

Trabajo Fin de Grado

Maestro/a Educación Infantil

“Iniciativas educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil”

Junio 2012

Autora: M^a Carmen Ortega Monge

Tutora: Isabel San Juan García



RESUMEN

Existe en España un nivel elevado de obesidad, siendo alto el porcentaje en la población infantil y adolescente. Esto es un motivo de preocupación a nivel institucional y social; ya que los riesgos para la salud y posibles complicaciones de la obesidad son muchos. Las principales causas del sobrepeso y la obesidad están relacionadas con estilos de vida inadecuados, como los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo.

Ante esta situación, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición pretende promover la salud y prevenir la obesidad con la puesta en marcha de la Estrategia NAOS y el Programa PERSEO, a nivel nacional. Similares objetivos tiene el Programa Thao – Salud infantil, a nivel municipal.

“Iniciativas Educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil” recoge información relevante sobre dicha Estrategia y Programas, para mostrar la importancia de trabajar la alimentación y la actividad física en el aula; además de una propuesta de intervención propia que proporciona experiencias enriquecedoras mediante talleres de cocina y de huerto, dirigida a edades tempranas para la adquisición de hábitos saludables.

PALABRAS CLAVE: Obesidad. Sobrepeso. NAOS. PERSEO. Programa Thao. Comedores escolares. Pirámide NAOS. Taller cocina. Taller Huerto. Actividades. AESAN. SEEDO. Alimentación. Actividad física.

ABSTRACT

In Spain, there is a high level of obesity, being the percentage higher in children and teenagers. This is a concern in an institutional and social level; the health risks and possible complications of obesity are many. Main causes of overweight and obesity are related to inappropriate lifestyles, such as poor eating habits and physical inactivity.

In this situation, the Spanish Agency for Food Safety and Nutrition aims to promote health and prevent obesity with the launch of the NAOS Strategy and PERSEO Programme nationwide. Similar goals has Thao Programme - Children's Health at the municipal level.

"Educational Initiatives on healthy eating in Early Childhood Education" contains relevant information about this Strategy and Programmes in order to show the importance of working with food and physical activity in the classroom; along with a proposal of own intervention that provides enriching experiences through cooking workshops and orchard, aimed at young ages for the acquisition of healthy habits

KEYWORDS: Obesity. Overweight. NAOS. PERSEO. Programme Thao. School Canteens. NAOS pyramid. Kitchen Workshop. Orchard Workshop. AESAN. SEEDO. Feeding. Physical Activity.

ÍNDICE

Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. JUSTIFICACIÓN	9
3. OBJETIVOS.....	13
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	15
4.1. ESTRATEGIA NAOS.....	17
4.2. PROGRAMA PERSEO	28
4.3. PROGRAMA THAO	36
4.3.1. FUNDACIÓN THAO.....	36
4.3.2. PROGRAMA THAO - SALUD INFANTIL.....	37
5. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	43
5.1. PROGRAMA THAO - SALUD INFANTIL CON NIÑOS DE DOS-TRES AÑOS.....	43
5.1.1. VALORACIÓN CRÍTICA DEL PROGRAMA THAO- SALUD INFANTIL	48
5.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	49
5.2.1. TALLER DE COCINA: “RICO, RICO”	50
5.2.2. TALLER DE HUERTO “¡A SEMBRAR!”:	54
6. CONCLUSIONES	57
7. LISTA DE REFERENCIAS.....	59
7.1. BIBLIOGRAFÍA.....	59
7.2. WEBGRAFÍA.....	61

ANEXOS	63
ANEXO 1	64
ANEXO 2	66
ANEXO 3	67
ANEXO 4	68
ANEXO 5	69
ANEXO 6	70
ANEXO 7	71
ANEXO 8	78
ANEXO 9	79

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de todos estos años han sido muchos los cambios producidos en los estilos de vida en los individuos. Estos estilos de vida que hemos adoptado, como por ejemplo una alimentación no adecuada y el sedentarismo, han dado origen a un incremento de la obesidad, aspecto que afecta directamente a la salud. La alimentación y el ejercicio físico son dos variables esenciales para gozar de un buen estado de salud, definida ésta por la OMS (1946) como un completo, bienestar físico, psíquico y social. Ambas están siendo dejadas de lado por el estrés que vivimos, las tecnologías de la información y la comunicación, por la comodidad (comida rápida), etc.

Ante esta situación, el Ministerio de Sanidad y Consumo siente la necesidad de actuar, con el fin de mejorar la salud en la sociedad del hoy y del mañana, y elaboran la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física, la Obesidad y la Salud), cuyas intervenciones están dirigidas a la familia, al entorno escolar, al mundo empresarial y al sistema sanitario.

A partir de esta Estrategia, surge el Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad). El Ministerio de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo son quienes ponen en marcha este programa de intervención.

Además, en diversos municipios se desarrollan otros como el Thao, cuya finalidad es la prevención de la obesidad infantil, incidiendo en una alimentación saludable y en el fomento del ejercicio físico.

Es en edades tempranas donde se adquieren los hábitos de vida saludable que previenen la obesidad y las enfermedades asociadas a ésta, como las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.

Por ello, es relevante intervenir desde la Escuela Infantil, no sólo para evitar este tipo de enfermedades en la edad adulta, sino también porque se ha demostrado que la alimentación influye en el rendimiento escolar de los niños y de las niñas y los y las jóvenes, favoreciendo entre otras capacidades la concentración y la memoria.

Siguiendo el lema de Decroly “La escuela por y para la vida”, no debemos de olvidar que la vida empieza en el propio cuerpo. Como maestra debo de fomentar el desarrollo integral del niño y de la niña, es decir su desarrollo físico, cognitivo, socio afectivo y lingüístico, sin olvidar la relevancia que tiene la alimentación saludable y el ejercicio físico en su desarrollo integral. Además, el trabajo con las familias es básico, ya que a pesar de ser dos contextos de actuación muy diferentes, tenemos un fin común: el desarrollo integral del niño y de la niña. Para lograr este fin es fundamental la coordinación entre ambos, evitando así transmitir mensajes contradictorios y favoreciendo la adquisición de hábitos saludables.

2. JUSTIFICACIÓN

Un estudio sobre alimentación y nutrición en la población infanto-juvenil de Castilla y León, realizado por María José Castro (2007), señala como conclusiones que los escolares de Castilla y León realizan una ingesta energética superior a la recomendada, realizando un aporte calórico diario escaso en glúcidos y elevado en grasas; el aporte de fibra es insuficiente y la ingesta de colesterol se sitúa ligeramente por encima de los objetivos nutricionales para la población española; además, se detectan aportes insuficientes de calcio y de yodo.

Este tipo de alimentación a la larga tiene consecuencias y es que la mayoría de los hábitos que se adquieren en edades tempranas permanecen en la edad adulta. Esto, junto con el sedentarismo, son las principales causas de la obesidad, la cual es denominada por la OMS como “enfermedad crónica no transmisible” y designada como la epidemia del s. XXI.

Nuestra alimentación está muy relacionada con nuestro estilo de vida. Para desarrollar buenos hábitos alimentarios es de gran relevancia lo que se come pero también las condiciones que rodean el proceso de preparar los alimentos y consumirlos. Además, se convierte en un acto placentero y de relación social, por ello debe ser cuidado y hay que dotarlo de la importancia que se merece, dedicando el tiempo suficiente para realizar compras de productos de calidad, cocinar sano y comer con tiempo suficiente.

La alimentación influye directamente en nuestra salud, y las consecuencias de llevar o no una alimentación saludable se perciben con el tiempo, siendo éstas irreversibles. De acuerdo con Adrià y Fuster (2010), “llevar una vida sana es cuestión de actitud”. Y esto es lo que tenemos que desarrollar en nuestro alumnado.

Ante esto señalo varias conclusiones:

- La relevancia de concienciar a los ciudadanos y las ciudadanas sobre la importancia de la alimentación saludable, con el fin de evitar enfermedades crónicas.
- Incidir en los hábitos alimenticios en la población infantil, ya que es la etapa en la que se adquieren y consolidan los hábitos saludables.

- Esta intervención educativa debe desarrollarse desde muchos frentes y en colaboración con las familias.
- El tema de la alimentación está relacionado con muchos contenidos educativos, que reclaman un tratamiento continuado a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A través de la elaboración del presente Proyecto pretendo dar respuesta a todas las competencias específicas del Título de Grado en Educación Infantil pero de entre estas, destaco las más relacionadas con mi Trabajo de Fin de Grado:

- Capacidad para saber ejercer las funciones de tutor/a y orientador/a en relación con la educación familiar.
- Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.
- Promover y colaborar en acciones dentro y fuera de la escuela, organizadas por las familias, ayuntamientos y otras instituciones con incidencia en la formación ciudadana.
- Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.
- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
- Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los y las estudiantes.
- Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.
- Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.
- Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.
- Conocer la legislación que regula las escuelas infantiles y su organización.

- Tutorizar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.
- Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
- Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

Así mismo, procuro desarrollar los siguientes objetivos formativos del Título de Grado en Educación Infantil:

- Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
- Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
- Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias.
- Aplicar en el aula, de un modo crítico, las tecnologías de la información y la comunicación.

A su vez, la propuesta de intervención que se desarrolla en el presente trabajo parte de los objetivos de la Educación Infantil formulados en la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de Mayo de Educación. De forma más concreta se relaciona con los siguientes:

- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social. Conocer algunas de sus características y costumbres y participar activamente, de forma gradual, en actividades sociales y culturales del entorno.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.

Aunque todas las áreas de conocimiento de Educación Infantil están implicadas en el presente trabajo, las más vinculadas a él son las siguientes:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. De forma más concreta el bloque 4 (el cuidado personal y la salud).
- Conocimiento del entorno.

Las actividades educativas relacionadas con la alimentación deben abarcar tanto actuaciones globales a nivel de centro como el desarrollo concreto de propuestas didácticas en las que se impliquen diferentes áreas o asignaturas.

Existen muchas y diversas experiencias llevadas a cabo en las Escuelas. Luis M. del Carmen (2000) señala algunas de las orientaciones que se pueden destacar de estas:

- Garantizar las mejores condiciones en el centro para que la comunidad escolar pueda alimentarse adecuadamente.
- Crear situaciones que hagan posible la reflexión, el debate y la toma de conciencia de los propios hábitos y de las posibilidades y vías de mejoras.
- Desarrollar trabajos prácticos participativos que permitan introducir nuevos hábitos.
- Ayudar a disfrutar de la variedad de productos y formas de preparación que tenemos.
- Potenciar el conocimiento de los hábitos alimentarios en otras culturas.

3. OBJETIVOS

Con este trabajo: “Iniciativas educativas sobre alimentación saludable en Educación Infantil”, pretendo conseguir una serie de objetivos:

- Desde una perspectiva profesional la elaboración del presente trabajo me ayudará a alcanzar las siguientes finalidades:
 - Conocer la importancia de la transmisión de hábitos saludables en nuestro alumnado para desarrollar una vida saludable.
 - Adquirir nociones básicas relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y la alimentación, mejorando así las ideas previas sobre estas.
 - Conocer diversas iniciativas y programas relacionados con la promoción de la salud, de forma más concreta con la alimentación saludable.
 - Reflexionar sobre la realidad del entorno inmediato y proporcionar soluciones para la mejora de dicha situación.
 - Conocer Programas en los que pueda participar como docente fomentando así la promoción de una alimentación saludable como herramienta para frenar la evolución de la obesidad.

A nivel personal el presente trabajo me ayudará a:

- Ser crítica con la alimentación, seleccionando los alimentos que contengan los nutrientes necesarios y que proporcionen la energía necesaria para llevar a cabo la actividad diaria.
- Ser consciente de los inconvenientes y peligros de una alimentación rica en grasas y escasa de verduras y frutas.
- Enriquecer los conocimientos previos sobre la alimentación.
- Transmitir hábitos alimentarios saludables.

Todos los conocimientos adquiridos van a permitir sensibilizarme con el tema de la alimentación sana, y poder así implicar al resto de la comunidad educativa, mediante iniciativas y actividades que supongan colaboración y coordinación con diversos profesionales del ámbito educativo, de la alimentación y de la salud, junto con las familias.

Por lo que, este trabajo me permite elaborar una intervención educativa ajustada a las necesidades de la sociedad; con la cual pretendo: Desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles y espacios relacionados con la alimentación; además de educar para la responsabilidad: el alumno y la alumna deben ser, en la medida de sus capacidades, partícipes de las tareas relacionadas con el acto de la alimentación.

Es fundamental también motivar el trabajo en equipo del cuerpo docente aprovechando el uso de espacios y recursos comunes para facilitar el intercambio pedagógico, cooperación, tolerancia, respeto; y hacer a las familias partícipes del Proyecto, responsables de una alimentación saludable de sus hijos e hijas, continuando en su hogar con los objetivos planteados.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

Los cambios en el estilo de vida, el incremento tanto de la oferta como del consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y dulces, la disminución del consumo de frutas y verduras, el aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, etc., son factores que determinan los cambios en los hábitos alimentarios y conllevan a padecer sobrepeso y obesidad.

La obesidad es asociada con las principales enfermedades crónicas actuales. Más de 300 millones de personas en el mundo la padecen, por ello la Organización Mundial de la Salud (1986) la ha denominado como la Epidemia del siglo XXI.

En la actualidad existe un elevado porcentaje de niños y niñas y de adolescentes con sobrepeso y obesidad. Según el último análisis de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), casi la mitad (44,5%) de los niños españoles entre 4 y 11 años tiene exceso de peso u obesidad.

Este problema posee mayor incidencia en la población infantil masculina, siendo obesos un 26,7% de los niños, frente a un 25,7% de las niñas, aumentando su prevalencia en aquellos y aquellas que no desayunan o que comen fuera de casa.

Cabe señalar que España se sitúa a la cabeza de Europa en obesidad infantil. Únicamente es superada por Italia y Chile.

Los riesgos para la salud y posibles complicaciones de la obesidad son muchos. Entre ellos destaco:

- Las personas obesas tienen un 50% más de probabilidad de riesgo de muerte que aquellas personas con peso normal.
- El 26% de las personas que padecen obesidad sufren también de hipertensión arterial.
- El 80% de los problemas con la diabetes de tipo 2, están relacionados con problemas de obesidad.

