿A dónde va el agua que gastamos?
- 10.- ¿Se puede volver a usar?

Actividad 2.- La factura del agua. (Sesión 2ª).

Cada grupo de trabajo traerá una factura del agua reciente para poder estudiarla.

- 1.- Busca a cuántos días corresponde. Se llama el período de consumo.
- 2.- Localiza el consumo total. Viene en m^3 . ¿Cuántos m^3 son?
- 3.- Pásalo a litros (L). Recuerda que $1 m^3$ equivale a 1.000 L.
- 4.- Calcula el consumo diario de la familia en litros.
- 5.- Halla el consumo diario por persona y día.
- 6.- En la factura aparece el precio por cada m^3 consumido. Quiero que me digáis cuánto vale cada metro cúbico, recuerda 1.000 L, de agua consumida.
- 7.- ¿Te parece cara o barata?
- 8.- ¿Sabes cuánto vale 1 L de agua embotellada comprada en cualquier tienda?
- 9.- Compara el precio del agua del grifo con el del agua embotellada.

Actividad 3.- Trabaja sobre el texto. (Sesión 3ª).

Lee el siguiente texto:

En nuestro planeta el agua circula continuamente por la atmósfera, tierras emergidas, lagos, ríos y océanos. Ese movimiento del agua es el denominado ciclo hidrológico o ciclo del agua. Es un proceso sin principio ni fin que determina el clima y el desarrollo de las formaciones vegetales y de las comunidades animales, modificando la Tierra y haciendo posible la vida sobre ella.

El agua pasa de los mares o de las tierras a la atmósfera por evaporación y transpiración. Para que el agua se evapore se necesita la energía del Sol.

La transpiración es el proceso que realizan los vegetales mediante el cual el 99% del agua que han absorbido del aire y del suelo la devuelven por sus poros a la atmósfera.

La evaporación y la transpiración están condicionadas por factores climáticos como la humedad, la temperatura y la velocidad del viento.

La humedad es la cantidad de vapor de agua que hay en el aire.

La condensación es el paso del estado gaseoso al líquido y origina las precipitaciones como la lluvia, la nieve y el granizo. Estas hacen que continúe el ciclo del agua.

El 65% del ser humano es agua.

Podemos aguantar sin comer unas 3 semanas, pero sin agua sólo aguantaríamos entre 5 y 7 días.

El 97% del agua de la Tierra está en los mares y océanos. El ser humano no la puede utilizar. El 2% es agua helada, tampoco la podemos consumir. Nos queda un 1%.

Aproximadamente la tercera parte de la población mundial no tiene acceso al agua potable.

El día 22 de marzo es el día mundial del agua.

Contesta en grupo a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué porcentaje de agua dulce hay en la Tierra?
 - 2.- ¿Es potable esa agua?
 - 3.- ¿Alguna vez te has quedado en casa sin agua? En caso afirmativo, ¿qué has hecho? ¿cómo la has conseguido?
 - 4.- ¿Cuánto podrías vivir sin beber agua?
 - 5.- ¿Te parece importante el agua o no? Discútelo con tus compañeros y explicad vuestras conclusiones cuando os pregunte el profesor.
 - 6.- ¿Podemos beber el agua del mar? ¿Por qué?
 - 7.- Que llueva puede ser bueno o malo. Explicad en qué condiciones es bueno y en cuáles es malo.
 - 8.- ¿Se podría vivir en un sitio dónde nunca llueva? Explicad la respuesta.
 - 9.- Pensad en hacer algo especial sobre el agua para el día 22 de marzo y contárselo a vuestro profesor.
 - 10.- Recordad esto: “La mayor parte de los afectados por enfermedades relacionadas con la **falta de agua** o con el consumo de agua contaminada son niños menores de cinco años y que viven en países pobres”.
- ¿Se os ocurre algo al respecto? ¿No? ¿Sí? ¿Qué?

