



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDABLE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: ADRIÁN DEL EGIDO MARTÍN

TUTOR: HUGO ARROYO PINTO

Palencia.

2016

RESUMEN

En la actualidad, la obesidad es considerada por la OMS una pandemia a nivel mundial que afectaba, en el año 2013, a más de 42 millones de niños menores de cinco años y que según su evolución actual, la OMS calcula que el número de niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.

La obesidad y sobrepeso, caracterizados por un alto índice de grasa corporal son provocados por el creciente desarrollo de hábitos nocivos para la salud, como el aumento del sedentarismo y una alimentación rica en azúcares y grasas saturadas.

La Educación para la Salud es un proceso de enseñanza-aprendizaje cuyo principal objetivo es mejorar la salud de las personas, promoviendo comportamientos y estilos de vida saludables. En este sentido, una Escuela Promotora de Salud debe convertirse en un lugar saludable para vivir y aprender; Por ello, desde la Educación Primaria, con ayuda de otros colectivos, debemos promover medidas para prevenir la obesidad y el sobrepeso fomentando unos hábitos de vida saludable que permanezcan en su día a día.

A lo largo de este documento se expondrán algunas propuestas que permitan el desarrollo de hábitos saludables entre el alumnado de Primaria.

Palabras clave: Obesidad. Promoción de la Salud. Educación para la salud. Escuelas promotoras de salud.

ABSTRACT

Today, obesity is considered by WHO a worldwide pandemic that affected, in 2013, more than 42 million children under five years and by current developments, the WHO estimates that the number of children small overweight will increase to 70 million by 2025.

Obesity and overweight are caused by the increasing development of harmful health habits, such as increased sedentary lifestyle and a diet rich in sugars and saturated fats.

Education for Health is a teaching-learning process whose main objective is to improve the health of people, behaviors and promoting healthy lifestyles. In this sense, a Health Promoting School must become a healthy place to live and learn; Therefore, from primary education, we must promote measures to prevent overweight and obesity and promote healthy living habits.

Throughout this document some proposals to the development of healthy habits among students in Primary will be exposed.

Key words: Obesity. Health promotion. Education for health. Health promoting schools .

ÍNDICE

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO	6
3. JUSTIFICACION.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
4.1. Evolución del término salud y factores determinantes.....	10
4.2. Sobrepeso, obesidad y balance energético.....	11
4.3. Alimentación en edad escolar. Composición de los alimentos.....	16
4.4. Estrategias individuales y programas institucionales para evitar la obesidad.....	19
4.5. Educación y promoción de la Salud en la escuela: Escuelas promotoras de salud.....	22
4.6. Educación para la salud en el Currículo de Primaria.....	27
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
5.1. Justificación y aplicación de la propuesta.....	28
5.2. Introducción.....	29
5.3. Objetivos y contenidos propuestos.....	30
5.4. Desarrollo del Plan de actuación.....	32
5.5. Fase inicial del Plan de actuación.....	34
5.6. Actividades a desarrollar en el Plan de Actuación.....	35
5.7. Temporalización y metodología del Proyecto.....	50
5.8. Recursos humanos y materiales.....	52
5.9. Evaluación del Plan de actuación.....	53
6. CONCLUSIONES.....	54
7. BIBLIOGRAFÍA.....	55

1. INTRODUCCIÓN

A través del presente trabajo fin de Grado “Plan de actuación Saludable: Hacia un colegio activo”, voy a desarrollar un plan de actuación en el ámbito educativo sobre el balance energético, un término amplio que engloba obesidad, anorexia o bulimia. Al tratarse de un término tan amplio, en este caso, nos vamos a centrar en la prevención de la obesidad y sobrepeso.

Por ello, en el presente documento se aportará un plan de actuación a nivel de centro para intentar combatir la que es, a día de hoy, considerada la epidemia del Siglo XXI, la obesidad y el sobrepeso, resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas.

En relación a la terminología empleada para definir obesidad y sobrepeso, en muchas ocasiones, la sociedad tiene el pensamiento de que una persona con sobrepeso es una persona obesa, lo cual es una afirmación errónea, ya que debemos tener en cuenta dos datos, el índice de Masa Corporal (IMC) y el porcentaje de grasa corporal de cada individuo, ya que, dos individuos con la misma altura y el mismo peso, pueden tener un porcentaje graso muy variable en función de sus hábitos de alimentación y actividad física.

A partir de los años sesenta, ante el nuevo problema que suponía la elevada mortalidad asociada a estilos de vida no saludables, se puso el énfasis en la modificación de las conductas de la población. De este modo, surgió la Educación para la salud (EpS) que podríamos definir como el proceso planificado que ayuda a la modificación de las conductas que perjudican la salud por conductas saludables, ya que, de acuerdo con Carmen Pont (2012), especialista en Nutrición y licenciada en Farmacia:

La falta de actividad física y un tipo de alimentación poco equilibrada y monótona son los factores responsables del aumento de la obesidad infantil. Para evitarla, es recomendable que los niños hagan 5 comidas diarias dentro de una alimentación sana y equilibrada.

Los centros educativos constituyen uno de los lugares más influyentes para contribuir al desarrollo integral de los alumnos y, por lo tanto, son un sitio idóneo para promover la Educación para la salud (EpS). Además, la etapa de Educación Primaria es

especialmente importante, ya que es a estas edades tempranas cuando los alumnos son más receptivos para la incorporación o modificación de hábitos que les permitan mantener un estilo de vida saludable que probablemente se mantenga a largo de toda su vida, ya que según redacta Algueró, M. (2012) citando a R. Driekurs:

La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad.

En la adopción de los hábitos alimenticios intervienen principalmente tres agentes: La familia, los medios de comunicación y la escuela. En lo que nos compete como docentes, la escuela permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimenticios que en muchas ocasiones no son saludables, asumiendo también un rol fundamental en la promoción hábitos saludables en cuestión de alimentación y actividad física. En este sentido, siguiendo a Fernández V. (2007), la escuela se encargará de promover en los niños un estilo de vida saludable e incluso ayude a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimenticios.

Pero, para alcanzar los objetivos que nos proponemos en el ámbito educativo, la salud no solo es un tema que se deba de abordar desde el área de Educación Física, ya que de acuerdo a De Vincezi A (2007):

Las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables.

De este modo, a lo largo de este Plan de Actuación, la EpS estará integrada en la Programación General Anual del Aula y guardará relación con diferentes materias del Currículo, entre ellas, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Física o Matemáticas.

Para apoyar la tarea de las escuelas en este ámbito, desde el Gobierno de España y organizaciones mundiales como la OMS se está actuando con la intención de mejorar la salud de todos, especialmente de los niños; Para ello, desde el ministerio de Educación y otras plataformas se han elaborado una serie de programas y campañas “Programa

Thao-Salud Infantil” (Fundación Thao), “Coles activos” (Antena 3), la Estrategia Naos (Ministerio de Sanidad)... que los docentes podemos tener en cuenta a la hora de promocionar hábitos de vida saludables en cualquier centro educativo.

Por todo lo anterior, con la aplicación de este Plan de actuación pretendemos concienciar a la población, tanto alumnos como el resto de la comunidad educativa acerca de la importancia de adquirir hábitos para prevenir la obesidad mediante una propuesta integrada en la globalidad del currículo, es decir, desde diversas áreas de conocimiento con la colaboración de toda la comunidad educativa; De manera que, la Educación para la Salud sea tarea de todos y forme parte de la dinámica escolar.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Durante el desarrollo del plan de actuación que se explica a continuación sobre los hábitos saludables en Educación Primaria, el objetivo principal que pretendo es fomentar en el alumnado un aumento de la actividad física y hábitos de vida saludables tanto dentro como fuera de la escuela; Considero fundamental la adquisición de hábitos saludables en el desarrollo de cualquier persona, ya que si logramos disminuir el sedentarismo y desarrollar unos hábitos de alimentación adecuados desde una edad temprana, podremos evitar enfermedades a corto y largo plazo, permitiendo un desarrollo óptimo a nivel fisiológico y psicológico.

Por ello, considero que es necesario a cualquier nivel educativo llevar a cabo actividades interdisciplinarias que fomenten estos hábitos saludables; A través del conjunto de actividades de este plan de actuación, me he propuesto alcanzar los siguientes objetivos:

- Asumir la importancia que tiene el desarrollo de la EpS fuera del ámbito sanitario, fundamentalmente en el ámbito educativo.
- Transmitir y fomentar al alumnado una serie de hábitos saludables basados en una correcta alimentación y una actividad física moderada y regular.
- Modificar la conducta de nuestros alumnos para mejorar sus hábitos cotidianos relacionados con alimentación y actividad física.
- Concienciar a las familias y otros colectivos de su influencia en la adquisición de estos hábitos saludables por parte de los niños.