- El 70% de los problemas cardiovasculares están relacionados con problemas de obesidad.
- El 42% de las personas que padecen cáncer de mama y de colon son obesos.
- El 30% de los problemas de la vesícula biliar están relacionados con la obesidad.

Todas estas enfermedades acortan y ponen en peligro nuestra vida. La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años. Además, suponen una elevada carga económica para los sistemas de salud. Según Roberto Sabrido (2011), el responsable de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), los gastos sanitarios derivados de la obesidad suponen a España casi 5.000 millones de euros, una cifra que se ha multiplicado por dos en los últimos ocho años.

Un estilo de vida saludable, una adecuada alimentación y la realización de actividad y ejercicio físico son herramientas necesarias para reducir las posibilidades de desarrollar estas enfermedades de forma temprana.

La Fundación Dieta Mediterránea señala que el estilo de vida mediterráneo, sus costumbres, prácticas agrarias, cocina, alimentación y la actividad física practicada de forma regular, previenen muchas enfermedades, por lo que promueve la adopción de dicho estilo de vida proponiendo 10 recomendaciones básicas, entre las que destaco: consumo de alimentos poco procesados (frescos y de temporada son los más adecuados); el agua como bebida principal (pudiendo beber vino con moderación y durante las comidas); y la realización de actividad física todos los días.

Actualmente se considera a la dieta Mediterránea como la mejor dieta alimentaria del mundo que nos ayuda a llevar a cabo una vida plena.

Por fortuna tenemos la posibilidad de modificar tanto los hábitos alimentarios como el estilo de vida a través una educación dirigida a los niños y las niñas, con la participación y compromiso de las familias y profesionales del ámbito educativo y nutricional.

Ante esta situación: gran porcentaje de sobrepeso y obesidad, las enfermedades que esta implica, una alimentación inadecuada en edades clave... se crea la Agencia Española de Seguridad Alimentaria en 2001 cuyo objetivo principal es promover la seguridad alimentaria. En 2006 cambia su nombre, denominándose ahora: Agencia Española de

Seguridad Alimentaria y Nutrición. A sus funciones se le añade la de promocionar la salud en el ámbito de la nutrición y en especial en la prevención de la obesidad.

Para la consecución de este objetivo, se han puesto en marcha diversas actuaciones por parte de la Estrategia NAOS y el Programa PERSEO. Además, en diversos municipios se lleva a cabo el Programa Thao y en las Escuelas se realizan actividades relacionadas con la alimentación saludable como por ejemplo el desayuno sano.

Además, la Comisión Europea en 2005 edita el Libro Verde, cuyo objetivo es Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades; y en el 2007 publica el Libro Blanco: Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad.

4.1. ESTRATEGIA NAOS

La Estrategia NAOS es una Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Surge en el 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Su objetivo final es sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y las niñas y los y las jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación sana y de la práctica regular de actividad física.

Algunos de los objetivos de la Estrategia NAOS son:

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

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

Para la consecución de su objetivo principal, la Estrategia NAOS sirve como plataforma de todas las acciones; integrando los esfuerzos y la mayor colaboración posible de toda la sociedad como por ejemplo las Administraciones Públicas, profesionales y expertos en el tema, empresas privadas, consumidores, en definitiva, toda la población.

Por ello, los ámbitos y los campos de actuación e influencia de dicha Estrategia son varios y diversos: la familia, el entorno escolar, el mundo empresarial y el sistema sanitario.

Así por ejemplo en el ámbito familiar y comunitario, su objetivo primordial es: Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tiene una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, mejorando la información disponible sobre los hábitos de vida saludables.

Y en el Ámbito escolar: Ofrecer innumerables oportunidades para formar a los niños y las niñas sobre hábitos alimentarios saludables y fomentar la práctica regular de actividad física y deporte.

Se considera el ámbito escolar como un contexto propicio para la adquisición de hábitos saludables. Además, la infancia es una etapa en la que, debido a la plasticidad neuronal, los niños y las niñas son más moldeables, pudiendo trabajar con ellos y ellas ciertos hábitos correctos para su salud y eliminar y corregir aquellos nocivos. Por ello, debo de señalar la importancia de la figura del maestro y maestra como modelo a seguir, con lo cual éste y ésta deben dar ejemplo para que las criaturas aprendan mediante la imitación (Bandura, 1986).

Centrándome en este campo, las acciones del Programa NAOS son las siguientes:

- Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición. Esta medida requiere una acción normativa impulsada desde el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas.
- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos. De este modo se estimularán comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables, con una perspectiva de igualdad de género.
- Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.
- Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.
- Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en el colegio, el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, fomentando que los niños acudan andando o en bicicleta al colegio, contactando con deportistas para que participen en talleres sobre deporte, etc.

Dentro del mismo ámbito educativo también debemos mencionar el comedor escolar. Este debe de continuar con los objetivos propuestos en el plan de educación nutricional del centro.

Las acciones en relación con el comedor escolar serán las siguientes:

- Se elaborará una norma sobre los comedores escolares. En esta norma, impulsada desde el Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con el Ministerio de Educación y Ciencia y las Comunidades Autónomas, se abordarán los requisitos que deben cumplir los menús que se ofrezcan en los comedores escolares.

- o Se informará mejor a los padres de los contenidos de los menús, para facilitar que complementen en casa los alimentos que ya se han consumido en el centro educativo. Para propiciar mejoras en la alimentación de los escolares, se ha suscrito un convenio con las principales empresas de restauración colectiva, asociadas en la Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEADRS).

Otro de los ámbitos de aplicación de la Estrategia NAOS es el empresarial, reconociendo este sector como agente que interviene de manera notable en la disponibilidad de productos que contribuyen a una alimentación sana y por lo tanto pueden influir de forma positiva en la adopción de hábitos saludables.

La Estrategia NAOS se basa en una intensa colaboración del sector público con el sector privado, ya que considera que esta colaboración es fundamental para conseguir los objetivos propuestos.

Los objetivos planteados en el sector empresarial incluyen la prevención de la obesidad y el sobrepeso tanto desde las industrias alimentarias como desde las empresas de hostelería y cadenas de restauración. Las acciones principales se basan en desarrollar, distribuir y promover productos más saludables que contribuyan a una alimentación sana y equilibrada.

También se considera necesaria la regulación de la forma en que se realiza la publicidad de los alimentos a través de los medios de comunicación, y especialmente cuando va dirigida a los niños y a las niñas y a los y las adolescentes, ya que estos son muy influenciados. En este sentido, el Código PAOS (Código de la Autorregulación de Publicidad de Alimentos dirigida a menores, Prevención de la Obesidad y Salud) de autorregulación de publicidad dirigida a menores es una iniciativa de gran relevancia.

España es considerada un país muy dinámico y destacado por su lucha contra la epidemia de la obesidad, gracias a las acciones de la Estrategia NAOS. De hecho, la oficina regional europea de la Organización Mundial de la Salud, en su conferencia Ministerial celebrada en Estambul en Noviembre de 2006 premió a la Estrategia NAOS por su forma de abordar la colaboración entre las administraciones públicas y los agentes sociales privados.

Además, la Unión Europea ha invitado al Ministerio y a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición como informador, en los distintos foros, de las experiencias en el desarrollo de la Estrategia.

En 2007 se celebró en Madrid el Taller Internacional Estrategia Global de la OMS sobre Dieta, Actividad Física y Salud: un marco para la implantación de la evaluación y seguimiento, organizado por la OMS y la AESAN con el objetivo de revisar y compartir experiencias sobre evaluación en diferentes países.

La Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2011) recientemente promulgada establece que han de fijarse los indicadores y herramientas adecuados para poder realizar el seguimiento y evaluación de las acciones llevadas a cabo en el seno de la Estrategia NAOS. Asimismo establece la creación del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad.

El objetivo principal de este documento es el de establecer un conjunto mínimo de indicadores relacionados con la alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sobrepeso y la obesidad en los diferentes ámbitos de actuación de la Estrategia NAOS, que puedan ser obtenidos por las administraciones públicas y que reflejen la evolución de la Estrategia y de los planes autonómicos de promoción de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física.

Se establecieron unas áreas de información sobre las que trabajar, para obtener indicadores en cada una de ellas:

- ✓ Marco general: ámbito familiar y comunitario. Indicadores generales sobre prevalencia de sobrepeso y obesidad, y hábitos saludables en alimentación y actividad física.
- ✓ Ámbito escolar: alimentación saludable y actividad física.
- ✓ Alimentación saludable y actividad física en el ámbito laboral.
- ✓ Ámbito sanitario.
- ✓ Urbanismo e infraestructuras para la práctica de actividad física.

- ✓ Industria y distribución de alimentos.
- ✓ Hostelería y restauración.

El documento recoge 60 indicadores repartidos en las áreas de información definidas, incluyendo su finalidad, la definición y formulación de los mismos, así como las fuentes disponibles o necesarias para su medición.

Un aspecto que me ha llamado la atención y considero importante es la pirámide NAOS:



La pirámide NAOS es una propuesta original. Por eso la Estrategia NAOS ha elegido la pirámide como emblema, pero en este caso con dos peculiaridades que la convierten en un símbolo original, una propuesta única y la dota de mayor contenido:

1. Se trata de una pirámide “distorsionada” para adquirir la silueta de un barco que avanza sobre el agua. Esta elección acerca el símbolo a la propuesta de dieta

mediterránea. La dieta mediterránea se caracteriza por una abundancia de alimentos de origen vegetal: hortalizas, verduras, frutas, cereales no refinados y sus derivados, legumbres, tubérculos, moderado consumo de pescado blanco y azul, aves de corral, productos lácteos y huevo, con una ingesta moderada de carnes rojas, y de la utilización del aceite de oliva como única grasa de cocinado y aliño. Es el modelo alimentario que sin duda se relaciona con una mayor longevidad, y una mejor prevención de la diabetes, la enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer, aspectos que defiende la Fundación Dieta Mediterránea.

2. Por primera vez, asocia la actividad física a las recomendaciones alimentarias, pues ambos aspectos constituyen el estilo de vida. Así, en cada nivel asocian lo que hay que comer varias veces al día con la recomendación de romper con el sedentarismo, caminando o moviéndose dentro de las actividades cotidianas, varias veces por jornada. El objetivo del símbolo es asociar un modelo visual a unas recomendaciones de estilo de vida saludable.

Los contenidos de la pirámide NAOS no pretenden dirigir, puesto que son numerosas las opciones culinarias y hábitos dietéticos y muy variadas las costumbres de actividad física cotidiana, mediante las que podemos llegar al equilibrio alimentario. Además, dichos contenidos son recomendaciones para toda la población y pueden y deben completarse y matizarse con recomendaciones específicas hechas por profesionales, atendiendo a las características y necesidades de cada individuo.

Tras esta pequeña explicación paso a comentar las diferentes partes de la pirámide:

- Primer nivel: Estrato verde: ¡Muévete! Es uno de los lemas de la Estrategia, cuyo significado es huir del sedentarismo. Se anima a que diariamente se realice actividad física, aquella que se puede incorporar a las tareas cotidianas. Lo más frecuente y fácil es caminar, pero también es posible utilizar la bicicleta para los desplazamientos. En definitiva, movilizar las piernas con frecuencia. Aparte de sus propiedades beneficiosas como por ejemplo la mejora de la circulación sanguínea y del ritmo intestinal, se ha demostrado que caminar o sus equivalentes es la mejor manera de prevenir la obesidad y/o la recuperación del peso perdido tras un plan de adelgazamiento.

Debemos comer cereales y derivados, tubérculos, verduras, hortalizas, fruta, lácteos y utilizar aceite de oliva para cocinar y aderezar las ensaladas.

La Estrategia NAOS se adhiere totalmente a la campaña “5 al día”, que es una recomendación dirigida a corregir la deficiente ingesta de frutas y verduras, alimentos imprescindibles para la provisión diaria de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes no vitamínicos y otros elementos muy beneficiosos para la prevención de las enfermedades que azotan a las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo: obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer. La presencia de frutas y verduras en el primer estrato quiere estimular a alcanzar esas cinco porciones diarias, no sustituibles por alimentos manufacturados que, como si se tratara de productos “3 en 1”, incorporan pequeñas cantidades de los mismos.

En las últimas décadas las patatas, arroz, las pastas y el pan han adquirido una connotación negativa en relación a la obesidad y la salud. Incluso, se asocia la elevada ingesta de hidratos de carbono, con una alimentación más primitiva, menos elaborada, frente a las proteínas que estarían dotadas de las máximas cualidades.

La ración imprescindible y sana de proteínas al día no es muy grande, mientras que los cereales y sus derivados, los tubérculos y el arroz, es decir, los alimentos ricos en almidón, proporcionan al organismo una energía metabólicamente muy eficaz, que permite ahorrar proteínas de nuestros músculos e incluso potenciarlas ya que aportan la mitad de calorías que las grasas, producen una sensación de saciedad elevada, un confort en el equilibrio regulador de ingesta y gasto y sobre todo si son alimentos con fibra, no refinados o integrales, mejoran el ritmo intestinal, la flora bacteriana beneficiosa para la salud del aparato digestivo y el estímulo inmunológico adecuado. Se sabe hoy día, tras diversos estudios, que la prevención de la obesidad se relaciona con la ingesta elevada de cereales no refinados, verduras y hortalizas.

Por último, en la alimentación diaria no deben faltar varias porciones de lácteos. La leche y sus derivados constituyen los elementos más ricos en calcio (mineral escaso en la naturaleza y que es imprescindible para el crecimiento y la salud de los huesos, la prevención de la osteoporosis y para un buen funcionamiento de los músculos). Además, los lácteos nos proporcionan fósforo y una proteína: la lactoalbúmina, de inmejorable calidad. Las leches fermentadas ofrecen además beneficios para el

aparato digestivo. Por ello se recomienda tomar 2-4 porciones de lácteos y derivados frescos de la leche: queso fresco, cuajada, yogur y similares.

- Segundo nivel: Estrato naranja: Los alimentos situados en este nivel tienen en común el aporte que realizan de proteínas a la dieta. El principal papel de las proteínas, aunque también aportan energía, es proporcionar los componentes necesarios para el crecimiento y la renovación de los tejidos y estructuras del organismo. Por eso se les conoce como los alimentos con función plástica o reguladora.