Actividad 4.- El agua en la fotosíntesis. (Sesión 4ª).

Lee atentamente:

Las plantas verdes (con clorofila) gracias a la energía del Sol absorben por las hojas y el tallo dióxido de carbono (CO_2) del aire, y por las raíces agua (H_2O) y sales minerales. Con todo ello elaboran glucosa (hidratos de carbono) y expulsan oxígeno al aire. Son las plantas verdes los únicos seres capaces de fabricar los hidratos de carbono imprescindibles para la vida del resto de los seres vivos (animales y personas).

- 1.- Si no hay plantas no tendríamos alimentos ni oxígeno para vivir.
¿Qué necesita la planta para fabricar hidratos de carbono y oxígeno?
- 2.- ¿Qué ocurriría si le faltase algunos de esos elementos?
- 3.- ¿Qué elemento es el más necesario para las plantas?

Recuerda: Sin agua no hay plantas, sin plantas no hay vida. Somos agua.

Actividad 5.- Contaminamos el agua. (Sesión 5ª).

¡Fíjate cómo se contamina el agua!

- La carga de los grandes petroleros se derrama en el mar tras accidentes.
- Basuras y desechos dejados por los turistas en las playas que antes de ser recogidos van al mar.
- Fertilizantes usados en granjas.
- Las fábricas vierten sus residuos a las aguas. En ocasiones, al usar depuradoras, los retiran, pero otras veces, muchas, demasiadas, van a los ríos y a los mares.
- En nuestras casas, en ocasiones, tiramos por el fregadero o la balsa cosas que no deberíamos tirar. Para eso está la basura.

Como consecuencia de todo esto, nos gastamos mucho dinero para limpiar el agua que llega a nuestras casas, lo llamamos potabilización y se hace en las plantas potabilizadoras.

Para limpiar las aguas que van al río o el mar tenemos que depurarlas, pero las depuradoras son muy caras y no hay todas las que serían necesarias.

Tenéis que hacer, en grupo, una breve redacción sobre lo que acabáis de leer.

Actividad 6. Evaluación final. (Sesión 6ª).

- 1.- ¿Toda el agua que hay en el mundo es igual? ¿Qué tipos de agua conoces?
- 2.- ¿De dónde viene el agua que consumimos?
- 3.-¿ A dónde va el agua que gastamos?
- 4.- ¿Cuánto cuestan 1.000 litros (L) de agua del grifo? Recuerda que $1\text{m}^3 = 1.000\text{L}$, y en la factura del agua que has estudiado viene ese precio.
- 5.- ¿Te has quedado alguna vez sin agua en casa? Imagina lo que harías si sucediera esto. Explícalo.

- 6.- El agua puede ser buena o mala. Explica en qué condiciones es buena y en cuáles mala.
- 7.- Comenta esta frase: “Sin agua no hay plantas, sin plantas no hay vida. Somos agua”.
- 8.- ¿Qué es la potabilización? ¿Y la depuración?
- 9.- ¿Se podría vivir en un sitio donde nunca llueve? Explica tu respuesta.
- 10.- En esta pregunta quiero que me cuentes algunas de las cosas que más te han llamado la atención de este trabajo. Explícamelas.

Recuerda: Cada pregunta vale un punto. Y esta prueba es un 70% de la nota final.

ANEXO 2:

Recomendaciones para la compra, conservación y cocinado de los alimentos.¹⁴

Al planificar la compra, hay que seleccionar alimentos frescos y también aquellos productos que nos puedan ayudar a realizar una dieta equilibrada con facilidad aunque dispongamos de poco tiempo: congelados, conservas, etc.

1. Comprueba el etiquetado del producto y su fecha de caducidad, observando que no presente alteraciones en el color, olor, textura, aspecto, etc.
2. Rechaza los envases rotos, abollados, con etiquetas defectuosas, descongelados, etc.
3. Adquiere los lácteos, los productos congelados y los refrigerados en el último momento.