- Enseñar y fomentar entre el alumnado la realización de actividades físicas que puedan llevar a cabo tanto dentro como fuera del ámbito escolar para combatir el sobrepeso y la obesidad.
- Evitar la aparición de enfermedades a corto y largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad o patologías del aparato locomotor, consecuencias del aumento de una mala alimentación y del sedentarismo.

En conclusión, a partir del desarrollo de este trabajo pretendo acercar al contexto educativo la importancia de unos hábitos saludables para la salud que nos permitan un adecuado desarrollo físico y psicológico alejado de enfermedades.

3. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día, la salud no se considera simplemente la ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona sana es aquella que goza de un bienestar general, tanto físico, psíquico o social, y en mi opinión, es precisamente en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan o benefician la salud; Estas conductas forman el concepto que actualmente se conoce como “estilo de vida saludable”, que incluye el abandono del tabaco, alcohol y otras drogas, la práctica deportiva y la nutrición adecuada.

Analizando los hábitos y costumbres de alimentación en las sociedades actuales, concluimos que “la obesidad infantil es el problema nutricional más frecuente en niños y adolescentes en los países desarrollados”. (Chueca, M., Azcona, C. y Oyarzabal, M, 2002)

El sedentarismo y el excesivo consumo de alimentos calóricos conllevan al sobrepeso y la obesidad, definidas como la acumulación anormalmente alta o excesiva de grasa perjudicial para la salud, que según datos de la OMS, en el año 2013 afectaba a 42 millones de niños menores de cinco años.

Desde 1980, la obesidad ha crecido de forma exponencial en todo el mundo, alcanzando valores de más de 1900 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales, más de 600 eran obesos según la OMS; Esto no es algo accidental, la evolución de la sociedad moderna está llevando a un aumento del sedentarismo y una incorrecta alimentación.

Como vemos en la siguiente figura, España se encuentra entre los países cabeceros de Europa con mayor tasa de población infantil obesa, por ello, desde el ámbito educativo, con la colaboración del sector socio-sanitario debemos promover medidas que nos ayuden a paliar esta obesidad.

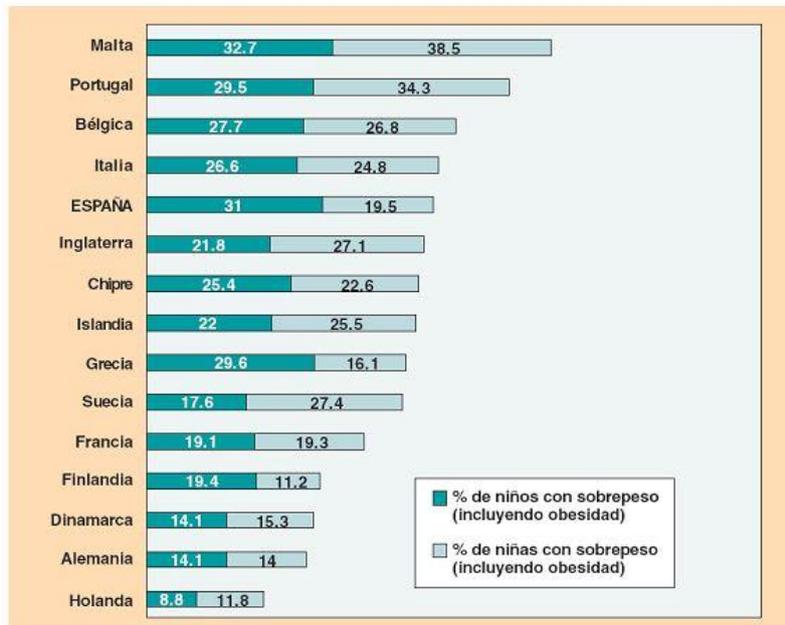


Figura 1. Incidencia del sobrepeso y obesidad infantil tanto en chicos como en chicas en los países europeos. Fuente: IOTF (Interantional Obesity Task Force)

La obesidad puede prevenirse y, educar en hábitos saludables desde una edad temprana es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo.

“Es evidente y está reconocido por todo el mundo, médicos deportivos, profesores de educación física, monitores deportivos, psicólogos deportivos, instituciones, padres, madres, deportistas, etc., que la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo”. (Edir Da Silva, M., Gómez Puerto, JR., Hernández Mendo, A., Jurado Rubio, MI. y Viana Montaner, BN., 2005).

Por todo ello, entre todos los contenidos trabajados en la escuela, considero necesario desarrollar en el alumnado unos hábitos y costumbres saludables y que así, valoren aspectos básicos de la calidad de vida que les ayudará a lograr el objetivo de "vivir más, vivir mejor", evitando así, enfermedades como las enfermedades cardiovasculares (ECV), aterosclerosis, hipertensión arterial o patologías relacionadas con el aparato locomotor como hernias discales, gonalgias o lumbalgias, causas de muchas bajas laborales; Todas estas afecciones guardan relación con la ingesta calórica excesiva, sedentarismo y otros hábitos como fumar o consumir alcohol.

Comprobada la importancia de unos hábitos de vida saludables, los docentes debemos concienciarnos con este tema, ya que desde la escuela tenemos la oportunidad de transmitir una serie de valores sobre hábitos saludables que puedan aplicar no solo los alumnos, sino todos sus familiares y amigos, incidiendo así, en un amplio colectivo de la población.

Si logramos la implicación y motivación del alumnado y familias en dicho proyecto, habremos facilitado el desarrollo de hábitos de alimentación saludable dentro de estos colectivos, con los beneficios que supone, destacando:

- Disminución del colesterol, triglicéridos y presión arterial
- Reduce la aparición de enfermedades cardiovasculares
- Ayuda a mantener el sistema inmune, así se evitan enfermedades virales que pueden afectar el cuerpo.
- Aporta la energía necesaria para todo lo que se realiza en el día (trabajo, estudio, deporte, actividades artísticas)

Por su parte, el ejercicio físico, definido por el doctor el Dr. K. H. Cooper (1968) como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años" aporta los siguientes beneficios a nuestro organismo:

- Disminución del riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Prevención y/o retraso del desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

En conclusión, una adecuada nutrición unida a la práctica moderada de actividad física, llevan a la reducción del porcentaje de grasa corporal, aumentado el porcentaje de masa muscular, conllevando, a la reducción de sobrecarga sobre el aparato locomotor.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. EVOLUCIÓN DEL TÉRMINO SALUD Y FACTORES DETERMINANTES.

Desde mediados del siglo XX, la Organización Mundial de la Salud en su Carta Magna (1946) define la salud como “el estado completo de bienestar físico, psíquico y mental y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, siendo pioneros en incluir en su definición de salud otras dos dimensiones más a parte de la dimensión física: La dimensión psíquica y la social.

Terris (1980) propone eliminar la palabra “completo” de la definición dada por la OMS, ya que considera que tanto en la salud como en la enfermedad existen distintos grados, definiendo la salud como “un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

De acuerdo a Perea Quesada (2004), Lalonde, Ministro de Sanidad de Canadá en el año 1974, publicó un informe, *A New perspective on the Health of Canadians*, en el que, basándose en un concepto holístico de salud, clasifica los determinantes de salud en cuatro grupos (véase Figura 2): Biología humana, sistema sanitario, medio ambiente y estilo de vida.

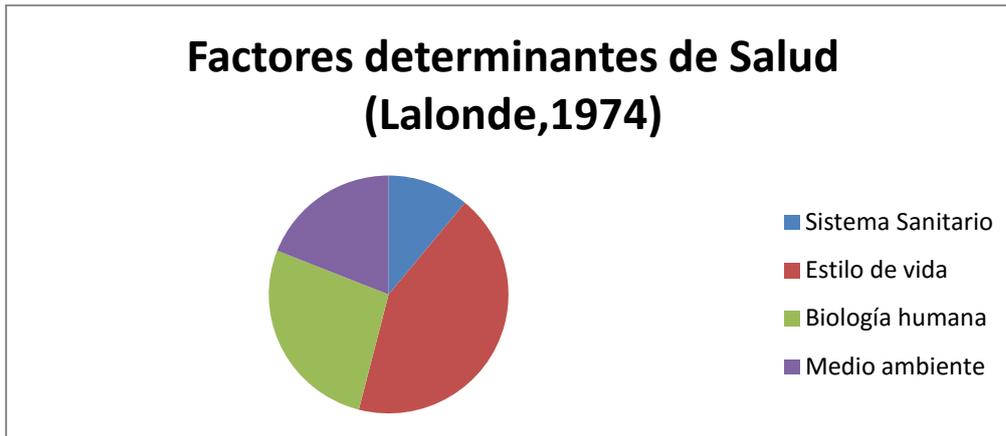


Figura 2: Factores determinantes de Salud. (Lalonde,1974)

De los factores anteriormente expuestos, en la actualidad, el estilo de vida se considera el más influyente, ya que de acuerdo con la OMS (2008), un estilo de vida inadecuado contribuye a aumentar exponencialmente la tasa de mortalidad, morbilidad y discapacidad, constituyendo el segundo factor de riesgo más importante para la salud, después del tabaquismo.