Las proteínas que contienen las carnes, pescados y huevos se caracterizan por su excelente calidad, pudiendo intercambiarse unos por otros en las comidas. La diferencia entre ellos está en la cantidad y la calidad de las grasas que contienen. Así, mientras que la grasa del pollo y especialmente del pescado azul es abundante en ácidos grasos insaturados, las carnes (ternera, cerdo, cordero) presentan un alto contenido en ácidos grasos saturados, por lo que es importante moderar su consumo para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Esto es especialmente importante en el caso de los embutidos, que deben consumirse pocas veces a la semana.

Las legumbres se caracterizan porque aportan casi de todo pero con moderación. Son una buena fuente de proteínas, aunque de menor calidad que las del grupo anterior. Pero esta deficiencia se puede compensar mezclando las legumbres con cereales, pues ambos alimentos complementan sus carencias, obteniéndose platos completos en proteínas pero con un bajo aporte de grasas. Además, nos aportan hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales.

Los frutos secos tienen como principal virtud el aporte que ofrecen de ácidos grasos insaturados, por lo que ayudan a controlar los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos. Además, son una buena fuente de fibra que facilita la digestión y previene determinados trastornos intestinales.

En cuanto a la actividad física, en este nivel, practicar deporte varias veces a la

semana permite complementar la actividad física que se realiza diariamente (primer nivel), lo que va a repercutir en una mejor salud y contribuir a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Esto puede ser una perfecta alternativa a otras actividades de nuestro tiempo libre. Como beneficios debemos señalar que: nos permite mantener en forma el corazón, los huesos fuertes y proporciona flexibilidad a nuestros músculos. Además, es un buen hábito que nos ayuda a envejecer con salud, a mejorar la movilidad y el equilibrio.

Se recomienda realizar cualquier tipo de deporte 2 ó 3 veces por semana, intentando alternar unos con otros para estimular diferentes músculos y huesos. El tipo de deporte elegido deberá responder a nuestras aficiones, circunstancias y características personales: bicicleta, natación, golf, tenis, etc. para evitar lesiones, no debemos olvidarnos de calentar antes de iniciar la actividad y de hacer ejercicios de estiramiento al terminar.

- Tercer nivel: Estrato rojo: Los alimentos situados en el vértice de la pirámide deben ser consumidos ocasionalmente ya que son alimentos con una alta concentración energética y poco nutritivos. En general, se trata de alimentos con un alto contenido en ácidos grasos saturados, azúcares y sal, por lo que su consumo elevado favorece la aparición de sobrepeso y obesidad, entre otras enfermedades.

No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar su consumo frecuente para que no interfiera con el consumo de alimentos más saludables y no se instauren en los niños patrones de alimentación inadecuados, lo que conlleva al exceso de grasas y por lo tanto al exceso de peso seguido de la obesidad.

Vivimos en una sociedad dominada por las tecnologías de la información y las actividades de ocio sedentario. Así, en un estudio realizado en el año 2004, los niños españoles veían una media de dos horas y media al día de televisión acompañado de media hora adicional de videojuegos o internet. Esto no implica deshacernos del televisor y no utilizar los ordenadores para nuestro tiempo de ocio, pero es recomendable limitar su consumo, priorizando las actividades recreativas

que impliquen actividad física. En esto, la familia contribuye de manera decisiva a favorecer una actitud positiva de los niños hacia el deporte y el ejercicio físico. No olvidemos que la inactividad física está asociada a mayores riesgos de padecer hipertensión arterial, aumento del colesterol en sangre, diabetes y, por supuesto, obesidad.

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

Para acabar de comentar la Pirámide NAOS, debo hacer alusión al agua, que se encuentra en su base.

El agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo, por lo que se considera uno de los nutrientes más importantes y clave para gozar de buena salud. Se recomienda consumir al menos de 5 a 8 vasos de agua al día.

El consumo de agua es siempre necesario pero, muy especialmente, en climas cálidos, en épocas de verano, cuando se hace un ejercicio intenso o se lleva a cabo un trabajo en ambiente caluroso. Los niños y ancianos son grupos que necesitan una gran atención en lo que al consumo de agua se refiere: en el caso de los niños muy pequeños porque no son capaces de manifestar sus necesidades. Cuando tienen más edad realizan, en sus juegos, un intenso ejercicio físico que aumenta las necesidades de líquido. Las personas mayores tienen disminuida la "llamada de la sed" y no son capaces de reaccionar adecuadamente bebiendo agua cuando la necesitan.

Tras trabajar con los niños y las niñas esta pirámide, pueden jugar, y nosotros de esta manera evaluar el grado de conocimientos que tienen, a través del juego interactivo que se encuentra en la siguiente página web:

<http://www.naos.aesan.msc.es/csymb/juegos/juegoPiramide.html>.

4.2. PROGRAMA PERSEO

El Programa PERSEO es un Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad. Este Programa ha sido puesto en marcha por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y el de Educación, Cultura y Deporte. Es gestionado a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa, contando también con la participación de algunas Comunidades Autónomas: Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, y Murcia, desarrollándose también en Ceuta y Melilla.

Dicho Programa cuenta con un equipo de profesionales y especialistas de reconocido prestigio en Didáctica y Salud Pública y Nutrición Comunitaria.

PERSEO se basa en un conjunto de intervenciones en las Escuelas, cuyo fin principal es promover hábitos de vida saludable en el alumnado, implicando a toda la comunidad educativa, es decir, maestros y familias. Actúa también, de forma esporádica en los comedores escolares para favorecer y facilitar la elección de las opciones más sanas y adecuadas a las necesidades y características de los niños y las niñas.

Este Programa está dirigido al alumnado de Educación Primaria, es decir, niños y niñas de 6 a 10 años. Ante esto, señalar que estoy en desacuerdo debido a la limitación de la edad en la que se desarrolla la intervención. La comunidad científica coincide en que entre los 0 y los 6 años es el momento de mayor plasticidad cerebral, por lo que cuantos más estímulos ofrezcamos al niño, mayor número de conexiones podrá generar para poder desarrollar su potencial al máximo (Christian Plebst, 2008).

Considero esencial trabajar con los niños desde edades tempranas, desde uno o dos años, cuando se produce el cambio a la comida sólida, ya que es el momento en que los niños y las niñas comienzan a pedir gusanitos, piruletas, bollos, etc. Desde estas edades se les debe hacer partícipes de los procesos que rodean el acto de comer y darles dichos dulces en contadas ocasiones.

Son 67 Escuelas las que participan en este Programa, alcanzando alrededor de 14.000 niños y niñas. Pero estos centros participan de diversa manera, 33 de ellos sirven como control y en los 34 restantes se ponen en marcha las medidas en cuanto a la intervención.

Su planteamiento es ampliar su actuación en otros Colegios y Comunidades Autónomas en función de los resultados obtenidos.

Los objetivos principales del Programa PERSEO son:

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

Son variadas las intervenciones que realiza este Programa, entre ellas señalo:

- Realización de valoraciones antropométricas al inicio y al final del programa, con el fin de evaluar los resultados obtenidos mediante la intervención.
- Formación para los escolares y sus familias, lo equipos directivos de los centros y los profesores.
- Intervenciones sobre los comedores escolares.
- Intervenciones sobre actividades extraescolares.

PERSEO tiene una página web que se divide en diversas áreas: Programa PERSEO, PERSEO en las Comunidades, Alumnado, Familia, Profesorado, Profesionales Sanitarios y Noticias.

La primera de las áreas: **Programa PERSEO** se subdivide en varias secciones:

- Conozco el programa PERSEO: Nos explica a grandes rasgos qué es y qué persigue.

- Material divulgativo: nos muestra carteles y trípticos informativos sobre las condiciones para tener un buen estilo de vida y gozar de una buena salud. Estos materiales son repartidos entre las familias, los centros escolares, farmacias y centros de salud. Éstos hablan de los siguientes temas: Las grasas, chucherías, peso saludable, errores frecuentes en la alimentación infantil, juegos de siempre y la actividad física, ¡Cumpleaños feliz!... y saludable, frutas y hortalizas, aprender a comer saludablemente, la importancia de un buen desayuno, etc.
- Evaluación inicial del programa: PERSEO pretende identificar cuáles son los factores ambientales determinantes del consumo alimentario de los niños y las niñas. Han investigado los alimentos y bebidas de los escolares, han realizado mediciones antropométricas, análisis de la ingesta durante 24 horas, y recogida de información sobre la actividad física habitual, mediante una entrevista individual. Se ha recopilado información sobre la dieta mediante un cuestionario. Además, han analizado los menús de los colegios. Ante esto ha puesto de manifiesto que los comedores de los colegios que participan tienen menús de calidad nutricional deficiente.
- Evaluación final del programa: Tras su intervención señalan aspectos positivos como por ejemplo la reducción del consumo frecuente de refrescos, aperitivos salados, dulces, golosinas...; el riesgo de ser obeso en los niños y las niñas en los que han participado en la intervención del Programa PERSEO es un 20% menos que en los del grupo del control; entre otros.
- AESAN: Este apartado nos explica qué es la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y los objetivos a conseguir.
- IFIIE: Es el Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de enseñanza, mediante la preparación de estudios y análisis sobre el sistema educativo y sobre distintos temas de actualidad, como por ejemplo la Educación para la Salud. Además señalan sus principales actuaciones como por ejemplo la elaboración, publicación y difusión de estudios, informes y dossiers, periódicos relativos a temas educativos de nuestro país y de los demás países de la Unión Europea.

Otra de las áreas es el **Alumnado**, donde se le proporciona diversos consejos para obtener hábitos de vida saludables, material didáctico, y actividades para realizar como por ejemplo fichas con dibujos de alimentos que deben de colorear y comprobar en su nevera si el color del que lo han pintado es el correcto; y la otra actividad consta de instrucciones y planos para construir diversos tipos de aviones, cometas y barcos y realizar actividad física jugando con ellos.

En cuanto al material didáctico debo señalar que está dirigido a niños de 6 a 10 años. Son dos cuadernos: uno trabaja la alimentación saludable y el otro, la actividad física saludable. Sus objetivos finales son el fomento de la práctica de hábitos alimentarios saludables: ingesta de un desayuno adecuado, almorzar, incremento del consumo de frutas y verduras, así como reducción de alimentos con altos niveles de grasa saturada, realizar ejercicio, tener una dieta saludable y desarrollar un nivel de actividad física adecuado a su desarrollo.

A pesar de estar dirigida a niños y niñas de Educación Primaria, considero que ciertas actividades se pueden adaptar y trabajar en Educación Infantil, como por ejemplo la Pirámide. Es relevante trabajar con los niños desde los 3 años, incluso antes, la importancia de los alimentos y su ubicación en la pirámide en relación con su consumo adecuado.

Además, en este mismo área disponemos de fichas para el alumnado como por ejemplo: ¿Qué comían nuestros abuelos? Esta ficha se basa en que los niños a través de preguntas dirigidas rellenen un cuadro, con la finalidad de comparar estilos de vidas en diferentes períodos (abuela, madre, y él) y que reflexionen sobre ello. Otra ficha llamada: “Los pescados que comemos” pretende acercar a los niños el pescado mediante un estudio de estos y se enseña a los niños y a las niñas a desespinar el pescado, entre otras cosas.

“Y tú ¿Qué haces?” es otra ficha de trabajo que ayuda a los niños a conocer costumbres relacionadas con la alimentación adecuadas o inadecuadas.

La **Familia** es otro ámbito en el que trabaja el Programa PERSEO, ya que éstas son el primer contexto de experiencia del niño y de la niña, y dónde va a realizar sus primeros aprendizajes. De ahí la importancia de trabajar con las familias, que son el último responsable de la educación y desarrollo de la salud de sus hijos e hijas, para asegurar la transmisión de buenos hábitos alimenticios, siempre y cuando éstas sean receptivas a la información y consejos recibidos.

El área dedicada a la familia se subdivide en tres:

- Alimentación saludable: en este apartado se le proporciona a las familias una guía que pretende favorecer la continuidad de los conocimientos aprendidos en la Escuela, acercándoles ayuda en cuanto a la alimentación saludable, con el fin de que sus hijos e hijas crezcan fuertes y sanos. En ella se tratan temas como por ejemplo: las necesidades nutricionales de los niños y niñas y de las y los adolescentes, aspectos emocionales de la alimentación, falsos mitos sobre este tema, etc.

En el apartado “Aprendo a comer”, Consuelo López Nomdedeu proporciona a las familias orientaciones para que desarrollen y consoliden en los niños hábitos alimenticios correctos, como por ejemplo: tratar que los niños y las niñas coman con apetito, en una postura correcta, dar razones sobre la importancia de lo que comen, etc.

Además, para completar toda esta información nos encontramos con un epígrafe denominado “Menús saludables” que nos habla de la cantidad y calidad de los alimentos en el menú, nos muestra un plan semanal de comidas para el escolar, la frecuencia y consumo adecuado de los alimentos para la elaboración del menú, etc.

Por último, podemos realizar una “Autoevaluación” del Índice de Masa Corporal (IMC) siguiendo la fórmula que nos indican en función de si es realizada para un niño o niña o para una persona adulta; indicando después una tabla clasificatoria del estado de la persona en función del resultado obtenido. También se les proporciona a las familias un documento “IMC, Alimentación saludable. Guía para las familias”, donde pueden extraer una tabla para llevar el seguimiento del IMC de sus hijos e hijas.

- Actividad física y tiempo libre: en este área se les proporciona a las familias una guía denominada: “Guía de actividad física y salud” en la que se explica qué es la actividad física, es decir ser activo, sus beneficios para la salud, sus componentes, recomendaciones de actividad física en la infancia y la adolescencia, factores que influyen en la actividad física durante esta etapa y prevención de la inactividad en la infancia, entre otros temas.

Además, no sólo se habla de la actividad física saludable y de su importancia, sino que las familias pueden realizar una autoevaluación de su nivel de actividad física. Considero que este material es útil para trabajar con los niños de Educación Primaria, los cuales primero realizarán una reflexión sobre su actividad física y después todos juntos podemos realizar una crítica de los resultados y proponer soluciones elaborando compromisos del tipo: Me comprometo a nadar en la piscina tres veces a la semana. Y ellos todas las semanas evalúan si lo han cumplido o no.