¹⁴ Consultar: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

4. Es importante que los alimentos que requieren refrigeración los instalemos rápidamente en casa, en el frigorífico o congelador, convenientemente protegidos y sin que estén en contacto los alimentos crudos con los ya cocinados.
5. Cuando es necesario descongelar un alimento, hay que hacerlo adecuadamente en el frigorífico o en el microondas.
6. Muchos productos congelados pueden cocinarse sin descongelar: patatas pre-fritas, verduras, etc.
7. Almacena las conservas y alimentos no perecederos a la temperatura adecuada, lejos de la luz y de fuentes de calor en un lugar seco y separado de los productos de limpieza.
8. Antes de preparar o cocinar alimentos es imprescindible realizar un lavado correcto de manos.
9. En la cocina, no hay que utilizar los mismos utensilios para los alimentos crudo y para los cocinados sin que los hayamos lavado previamente (tablas de corte, cuchillos, cucharas, etc.)

Cómo hacer la compra.

En primer lugar, se debe comprar en establecimientos que merezcan confianza, por higiene, calidad y buenas condiciones de conservación y exposición de los productos alimenticios.

Leer siempre las etiquetas. Es especialmente aconsejable verificar la fecha de consumo preferente o de caducidad.

Comprobar que el envase del producto esté en perfectas condiciones, y desechar los abollados, abombados o deteriorados.

En los alimentos frescos, ver que tengan buen aspecto, estén intactos y limpios, y se expongan y conserven en condiciones correctas e higiénicas.

La compra debe comenzar por los productos no perecederos, seguir por los frescos o perecederos, y acabar por los refrigerados y congelados. Es importante que no se interrumpa la cadena de frío en ningún momento. Para ello, es aconsejable colocar juntos los productos refrigerados (para frenar la pérdida de frío) y guardar los

congelados en una bolsa isotérmica (para que no empiecen a descongelarse antes de llegar a casa).

En la cesta de la compra o en la bolsa, no mezclar nunca los alimentos con sustancias tóxicas (productos de limpieza, insecticidas,...).

Cómo evitar intoxicaciones.

Para evitar intoxicaciones es fundamental mantener medidas de higiene al preparar los alimentos. Estas reglas son de oro:

- Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.
- Mantener limpias las mesas o encimeras donde se vayan a preparar los alimentos, y lavar los cuchillos, las tablas de cortar y cualquier utensilio de cocina antes de volverlos a usar.
- Mantener limpio el interior de la nevera.
- Proteger los alimentos con papel de aluminio o plástico de uso alimentario, y separar los crudos de los cocinados para evitar la contaminación cruzada.
- Lavar frutas y hortalizas frescas con abundante agua corriente y de forma meticulosa.
- Lavar y cambiar con frecuencia los paños o utilizar papel de cocina.
- No usar nunca envases alimentarios para guardar los productos de limpieza, puede dar lugar a confusiones fatales.

ANEXO 3:

Área de Conocimiento	Contenido	Ejemplo/s
Conocimiento del medio natural, social y cultural.	La salud y el desarrollo personal.	Beneficios de la práctica de la actividad física. El movimiento humano.
Educación artística.	Expresión y creación plástica. Interpretación y creación musical.	Creación de materiales para el ocio y tiempo libre. Danza, bailes y creación de coreografías.
Educación para la ciudadanía y los derechos humanos.	Todos.	Narraciones y dictados sobre actividad física.
Lengua Castellana y Literatura.	Leer y escribir. Educación Literaria.	Creación de materiales para el ocio y tiempo libre. Danza, bailes y creación de coreografías.
Lengua Extranjera.	Conocimiento de la lengua	Vocabulario sobre actividad física.
Matemáticas.	Números y operaciones.	Ejemplos matemáticos utilizando como contexto las actividades físicas y deportivas.
Tutoría.		Resolución de conflictos sobre actividades físicas. Valoración de los interés hacia la actividad física.

