



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO:

“Adquisición de hábitos saludables relacionados con la actividad física”

Autor: Luis Herrero Marcos

DNI: 70249666F

Tutor académico: Juan Manuel Gea Fernández

Curso 2015/ 2016

RESUMEN

La finalidad que persigue este trabajo no es otra que concienciar a los alumnos sobre la importancia que tiene adquirir hábitos saludables en relación a los diferentes aspectos de su vida cotidiana.

A lo largo de este trabajo se hace referencia principalmente a la alimentación y de manera más secundaria en otros como el ocio, el descanso, o modelo de desplazamiento.

Con la propuesta de intervención se plantea una manera diferente de invitar a los alumnos a mejorar su alimentación general y más concretamente en el recreo. De manera secundaria también se hace una valoración sobre los hábitos que poseen los alumnos de los ciclos 2º y 3º en un centro público de Educación Primaria de la ciudad de Segovia.

Palabras clave: Hábitos saludables, salud, alimentación, educación primaria

ABSTRACT

The purpose that chases this work is not different that to make aware to the pupils on the importance that has to acquire healthy habits as regards the different aspects of its everyday.

Along this work one refers principally to the feeding and in a more secondary way in others like the free time, the rest, or model of displacement. With the intervention proposal there appears a different way of inviting the pupils to improve its general feeding and more specifically in the playtime. In a secondary way also an evaluation is done on the habits that the pupils of the cycles possess 2nd and 3rd cycles in a public school of Primary Education of the city of Segovia.

Key words: Healthy habits, health, feeding, primary education / elementary School

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	8
3.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	9
4. MARCO TEÓRICO	10
4.1. DEFINICIONES DE SALUD, HÁBITO Y HÁBITOS SALUDABLES.....	10
4.2. EL ESTILO DE VIDA.....	11
4.3. EJERCICIO FÍSICO.....	13
4.3.1. Actividad física.....	13
4.3.2. Niveles de actividad física.....	13
4.3.3. ¿Por qué hacer ejercicio físico?.....	14
4.4. ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.....	15
4.4.1. Pirámide Alimenticia.....	16
4.5. HÁBITOS SALUDABLES EN RELACIÓN A LA HIGIENE.....	18
4.5.1. La higiene.....	18
4.5.2. Higiene personal.....	18
4.5.3. Higiene postural.....	19
4.6. DESCANSO Y ACTIVIDAD FÍSICA.....	19
4.6.1. Decálogo para un buen descanso.....	20
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	22
5.1. ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS DE ENTRE 8 Y 10 AÑOS.....	26
5.2. ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS.....	32
5.3. ANÁLISIS DE LA EVOLUCIÓN SEMANAL DEL PROGRAMA “BOCADILLO INTELIGENTE” EN NIÑOS DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS.....	38

6. REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES	39
6.1. VALORACIÓN GLOBAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “BOCADILLO INTELIGENTE”	39
6.2. LOGROS CONSEGUIDOS CON LA INVESTIGACIÓN.....	40
6.3. PROPUESTAS DE MEJORA DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
6.4. CONCLUSIONES.....	41
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
8. ANEXOS	46

1. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida que rige la sociedad actualmente predominan los problemas relacionados con la salud como consecuencia del sedentarismo y malos hábitos saludables siendo los principales temas de debate en todos los ámbitos de nuestro día a día. La repercusión que estos estilos de vida tienen sobre toda la sociedad está afectando a toda la población, pero en especial a los niños y niñas en edad escolar. Como podemos observar entre los niños y jóvenes se están generando porcentajes de obesidad infantil superiores a los obtenidos hasta la fecha.

Con la exposición de este trabajo trataremos de dar una visión acerca de la relación existente en nuestra sociedad, entre la actividad física y la salud en los niños hoy en día. Como veremos más adelante, lograr que los niños adquieran unos hábitos saludables es tarea de toda la sociedad. No solo debe recaer esta responsabilidad en el profesorado, a pesar de la gran influencia que pueden tener los aprendizajes que adquieran en el ámbito educativo no son suficientes para generar los hábitos deseados. Es por ello que consideramos de vital importancia que tanto padres como el resto de agentes y entorno social del niño se impliquen en dicha causa.

Por otro lado autores como Generelo, Zaragoza, y Julián (2014) indican que lograr implicar en un juego o actividad deportiva a un grupo de amigos facilitará que de manera individual todos ellos desarrollen un hábito saludable hacia la actividad física. Es por ello que creemos firmemente en la importancia de la interactividad en edades tempranas en torno al juego y a la actividad física, pues la socialización a través del juego puede ser nuestra mejor baza. De acuerdo con la OMS (2004) la inactividad entre los niños se ha convertido en uno de los factores de riesgo para la salud, y con el objetivo de generar el hábito de realizar y aumentar la actividad física y la mejora en los hábitos saludables entre nuestros alumnos hemos desarrollado este trabajo.

Apoyaremos nuestra investigación, exposición y defensa con ayuda de textos desarrollados por grupos de investigación y los programas propuestos tanto por la OMS (1948) como por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2005) cuyo objetivo

coincide con la temática de dicho trabajo como es la adquisición de hábitos saludables y su relación con la actividad física.

A lo largo de este documento hablaremos de ciertos conceptos clave que debemos conocer como son salud, estilo de vida, actividad física y hábitos saludables. Es por ello que aquí dejamos una definición de los mismos con el objetivo de que el lector se familiarice con ellos.

El término salud de acuerdo con la OMS (1960) es el siguiente: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Por otro lado estilo de vida como nos dice Mendoza (1995) es: "El conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo" Pág.42.

El concepto actividad física lo encontramos definido en libro realizado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) sobre actividad física y salud como: "Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.". Pág.11

Finalmente podemos definir los hábitos de vida saludable como "Todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social." (Trujillo, 2009)

De acuerdo al *capítulo 3º* del libro sobre Actividad Física y Salud realizado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2006) los principales factores que influyen en la sociedad en relación con la salud y sobre los que queremos trabajar son los siguientes:

1. Unas actividades de ocio más sedentarias, tales como ver la televisión, Internet y los juegos de ordenador, que han sustituido al tiempo de juego en el exterior.

2. Menos educación física en los centros escolares.
3. Menos oportunidades para desarrollar un ocio activo.
4. El aumento del transporte motorizado (por ejemplo, los coches), en especial al centro escolar.
5. El incremento del grado de urbanización de pueblos y ciudades, que no promueve el transporte activo y seguro, como el realizado a pie o en bicicleta.
6. El aumento de la mecanización en el seno de la sociedad (ascensores, escaleras mecánicas, etc.).
7. La sobreprotección de los progenitores y la preocupación excesiva por la seguridad de los niños y niñas en el exterior (por ejemplo, el tráfico denso o el miedo a los extraños).
8. Un entorno (hogar, centro escolar, sociedad) que no promueve la actividad física (por ejemplo, los padres y madres obesos e inactivos).

2. OBJETIVOS

En cuanto a los objetivos que perseguimos con la realización de dicho trabajo podemos concretarlos en los siguientes:

- Ayudar a los alumnos a crear filtros sobre los estímulos que reciben en relación a la alimentación y la actividad física desde los medios de comunicación.

- Fomentar el consumo diario de productos saludable entre los alumnos.

- Dotar a los alumnos de autonomía a la hora de discriminar entre alimentos saludables y no saludables.

- Concienciar a los alumnos de importancia de llevar una alimentación sana para prevenir enfermedades cardiovasculares.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

El objetivo que perseguimos con este trabajo no es otro que el de tratar de favorecer en la medida de lo posible al alumno para su desarrollo integral. El cuál es el principal objetivo que recoge la educación. Concretamente trataremos de dotar de todas las herramientas posibles a los alumnos para que de manera autónoma sean lo más capaces posibles de obtener e interiorizar unas pautas o hábitos que favorezcan su estado de salud en su etapa escolar y en futuras etapas. En otras palabras, queremos ayudar a formar los cimientos de la vida saludable de los niños.

Sabemos que en la etapa de primaria la mayor parte del tiempo que los niños están despiertos, lo pasan en la escuela, es por ello que creemos que desde el ámbito escolar debe existir total implicación tanto para lograr el desarrollo integral del alumno como para que estos consigan extraer los máximos recursos posibles de la escuela. Es por ello que los esfuerzos de toda la comunidad docente deben centrarse en la pieza elemental de dicha comunidad, *el niño*.

Como hemos mencionado anteriormente, los alumnos pasan la mayor parte del tiempo que están despiertos en el colegio por lo que será de vital importancia que el profesor se muestre como figura de referencia en la medida de lo posible. Con ello no queremos decir que sea el modelo a seguir para el niño, pero sí que este vea en el profesor el complemento de referencia que tiene en casa. Para ello consideramos fundamental que tanto el docente como el alumno se encuentren motivados a la hora de desarrollar las clases. Que ambos muestren una predisposición activa y abierta hacia lo que están llevando a cabo ya que dentro de la comunidad ambos pueden aprender. Después de mi primer periodo de prácticas aprendí que también los alumnos te pueden enseñar, es por ello que la predisposición de ambas partes será vital a la hora de lograr fomentar o ayudar a formar estos hábitos saludables.

3.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En relación a la justificación teórica y de acuerdo con objetivos establecidos en la Memoria de la titulación de Grado de Maestro/a en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid (2010), establecidos en el R. Decreto 1393/2007 se deben resaltar los siguientes:

- Conocer y trabajar las áreas curriculares de manera interdisciplinar, así como aplicar los procedimientos y criterios de evaluación relativos al proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Diseñar y planificar procesos de enseñanza-aprendizaje tanto de manera individual como colaborativa con otros docentes, así como para alumnos con necesidades educativas especiales.
- Fomentar y trabajar situaciones de aprendizaje multicultural con el objetivo de desarrollar el conocimiento así como el respeto hacia otras culturas y tradiciones favoreciendo el buen clima de aula y valores como la equidad, la igualdad de género y el respeto.
- Formar parte de las tutorías llevadas a cabo con los familiares en relación a las posibles necesidades que presenten los alumnos a lo largo del proceso de enseñanza, tanto de manera puntual en una asignatura como de manera interdisciplinar.
- Conocer la importancia de la profesión que desempeñamos tanto en el día a día como en el futuro de nuestros alumnos, y como la forma más o menos innovadora en que desarrollemos la enseñanza influirá en los aprendizajes de nuestros alumnos.
- Formar a los alumnos en relación a las nuevas tecnologías y su empleo de manera sensata, dotándoles de herramientas que les permitan recibir, seleccionar y filtrar las informaciones que les llegan para que hagan un uso cívico y apropiado de ellas.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. DEFINICIONES DE SALUD, HÁBITO Y HÁBITOS SALUDABLES

Comenzaremos nuestro marco teórico con unas definiciones de los términos más significativos de dicho trabajo como son salud, hábito y hábitos saludables.

De acuerdo con la OMS (1960) "La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Como vemos en esta definición la salud no es simplemente carecer de enfermedades, sino que debemos reunir una serie de cualidades o estados saludables para considerarnos personas con salud. Conviene tener en cuenta como dentro de la definición no se relaciona la salud únicamente con los aspectos físico o los aspectos mentales, a los que solemos achacar nuestra mejor o peor salud, sino que valora como salud nuestras relaciones sociales. Relaciones como las destacadas por Generelo, Zaragoza y Julián (2014) donde se valora la necesidad del apoyo de la autonomía componente de bienestar social, por parte de los padres y amigos, en este caso a la hora de realizar o seguir practicando la actividad física. Es por ello que deberemos tener en cuenta el ámbito social en el que el niño está inmerso para poder definirlo como saludable o no para él.

Por otro lado los **hábitos de vida saludables** se definen como "Todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social." (Trujillo, 2009). De acuerdo con esta definición, todas las pautas que el niño lleva a cabo son los hábitos que ha adquirido a lo largo de su desarrollo. Nuevamente se vuelve a valorar los hábitos sociales que pueda tener el niño para poseer o desarrollar un hábito más o menos saludable. Es por ello que trataremos de trabajar aspectos además de físicos como pueda ser el ejercicio y alimenticios, otros de tipo social como puede ser desde la educación física el trabajo en equipo o el desarrollo de la empatía o la actitud tomada ante la derrota o la victoria tanto con los compañeros como con los rivales y uno mismo.

Para terminar con la definición de la RAE (2012) de **hábito** ya que lo consideramos un término muy general, por lo que creemos que dicha definición es la más acertada, quedando definida como: “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas” (RAE, 2012)

4.2. EL ESTILO DE VIDA

En relación al estilo de vida, hemos de decir que se encuentra muy alterado o cambiado con respecto al estilo de vida que llevaban nuestros padres y más aún con el que llevaban nuestros abuelos. Esto puede ser fruto de la comodidad proveniente de cuatro factores que determinan el estilo de nuestras vidas, como dicen Mendoza, Sagrera y Batista (1994) que son las características individuales, las microsociales (familia, escuela), las macrosociales (cultura predominante, medios de comunicación) y el medio geográfico donde nos encontramos. Pero esta comodidad está teniendo sobre todo en nuestra población, y de forma más acentuada aún sobre nuestra población infantil una repercusión negativa hacia su estilo de vida y su salud. Como podemos ver en el informe NAOS desarrollado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) “La alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes” (Pág.10).

Por otro lado en este mismo documento encontramos una referencia en relación al cambio que también se ha producido en nuestra dieta.

“Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa, principalmente de origen animal, y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra. Estos cambios alimentarios se combinan con cambios de conductas que suponen una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio.” (Pág.11)

De acuerdo con Mendoza (1995) el estilo de vida es “El conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Pág.42).

Siguiendo con la definición dada por Mendoza y con el informe NAOS desarrollado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005), creemos que existen ciertos factores que debemos controlar a la hora de desarrollar un estilo de vida saludable tanto propio como de futuras generaciones. En relación a lo mencionado al comienzo de este apartado, uno de los pilares más alterado debido a la época en la que estamos viviendo es el ocio. Actualmente nuestra sociedad está caracterizada por el ocio cada vez más sedentario que llevamos a cabo. Este ocio es fruto de las nuevas tecnologías, donde predominan televisión, dispositivos móviles, tablets, y videoconsolas principales instrumentos al alcance de los niños y potenciadores de este gran problema en que se encuentra inmersa la población tanto adulta como de manera más grave la población infantil. Según el documento del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) cada niño pasa una media de dos horas y media viendo la televisión y otra media hora adicional con la consola. Si a este tiempo sumamos el que pasan sentados en el centro y en casa haciendo las tareas, consideramos que su actividad física es absolutamente insuficiente.