- Aspectos psicológicos: en este apartado se recalca que en los niños obesos y niñas obesas no sólo debemos de trabajar la alimentación y el ejercicio físico, sino también debemos de analizar el estado psicológico y social en el que se encuentra, ya que muchas veces estos niños y niñas son rechazados socialmente y su autoestima tiende a ser baja, por lo que necesitan también de un apoyo con medidas psico- sociales.

El **Profesorado** es otro ámbito de trabajo del programa PERSEO. Al igual que los anteriores ámbitos se subdivide en varios apartados:

- Centros escolares: En este apartado aparece el listado de colegios que son participes del Programa PERSEO o bien mediante su intervención o en el estudio de control. Ante esto cabe señalar que el Colegio Público Padre Claret, situado en la ciudad de Palencia, es partícipe en la intervención de dicho programa.
- Guía elaboración menús centros escolares: Tras el estudio realizado en la evaluación inicial en varios colegios, señalan que más del 20% de los niños y niñas que participan en el Programa hacen uso del comedor escolar. Ante esta situación es conveniente actuar también en el comedor ya que las comidas que realizan en él equivalen al 30% o más de las comidas recomendadas. Por ello el Programa PERSEO elabora una Guía de menús para centros escolares. En ella se abarcan entre otros temas: pautas a seguir en la elaboración de los menús del comedor escolares; modelos de menús; necesidades especiales en cuanto al origen étnico, a las alergias e intolerancias alimentarias y a la dieta blanda; técnicas culinarias y recomendaciones para servir los platos, modelos de desayuno, almuerzo, merienda y cena y actuación de los educadores.

- Comedores escolares: Los niños y las niñas hacen uso del comedor un 45% de los días del año, por ello debemos de cuidar y dotar de gran importancia a los servicios que presta el comedor. Debido a esto, se han publicado múltiples guías para comedores escolares, cuyos enlaces se encuentran en este apartado.

Hago aquí un paréntesis para incidir en la importancia del menú escolar. Se han realizado diversos estudios para evaluar su calidad dietética, entre ellos el realizado por EROSKI CONSUMER desde 1998. Para esta evaluación utilizan 10 variables por menú: presencia de verduras como plato principal, de ensalada, de legumbres, de pescado fresco o congelado (no precocinados), de fruta fresca, variedad de las preparaciones culinarias, presencia de precocinados, variedad de guarniciones y/o salsas, de productos lácteos y de dulces

Esta es la evolución en los titulares de la revista de EROSKI CONSUMER, en función de los resultados obtenidos en sus investigaciones:

- o “El 62% de los menús deben mejorar nutritivamente” (1998)
- o “Sólo cuatro de cada diez centros ofrecen menús escolares nutritivos y equilibrados” (2004)
- o “Mejora la calidad dietética de los menús escolares, pero uno de cada tres son mediocres o malos” (2008)
- o “Empeora la calidad de los menús y uno de cada tres presenta carencias dietéticas” (2011)

Otro aspecto a destacar es que en el último análisis, realizado en el 2011, señala que los menús de los Colegios Públicos reciben mejores notas que el de Colegios Privados.

Es tal la importancia de proporcionar menús saludables en los comedores escolares, que en nuestra Comunidad existen guías para estos, como por ejemplo: Menús saludables para los escolares de Castilla y León; Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León; Nutrición y alimentación en el ámbito escolar; y Libro Blanco de la alimentación escolar.

Tras este inciso, y siguiendo con la estructuración del área del Profesorado del Programa PERSEO, podemos hallar:

- Actividades extraescolares: aquí encontramos un enlace al proyecto Movi, cuyo objetivo es valorar la eficacia de un programa de actividad física de tiempo libre para prevenir el sobrepeso/ obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular en escolares.
- Material didáctico:
 - o Alimentación saludable. Guía para el profesor: se basa en diez unidades didácticas relacionadas con la alimentación saludable: Dieta saludable: variedad y equilibrio; Actividad física, sedentarismo y peso corporal; Un desayuno saludable; Comer algo a media mañana y en la merienda; Una comida equilibrada; La cena; Comer y beber entre horas; Las frutas y verduras; Los snacks salados y las chucherías; La alimentación y el deporte.
 - o Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física: cuyo objetivo principal es proporcionar la información necesaria para implementar , en la práctica, las actividades propuestas en el Cuaderno del Alumno/a, así como proporcionar aquellos fundamentos básicos que les proporcionen soporte teórico y justifiquen la necesidad de incluir dentro de los contenidos de la Educación Física actividades como las propuestas.
 - o Guía para una Escuela Activa y Saludable: Esta guía remarca la importancia de la actividad física para gozar de un buen estado de salud, previniendo así la obesidad. Aporta ideas para realizar y ofrecer una relación de recursos y fuentes de información sobre la promoción de la actividad física en la Escuela.
- Talleres Gastronómicos: se considera que mediante este tipo de talleres ayudamos al desarrollo de hábitos saludables de alimentación. En la “Guía de actividades gastronómicas en el entorno escolar. Ideas prácticas para el profesorado.” el objetivo que se pretende es facilitar al profesorado ideas útiles y herramientas concretas, para organizar y realizar con los escolares actividades gastronómicas que potencien el desarrollo de hábitos saludables de alimentación.

4.3. PROGRAMA THAO

4.3.1. FUNDACIÓN THAO

Esta Fundación es una organización no lucrativa que se dedica a promover estilos de vida saludables entre los ciudadanos y a prevenir problemas de salud para reducir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el estilo de vida. Su objetivo final es conseguir una sociedad más saludable, integrada, alegre y feliz.

La Fundación Thao entiende la salud como una inversión de futuro que no solo previene enfermedades, sino que incrementa la productividad de la población activa, mejora la capacidad funcional y emocional de las personas y reduce las necesidades de los servicios sanitarios y sociales.

Los valores de la Fundación Thao son los siguientes:

- El conocimiento científico y social al servicio de la acción.
- El cambio se consigue con implicación y compromiso, favoreciendo la participación activa y la colaboración de todos con creatividad.
- Trabajo en la red y aportación desde la diferencia, ya que el aprendizaje positivo de las experiencias compartidas favorece la continua innovación y el progreso.
- Las emociones como motor principal que rige el comportamiento de las personas.
- Escrupuloso respeto por los derechos de los niños y las niñas.
- La relación familiar y social, y la solidaridad intergeneracional.
- Respeto por la cultura propia de cada grupo, de cada localidad y de cada comunidad.
- Respeto por la naturaleza y el medio ambiente.

Desde el 2007 esta Fundación desarrolla un programa de intervención municipal, siendo el Programa Thao - Salud infantil un modelo de integración entre coordinación nacional y liderazgo municipal. Fundación Thao es el responsable de la dirección y coordinación del Programa Thao - Salud infantil, define sus líneas y aporta apoyo para que se lleve a cabo.

4.3.2. PROGRAMA THAO - SALUD INFANTIL

- **¿Qué es?**

Es un Programa municipal de salud dirigido a niños y niñas de tres a doce años, para prevenir la obesidad. En el 2010 se ampliaron las edades de intervención siendo ahora un programa dirigido a niños y niñas de cero meses a tres años y de tres a doce años, es decir, está orientado tanto a Escuelas Infantiles como a Colegios, tanto públicos como concertados.

- **¿Qué pretende?**

Este programa pretende prevenir la obesidad a través de la promoción de estilos de vida saludables en toda la población, siendo su objetivo final promover una alimentación variada y equilibrada, así como y fomentar la actividad física, respetando el equilibrio emocional y los ritmos diarios.

El Programa Thao se enmarca dentro de los planteamientos y la filosofía de la Estrategia NAOS y cuenta con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y del Consejo Superior de Deportes.

- **Antecedentes:**

El origen del Programa Thao comienza en Francia con el estudio Fleurbaix Laventie Ville Santé, realizado en 1992, sobre los hábitos alimenticios de las familias y sus hijos e hijas. Tal estudio mostró la influencia positiva que tienen las intervenciones realizadas en las Escuelas y en la comunidad, pudiendo mediante estas intervenciones frenar la evolución del sobrepeso y de la obesidad en los ciudadanos.

Tras este estudio se inició en Enero del 2004 el Programa EPODE (Ensemble Prévenons l'Obesite Des Enfants) en 10 ciudades francesas. Los resultados publicados demostraron que tras la intervención de cinco años de dicho programa el sobrepeso y la obesidad infantil bajó un 9%.

A principios de 2007, el Programa comenzó en España mediante el Programa Thao - Salud Infantil y en Bélgica mediante el Programa Viasano. Y en el 2009 en Grecia, bajo el nombre Paideiatrofi.

Además la metodología llevada a cabo por EPODE se ha utilizado en México y en Australia.

- **¿Cómo es su programación?**

La programación está organizada por temporadas; en cada una de ellas se trabaja un grupo de alimentos o una actividad física. Las temporadas son las siguientes:

- ✓ Temporada de la fruta (Octubre- Marzo 2007/ 2008), cuyo objetivo principal es frenar la evolución de la obesidad infantil favoreciendo el consumo de fruta.
- ✓ Temporada del agua y de las bebidas. (Abril- Agosto 2008) En esta temporada se trabajaron el agua (junto con los zumos de frutas) como bebida principal y sana ya que tienen múltiples beneficios para el organismo: refresca, hidrata, contribuye a la regeneración celular y mantener un buen equilibrio alimentario
- ✓ Temporada de los farináceos (pan, pasta, arroz, legumbres...). (Septiembre- Febrero 2008/2009) Los beneficios del consumo de los farináceos son muchos: aportan energía y fibra, ambas fundamentales para el tránsito intestinal, proteínas para los músculos, vitaminas y minerales; aspectos destacados a lo largo de toda esta temporada.
- ✓ Temporada de las frutas y las verduras. (Marzo- Agosto 2009) ¡Frutas y verduras, 5 cada día y... sigue el ritmo! Es el lema de esta temporada. La finalidad era proporcionar múltiples iniciativas para que los niños y las niñas descubrieran la infinidad de fruta y verdura existente, sus beneficios y aumentaran su consumo.
- ✓ Temporada de los lácteos. (Septiembre- Febrero 2009/2010) El objetivo de esta temporada es fomentar en todos los ciudadanos el consumo de productos lácteos para llegar a las recomendaciones nacionales, es decir, entre dos o tres productos lácteos al día, en función de la edad.
- ✓ Temporada de la actividad física (Marzo- Agosto 2010) “3, 2, 1... ¡Adelante! La actividad física es diversión y salud”, es el lema de esta temporada. Su finalidad era

por tanto el fomento de actividad física diaria, al menos una hora al día, con treinta minutos de actividad intensa.

- ✓ Temporada del pescado y el marisco (Septiembre- Agosto 2010/2011) “Blub, blub, blub... ¡Sumérgete en un mar de salud!”. Esta es la frase significativa de esta temporada. Fomentar el consumo del pescado y del marisco y descubrir la inmensa variedad que existe son los objetivos planteados.

Cada temporada implica a profesores y otros miembros del personal docente, a comedores escolares y municipales, a las familias y ciudadanos, a comerciales y empresas, a profesionales de la salud; en definitiva, a toda la población.

Además de las temporadas, el Programa Thao ofrece acciones y materiales transversales.

En cuanto al fomento de la actividad física señalo:

- “El patio de mi cole”: es un repertorio de juegos tradicionales para jugar en el tiempo de recreo o en espacios abiertos.
- El Thaobús: es una iniciativa que fomenta que los niños y niñas vayan a pie a la escuela.
- “Revaloración del desayuno”, con el objetivo de insistir sobre los beneficios de hacer un desayuno completo por la mañana.

En relación a una dieta saludable destaco:

- “El Deca-Thao” es un decálogo de los 10 mejores consejos para disfrutar una vida saludable.

También se desarrolla la Semana Thao, cada año, en la cual se organizan muchas actividades dirigidas en torno a la alimentación saludable y a la actividad física.

- **Evaluación del Programa**

Este Programa realiza una evaluación a los cuatro años de haberse iniciado en cada municipio, con el fin de valorar los resultados obtenidos y la eficacia de la intervención.

Esta evaluación se realiza mediante mediciones de talla, peso y contorno de la cintura de del alumando. Estas medidas sirven para calcular su Índice de Masa Corporal (IMC).

El IMC de cada niño y niña es calculado y registrado en su propio colegio. Si en el resultado se detecta riesgo de obesidad se lo comunican a su familia con el fin de que consulten con su médico.

La coordinación nacional Thao junto con varias universidades, centros de investigación y con la Fundación Española de Nutrición evalúan los datos del IMC. Después cada municipio recibe un informe con los resultados, informando sobre la existencia de sobrepeso y obesidad en el centro.

Además, mediante un cuestionario sobre los hábitos de alimentación y de actividad física de los niños y las niñas se comprueba la incidencia de dicho programa en el colectivo infantil.

- **¿Cómo se da a conocer?**

A través de la red: una página web, un portal web 2.0 y un perfil de Facebook. Además, mediante una newsletter semestral informa a los ciudadanos de las actualidades del Programa Thao. Mediante estos medios Thao se comunica con todas las personas involucradas en dicho Programa. Además, realiza conferencias, notas de prensa, entrevistas en los medios de comunicación y encuentros entre los profesionales que trabajan en el Programa.

- **Thao y los Thaoines**

El anagrama: Thao y los Thaoines son los encargados de comunicar la información y de apoyar las acciones y actividades organizadas en los municipios.

Los Thaoines, que aparecen en la portada de este trabajo, son cuatro hermanos asexuados que juntos forman el equilibrio perfecto y separados tienen las siguientes características:



TOE: Es realista, responsable y sensato. Sabe buscar el lado más divertido a las cosas. Este Thaoin se preocupa por la alimentación saludable. Es el encargado de recordarles a los demás la importancia de comer sano para crecer y evitar la obesidad.

HUI: Es juguetón y bromista y siempre está listo para encontrar la parte lúdica y divertida de las situaciones; además, es un poco irresponsable, encontrándose a veces en situaciones comprometidas.



ARE: Es vital, valiente, honesto, con carácter activo y dinámico. A través de la actividad física transmite valores de compañerismo, de equipo, de cooperación y de superación personal. Simboliza la actividad física y el deporte.