Actualmente, la evolución de la sociedad nos está llevando a un aumento considerable del sedentarismo; El coordinador de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Miguel Ángel Rubio, en una entrevista para el Correo Gallego (2011) comenta que “En España, los jóvenes dedican cada vez menos tiempo a la actividad física y más a ver la televisión o permanecer delante del ordenador”.

El estilo de vida sedentario está provocando un aumento de enfermedades no transmisibles, debido a la reducción del gasto calórico unido a que la población está adquiriendo una “nueva cultura alimentaria” en la que se han incorporado, con mucha frecuencia, alimentos precocinados y comidas de alta densidad energética, incrementándose el consumo de grasas saturadas, reduciendo el consumo de frutas, verduras y hortalizas; Estos cambios en el estilo de vida han hecho que proliferen una población más propensa a sufrir obesidad.

En la actualidad, la mayoría de las causas de mortalidad prematura están relacionadas con unos estilos de vida nocivos para la salud, especialmente, hábitos alimentarios y sedentarismo.

De este modo, podemos concluir diciendo que en la actualidad, la salud es un concepto dinámico que evoluciona a lo largo de la historia, pudiendo considerarse diferentes grados de salud en función del estilo de vida y las condiciones de vida que tengamos. Por ello, es necesario que la escuela, en colaboración con otras instituciones, actúe para tratar de influir positivamente en los estilos de vida.

4.2. SOBREPESO, OBESIDAD Y BALANCE ENRGETICO

La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa, llevando a una composición corporal cuyo contenido graso supera los estándares medios según altura, edad y sexo; Esta acumulación excesiva de grasa provoca un aumento del Índice de Masa Corporal, de la presión arterial, colesterol u otros parámetros fisiológicos, que en su conjunto, aumentan la probabilidad de sufrir enfermedades.

Es importante diferenciar la terminología, ya que gran parte de la sociedad confunde y utiliza indistintamente los términos sobrepeso y obesidad para nombrar lo mismo, En cambio, debemos tener cuidado ya que hay diferencias entre estos dos términos:

- *Sobrepeso*: Es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en función de la altura (Índice de masa corporal); No siempre está relacionado con un nivel excesivo de grasa corporal.
- *Obesidad*: Es la enfermedad crónica caracterizada por el exceso de grasa o tejido adiposo que conlleva un aumento de peso; Se considera la causa de muchas afecciones de salud no trasmisibles que afectan al sistema cardiovascular.

Desde que en 1972, Adolphe Quetelet asignó el nombre de “Body Mass Index”, el indicador que empleamos para determinar si una persona padece sobrepeso u obesidad será el índice de masa corporal (IMC), un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente en adultos, ya que en edades tempranas puede aportar datos erróneos debido a la etapa de crecimiento del niño. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

Para determinar si una persona padece sobrepeso u obesidad, la OMS señala los siguientes parámetros en base al índice de masa corporal:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Según indican muchos doctores, como los de la Fundación Española del Corazón, la obesidad es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles como:

- Enfermedades cardiovasculares, principalmente, cardiopatías. Según la OMS, en 2012 murieron por esta causa 17,5 millones de personas, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo.
- La diabetes.
- Patologías en el aparato locomotor, en especial osteoartritis u otras enfermedades degenerativas de músculos y huesos.
- Algunos cánceres como el de mama o el de colón.

Las causas de la obesidad se agrupan en un marco multifactorial con dos ámbitos claramente diferenciados:

- Un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas y minerales.
- Un descenso severo de la actividad física como resultado de los cambios en las formas de trabajo y medios de desplazamiento.

Dentro de estos dos ámbitos, entre las causas de la obesidad destaca especialmente, la “nueva cultura alimentaria”, en la que con más frecuencia de la debida se consumen alimentos precocinados y comidas de alta densidad energética en detrimento del consumo de frutas, verduras y hortalizas.

Además de este incremento en el aporte energético, se ha producido un cambio en la forma de vida, que tiende a ser cada vez más sedentaria, lo que contribuye a disminuir el gasto energético de cada individuo; En la sociedad actual se ha hecho imprescindible el uso del automóvil, ascensores, mandos a distancia y otros sistemas mecánicos que reducen la movilidad, siendo cada vez menor el gasto energético de una persona.

A continuación, en la figura 3, podemos apreciar una gráfica que representa los datos de sobrepeso en comparación con la población con peso norma y delgadez dentro de la población infantil española; Como vemos, el porcentaje de población con sobrepeso es muy elevado, estando muy cerca de los valores de la población con normopeso.

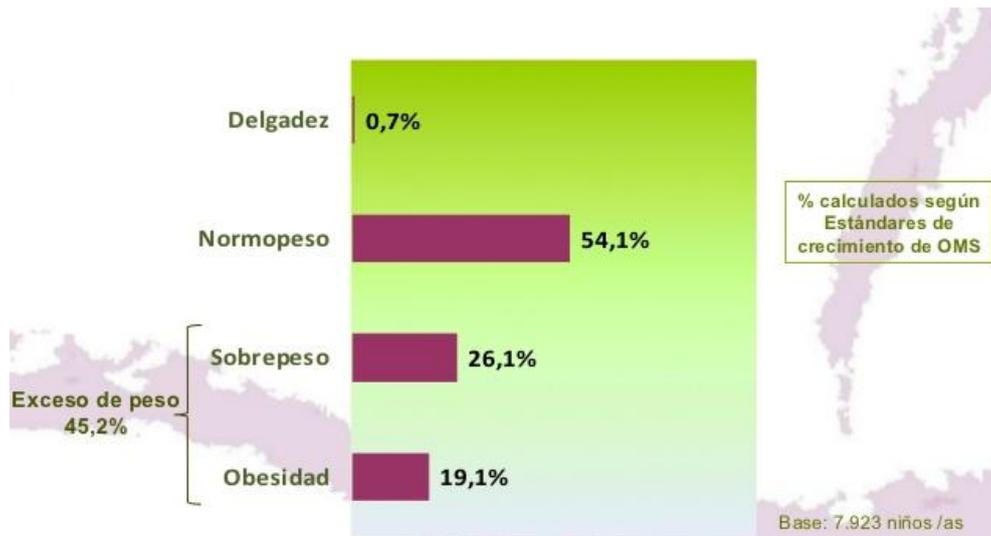


Figura 3: Comparación de porcentajes de delgadez, normopeso y sobrepeso en la población infantil española. Estudio ALADINO

Es importante decir, que como demuestra un estudio realizado en la Universidad de Ohio, por la profesora Felicia Nowak explicado en Santos Muñoz, S. (2005), las causas de la obesidad no solo se relacionan con los hábitos de la sociedad, ya que en ocasiones, las causas pueden ser biológicas, bien por genética o por enfermedades; Al analizar la influencia de los factores genéticos en la obesidad, se ha identificado la participación de genes y regiones cromosómicas asociados o ligados a fenotipos de obesidad. Eso sí, es importante tener en cuenta que la predisposición genética, por sí sola, no puede explicar provocar la obesidad sin tener en cuenta los cambios ocurridos en el entorno social, económico, cultural y físico.