Como podemos leer en el documento del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Y de acuerdo con la OMS, de los diez factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, la mitad de ellos están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Es por ello que debemos tratar de modificar en la etapa escolar tanto las conductas alimenticias de nuestros alumnos como los ocios sedentarios que suelen realizar. Para ello existe una serie de factores o elementos que debemos conocer y que están comprendidos dentro de estas dos conductas. Vamos a comenzar por el ejercicio físico, donde también trataremos aspectos contenidos en él como son la actividad física, los niveles en que se puede o debe realizar dicha actividad física y el porqué de realizar ejercicio físico.

4.3. EJERCICIO FÍSICO

4.3.1. Actividad física

Si acudimos a la Organización Mundial de la Salud OMS (2014), podemos ver que esta define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” Sin embargo debemos saber que no toda actividad física es del mismo tipo por lo que para calificar una acción como actividad física o no debemos conocer los diferentes niveles de actividad física que existen de tal manera que podamos clasificarla en uno u otro tipo.

4.3.2. Niveles de actividad física

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS y a los parámetros Intensidad, Duración, Modo y Frecuencia, una actividad física se encuentra incluida en uno u otro nivel.

En primer lugar definimos actividad física leve como aquella que requiere un esfuerzo mínimo con el cual el cuerpo humano apenas sufre modificaciones fisiológicas mientras se realiza. Por otro lado podemos decir que una actividad física es moderada cuando para llevarlo a cabo se requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Finalmente, una actividad física puede ser considerada como intensa cuando para llevarlo a cabo necesitamos una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardiaca.

¿Cómo saber de que tipo es la actividad que estamos realizando?

Para conocer si una actividad física es leve, moderada o intensa tenemos dos sistemas que nos permitirán averiguarlo. Por un lado el “**test de hablar**”. Aunque parezca una cosa obvia este test nos permitirá conocer si la actividad que estamos llevando a cabo es de intensidad leve, moderada o vigorosa.

Si la actividad que realizamos es leve deberemos ser capaces de hablar e incluso cantar, por ejemplo dar un paseo. Por otro lado si la actividad que estamos realizando es moderada podremos hablar pero con una cierta dificultad, por ejemplo montar en bicicleta. Y por último, si la actividad que estamos llevando a cabo es vigorosa jadearemos y no podremos hablar por ejemplo la natación.

El otro sistema para conocer que tipo de actividad física estamos llevando a cabo es conocer nuestro **ritmo cardíaco** y la zona en que se encuentra en el momento de realización de la actividad. Para ello deberemos conocer nuestras pulsaciones máximas, las cuales hayamos restando $220 - (\text{nuestra edad})$. Este dato será nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM), ahora de acuerdo a la frecuencia cardíaca que alcancemos según la actividad que estamos llevando a cabo esta puede ser muy leve si está por debajo del 20% de nuestra FCM, leve si se encuentra entre 20-39%, moderada 40-59%, vigorosa 60-84% y muy vigorosa si está por encima del 85% de la FCM.

De acuerdo con los niveles de actividad física que acabamos de definir, Corbin nos presenta una pirámide de actividad física para los niños, donde podemos encontrar actividades y tiempos que debemos llevar a cabo o plantear a los niños y padres con el objetivo de que se genere en ellos un hábito en relación a la actividad física. (Imagen 1 Anexos)

4.3.3. ¿Por qué hacer ejercicio físico?

Existen muchos argumentos para que defendamos la importancia de hacer ejercicio físico, además de por la repercusión positiva que este tiene sobre nuestra salud, creemos que en las primeras edades, el ejercicio físico puede suponer otro tipo de aprendizaje para los niños, de igual manera que ayuda a favorecer aspectos de su personalidad como la socialización. Y finalmente porque representa un derecho humano fundamental como puede verse reflejado en el documento redactado por la ONU, Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948).

Pero, ¿qué debe tener una intervención que fomente el cambio de hábitos y favorezca el paso de un ocio sedentario a un ocio más activo en relación a la actividad física?

De acuerdo con las premisas marcadas por diferentes autores como (Cuenca, 2004, Limón Mendizábal, 2005, Sarrate, 2005, Trilla, 2000, entre otros) estas son algunas de las características que deben tener:

- Ser libremente elegidas, respetando la autonomía en el qué y en el cómo
- Responder a los verdaderos intereses de la persona
- Ser gratificantes
- Tener un componente lúdico
- Ser autotélicas (con un fin en sí mismas)
- No pretender generar un beneficio material
- Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido para favorecer las relaciones sociales
- No evaluarlas con criterios meramente utilitarios,
- Combatir los ocios nocivos (dependencias, ociopatías).

4.4. ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Si hemos considerado el ejercicio físico como algo básico dentro de los hábitos saludables de la sociedad, el mismo peso debemos otorgar al otro gran pilar de la misma, la alimentación sana y equilibrada. Hoy en día podemos observar un incremento en la población con problemas relacionados con el peso o la alimentación, y esto se hace más patente entre la población infantil, la cual cada vez más, sufre malnutrición. Al hablar de malnutrición no nos referimos a déficit de alimentación sino a la baja calidad de la misma, puesto que como podemos leer en el documento del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) estrategias NAOS “ Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa, principalmente de origen animal, y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra.”. (Pág.11)

En contrapunto a esta afirmación, como podemos ver reflejado en nuestra sociedad, y así se hace eco el documento citado anteriormente del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) estrategias NAOS (Pág.12), existe un porcentaje del 8% de la población en edad escolar que acude a su centro sin desayunar. Siendo este hábito un factor de prevaecía de la obesidad mayor que en personas que realizan un desayuno.

A la hora de trabajar este hábito tanto desde casa, como en nuestro caso desde la escuela deberemos realizarlo en las primeras etapas, tanto en la de infantil como en el primer ciclo de primaria, pues estos serán los ciclos donde más influencia tenga nuestro trabajo, ya que como vemos en el documento del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2005) estrategias NAOS

“Estos hábitos se inician a los tres o cuatro años y se establecen a partir de los once, con una tendencia a consolidarse a lo largo de toda la vida. La infancia es, por ello, un periodo crucial para actuar sobre la conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.” (Pág.12)

4.4.1. Pirámide Alimenticia

Al hablar de alimentación como hábito saludable no podemos pasar por alto, *la pirámide alimenticia*. Hasta 2005 la pirámide que regía la alimentación era la diseñada por la Sociedad española de nutrición comunitaria (SENC) fundada en 1989, pero fue entonces cuando desde el Ministerio de Sanidad y Consumo y a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), cuando se puso en marcha la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) ofreciéndonos una nueva pirámide más completa.



Explicación de la pirámide de los alimentos



Figura 1. (Izquierda) Pirámide alimenticia SENC (1989) referencia hasta 2005 en que aparece la propuesta por el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

Figura 2. (Derecha) Pirámide alimenticia NAOS (2005) propuesta por el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

La figura número 1 nos muestra la pirámide alimenticia existente hasta 2005. Como vemos esta pirámide en comparación con la de la figura 2 es más esquemática. Esta pirámide fue desarrollada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), cuyo origen data de 1989 y fue creada a fin de mejorar los hábitos alimentarios y promover el buen estado físico y alimenticio de la población. A pesar de presentar una variedad cromática con el fin de realizar una distinción entre las diferentes partes que la componen, esta diferenciación nos parece insuficiente como para poder ser interpretada de manera correcta por la población media española, ya que por ejemplo figura dentro del consumo diario alimentos como pescados o carnes sin distinción. De igual manera creemos que el apartado de actividad física en la figura 1 no es sino simbólica si lo comparamos con la explicación que podemos observar en la figura 2 a la hora de considerar actividad física diaria como semanal tanto a nivel visual como escrito.

Como podemos observar en ambos dibujos, la Fig.1 muestra la pirámide alimenticia anterior a la implantación de la estrategia NAOS, menos completa que la de

la Fig.2. A priori debido a que no ha sido hasta hace relativamente poco cuando han comenzado a acentuarse los problemas alimenticios de manera tan latente como ahora, sobre todo entre los niños. A nuestro juicio ahí reside la razón de porqué la pirámide actual muestra con más detalle la incorporación de las actividades físicas más concretas que debemos llevar a cabo a diario para mantenernos sanos.

4.5. HÁBITOS SALUDABLES EN RELACIÓN A LA HIGIENE

4.5.1. La higiene

Dentro de los hábitos saludables además de la alimentación y el ejercicio físico, debemos tratar también otros aspectos como son los relacionados con la higiene. Comenzando por definir lo que entendemos por higiene, que de acuerdo con Vilches (2007) la higiene es “el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud”. (Pág. 64)

De igual manera que dentro del ejercicio físico o la alimentación hacíamos un desglose, en la higiene hemos de diferenciar varios tipos que de una manera u otra se ven influidos por los hábitos saludables.

4.5.2. Higiene personal

Comenzamos por la higiene personal, en ella se incluyen los cambios de muda y prendas que están en contacto con la piel a la hora de realizar ejercicio físico. Los profesores debemos ser “cómplices” en la adquisición de este hábito por parte de los escolares, ya que deberemos en coordinación con los padres hacer a los niños responsables de hacer y llevar una bolsa de deporte con prendas de cambio y en caso de disponer en el centro de duchas, de llevar jabón y toalla además de las prendas de cambio. En caso de no disponer de dichas instalaciones deberemos trabajar con los niños para que adquieran al menos el hábito de cambiarse de camiseta y calcetines, ya

que estas son las prendas que más se sudan, de igual manera deberán tener un calzado para realizar la actividad física y otro para el resto de las horas en el centro.

4.5.3. Higiene postural

Otro de los tipos de higiene sobre el que el docente puede tener gran influencia es el de tratar que los niños tengan buena higiene postural. Somos conscientes de todo el tiempo que los niños pasan sentados en el centro a lo largo de su desarrollo, es por ello que debemos tratar de generar un hábito saludable en cuanto a higiene postural se refiere. Desde el centro se debe valorar y estudiar la distribución de las sillas y las mesas de acuerdo a los alumnos que las ocuparan con el objetivo de que sean los más apropiadas posibles, evitando con ello desequilibrios musculares que deriven en problemas de columna como la cifosis o escoliosis entre otros. Cantó y Jiménez (1998) y Rodríguez y Díaz (1998) nos dicen que además de la musculatura, esta falta de higiene postural llega a afectar al organismo, limitando o condicionando al niño tanto a nivel fisiológico, emocional o conductual.

Del mismo modo, en relación a este apartado debemos tratar el tema de las mochilas y pesos que los niños en edades tempranas deben soportar y cargar. Es por ello que tanto desde los centros como desde los hogares tendremos que tomar medidas para evitar dichas cargas a los escolares, ya sea mediante mochilas de ruedas con las cuales no tengan que cargar el peso de los libros, o el tiempo de carga sea lo más reducido posible, como habilitando en el caso del centro o dejando en casa el material que se emplee de manera más esporádica evitando así que carguen con ello.

4.6. DESCANSO Y ACTIVIDAD FÍSICA

También en relación a los hábitos saludables hemos de hablar sobre la relación actividad física y descanso. Como sabemos disfrutar de una actividad física nos aporta grandes beneficios, pero hemos de tener en cuenta la importancia igual o mayor que tiene el descanso. Es por ello que debemos hacer hincapié en el descanso de los niños. Un descanso no adecuado influye a su ritmo de vida tanto mental como físicamente.

El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona.

Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- 1) Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- 2) Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

4.6.1. Decálogo para un buen descanso

Como podemos leer en Olmedo (2015) establece un decálogo donde refleja unas pautas que nos puede ayudar a la hora de descansar:

- Practicar ejercicio con regularidad, preferentemente por la mañana o tarde y no por la noche.
- Evitar las cenas abundantes y ricas en grasas.
- Consumo reducido de bebidas excitantes (café, té, colas con cafeína).
- Crear un entorno y condiciones ambientales confortables (ni frío ni excesivo calor).
- Evitar la presencia de luz y ruido donde se va a dormir.
- Tener una cama y un colchón acorde con las características físicas de cada uno.
- Tener una rutina de sueño establecida, y procurar dormir ocho horas.
- Evitar las redes sociales en los momentos previos al acostarse.
- Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.

- Evitar conflictos y temas relacionados con el trabajo, al menos dos horas antes de ir a la cama.

- Antes de acostarse, realizar una actividad relajante como leer o escuchar música.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Como hemos mencionado en los apartados anteriores en este trabajo, los hábitos actuales de la sociedad y en especial de la población infantil son cuanto menos poco saludables. Como vemos en diferentes documentos como el desarrollado por el ministerio y más concretamente en la estrategia NAOS, existe un alto porcentaje de la población infantil con serios problemas de salud relacionados directamente con su actividad física y su alimentación, mala praxis o adquisición de un hábito deficiente en relación a dichos aspectos.

Desde la educación física y aunque se han reflejado en el marco teórico existen aspectos complicados de valorar, es por ello que hemos decidido desarrollar una propuesta de intervención relacionada con la alimentación, valorando que puede ser el hábito sobre el que podemos tener mejor y mayor acceso a la hora de inculcar cualquier tipo de cambio o mejora.

Por otro lado y de manera paralela hemos realizado un cuestionario donde proponemos una serie de preguntas sobre su actividad diaria en relación a ciertos hábitos de vida saludables a los alumnos de 2º y 3º ciclo del centro C.E.I.P. San José donde se llevará a cabo dicha propuesta de intervención. Además, desde el centro también se han realizado varias actividades relacionadas con los hábitos saludables, todo ello puede potenciar la “modificación” de los hábitos de los niños.

La propuesta que pondremos en práctica se llamará “Bocadillo inteligente”, se llevará a cabo únicamente con el 3º ciclo de primaria, 5º y 6º curso. Esta propuesta consiste en durante un periodo de un mes y ayudándonos de pequeños incentivos de carácter simbólico, trataremos de lograr fomentar o “modelar” en la medida de lo posible desde nuestra posición un hábito tan importante como es el de la buena alimentación. El tiempo de adquisición de un hábito saludable es algo incierto pues no existen documentos fehacientes que establezcan un periodo concreto para la obtención o modificación de un hábito saludable.