OM: Es curioso e inteligente, un poco sabelotodo. Es el más científico de los Thaoines. OM es el encargado de introducir los pequeños consejos de las temporadas Thao. Por lo que representa la parte científica.



- **Familia y niños y niñas**

En la página web tienen una sección dedicada a la familia y los niños y niñas, donde podemos encontrar diferentes juegos como un barco de papel para imprimir (ANEXO 1), con las instrucciones de montaje; una pajarita para imprimir y con las instrucciones para su construcción, con preguntas y respuestas relacionadas con el agua y las bebidas (ANEXO 2); una pajarita para imprimir con preguntas y respuestas sobre la fruta (ANEXO 3); una pajarita relacionada con los farináceos (ANEXO 4); una pajarita con preguntas y respuestas sobre la fruta y la verdura (ANEXO 5); un test para rellenar en familia sobre la actividad física.

También podemos encontrar recetas y un ejemplo de menú semanal con comidas originales que permiten proporcionar a los niños y a las niñas nuevos sabores.

- **Celebración del día Thao**

Según el acuerdo tomado en el VII Encuentro Thao en Alcobendas, el 29 de Septiembre del 2013 tendrá lugar la primera celebración del día Thao, con el objetivo de implicar más a toda la sociedad en la lucha contra la obesidad infantil.

- **Estudio sobre la obesidad infantil**

El estudio realizado por Thao sobre la obesidad infantil se puede considerar el más profundo de España, con una muestra de 38.008 niños y niñas de entre 3 a 12 años, de distintos municipios españoles. El resultado señala que 3 de cada 10 niños sufre sobrepeso, y de estos un 8,3% padece obesidad y un 21,7% sobrepeso. Además el último estudio indica que la obesidad es mayor entre los 6 y 9 años que entre los 10 y 12 años.

Debo señalar que en los municipios dónde el Programa Thao está interviniendo, los resultados tienden a evolucionar positivamente.

5. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. PROGRAMA THAO - SALUD INFANTIL CON NIÑOS DE DOS-TRES AÑOS

En una Escuela Infantil, tuve ocasión de participar en algunas de las intervenciones para niños y niñas de dos años por parte del Programa Thao; dicha intervención fue la siguiente:

- TALLER 1

Este taller expone de forma lúdica la historia de los peces como recurso alimentario, menos conocida que la de la carne o las verduras. Una nueva aventura para estos pescadores primerizos.

Objetivos:

- Familiarizar a los niños y a las niñas con la vida acuática como recurso alimentario, organizando una expedición pesquera.
- Acompañar su deseo de exploración y descubrimiento.
- Desarrollar su imaginación a partir de un juego simbólico.

Actividades:

La actividad puede desarrollarse al aire libre, cerca de una zona de arena, o en el interior, delimitando distintos espacios para la playa y el mar. Para dar realismo a la aventura puedes poner música de fondo (CD con el sonido del viento, las olas, las gaviotas o alguna canción que recuerde las vacaciones) o atrezzo (sombrija, toalla, ventilador para simular el viento, etc.).

Se preparan los objetos (peces y mariscos) de polietileno (u otro material que se puede recortar y no sea tóxico para los niños y las niñas) y se colocan en una caja de arena y un barreño de agua. Para imitar los ojos de los peces se puede hacer un agujero en el polietileno. El agujero resultante debe ser lo bastante grande para que un niño o una niña pueda introducir un dedo.

Una vez preparada la instalación, pregunta a los niños y a las niñas: “¿De dónde vienen los mariscos o los pescados?, ¿Cómo se pescan?”.

A continuación se explica cómo se juega: “Hoy vamos a pescar con las manos. Para atrapar a los peces, nuestras manos serán a la vez, la red (dedos cruzados) y la caña (el dedo en garfio como un anzuelo)”.

Antes de empezar, se entrega a cada niño y niña un recipiente dónde podrá guardar todos sus trofeos. Cuando todo el mundo esté preparado empieza la “balada costera”.

Se guía y propone a los niños y a las niñas a recuperar los peces y las conchas del recipiente mediante las técnicas mencionadas anteriormente, animándoles a que articulen sus acciones.

Al regresar de la pesca, el juego puede ampliarse con un puesto de vendedor en el que tú, como educador o educadora, retomes las presas capturadas por los niños y las niñas y les pidas que vayan a buscar un objeto de la cocinita. Una vez servidos, puede empezar la degustación imaginaria de la pesca.

Finalmente las actividades que realizamos con el alumando de dos y tres años en la Escuela Infantil fueron las siguientes:

- o Explicamos en la asamblea lo que son los pescados y los mariscos, dónde viven y como se pescan: “Son un alimento que tiene proteínas, es decir, una sustancia que hace que crezcamos sanos y fuertes. Debemos de comer mucho pescado, salvo una niña que tiene alergia y explicamos que ella no puede comer pescado porque si lo hace se pone mala.

Viven en el río o en el mar, etc.”

- o En un barreño de agua y arena mezclamos animales terrestres y acuáticos y tienen que coger con la mano los animales acuáticos.
- o Pescamos con una caña con imán los peces imantados y los que flotan con una red (son peces de juguetes comprados en jugueterías).

Evaluación de las actividades:

A los niños y niñas les gustó mucho conocer los pescados en imágenes, ya que ellos cuando los comen no los ven como son en realidad y si acuden a la pescadería muchas veces ya los ven cortados y el mostrador se encuentra a una distancia muy alta para que los puedan observar.

A esta actividad le hubiera añadido una visita a una pescadería, con el fin de que los niños vieran in situ los diferentes pescados, el pescadero nos contara cómo se pescan, nos dijera los nombres de los pescados, nos dejara tocar alguno para percibir su textura, etc.

En la última actividad, al desconocer lo que había debajo de la arena les causaba miedo y no querían hacerlo o actuaban con recelo, aunque al ver cómo sus compañeros lo hacían adquirieron confianza y la mayoría acabó realizando la actividad.

- TALLER 2

En el mar y en los ríos, todo son misterios. Los niños y las niñas se divertirán y descubrirán todas las especies acuáticas. Además, se darán cuenta de que el pescado que se sirve en el plato no siempre es un rectángulo rebozado.

- Aprender a diferenciar distintos tipos de pescado y marisco.
- Subrayar la diversidad de alimentos de este grupo.
- Aplicar un principio de juego por reconocimiento que los niños y las niñas reconocerán más adelante cuando jueguen a juegos de memoria.
- La actividad puede desarrollarse en el interior o al aire libre con el grupo de mayores de la guardería.
- Previamente, se puede preguntar a los niños y a las niñas qué tipos de pescados y mariscos conocen.
- Crear cartas (Formato DIN-A5) con dibujos de sardinas, lenguados, gambas, mejillones, cangrejos, etc., así como algunos intrusos (bicicleta, sombrero, sol, etc.). Una vez dibujada la silueta, los niños y las niñas podrán decorarla con pegatinas o rotuladores.
- Coloca aros de distintos colores en el suelo: un aro será “se come” y otro aro “no se come”.

En el aula realizamos las siguientes actividades:

- Bits de pescados: sardinas, lubina, dorada, merluza, lenguado, atún, panga, etc., hablamos de sus similitudes y diferencias.
- Jugamos con los Bits: mezclamos bits de pescados con otros que no son de alimentos (martillo, Marte, barco, etc.). Ponemos dos aros, uno para los alimentos y el otro para los que no lo son. Los niños cogen un bit de inteligencia y lo colocan en el aro correspondiente; siempre pueden pedir ayuda a sus compañeros y compañeras.

Evaluación de las actividades:

El desarrollo de estas actividades fue correcto, salvo que tras pasar durante un mes los bits de los peces, los niños y niñas se aburrían; por ello considero importante variar los bits del pescado, ya que hay infinidad de especies que podemos dar a conocer a nuestro alumnado.

- TALLER 3

Los productos de la pesca resultan más atractivos cuando los preparamos nosotros mismos. Este taller propone ofrecer a los niños y a las niñas una pequeña muestra del universo de la cocina, para que elaboren una receta. Son aún muy pequeños, pero sí que pueden ayudar y descubrir lo divertido que es. Poco a poco, el niño o la niña adquirirán conciencia del placer que aporta la preparación

Objetivos:

- Ayudar a descubrir la preparación de los alimentos y sensibilizar a los niños y a las niñas sobre la dimensión lúdica de esta actividad.
- Desarrollar su creatividad y singularidad al pedirles que inventen una receta.
- Fomentar la expresión en grupo cuando comenten su elección.

La actividad puede ir dirigida a todos los niños y las niñas que ya han hecho sus pinitos con la pintura.

Dibuja peces muy grandes en hojas en blanco y prepara tapones con pintura. Asigna a cada color un nombre de alimento. Por ejemplo, el blanco será la sal, el rojo el tomate, etc.

Sitúa a los niños y a las niñas en el rincón de la cocina con juguetes que recuerden una cocina real.

Da a los alumnos y alumnas un ejemplo: para preparar el pescado con tomate, moja el dedo en pintura roja y dibuja con él.

A continuación, se invita a los niños y a las niñas a preparar su plato de pescado. Durante la actividad, los pequeños intercambian sus creaciones y, una vez hayan terminado su dibujo, se expone todas las recetas.

Actividades realizadas en el aula:

- o Les proporcionamos un dibujo de un pez y con un tapón de espuma, con un dibujo de cara sonriente, y con pintura de dedos estampan en el dibujo dándole color.
- o Juego libre con los cacharritos y los peces pescados.

Evaluación de las actividades:

La mayoría de los niños y niñas cuando realizamos esta actividad tenían dos años. Por lo que todavía son muy dependientes, no tienen iniciativa y la mayoría, todavía no se han iniciado en el juego simbólico, por lo que consideré oportuno dejar juego libre y que ellos jugaran como quisieran con los peces. Algún niño me trajo una sopa, y aproveché para hacerles preguntas como ¿Qué te parece si me haces un lenguado?, y alguno de ellos se animaron a improvisar platos aunque esta actividad hubiera dado más juego en una edad más avanzada.

- TALLER 4

Dado que a menudo se atribuye al pescado la etiqueta de “difícil de comer”, este taller busca no reducir este alimento a un simple puñado de espinas. Por medio de canciones que hacen burla de esta característica, el educador contará historias sobre pinzas y proezas... gestuales.

Objetivos:

- Aprender pequeñas cantinelas divertidas que abran el apetito.
- Recordar una coreografía y dar el protagonismo de las canciones a los niños y a las niñas mediante sus gestos.

- Hacer reaccionar a los niños y a las niñas al oír las indicaciones de las canciones y desarrollar una gesticulación manual simple.
- Captar la atención sobre los beneficios nutricionales de los productos de la pesca.

Podemos decir en voz alta los nombres de los pescados y hacer un gesto para representarlos.

Las actividades que realizamos en la Escuela son:

- o Cantamos la canción:
 - “Soy un cangrejo (manos en pinza)
 - una gambita, (bigote con los dedos)
 - un pez espada (brazos en jarra).
 - Soy un lenguado, (brazos en v)
 - una sardina, (manos sobre las mejillas y despegándolas)
 - un pulpo grande (ondear los brazos),
 - y un mejillón. (brazos en cruz, abrir y cerrar).
- o Cantamos la canción del tiburón
- o Vemos el video de la Sirenita, el fragmento de “bajo del mar” y hablamos de los animales que vemos en el mar.

Evaluación de las actividades:

Estas últimas actividades les gustaron mucho. A estas edades las canciones y los dibujos son motivadoras en sí mismas, por lo que su desarrollo fue positivo.

5.1.1. VALORACIÓN CRÍTICA DEL PROGRAMA THAO- SALUD INFANTIL

Considero que el Programa Thao es un Programa muy interesante, pero desde mi punto de vista la duración es muy corta, ya que trabajábamos un taller cada mes. Considero que la Educación para la Salud relacionada con la alimentación y el ejercicio físico como herramientas para evitar el sobrepeso y la obesidad, son de gran importancia, por eso pienso que este tema debe de ser trabajado en la Escuela como tema transversal no como unas actividades puntuales de una temporada determinada.

5.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Considero que la incorporación de la gastronomía en el aula es una herramienta que sirve para fomentar hábitos saludables en nuestro alumnado; por lo que la inclusión de **un taller de huerta** y de **un taller de cocina** serán instrumentos básicos para transmitir al alumnado conocimientos relacionados con una alimentación sana. Además, la coordinación con las familias nos permitirá continuar y consolidar la adquisición de hábitos saludables, evitando así el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades que éstas conllevan con el paso del tiempo.

El desarrollo de estos talleres permiten un aprendizaje experimental y significativo, proporcionando aprendizajes mediante la manipulación y la propia elaboración de platos, siendo esto motivador en sí mismo para los niños y las niñas.

Los **objetivos** que me propongo con la realización de estos talleres son:

- Mejorar la calidad nutricional de la alimentación de los niños y niñas a través de la educación, y concienciarlos sobre la importancia de adquirir hábitos saludables.
- Acercar a los niños y a las niñas a la cocina a través de la responsabilidad, proponiendo su participación en las preparaciones saludables.
- Generar el interés en el aspecto creativo culinario y disfrutar de la elaboración de platos saludables.
- Reconocer la importancia de una correcta higiene en la cocina.
- Crear un espacio físico donde los niños puedan experimentar y conocer materias primas con las que se elaboran los alimentos, para luego incorporarlos a una dieta saludable.
- Desarrollar actitudes de respeto y cuidado de la naturaleza mediante la creación de un huerto.
- Implicar a las familias en el proceso de enseñanza- aprendizaje de sus hijos e hijas.
- Utilizar las tecnologías de la comunicación e información como una herramienta para la enseñanza y aprendizaje.

5.2.1. TALLER DE COCINA: “RICO, RICO”

Para el taller de cocina he propuesto los siguientes **objetivos**:

- Estimular el interés de los alumnos al mundo de la alimentación sana, variada y equilibrada.
- Desarrollar todos los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto.
- Desarrollar una actitud positiva ante los nuevos sabores.
- Expresar de forma correcta los gustos en relación a las comidas.
- Promover el aseo.
- Potenciar el consumo de la fruta y despertar el interés por probar frutas y productos nuevos, siendo relevante la elaboración del plato.
- Desarrollar la creatividad mediante la elaboración de nuevos platos, su decoración y la elaboración de un anuncio.