Por ello, vamos a hablar de obesidad como una enfermedad provocada por una serie de hábitos nocivos para la salud, ya que, de acuerdo con Varela Moreiras, G. (2006), la obesidad guarda una relación directa con el balance energético, es decir, si relacionamos la cantidad de energía que obtenemos mediante la ingesta de alimentos con la cantidad de energía que gastamos en nuestras actividades diarias obtenemos el balance energético, que para que sea equilibrado, debe cumplirse la siguiente ecuación:

$$\text{Energía ingerida en la dieta} = \text{Energía gastada en funciones vitales y actividades cotidianas.}$$

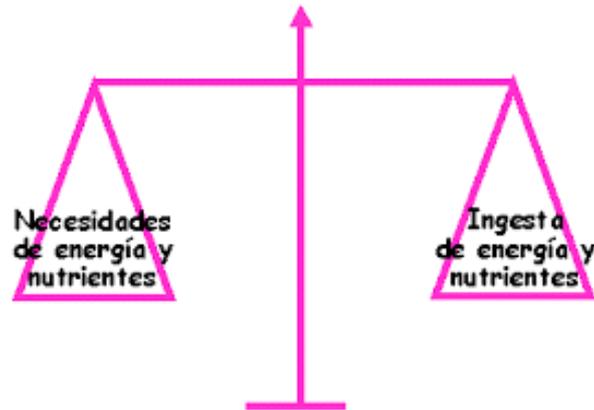


Figura 4: Balanza de equilibrio energético

Como vemos en la Figura 4, el equilibrio energético es, como su nombre indica, una balanza, y como balanza se puede inclinar, dando lugar a un balance neutro, positivo y negativo; ¿Qué indica cada uno de ellos?

- El balance neutro es aquel que determina que la energía ingerida es similar a la energía gastada, por lo tanto, si este balance se mantiene durante un tiempo prolongado, el peso del individuo se mantendrá estable.
- Un balance negativo es aquel en el que las calorías ingeridas son inferiores a las calorías gastadas, por lo tanto, si esto se produce de forma continuada en el tiempo, este individuo perderá peso. Este balance no debe estar muy desequilibrado hacia la pérdida de peso, ya que una pérdida de peso en un corto periodo de tiempo puede traernos enfermedades, fatiga crónica o sufrir déficits de vitaminas o minerales.
- Un balance positivo es aquel en el que las calorías ingeridas superan a las calorías gastadas, por lo tanto, si esto se produce de forma continuada en el tiempo, este individuo aumentará de peso; Cuando durante un tiempo prolongado permanece un balance positivo demasiado elevado, esto lleva a que el individuo pueda sufrir sobrepeso, y si la situación se agrava, obesidad.

En este último artículo mencionado, el catedrático de nutrición, G. Varela Moreiras aporta varios aspectos claves a tener en cuenta sobre el balance energético:

- La energía ingerida y gastada que determina el balance energético se mide en Kilocalorías, comúnmente conocidas como calorías, unidad de energía del Sistema técnico de Unidades, basada en el calor específico del agua.

- Esta energía en forma de calorías, se ingiere a través de la comida y la bebida y se consume a través de las funciones corporales habituales y la actividad física.
- El gasto energético de una persona no solo corresponde a la actividad física realizada, sino que también debemos tener en cuenta la acción termogénica de los alimentos y el metabolismo basal del individuo.
- El porcentaje de energía quemado con la actividad física difiere mucho de una persona a otra ya que depende del estilo de vida de cada individuo, siendo posible que individuos sedentarios apenas quemen 100 calorías, mientras que los atletas lleguen a quemar 3.000 calorías diarias.
- Si durante un periodo de tiempo prolongado, la ingestión de calorías es mayor que la energía consumida, se gana peso, del cual, gran parte ella, será grasa.

Como consecuencia de este balance energético, surgen unas actuaciones globales para combatir la obesidad, basadas principalmente, en un aumento de la actividad física junto con estrategias que regulen y modifiquen la ingesta de comida hacia un mayor consumo de frutas y verduras disminuyendo el consumo de alimentos procesados.

A nivel individual, para evitar la obesidad, una buena medida sería que cada persona fuese conocedora de sus requerimientos nutricionales diarios, los cuales, pueden ser definidos como aquellos nutrientes que cada individuo necesita para obtener un estado óptimo de salud. Estos requerimientos nutricionales son individuales en función del sexo, edad, talla, peso y actividad física.

4.3. ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Según Sanz, Y. (2007) desde que los niños comienzan el colegio hasta los 6 años, la alimentación de los niños, debe aportarles la mayor y de mayor calidad energía posible, lo que se consigue con una alimentación equilibrada en proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Para Ruiz, M.A (2007), las frutas y verduras son imprescindibles en la dieta diaria en estas edades aún más, ya que aportan las vitaminas y los minerales necesarios para el adecuado funcionamiento y crecimiento del organismo.

De acuerdo con de Torres Aured, L. y Francés Pinilla, M. (2007):

A cualquier edad, pero más aún en una edad de crecimiento, como lo es la infancia, se debería intentar que la dieta fuese lo más variada posible, es decir, que aportará diariamente alimentos de los principales grupos, (cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes) que aporten carbohidratos, proteínas y vitaminas en mayor medida, mientras que, las grasas, especialmente las saturadas y los azúcares refinados serán aportados ocasionalmente.



Figura 5: Pirámide alimenticia. Sociedad Española de nutrición comunitaria (2004)

En la Figura 5, podemos ver gráficamente reflejado como debemos organizar nuestra alimentación para que sea variada y equilibrada, de tal modo que los alimentos que se encuentran en la base son los que se deben consumir de forma diaria, mientras que a medida que escalamos en la pirámide, vamos encontrando aquellos cuyo consumo debe ser más moderado u ocasional, por su alto contenido en grasas o azúcares.

Además de la elección de que alimentos ingerir, también debemos cuidar la distribución y el número de comidas que realizamos al día, de este modo, no llegaremos a cada una de las comidas con una sensación de ansiedad que nos lleve a comer en exceso.

En cuanto a la distribución de las comidas hay múltiples versiones dependiendo de los autores, pero en lo que todos ellos coinciden es en la realización de 4 o 5 comidas diarias, 3 de ellas más importantes, como son el desayuno, que debería aportar al menos el 25% de las calorías diarias, la comida el 30%, y la cena entre el 25-30%. (Ruiz, 2007). Las otras dos comidas que debemos llevar a cabo son una pequeña comida a media mañana

(almuerzo) y la merienda que aportarán entre un 10-15 % cada una de la ingesta total diaria.

“Es un error muy común pensar que vamos a adelgazar por comer menos veces. Si comemos de una forma más repartida, llegamos más saciados a las principales comidas del día y evitaremos los posibles atracones derivados de la ansiedad”. (Elena de la Fuente, El Confidencial, 2014):

Además de estas comidas importantes, la gran mayoría de las personas suelen ingerir alimentos entre horas, lo que se conoce como “picoteo”, el cual, si no se controla puede aumentar considerablemente la ingesta calórica diaria; En el caso de los niños, este “picoteo” se suele llevar a cabo a través de chucherías o snacks (patatas fritas), un hecho inevitable y que todos sabemos la felicidad que le aporta al niño, pero el consejo de Ruiz (2007) es que sea en la menor cantidad posible y con una frecuencia ocasional.

En muchas ocasiones, como probablemente hayamos hecho alguno de nosotros en alguna ocasión y hacen muchos adolescentes, muchas personas acuden a la escuela o a su puesto de trabajo sin desayunar, alegando falta de apetito a esas horas; En cambio, debemos saber que el desayuno es la comida fundamental rica en hidratos de carbono para aportarnos la energía necesaria para afrontar la mañana; De este modo, evitaremos recurrir a comida basura, ya que de acuerdo con Rubén Bravo, experto en nutrición y portavoz del IMEO, explica en una entrevista a 20 minutos (2014) que “el hambre hará que el niño sea más susceptible de comer los bollos industriales y golosinas que provocan estímulos fuertes por las subidas de azúcar, provocando dependencia al azúcar”.

La comida y la cena deben mantener equilibrio entre los hidratos de carbono y las proteínas, quedando muy reducidos los hidratos de carbono en la hora de la cena debido a que normalmente, la actividad que vayamos a realizar después de cenar no va a ser muy intensa. A media mañana o media tarde es conveniente tomar fruta y algún lácteo que ayuden a regular nuestro organismo y a cumplir con los requisitos nutricionales diarios.

Como venimos comentado, los alimentos que ingerimos durante las comidas nos aportan tres macronutrientes esenciales que son, los hidratos de carbono, proteínas y las grasas, cuya distribución calórica a lo largo de un día será de 50-60% de hidratos de

carbono, 25-30% de proteínas y de un 10-15% de grasas. Hay que procurar que la dieta sea lo más variada posible para alcanzar el equilibrio adecuado de macronutrientes.

Cada uno de estos macronutrientes y micronutrientes tienen una función imprescindible en el organismo. A continuación, voy a pasar a detallar las funciones de cada uno de estos macronutrientes en nuestro organismo.

Las proteínas son como los ladrillos del organismo, su función básica es reponer el desgaste muscular, por ello es tan importante su ingesta durante la infancia (Sanz, 2007).

