

**Facultad de Educación y Trabajo Social**  
**Universidad de Valladolid**



# **PLAN DE MEJORA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS INFANTILES EN EL DESAYUNO**

**Trabajo de fin de grado maestro de Educación Primaria.  
Mención Educación Física**

**Autor: Sergio Colino Vicente  
Tutor: Juan Ramón Merino Bocos**

2014-2015  
Valladolid

# AGRADECIMIENTOS

Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi más profundo agradecimiento a todos aquellos que han colaborado en la realización de este trabajo, en especial al Dr. D. Juan Ramón Merino Bocos profesor de la Facultad de Educación y Trabajo Social por aceptar mi propuesta de Trabajo de Fin de Grado y por su inestimable ayuda, correcciones y consejos para que todo esto saliera de forma exitosa. Gracias.

A la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid y a todos sus componentes por la formación recibida hasta este momento, que no solo me han formado profesionalmente, si no que han contribuido también a que lo haga como persona.

A Sebastián Maroto Martín, maestro en el Colegio Público Marina Escobar, así como todo el grupo humano que lo conforma, por confiar en mí y en mi proyecto metodológico, permitiéndome llevarlo a cabo en el centro.

Y por último, un reconocimiento especial a mi familia y amigos que han seguido muy de cerca la elaboración del trabajo, por la paciencia, ánimo y cariño que me habéis aportado, también sois parte de este proyecto.

A todos ellos, muchas gracias.

## ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS .....	3
1. RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	4
2. INTRODUCCIÓN .....	5
3. OBJETIVOS .....	7
4. JUSTIFICACIÓN.....	8
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
5.1. Antecedentes .....	9
5.2. Fundamentación legal .....	14
6. METODOLOGÍA O DISEÑO.....	16
6.1. Muestra.....	16
6.2. Herramientas .....	16
6.3. Procedimiento .....	16
7. CONTEXTUALIZACIÓN.....	18
7.1. Contexto del centro .....	18
7.2. Alumnado.....	18
7.3. Horario .....	18
8. RESULTADOS.....	19
8.1. Hábitos alimenticios.....	19
8.2. Ingesta del desayuno .....	19
8.2.1. Ingesta de leche .....	20
8.2.2. Ingesta de derivados lácteos .....	21
8.2.3. Consumo de cereales.....	22
8.2.4. Relación entre consumo de leche y cereales .....	24
8.2.5. Ingesta de zumo.....	26
8.2.6. Ingesta de bollería industrial .....	26
8.3. Compañía durante los desayunos .....	28
8.4. Tiempo empleado.....	32
9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN .....	35
10. CONCLUSIONES .....	41
10.1. Consecución de los objetivos programados .....	41
10.2. Oportunidades y limitaciones.....	42
10.3. Recomendaciones.....	42
11. BIBLIOGRAFÍA.....	44

12.	ANEXOS.....	47
12.1.	Consentimiento informado .....	47
12.2.	Ficha de acceso a la página web.....	48
12.3.	Ficha pasada a los alumnos .....	49

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Proporción de alumnado que desayuna (porcentajes).....	20
Figura 2.	Ingesta de leche (porcentajes).....	21
Figura 3.	Ingesta de derivados lácteos (porcentajes).....	22
Figura 4.	Ingesta de cereales en chicos (porcentajes) .....	23
Figura 5.	Ingesta de cereales en chicas (porcentajes).....	23
Figura 6.	Ingesta de cereales (porcentajes) .....	24
Figura 7.	Relación de ingesta de leche y cereales (porcentajes) .....	25
Figura 8.	Ingesta de zumo y/o fruta (porcentajes).....	26
Figura 9.	Alumnado que toma bollería.....	27
Figura 10.	Ingesta de bollería (porcentajes) .....	28
Figura 11.	Compañía en el desayuno (chicos) .....	29
Figura 12.	Compañía durante el desayuno en los chicos (porcentajes).....	30
Figura 13.	Compañía en el desayuno (chicas).....	30
Figura 14.	Compañía durante el desayuno en las chicas (porcentajes) .....	31
Figura 15.	Compañía durante el desayuno (porcentajes) .....	31
Figura 16.	Tiempo empleado en desayunar (chicos).....	33
Figura 17.	Tiempo empleado en desayunar (chicas).....	33
Figura 18.	Tiempo empleado en desayunar.....	34
Figura 19.	Tipología del desayuno .....	35
Figura 20.	Tipología del desayuno (porcentajes) .....	36

# 1. RESUMEN

Las edades tempranas son la base en las que se fundamentan unos adecuados hábitos alimenticios, y el seno de la familia puede convertirse en la clave de que estos sean los apropiados. La nutrición adecuada y la enseñanza de esta, son de tal magnitud académica que han sido abordados en distintas normativas legales y por distintos autores.

En este trabajo se presenta una investigación realizada con un grupo de alumnos de 5º nivel de Educación Primaria, de un centro público de la ciudad de Valladolid durante el curso académico 2014-2015. Con los datos recogidos, realizamos una clasificación de los desayunos y llevamos a cabo una propuesta de intervención.

**PALABRAS CLAVE:** Salud, hábitos alimenticios, desayuno, familia, escuela.

## ABSTRACT

Early ages are the base on which adequate eating habits are based and the family could be the key to get the correct ones. Proper nutrition and teaching of it are such magnitude academically that we have been addressed in different legal regulations and by different authors.

In this work an investigation with a group of students from 5th level of primary education, of a public center of the city of Valladolid in the academic year 2014-2015 is presented. With the data collected, we make a classification of the breakfasts and conduct an intervention proposal.

**KEYWORDS:** Health, eating habits, breakfast, family, school.

## 2. INTRODUCCIÓN

Las noticias más recientes nos muestran unos datos poco alentadores de la continuidad que está teniendo la dieta mediterránea en nuestro país en los últimos años. Tal es así, que muchos trastornos relacionados con la alimentación vienen derivados por alteraciones que se hacen en los hábitos alimenticios que tienen las distintas familias, llegando a provocar problemas de salud tales como el sobrepeso, obesidad, etc. La Organización Mundial de la Salud aprobó en la 57 Asamblea Mundial de Salud en 2004, la Estrategia Global sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, con la idea de crear unos entornos más saludables.

Aranceta (2013b) señala como principal impulsor de esta situación al actual mercado laboral y la búsqueda de una residencia en las zonas periféricas de las ciudades, con un menor tiempo de dedicación al cocinar y con ello peores consecuencias.

En cuanto al desayuno se refiere, los autores Sánchez y Serra (2000) indican que el hecho de no ingerirlo de modo completo o equilibrado, así como el no tomarlo, pueden condicionar la adquisición de un hábito alimenticio incorrecto, o llevar al consumo de una dieta menos equilibrada durante el día.

Considerando imprescindible el desayuno por ser la comida más importante del día, los hábitos que se tienen de este, vienen derivados de las costumbres y hábitos familiares, con especial arraigo durante las edades tempranas. Es conveniente por tanto que estos hábitos sean lo más correctos y mejor asentados posible, con el fin de que perduren en el tiempo.

Como aspecto más destacado para este estudio, debemos señalar que el desayuno es la comida con la que acuden los niños a las aulas y es un elemento fundamental a la hora de afrontar las tareas que se les demanden, tanto a nivel intelectual como físico. Por tanto, en nuestra labor de docentes, deberemos tener esto en cuenta tratando de conocer la mayor cantidad posible de casos para anteponernos a los distintos problemas que esto pueda suponer.

El desayuno a estas edades debe componerse tanto de alimentos plásticos, energéticos y reguladores como señalan Vázquez y López (1998) tomando en casa un vaso de leche con azúcar o cacao y un bocata mediano de queso o jamón en el recreo del colegio.

Aunque no es tan frecuente como en años anteriores, Pérez y col. (2000) señalan que muchos estudiantes van a la escuela sin desayunar. Aunque el consumo de la leche es prácticamente diario, siendo acompañado además de algún cereal o galleta, son muchos los casos en los que se da un

alto porcentaje de personas que omiten el desayuno, algo que se achaca a la sociedad actual, influenciada por las prisas, falta de tiempo, etc. La actual crisis económica que se padece en el país, ha podido inducir cambios también en este sentido en las distintas familias.

Como indica Ortega (2013), podemos ver cómo cada vez son más los niños y jóvenes que acuden a las aulas sin haber tomado ningún tipo de alimento. En el informe elaborado por este autor aparecía un 7,8% de alumnos que no había tomado un desayuno saludable, frente a un 12,59% que sí que lo había hecho.

### 3. OBJETIVOS

Los objetivos del trabajo serán los siguientes:

- Identificar la aplicación que realizan los escolares de los aprendizajes relacionados con la nutrición.
- Estudiar los hábitos alimenticios en el desayuno de un grupo de alumnos de 5° de Educación Primaria.
- Presentar herramientas que contribuyan a profundizar en el conocimiento que los alumnos tienen acerca del desayuno.
- Diseñar unas actividades encaminadas a mejorar estos hábitos en los alumnos.



## 4. JUSTIFICACIÓN

Al pararme a pensar la temática para mi TFG se me pasaron varias ideas por la mente, pero fueron los recreos del Prácticum I, junto con los muchos comentarios de profesores que hablan en la red de los problemas de atención por parte del alumnado, los que me llevaron a estudiar la cantidad y calidad de los desayunos en relación con el rendimiento que se hace en la escuela.

La gran mayoría llega a los recreos con mucha hambre, dado el esfuerzo que realizan en el aula durante las 2-3 primeras horas de la mañana, y ante el que no tienen un aporte energético suficiente con el desayuno. Si a esto le añadimos la posibilidad de varios exámenes durante estas horas, el hambre aumenta sustancialmente.

Como señala Segovia y Villares (2010), la alimentación significa uno de los aspectos más importantes en el desarrollo de la persona y más si cabe durante la infancia. Siguiendo a este autor, los hábitos que se van consolidando en estos años van perdurando a lo largo del tiempo hasta llegar a la edad adulta, por lo que la etapa escolar supone el momento más importante para poder formar este tipo de hábitos saludables, que junto con la actividad física puede consolidar la sensación de bienestar en el niño y un mayor logro en las actividades diarias, ya sean escolares u otras.

En los tiempos que corren y dadas las problemáticas económicas por las que pasan determinadas familias, puede darse una alteración de la calidad, cantidad o incluso la existencia de un desayuno correcto, que represente, al menos, la cuarta parte de la totalidad de comida ingerida durante el día. Es por ello que el estudiar de qué modo desayunan los alumnos, así como la cantidad y calidad de estos desayunos, me parecía un aspecto muy importante para la labor docente, además de poder disponer de un modo con el que corroborar lo que muchos docentes exponen.

Así mismo, en las distintas normativas legales que rigen la Educación Española también nos podemos encontrar con aspectos referidos a la nutrición, como es el bloque 6 de la normativa vigente (LOMCE) y que hace referencia a la actividad física y la salud. Son contenidos mayoritariamente abordados de forma transversal, pero en cualquier caso nos indican la importancia que supone su conocimiento para el sistema educativo.

# 5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 5.1. Antecedentes

El centro escolar, junto con la familia, son los principales ejemplos en los que se basa el niño para el consumo de unos alimentos u otros. A pesar de que los niveles calóricos cubren las necesidades de los alumnos, se aleja del concepto que se nos presenta dentro de la dieta mediterránea y de la pirámide de alimentos, con un alto consumo de grasas y un bajo consumo de legumbres, verduras, frutas y pescados. En otro tipo de estadísticas nacionales, como es la encuesta nacional de salud se destaca el abandono y la dejadez en cuanto al desayuno se refiere, de los alumnos de educación primaria, por diversos motivos, entre los que destacan las prisas y el sueño. Es con los datos presentados en este informe, con los que trabaja Fernández y col. (2008) para determinar en qué grado se cumplen estos datos en adolescentes de Guadalajara (Castilla La Mancha).

En este estudio se pone de manifiesto que un alto colectivo de alumnos no toma desayuno o lo hace de forma inadecuada antes de acudir a las clases, siendo un 3,33% en los chicos frente a un 8,33% entre las chicas. Estos valores son coincidentes con los mostrados por Olaiz (2006) en la Encuesta Nacional de Salud, mientras que un desayuno correcto es tomado por un 20-30%. Se concluye pues, que la mayoría de encuestados no toma un desayuno suficiente, algo que puede influir en su actividad diaria.

Será con respecto a este tipo de estadísticas con las que buscaremos semejanzas y diferencias en cuanto a los hábitos relacionados con los desayunos. No son por tanto aspectos relacionados con la ingesta o cantidades que toman de cada tipo de alimento, sino que haremos más hincapié en aquellos otros hábitos, como son los relacionados con la compañía, tipología de los alimentos, etc.

Prestando atención a los hábitos de vida familiares actuales, Aranceta (2013a) señala que la organización de esta vida familiar y laboral ha provocado que cada vez se dedique menos tiempo a la preparación de alimentos, llegando a perder hábitos culinarios, y dándose comidas familiares casi exclusivamente durante los fines de semana. El autor concluye que si a todo esto le añadimos la actual situación económica, que ha afectado a muchas familias, nos encontramos con opciones más económicas o lugares más asequibles a la hora de comprar los alimentos, llegando a comprometer la calidad y/o cantidad de estos.

Algunos estudios centrados en el nivel de calorías consumidas por los niños alertan de esta problemática y más concretamente en lo referido al desayuno. De este modo, Aranceta (2000) en base al estudio enKid, revela la dimensión de este problema sobre la población española para poder trabajar en su mejora cuanto antes. Dentro de este informe, destaca la tendencia que existe en la población juvenil del territorio español, hablándonos de un especial interés por la obesidad infantil, ya que puede acarrear una serie de problemas de salud y calidad de vida para estas personas.

Por otro lado Aranceta y col. (2005) nos indican que un desayuno escaso hace que se incremente el consumo de golosinas y bollería industrial, por lo que esta tendencia anterior podría agravarse.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (en adelante AESAN) (2005) y AESAN (2010), nos aconseja que no se debe prescindir bajo ningún concepto de un desayuno completo, compuesto de lácteos, cereales y frutas, con un tiempo de dedicación de entre 15 y 20 minutos. De este modo conseguiremos reducir la necesidad de un consumo de alimentos con menor nivel nutritivo a media mañana, consiguiendo a su vez una mejora del rendimiento físico e intelectual.

Del mismo modo Huerta y col. (2006) y Carrillo y col. (2013) señalan el desayuno como el modo de evitar un consumo de otros alimentos menos nutritivos a media mañana, mejorando el rendimiento escolar e involucrando en la medida de lo posible a todos los miembros de la familia no solo en el consumo, sino también en la elaboración y compra de los productos.