Como **contenidos** señalo:

- Conocimiento de la alimentación sana, variada y equilibrada.
- Desarrollo de los sentidos en la manipulación de los alimentos.
- Desarrollo de una actitud positiva ante los nuevos sabores.
- Expresión lingüística correcta de los gustos en relación a las comidas.
- Desarrollo de hábitos de higiene: lavarse la manos antes de manipular los alimentos, limpiar el lugar dónde hemos cocinado, etc.
- Muestra interés por probar frutas y productos nuevos.
- Elaboración de platos sencillos.

- Desarrollo de la creatividad mediante la elaboración de nuevos platos, su decoración y la elaboración de un anuncio.

Como **actividades** programadas:

1. ¡Soy un gran modista!: Elaboración de un mandil y de un gorro, como buenos cocineros. Se realizarán con bolsas de basura blancas y con cartulina. En ambos escribirán su nombre y lo decorarán como ellos quieran.
2. ¿Qué tenemos que comprar?: antes de hacer una receta debemos de hacer la lista de la compra e ir a comprar los alimentos necesarios para su elaboración. Pues esto es lo que realizaremos en esta actividad.
3. ¡A cocinar!: esta actividad la realizaremos durante largo tiempo; consta de elaborar recetas sencillas. Son recetas proporcionadas por la maestra, por los niños, por los padres y madres y por los abuelos y abuelas. Para esta actividad nos organizaremos con las familias, para que cada día venga un miembro de la familia a enseñarnos una receta. Podemos ver algunos ejemplos en el Anexo 7.
4. ¡Tachánnnnnn...!: Elaboramos nuestro plato inventado; le ponemos nombre, escribimos la receta, elaboramos el plato, ideamos un anuncio, el cual le grabaremos y le veremos.
5. ¿A que me sabe?: Con los ojos tapados adivinamos sabores y exteriorizamos nuestro gusto hacia dicho sabor.
6. Elaboramos nuestra plantilla de almuerzo sano semanal. Con el fin de que todos los alumnos y alumnas lleven como almuerzo lo consensuado en el aula para llevar a cabo un almuerzo más sano.
7. Recopilamos todas las recetas realizadas a lo largo del taller para hacer nuestro recetario de aula.
8. Los grandes chef: como actividad final del taller realizaremos una fiesta para las familias. Por lo que tenemos que preparar invitaciones, elegir que recetas hacemos (las elegimos del libro de recetas que hemos ido confeccionando a lo largo del

taller), y decorar el aula para la ocasión sin olvidarnos de poner en las mesas tenedores y servilletas.

Metodología: Este taller se realizará en el aula. Está inmerso en el horario escolar, concretamente después del recreo.

Enviaremos de forma semanal a las familias una nota informativa con las actividades que vamos a realizar, si deben de llevar algún material de cocina o alimento (ANEXO 8), y si necesitamos su ayuda.

La duración de este taller será desde septiembre- octubre hasta febrero, aunque cuando tengamos productos de nuestro huerto lo retomaremos, realizando recetas con los alimentos recolectados.

Haremos uso de la pizarra digital como medio de enseñanza- aprendizaje y también, juegos interactivos didácticos de la red, como por ejemplo los encontrados en la página:

- <http://es.nourishinteractive.com/nutrition-games/childrens-educational-healthy-food-games>
- <http://www.cucurucu.com/juego-explicativos-los-alimentos/index.html>
- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide_alimentaria/index.html

Evaluación: La evaluación se realizará mediante una observación sistemática y continua y un diario de aula.

Los criterios de evaluación son los siguientes:

- Muestra interés sobre la alimentación sana, variada y equilibrada.
- Desarrolla todos los sentidos, principalmente el gusto, olfato y tacto.
- Desarrolla una actitud positiva ante los nuevos sabores.
- Expresa de forma correcta los gustos en relación a las comidas.

- Realiza hábitos de higiene antes, durante y cuando finaliza el acto de preparación de los platos y en el acto de comer.
- Muestra interés por probar frutas y alimentos nuevos.

5.2.2. TALLER DE HUERTO “¡A SEMBRAR!”:

Los huertos son beneficiosos para el aprendizaje porque son una forma de educación práctica y directa, en la cual los niños pueden ver los resultados de sus decisiones y acciones.

La construcción de un huerto es motivador en sí mismo, los niños se implican con el fin de obtener el resultado final: alimentos, que nos servirán para nuestro taller de cocina.

Los **objetivos** planteados para este taller son los siguientes:

- Desarrollar actitudes de cuidado y respeto hacia las plantas.
- Observar el crecimiento de los diferentes cultivos.
- Desarrollar responsabilidades ante los cuidados del huerto.
- Investigar sobre la plantación y cuidados de los productos que vamos a cultivar.
- Cultivar productos por sí mismos.
- Realizar un uso correcto de las herramientas del huerto.
- Nombrar a los productos recolectados por su nombre.

Como **contenidos** señalo:

- Desarrollo de actitudes de cuidado y respeto hacia las plantas.
- Observación del crecimiento de los diferentes cultivos.
- Desarrollo de responsabilidades ante los cuidados del huerto.
- Investigación sobre la plantación y cuidados de los productos que vamos a cultivar: tomates, cebollas, guisantes, lechugas, pepinos, etc.
- Utilización correcta de las herramientas del huerto.
- Denominación correcta de los productos recolectados.

Las **actividades** organizadas son las siguientes:

1. ¡Excursión al huerto!: visitamos un huerto, vemos como es, que herramientas utilizan y hablamos con un agricultor y una agricultora y nos hablan de los cuidados de un huerto. La hoja de autorización se encuentra en el ANEXO 9.
2. ¡A preparar el terreno!: si disponemos de un terreno lo debemos de preparar, es decir, elegir dónde lo vamos hacer, limpiarlo de malezas, piedras, etc.; labrar el terreno unos 20 o 25 centímetros, desmoronar la tierra, fertilizar el terreno con abono natural, hacer surcos.
3. ¿Qué plantamos?: entre todos decimos productos que se pueden plantar y hacemos un listado, pero ¿todos se pueden plantar en la misma temporada? Investigamos sobre esto con ayuda de las familias.
4. Conocemos las herramientas que vamos a utilizar a lo largo de la duración del taller.
5. ¿Todas las plantas se plantan directamente en el suelo? : investigamos sobre ello, y realizamos nuestro semillero.
6. ¡A cocinar!: con los productos recogidos hacemos un plato.

Metodología: Este taller se realizará en una parcela del jardín del patio (En el caso de no tener, se puede realizar en cajas grandes de madera). Está inmerso en el horario escolar, concretamente después del recreo.

La duración de este taller será desde febrero hasta junio.

Realizaremos etiquetados para colocar en la tierra y saber que hemos plantado en ese lugar, además los niños realizarán un estudio de la evolución de las plantas mediante un cuaderno de campo en el que indican cuando lo han plantado, marcan las veces que riegan a la semana, y cada dos semanas hacen un dibujo del estado de la planta o foto, llevando a cabo su medición.

Evaluación: La evaluación se realizará mediante una observación sistemática y continua y un diario de aula.

Los criterios de evaluación son los siguientes:

- Desarrolla actitudes de cuidado y respeto ante las plantas y la naturaleza.
- Desarrolla la responsabilidad ante los cuidados del huerto.
- Investiga sobre la plantación y cuidados de los productos que cultivamos.
- Cultiva productos por sí sólo.
- Utiliza las herramientas del huerto de forma correcta.
- Nombra a los productos de forma correcta.

6. CONCLUSIONES

El elevado nivel de obesidad en la población española, sobre todo el alto porcentaje en niños y niñas y los y las adolescentes, es motivo de preocupación a nivel institucional y social.

Los factores que afectan en su aparición son muchos y diversos, pero entre ellos destaco los relacionados con el progreso de las tecnologías, condiciones sociales y laborales y el estilo de vida. Éstos han fomentado hábitos alimentarios inadecuados y nocivos para nuestra salud, y además, se ha disminuido la actividad física, aumentado el sedentarismo como práctica habitual en nuestro tiempo libre.

Una de las grandes preocupaciones de toda la sociedad es la adquisición de hábitos adecuados que permitan el desarrollo de una vida plena. Este aspecto es conveniente que sea trabajado desde la infancia, ya que es la etapa en la que se adquieren los hábitos. Por ello se considera a la Escuela como un contexto adecuado para el desarrollo de hábitos saludables, siendo así una Escuela promotora de Salud.

Es muy importante no trabajar la alimentación únicamente con actividades puntuales, sino que debemos de introducir la alimentación sana como tema transversal en la Escuela para conseguir una Escuela promotora de salud.

La Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (2001) señala que:

La Escuela saludable pretende facilitar la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud. Plantea las posibilidades que tienen los centro educativos, si se comprometen a ello, de instaurar un entorno físico y psicosocial saludable y seguro.

De la consideración del ámbito educativo como el más adecuado para la adquisición de hábitos que mejoren nuestra salud surge la Estrategia NAOS y diversos Programas: el PERSEO y el Thao. Desde mi punto de vista, además es fundamental la implicación del profesorado en las aulas, en el día a día, ya que somos nosotras quienes tenemos que transmitir y ser un buen modelo para que los niños adquieran hábitos saludables.

Asimismo, la coordinación y cooperación con las familias es fundamental, ya que son los principales responsables de la educación y ambos, familia y Escuela, debemos unirnos con una meta común, el desarrollo integral del niño y de la niña. Una alimentación equilibrada y el ejercicio físico son herramientas fundamentales para conseguir un desarrollo correcto.

Para lograr todo lo anteriormente mencionado considero importante el desarrollo de talleres, como por ejemplo el taller de cocina y de huerto, ya que de una forma activa, práctica, motivadora y atractiva, logramos en los niños y las niñas el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

7. LISTA DE REFERENCIAS

7.1. BIBLIOGRAFÍA

- (2012) Menús escolares: ¿Ha mejorado su calidad? *Revista EROSKI COMSUMER*, N° 165, p. 32- 35.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Martínez Roca.
- Consejería de Educación. Junta de Castilla y León (2005). *Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León*.
- Corrochano, J. (2007) *Actividad física y Salud. Guía para las familias*. Programa PERSEO
- Decreto 122/2007 del 27 de Diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León. (BOE, miércoles 2 de Enero del 2008).
- Iglesias Rosado, C. (2011). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Ergón, Madrid.
- Junta de Castilla y León. (2004). *Menús saludables para los escolares de Castilla y León*.
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. (BOE, miércoles 6 de Julio del 2011).
- Ley Orgánica 2/2006 del 3 de Mayo de Educación. (BOE, jueves 4 de Mayo del 2006).
- Libro Blanco: *Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad* (2007). Bruselas
- Libro Verde: *Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas*. (2005). Bruselas.
- Luis M. del Carmen (2000). La alimentación: algo más que ingerir alimentos. *Aula de Innovación Educativa*, 92, p. 6-8.
- Martínez Alvarez, J. R y Polanco Allué, I. (2007) *Libro Blanco de la alimentación escolar*. Madrid.

- Organización Mundial de la Salud (1946). *Carta Constitucional*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Oficina Regional para Europa. Health Promotion*. A discussion document on the concepts and principles. Copenhague: Organización Mundial de la Salud.
- Quintana, S. (2007, 8 de Diciembre). La profesora de la Uva María José Castro presenta los resultados del Estudio de alimentación y nutrición en la población infanto- juvenil de Castilla y León. *Norte de Castilla*.
- Real Decreto 1630/2006, por el cual se determinan las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. (BOE, jueves 4 de Enero del 2007).
- Rivas, R. (2010, 3 de Noviembre). Dos genios enseñan a comer, Ferran Adrià y Valentín Fuster presentan “La cocina de la salud”. *Tendencias*, p. 48

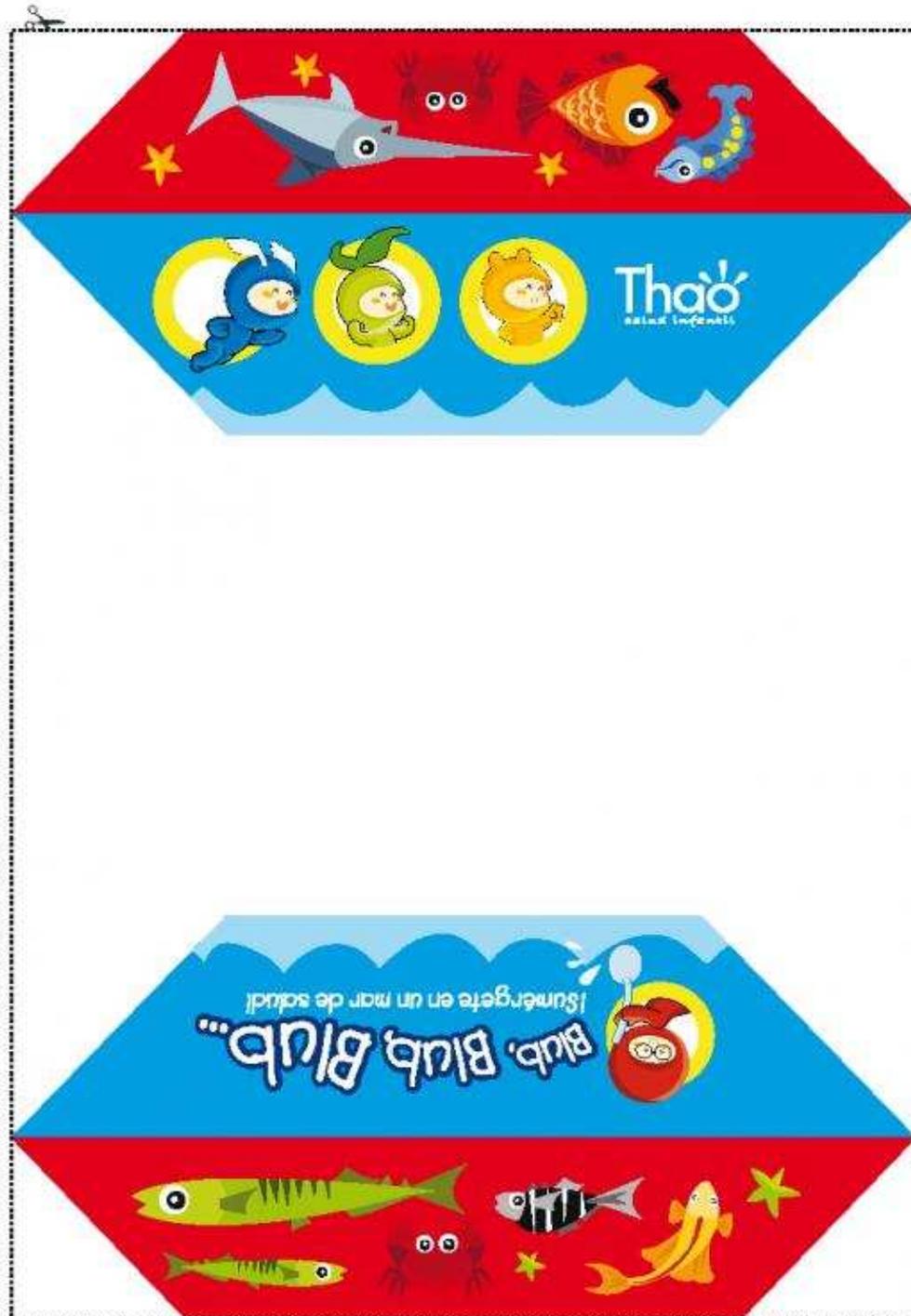
7.2. WEBGRAFÍA:

- *Estadísticas de Obesidad (Datos).*
<http://www.obesidad.nom.es/estadisticas-obesidad-datos> (Consultado el 11 de Junio de 2012)
- *Fundación Dieta Mediterránea.*
<http://fdmed.org/> (Consultado el 13 de Abril del 2012).
- *Fundación Thao. ¿Dónde estamos?*
http://thaoweb.com/es/fundacion_thao/donde_estamos (Consultado el 14 de Junio del 2012)
- *Fundación Thao. ¿Qué hacemos?*
http://thaoweb.com/es/fundacion_thao/que_hacemos (Consultado el 15 de Junio del 2012)
- *Fundación Thao. ¿Quiénes somos?*
http://thaoweb.com/es/fundacion_thao/quienes_somos (Consultado el 14 de Junio del 2012)
- *La obesidad infantil sigue creciendo en España.*
<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/02/03/nutricion/1296754174.html>
(Consultado el 11 de Junio del 2012)
- *La obesidad infantil, una nueva epidemia en España.*
<http://www.expresioneconomica.com/n-171-5>
[obesidad infantil nueva epidemia Espana](http://www.expresioneconomica.com/n-171-5/obesidad_infantil_nueva_epidemia_Espana) (Consultado el 11 de Junio del 2012)
- *Nutrición y Estrategia NAOs.*
<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/> (Consultado el 11 de Mayo del 2012)
- *Piramide NAOs.*
<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/ficheros/piramidenaos.pdf>
(Consultado el día 25 de Mayo del 2012)

- Plebst, C. *Bases de la intervención temprana en Pediatría: Plasticidad cerebral y la Educación como una Especialidad Científica y Terapéutica*.
http://www.annyn.org.ar/dspace/bitstream/123456789/103/1/2005_10_2_4.pdf
(Consultado el 10 de Mayo del 2012)
- *Programa Thao. ¿Cómo funciona?*
http://thaoweb.com/es/programa_thao/como_funciona (Consultado el 15 de Junio del 2012)
- *Programa Thao. ¿Qué es?*
http://thaoweb.com/es/programa_thao/que_es (Consultado el 15 de Junio del 2012)
- *Programa Thao. Familia y niños. Juegos.*
http://thaoweb.com/es/familia_thao/juegos (Consultado el 16 de Junio del 2012)
- *Recetas de cocina.*
<http://educativos.menudospeques.net/alimentacion-y-nutricion/recetas-de-cocina/taller-de-cocina-infantil> (Consultado el 17 de Junio)
- Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. *Salud Pública y Educación para la Salud*.
<http://webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/REEPS-01-1.pdf> (Consultado el 13 de Junio del 2012)
- Revista Carrusel. *Cómo hacer un mini huerto casero para niños.*
<http://www.revistacarrusel.cl/como-hacer-un-mini-huerto-casero-para-ninos/>
(Consultado el 17 de Junio del 2012)

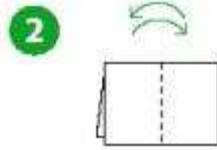
ANEXOS

ANEXO 1

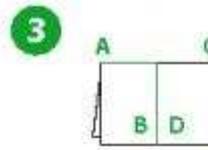




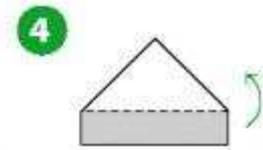
1 Plegar una hoja **A4** por la mitad



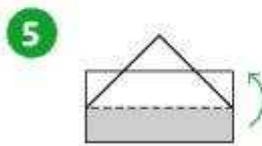
2 Doblar y desdoblar la hoja por el medio



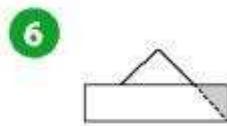
3 Hacer coincidir **A** y **B**
Repetir el paso con **C** y **D**



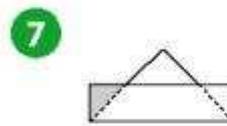
4 Levantar una sola hoja de la parte sombreada



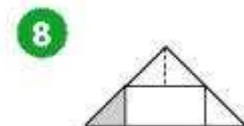
5 Dar vuelta a la hoja y repetir el paso anterior



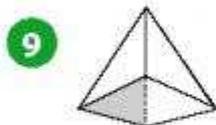
6 Meter la hoja sombreada entre el triángulo y la hoja de atrás



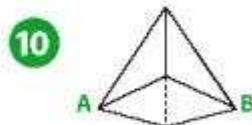
7 Repetir el paso 6 con todas las esquinas restantes



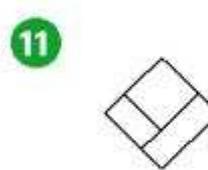
8 Así queda el triángulo



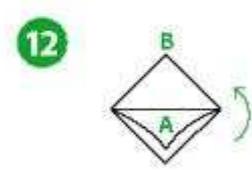
9 Abrir por debajo como si fuera un sombrero...



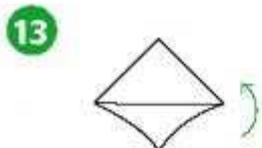
10 ...y juntar el punto **A** con el **B**



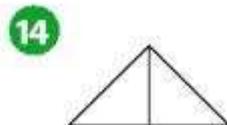
11 Quedará un rombo con estas líneas



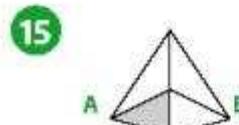
12 Levantar la punta **A** y hacerla coincidir con la **B**



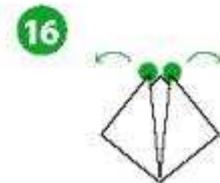
13 Girarlo y levantar la otra punta



14 Quedará un triángulo como este

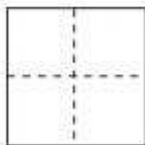
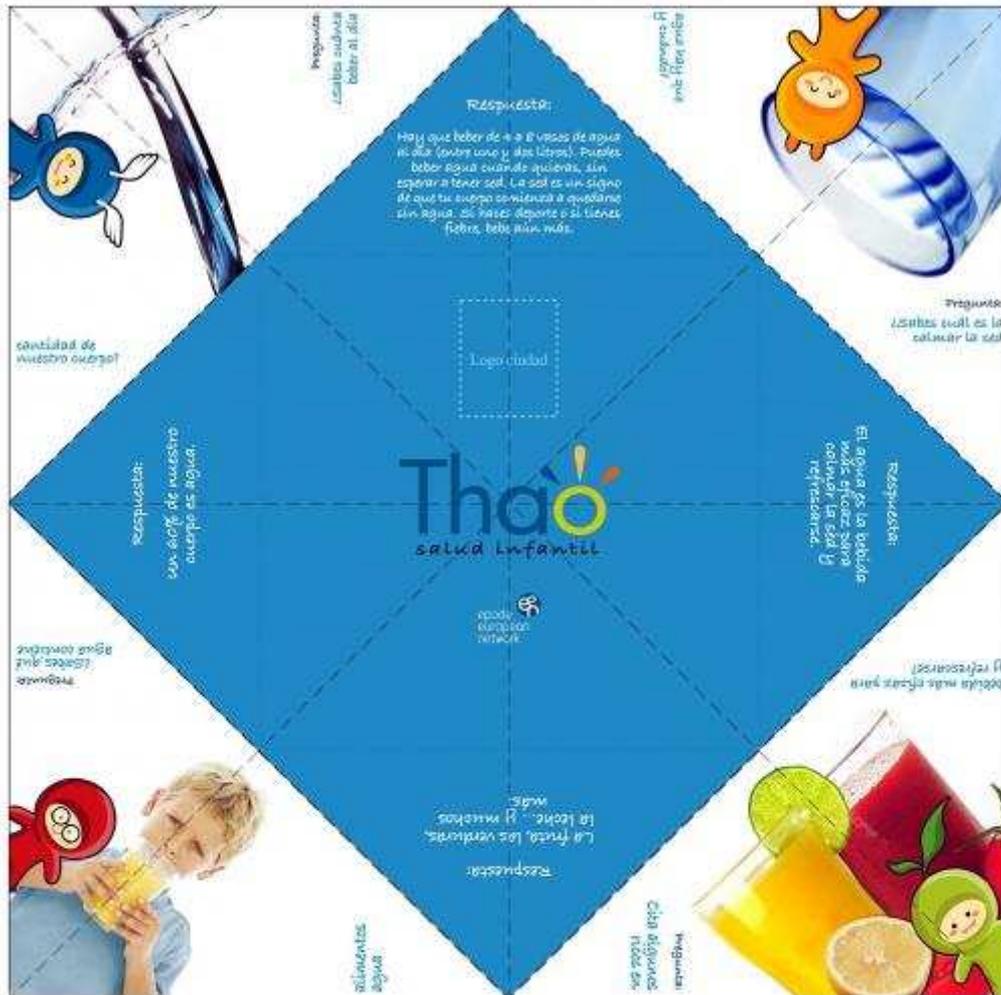


15 Se vuelve a abrir por debajo como si fuera un sombrero y se juntan **A** y **B**

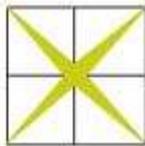


16 **Abrir la figura que queda**, tirando de los puntos verdes hacia afuera

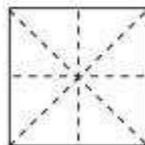
ANEXO 2



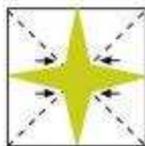
1. Recortar el cuadrado más arriba y plegarlo en dos según los puntitos. Repetir al revés, luego desplegarlo de nuevo. Se obtienen entonces dos pliegues marcados en forma de cruz.



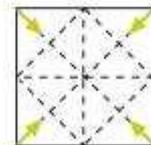
4. Dar la vuelta a la hoja y llevar de nuevo las 4 esquinas hacia el centro. Se obtiene esta forma.



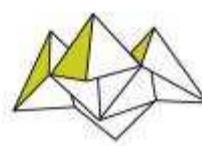
2. Dar la vuelta a la hoja.



5. Dar la vuelta a la hoja de nuevo. Deslizar los índices y pulgares indicados por las flechas.

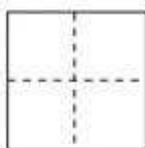
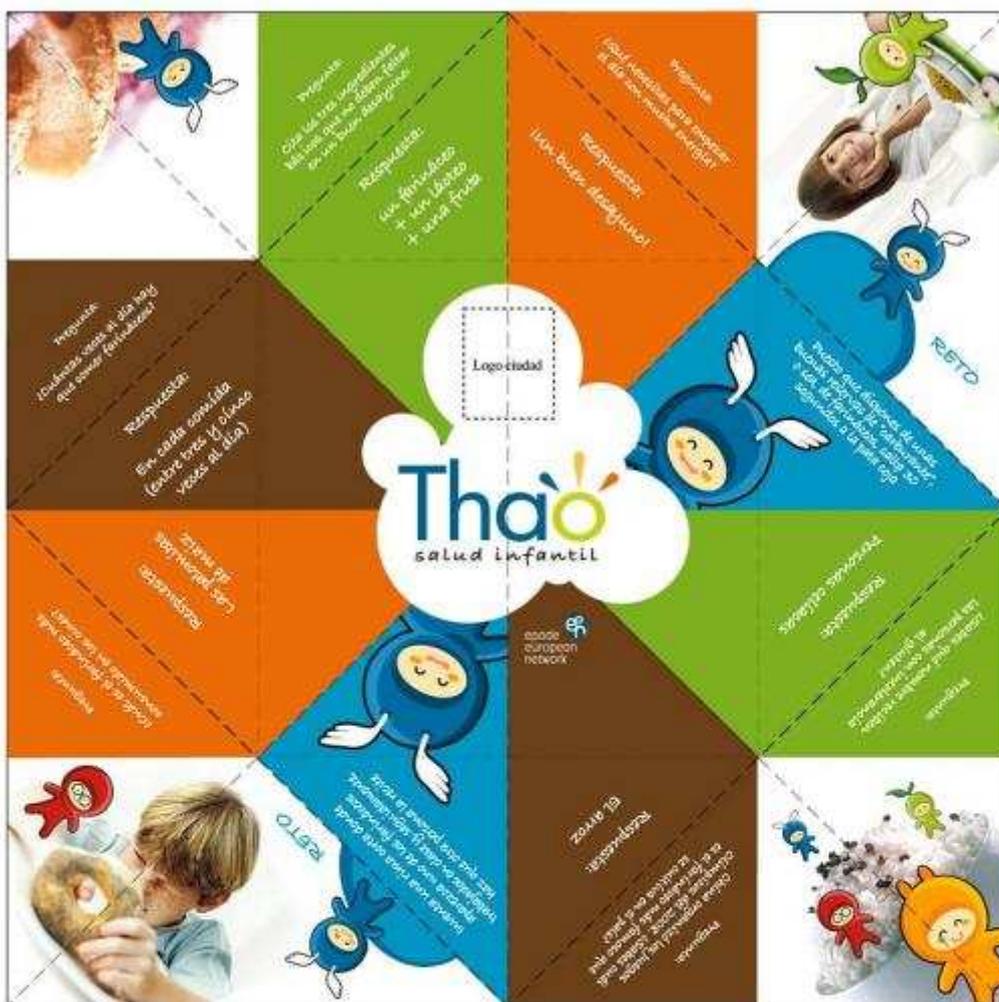


3. Llevar las 4 puntas hacia el centro según las flechas.

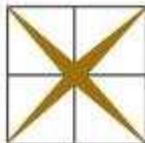


6. Se obtiene una pajanta pilsada (con 4 pliegues).

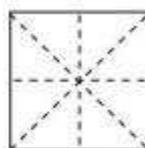
ANEXO 4



1. Recortar el cuadrado más arriba y plegarlo en dos según los puntitos. Repetir al revés, luego desplegarlo de nuevo. Se obtienen entonces dos pliegues marcados en forma de cruz.