Existen dos tipos de proteínas: de origen animal y de origen vegetal. Las proteínas están formadas por aminoácidos; Las animales contienen los ocho aminoácidos esenciales (que el organismo no genera), sin embargo, las vegetales son deficitarias en algún aminoácido.

Para Sanz, Y. (2007) los hidratos de carbono, “la gasolina del organismo“, cumplen un papel principalmente energético. Al ser quemados proporcionan una parte muy importante de la cantidad de energía necesaria para mantener las actividades y funciones del organismo. Existen dos tipos de hidratos: Simples y compuestos. Una buena alimentación debe incluir estos dos tipos de hidratos en la dieta.

Para los niños, es preferible ingerir más hidratos de carbono complejos que simples, pues mantienen niveles de glucosa en sangre más uniformes y continuos, lo que permite tener un mayor nivel de energía durante más tiempo.

Los niños en especial, necesitan gran cantidad hidratos de carbono, ya que gracias a su consumo, podrán obtener la energía para ir a la escuela, jugar y otras actividades cotidianas que realizan.

Aunque su nombre, siempre haya tenido una connotación negativa, las grasas son fundamentales para la vida, entre sus funciones destaca la de ayudarnos a mantener el calor corporal. El problema es si se ingieren de forma excesiva porque pueden provocar la aparición de enfermedades como la obesidad, diabetes o problemas cardiovasculares.

Se pueden dividir en dos grupos: saturadas e insaturadas; Las primeras de estas grasas aumentan la aparición del colesterol LDL o colesterol malo, y las segundas son

beneficiosas para el organismo, no aumentan el colesterol LDL y poseen un efecto protector cardiovascular.

En cuanto a los micronutrientes, destacan las vitaminas, que resultan imprescindibles para el crecimiento, para mantener la salud y obtener un adecuado equilibrio nutricional. Nuestro organismo no es capaz de fabricarlas y una de las fuentes para obtenerlas es a través de los alimentos, resultando necesarias para el crecimiento, para mantener la salud y tener un buen equilibrio nutricional (Sanz, 2007)

Para Rosselló (2001), es necesario que en la etapa de 3 a 7 años, consuman cada día, alimentos que contengan vitamina C, sin esta vitamina el organismo está desprotegido, sobre todo en esta etapa, donde son frecuentes contagios e infecciones. Los zumos, las frutas y las ensaladas son fuente de vitamina C y deben consumirse a diario.

4.4. ESTRATEGIAS INDIVIDUALES Y PROGRAMAS INSTITUCIONALES PARA EVITAR LA OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte evitables. Para apoyar a las personas en el proceso de elección de hábitos, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, son fundamentales unas comunidades y unos entornos favorables.

Por tanto, la obesidad se debe paliar desde la acción conjunta entre una perspectiva individual y una perspectiva social; Desde la OMS proponen unas actuaciones a nivel general del individuo y otras actuaciones que debe se deben llevar a cabo mediante programas sociales.

En el plano individual, las personas pueden:

- Limitar la ingesta energética procedente de grasa total y de azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar una actividad física moderada de forma periódica, aproximadamente, 60 minutos diarios.
- Realiza 5 comidas al día: Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: "HACIA UN COLEGIO ACTIVO"

- Es preferible comer menos cantidad y más veces al día antes que picar entre horas.
- Intenta comer a diario todos los grupos de alimentos: Frutas, verduras, lácteos, carnes/ pescados/ huevos, legumbres, cereales, aceites y grasas.
- Bebe en torno a 2 litros de agua diaria, tanto durante las comidas como entre horas.
- Evita las bebidas gaseosas, alcohol o refrescos azucarados.
- Recurre a modos de cocinado: salteados, grill, horno o vapor.

Según un estudio realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Girona, la actividad física moderada durante al menos media hora durante 5 días a la semana, o incluso el ejercicio intenso durante al menos 20 minutos realizado 3 veces por semana, reducen casi un tercio el riesgo de mortalidad como se indica en el periódico boliviano, El mundo (2014); Por ello, a nivel individual, la población debe proponerse algunas de las siguientes medidas que nos proponen desde Mapfre Salud:

- Ir caminando o en bicicleta al trabajo si es posible.
- Bajar dos o tres paradas antes del autobús/metro y caminar el resto del trayecto.
- Aparcar el coche más lejos de lo que lo aparcas normalmente.
- En los trayectos que no estén demasiado lejos, evitar coger el coche e ir caminando.
- Subir las escaleras caminando.
- Salir a caminar en algún momento del día.

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable, pero pueden surgir situaciones en las que por diversos motivos, laborales o personales no tengas pleno acceso a este modo de vida. Por ello, desde el plano social e institucional es importante:

- Dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas más arriba, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas
- Acciones desde el ámbito educativo basadas en la concienciación e información sobre el desarrollo de hábitos de vida saludables.

- Actuaciones sanitarias sobre pautas nutricionales o de ejercicio físico que ayuden a las personas en su lucha contra el sobrepeso u obesidad.
- Lograr que la realización de actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos.
- La industria alimentaria puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable, a través de las siguientes actuaciones:
 - ✓ Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados.
 - ✓ Asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos.

Además de estas actuaciones a nivel individual y social cabe destacar las aportaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud para combatir la obesidad en este último siglo; A través de Asamblea Mundial de la Salud en 2004, la OMS muestra su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, en la que expone las medidas necesarias para apoyar una alimentación saludable y una actividad física periódica que podemos leer íntegramente en *Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud* redactada en mayo de 2004 en la 57ª asamblea Mundial de la Salud.

A nivel nacional, desde el Ministerio de Sanidad se han puesto en marcha una serie de programas durante los últimos años con el objetivo de prevenir y evitar el aumento de la obesidad y el sobrepeso.

Entre estos programas destacan el Programa *Thao-Salud Infantil*, programa de promoción de hábitos saludables entre los niños y niñas de 0 a 12 años, y sus familias, que trata de promover la alimentación equilibrada, y la actividad física regular, estimular los hábitos, el Programa *PERSEO*, proyecto orientado a la promoción de la alimentación y la actividad física saludable específicamente en la escuela, implicando también a las familias y la *Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad (NAOS)* llevada a cabo desde el año 2005 por la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y el Ministerio de Sanidad con el fin de prevenir la obesidad infantil en España y de impulsar iniciativas que

contribuyan a lograr que los ciudadanos, especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables.

4.5. EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LAS ESCUELAS: ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD

En octubre de 1986, se celebró en Ottawa (Canadá), la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. En esta primera conferencia, se afirmaba que para promocionar la salud, era necesario capacitar a los individuos a través de la transmisión de datos e información sobre dieta saludable, actividad física recomendada o higiene básica y del desarrollo de habilidades prácticas como elaborar un menú saludable o un planning de actividad física semanal; Así facilitaríamos el acceso a un modo de vida saludable. Desde entonces una serie de movimientos como la red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) confirman la importancia que tiene la escuela en este proceso de promoción de salud en la sociedad.

Así, “La escuela, debe convertirse en una “escuela saludable”, una comunidad educativa que se ocupe de la salud de todos sus miembros: padres, profesores, alumnos y personal no docente, velar por las condiciones de salud del centro”. (Perea, 2004):

Con el paso del tiempo y los cambios en el modo de comprender el concepto de salud, surge el término de “Escuela Promotora de salud”, definida como una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar (OMS, 1997).

Con el fin de lograr este objetivo, la OMS (1998) señala que:

Una *escuela promotora de salud* implica al personal de salud y de educación, a los profesores, estudiantes, padres y líderes de la comunidad, en la tarea de promover la salud. Fomenta la salud y el aprendizaje con todos los medios a su alcance, y hace todo lo que está en su mano para ofrecer ambientes favorables para la salud y una serie de programas y servicios clave de promoción y educación para la salud. Una escuela promotora de la salud aplica políticas, prácticas y otras medidas que respetan la autoestima del individuo, ofrece oportunidades múltiples de desarrollo y reconoce sus esfuerzos e intenciones, al

igual que los logros personales. Hace todo lo que está en su mano por mejorar la salud del personal del centro, las familias y los miembros de la comunidad, además de los estudiantes, y trabaja con los líderes de la comunidad para ayudarles a comprender cómo puede la comunidad contribuir a la salud y a la educación.