Según datos aportados por la AESAN (2010) se indica que tanto las prisas por llegar al colegio como el sueño de las primeras horas de la mañana, hacen que la primera comida del día no sea todo lo correcta que debiera, lo que puede crear una peor concentración y rendimiento del niño en la escuela. La familia debería organizar el horario de tal forma que puedan disponer del tiempo suficiente para realizar el desayuno. En España entre un 10 y un 15% de los niños no desayuna, mientras que entre un 20% y un 30% lo hace de forma incompleta, llegando hambrientos al almuerzo del recreo.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, tal es así que repercute en el estado de salud y el rendimiento escolar como indican Segovia y Villares. (2010). Aunque a pesar de esto, son muchos los niños que asisten al colegio con un desayuno que no se ajusta a las recomendaciones o incluso en ayunas, algo que se relaciona con un mayor riesgo de obesidad. Hay una relación cada vez más acusada entre el peso corporal y el desayuno. Este mismo autor, señala que cuantos más son los días en que se deja de desayunar, mayor es el índice de masa

corporal (en adelante IMC) en los jóvenes, ya que provoca el consumo de una mayor cantidad de alimentos en la cena. El modo en que es tomado el desayuno, así como el tiempo invertido en este, puede llegar a crear unos hábitos que con el paso del tiempo influyen en la salud de la persona adulta. De ahí que se considere que dicho hábito sea lo más adecuado posible desde edades tempranas.

Como señala Del Pozo (2013) en el caso de los alumnos que no desayunan, la comida suele ser más abundante, dado el apetito con el que los niños regresan a casa, algo que provoca una mayor ingesta de alimentos de origen animal, eludiendo el consumo de aquellos provenientes de la tierra. Este autor también señala el lugar de nacimiento como artífice en gran medida de los hábitos alimenticios de una población, aunque, como en la actualidad se realizan cambios respecto a este, también hay que tener en cuenta el lugar de residencia. Estos factores hacen que los hábitos culinarios de algunas culturas se pierdan si no van asociados a unos conocimientos adecuados. Nos encontramos así mismo con que los alimentos han pasado a tener una gran vertiente social, lo que conlleva una menor diversidad en la dieta por la “categorización” de estos. En las familias donde todos sus miembros trabajan, existe una menor disponibilidad de tiempo para cocinar. Si a esto le sumamos el grado de estrés laboral, nos podemos encontrar con unas conductas alimenticias que tienden a ser desequilibradas. La conocida como dieta mediterránea es un concepto cultural que incluye la cocina y el buen comer, pero que no acaba aquí, sino que se conforma como ámbito de relaciones sociales, es decir, conlleva la socialización

Según Cubero y col. (2013) los niños que no desayunan, es difícil que completen con el resto de ingestas el aporte de calcio y/o de otros nutrientes necesarios en su día a día. Este mismo autor señala que una cantidad y calidad deficiente de nutrientes puede provocar enfermedades crónicas tales como diabetes u obesidad entre otras. Los niños son los grupos con mayor vulnerabilidad en cuanto a la adquisición de hábitos alimenticios saludables se refiere, siendo la mayor garantía a la hora de prevenir enfermedades crónicas con tan cuantiosa repercusión en la actualidad.

En la línea de evitar la aparición de enfermedades, Portela (2009) aboga por una concienciación en los niños sobre los hábitos relacionados con el desayuno, afirmando a su vez que el hecho de existir una omisión de este puede conllevar a un mayor riesgo de contraer tales enfermedades.

Según Vázquez y col. (1998) un desayuno saludable para las edades en las que nos encontramos, debe situarse cercano a las 500 calorías, incluyendo alimentos plásticos, energéticos y reguladores, como son leche con azúcar o cacao, cereales y fruta o zumo, datos ratificados con posterioridad por Banet, Llamas y López. (2005).

Siguiendo la línea de Nuñez y Banet (2000) es importante que los niños conozcan los hábitos alimenticios y de nutrición correctos, para que de este modo consigan establecer mejor sus hábitos. Tal es así que estos conocimientos han de tenerse en cuenta a la hora de elaborar los contenidos curriculares, sin olvidar tampoco la trascendencia de la familia.

La alimentación equilibrada supone tener en cuenta tanto la frecuencia como la distribución de los alimentos durante el día, tal y como indican Serra y Aranceta, (2000). En cuanto al desayuno saludable, significa garantizar una distribución de los nutrientes durante el día, evitar hábitos poco saludables, prevenir la obesidad infantil y mejorar el aprendizaje. En caso de que este fuera deficiente o escaso, en los escolares pueden verse tendencias dirigidas al consumo de bollería industrial durante la mañana, o realizar comidas copiosas de origen animal en lugar de otras más ligeras compuestas por vegetales.

Los hábitos alimentarios que se van dando desde las edades tempranas, se consolidan durante la adolescencia, con influencia de distintos factores entre los que destacan el entorno familiar, la escuela y los medios de comunicación, Castells (2006). Esta misma autora propone a su vez la enseñanza de una educación nutricional que se imparta a la población durante las distintas etapas de la vida y desde distintos ámbitos sociales.

Por otro lado y siguiendo esta línea argumental, Segovia y Villares, (2010) corroboran este postulado, argumentando que cada vez son más los estudios que apoyan la relación desayuno-peso corporal, algo demostrado tanto por estudios transversales como longitudinales. Estos autores exponen que existe una reciprocidad entre el IMC y el hecho de no haber desayunado.

Según Vega, Manzanera y Armenta (2013) la mejora de la Educación en Alimentación en colectivos como maestros supone una gran importancia de cara a erradicar desde la escuela los altos niveles de obesidad que acontecen en la actualidad. Este autor define la Educación Alimentaria como “el conjunto de métodos y estrategias que ayudan a que el individuo y la población en general pueda llevar a cabo una Alimentación Saludable”. Este mismo autor señala que estos altos índices de obesidad entre la población, pueden convertirse en un problema de salud pública ante el que se ha de actuar, por lo que la Educación Alimentaria se convierte en un elemento clave.

Como señala Murillo y col. (2013), la familia es el primer y principal agente de influencia sobre el niño, por lo que se considera necesaria una formación sobre la alimentación. Con un gran nivel de importancia, los centros educativos también son un entorno de mucha influencia, por lo que se

han llevado a cabo diversos intentos con la intención de promover conductas saludables y la práctica de ejercicio físico.

Carrillo (2013) invita a la posibilidad de que en aquellos centros en que fuera posible por la disponibilidad de comedor, este no tenga un uso exclusivo para las comidas del mediodía, sino que se ofrezca la oportunidad de realizar la primera comida del día en el comedor escolar. Esta idea la plantea para los niveles de primaria y secundaria, sin distinción alguna. En aquellos centros que por el contrario no dispongan de comedor escolar, la idea que propone es la de poder abordar contenidos relacionados con la nutrición y el desayuno en las clases de Educación Física o tutorías, indistintamente, idea ya expuesta con anterioridad por Segovia y Villares (2010).

## 5.2. Fundamentación legal

En el momento de relacionar la temática del TFG con los contenidos del currículo de Educación Primaria, nos encontramos con que los centros educativos son un entorno social adecuado para niños y adolescentes, de tal manera que se han hecho distintas promociones de conductas saludables en la juventud, incluyendo hábitos alimenticios y práctica de actividad física. Aunque pueden verse en los distintos niveles educativos, solo haré referencia a los de Educación Primaria.

Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) (1990)	Los temas referidos a la salud y hábitos alimenticios se relacionan de forma transversal en las distintas materias.
Ley Orgánica de Educación (LOE) (2006)	Educación Física. <ul style="list-style-type: none"><li>- Primer ciclo. Bloque 4. Actividad física y salud.<ul style="list-style-type: none"><li>o Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.</li></ul></li><li>- Segundo ciclo. Bloque 4. Actividad física y salud.<ul style="list-style-type: none"><li>o Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.</li><li>o Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud.</li></ul></li><li>- Tercer ciclo. Bloque 4. Actividad física y salud.<ul style="list-style-type: none"><li>o Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</li><li>o Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.</li><li>o Mejora de la condición física orientada a la salud.</li></ul></li></ul>

Estos aspectos podemos encontrarlos también en la normativa legal vigente de carácter nacional, como es en el Real Decreto 126/2014. En este documento por el que se regula el currículo básico de educación primaria, podemos ver en el apartado de educación física, cómo esta, además de formar personas competentes en cuanto a los aspectos motores, también está vinculada con la adquisición de competencias relacionadas con la salud y todos aquellos aspectos relacionados con unos hábitos o prácticas saludables.

Concretamente en este documento se definen dos estándares de aprendizaje dentro del área de educación física relacionados con el aspecto que se desarrolla en el siguiente trabajo. El primero de estos estándares sería el “5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.)” y el “5.4.” donde se mencionan los aspectos negativos del sedentarismo, la dieta desequilibrada y el consumo de drogas, tabaco y otros.

Dentro de la ORDEN EDU 519/2014 del 17 de Junio, publicada en el BOCyL N°117/2014 y como consecuencia de tomar como base el documento anteriormente citado, pueden verse del mismo modo, aspectos relacionados con la alimentación, dentro del área de educación física.

El bloque 6 en este caso, está relacionado con la actividad física y la salud. Así mismo, en las orientaciones metodológicas de este mismo documento, se destaca la importancia de la educación física en cuanto a los aspectos alimenticios se refiere, pero no de forma exclusiva, sino como aspecto que puede trabajarse transversalmente en otras áreas.

Dentro de este bloque, y como elemento relacionado con todos los niveles educativos de esta etapa escolar, pueden destacarse contenidos relacionados de forma muy directa con dicho aspecto, ya que concretiza en mayor medida lo que dictamina el Real Decreto. El contenido hace referencia a los aspectos que conciernen a la alimentación dentro del área de educación física de forma conjunta con la higiene personal entre otros.



## 6. METODOLOGÍA O DISEÑO

### 6.1. Muestra

Se realizó el estudio sobre un total de 71 alumnos de 5º curso de Educación Primaria, divididos en 38 varones y 33 mujeres. Las edades comprendidas van de los 10 a los 12 años, dada la existencia de algún repetidor. El grupo de edad mayor es el de los 10 años con un total de 50 alumnos, seguidos de los 11 años por 19 alumnos y 2 alumnos en el caso de los 12 años.

### 6.2. Herramientas

La información se recogió por medio de una ficha pasada a los alumnos para que cumplimentasen a lo largo de una semana. Esta ficha puede verse en el apartado de anexos. La entrega se hizo en dos días distintos según la clase, en dos casos el día 17 de marzo con recogida el 24 del mismo mes y en el tercer caso sendos días posteriores.

Las categorías utilizadas son las mismas que las propuestas en el estudio enKid, y que también han sido utilizadas por Herrero y Fillat (2006). Estas categorías son las de:

- BUENA CALIDAD: contiene al menos un alimento de cada grupo, lácteo, cereal y fruta.
- CALIDAD MEJORABLE: falta uno de los grupos anteriores.
- CALIDAD INSUFICIENTE: faltan dos de los grupos anteriores.
- MALA CALIDAD: no desayuna.

Tras clasificar los desayunos se procedió a elaborar una propuesta de intervención para llevarse a cabo con el alumnado.

### 6.3. Procedimiento

A continuación se exponen los pasos seguidos para la elaboración de la encuesta, comenzando con un planteamiento ante el personal de Educación Física y terminando con la recogida de los datos. El primer día se procedió a una explicación del modo en que debía cumplimentarse este cuestionario, mientras que el resto de días fueron realizados de forma autónoma por cada alumno.

Las fases del estudio fueron las siguientes:

- Conocimiento del alumnado con el que se va a trabajar. La población de estudio vino dada en función del criterio del Prácticum II, por lo que los alumnos son aquellos con los que se ha trabajado a lo largo del periodo de prácticas.
- Propuesta de intervención al profesorado encargado.
- Entrega de la ficha a los alumnos para su realización, junto con una hoja informativa y consentimiento informado. En el estudio participaron todos los alumnos que cursan el 5º curso de Educación Primaria en el CEIP Marina Escobar de Valladolid.
- Recogida de las fichas y posterior estudio estadístico. El análisis estadístico se realizó mediante el programa Excel bajo Windows 7.
- Desarrollo de la propuesta de intervención.

## **7. CONTEXTUALIZACIÓN**

El siguiente trabajo se llevó a cabo en el centro escolar CEIP Marina Escolar del barrio de Parquesol en Valladolid.

### **7.1. Contexto del centro**

El colegio CEIP Marina Escobar cuya construcción finalizó en el año 1996 y fusionado en el año 2004-2005 con el hasta entonces CEI Bartolomé de Cossío. Se trata de un centro de titularidad pública.

La mayoría de las familias poseen estabilidad económica, con nivel de ingresos medio o medio-alto, habiendo, por lo general, un cónyuge con trabajo fijo. No se observa un alto índice de paro y es frecuente el trabajo del padre y de la madre, aunque también es posible que la madre trabaje como ama de casa a pesar de estar en posesión de títulos superiores.

### **7.2. Alumnado**

El alumnado no presenta ningún tipo de problemas (por lo general) susceptible de ser mencionado. La inmensa mayoría son nacidos en el barrio y en cuanto al alumnado extranjero hay que decir que tienen un nivel muy bueno de adaptación en el grupo.

### **7.3. Horario**

El horario que presenta el centro es de 9 a 14 horas, con un recreo de media hora, entre las 12 y las 12.30 horas, por lo que tras el desayuno se ha de rendir en el aula durante tres horas antes del almuerzo. Con relación a este último, cabe decir que no todos lo llevan, aunque no es la tónica general.

## 8. RESULTADOS

### 8.1. Hábitos alimenticios

Al encuestar sobre los hábitos alimenticios, se pretendía conocer el alcance que tienen los aspectos teóricos en la práctica de cada uno de ellos. Si bien es cierto que estos pueden venir determinados no solo por elementos académicos, sino por otros como pudieran ser las rutinas familiares. En cualquier caso, lo que se pretende es saber qué conocen los niños sobre la alimentación en cuanto al desayuno se refiere, en los días que practican ejercicio, bien sea en la clase de Educación Física o bien en partidos o torneos a los que pudieran acudir los fines de semana.

En la siguiente tabla de doble entrada pueden verse los resultados obtenidos en cada uno de los apartados que se preguntaban.

	Crees conveniente desayunar distinto	Desayunas distinto
Sí	35,46%	9,93%
No	14,18%	40,43%

Tabla 1. Resultados de las cuestiones sobre los hábitos alimenticios

Los resultados en este aspecto fueron que un 35,46% consideraba apropiado desayunar de forma distinta en aquellos días que fueran a realizar alguna actividad física, frente a un 14,18% que no consideraba necesario realizar un desayuno distinto al de otros días.