Un hecho a destacar es que se llevará a cabo con el tercer ciclo de primaria, es decir, 5º y 6º curso. El porqué de esta elección es debido a la manera de llevarse a cabo,

consideramos que con los ciclos anteriores sería muy difícil llevarlo a cabo de manera “rigurosa” y “autónoma”, ambos aspectos necesarios para esta propuesta.

El “Bocadillo inteligente” se realiza de la siguiente manera, en cada clase con un listado de los alumnos, se designa un encargado de apuntar y valorar el bocadillo que cada alumno de la clase lleva al recreo. El encargado irá cambiando cada semana. También podríamos designar al profesor de cada clase, pero creemos que si lo hiciéramos el rigor si permanecería pero no la autonomía que buscamos, pasando este proyecto a ser para los alumnos una tarea más.

Cada encargado empleará cinco minutos en valorar el almuerzo de los compañeros, que irán enseñándolo de manera ordenada entre las 9 y las 12 de la mañana, es decir, antes del recreo en cualquier momento. Hablaremos con los profesores para tratar de fijar una hora todos los días, preferentemente 5 o 10 minutos antes de salir al recreo. La puntuación que reciban será fijada por, en este caso, el profesor en prácticas, dando un punto a alimentos como un bocadillo casero, una pieza de fruta, frutos secos, o zumos naturales. Y una puntuación de cero puntos a todo tipo de bollería industrial, bolsas de productos tipo “snack”, refrescos azucarados y carbonatados, pizzas o no traer almuerzo.

Este seguimiento se irá llevando a cabo semanalmente a lo largo del plazo marcado de un mes. Al final del periodo marcado, se hará un recuento de los puntos conseguidos por los alumnos, otorgando al alumno o alumna que más puntos haya logrado un diploma simbólico junto con una medalla, como él o la que mejor hábito alimenticio tiene como vemos en las imágenes aquí mostradas.



Figura 3. Diploma



Figura 4. Diploma y medalla para curso 5º y 6º.

Decimos simbólico porque a pesar de ser un premio nuestro objetivo es que de manera “inconsciente” el hábito de traer un almuerzo sano se haya implantado en todos los alumnos o por lo menos observar una mejora. Para valorar si ha existido mejora al terminar el periodo de puesta en práctica recogeremos las listas de las cuatro clases durante este mes, observando la evolución seguida por cada uno de los alumnos, valorando si se ha producido una mejora a pesar de no lograr el diploma, es decir, si tenemos alumnos que han mejorado el hábito. Si por ejemplo, contamos con alumnos que comienzan la primera semana con todo ceros y poco a poco comienza a sumar puntos, de igual manera que si existen alumnos que lo realizan de manera intermitente o inversa que sería un elemento a tener en cuenta por parte del centro en cursos posteriores.

Del mismo modo pondremos esta propuesta al servicio del centro por si lo quisiera seguir poniendo en práctica de manera continua a lo largo de los sucesivos cursos.

Tras diseñar las plantillas para llevar a cabo esta propuesta de intervención añadimos una hoja con algunos ejemplos que ayuden a los niños a ver claro qué clase de productos suman puntos y qué clase de productos no los suman. El objetivo de esta hoja es hacer más claro y gráfico el tipo de alimento que deben elegir y cuales deben evitar.

El diseño de la plantilla puede verse en el anexo 4

Además de esta propuesta que se ha llevado a cabo, desde el centro y en colaboración con la Unión Regional de Cooperativas Agrarias de Castilla y León (UrCAcyL) se realizó con alumnos de 3º curso de primaria un taller de alimentación, “Taller de la

fruta” sobre frutas y verduras, donde el objetivo perseguido era acercar estos alimentos a la dieta de los niños desde edades tempranas. Para ello aprovecharon el “juego con la comida” enseñando a los niños a realizar con piezas de fruta y verduras figuras o animales, logrando hacer más atractiva la inclusión de dichos alimentos en las comidas de los más pequeños. Los niños fueron distribuidos en grupos donde entre todos eligieron un nombre grupal para trabajar. Dicho nombre debía estar relacionado con los alimentos. Tras conocerlos y organizarse debían realizar un plato con ellos. Después de realizar las figuras con las frutas y verduras, los diferentes miembros de los grupos acudían a las otras mesas a ver las creaciones de los compañeros votando después la que más les había gustado. A lo largo de dicho taller los organizadores hicieron hincapié en la importancia de introducir en todas las comidas que los niños hicieran mínimo una pieza de fruta o algo de verdura lo más cruda posible para mantener sus propiedades. Para terminar el taller y una vez elegida la figura que más había gustado, los niños pudieron comerse sus propias creaciones y un zumo que los organizadores habían preparado. Además de esto y con todos los productos que allí tenían, quién quisiera podía coger una pieza de fruta o verdura para el recreo si quería, siendo varios los niños que las cogieron y comieron en el recreo.

Para ver con más detalles los platos y conformación de los grupos pueden consultar los anexos 5, 6, 7 y 8.

En relación a este taller, otra medida tomada desde el centro para favorecer el consumo de frutas y verduras es la adhesión al plan de consumo de frutas en la escuela fomentado tanto por la Unión Europea, el Gobierno de España y la Junta de Castilla y León. Este proyecto está relacionado también con la intervención aquí expuesta, pues con él los niños reciben una pieza de fruta o zumo, en el caso de Castilla y León se ha realizado con fresas, manzanas y peras como piezas de fruta y zumo de pera y manzana.

Para poner en conocimiento la participación del centro en este programa, desde el mismo se repartió una nota informativa, la cual se adjunta en el anexo 9, de tal forma que las familias estuvieran al corriente y en caso de no querer que su hijo/a formara parte de la iniciativa pudiera no hacerlo. Todas estas medidas nos servirán de apoyo a la hora de valorar sus hábitos en relación con la alimentación y a la salud en general.

5.1. ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS DE ENTRE 8 Y 10 AÑOS

Comenzaremos diciendo que dicho análisis no puede ser tomado como dato significativo ya que el tamaño de la muestra es insuficiente, pero sí puede ser extrapolable a poblaciones similares y en el futuro ampliar la muestra y comparar resultados, y en caso de estos ser positivos tratar de implantar la propuesta a otros centros. Comenzamos diciendo que el tamaño de la muestra es de 44 alumnos, 25 chicos y 19 chicas.

De todos ellos, a la pregunta sobre *¿Cómo les gustaba a los niños pasar su tiempo libre?*, 32 de ellos respondieron jugando con los amigos, mientras que 8 jugaban a la consola y 4 con el móvil o tablet. Existiendo un cuestionario que no respondía a la pregunta. (Imagen 10.1 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 72,7% juega con amigos el 18,1% juega con la consola, el 9% con el móvil o tablet y un 0,2% no respondió. (Imagen inferior y punto 10.2 anexo).

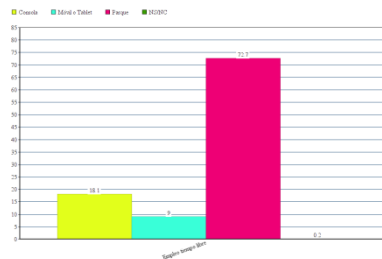


Imagen 1: Porcentajes en lo que ocupan tiempo de ocio

A la segunda pregunta: *¿Practicar algún deporte en tu tiempo libre?* 23 personas han respondido que fútbol mientras que el resto de respuestas han sido bastante variadas, apareciendo deportes como bicicleta, natación o atletismo. Destacaremos también que existían niños que practicaban varios deportes, E igualmente existían niños que no practicaban ningún deporte, concretamente 4 personas. (Imagen 10.3 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 52,3% juega al fútbol, el 38,6% juega

a otros deportes y el 9,1% no juega en su tiempo libre. Una cifra bastante preocupante bajo nuestro punto de vista. (Imagen inferior y punto 10.4 anexo).

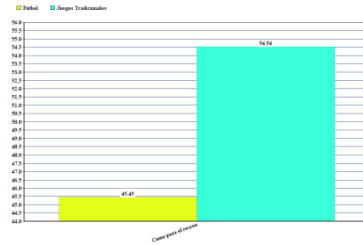


Imagen 2: Práctica de deporte en el tiempo libre

A la tercera pregunta, *¿Que sueles traer para comer en el recreo?*, había una gran cantidad de respuestas que traían bocadillo y fruta 17, aunque existía bastantes alumnos que también traían alimentos industriales como galletas o magdalenas 14 personas, el resto de alumnos traían zumos o batidos. (Imagen 10.5 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 38,6 % come frutas y bocadillos en el recreo, el 31,8% come bollería industrial y finalmente el 29,5% bebe zumos o batidos durante el recreo. (Imagen inferior y punto 10.6 anexo).

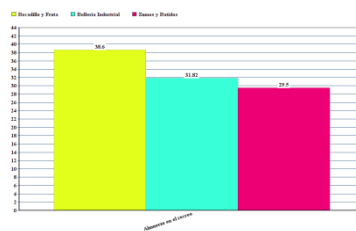


Imagen 3: Alimentos que traen al recreo.

La cuarta pregunta era *¿Qué haces normalmente en el recreo?* Esta pregunta muestra una división clara entre el fútbol 20 respuestas, y jugar con los amigos, ya sea a juegos populares y tradicionales o simplemente correr 24. (Imagen 10.7 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 45,45% juega al fútbol en el recreo

mientras el 54,54% juega a juegos tradicionales con amigos o simplemente corre. (Imagen inferior y punto 10.8 anexo).

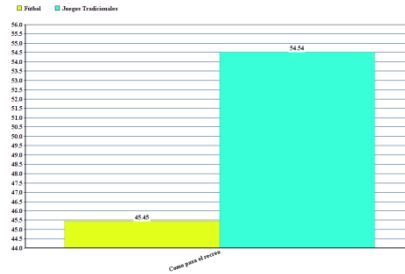


Imagen 4. Actividades que practican en el recreo.

La quinta pregunta tenía relación con la tercera con el objetivo de ver si los niños contestaban con sinceridad o a lo loco. Por lo general salvo algún caso las respuestas del primer apartado coinciden con la pregunta tercera. *¿Qué comida prefieres para el recreo, un bocadillo un bollo o una fruta?* En esta ocasión fueron 18 los niños que preferían bocadillo y/o fruta en el recreo dejando para la merienda, que es la segunda parte de la pregunta la otra opción, o el bocadillo o la fruta. Sin embargo también hemos observado que algunos niños consumen en uno u otro momento bollos industriales, concretamente 17. Los 9 restantes se decantaban por zumos o yogures. (Imagen 10.9 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 40,9% come bocadillo y/o fruta en el recreo dejando para la merienda, la otra opción, o el bocadillo o la fruta. Por otro lado el 38,6% consumen en uno u otro momento bollos industriales, mientras un 20,9% de niños preferían consumir zumos o batidos. (Imagen inferior y punto 10.10 anexo).

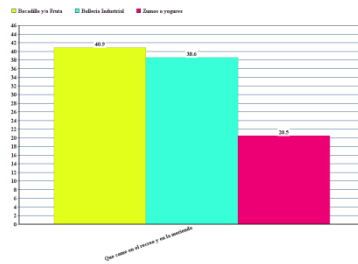


Imagen 5. Comida preferida para comer en el recreo.

La sexta pregunta estaba relacionada con el ocio puesto que como sabemos está proliferando entre la juventud el ocio sedentario. Y a su vez nos sirve para relacionarla con la pregunta 1 sobre tiempo libre y era la siguiente, *¿Cuándo te juntas con tus amigos a que jugáis?*, viendo que los resultados no presentan mucha coincidencia, ya que en esta ocasión hubo 22 respuestas que dijeron juegos tradicionales, siendo 13 los que jugaban al fútbol y 9 a otros juegos, destacando 3 de estos 9 donde dos consideraban hablar como un juego y otro jugaba con muñeca. (Imagen 10.11 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 50% juega a juegos tradicionales tipo peonza o pilla pilla, por otro lado el 29,5% juega al fútbol y el 20,5% juega a otras cosas. (Imagen inferior y punto 10.12 anexo).

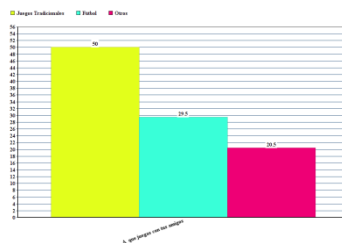


Imagen 6. Juegos más practicados con los amigos.

La pregunta siete *¿Cómo vienes al colegio, andando, en coche o en autobús?* hacía hincapié sobre el hábito motor a la hora de venir a la escuela. Como sabemos cada vez son más los niños que acuden al centro en coche no por necesidad sino simplemente por comodidad. En el caso de estos niños los resultados han sido los siguientes. 29 niños acuden al colegio andando, mientras que 14 lo hacen en coche y únicamente 1 lo hace en autobús. (Imagen 10.13 anexo). Si lo expresamos en

porcentajes observamos que el 65,9% acude andando al centro, el 31,8% viene en coche y el 0,2% en autobús. (Imagen inferior y punto 10.14 anexo).

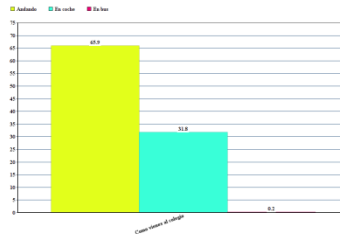


Imagen 7. Cómo hacen el desplazamiento al colegio.

Finalmente la octava y última pregunta estaba enfocada a los hábitos del sueño, a la hora de ir a la cama y levantarse y si siempre era la misma a lo largo de la semana (De lunes a viernes). *¿A qué hora te acuestas entre semana? ¿A qué hora te levantas? ¿Suele ser las mismas todos los días (de lunes a viernes)?*

En la hora de acostarse hemos realizado una división entre los niños que se acuestan antes de las 10, siendo 17; los niños que se acuestan entre las 10 y las 11, que han sido 18, y los que se acuestan a partir de las 11, siendo 9. En este último grupo hemos encontrado un caso de un niño que afirmaba acostarse a las 2 de la mañana. (Imagen 10.15 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 38,6% se va a la cama antes de las 10, el 40,9% entre las 10 y las 11 y el 20,5% más tarde de las 11 de la noche. (Imagen inferior y punto 10.16 anexo).