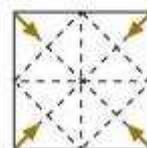
4. Dar la vuelta a la hoja y llevar de nuevo las 4 esquinas hacia el centro. Se obtiene esta forma.



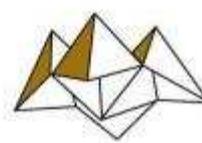
2. Dar la vuelta a la hoja.



5. Dar la vuelta a la hoja de nuevo. Deslizar los índices y pulgares indicados por las flechas.

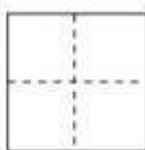
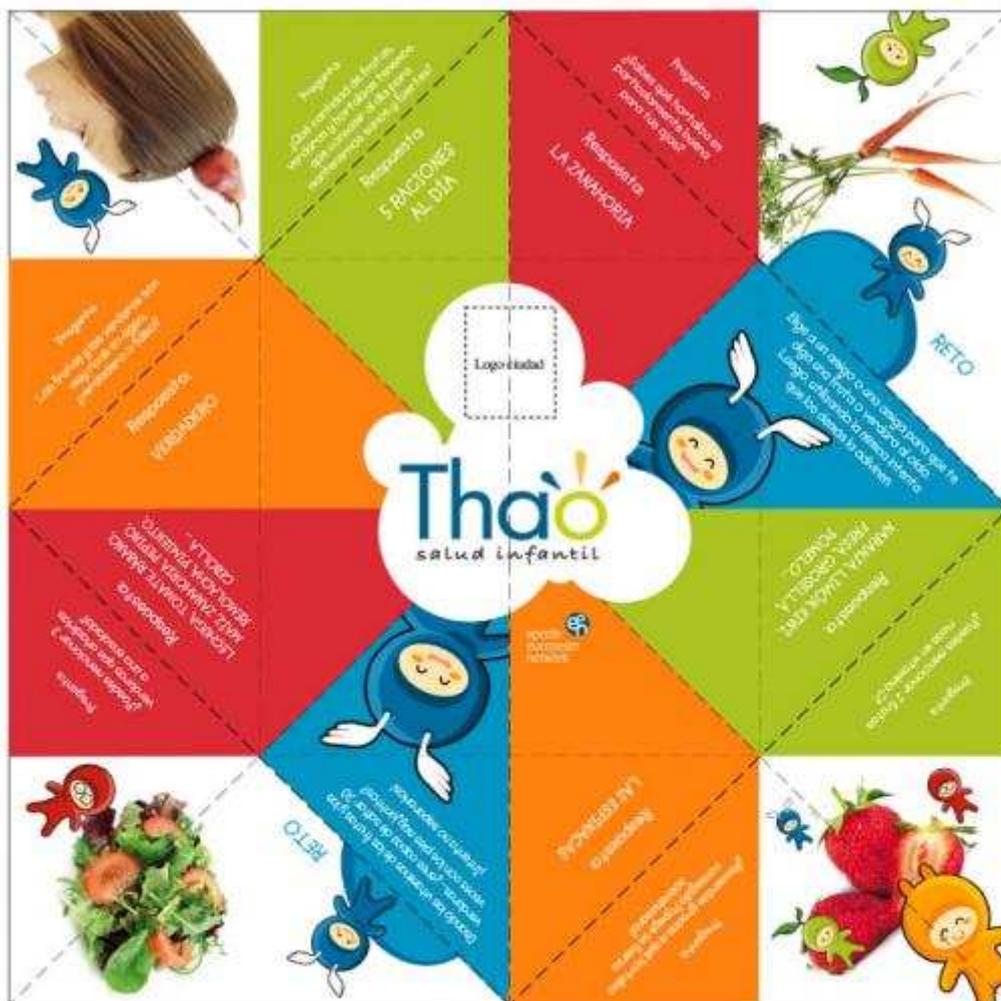


3. Llevar las 4 puntas hacia el centro según las flechas.

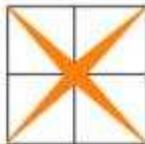


6. Se obtiene una pajarita plegada (con 4 pliegues).

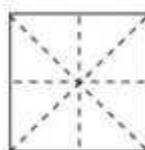
ANEXO 5



1. Recortar el cuadrado más arriba y plegarlo en dos según los puntitos. Repetir al revés, luego desplegarlo de nuevo. Se obtienen entonces dos pliegues marcados en forma de cruz.



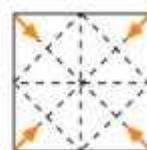
4. Dar la vuelta a la hoja y llevar de nuevo las 4 esquinas hacia el centro. Se obtiene esta forma.



2. Dar la vuelta a la hoja.



5. Dar la vuelta a la hoja de nuevo. Deslizar los índices y pulgares indicados por las flechas.



3. Llevar las 4 puntas hacia el centro según las flechas.



6. Se obtiene una pajarita plegada (con 4 pliegues).

ANEXO 6

Pequeño test familiar de actividad física

Para tener una buena salud, es importante llevar una dieta variada y equilibrada. ¡Pero también hace falta moverse! Deporte, juegos...Lo esencial es mantenerse activo cada día.

¿Estáis preparados para rellenar este test en familia? ¡Empecemos!

3, 2, 1...
¡Adelante!

Moverse cada día es indispensable para mantenerse sano. La práctica de actividad física regular favorece un buen crecimiento y ayuda a proteger el cuerpo de algunas enfermedades. Y ante todo...

¡Proporciona bienestar!

Los expertos recomiendan realizar al menos 30 minutos de actividad física al día para los adultos, y 60 minutos para los niños y las niñas. Y vosotros, ¿cómo lleváis la actividad física?

Descubridlo haciendo este test juntos.

1 Las comidas, tu hijo o tu hija las hace:

- Delante de la televisión.
- Viendo las noticias, pero luego apaganos la tele.
- Tranquilamente, hablando en familia.

Consejo saludable:

En la mesa, la televisión hace que nos olvidemos de que estamos comiendo. Este es un buen momento para compartir durante el cual nos podremos relajar y conversar en familia.



2 Cada día, tu hijo o tu hija pasa delante de una pantalla:

- Más de 2 horas, le encanta.
- 1 hora, entre el chat y sus programas preferidos.
- Menos de 1 hora, sólo su programa preferido e Internet para los deberes.

Consejo saludable:

Sentarse delante del ordenador o mirar la televisión son actividades sedentarias que no hacen trabajar los músculos. Por eso, es mejor dedicarles menos tiempo... ¡Y más a moverse!



3 Cuando tu hijo o tu hija se desplaza a pie:

- ¡No le gusta nada! Prefiere ir al colegio en autobús o en coche.
- Aunque protesta para moverse a pie, al final lo hace.
- Le gusta: saca al perro y por las mañanas va al cole a pie con sus compañeros.

4 Cuando llega el fin de semana:

- No hay forma de hacer que mi hijo o mi hija se mueva, prefiere ver la tele.
- Procuramos salir a pasear 1 hora los domingos, según el tiempo.
- Organizamos salidas en familia: paseos en bicicleta, excursiones, etc.

5 Cuando está con sus amigos y amigas, a tu hijo o tu hija le gusta:

- Navegan por Internet y jugar con videojuegos cada tarde.
- Ven un poco de televisión, pero a veces organizan salidas activas al aire libre.
- Están siempre fuera jugando, con la pelota, la bici... ¡No paran!

Consejo saludable:

En exterior o interior, podemos estar siempre moviéndonos!



6 La Fiesta de la bicicleta o el Día sin coche te inspiran:

- Si hubiera que hacer todo lo que nos proponen...
- Me parecen bien, aunque normalmente no hacemos nada especial esos días.
- ¡Buenas iniciativas! Son ideas para hacer con amigos o para el fin de semana.

7 Como padre o madre, practicas actividad física:

- Nunca, el día a día ya es lo bastante cansado como para hacer deporte.
- De vez en cuando, aunque me gustaría que fuera con más regularidad.
- A menudo, individualmente y en familia. Durante el fin de semana compartimos actividades deportivas variadas.

Consejo saludable:

Se pueden programar actividades en familia para moverse disfrutando, también con vecinos y amigos. Salir a la cometa o jugar a la pelota en el exterior y, en el interior... ¿Qué tal un concurso de coñacs?



Respuestas
Importa a Ciudadado, hace falta un cambio. En el distrito "Hay de la
proporcionada sobre actividad física encontramos consejos para que todo
familia se mueva cada día. ¡Y pronto os gustará más!
Importa a Ciudadado para moverse en familia es demasiado puntual. ¡No
debe olvidar que la importancia es la regularidad.
Importa a Ciudadado, así que vuestra forma diaria la va a mejorar.

ANEXO 7

RECETAS:

- **Batido de galletas y cacao:**

Ingredientes:

- Galletas
- Cacao
- Leche
- Yema de huevo cruda
- Azúcar

Elaboración:

Batir todo con la batidora y dejar enfriar. También se le puede añadir un plátano.

- **Bebida con sabor a naranja:**

Ingredientes:

- 1litro de leche fría
- 5 naranjas.
- 100 gramos de azúcar.

Preparación:

Exprimimos las naranjas, les añadimos azúcar y mezclamos con la leche poco a poco.

- **Bolitas de chocolate:**

Ingredientes:

- Una caja de galletas tipo María
- 6 cucharadas de cacao
- 2 paquetes de margarina.
- Fideos de chocolate

Preparación:

Se le da a cada niño un recipiente de plástico donde puedan machacar las galletas con las manos.

Se mezcla la margarina a temperatura ambiente con el cacao, hasta obtener una masa pegajosa. Se le añade las galletas molidas y hacemos bolitas. A continuación las rebozamos con los fideos de chocolate.

- **Crema de limones:**

Ingredientes:

- 2 limones.
- 200 gramos de nata montada.
- ½ bote pequeño de leche condensada.

Preparación:

Se lavan bien los limones con agua caliente y se secan con papel de cocina. Luego se exprime el zumo de los limones y se vierte en un bol.

Se ralla la piel de los limones con un rallador fino y se añade al zumo que hemos preparado. Después se agrega la leche condensada.

Se mezcla todo bien hasta que quede una crema muy fina.

Finalmente se añade la nata, esta vez se procura mezclar pero sin remover demasiado para que quede esponjoso. La crema se reparte en cuatro recipientes pequeños o en un bol mediano y se mete en la nevera hasta el momento de servirla.

- **Helado de plátano:**

Ingredientes:

- 1 bote pequeño de leche condensada
- 3 plátanos.
- Zumo de medio limón.

Preparación:

Batir todos los ingredientes y meterlo en el congelador.

- **Macedonia de frutas:**

Ingredientes:

- Frutas variadas.
- Azúcar.

Preparación:

Lavar y pelar las frutas. Cortarlas en tacos pequeños y mezclarlas todas en un bol.

Si queremos podemos echar a la macedonia azúcar, aun que es preferible no usarla.

- **Pastel de plátano:**

Ingredientes:

- Plátanos maduros.
- Queso fresco y leche
- Sirope de chocolate o mermelada

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta consistente. Servir frío y adornar con el sirope o la mermelada. También se puede decorar con rueditas de plátano o almendras fileteadas.

- **Patatas rellenas:**

Ingredientes:

- Patata (1 por niño)
- Jamón cocido
- Queso para untar natural (tipo philadelphia)

Preparación:

Se cuece la patata, una vez fría se parte en dos, se le quita la piel y se vacía un poco.

Se hace una mezcla con el jamón picado y el queso de untar y se rellena la papata. Para acabar se puede espolvorear un poco de queso rallado.

- **Pinchos de jamón:**

Ingredientes:

- Jamón en lonchas.
- Queso de untar.
- Tomates cherry.
- Palitos (pinchos)

Preparación:

Untamos el queso en las lonchas de jamón y las enrollamos. Las envolvemos con platina o papel film y las apretamos bien. Metemos en la nevera y dejamos enfriar. Cortamos en rodajas y las metemos en el pincho alternando con los tomates cherry.

- **Polos de yogurt natural:**

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt natural.
- 1/2 taza de cualquier clase de jugo de truta.
- 1/2 taza de fruta.

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Mezclar bien. Verter en moldes de polos o en vasos desechables con palitos de polos. Congelar hasta que estén firmes.

- **Tomates rellenos:**

Ingredientes:

- Tomates.
- Mayonesa.
- Atún en aceite y aceitunas.
- Unas hojas de lechuga.

Preparación:

Cortamos los tomates a la mitad y le quitamos la pulpa. Lo ponemos a escurrir y luego la mezclamos con el atún, previamente escurrido, con lechuga muy picadita y un poco de mayonesa. Con esto rellenamos los tomates y lo adornamos con aceitunas.

- **Brochetas de fruta:**

Ingredientes:

- Pera
- Manzana.
- Plátano.
- Melón.
- Fresas.
- Sirope de chocolate.
- Palos (como el de los pinchos morunos)

Preparación:

Lavamos todas las frutas y las partimos en trozos pequeños. Vamos pinchando las frutas alternándolas en el palo.

Realizamos una brocheta sin sirope, y en la otra echamos un poco, para que perciban distintos sabores.

ANEXO 8



ANEXO 9