En cuanto a la realización de un desayuno distinto con motivo de alguna sesión de Educación Física u otros, un 9,93% reconoce hacer una ingesta distinta, frente a un 40,43% que no.

### 8.2. Ingesta del desayuno

En este apartado pueden encontrarse dos apartados, en el primero se expondrá el número de alumnos que dicen tomar el desayuno en función de los días y posteriormente se hará un análisis de las ingestas que recibe cada tipo de alimento que han de componer un desayuno completo.

Como se observa en la figura 2, el porcentaje de alumnado que toma el desayuno es siempre superior al 90%, pero esto no quiere decir que siempre sea lo considerado como ideal, ya que en el caso de los jueves es cuando más claro se ve un descenso de esta cifra, situándose cerca del 97% (97,18%), dada la existencia de dos alumnos, uno en cada sexo, que dice no desayunar.

Por otro lado, aunque los lunes y sábados hay una totalidad de alumnos que desayunan, es curioso cómo esta cifra se ve en descenso cuando llegamos al domingo.

Es destacado el descenso que se produce los jueves, casi punto y medio porcentual con respecto al valor más bajo que le antecede como es el miércoles.

Aunque los domingos no están dentro de la jornada escolar, el dato que aporta este día no es el máximo que se presenta en la tabla, a pesar de que se sitúa en el 98,59%.

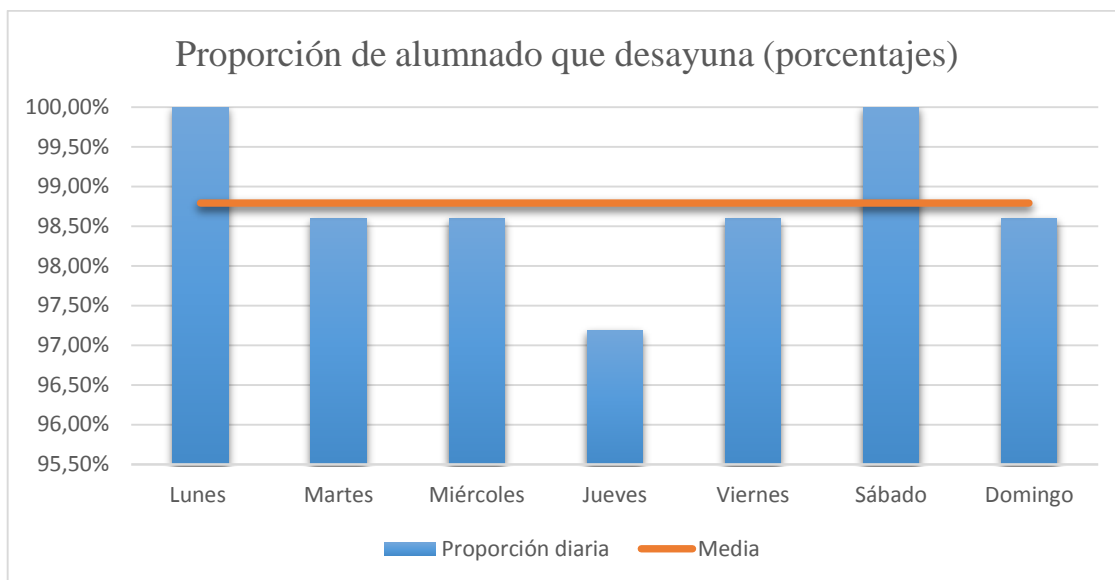


Figura 1. Proporción de alumnado que desayuna (porcentajes)

### 8.2.1. Ingesta de leche

Aunque la ingesta de leche se sitúa con valores bastante similares, hay que acercarse a los días jueves, viernes y sábado, donde esta cifra baja del 90% (84,51%), sobretodo en el sábado, dato de un día que a pesar de no formar parte del horario escolar posee la cifra más baja con un 84,51%.

Teniendo en cuenta las cifras más altas de esta tabla, se extrae así mismo, que los descensos tan acusados no son derivados de una alergia o patología a este alimento, sino por otras causas desconocidas

Se ve una diferencia muy acusada entre el dato mayor (92,95%) correspondiente al martes y el menor (84,51%) correspondiente al sábado. Esta diferencia porcentual es casi de ocho puntos y medio (8,45%), que en términos de alumnos supone una cifra cercana a 6 alumnos.

Aunque la media nos acerca a un consumo de casi un 90% (89,54%) no quiere decir que todos los días sea así, de hecho la cifra se eleva por los datos del lunes y del martes, ya que el resto de días a excepción del sábado se mueven en cifras similares.

Los datos están en claro descenso a partir del martes hasta el sábado donde toma su valor mínimo. Existe un pequeño ascenso el domingo pero que en ningún caso llega al máximo semanal, situado en el martes.

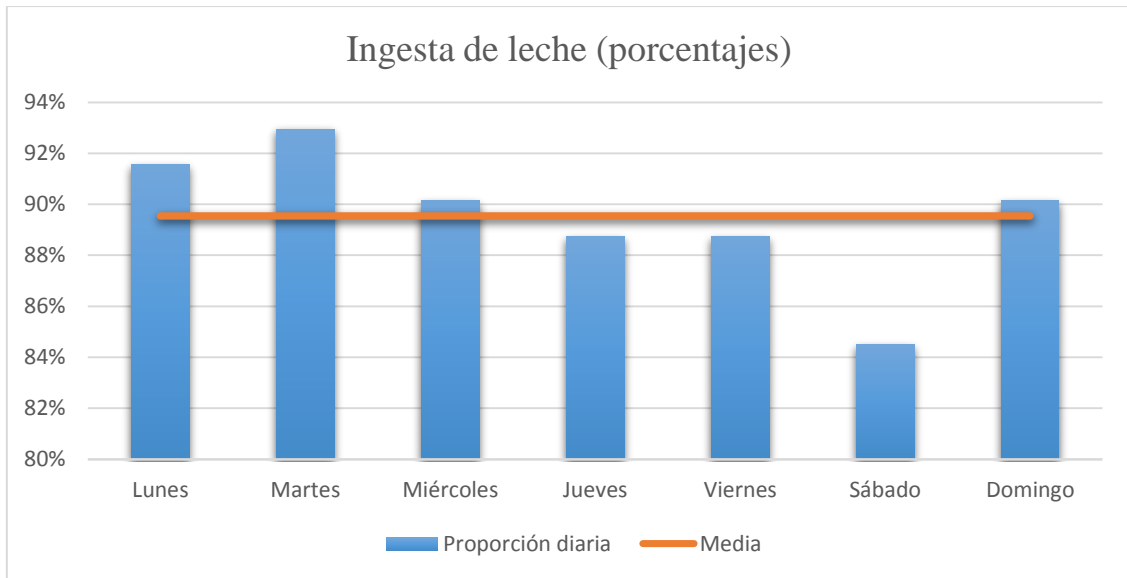


Figura 2. Ingesta de leche (porcentajes)

### 8.2.2. Ingesta de derivados lácteos

Las cifras en la mayoría de los casos son cercanas a una cuarta parte del alumnado, por lo que si estos alumnos que toman derivados lácteos son aquellos que no consumen leche, puede ser una ayuda de cara al próximo consumo de leche, pero no siempre es así, ya que algunos dicen tomar leche propiamente dicha y algún producto lácteo. Es por este motivo por el que el análisis de estos productos se hace de forma independiente al del consumo de leche, ya que no pueden sumarse las cifras de leche y derivados a pesar de ser alimentos que pudieran presentar semejanzas en algunas de sus propiedades. La cifra se ve en claro descenso al acercarnos al domingo, con una diferencia de más de un 10%, pasando de un 26,76% a un 15,49%.

La media, aunque cercana a la cuarta parte del alumnado (24,35%) no debemos considerarla de forma conjunta a la de la ingesta de leche por lo expuesto anteriormente.

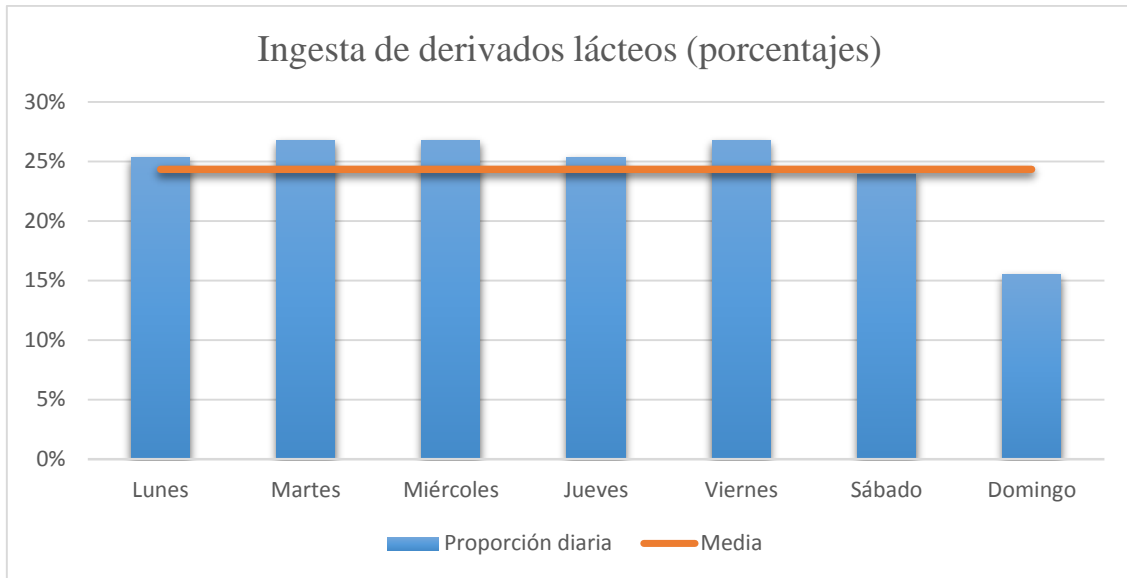


Figura 3. Ingesta de derivados lácteos (porcentajes)

### 8.2.3. Consumo de cereales

En este caso se ha hecho diferencia en cuanto a sexos se refiere dadas los valores tan distantes entre ellos, algo que ha influenciado en el cálculo de la media general posterior.

En el caso de las chicas son cifras mucho mayores, lo que hace que la media se desplace por encima de todos los valores de los chicos.

En el caso de los chicos las cifras no llegan al 30% como valores máximos (27,27%), sin mucho cambio entre sus mayores datos y los peores, por lo que la media está muy cercana a estos valores. Se ve un mayor consumo en la primera mitad de la semana, hasta el jueves, día en el que comienza un descenso que se extiende a lo largo del fin de semana.

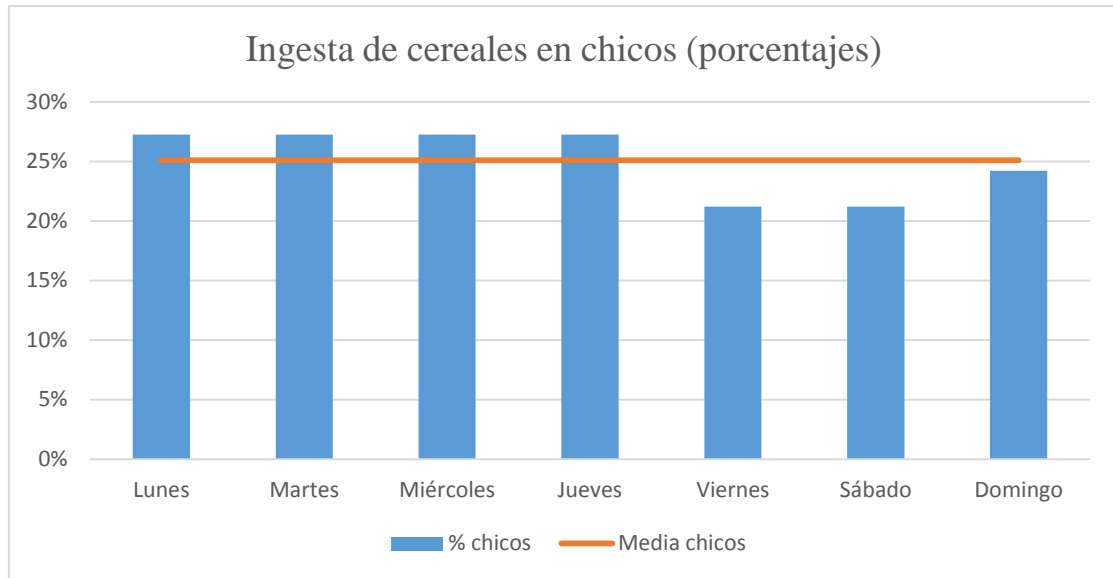


Figura 4. Ingesta de cereales en chicos (porcentajes)

En el caso de las chicas no ocurre del mismo modo, ya que hay datos muy distantes entre sí, haciendo que además de existir una media distinta, la diferencia sea mucho mayor entre sus valores máximos y mínimos.

Encontramos valores que casi rozan el 60% (57,89%) como cifras máximas, mientras que la cifra mínima está muy cercana al 10% (13,16%) por lo que existe un margen entre ambas de 44,73 puntos de diferencia. Al contrario que en el caso de los chicos, no se observan una tendencia a lo largo de la semana, sino que se intercalan días con valores máximos y mínimos a lo largo de la semana, además de ser los fines de semana los días que presentan las cifras más bajas.

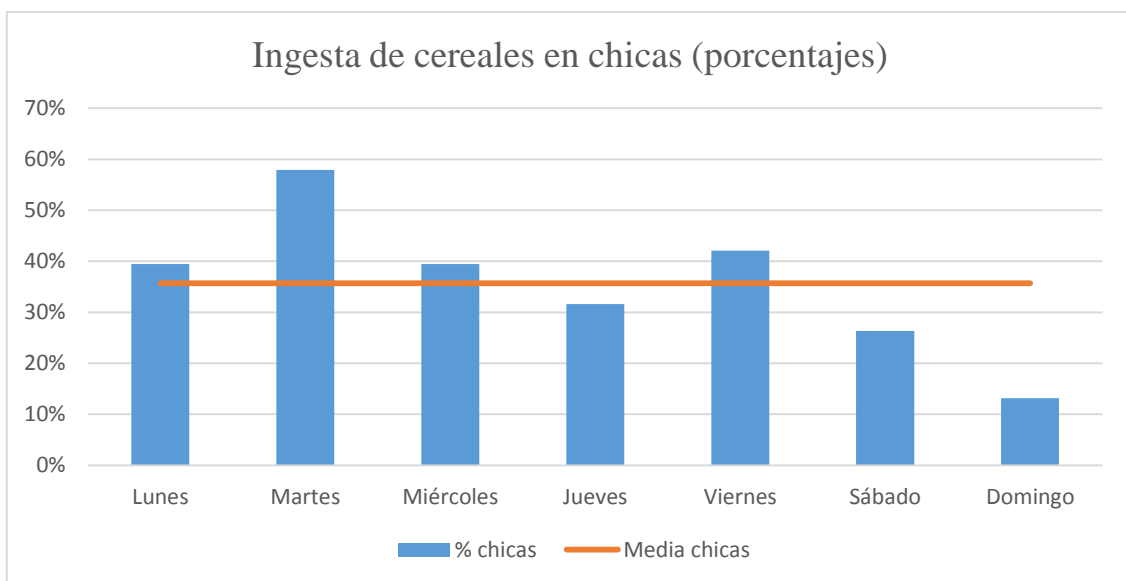


Figura 5. Ingesta de cereales en chicas (porcentajes)



Puede apreciarse cómo a pesar de que son las chicas las que tienen la mayor cifra de consumo de cereales en el caso de los martes, también poseen la menor en los domingos, datos que distan mucho entre ellos. En el caso de los chicos, a pesar de ser cifras menores que las de las chicas, son más estables a lo largo de la semana.