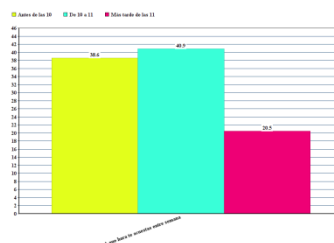


Imagen 8. Horas de sueño.

En relación a la hora de levantarse, igual que a la hora de acostarse hemos hecho tres divisiones, la primera, se levantan antes de las 7:30, que han sido 10, los que se levantan entre las 7:30 y 8:00 que han sido 9 y por último los que se levantan a partir de las 8:00 que han sido 25. El cuestionario que respondió que se acostaba a las 2 de la mañana se levantaba a las 5 según pudimos leer. Sin embargo, encontramos que otro cuestionario pone que se levanta a las 9:40 acostándose a las 12. (Imagen 10.17 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 22,7% de los niños se levanta antes de las 7:30 el 20,5% entre las 7:30 y 8:00, y el 56,8% más tarde de las 8:00. (Imagen inferior y punto 10.18 anexo).

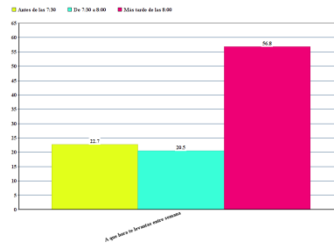


Imagen 9: Horas a la que se levantan los niños

Una vez que hemos expuesto estos resultados podemos decir que en general los hábitos de estos niños son bastante correctos. Aunque revisando los porcentajes encontramos algunos bastante llamativos, por ejemplo que casi el mismo porcentaje de niños consuman bollos que bocadillos en el recreo, e igualmente lo hagan a diario en algún momento del día.

Otro dato que nos ha resultado llamativo e interesante que mientras el 52,3% de los alumnos juegan al fútbol como deporte a la hora de pasar el tiempo libre con sus amigos solo el 29,5% de ellos lo practique prefiriendo de acuerdo con los resultados jugar a juegos tradicionales u otros juegos.

En lo referente al desplazamiento observamos un porcentaje elevado de alumnos que acuden al centro andando, sin embargo nos preocupa que prácticamente el resto de alumnos acudan al centro en coche, ya que lo consideramos un índice bastante elevado contando con autobús de ruta en caso de ser necesario por motivos de localización.

Asumimos que parte de este porcentaje sí acuda al centro en coche por necesidad pero creemos que otra parte del mismo no.

Finalmente en relación al descanso y hábitos de sueño, creemos que los porcentajes reflejan unos hábitos no adecuados a la edad de los niños que han realizado los cuestionarios, acostándose demasiado tarde y levantándose también algo tarde para poder desayunar correctamente y acudir al centro.

5.2. ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS

Ahora pasaremos a analizar el mismo cuestionario con los alumnos del tercer ciclo es decir 5º y 6º curso compuesto por 72 alumnos de entre 10-12 años terminando por comparar los resultados y arrojar algo de luz sobre el tema de los hábitos saludables que estos tienen. De estos 72, 37 eran chicas y 35 chicos.

En este caso, a la primera pregunta *¿Cómo les gustaba a los niños pasar su tiempo libre?* 61 de ellos pasaban su tiempo libre jugando con los amigos, mientras que 5 jugaban a la consola y 6 con el móvil o tablet. (Imagen 11.1 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 84,7% juega con amigos el 6,9% juega con la consola y el 8,3% con el móvil o tablet. (Imagen inferior y punto 11.2 anexo).

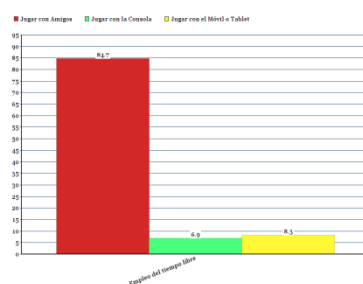


Imagen 10. Cómo pasan el tiempo libre los niños.

A la segunda pregunta: *¿Practicas algún deporte en tu tiempo libre?* 23 personas han respondido que fútbol mientras que el resto de respuestas han sido bastante variadas, apareciendo igual que entre los alumnos de segundo ciclo deportes como la

natación o el atletismo, hasta un total de 34 respuestas. En este caso nos hemos encontrado un dato bastante preocupante en el dato de niños que no practicaban ningún deporte, concretamente 15 personas. Este número nos ha resultado excesivo para niños de entre 10 y 12 años. (Imagen 11.3 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 31,9% juega al fútbol, el 47,2% juega a otros deportes pero el 20,8% no juega en su tiempo libre. Una cifra bastante elevada y que nos preocupa. (Imagen inferior y punto 11.4 anexo).

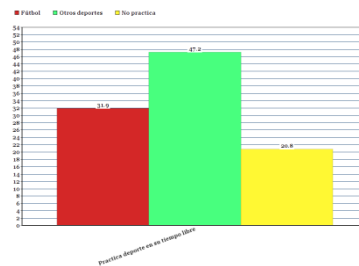


Imagen 11. Práctica de fútbol y otras actividades deportivas.

A la tercera pregunta, *¿Qué sueles traer para comer en el recreo?*, había una gran cantidad de respuestas que traían bocadillo únicamente, un total de 47 dentro de los cuales existía una cifra de aproximadamente la mitad que traía bocadillo y fruta, 25, aunque existía bastantes alumnos que también traían alimentos industriales como galletas o magdalenas 15 personas, el resto de alumnos traían yogures, zumos o batidos salvo 2 alumnos que no traían nada. Otro dato que nos resulta preocupante pese a no ser demasiado elevado. (Imagen 11.5 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 65,3% de los niños come al menos bocadillo en el recreo y dentro de este porcentaje hay un 34,7% que lo acompaña de frutas, el 20,8% come bollería industrial y finalmente el 11.1% bebe zumos, yogures o batidos durante el recreo. Siento un 2,8% el porcentaje de niños que no comen nada en el recreo, como decimos una cifra no excesivamente elevada pero que creemos conviene reflejar con el objetivo de controlar en posibles investigaciones futuras de este tipo. (Imagen inferior y punto 11.6 anexo).

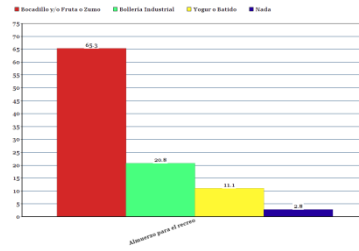


Imagen 12. Alimentos que traen al recreo.

La cuarta pregunta era *¿Qué haces normalmente en el recreo?* Al igual que en el caso del segundo ciclo, las respuestas a esta preguntan muestra una división clara entre el fútbol 38 respuestas, y jugar con los amigos, ya sea a juegos populares y tradicionales o simplemente pasear o correr haciendo un total de 34 niños. (Imagen 11.7 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 52,8% juega al fútbol en el recreo mientras el 47,2% juega con los amigos ya sea a juegos tradicionales o simplemente corre o pasea. (Imagen inferior y punto 11.8 anexo)

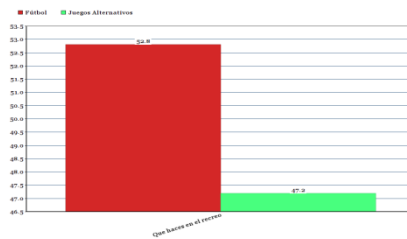


Imagen 13. Ocupación del tiempo durante los recreos.

La quinta pregunta tenía relación con la tercera con el objetivo de ver si los niños contestaban con sinceridad o a lo loco. Por lo general al igual que en los alumnos de segundo ciclo salvo algún caso, las respuestas del primer apartado coinciden con la pregunta tercera. *¿Qué comida prefieres para el recreo, un bocadillo un bollo o una fruta?* En esta ocasión fueron 43 los niños que preferían bocadillo, 23 los que prefieren fruta en el recreo. Del mismo modo son varios los que prefieren dejar para la merienda, que es la segunda parte de la pregunta la otra opción, o el bocadillo 37 o la fruta 21. Sin embargo también hemos observado que algunos niños consumen en uno u otro momento bollos industriales aunque en menor medida que los niños del segundo ciclo.

Concretamente 4 en el recreo y 10 como merienda. Los restantes se decantaban por zumos en el recreo 1 o nada 1 también. Mientras en la hora de la merienda 1 toma zumo, 1 toma helado, otro dato que nos ha sorprendido bastante y son 2 los alumnos que no meriendan, dato a valorar en futuras investigaciones también. (Imagen 11.9.1 y 11.9.2 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 59,7% de los niños come bocadillo durante el recreo, mientras el 31,9% toma fruta, quedando en 1,39% el que toma zumo exclusivamente, siendo este mismo porcentaje el de la persona que no toma nada, y 5,6% los niños que durante el recreo comen bollería industrial. Por otro lado el 51,4% de los niños toman bocadillo para merendar, frente al 29,2% que prefiere tomar fruta, siendo el 13,9% los que meriendan bollos industriales. Finalmente, tenemos un 1,39% que toma zumo para merendar igual que en el recreo, otro 1,39% que toma helado para merendar, y un 2,8% de niños que no meriendan. (Imágenes inferiores y puntos 11.10.1 y 11.10.2 anexo).

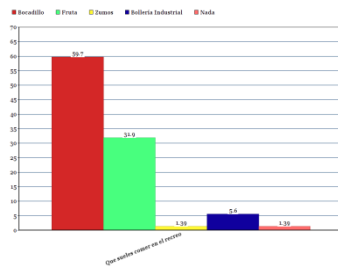


Imagen 14. Alimentos que prefieren y que consumen durante el recreo.

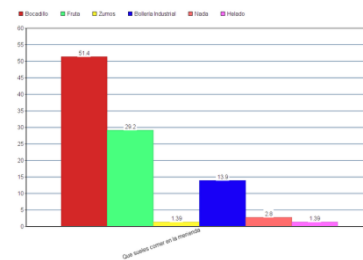


Imagen 15. Alimentos que prefieren y que consumen para merendar.

La sexta pregunta estaba relacionada con el ocio, ya que, como sabemos está proliferando entre la juventud el ocio sedentario. Y a su vez nos sirve para relacionarla con la pregunta 1 sobre que hacen en su tiempo libre, *¿Cuándo te juntas con tus amigos a que jugáis?* En este caso los datos obtenidos han sido los siguientes, 32 niños empleaban el tiempo que estaban con sus amigos jugando al fútbol, por otro lado 26 de ellos preferían jugar a juegos populares y tradicionales, 3 de ellos patinaban y 4 corrían, siendo 6 los niños que no jugaban. Creemos que este dato es alarmante, especialmente si acudimos a los índices de ocio sedentario reflejados en el documento desarrollado por el ministerio sobre la estrategia NAOS. (Imagen 11.11 anexo). Si lo expresamos en

porcentajes observamos que el 44,4% juega al fútbol, el 36,1% juega a juegos tradicionales tipo peonza o pilla pilla, por otro lado el 4,17% emplea su tiempo libre en patinar y el 5,56% en correr, siendo un porcentaje del 8,3% de niños el que no juega cuando se reúne con sus amigos. (Imagen inferior y punto 11.12 anexo).

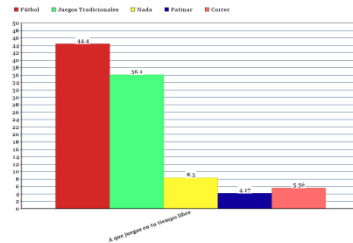


Imagen 16. A que dedican el tiempo libre.

La pregunta siete hacía hincapié sobre el hábito de desplazamiento a la hora de venir a la escuela, concretamente *¿Cómo vienes al colegio, andando, en coche o en autobús?* Como sabemos cada vez son más los niños que acuden al centro en coche no por necesidad sino simplemente por comodidad. En el caso de estos niños a diferencia de los alumnos de segundo ciclo, los niños que acuden al centro andando son más aunque menos en porcentaje, así los resultados han sido los siguientes. 50 niños acuden al colegio andando, mientras que 17 lo hacen en coche, 4 de ellos por lejanía según reflejan en el cuestionario y 5 lo hacen en autobús. (Imagen 11.13 anexo). Si lo expresamos en porcentajes observamos que el 69,4% acude andando al centro, el 23,6% viene en coche del cual un 5,56% es a causa de la distancia entre su casa y el centro y el 6,94% en autobús. (Imagen inferior y punto 11.14 anexo).

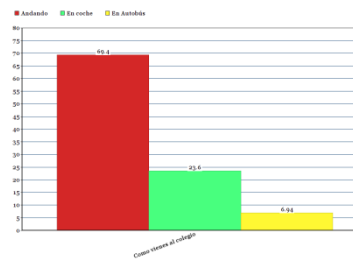


Imagen 17. Cómo se desplazan al colegio

Para terminar, la octava y última pregunta estaba enfocada a los hábitos del sueño, a la hora de ir a la cama y levantarse y si siempre era la misma a lo largo de la semana (De lunes a viernes). *¿A qué hora te acuestas entre semana? ¿A qué hora te levantas? ¿Suele ser las mismas todos los días (de lunes a viernes)?*

En la hora de acostarse hemos realizado la misma división que para segundo ciclo. Los niños que se acuestan antes de las 10, siendo 10; los niños que se acuestan entre las 10 y las 11, que han sido 42, y los que se acuestan a partir de las 11, 14 niños. (Imagen 11.15 anexo). Si lo expresamos en porcentajes vemos que el 15,3% se va a la cama antes de las 10, el 58,3% entre las 10 y las 11 y el 19,4% más tarde de las 11 de la noche. En este grupo hemos encontrado 5 casos, un 6,94% que no sabían a qué hora se iban a la cama lo cual nos ha resultado extraño, ya que consideramos que niños de tan corta edad deberían tener pautadas ambas horas. (Imagen 11.16 anexo).

En relación a la hora de levantarse, igual que a la hora de acostarse hemos hecho tres divisiones, la primera, se levantan antes de las 7:30, resultando 7, los que se levantan entre las 7:30 y 8:00 que han sido 44 y por último los que se levantan a partir de las 8:00 que han sido 16. (Imagen 11.17 anexo). Traducido a porcentajes obtenemos que el 9,72% de los niños se levantan antes de las 7:30 el 61,1% entre las 7:30 y 8:00, y el 22,2% más tarde de las 8:00. (Imágenes inferiores y puntos 11.16 y 11.18 anexo).