La constante necesidad de aplicar la Educación para la Salud en el ámbito educativo deriva en la importancia de la escuela como medio para la promoción de la salud, lo cual, hizo posible la creación de la Red de Escuelas para la Salud en Europa (Red SHE), también conocida como Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS), que tiene como objetivo principal, apoyar a las organizaciones y a los profesionales del campo de la educación para la salud, en el desarrollo y mantenimiento de la promoción de la salud en las escuelas, facilitando una plataforma europea común para la promoción de salud en el ámbito educativo.

Además, esta red de Escuelas para la Salud en Europa proporciona información, fomenta la investigación, comparte buenas prácticas, experiencias y habilidades y en definitiva, promueve la salud en el ámbito educativo.

Desde la función docente, cuando desarrollemos cualquier actuación a nivel de salud, podremos apoyarnos en esta Red SHE, ya que, entre sus métodos de trabajo destacan:

- Actuar como plataforma para profesionales activos en el ámbito de salud escolar.
- Estimular el intercambio profesional en relación con el desarrollo teórico, conceptual y metodológico en el área de salud escolar, incluyendo investigación y buenas prácticas.
- Apoyar el desarrollo de vínculos entre la comunidad educativa y el alumnado, para facilitar el intercambio de conocimientos y prácticas.

Desde la Red de Escuelas Promotoras de Salud, se proponen una serie de valores y pilares que permitan adoptar las medidas pertinentes adecuadas; Entre estos valores destacan:

Inclusión: Las escuelas promotoras de salud se benefician de la diversidad y aseguran que las escuelas sean comunidades de aprendizaje, donde todos sus

miembros sientan confianza y respeto. Las buenas relaciones entre toda la comunidad educativa serán importantes para alcanzar los objetivos.

Equidad: Las escuelas promotoras de salud aseguran el acceso igualitario a todo tipo de oportunidades en educación y en salud. En este sentido, permiten la reducción de desigualdades en salud dentro del ámbito educativo.

En cuanto a los pilares de la Red SHE, llaman la atención:

Enfoque global sobre la salud: A la hora de proponer cualquier actuación a nivel de salud, debe existir coherencia entre las políticas y las prácticas educativas, reconocidas y comprendidas por toda la comunidad escolar. Este enfoque implica:

- Un enfoque participativo orientado hacia la acción, integrando la Educación para la Salud en el Currículo.
- Desarrollar aspectos saludables en el entorno físico y social de la escuela.
- Desarrollar las competencias de vida que favorezcan la salud del alumnado.
- Permitir vínculos entre la escuela y la comunidad.
- Hacer un uso eficaz de los servicios sanitarios y sociales del contexto en el que nos encontramos.

Participación: Una participación significativa del alumnado favorece al sentimiento de pertenencia del alumnado, del personal docente y no docente y de las familias. Este sentimiento es un requisito previo para la eficacia de las actividades de promoción de salud en la escuela.

Desde el *Plan de Promoción de hábitos saludables* redactado por el Gobierno de La Rioja se nos muestran algunas acciones que una escuela puede llevar a cabo para fomentar los hábitos saludables entre la comunidad educativa:

- Elaborar y editar materiales didácticos dirigidos a padres proporcionando información, pautas y orientaciones dietéticas sobre la alimentación en las diferentes etapas del desarrollo.
- Proporcionar información a las familias con menú-cena complementario al de la comida, además de indicaciones sobre el desayuno, el almuerzo y la merienda.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

- Realizar un recetario de platos sencillos, adaptados a los gustos de la población escolar, de fácil preparación y sanos para uso familiar.
- Ofertar a las Asociaciones de padres una formación básica sobre alimentación equilibrada.
- Fomentar a través de las AMPAS la oferta deportiva a escolares.
- Realizar una campaña de sensibilización hacia los padres para fomentar la importancia de la práctica del deporte “en familia”, paseos en bici, caminatas o senderismo.
- Elaborar una guía de actividades sobre alimentación y nutrición dirigida al alumnado y familias del centro.
- Incrementar el número de centros educativos que participan en el programa de alimentación sana, impartido por profesionales especializados con intervenciones directas en el aula, tanto teóricas como prácticas.
- Realizar talleres prácticos de cocina saludable, facilitando el aprendizaje de recetas sencillas, favoreciendo así, su autonomía y cuidado personal.
- Facilitar al profesorado el acceso a materiales de apoyo sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio físico.
- Elaborar materiales didácticos sobre alimentación sana para que sean utilizados en los centros escolares.
- Revisar los menús utilizados en los comedores de los centros escolares siguiendo pautas que nos indiquen la calidad de los mismos.
- Favorecer acuerdos con la Consejería de Educación correspondiente para que las empresas que concursen al servicio de comedor cumplan una serie de requisitos tanto en el manipulado como en el contenido de las dietas.
- Promover acuerdos con la empresa de comedor para la instauración de menús saludables, equilibrados y variados.
- Sensibilizar a las empresas de restauración, para que contemplen la inclusión en sus menús de platos sanos.
- Proponer en los cursos de formación del profesorado temas relacionados con la obesidad, con los riesgos para la salud y cómo prevenirlos a través de una dieta sana y ejercicio físico.
- Proponer a los bares o cafeterías de la zona que tengan alternativas en forma de frutas o zumos naturales a los típicos almuerzos

- Proponer a los restaurantes de la zona que impartan cursos de cocina a las familias y alumnos.
- Impulsar la realización de actividades deportivas, clases de baile, concursos... para el alumnado y familias.

A través de estas actuaciones, desde la Red SHE afirman que desde la escuela se estará ayudando a:

- Gestionar la salud y las cuestiones sociales del alumnado.
- Mejorar el aprendizaje de hábitos saludables por parte del alumnado.
- Mejorar la eficacia y eficiencia de la escuela en términos de salud.

4.6. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CURRÍCULO DE PRIMARIA

En la actualidad, desde la entrada en vigor de la **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**, en su *Artículo 10:*

Elementos transversales cita que:

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.

Por ello, la escuela tiene responsabilidad de promocionar la salud, de forma global y transversal, mediante actividades con el resto de instituciones de nuestra comunidad, incluidas las familias.

Desde el centro, se llevarán a cabo actuaciones para detectar las necesidades de salud del contexto, estudiarlas y controlarlas para posteriormente, elaborar y evaluar el proyecto de Educación para la Salud.

Por ello, la EpS aparecerá reflejada en los objetivos generales de etapa y en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de diversas áreas. De modo que, la Educación para la Salud será un tema que se trabaja de forma interdisciplinar en diferentes materias del Currículo de Primaria, entre las que destacan Educación Física y Ciencias Naturales, como podemos ver en la tabla de Contenidos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje específicos de cada materia que se incluyen en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Por último, para que la actuación sea adecuada, desde el centro debemos lograr la integración curricular de la Educación para la Salud tanto en el Proyecto Curricular de Centro (PCC), como en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y en la Programación General de Aula (PGA), para que todas nuestras actuaciones sean coordinadas y destinadas a cumplir los objetivos de cada etapa.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. JUSTIFICACIÓN Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Día tras día, en los centros educativos, podemos observar constantemente las papeleras de los patios repletas de envoltorios de galletas industriales, bollos, refrescos, zumos industriales y en raras ocasiones, encontramos la piel de un plátano o de una naranja.

Ante esta conducta tan repetida en la actualidad, pretendemos buscar una solución para evitar desequilibrios nutricionales provocados por el excesivo consumo de alimentos excesivamente calóricos y poco nutritivos, debido a su alto valor de grasas y azúcares.

Los primeros años de la vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere. Según la OMS, si el niño presenta algún grado de obesidad, las posibilidades de sufrir esta u otras patologías relacionadas a una edad adulta son más elevadas.

Además, debemos tener en cuenta que una mala nutrición durante la infancia no solo afecta a nivel físico y fisiológico, sino que puede afectar el desarrollo y el comportamiento del niño; Seguir regularmente una dieta insuficiente puede afectar las

etapas críticas del desarrollo, incluida la interacción entre el niño y los padres, el apego, el juego y el aprendizaje (Centro de Asesoramiento Schuyler, 2006).

Por lo tanto, el presente trabajo puede ser de gran utilidad para su aplicación en escuelas ya que además de fomentar una alimentación saludable tanto en la escuela como fuera de ella, hemos tenido en cuenta la influencia e importancia que tiene la alimentación en el aprendizaje y atención el sujeto (Oyola Aquino, L.D. ,2012)

5.2. INTRODUCCIÓN

Como he comentado anteriormente, a través de dicha propuesta de intervención pretendo elaborar un *Plan de Actuación Saludable* en centro escolares que permita a los alumnos tomar conciencia del control de su salud, promoviendo la adquisición de un estilo de vida saludable, para así, poder conseguir el mayor nivel posible de salud física, emocional y social de todos los integrantes de la comunidad escolar.