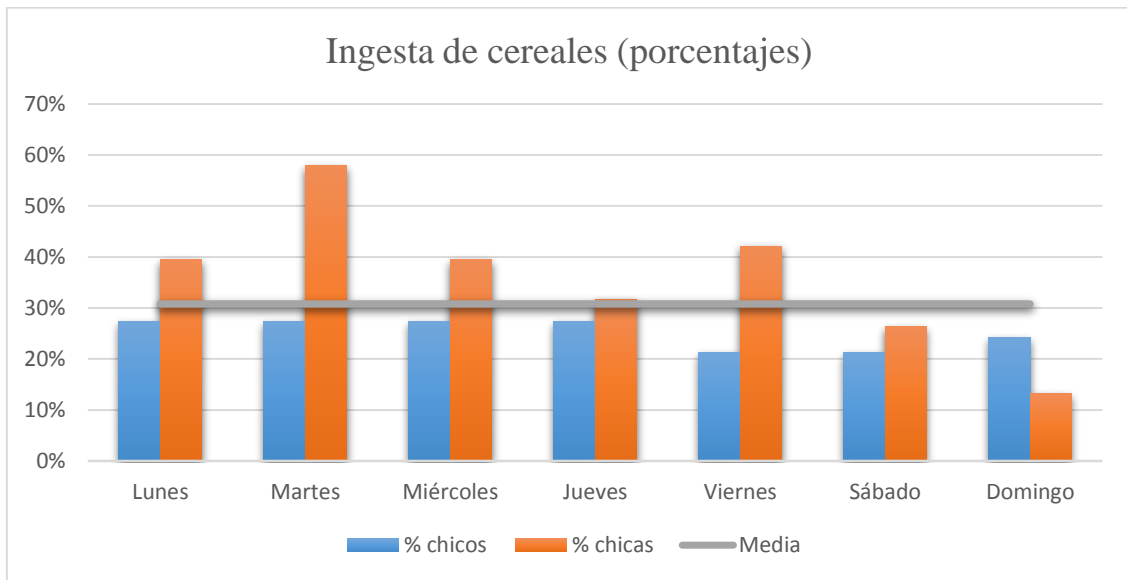


Figura 6. Ingesta de cereales (porcentajes)

A la hora de unir los datos vemos como son más las niñas las que consumen cereales a lo largo de la semana, superando la media general hasta en cuatro ocasiones, algo que no hacen los chicos en ningún caso, ya que ningún día alcanzan cifras cercanas a la media. Estas cifras recordemos que están influenciadas por una cifra muy elevada en los martes y los viernes aunque en menor medida, hecho que desvirtúa la realidad del resto de días.

Sin tener muy en cuenta el dato de los martes, las cifras en ningún caso llegan a la mitad del alumnado, acercándose al 45% (43,66%) en el mejor de los casos, pero además de ser una cifra que solo se produce un día, el resto de días son cifras casi un 30% menor que esta, pasando de 43,66% hasta un 13,15%.

#### 8.2.4. Relación entre consumo de leche y cereales

A priori se podría pensar que aquellos días en los que se da un menor porcentaje de alumnos que toman leche será menor la cifra del consumo de cereales, pero para corroborar esto se ha procedido a la elaboración de una tabla en la que se relacione el consumo de ambos productos.

Como vemos, el consumo de cereales está muy por debajo del consumo que se hace de leche. El dato máximo en el consumo de cereales es de un 43,662%, mientras que en el de leche es de 84,507% por lo que hay una diferencia porcentual de casi 41 puntos.

El valor máximo de los cereales se da en los martes, día en el que también se da la mayor ingesta de leche, pero no ocurre así con el mínimo. En el caso del dato mínimo de ingesta de cereales se da los domingos, pero el consumo menor de leche se aprecia en los sábados.

Es cierto que se da una concordancia entre consumo de ambos alimentos, pero sin correspondencia entre los máximos y mínimos. En el caso del fin de semana el domingo es cuando se dan las menores cifras de consumo de cereales a pesar de ser el sábado el día que menos ingesta de leche existe.

Aunque en el caso de los martes encontramos la cifra máxima en el consumo de cereales, hay que recordar que esto viene derivado por el consumo que realiza el sexo femenino, pero no así el masculino, por lo que sin tener en cuenta la influencia de este dato, podría decirse que hay un consumo de cereales en descenso prácticamente continuado a lo largo de la semana.

Podemos concluir que existe cierta relación entre el consumo de leche y cereales durante la semana, a excepción del domingo, donde a pesar de presentar la tercera cifra más alta en el consumo de leche, presenta la mínima en consumo de cereales.

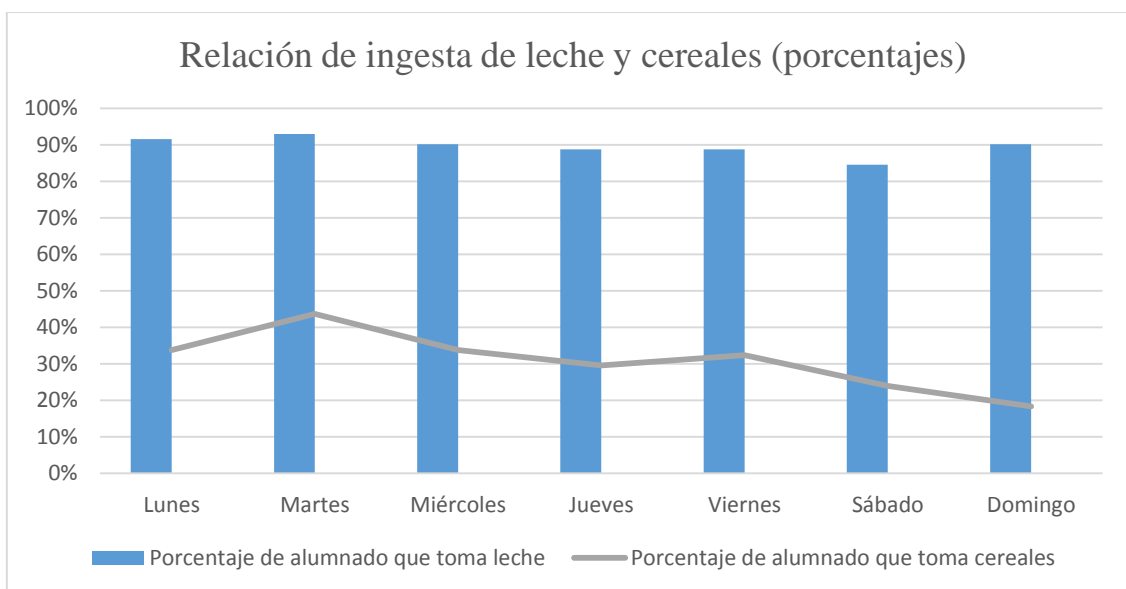


Figura 7. Relación de ingesta de leche y cereales (porcentajes)

### 8.2.5. Ingesta de zumo

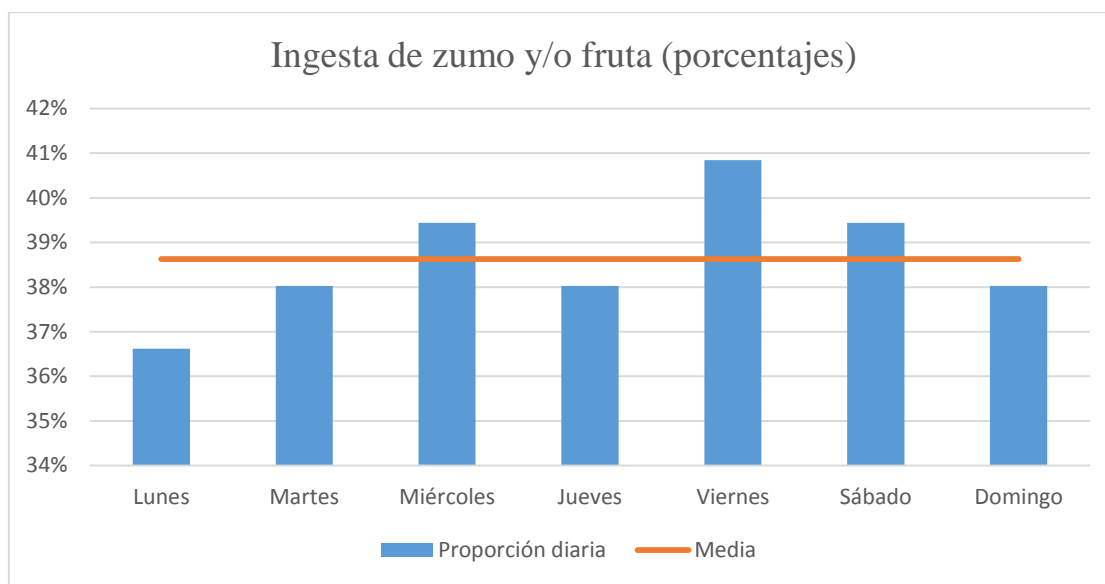


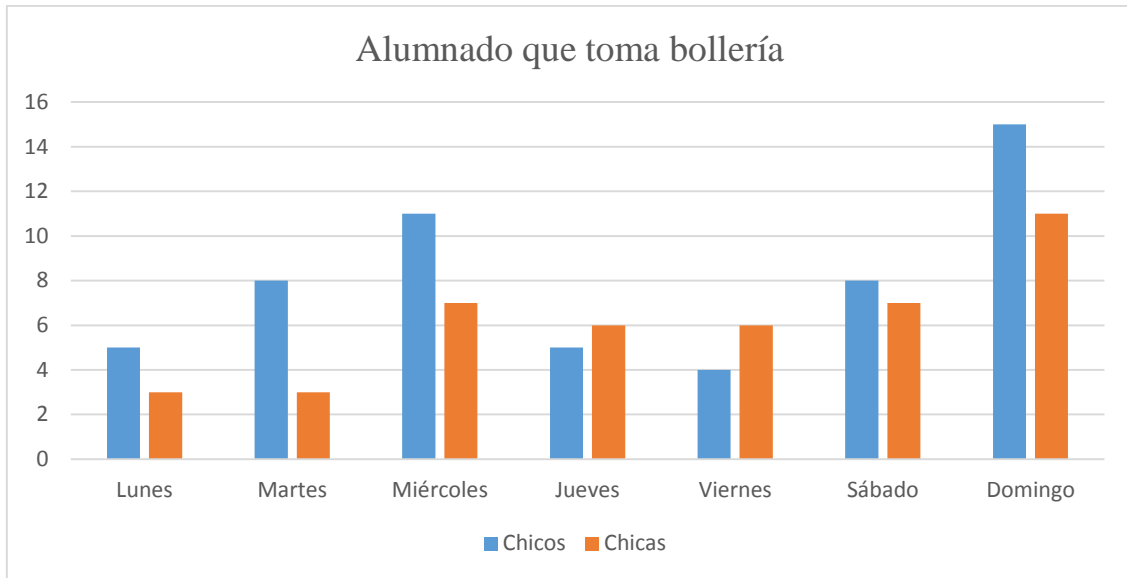
Figura 8. Ingesta de zumo y/o fruta (porcentajes)

Como vemos en la tabla anterior, los datos más alentadores se observan en los miércoles, viernes y sábado. A diferencia de otros alimentos, estos parecen ser los más ingeridos cuando se acerca el fin de semana, aunque la cifra como la del lunes dista mucho de la media general, que ronda el 40% (38,63%).

Como en el caso de la ingesta de cereales, los datos son mayores en el caso de las chicas, con cifras superiores en los tres últimos días de la semana, algo que hace elevar la cifra promedio. En cualquier caso, los datos en el mejor de los casos no llegan a la mitad del alumnado, con un máximo de 40,85% el viernes.

### 8.2.6. Ingesta de bollería industrial

En cuanto al colectivo que toma bollería industrial, hay algunos que nos han señalado en la encuesta que se les pasó, que la bollería no es industrial propiamente dicha, ya que la fabricación ha sido llevada a cabo por algún miembro de la familia. Previamente hay que señalar que para este estudio no se ha tenido en cuenta el modo o los sujetos implicados en su elaboración, sino el hecho en sí de la ingesta de estos de cara a una alimentación sana en el alumnado estudiado, por lo que ambos se han tenido en cuenta del mismo modo.



*Figura 9. Alumnado que toma bollería*

A lo largo de la semana no hay ningún día en el que estén exentos este tipo de alimento en ambos sexos, con unos mínimos en las chicas de 3 personas, cifra cercana a los 4 de los chicos, por lo que los mínimos son prácticamente iguales como se ve en la tabla.

Las cifras máximas marcadas por los chicos de forma muy distinta a las chicas hace que la media se vea alterada, pero en cualquier caso, las cifras en ambos sexos se ve con un aumento significativo a medida que se acerca el fin de semana, llegando a unos máximos de 11 chicas y 15 chicos el domingo.

En cinco de los siete días de la semana, son los chicos los que superan las cifras de las chicas, con ventajas mayores que las que tienen las chicas en los dos días que tienen cifras superiores, por lo que el consumo es generalmente mayor entre los chicos que entre las chicas. Si bien es cierto que no supone un alto porcentaje, la cifra total de los domingos supera la tercera parte del alumnado estudiado.