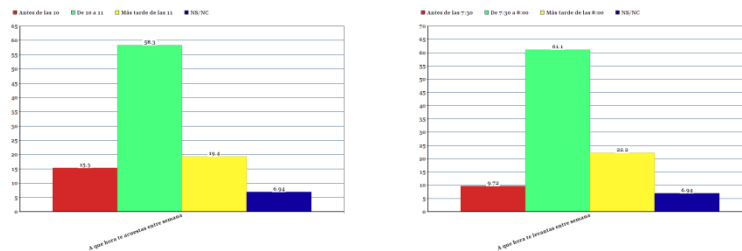


Imagen 18. Hora a las que se acuestan los niños y hora a la que se levantan.

Si hacemos una comparativa entre los resultados del 2º y 3º ciclo, observamos que en este 3º ciclo el porcentaje de personas que no tenían los mismos horarios ha sido de 9,72%, lo que suponen 7 niños. Mientras en el 2º ciclo vimos que el porcentaje fue de 6,82%, es decir, 3 niños. En ambas muestras es un dato que no parece

excesivamente preocupante pero si a valorar o tratar de reducir. (Imagen inferior y punto 11.19 anexo).

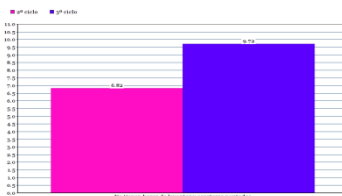


Imagen 19. Comparativa niños sin horarios estables en el sueño.

5.3. ANÁLISIS DE LA EVOLUCIÓN SEMANAL DEL PROGRAMA “BOCADILLO INTELIGENTE” EN NIÑOS DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS

Una vez que hemos analizado los cuestionarios de ambos ciclos pasaremos a valorar la evolución en el programa “Bocadillo Inteligente”, valorando la evolución seguida por los alumnos con el fin de obtener conclusiones y valorar si el objetivo para el que esta ha sido diseñado se ha conseguido o no. O en qué casos hemos visto una evolución positiva o por el contrario una evolución negativa o involución. Este programa ha sido pensado para el periodo comprendido entre el 19 de mayo y el 20 de Junio. El análisis lo llevaremos a cabo en cinco fases de acuerdo a las cinco semanas que han compuesto nuestro periodo de investigación. En estas fases buscaremos o trataremos de conocer si la evolución seguida por los alumnos ha sido en favor a la modificación o cambio de hábito en relación a los productos que toman en el recreo.

Su desarrollo semanal se ha llevado a cabo y se puede consultar en el anexo de este trabajo donde están reflejados todos los detalles de la propuesta de intervención, concretamente en el Anexo 12.

6. REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

6.1. VALORACIÓN GLOBAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “BOCADILLO INTELIGENTE”

Consideramos que en general la propuesta de intervención ha logrado las expectativas que buscábamos aunque debemos destacar que el punto de partida desde el que partían los alumnos participantes era más alto del que podíamos esperar de acuerdo a la alimentación que recibe una parte de la población infantil donde se encuentran en grandes cantidades azúcares y productos industriales o precocinados en detrimento de otros como los bocadillos y fruta.

Del proyecto y de manera algo más concreta destacamos algunos aspectos que consideramos interesantes, por ejemplo que en 6º B todos los participantes llevaran al menos un producto alimenticio saludable desde el primer día además, hemos de decir que con el paso de las semanas ninguno de los participantes abandonó, sino que siguieron sumando puntos durante todo el periodo de investigación.

Por otro lado otro punto favorable que encontramos en la investigación, lo hemos encontrado en el otro 6º curso, donde sí aparecen cuatro alumnos que comienzan esta investigación con cero puntos pero que a medida que avanzan las semanas van incorporando o sustituyendo los alimentos que traían al recreo por otros saludables. Aunque como contrapunto hemos de decir que uno de estos cuatro participantes no logró una constancia a la hora de elegir productos saludables como almuerzo.

Siguiendo con esta tónica “negativa” o de no consecución de objetivos, destacamos también que en la clase de 5º A al igual que el participante de 6º, cuatro de los participantes de esta clase no mejoraron su hábito alimenticio no logrando sumar puntos durante varios días, lo que nos indica que su elección de alimentos no es la adecuada y esto repercute en su alimentación y en su salud. Igualmente en el otro 5º encontramos tres casos de hábito alimenticio deficiente puesto que tampoco suman puntos muchos de los días. Llevándonos a pensar que no traen alimentos para el almuerzo o los que traen no son favorables para su salud.

Hemos de destacar también como aspecto positivo que queríamos que se lograra, la capacidad de llevar a cabo el proceso de puntuación de manera autónoma por parte de los alumnos, al igual que su implicación de manera general en este proyecto a pesar de no elegir los productos adecuados o sumar pocos puntos el hecho de no abandonar o tratar de ser sinceros con el proyecto, compañeros y consigo mismos es a nuestro juicio un punto positivo a destacar. Tras finalizar y hacer una consulta, vemos que a la mayoría de los participantes les ha gustado el proyecto y querrían seguir con él. Es por ello que propondremos antes del final de curso y de cara al curso que viene al centro que lo implante si lo considera adecuado realizando las adaptaciones que consideren adecuadas con el fin último de que la alimentación de los alumnos mejore tratando de reducir la tendencia hacia la obesidad que sigue la población infantil de nuestro país.

Consideramos que uno de los objetivos que perseguíamos con este proyecto como es concienciar a los alumnos de la importancia que tiene llevar una buena alimentación se ha logrado como podemos leer en varios de los cuestionarios realizados al finalizar la investigación. Entre otros aspectos, los niños destacan la sensación de bienestar de su salud con respecto al comienzo de la investigación. Incluso encontramos casos de pérdida de peso y otro que destacaba que se sentía mejor consigo mismo. Por otro lado al poseer como hemos mencionado al comienzo de este punto un buen hábito alimenticio en general, ha sido complicado “modificar” dicho hábito pues ya era bueno. A pesar de ellos hemos encontrado algún caso en el que creemos que hemos aportado o ayudado a mejorar dicho hábito como el caso del participante que destacaba la pérdida de peso que había logrado, o el que se sentía mejor.

6.2. LOGROS CONSEGUIDOS CON LA INVESTIGACIÓN

Tras la lectura de los cuestionarios sobre este proyecto vamos a enumerar los logros que consideramos hemos alcanzado con el proyecto:

- Aumentar el consumo de fruta
- Adquirir el hábito de sustituir en el almuerzo una pieza de fruta fresca frente a alimentos procesados o industriales
- Toman conciencia de la importancia de una buena alimentación para su salud.

- Cambian los zumos de brick por piezas de fruta

6.3. PROPUESTAS DE MEJORA DE LA INVESTIGACIÓN

De la misma manera que a través de los cuestionarios hemos podido observar los objetivos que hemos alcanzado poniendo en práctica esta propuesta, con los cuestionarios los alumnos nos dan un feedback con el fin de mejorar este proyecto. Sus propuestas son las enumeradas a continuación.

- Penalizar quitando puntos al participante que traiga bollería industrial o batidos
- Establecer un orden dentro de la semana con el alimento saludable que traer ese día. Lunes fruta, martes bocadillo, etc.
- Llevar a cabo la intervención durante cuatro días a la semana y dejar un quinto día para traer lo que se quiera como almuerzo.
- Dar solamente un punto por todo el almuerzo sea cual sea la cantidad de productos.
- No valorar la botella de agua no considerándola como almuerzo.

6.4. CONCLUSIONES

Tras realizar este trabajo de investigación consideramos que los hábitos saludables no están relacionados con ningún estatus social o que las clases más desfavorecidas socialmente tienen peores hábitos relacionados con la salud como se puede pensar por su situación de exclusión. Con este proyecto hemos podido observar que los niños son capaces de comprender la importancia que tiene sobre su salud y bienestar en todos los ámbitos llevar una buena alimentación.

Ahora valoraremos si hemos logrado desarrollar los objetivos que nos propusimos al comienzo de la investigación.

- *Fomentar el consumo diario de productos saludable entre los alumnos.*

Consideramos que con el proyecto llevado a cabo hemos ayudado a fomentar un mejor criterio en los niños a la hora de seleccionar los productos que consumir en el almuerzo

en beneficio de su salud. Este objetivos creemos que lo han ampliado al resto de comidas que realizan a lo largo del día sobre todo en la otra comida que realizan de manera “individual” como es la merienda y donde gracias al cuestionario hemos visto que en general son productos saludables.

- *Ayudar a los alumnos a crear filtros sobre los estímulos que reciben en relación a la alimentación y la actividad física desde los medios de comunicación.* Quizá este objetivo haya sido complicado de comprobar si los alumnos lograron cumplirlo pues no hemos encontrado situaciones donde poder comprobarlo. Únicamente podríamos afirmar que existían niños preocupados por su bienestar físico y así lo han reflejado en el cuestionario pero no consideramos esta respuesta suficiente como para calificar el objetivo de cumplido.

- *Dotar a los alumnos de autonomía a la hora de discriminar entre alimentos saludables y no saludables.*

Tras llevar a cabo el proyecto “Bocadillo Inteligente” y realizar la valoración de los cuestionarios sobre los hábitos saludables creemos que sí hemos sido capaces de dotar a los alumnos de dicha autonomía como para conocer que alimentos son favorables para su bienestar y cuales son perjudiciales para su salud, como hemos podido leer en los cuestionarios.

- *Concienciar a los alumnos de importancia de llevar una alimentación sana para prevenir enfermedades cardiovasculares.*

Igualmente y tras valorar la intervención que se ha llevado a cabo opinamos que sí hemos sido capaces de concienciar a los alumno sobre este objetivo de acuerdo a la evolución que han mostrado en la intervención llevada a cabo, de igual manera que ellos mismos han plasmado con sus respuestas en el cuestionario que les pasamos al finalizar el proyecto.

A pesar de considerar como cumplidos tres de los cuatro apartados debemos decir que la muestra con que realizamos la intervención no es significativa y por lo tanto dichos resultados no pueden ser extrapolados en ningún caso. Únicamente nos han servido para reflejar la realidad que existe en dicho centro y entre su alumnado, de

acuerdo a sus características pero no tienen porque ser las mismas en otro centro con diferentes condicionantes.

Finalmente queremos resaltar la importancia que a nuestro parecer tiene conocer los hábitos alimenticios y saludables no solo de los niños sino de la población en general con el fin de comprender mejor la realidad social y necesidades que se puede presentar en esta así como las posibles carencias o malas praxis con el fin de paliarlas en generaciones venideras.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aznar Laiñ, S., Webster, T., & López Chicharro, J. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. (Madrid): CIDE.

Agencia española de seguridad alimentaria. Gobierno de España., Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: Coiman S.L. Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

Comisión de las comunidades europeas. (2005). *Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas*. Bruselas. Recuperado de: http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_es.pdf

Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp-71-86.

Generelo Lanaspa, E., Zaragoza Casterad, J., & Juliañ, J. (2014). *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.

La estrategia NAOS y la “nueva” pirámide alimenticia. (2014). *ACKEE FRUIT*. Recuperado de: <https://ackeefruit.wordpress.com/2014/10/24/la-estrategia-naos-y-la-nueva-piramide-alimenticia/>

Programa Perseo (2007). Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, pp. 21-60.

Real Academia Española, edición 22, (2012). Término hábito. Recuperado de: <http://www.rae.es>

Rodríguez García, P. (2006). Educación física y salud en primaria. Barcelona: Inde.

Rus Garrido, J., Párraga Montilla, J., & Lozano Aguilera, E. (2013). *Estudio sobre los conceptos y hábitos de alimentación del alumnado de Educación Primaria*. Emásf, (4).21

Sarrate Capdevilla, M. (2011). Ocio, espacio de inserción personal y social. Madridsalud.es. Recuperado de: http://www.madridsalud.es/temas/insercion_personal_social.php

Gobierno de España., Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2012). *Sistema Nacional de Salud. España 2012* .Madrid: ORG Comunicación. Recuperado de: <http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/docs/sns2012/SNS012.pdf>.

Trujillo Navas, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. Efdportes.com, año14, N° 136. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>

Valdemoros, M., Sanz, E., & Ponce de León, A. (2012). Educación informal y ocio juvenil. El influjo de los amigos en el abandono de la práctica físico-deportiva. Informal education and youth leisure. The influence of friends in the. *Pedagogía Social*. Revista Interuniversitaria, 203-221. Recuperado de: http://dx.doi.org/10.7179/psri_2012.20.6

Vilches Barroso, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos. Universidad de Granada, Granada, España.

8. ANEXOS

Anexo 1 pirámide de Corbin

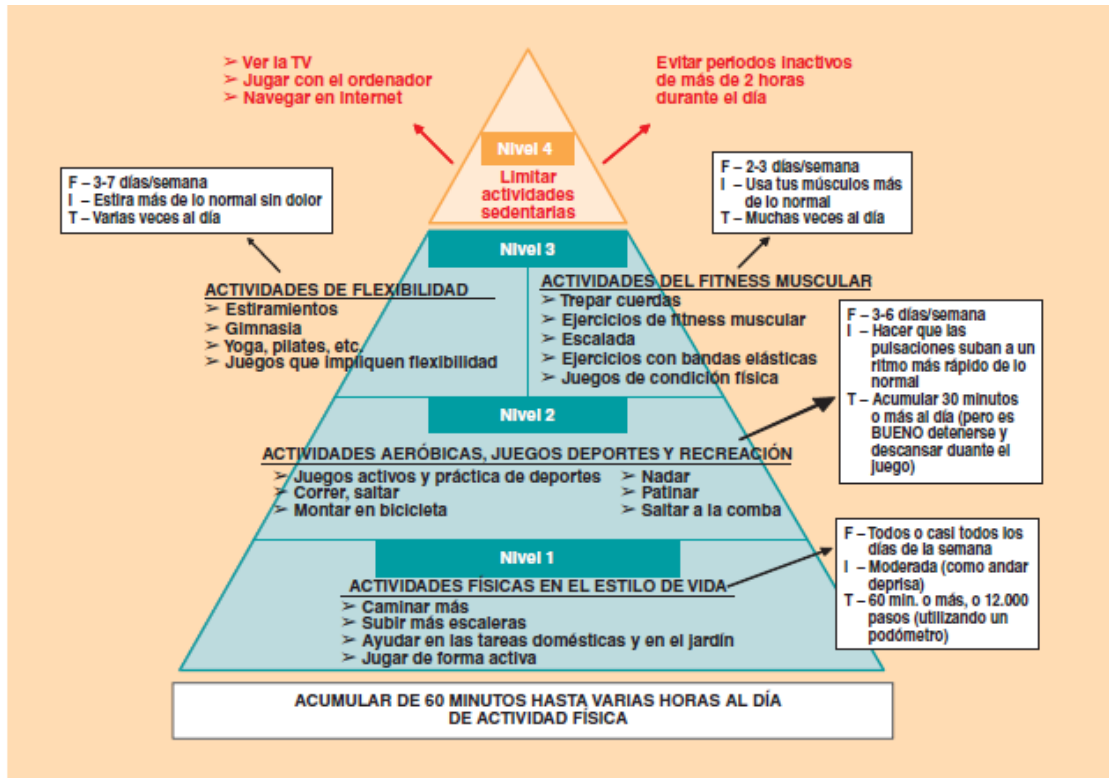


Figura 9. La Pirámide de Actividad Física infantil. (Adaptada de C.B. Corbin and R. Lindsey, 2007, Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64. © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics [Champaign, IL].)