A través de esta actuación, pretendemos convertir el centro educativo en lugar de promoción de salud, apoyándonos de la Red de Escuelas para la Salud en Europa (SHE) y de diversos programas del Ministerio que nos permitirán desarrollar actividades destinadas a toda la Comunidad Educativa desde una perspectiva integradora y globalizada para hacer frente a la sobrealimentación y el sedentarismo, que según Alcaráz Portero, E. (2000), son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad; Hoy en día, la obesidad está constituyendo un problema para la salud, y no sólo para la población adulta, sino que también viene afectando a la población infantil.

Por último, quiero decir, que antes de poner en marcha este Plan de actuación saludable, debemos llevar a cabo un análisis del contexto del centro en el que lo vamos a aplicar, ya que cada centro, en función de su ubicación puede tener unas costumbres gastronómicas y de actividad física diferentes, por lo tanto, las actividades que se muestran a continuación, hacen referencia a un supuesto práctico de este Plan de actuación saludable que podría ser realizado en un centro educativo de un pueblo de unos 3000 habitantes.

Es importante señalar que el plan que a continuación vamos a proponer, es una propuesta orientativa, que nos va a servir de base para cuando queramos construir un Plan de Acción sobre Educación para la Salud en un contexto concreto.

5.3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS PROPUESTOS

Como hemos comentado anteriormente, dicha propuesta se caracteriza por el desarrollo de actuaciones y actividades relacionadas con dos bloques temáticos, alimentación saludable y actividad física, por lo tanto, los objetivos y contenidos que se van a desarrollar en dicho proyecto van a estar relacionados con estos dos ámbitos.

En cuanto a la clasificación de los objetivos, he diferenciado dos tipos de objetivos, los objetivos generales, que corresponden a las finalidades genéricas del proyecto y los objetivos específicos, que concretan los objetivos generales señalando el camino para conseguirlos a partir de cada una de las actividades.

Por lo tanto, los objetivos generales de nuestro plan de actuación son:

- Fomentar la adquisición de una alimentación sana y equilibrada que junto con la actividad física moderada brinde bienestar.
- Promover un estilo de vida activo, dentro y fuera de la escuela, ofreciendo nuevas posibilidades que permitan un ocio saludable.
- Desarrollar los conocimientos básicos que permitan al alumnado la confección de dietas equilibradas para prevenir enfermedades.
- Promover y apoyar la participación de las familias en la creación y mantenimiento de hábitos saludables.
- Implicar a empresas e instituciones en el fomento de hábitos saludables del alumnado tanto dentro como fuera de la escuela.

De cada uno de los objetivos generales derivarán varios objetivos específicos que agruparemos en función del ámbito de actuación correspondiente (Nivel interno de centro, Nivel curricular, nivel familiar y comunitario). En el desarrollo de las actividades, podremos ver los objetivos específicos a nivel curricular de las actividades propuestas. (Ver Anexo 1)

Siguiendo a Zabalza, M. A. (1985):

Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y conceptos, se destaca hoy la necesidad de contemplar también, el conjunto de procedimientos a partir de los cuales se construye el conocimiento y, así mismo, el sistema de valores, actitudes y normas que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y de la vida en sociedad en general.

Por lo tanto, siguiendo esta línea, los contenidos que abordaremos en este Plan de actuación serán, agrupados en conceptuales, actitudinales y procedimentales serán:

Conceptuales:

- Las funciones y la importancia de los alimentos para nuestro organismo.
- La rueda, la pirámide de los alimentos y otros consejos básicos de alimentación.
- Diferentes tipos de alimentos y sus propiedades saludables o no saludables.
- Pautas para desarrollar una alimentación equilibrada.
- Procedencia y beneficios de los alimentos naturales que consumimos.
- Importancia del ejercicio físico moderado y alimentación adecuada para nuestro organismo.

Procedimentales:

- Análisis y modificación de sus conductas alimenticias para lograr unos hábitos saludables.
- Clasificación de los alimentos según su origen (Animal o vegetal) o sus funciones: Energética, plástica o de reserva.
- Elaboración de recetas saludables para el desayuno, comida merienda o cena.
- Aplicación progresiva de los hábitos básicos de alimentación.
- Realización de talleres y actividades de manipulación sobre la alimentación saludable.
- Realización de juegos y ejercicios físicos que fomenten el hábito por la actividad física.

Actitudinales:

- Respeto por las pautas básicas de alimentación.
- Interés por la adopción de hábitos de vida saludables sobre alimentación y actividad física.
- Valoración de aquellos alimentos y actividades físicas que generen beneficio para nuestro organismo.

5.4. DESARROLLO DEL PLAN DE ACTUACIÓN

La propuesta aquí descrita se va a enmarcar dentro del Proyecto anual del centro, que tiene como hilo conductor el tema “Alimentación y actividad física: Crece sano” y estará destinado a todos los miembros de la comunidad educativa, tanto alumnos como familias.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (Declaración de Ottawa sobre Promoción de la Salud, 1986) y que abarca, no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar sus conductas sociales que influyen en su salud; Por ello, desde el Sistema Educativo, para lograr una propuesta integradora y globalizada necesitamos la incorporación de tres niveles de intervención, que tendremos en cuenta a la hora planificar las propuestas de intervención. Estos tres niveles de intervención son:

Nivel del centro:

Este nivel comprende actuaciones relacionadas con el ambiente del centro, las infraestructuras, los servicios de alimentación, los accesos al recinto escolar, momento de recreo o las actividades extraescolares; Es decir, todo aquello que depende de las actuaciones de los profesionales docentes del centro.

Nivel curricular:

Este nivel hace referencia a los elementos del currículo: Objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las diferentes áreas curriculares, competencias básicas y métodos educativos que se desarrollarán a través de las actividades realizadas durante este Plan de actuación.

Nivel familiar y comunitario:

Cuando hablamos de familia y comunidad nos referimos, por un lado, a todas aquellas actuaciones que se desarrollan desde el centro educativo y se dirigen a las familias, ya que considero que la familia es el principal agente influyente en los hábitos del niño; Por ello, la interacción familia-escuela será determinante para el desarrollo de hábitos saludables.

Además, este nivel hace referencia a la coordinación entre el centro escolar y los recursos e instituciones sociales del entorno inmediato, en este caso sanitarios especialmente (centro de salud, instalaciones municipales deportivas o de ocio y tiempo libre, asociaciones de vecinos, etc.). También podemos incluir el entorno gastronómico cercano al centro como pueden ser los restaurantes u otros negocios relacionados con la alimentación.

Al igual que sucede con los niveles anteriores, para optimizar la eficacia de este Plan de actuación, es importante tener en cuenta el apoyo y coordinación del centro con los recursos comunitarios. Por ello, desde el centro debemos estar dispuestos a realizar actuaciones destinadas a incrementar el conocimiento, el intercambio de información y la coordinación de actuaciones entre el centro y los recursos socio-sanitarios del entorno inmediato (centro de salud, servicios sociales, instalaciones municipales deportivas o de ocio y tiempo libre, asociaciones vecinales, asociaciones de comerciantes, etc.). Es decir, cuanto más personal se implique en este Plan de actuación, nuestras actuaciones podrán llegar a un porcentaje más elevado de la población.

Durante este Plan de actuación se desarrollarán actividades interdisciplinares y talleres con la colaboración conjunta de los diferentes sectores anteriormente comentados con el fin de potenciar en el alumnado y e incluso en las familias, los dos aspectos que consideramos esenciales para hacer frente a la obesidad, como son:

- **Alimentación sana y equilibrada.**

Una buena alimentación durante los primeros años de vida es indispensable para poder gozar de una buena salud y adquirir unos hábitos alimenticios que perduren a lo largo de nuestra vida.

- **Promoción de una vida activa.**

La actividad física es imprescindible, ya que aporta muchos beneficios a nuestra salud, aumenta la autoestima, mejora la movilidad, ayuda a controlar el peso corporal, fomenta la sociabilidad, etc.

5.5. FASE INICIAL DEL PLAN DE ACTUACIÓN

Antes de iniciar la actuación, desde la dirección y las diferentes comisiones del centro, como el Consejo escolar, abordarán en una reunión cuáles han sido los motivos que les han llevado a plantear este Plan de actuación a nivel de centro sobre la alimentación saludable.