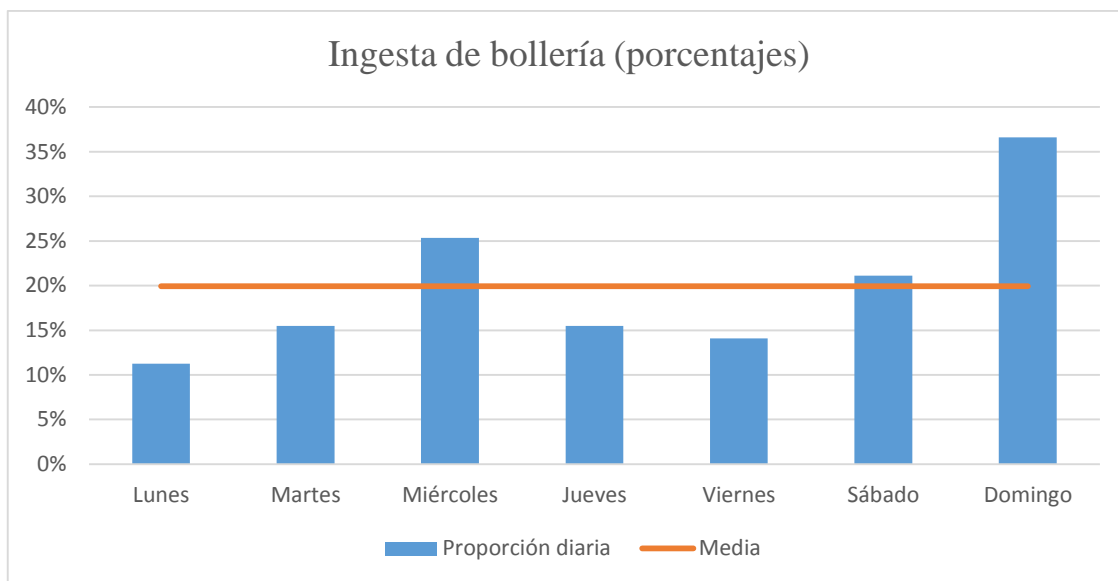


Figura 10. Ingesta de bollería (porcentajes)

Si tenemos en cuenta los datos porcentuales, vemos cómo los miércoles y los domingos son los que mayor porcentaje suponen. En el caso de los miércoles estamos hablando de un día a mitad de semana con un porcentaje cercano a la cuarta parte (25,35%) algo que destaca con el resto de datos de días de jornada escolar y que supera en gran medida la tendencia media semanal junto con el domingo.

### 8.3. Compañía durante los desayunos

Los datos obtenidos en este apartado se analizan, como en el caso anterior, según los sexos, dado que las cifras son bien distintas entre ellos.

En primer lugar se hará un análisis del modo en el que es tomado el desayuno, pudiendo distinguir entre las categorías “de pie” y “sentado”. Este aspecto puede influir en tanto que una ingesta realizada de pie suele ser de menor duración que la que se hace sentado, por lo que de cara al apartado siguiente puede servirnos de ayuda.

Antes de comenzar con el análisis cabe mencionar que la opción denominada “en familia” considera a aquellos casos en los que no esté solo el alumno durante el desayuno, pudiendo estar acompañado por familiares que vivan con él, así como otros parientes a los que la familia ha podido pedir ayuda. Así mismo, entran en este criterio aquellas personas ajenas a la familia, como son los cuidadores o asistentes que no tienen relación alguna con la familia más que aquella de tipo laboral o de amistad.

Aunque pueda parecer un abanico amplio en cuanto a la tipología de personas consideradas dentro del apartado anterior, esto se ha considerado así porque al estar con él durante esta ingesta, estas personas son conscientes, en mayor o menor medida, de lo que toman los alumnos, por lo que no se está haciendo un juicio solo bajo el criterio exclusivo del alumno, sino que hay personas a su lado que lo aprueban o desaprueban.

Si estudiamos primeramente a los chicos podemos observar que la inmensa mayoría desayuna con la familia, con datos más que significativos, ya que en todo momento se encuentran por encima de la mitad del alumnado de dicha tipología sexual. Seguidamente podemos ver los apartados de “solo” y en “familia y TV” que varían mucho de ser durante la semana a ser en el fin de semana. Es durante el fin de semana cuando el criterio de “solo” desciende, mientras que el de “familia y TV” asciende casi en la misma proporción.

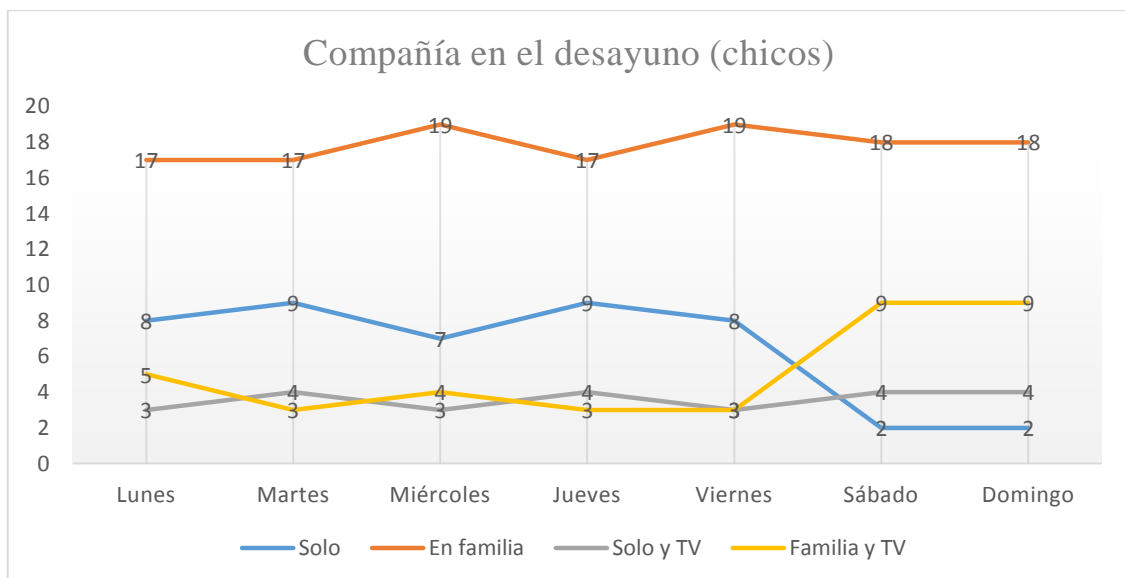


Figura 11. Compañía en el desayuno (chicos)

Si estos datos los vemos por medio de porcentajes podemos ver que el valor en familia toma los mayores datos en cualquier día superando en cualquier caso el 50% de los chicos. El valor “familia y TV” crece los fines de semana en detrimento de la categoría “solo”, pasando de un valor máximo semanal de 15,15% a un 27,27%, casi duplicándose la cifra.

En el caso de la categoría “solo” pasamos de un máximo de 27,27% a un mínimo en los fines de semana de 6,06%, cifra reducida más que considerablemente.

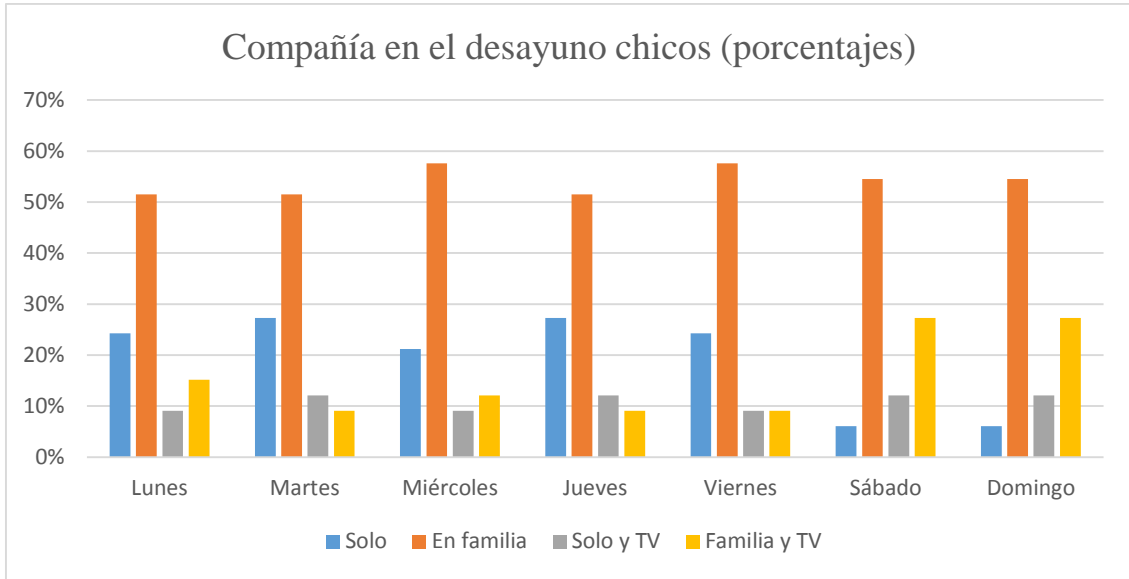


Figura 12. Compañía durante el desayuno en los chicos (porcentajes)

Por otro lado, en las chicas la tendencia es la misma, predomina el desayuno en familia a lo largo de la semana, mientras que los fines de semana se ven reducidas las cantidades de ingestas en solitario, sumándose muchas de ellas en la categoría de “familia y TV”.

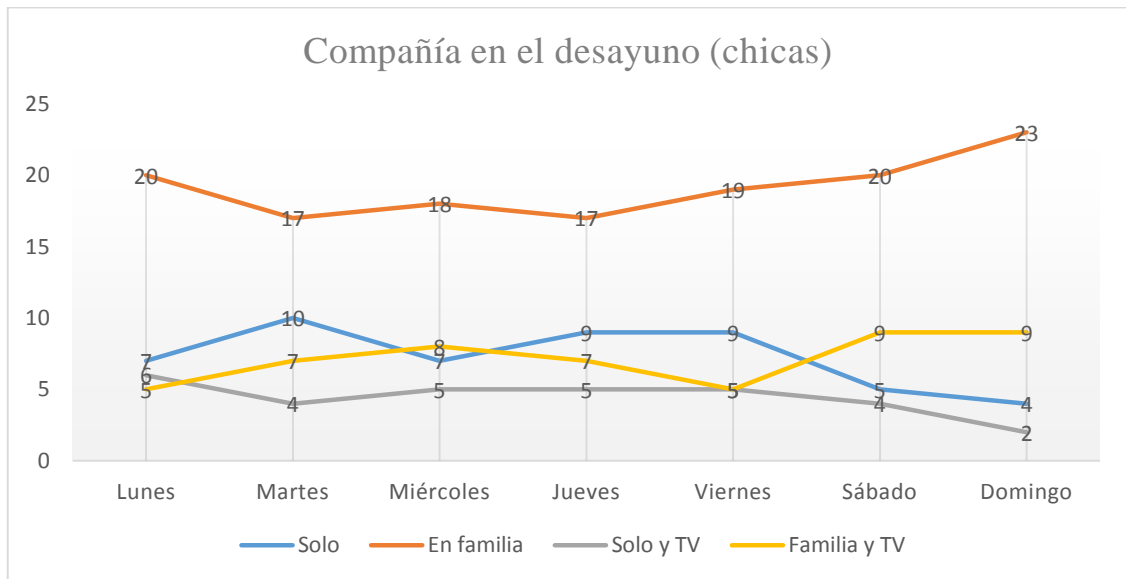


Figura 13. Compañía en el desayuno (chicas)

Las cifras de chicas que desayunan solas mientras ven la televisión es ligeramente mayor que en el caso de los chicos, aunque también hay que recordar que el número de chicas encuestadas resultaba superior que el de los chicos.

En cuanto a porcentajes se refiere, vemos al igual que en el caso anterior, un descenso de los valores referidos a la categoría “solo” durante los fines de semana, pasando de un 26,32% como

valor máximo los martes a un 10,53% los domingos. Así mismo, en el caso de la categoría “familia y TV” se ve aumentada durante los fines de semana, donde presenta valores máximos de 23,68% en ambos días, aunque no es tanto el descenso como en los chicos, ya que el valor máximo en los días escolares es de un 21,05%.

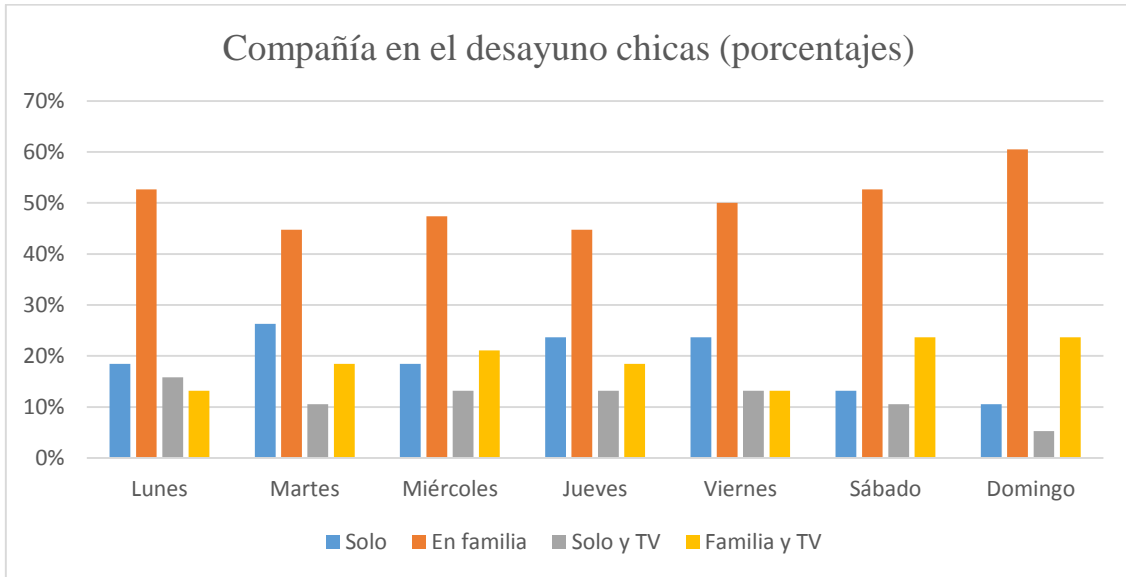


Figura 14. Compañía durante el desayuno en las chicas (porcentajes)