Imagen 2 Pirámide SENC



Explicación de la pirámide de los alimentos

Imagen 3 Pirámide NAOS



Anexo 4 plantilla guía alimentos saludables y no saludables



Bocadillo casero = 1 Pto



Bollería Industrial = 0 Ptos



Zumos y frutas = 1 Pto



Refrescos y b. Energéticas = 0 Ptos

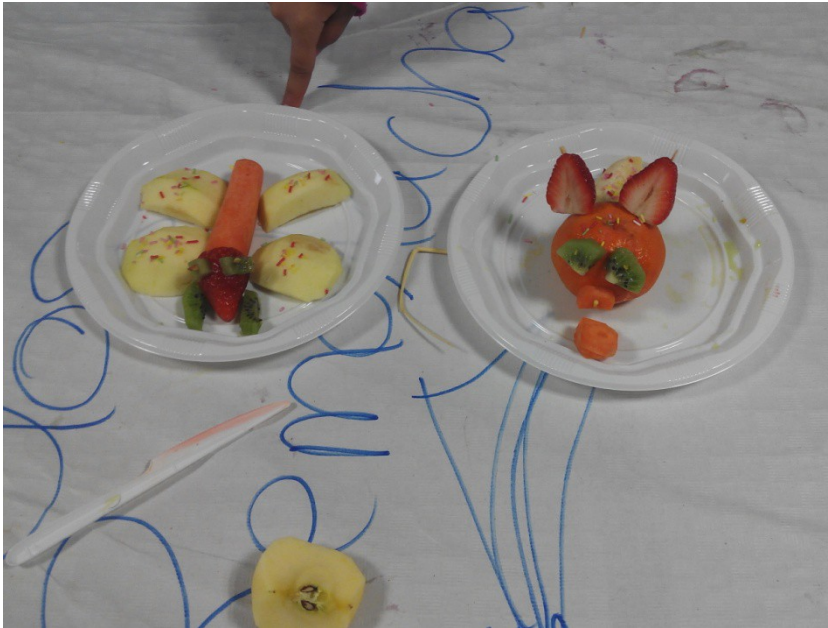
Anexos 5, 6, 7 y 8 Fotos taller frutas y verduras



Anexo 5



Anexo 6



Anexo 7



Anexo 8

Hola, un saludo.

La semana que viene llevaremos a cabo el reparto de fruta y zumo dentro del Plan de Consumo de Fruta en la Escuela. Cada día se les dará una fruta lo que os comunicamos para que os organicéis con los bocadillos de vuestros hijos.

Es importante que en casa también comentéis con ellos la importancia del consumo de estos alimentos a diario e incluyáis el consumo de frutas y verduras en las comidas de vuestros hijos.

Anexo 9

Anexo 10 Graficas cuestionario 3º y 4º curso

Imagen 10.1

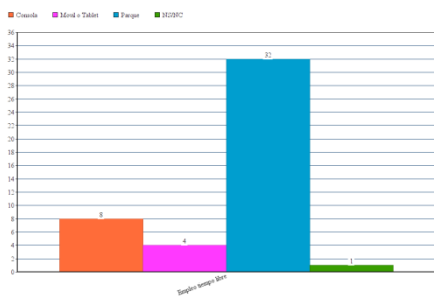


Imagen 10.2

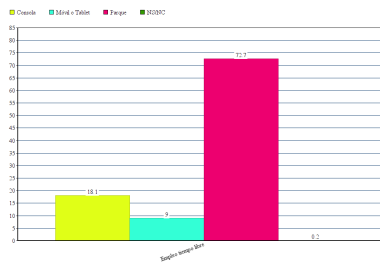


Imagen 10.3

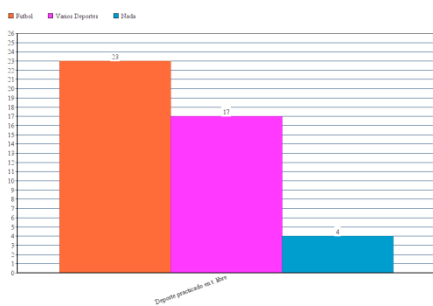


Imagen 10.4

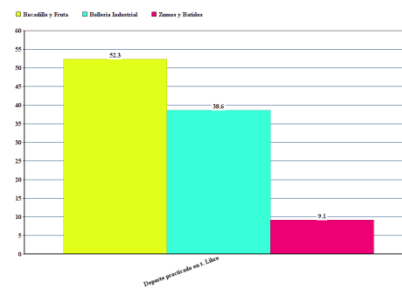


Imagen 10.5

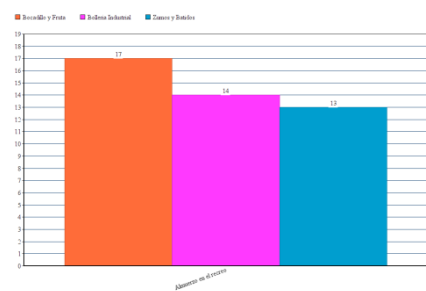


Imagen 10.6

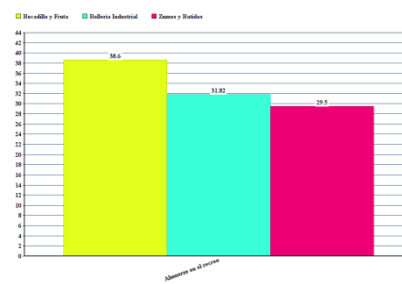


Imagen 10.7

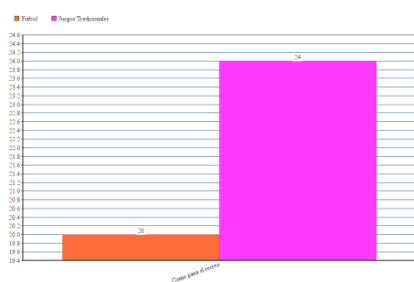


Imagen 10.8

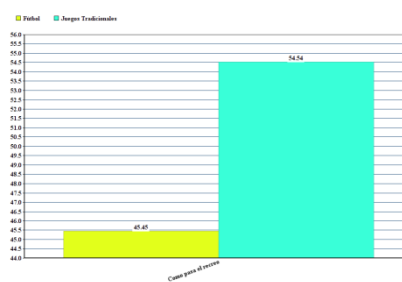


Imagen 10.9

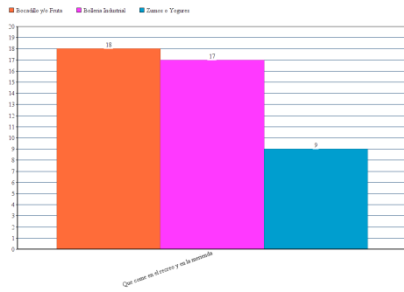


Imagen 10.10

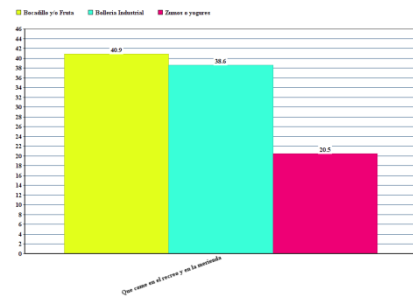


Imagen 10.11

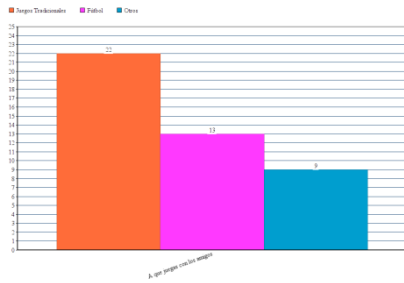


Imagen 10.12

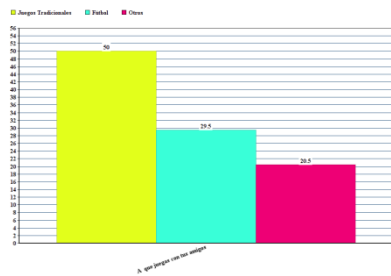


Imagen 10.13

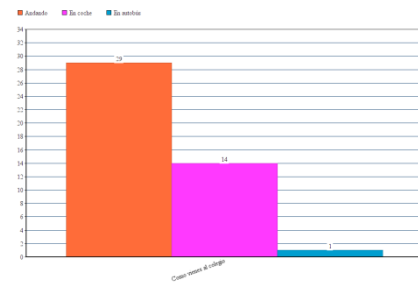


Imagen 10.14

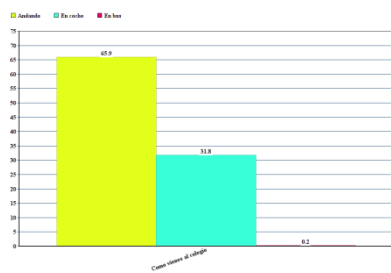


Imagen 10.15

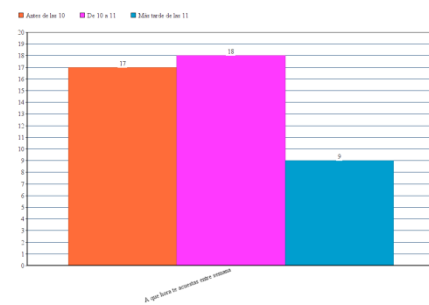


Imagen 10.16

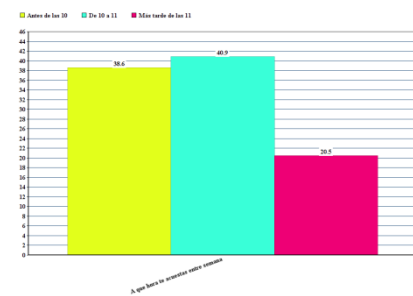


Imagen 10.17

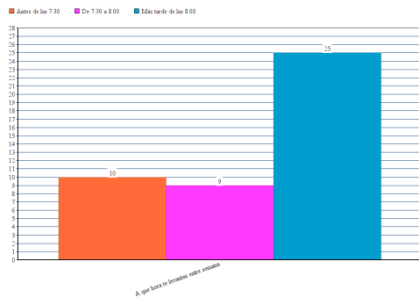
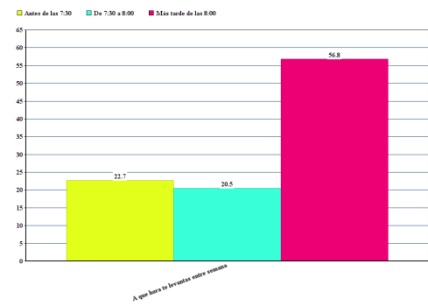