ANEXO 4:

Semana 1:

Lunes (08/04).- Lentejas ecológicas con chorizo de Potes, tortilla de patata y cebolla con jamón york y fruta.

Martes (09/04).- Arroz de pescado, lomo adobado a la plancha con ensalada y fruta.

Miércoles (10/04).- Crema de puerros con queso de nata de Cantabria, jamoncitos de pollo al chilindrón y yogur.

Jueves (11/04).- Macarrones ecológicos gratinados, pescado fresco de la lonja de Santoña y fruta.

Viernes (12/04).- Judías verdes con jamón, ternera de Cantabria en salsa con verduras y patata. Fruta

Semana 2:

Lunes (15/04).- Arroz blanco con sofrito de tomate natural, pescadilla milanesa con ensalada y fruta.

Martes (16/04).- Puré de verduras de temporada, jamón asado con champiñón laminado y yogur.

Miércoles (17/04).- Espaguetis ecológicos a la napolitana, librillo de jamón y queso con ensalada, fruta.

Jueves (18/04).- Cocido lebaniego con garbanzos de Potes, ventresca de merluza en salsa de calabacín y fruta.

Viernes (19/04).- Menestra de verduras con sofrito de jamón, pollo al horno con manzana asada y fruta.

Semana 3:

Lunes (22/04).- Lentejas ecológicas con verduras, tortilla de patata y cebolla con jamón york y fruta.

Martes (23/04). DÍA DEL LIBRO.- Sopa de letras, librillos de lomo con ensalada y natillas de chocolate.

Miércoles (24/04).- Arroz con verduras, merluza a la romana con ensalada y fruta.

Jueves (25/04).- Patatas guisadas con atún/bonito fresco, cinta de lomo asado con salsa de ciruelas y fruta.

Viernes (26/04).- Sopa de cocido con pasta ecológica y juliana de jamón york, pechuga de pollo empanada con ensalada y fruta.

Semana 4:

Lunes (29/04).- Crema de calabacín con queso de nata de Cantabria, hamburguesas de ternera de Cantabria al horno con salsa de pimientos y fruta.

Martes (30/04).- Pasta ecológica con sofrito de tomate natural, ventresca de merluza al horno con guisantes, cebolla y huevo duro. Fruta.

Miércoles (01/05).- DÍA FESTIVO. Ese día se daría judías verdes con patata y sofrito de bacon, pollo en salsa de zanahoria, cebolla y laurel. Yogur.

Jueves (02/05).- Arroz a la montañesa, pescado fresco de la lonja de Santoña y fruta.

Viernes (03/05).- Garbanzos guisados con chorizo de Potes, ternera de Cantabria asada con salsa de setas. Fruta.

Semana 5:

Lunes (06/05).- Menestra de verduras con sofrito de jamón, tortilla de patata y cebolla con queso. Fruta.

Martes (07/05).- Macarrones ecológicos gratinados, lenguado empanado con ensalada y fruta.

Miércoles (08/05).- Lentejas ecológicas estofadas, redondo de pavo asado con verduritas. Yogur.

Jueves (09/05).- Arroz de pescado, lomo adobado a la plancha con ensalada y fruta.

Viernes (10/05).- Puré de patata, puerro y zanahoria. Jamoncitos de pollo al chilindrón. Fruta.

Semana 6:

Lunes (13/05).- Sopa de pasta ecológica con picadillo de pollo y huevo duro. Albóndigas de ternera de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel. Fruta.

Martes (14/05).- Judías verdes rehogadas con jamón, canelones de atún con bechamel de leche de Renedo. Fruta.

Miércoles (15/05).- Arroz con sofrito de tomate natural, pechuga de pollo empanada con ensalada y fruta.

Jueves (16/06).- Patatas al estilo de Puente Viesgo, merluza en salsa de ajos tiernos. Yogur.

Viernes (17/05).- Alubias blancas con berza/repollo de Cantabria. Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón. Fruta.