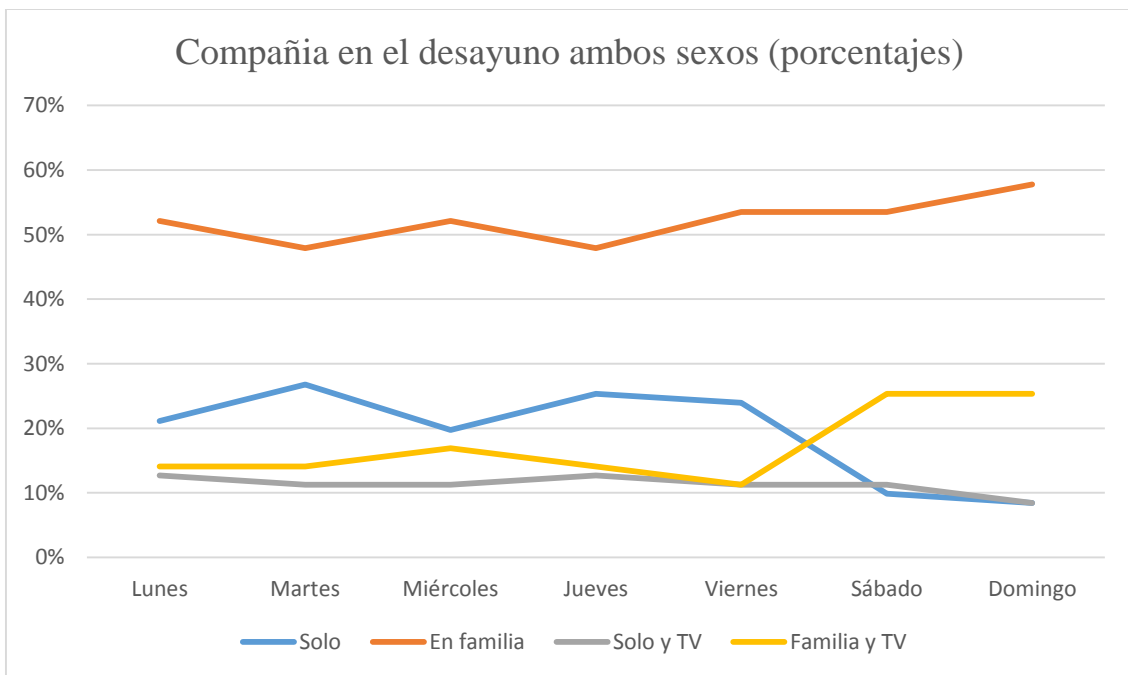


Figura 15. Compañía durante el desayuno (porcentajes)

Si estos datos los extrapolamos a una tabla conjunta, podemos ver de forma más clara los aumentos y descensos porcentuales. A medida que nos acercamos al fin de semana vemos cómo



las categorías relacionadas con las familias, toman datos mayores, en detrimento de las categorías unipersonales. La categoría que menos cambios presenta es la de “solo y TV”, oscilando en el 10% a lo largo de la semana.

#### **8.4. Tiempo empleado**

El tiempo empleado ha sido medido en intervalos de 5 minutos, empezando por el intervalo denominado como “menos de cinco minutos” hasta llegar al intervalo denominado como “más de 30 minutos”. Se ha considerado esta medición por la mayor facilidad que supone a alumnos de estas edades el calcular los tiempos, en lugar de hacer uso de cronómetros u otros medidores que a pesar de darnos una mayor precisión supone un mayor trabajo por parte de los niños y un error en ellos puede suponer un cambio en las posibles tendencias temporales.

En el caso del intervalo “menos de 5 minutos” para el cálculo estadístico se procedió a trabajar con un valor de 4 minutos, ya que menos tiempo que esto es algo muy poco probable que existiese, dado que la preparación de alimentos e ingesta de ellos conlleva un mayor tiempo. En cuanto al intervalo de “más de 30 minutos” no ha sido necesario contar con él, por lo que no se ha hecho los cálculos con cifras cercanas ni datos aproximados.

Para el resto de las medidas se han tomado los valores que aparecen en la tabla como tal, sin considerar en ningún caso los segundos, de hecho la cuantificación temporal se recomendó al alumnado que fuera así para su propia comodidad. Si bien es cierto que en un intervalo de 5 minutos pueden existir distintos valores, se han tenido en cuenta exclusivamente aquellos que fueran exactos. En el caso de que contabilizaran valores intermedios se dejó a su voluntad el considerar marcar la casilla anterior o posterior a la del tiempo calculado.

La diferencia es prácticamente nula, de hecho las medias a simple vista bien podrían estar dándonos un valor prácticamente igual de no haber sido por el uso de datos estadísticos propiamente dichos.

En el caso de los chicos, como muestra la tabla posterior, vemos una tendencia mayor a los 10 minutos aproximados, seguido bastante de cerca por el intervalo de los cinco minutos. En el caso de los fines de semana puede verse un mayor uso de tiempo, como es el caso de los 20 minutos. Este dato va en consonancia con la compañía durante el desayuno, que como ya vimos, en los fines de semana era con un mayor número de miembros.

El promedio de los tiempos en este caso guarda mucha relación con el intervalo de los 10 minutos, donde mayor número de alumnos existen.

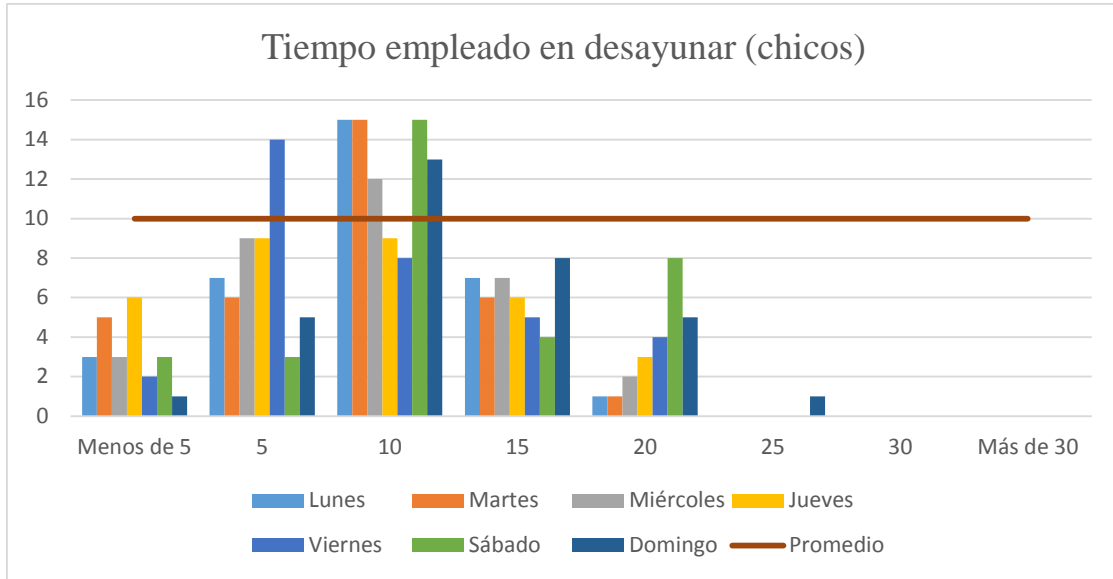


Figura 16. Tiempo empleado en desayunar (chicos)

Son los fines de semana los días que suponen un uso mayor del tiempo de cara al desayuno en líneas generales. En el caso de las chicas, la cifra va en aumento pero no de forma muy intensa, ya que a pesar de que se hace un mayor intervalo de tiempos superiores a los 10 minutos, también del intervalo de los cinco, por lo que la diferencia queda prácticamente saldada. El promedio en este caso lo encontramos un poco más elevado, en los 11,95 minutos, muy cercano a los 12, ya que hay uso del intervalo de los 30 minutos que en el caso anterior de los chicos no se utilizaba.

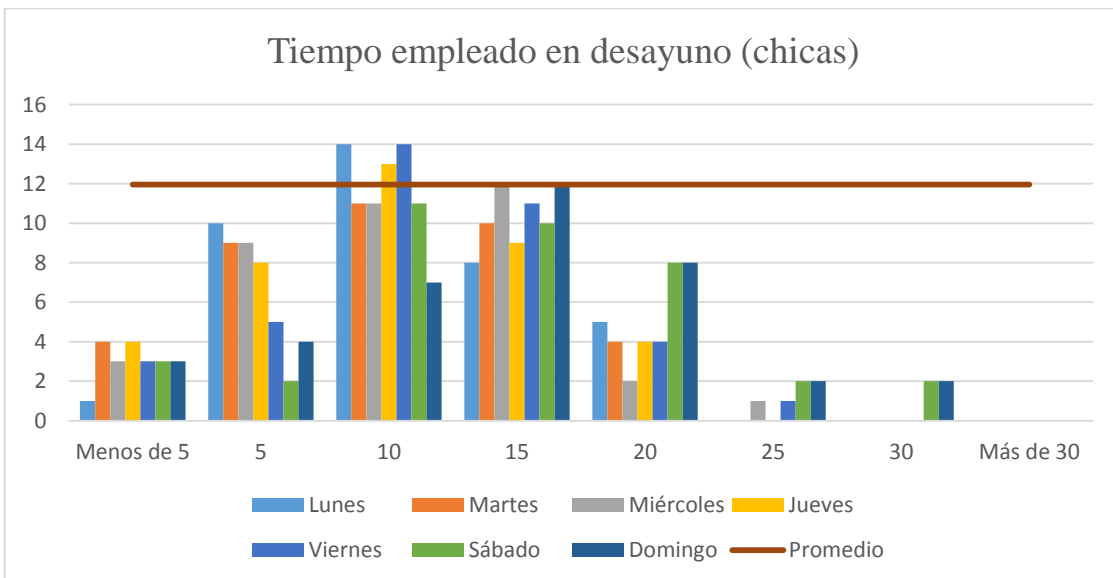


Figura 17. Tiempo empleado en desayunar (chicas)

Si vemos los tiempos conjuntos a lo largo de la semana, el valor modal es el de los 10 minutos para cualquier día de la semana, aunque en el caso de los domingos la marca de los 10 minutos

se sitúa a la par que la de los 15. En este caso la media se ve aumentada por el aporte de las chicas, situándose en los 11,18 minutos, que en términos de tiempo suponen 11 minutos y 11 segundos.

Son los días referidos al fin de semana los que mayores tiempos presentan, en cualquier caso, derivadas por las chicas, ya que en el caso de los chicos, en ningún momento superaban los intervalos de “30 minutos” o “más de 30 minutos”.

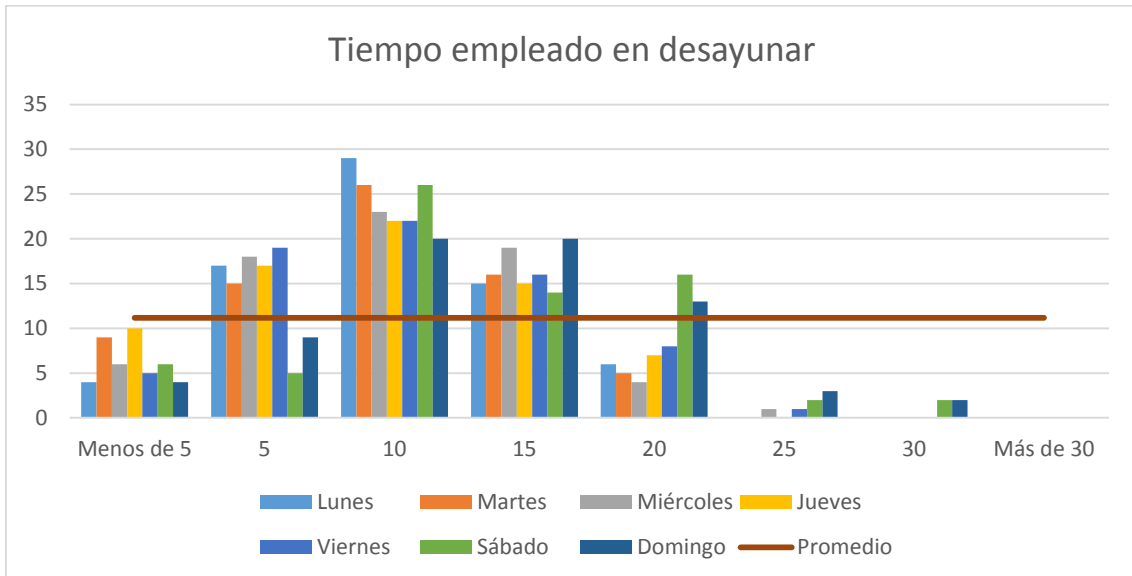


Figura 18. Tiempo empleado en desayunar

## 9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Si analizamos los datos anteriores siguiendo la clasificación utilizada por Herrero y Fillat (2006), donde se hace uso de las pautas del Informe enKid, podemos ver los siguientes tipos de desayunos según los distintos días de la semana.

Teniendo en cuenta estos datos, desglosados por días, observamos cómo los desayunos de calidad mejorable aumentan en número conforme nos acercamos al fin de semana, donde consiguen sus mayores cifras. No puede decirse lo mismo de los desayunos considerados de buena calidad, que por el contrario, los fines de semana muestran sus peores cifras.

En relación a estos dos datos, podemos decir que hay un número de alumnos que vienen tomando un desayuno de buena calidad durante la semana, cercano al 15%. Esta cifra desciende cuando llega el fin de semana, algo preocupante si tenemos en cuenta la mayor probabilidad de que la familia esté con él debido a los descansos laborales y la posibilidad de más tiempo de dedicación que se pueda dar al desayuno.

En cuanto a los desayunos de mala calidad presentan cifras prácticamente equiparables según pasa la semana, algo que tampoco se ha de considerar como positivo, más si cabe los sábados, que es cuando esta categoría muestra su mayor cifra.

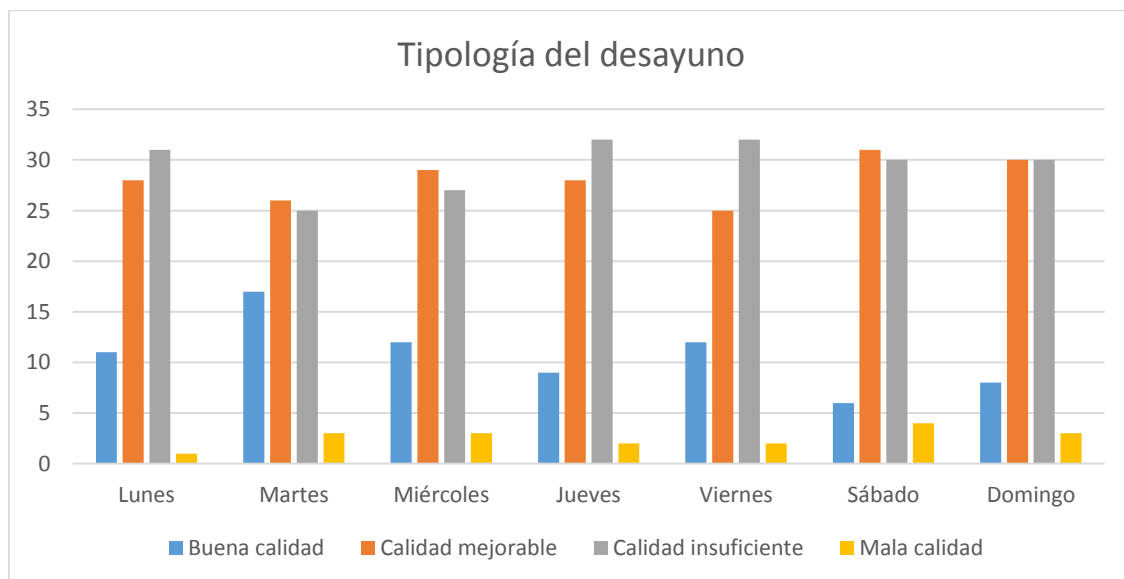


Figura 19. Tipología del desayuno

Si tenemos en cuenta las cifras anteriores pero mediante porcentajes, podemos ver de mejor manera la repercusión que tiene cada tipología de desayuno a lo largo de la semana.