Imagen 10.18



Anexo 11 Graficas cuestionario 5º y 6º curso

Imagen 11.1

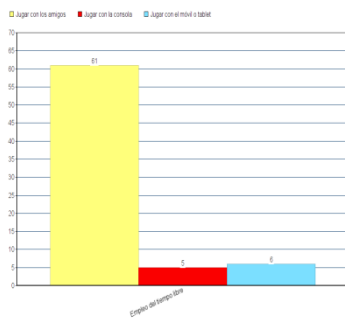


Imagen 11.2

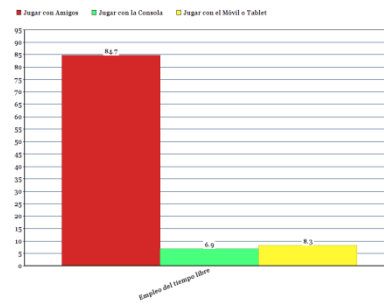


Imagen 11.3

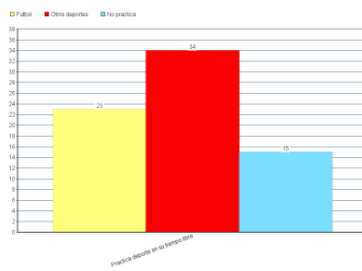


Imagen 11.4

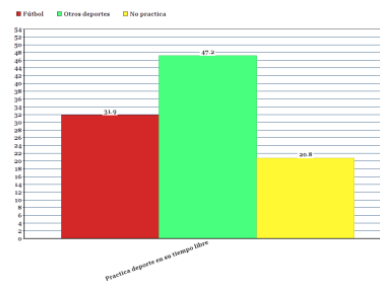


Imagen 11.5

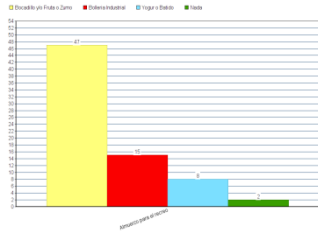


Imagen 11.6

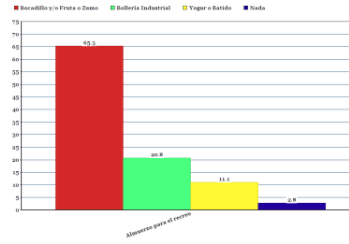


Imagen 11.7

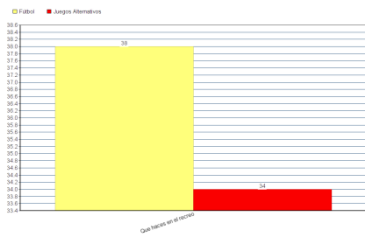


Imagen 11.8



Imagen 11.9.1

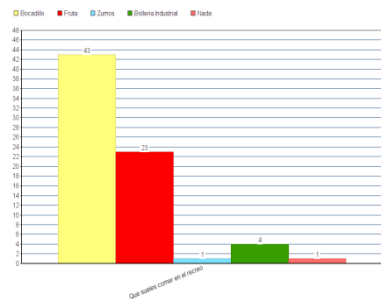


Imagen 11.9.2

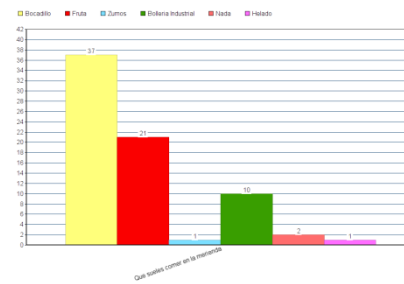


Imagen 11.10.1

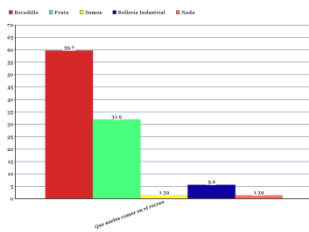


Imagen 11.10.2

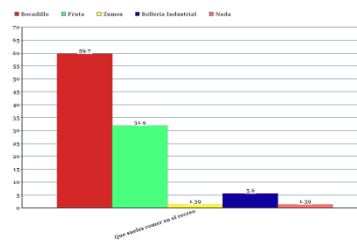


Imagen 11.11

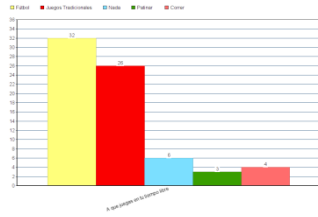


Imagen 11.12

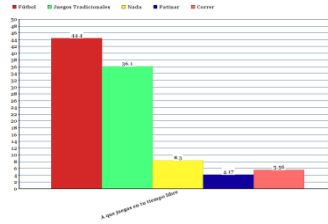


Imagen 11.13

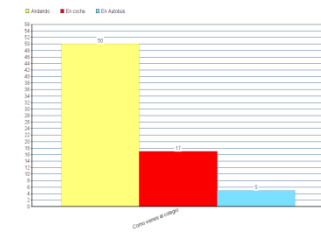


Imagen 11.14

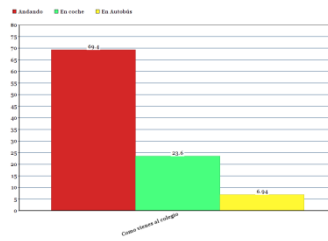


Imagen 11.15

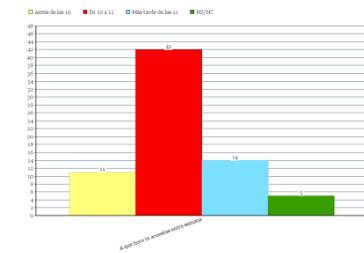


Imagen 11.16

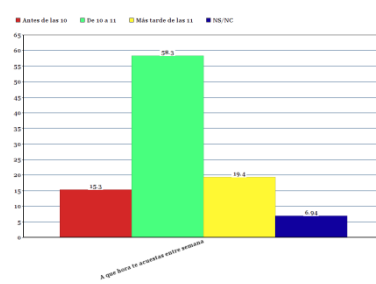


Imagen 11.17

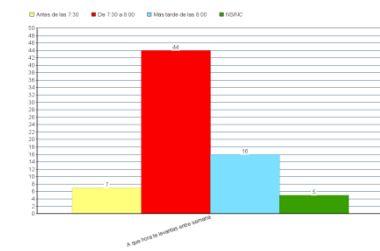


Imagen 11.18

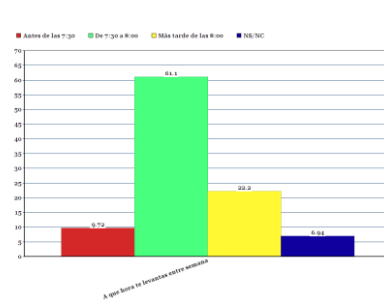
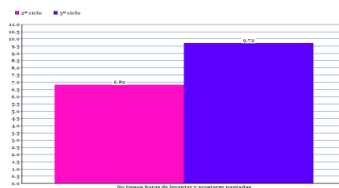


Imagen 11.19



Anexo 12: Análisis propuesta de intervención “Bocadillo Inteligente”.

5.3.1. Análisis semana 1 (5° A)

Comenzaremos analizando una de las dos clases de 5° curso, en ella podemos encontrar alumnos que en el primer día ya consiguen 3 puntos, bocadillo, fruta y botella de agua. Aunque también encontramos una alumna que no lleva almuerzo, ni siquiera una botella de agua. En este comienzo de semana son 9 los alumnos que únicamente traen un alimento o bebida saludable, igualmente encontramos a otros nueve alumnos que traen dos alimentos saludables, de acuerdo a los cuestionarios creemos que la mayoría de ellos trajeron bocadillo y un zumo o una botella de agua, y finalmente en esta clase aparecen sobresaliendo en este primer día dos alumnos que trajeron bocadillo y zumo o fruta y una botella de agua, pues ambos tienen tres puntos. De los nueve alumnos que solo trajeron un alimento saludable el lunes, a lo largo de la semana solo hubo dos que aumentaron esa cifra, pasando de obtener el resto de la semana dos puntos cada día. Por su parte de los otros nueve alumnos que comenzaron la semana con dos puntos hay solo dos que mantienen esa media, otros cinco alguno de los demás días de la semana reducen esa cifra, siendo únicamente dos los alumnos que aumentan esa cifra de dos a tres alimentos saludables.

Pasamos ahora a valorar la primera semana de los dos alumnos que comenzaron esta con tres puntos. En ambos casos tienden a reducir la media, uno de ellos incluso no trayendo almuerzo uno de los días, a pesar de contar con otro día en que volvió a obtener tres puntos, creemos que no es constante pues el resto de la semana solo sumó un punto cada día. Sin embargo el alumno que comenzó la semana sin traer ningún producto saludable, tras dos días comenzó a sumar al menos un punto los dos últimos días de la semana por lo que podemos apreciar un comienzo de cambio.

5.3.2. Análisis semana 2 (5° A)

En esta segunda semana, de los nueve alumnos que comenzaron este proyecto con dos puntos, cuatro de los cuales a medida que la semana avanzó bajaron a un punto, se mantienen consiguiendo únicamente un punto a lo largo esta nueva semana. Por otro lado, dos de estos nueve comienzan a aumentar su puntuación. Manteniéndose igual que la anterior semana los otros tres participantes. Ahora pasamos a valorar esta segunda semana de los participantes que comenzaron la semana con un punto. De los nueve, vemos que dos de ellos aumentan pasando a sumar en más de la mitad de los días dos puntos, sin embargo como contrapunto, también encontramos que hay un participante que reduce esa cifra. El resto al menos mantiene constante este hábito.

En cuanto a los dos participantes que encabezaban el proyecto en la primera semana vemos que uno de ellos ya reduce su puntuación esta segunda semana encontrándonos con un día en que no trajo almuerzo o nada de lo que trajo era saludable. El otro participante se mantiene como la primera semana. Finalmente el participante que comenzó la primera semana sin traer productos saludables, vemos que toda esta segunda semana ha sido capaz de sumar un punto diario, lo que nos indica que esa progresión por pequeña que sea hasta el momento se está dando.

5.3.3. Análisis semana 3 (5° A)

La tercera semana nos deja a seis de los nueve miembros que comenzaron con dos puntos esta investigación reduciendo nuevamente esa cifra a lo largo de la semana en curso, incluso tres de ellos no puntuaron en uno o dos días. Dentro de este grupo son dos los alumnos que logran mantener en esta tercera semana la puntuación y encontramos a un participante que la aumenta. Observando ahora al grupo que empezó con un punto, vemos que siete de sus miembros ni siquiera logran sumar un punto diario, es más vemos que de los siete, todos presentan dos días como mínimo sin traer ningún producto saludable, alguno de ellos de hecho no lo hace en toda la semana lo cual nos preocupa.

De los dos participantes que empezaron el proyecto con tres puntos, vemos que ambos reducen la puntuación en un caso a un único punto diario, y el otro incluso sin

traer almuerzo saludable tres días. Por su parte, vemos que el participante que comenzó sin traer almuerzo, a lo largo de esta tercera semana pasa la mitad de la semana sin hacerlo, y los días que trae algo no es un producto saludable por lo que sigue sin sumar puntos. En contra de lo que podía parecer al comienzo de la investigación no se ha producido ninguna mejora.

5.3.4. Análisis semana 4 (5° A)

A lo largo de esta semana, el grupo que partía con dos puntos en esta investigación presenta cuatro miembros que aumentan su puntuación, por su parte, tres de ellos la reducen donde encontramos que uno de estos tres presenta un cero. Lo consideramos como puntual, pues no ha presentado ninguno a lo largo de toda la investigación hasta el momento. Los otros dos miembros de este grupo mantienen la puntuación media. Dentro del grupo que partía con un punto, vemos que esta cuarta semana son seis los componentes que reducen su puntuación, valorando la puntuación de cuatro de ellos creemos que esta semana abandonaron el proyecto ya que nos encontramos con dos de los cuatro que tienen todo ceros, y los otros dos únicamente un punto.

Por su parte los dos participantes que partían con tres puntos reducen su puntuación de manera drástica. Uno suma un punto diario, mientras el otro suma un único punto a lo largo de toda la semana, lo que nos lleva a pensar que también abandonan el proyecto. En cuanto al miembro que comenzó sin obtener puntos, en esta cuarta semana vemos que le ocurre lo mismo a varios de sus compañeros, pues únicamente suma un punto a lo largo de toda la semana.

5.3.5. Análisis semana final (5° A)

En esta semana final el grupo que comenzó con dos puntos presenta a siete miembros que mantienen la puntuación obtenida a lo largo de todo el proyecto. Y los otros dos miembros reducen su puntuación a un único punto dos o más días a la semana. Del grupo de un punto, vemos que únicamente uno de sus miembros aumenta su puntuación esta última semana, por seis que definitivamente abandonan el proyecto en

esta última semana, siendo dos de sus miembros los que terminan el proyecto como lo empezaron.

Por su parte el miembro que comenzó este proyecto sin sumar ningún punto termina el mismo puntuando todos los días por lo que consideramos que aunque leve ha obtenido un cambio en comparación a las dos semanas anteriores. Terminamos el análisis de esta clase con los dos miembros que comenzaron el proyecto con tres puntos observando que uno de ellos no suma ningún punto esta última semana mientras el otro presenta un día en que no trajo ningún producto saludable, de lo que deducimos que comenzaron la investigación incentivados por el premio y desgraciadamente no por el objetivo principal de dicho proyecto.

5.3.6. Análisis semana 1 (5° B)

Pasamos ahora a valorar como ha ido la propuesta de intervención planteada con otro de los grupos. Dentro de este grupo observamos que hay nueve integrantes que comenzaron el proyecto sin traer ningún alimento saludable, pero que según fue avanzando la semana ocho de los nueve comenzaron a sumar puntos, quedando únicamente un miembro sin sumar ningún punto a lo largo de toda la semana, al que iremos controlando y valorando si mejora o decide seguir con su hábito alimenticio. Por otro lado tenemos tres alumnos que comienzan sumando un punto el primer día, aumentando o manteniendo esa cifra en dos de los tres participantes, mientras el otro obtuvo un cero uno de los días, observaremos este caso también con el fin de valorar si ha sido algo aislado o va en aumento.

Otros seis miembros comienzan este proyecto con dos puntos el primer día, de estos seis cuatro de ellos aumentan o mantienen sus dos puntos a lo largo de la semana, siendo dos de los seis los que de manera puntual hasta el momento obtienen un cero en alguno de sus almuerzos en esta semana. Como hemos dicho en los casos anteriores, salvo quizá el caso del participante que no sumó ningún punto a lo largo de la semana, el resto los consideramos como puntuales. Finalmente encontramos tres miembros que comienzan con tres puntos el primer día pero ninguno de ellos los mantiene a lo largo de la semana, no nos parece un dato preocupante pues encontramos en todos ellos mínimo dos días que suman tres puntos y el resto de días dos, por lo que consideramos que parten con un hábito alimenticio bastante bueno.

5.3.7. Análisis semana 2 (5° B)

En esta segunda semana encontramos un aumento considerable en la puntuación de cinco de los nueve miembros que partían en este proyecto con cero puntos sumando uno o más puntos a diario lo que nos lleva a pensar que ha comenzado a producirse un cambio en ese hábito. Por su parte tres de sus miembros se mantienen en esa media trayendo almuerzo unos días sí y otros no, mientras uno de los miembros de este grupo pasa a obtener todo ceros esta segunda semana, muestra que va siendo sintomática del mal hábito que presenta este participante a la hora de alimentarse en el recreo. De los participantes que comenzaron sumando un único punto, vemos que dos de ellos mantienen ese sumatorio constante, es decir, al menos traen un alimento saludable para el recreo, mientras el otro participante aumenta su puntuación todos los días de esta segunda semana en uno o más puntos lo que nos lleva a pensar que puede existir una tendencia hacia la mejora en su alimentación.

Por su parte los alumnos que partían con dos puntos al inicio de este proyecto observamos como tres de sus seis miembros aumentan en su puntuación, dos de ellos todos los días de la semana, mientras los otros tres componentes de este grupo mantienen al menos dos puntos. Como hemos comentado, el hecho de que no haya una decadencia en los participantes nos da información sobre esa posible influencia a pequeña escala que puede estar teniendo nuestro proyecto. Finalmente los participantes que comenzaron sumando tres puntos nos muestran esta segunda semana que mientras un participante sí logra mantener ese hábito saludable, el otro reduce un poco su media de puntuación, nada preocupantes pues algún día suma dos puntos en vez de tres, cosa que no resulta reseñable en cuanto a un cambio de hábitos a peor.

5.3.8. Análisis semana 3 (5° B)

Esta tercera semana vemos que dentro del grupo que comenzó sin sumar ningún punto, son dos los miembros que logran aumentar su puntuación, uno de ellos de manera considerable sumando dos o tres puntos más a diario durante toda la semana, buena señal respecto a nuestro objetivo. Cinco mantienen la media de traer al menos un alimento saludable al menos tres veces por semana, sin embargo aparecen dos

miembros, uno de los cuales no suma ningún punto en toda la semana, en los que observamos una tendencia negativa en relación al hábito alimenticio saludable. Por su parte los tres participantes que comenzaban con un punto logran mantener en el caso de dos su media, es decir, traer al menos un alimento saludable al recreo a diario, mientras uno de ellos aumenta esa media durante toda la semana sumando uno o dos puntos más todos los días de esta semana, creando una tendencia positiva en lo que respecta a su hábito en comparación de cómo empezó.

Dentro del grupo que sumó dos puntos al empezar vemos que cuatro de ellos aumentan la suma de puntos durante esta semana en mínimo uno más, llegando a tres varios días de la semana, por su parte los otros dos miembros, a pesar de no aumentar, logran mantener la media con dos alimentos saludables. Finalmente de los participantes que comenzaron con la máxima puntuación, igual que la semana anterior uno de ellos sí logra mantener ese hábito saludable, el otro reduce un poco su media de puntuación, nada preocupantes pues algún día suma dos puntos en vez de tres, de nuevo remarcamos que no creemos que haya una regresión o cambio en el hábito saludable.

5.3.9. Análisis semana 4 (5° B)

Dentro del grupo que empezó el proyecto sin sumar puntos observamos que empieza a verse una tendencia o positiva o negativa en ocho de los nueve. Únicamente uno mantiene la suma de al menos un punto diario, mientras cuatro de sus compañeros aumentan esa puntuación sumando al menos un punto a diario, vemos que otros cuatro son dos o más los días que no suman ningún punto, lo que comienza a indicarnos que no se está produciendo una mejora en algunos participantes en relación al hábito alimenticio. De los miembros del proyecto que comenzaban con un punto, uno de ellos logra mantener al menos ese punto durante toda esta semana y los otros dos compañeros aumentan esa media sumando dos o más puntos al menos tres días de esta semana, siendo en un caso reseñable la mejora ya que sumó a lo largo de toda ella tres puntos diarios, lo que nos habla de una mejora en su hábito saludable bastante elevada.

Los participantes que sumaron dos puntos han sido capaces de mantener esos puntos a lo largo de toda la semana, incluso uno de los seis, ha logrado aumentarla sumando tres o más puntos al menos dos días en esta semana mostrando como en el caso de otros participantes, una mejora significativa hacia su alimentación en los

recreos. Para acabar de los dos participantes que partían con tres puntos, uno de ellos sigue constante sumando tres puntos a lo largo de toda la semana, mientras el otro como comentamos en semanas anteriores ha invertido la tendencia, llegando en esta semana a no sumar puntos dos días, lo que nos lleva a pensar que ha perdido la constancia en el proyecto.

5.3.10. Análisis semana final (5° B)

Llegamos a la semana final y vemos que de los alumnos que peor empezaron el proyecto, tres de ellos logran mantener al menos tres días sumar un punto mínimo, por otro lado otros tres terminan por abandonarlo pues no suman dos o más días ningún punto, y otros tres logran terminar sumando todos los días al menos dos puntos lo que nos indica su mejora en relación a la alimentación en el recreo. De los que empezaron con un punto observamos que los tres mantienen al menos esa puntuación, pero además dos de ellos la aumentan sumando todos los días de la semana al menos dos puntos, otro grupo en el que hemos observado mejora en su alimentación en el recreo.

En cuanto al grupo que comenzó el proyecto con dos puntos, de los seis, tres de ellos terminan manteniendo la suma de al menos dos puntos cada día, y los otros tres aumentando en uno o más puntos al menos dos días en esta última semana, lo que refleja una mejora en algunos casos del hábito saludable. Terminando por los dos participantes que partían con tres puntos uno de ellos lo ha logrado mantener hasta el final, lo que arroja a nuestra investigación que cuenta con unos hábitos alimenticios saludables sobresalientes en mayor o menor medida en relación al resto del grupo, mientras el otro solo logra mantener la media del comienzo esta última semana, lo que nos hace pensar que la semana anterior donde no sumó apenas puntos o incluso algún día no sumo, no ha sido a causa de un cambio en su buen hábito alimenticio mostrado a lo largo de este proyecto.

Ahora pasamos a analizar cómo ha ido el proyecto con las dos clases de sexto curso. Comenzamos por 6° A

5.3.11. Análisis semana 1 (6° A)

Vemos que el proyecto lo comienzan cuatro participantes con un cero, es decir, sin traer almuerzo o trayendo un almuerzo que no favorece a su salud alimenticia. Por otro lado son cinco los que al menos traen un producto o alimento saludable para el recreo. Siete son los que comienzan con dos puntos este proyecto, creemos que traerán un almuerzo compuesto por bocadillo y zumo o fruta en relación a lo reflejado en los cuestionarios. Y finalmente tres de ellos comienzan con tres puntos aunque vemos que uno de ellos no es constante a causa del absentismo que presenta al colegio, lo que puede ser un factor en este proyecto.

5.3.12. Análisis semana 2 (6° A)

En esta segunda semana vemos que todos los participantes que no traían alimentos saludables en los primeros días han cambiado de tendencia sumando todos ellos al menos un punto diario a lo largo de esta segunda semana. Por su parte de los alumnos que traían al menos un alimento saludable son tres los que aumentan al menos un punto dos o más días a la semana, otro mantiene ese punto diario, sin embargo encontramos al otro participante que solo ha sumado un punto en toda la semana, siendo cero los puntos obtenidos el resto de días de la semana lo que nos indica que no posee un hábito alimenticio saludable constante o fuerte.

Pasamos a valorar a los miembros que comenzaron con dos puntos. Vemos que tres de ellos aumentan su puntuación, sumando un punto más de la media con que comenzaron al menos dos o tres días a la semana, llegando en un caso a ser diario este progreso. Otros tres miembros mantienen sus dos puntos diarios, y encontramos a un último miembro que reduce su puntuación a un punto diario. Observamos que sigue consumiendo al menos un producto saludable en el recreo por lo que no nos preocupa esta reducción en la puntuación siempre que no vaya a más. Por último los tres alumnos que comenzaron con tres puntos. Podemos observar que todos mantienen una media más o menos constante trayendo tres productos saludables, tres o cuatro días a la semana reduciendo en un punto el resto de días por lo que su hábito alimenticio en el recreo es bastante bueno.

5.3.13. Análisis semana 3 (6° A)

En el ecuador del proyecto vemos que de los cuatro miembros que comenzaron con cero puntos esta propuesta, tres de ellos logran aumentar todos los días de la semana al menos un punto, aunque también encontramos a otro que solo suma un punto en toda la semana, sin traer ningún alimento saludable el resto de los días, lo que nos muestra una tendencia negativa en relación a la salud a la hora de alimentarse en el recreo. De los participantes que comenzaron con un punto podemos ver como tres de ellos siguen aumentando su puntuación semanal obteniendo dos o más puntos al menos dos días a la semana. Otro logra mantener ese punto diario, sin embargo el otro componente de este grupo únicamente suma dos puntos un día sin sumar ningún punto el resto de los días, lo que nos hace pensar como ya hemos comentado en anteriores semanas, nos indica que no posee un hábito alimenticio saludable constante o fuerte.

De los miembros que partían con dos puntos tres de ellos siguen aumentando su puntuación semanal, sumando al menos dos días a la semana tres puntos. Otros tres mantienen sus dos puntos a lo largo de esta semana, pero también encontramos a un miembro que reduce a un solo punto su almuerzo a lo largo de toda la semana, igual que la anterior. Creemos que esta reducción de productos saludables en el recreo se debe a que no quiere almorzar más, pero no descartamos que se pueda deber a que trae un producto saludable y uno no saludable. Dentro del grupo que comenzó con tres puntos, únicamente un miembro logra mantener a lo largo de toda la semana la suma de tres puntos. Por su parte los otros dos componentes reducen a dos puntos su almuerzo. Esto nos hace pensar que según el día pueden tomar una pieza de fruta y un zumo junto al bocadillo o solamente uno de los dos.

5.3.14. Análisis semana 4 (6° A)

Entramos en la cuarta semana y vemos que de los componentes que iniciaron el proyecto con cero puntos todos ellos aumentan esa puntuación en al menos un punto diario, muestra de que puede estar existiendo un cambio a la hora de elegir los alimentos que traen al recreo. Por su parte entre los participantes que comenzaban con un punto esta investigación, dos de ellos logran obtener dos o más puntos al menos dos días

dentro de esta semana mientras los otros tres no aumentan su puntuación diaria pero tampoco la reducen por lo que consideramos que su hábito alimenticio sí está siendo saludable a lo largo de este proyecto.

De los participantes que comenzaron con dos puntos vemos que dos de ellos aumenta esta puntuación a lo largo de esta semana al menos dos días, otros cuatro mantienen esa puntuación diaria de dos puntos, aunque un miembro de este grupo reduce su puntuación a un único punto diario, volviendo a hacernos pensar que no consume más que un alimento en el recreo, al menos beneficioso para su salud. Y por último los tres participantes que partían con tres puntos, los cuales durante esta semana han sido capaces de sumar dicha puntuación a diario.

5.3.15. Análisis semana final (6º A)

Llegamos a la última semana de proyecto, en ella podemos observar que de los participantes que comenzaron sumando cero puntos y entre los que ha habido una mejora de manera general, esta última semana nos muestran que mientras dos de ellos mantienen esa media de un alimento saludable al día, otros dos vuelven a ser capaces de aumentarla sumando dos puntos o más alguno de los días de la semana. Por su parte entre los participantes que empezaron con un punto tres de ellos terminan esta investigación sumando más puntos varios días de esta última semana, mientras el resto mantiene la puntuación con la que empezaron.

Entre los participantes que partían con dos puntos esta última semana vemos que dos de ellos siguen aumentando su puntuación en esta semana sumando uno o más puntos al menos dos de los cinco días de esta semana. Otros cuatro mantienen esa media de dos productos alimenticios saludables, y uno de ellos como a lo largo de toda la investigación redujo su puntuación diaria a un punto, por lo que creemos que solo trae un producto, a priori bocadillo a la hora del recreo. Para terminar valoramos a los alumnos que tenían tres puntos al comenzar, vemos que una semana más son capaces de mantener su puntuación a lo largo de toda la semana, esto nos hace pensar que su hábito alimenticio a la hora del almuerzo y probablemente a lo largo del día será bastante bueno.

5.3.16. Análisis semana 1 (6º B)

Comenzamos el análisis de esta última clase con dos aspectos que queremos destacar antes de comenzar, por un lado que dos componentes de dicha clase se negaron a tomar parte de la investigación lo cual respetamos, y por otro lado que es la única clase en la que todos los participantes han obtenido al menos un punto el primer día. Dicho esto comenzamos el análisis.

Los participantes que han traído un alimento saludable desde el primer día son seis y a lo largo de esta primera semana cinco de ellos han sumado más de un punto en dos o más días de esta, mientras el otro miembro mantiene ese punto a lo largo de la misma. Por su parte en esta clase son siete los miembros que suman dos puntos el primer día, de los cuales cuatro logran aumentar su puntuación a lo largo de la semana en dos o más días, mientras los otros tres mantienen su media de dos alimentos saludables por día. Finalmente los participantes que parten con tres puntos. En este caso son cuatro y vemos que a lo largo de esta primera semana tres de ellos mantienen esa puntuación pero el otro logra aumentarla, creemos que en vez de una pieza de fruta junto al bocadillo y zumo traerá dos, o una botella de agua además del bocadillo, zumo y fruta.

5.3.17. Análisis semana 2 (6º B)

En esta segunda semana vemos que de los seis participantes que comenzaron con un punto, tres de ellos mantienen esa puntuación y otros tres logran aumentar la misma varios días a la semana, llegando en algún caso a hacerlo todos los días de esta. De los participantes con dos puntos, uno de ellos pasa de sumar dos a un punto a lo largo de toda la semana, otros cuatro de ellos mantienen su media de dos alimentos saludables y por último dos componentes de este grupo aumentan la media de su puntuación llegando dos o tres días a la semana a obtener tres puntos. Para terminar los alumnos con tres puntos, donde tres componentes mantienen la media de tres puntos a lo largo de la semana y otra vez uno de ellos la aumenta en un punto.

5.3.18. Análisis semana 3 (6° B)

En el ecuador de esta investigación vemos que entre los participantes que comenzaron con un punto uno de ellos no acudió esta semana por lo que no se le valorará ni positiva ni negativamente. Por su parte entre el resto de componentes, vemos uno que mantiene su media y los otros cuatro la aumentan a lo largo de la semana mínimo tres días de la misma.

De los participantes que partían con dos puntos, tres de ellos aumentan su puntuación semanal dos o más días a lo largo de esta semana, mientras los otros cuatro mantienen los dos puntos. En cuanto a los cuatro participantes que comenzaban con tres puntos vemos que dos siguen con sus tres puntos, mientras dos de ellos un día de esta semana obtienen un punto más por sus almuerzos.

5.3.19. Análisis semana 4 (6° B)

En esta cuarta semana todos los participantes que comenzaban con un punto esta investigación han sido capaces de sumar uno o más puntos al menos dos días de esta semana lo cual nos hace pensar que puede estar dándose una mejora en la selección de los alimentos que traer al recreo. Por su parte los componentes con dos puntos esta semana logran mantener su suma de dos puntos durante toda la semana salvo en un caso que logra obtener tres puntos dos días de esta semana. Finalmente de los participantes que empezaron con la máxima puntuación este proyecto tres siguen manteniendo su puntuación y uno de ellos la vuelve a aumentar en un punto tres días a lo largo de la semana.

5.3.20. Análisis semana final (6° B)

En la última semana de este proyecto vemos que cuatro de los seis participantes que comenzaban con un punto han aumentado su puntuación en al menos un punto durante toda esta, mientras dos de ellos se mantienen con un punto. Como vemos todos ellos han sido capaces de traer al menos un producto alimenticio saludable al recreo

durante todo el proyecto lo cual nos dice que su hábito era bueno pero no ha existido mejora en dos de los seis casos. Por otro lado los participantes con dos puntos, donde en esta última semana todos ellos mantienen dicha puntuación lo que nos muestra al igual que en el grupo de un punto poseen un buen hábito alimenticio.

Finalmente los cuatro participantes con tres puntos terminan esta investigación manteniendo tres de ellos su puntuación y nuevamente el cuarto miembro es capaz de sumar un punto más a esos tres en este caso cuatro días de la semana.