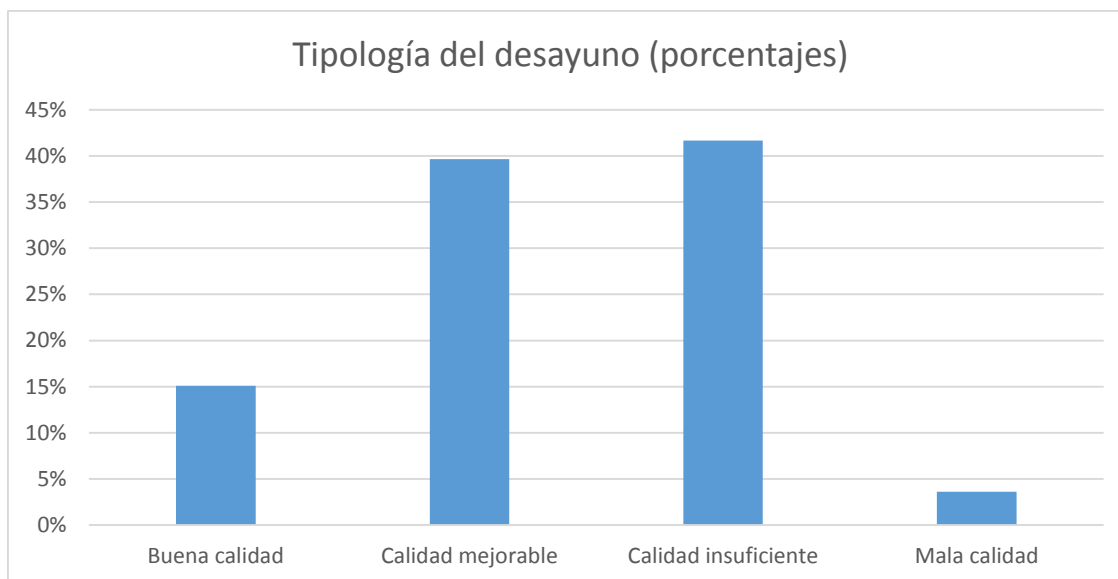


Figura 20. Tipología del desayuno (porcentajes)

- **Mala calidad:** La cifra es más cercana al 5% del estudio de Herrero y Fillat (2006) que las de Segovia y Villares (2010), ya que presenta un porcentaje de 3,62%. Aunque en este caso la cifra sea menor, podemos decir que es prácticamente igual la proporción de alumnos que no toma ningún alimento de los que componen el desayuno ideal.
- **Calidad insuficiente:** En este caso la cifra sacada de nuestros datos se aleja de forma muy clara de la aportada por este estudio. Hablamos de una diferencia que va de los 18,4% del estudio a un 41,65% de nuestros datos, siendo en muchos casos la leche el único alimento que se ingiere en este tipo de desayuno. Esto puede deberse a lo señalado por la AESAN (2010), siendo las prisas o el sueño de las primeras horas, los motivos predominantes para que exista un desayuno menos completo.
- **Calidad mejorable:** En este caso la cifra resultante de nuestro estudio está muy por debajo de la del estudio de referencia. Pasamos de un 60,3% del estudio a un 39,64%, donde el principal alimento que falta es el zumo o fruta, ambos considerados por igual en el estudio. En la mayoría de los casos aquí presentes es la leche la que mayor grado de aceptación presenta, pero son pocos los que la acompañan con cereales o zumos.
- **Buena calidad:** Los datos en este caso son más cercanos a los 16,3% del estudio, hablando en nuestro caso de un 15,09%. Aunque se aproxima a la cifra de referencia, sigue por debajo de esta. Esta cifra se muestra cercana al 10% que consideraba realizar un desayuno completo los días que tenía sesión de Educación Física o algún acontecimiento deportivo.

A pesar del desconocimiento mayoritario a la intolerancia a la lactosa que nos sugiere Villoslada y Román (2013), podemos ver que el hecho de no tomar leche no es por este tipo de causas. Existe un alto índice de ingesta de leche los martes que no se repite ninguno de los demás días, por lo que esto es debido a otros factores como hemos destacado, pero no por una acusada intolerancia.

Como señala Sánchez y Serra (2000) y más tarde Herrero y Fillat (2006) los resultados de una omisión del desayuno, o un desayuno incompleto, puede interferir en el desarrollo y rendimiento del alumno, por lo que consideran más que importante que el alumnado tome un desayuno completo de cara a las demandas intelectuales que se le exigen desde el colegio. Es por este motivo que la existencia de desayunos donde mayoritariamente se ingiere leche sin ningún otro complemento, pueden causar mayores índices de fatiga y de menor rendimiento. Si hablamos en aspectos relacionados con el área de Educación Física, esto puede suponer un menor rendimiento y posibles lesiones.

Estos mismos argumentos eran defendidos igualmente por Fernández y cols. (2008), sugiriendo que a pesar de la importancia que atañe, son los estilos de vida y la falta de tiempo motivos con tal peso que como vemos, hacen que los desayunos no se completen de la manera que debieran.

En cuanto al tiempo dedicado, Huerta y col. (2006) y AESAN (2010) señalaban una dedicación estimada de entre 15 y 20 minutos, algo que no se cumple en nuestro estudio. Se obtienen datos alejados de la idoneidad de estos y cercanos a la mitad de lo que exponen estos autores, aunque guardan relación con el número de alimentos que ingieren.

Con posterioridad, Cubero y col. (2013) señalan también que una dedicación de entre 15-20 minutos es suficiente para hacer un desayuno completo, por lo que debería reforzarse esta idea en la línea junto con un consumo de otros alimentos además de la leche.

Atendiendo a la presencia familiar como señalaba Castells y col. (2006) se ve una ligera tendencia al desayuno en familia durante los fines de semana. Se cumple en este caso la idea que señala esta autora. Si tenemos en cuenta que muchos alumnos dicen desayunar con algún miembro de la familia durante la semana, nos encontramos con que la cifra del fin de semana es poco mayor que la tendencia semanal, aunque se ve en claro descenso el número de alumnos que dicen desayunar solos. En contraposición, podemos señalar que el porcentaje de alumnado que realiza otra actividad durante el desayuno, como es el caso de ver la televisión, es cercano al 40% que nos indica esta autora.

Se reafirma con la investigación realizada, lo ya expuesto por Aranceta (2013b), quien señalaba el factor laboral como causante de una menor dedicación a la preparación de alimentos y una

menor presencia de la familia durante los días laborables. Esta presencia se ve en aumento a medida que nos acercamos al fin de semana, algo reflejado igualmente en este estudio. En nuestro caso hemos visto una mayor presencia de la familia a lo largo de los días con jornada laboral, pero era durante el fin de semana cuando el número de alumnos que desayunaban solos pasaba a desayunar en familia, dejando clara esta tendencia. Esto puede conllevar como ya hemos visto, a unos hábitos de vida no tan saludables como sería lo ideal y a una posible pérdida de hábitos culinarios como señalaba este mismo autor.

Remitiéndonos a lo señalado por la AESAN (2005) y AESAN (2010), el hecho de prescindir de un desayuno completo puede acarrear una mayor predisposición a un consumo de alimentos menos nutritivos a media mañana, por lo que el momento del recreo podría convertirse en la ocasión propicia para que esto se produzca. Del mismo modo, el tiempo empleado está muy distante del propuesto por esta misma entidad, ya que en este estudio es prácticamente la mitad de los 15-20 minutos que se manifestaban como aconsejables.

En la línea de un mayor índice de consumo de alimentos menos nutritivos nos encontrábamos con Huerta y col. (2006) y Carrillo (2013). Estos autores recordamos que además de señalar este aspecto, reconocían el papel de la familia como elemento sustancial para motivar a unos hábitos de vida saludables, una elaboración por parte de todos los miembros y en definitiva, el consumo de un desayuno completo.

Es posible que como señalaba la AESAN (2010) tanto las prisas por llegar al colegio como el sueño de las primeras horas de la mañana, sean unos factores determinantes a la hora de un desayuno menos idóneo de lo que debiera. En el caso de desayunos insuficientes suponen un 40%, algo más del 30% propuesto por la AESAN, siendo la leche el elemento más ingerido.

Si a todos estos aspectos anteriores le unimos la relación existente entre la obesidad y el desayuno, nos podemos encontrar en el futuro, con lo ya mencionado por Segovia y Villares (2010) de un mayor riesgo de obesidad en el futuro.

Ante los datos que se desprenden del estudio realizado, se observa una ingesta incompleta por parte de algunos alumnos de aquellos alimentos que deberían conformar un desayuno adecuado de cara a afrontar las actividades escolares. Del mismo modo, y como consecuencia de esto, el tiempo de dedicación es menor de lo que se recomienda como apropiado.

En aquellos alumnos que afirman no hacer un desayuno compuesto por los elementos considerados por Vázquez y col. (1998) o Banet, Llamas y López (2005) nos lleva a confirmar aún más la hipótesis de Castells y col. (2006) y Murillo y col. (2013) en la que consideran de gran

importancia el ámbito familiar como elemento de consolidación de unos buenos hábitos alimenticios.

De cara al ámbito educativo como nos atañe, considero de gran importancia la idea de Vega, Manzanera y Armenta (2013) refiriéndonos con estos datos, en la importancia de la Educación en Alimentación de cara a evitar altos índices de obesidad y/u otras enfermedades entre la población, problema de gran calado para el futuro de la sociedad. Señal de la importancia de esto es también la tendencia que tienen los alumnos a creer que hacen un desayuno completo, donde solo un 35,46% consideraba necesario realizar un desayuno distinto los días con carga física. Si estas cifras las cotejamos con los resultados del estudio distan mucho con la práctica.

Queda de manifiesto el problema nutricional que estos alumnos presentan en cuanto al desayuno se refiere. Se necesita pues consolidar unos aspectos críticos en ellos para que vean que el desayuno es un elemento de ayuda a un mejor rendimiento, algo que puede darse desde la escuela y debe darse si tenemos en cuenta la pérdida de estos valores desde los ámbitos sociales. Bien es cierto que la comunidad educativa ha de hacer todo lo posible y trabajar en común con las escuelas, pero hay que partir de los centros como lugares motivadores para esta reacción. Los hábitos no se pierden de un día para otro o dentro de una generación a otra, por lo que debemos invertir tiempo en consolidar estos valores. Es por este motivo, por el que el uso del comedor sea el resquicio apropiado para que esto se lleve a cabo, además de poder compartir la experiencia con otros miembros de la comunidad educativa.

Considero pues de gran ayuda, la idea aportada por Carrillo (2013) donde se invitaba a los centros a que en aquellos donde fuera posible se otorgue la posibilidad de suministrar el desayuno al alumnado gracias al servicio de comedor escolar, y que este no sea de uso exclusivo para las comidas.

Se observa por otro lado la poca dedicación que en líneas generales toman los alumnos ante la primera comida del día, tanto en tiempo como en forma. Si bien es cierto que algunos hacen un desayuno completo, son muchos más a los que les falta uno o más elementos de lo que se conformarían el desayuno completo. Solo un 41,65% toma zumo en el desayuno, mientras que un 32,2% hace lo propio con los cereales. Por el contrario la leche tiene una acogida de un 92,35%, cifras cercanas a las mostradas por Sánchez y Serra (2000) en un estudio realizado con alumnado de Zaragoza.

Como se ha señalado con anterioridad, en referencia a Castells (2006) el desayuno es un aspecto que ha de consolidarse dentro del núcleo familiar, algo que parece tener influencia dado el



aumento de los desayunos en familia a medida que se acerca el fin de semana. Por otro lado, hemos visto como a lo largo de los días laborables que son prácticamente los mismos que los de jornada escolar, no se da esta misma tendencia. Son varios los que desayunan en familia pero dejan de manifiesto la idea constatada por Del Pozo (2013) que ya indicaba cómo en la sociedad actual, el hecho del desayuno en familia es más difícil por falta de tiempo, siendo los fines de semana los días apropiados para ello.

Hay que recordar que los alumnos con los que se ha trabajado son de quinto curso de Educación Primaria, por lo que se debería intervenir en este tipo de hábitos cuanto antes, ya que como expone Carrillo y col. (2013) estos datos tienden a empeorar conforme se acerca la etapa de secundaria.

## 10. CONCLUSIONES

### 10.1. Consecución de los objetivos programados

El primer objetivo que se pretendía abordar, “Conocer la puesta en práctica que se da a los aspectos teóricos relacionados con la nutrición” se llevó a cabo mediante las cuestiones finales que se prepararon en el cuestionario que se pasó a los alumnos, pudiendo observar el conocimiento que tenían de estos mediante distintas preguntas que se les propusieron.

En cuanto al segundo objetivo, se alcanzó del mismo modo, en este caso realizando un estudio estadístico a partir de los datos que el alumnado nos aportaba por medio de la hoja que se les entregó. Mediante la prueba que se les pasó pude comprobar cómo era la ingesta de los distintos alimentos según transcurría la semana, pudiendo observar cómo estos no eran todo lo idóneos que podrían y que eran varios los casos en los que no se desayunaba antes de acudir al centro escolar.

En relación a las competencias del título que se está cursando, puede determinarse cómo la intervención ha sido efectuada de forma autónoma, obteniendo datos y aportando soluciones así como juicios de valor que bien pueden servir de ayuda futura para resolver problemas educativos y elaborar distintos tipos de estudios, tanto científicos como éticos.

El tercero de los objetivos propuestos se ha abarcado mediante la creación de una Wiki en la que los alumnos con sus respectivas familias pueden participar en la adquisición de conocimientos relativos a los distintos elementos que conforman el desayuno. Estas actividades van enfocadas a un trabajo por parte del alumno de forma autónoma y transversal llevada a cabo en sus hogares para concienciar de la necesidad de tomar un desayuno completo y equilibrado antes de acudir al centro educativo, así como de los beneficios que este puede aportar.

Finalmente el último objetivo, como ya se ha especificado, no se ha podido corroborar de forma fehaciente debido al carácter transversal que toma la propuesta de intervención. Como bien se ha señalado en el apartado de oportunidades y debilidades se expone la viabilidad de que este tipo de estudios se lleve a cabo de forma longitudinal pudiendo conocer durante un periodo mayor el tipo de desayuno efectuado. Además de poder disponer de mayor información sobre el desayuno, esta puede irse viendo modificada con la realización de actividades como las dispuestas en la Wiki y con ello el calado que toman estas.

## 10.2. Oportunidades y limitaciones

A pesar de haberse llevado a cabo el estudio en un nivel completo de un centro escolar, se trata de una población de estudio reducida a dicho centro, por lo que carece de validez científica más lejos de este. Los resultados obtenidos en dicho estudio bien pueden servir de cara a saber la similitud que poseen con respecto a otros estudios a nivel nacional como se ha hecho o para ver las fortalezas y debilidades que presentan los distintos alimentos que forman parte del desayuno.

Con estudios realizados de este modo podemos darnos cuenta de la magnitud o importancia que tiene el desayuno entre nuestros alumnos, así como las posibles consecuencias que esto puede acarrear.

Si bien es cierto que no en todos los casos el rendimiento está íntimamente relacionado con el desayuno, es mucha la mejoría que la ingesta de este presenta con respecto a una mejora académica como ya se ha indicado. Con este propósito podemos intentar mejorar la visión que los alumnos tengan del desayuno, para que de este modo consigan alcanzar posibles mejores resultados académicos.

Aunque este estudio es de carácter puntual, podría darse un estudio del mismo modo pero con carácter longitudinal, en el que a medida que pasen los días, veamos la mejora de la calidad del desayuno y el grado de implicación que muestran los alumnos. Si bien es cierto que algunos alumnos pueden alterar los datos, al ser un nivel completo en el que estamos trabajando, el índice de error será menor que en el caso de trabajar con una sola clase.

En el caso de los fines de semana, se tendrá en cuenta la posible mayor presencia de los padres para que de este modo se ayude a una mayor concienciación de los buenos hábitos por parte de los alumnos. Recordemos que la presencia familiar es una fortaleza de cara a mejorar los hábitos en los niños.

## 10.3. Recomendaciones

Ante esta problemática, las recomendaciones que puedo dar después de la investigación llevada a cabo, para incentivar la práctica de unos hábitos de vida saludables y una ingesta correcta del desayuno en un futuro como docente, buscando nuevas formas metodológicas de enseñanza, se han sintetizado en la realización de una Wiki en la que los alumnos pueden trabajar de forma autónoma con las distintas actividades propuestas. Estas actividades se harán en el entorno

familiar, por lo que el conjunto de la familia puede tomar parte de las mismas, con el fin de conseguir mejorar la perspectiva de aquellos cuyo desayuno no se adecua a lo ideal.

Se trata de mostrar una imagen del desayuno con carácter familiar, donde todos pueden formar parte. Hemos visto que no siempre se realizan desayunos en familia, más si cabe si tenemos en cuenta las situaciones laborales de los padres, pero aunque no se pretenden modificar estos hábitos, se intentará llegar a tener una idea de que hacerlo en familia es mucho más saludable y asienta unos mejores hábitos.

Somos conscientes de la repercusión que tienen las nuevas tecnologías en el alumnado actual, por lo que la propuesta de intervención se ha creado con la intención de poderse llevar a cabo mediante el uso tanto del ordenador como de dispositivos móviles. Mediante un código QR que se entregará a cada alumno, podrán entrar en dicha Wiki con el fin de disfrutar y aprender nuevas ideas en relación a los desayunos. Junto con el código podemos encontrar la dirección web de la página, para que puedan localizarlo de mejor modo. A cada alumno se le hará entrega de una ficha como la que podemos encontrar en los anexos, para que individualmente y en su casa, puedan trabajar tanto en familia como con amigos las actividades propuestas.

Estas actividades están encaminadas a fortalecer la perspectiva que puedan tener del desayuno y de cara a mejorar la realización de este. Con actividades a modo de juegos podrá adquirir mayor manejo de los elementos que conforman un desayuno completo tanto para él como para su familia si así lo desean.

Con esta actividad conseguimos mejorar sus habilidades tecnológicas, fomentando principalmente la competencia básica de “tratamiento de la información y competencia digital”. En segundo lugar podemos ver un alcance de la actividad para con las demás competencias, ya que se abarcan contenidos lingüísticos, matemáticos, de interacción con el mundo, etc.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) (2010). *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid (2010).
- Aranceta, J. (2000). “Obesidad infantil y factores determinantes. Estudio Enkid” en *XXI Jornada de pediatría de Guipuzkoa*. Donostia. Universidad de Navarra.
- Aranceta-Bartrina, J., Serra-Majem, L., Foz-Sala, M., Moreno-Esteban, B., y SEEDO, G. C. (2005). “Prevalencia de obesidad en España” en *Medicina Clínica*, 125 (12), p. 460-466.
- Aranceta Bartrina, J. (2013). “Malnutrición por exceso: sobrepeso y obesidad” en *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Fundación Española de la nutrición (FEN). p. 297-307.
- Aranceta Bartrina, J. (2013). “Módulo V: Medio escolar” en *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Fundación Española de la nutrición (FEN). p. 379-387.
- Banet, E., Llamas, M. J., y López, C. (2005). “El desayuno en la educación primaria” en *Enseñanza de las Ciencias*, número extra. VII congreso. P. 1-6.
- Boletín Oficial del Estado. Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria. BOE 293, de 8 de diciembre de 2006.
- Carrillo, J. M., Díaz, A. R., Ruiz, A. H., y Ruiz, I. C. (2013). “Las características del desayuno en alumnos de Educación Obligatoria” en *SporTK*. vol. 2, nº 2, p. 45-49.
- Castells Cuixart, M., Capdevila Prim, C., Girbau Solá, T., y Rodríguez Caba, C. (2006). “Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona” en *Nutrición Hospitalaria*, 21 (4), P. 517-32.
- Cubero Juárez, J., Calderón, M., Guerra, S., Costillo Borrego, E., Pozo, A., y Ruiz, C. (2013). *Campo Abierto*, 32 (2), p. 145-153.
- Del Pozo, S (2013). “Otras variables: diferencias geográficas; estado socioeconómico; medio rural vs medio urbano; ocupación laboral; estructura familiar” en *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Fundación Española de la nutrición (FEN) p. 85-94.

- España. (1990). *Ley orgánica 1/1990, de 3 de octubre de ordenación general del sistema educativo*. BOE, (Ed.). Departamento de Promoción Editorial del BOE.
- Español, E. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 19349-19420.
- España. Orden E.D.U. 519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCyL, 20 de junio de 2014, núm. 117/2014.
- Fernández Morales, I., Aguilar Vilas, M., Mateos Vega, C. J., y Martínez Para, M. (2008). “Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha)” en *Nutrición Hospitalaria*, 23 (4), p. 383-387.
- Gil de Antuñaño, N. P. (2013) “Vida activa, ejercicio y alimentación” en *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Fundación Española de la nutrición (FEN). p. 551-559.
- Herrero Lozano, R., y Fillat Ballesteros, J. C. (2006). “Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes” en *Nutrición Hospitalaria*, 21 (3), p. 346-352.
- Huerta, M. A. A., Sánchez, V. A., Volante, J. S., Alonso, N., Nicolás, A. V. F., y Ramírez, S. L. (2006). “Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona) en *Nure Investigación*, nº 23.
- Murillo Ramos, J. J., Valero Gaspar, T., del Pozo de la Calle, S., Ruíz Moreno, E., Ávila Torres, J. M., y Varela Moreiras, G. (2013). “Bloque VI. Currículo escolar” en *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid. Fundación Española de la nutrición (FEN), p. 437-446.
- Núñez, F., y Banet, E. (2000). “Aprender sobre la alimentación para desarrollar hábitos y actitudes saludables en el alumnado de primaria” en *Aula de innovación educativa*, 9 (92), p. 9-14.
- Olaiz, G. (2006). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2006*. Madrid. Instituto Nacional de Salud Pública.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física Y Salud*. Suiza: Comercialización y Difusión, Organización Mundial de la Salud.
- Ortega Anta, R. M. (2013). *Estudio Aladino. Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2011*. Madrid: Ministerio de sanidad, asuntos sociales e igualdad.

- Pérez-Rodrigo, C., Ribas Barba, L., Serra Majem, L., y Aranceta Bartina, J. (2000). “Recomendaciones para un desayuno saludable” en *Desayuno y Equilibrio Alimentario*. Barcelona: Masson, p. 91-97.
- Portela Pérez, J. M. (2009) “Recomendaciones Alimentarias Para Escolares” en *Innovación y experiencias educativas*, nº16, p. 1-8.
- Sánchez, J. A., y Serra, L. (2000). “Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares” en *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 6 (2), p. 53-95.
- Segovia, M. G., y Villares, J. M. (2010). “El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre” en *Acta Pediátrica Española*, 68 (8), p. 403-408.
- Vázquez, C., y López Nomdedeu, C. (1998). *Alimentación y Nutrición*. Madrid. Díaz de Santos.
- Vega, M. R., Manzanera, J. M. E., y Armenta, M. C. (2013). “Una década enseñando e investigando en Educación Alimentaria para Maestros” en *Revista Complutense de Educación*, 24 (2), p. 243-265.
- Villoslada, F. L. y Román, E. C. (2013). “Intolerancia a la lactosa” en *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Fundación Española de la nutrición (FEN). p. 333-339.

## 12. ANEXOS

### 12.1. Consentimiento informado



Consejería de Educación  
CEIP MARINA ESCOBAR  
VALLADOLID

En Valladolid a 17 de marzo de 2015.

Estimadas familias:

Les hacemos llegar esta circular para informarles que durante esta semana, sus hijos e hijas han recibido en el área de Educación Física, una hoja de registro destinada a responder cuestiones sobre sus hábitos alimenticios durante el desayuno, con el fin de colaborar en la realización del TFG (Trabajo de Fin de Grado), que uno de nuestros **profesores en prácticas** está desarrollando.

Dicha hoja de registro servirá para conocer los hábitos alimenticios de nuestro alumnado, de **forma anónima** en todo momento, por lo que rogamos que los datos y la información referente a ella sea lo más verídica posible, con el fin de extraer unas conclusiones lo más cercanas a la realidad. La ficha deberá irse cumplimentando a lo largo de una semana, día a día, con las cuestiones que en ella aparecen, exclusivamente referidos a los hábitos del desayuno.

Previamente, se ha procedido a realizar una explicación sobre su cumplimentación con el alumnado, aula por aula, no obstante si hubiera alguna duda sobre ella no dude en hacérsela llegar.

Contamos con su colaboración respecto a esta propuesta, así como la recogida de dichas hojas, una semana después de haber sido facilitadas a sus hijos, para poder realizar el estudio.

Las fechas de entrega y de recogida serán diferentes según el curso, como se refleja a continuación:

- Cursos 5ºB y 5ºC: día de entrega de la ficha: 17-3-2015. Día de recogida: 24-3-2015.
- Curso 5ºA: día de entrega de la ficha: 18-3-2015. Día de recogida: 25-3-2015.

Muchas gracias por su colaboración.

El profesorado de Educación Física de 5º.

Don/ña: \_\_\_\_\_ padre/madre/ tutor del  
alumno: \_\_\_\_\_ doy mi consentimiento a que  
se lleve a cabo el estudio anteriormente citado. Y para que surta los efectos oportunos ante el/la  
tutor/a o ante la Jefatura de Estudios, firmo la presente autorización.

En Valladolid a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.



## 12.2. Ficha de acceso a la página web

**Si del desayuno más quieres saber, a través de este código puedes acceder:**

Descárgate en tu dispositivo móvil o Tablet un lector de códigos QR, hay muchos, escribe QR en la barra del buscador de tu tienda y los encontrarás. Nosotros te recomendamos algunos como: QR code reader o BIDI: lector QR y de barras.



En el caso de que no dispongas de un dispositivo móvil, aquí te dejamos la dirección web para que la escribas en tu buscador de Internet preferido:

<http://kolyngoalonsin2.wix.com/desayunaconenergia>

En esta página te hemos preparado unas actividades para que aprendas más sobre el desayuno y sus componentes, así como un recurso para evaluar el desayuno o el de quien tú quieras.

Recuerda que puedes acceder tantas veces como quieras, solo tendrás que leer el código o escribir la dirección web.

### 12.3. Ficha pasada a los alumnos

Rodea la casilla que corresponda: **Sexo:** Hombre Mujer **Edad:** **Practico deporte:** Sí No

Me despierta algún miembro de la familia o cuidadores, etc.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Me ayudan a hacer las cosas (mochila, hacer la cama, vestirme...):

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

#### Hábitos alimenticios acerca del desayuno

Me preparo yo solo el desayuno por las mañanas:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

He desayunado:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Tomo leche:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Acompaño la leche con cacao (Cola-Cao, Nesquik...):

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Tomo yogures u otros lácteos (actimel, quesitos, yogur líquido, queso fresco...):

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Tomo cereales:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Tomo fruta/zumo (señala lo que corresponda en cada caso):

Lunes: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Martes: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Miércoles: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Jueves: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Viernes: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Sábado: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Domingo: fruta/zumo: \_\_\_\_\_ Cantidad: \_\_\_\_\_ piezas/vasos.

Tomo tostadas:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Tomo galletas:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Tomo pastelitos o bollería industrial (donuts, bollicao...)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Cómo desayuno en casa:

Lunes	Sentado	De pie
Martes	Sentado	De pie
Miércoles	Sentado	De pie
Jueves	Sentado	De pie
Viernes	Sentado	De pie
Sábado	Sentado	De pie
Domingo	Sentado	De pie

Lunes	Solo	En familia	Con la TV
Martes	Solo	En familia	Con la TV
Miércoles	Solo	En familia	Con la TV
Jueves	Solo	En familia	Con la TV
Viernes	Solo	En familia	Con la TV
Sábado	Solo	En familia	Con la TV
Domingo	Solo	En familia	Con la TV

Tiempo empleado (en minutos):

Lunes	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30
Martes	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30
Miércoles	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30
Jueves	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30
Viernes	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30
Sábado	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30
Domingo	Menos de 5	5	10	15	20	25	30	Más de 30

En caso de tener clase de Educación Física ¿crees conveniente desayunar de forma distinta?: \_\_\_\_\_ ¿Lo haces a menudo?: \_\_\_\_\_