Para ello, se propondrán algunas de estas preguntas tipo, que deben obtener respuesta al finalizar la aplicación del Proyecto: ¿Cuál es el problema o situación que queremos modificar o prevenir? ¿Qué cambios esperamos obtener con la aplicación del proyecto? ¿Qué queremos hacer y cómo reflejarlo en el PEC, el PCC y la PGA? ¿Con qué recursos contamos? ¿Cómo lo haremos? ¿Cómo mediremos los cambios esperados?

Una vez se haya decidido dar comienzo al Proyecto, durante los primeros días de curso se les pasará a las familias una encuesta sobre los hábitos de vida de sus hijos; El objetivo de esta encuesta será doble: (Ver Anexo 2)

- Conocer aquellos hábitos de nuestro alumnado.
- Una vez concluido el Proyecto, pasaremos de nuevo la encuesta a las familias, y de este modo, podremos comprobar cuál ha sido la repercusión de este Proyecto en sus hábitos cotidianos.

Es importante tener en cuenta que toda esta planificación se debe llevar a cabo con suficiente antelación al comienzo del curso escolar en el que se quiera poner en práctica.

5.6. ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PLAN DE ACTUACIÓN

Como bien he venido comentado, este Plan de actuación saludable se basará en una serie de actuaciones y actividades a desarrollar a lo largo de todo el curso; Estas actividades las vamos a agrupar en relación a los dos aspectos básicos del balance energético, alimentación saludable y actividad física.

Además, como estas actividades no van a ser únicamente a nivel curricular, podemos clasificarlas del siguiente modo:

- **Actividades a nivel de aula (Nivel curricular):** En este caso nos referimos a todas aquellas actividades que se desarrollarán en cada uno de los cursos desde Educación Infantil hasta Educación Primaria dentro del currículo de las diferentes asignaturas en relación a hábitos de alimentación y actividad física.
- **Actividades a nivel de centro (Nivel interno de centro):** Se trata de una serie de propuestas desarrolladas por todo el centro de manera conjunta con el objetivo de fomentar los hábitos saludables.
- **Actuaciones a nivel de familia y organizaciones locales (Nivel familiar y comunitario):** Como venimos diciendo, la familia es fundamental en el desarrollo de los hábitos de cualquier niño, por ello, a través de estas actuaciones vamos a intentar implicar a las familias e instituciones locales para fomentar estos hábitos saludables.

La idea que tenemos para el desarrollo de dicho plan es integrar cada una de las actividades, independiente de su clasificación, en el ritmo de trabajo del centro, integradas en el PEC, contribuyendo así, al logro de los objetivos propios de la etapa educativa correspondiente al mismo tiempo que fomentamos y promovemos la mejora de la salud de nuestros alumnos mediante la adopción de comportamientos y estilos de vida saludables.

5.7.1. Alimentación equilibrada y saludable.

Dentro de este ámbito, destacaremos dos proyectos que se prolongarán durante gran parte del curso e implicarán a todo el alumnado del centro; Estos proyectos son el

“Huerto escolar” y “Desde mi alimento, hacia una alimentación saludable” que detallaremos a continuación:

Proyecto 1. “Huerto escolar”:

Durante el transcurso de este periodo escolar, nos hemos planteado el desarrollo de un proyecto basado en la creación, cuidado, mantenimiento, siembra y recolecta de un huerto en las instalaciones del centro con el objetivo de que el alumnado conozca la procedencia de aquellos alimentos naturales que consumen en su día a día.

No se trata de una simple parcela en la que cultivamos plantas y flores, sino que debemos entenderlo como un espacio dentro del colegio, en el cual, vamos a abordar una serie de contenidos encaminados a desarrollar diferentes capacidades en nuestro alumnado, así como valores y actitudes de respeto al medioambiente y de ciudadanos y ciudadanas responsables y sensibles. Por otro lado, este recurso permite desde las edades más tempranas potenciar iniciativas emprendedoras, creativas y solidarias, basadas en el trabajo cooperativo.

El huerto escolar puede ser una actividad de gran riqueza en el ámbito educativo, gracias a este espacio, vamos a poder trabajar múltiples contenidos referentes a las distintas materias del ámbito educativo, como pueden ser, la lateralidad, la orientación espacio-temporal, la motricidad fina, observaciones de seres vivos, las matemáticas calculando superficies, cantidades de semillas, cantidades recolectadas, y por supuesto, ser un lugar en el que el niño conocerá de primero mano aquellos alimentos naturales que consume en su día a día, conociendo su procedencia y forma de cultivo.

Además de estos contenidos, a través de esta experiencia pretendemos desarrollar la socialización del alumnado, el trabajo en equipo, la valoración del propio esfuerzo y del esfuerzo de sus compañeros etc... Todo ello, lo podemos conseguir ya que el huerto escolar puede ser un eje trasversal en todos los niveles y en todas las disciplinas que nos permita interrelacionar conceptos de diversas áreas.

Los objetivos que pretendemos que alcancen los alumnos con dicho proyecto son:

- Conocer la procedencia de los diferentes alimentos naturales que consumimos en nuestra vida cotidiana.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

- Conocer las técnicas básicas de la agricultura y aprender a respetar el calendario de siembra y recolección de las distintas especies.
- Conocer diferentes tipos de plantas y sus características.
- Desarrollar destrezas matemáticas relacionadas con actividades cotidianas como la suma de cantidades o áreas en función del nivel.
- Desarrollar habilidades básicas de manipulación útiles en su vida cotidiana relacionando con el desarrollo de la motricidad fina y lateralidad entre otras.
- Potenciar el desarrollo de la responsabilidad a través de la asunción de tareas del huerto y desarrollar actitudes de iniciativa, creatividad y reconocimiento del esfuerzo.
- Valorar la importancia del consumo de alimentos frescos y saludables cultivados en el medio ambiente.

Como centro nos proponemos:

- Concienciar sobre la importancia la agricultura como medio de sostenibilidad de la sociedad.
- Promover unos hábitos de alimentación saludables a partir del consumo de alimentos naturales
- Fomentar el trabajo cooperativo haciendo a los alumnos partícipes en la organización de las diferentes labores del huerto.

Las actividades que se llevarán a cabo en el huerto no serán iguales para todos los cursos, ya que se adaptarán al nivel del alumnado destinatario en cada caso. A pesar de que las actividades sean diferentes, desde el centro distribuiremos una parte del huerto a cada nivel educativo con el objetivo de que el alumnado de todos los niveles conozca las tareas principales que se desarrollan en un huerto.

Las actividades que se desarrollarán durante dicho Proyecto no serán únicamente la siembra y la recolección, sino que se llevarán a cabo tareas de mantenimiento, preparación del terreno o preparación de materiales en función de la temporada del año. (Ver Anexo 3)

Proyecto 2: “Desde mi alimento, hacia una alimentación saludable”

Se trata del segundo proyecto que desarrollaremos dentro de nuestro Plan de Promoción de Salud en relación a la alimentación saludable.

Se trata de una actividad a nivel de centro en la que cada clase tendrá como hilo conductor un alimento; Es decir, a partir de la temática del alimento elegido en cada caso, cada clase realizará una serie de actividades interdisciplinares que se prolongarán a lo largo de los tres trimestres.

Como hilos conductores emplearemos alimentos que consideramos básicos en nuestra alimentación diaria como puede ser el pan, tomate, lechuga, carne de ternera, carne de pollo, salmón, merluza, manzana, naranja etc....

Se trata de una propuesta globalizadora e interdisciplinar con el objetivo de tratar varias áreas: Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Artística Lengua Castellana y Matemáticas, entre otras.

A continuación, voy a desarrollar un ejemplo, destinado para 5º de Primaria, con el pan como hilo conductor:

Las 5 actividades de desarrollo se estructurarán dos fases:

Fase 1: Elaboración del pan y sus ingredientes. (Septiembre a Febrero)

Fase 2: Alimentación saludable. (Febrero a Junio)

Los objetivos que pretendemos que alcancen nuestros alumnos a través de este Proyecto:

- Conocer la evolución de las máquinas y otros utensilios que participan en el proceso de elaboración del pan.
- Diferenciar etapas del proceso de elaboración del pan.
- Conocer ingredientes del pan.
- Aplicar los hábitos de alimentación saludable beneficiosos para nuestro organismo.
- Conocer las consecuencias de la alimentación en la salud.

Ambas fases constan de dos actividades cada una que desarrollaremos a continuación.

Fase 1: Elaboración del pan y sus ingredientes.

✓ *Actividad 1: “El mural del pan”*

Durante una hora semanal, el alumnado, distribuido por grupos, se dedicará a realizar un mural sobre los aspectos más importantes del pan, como sus ingredientes, su proceso de elaboración, el consumo del pan en el mundo y su evolución a lo largo de la historia.

El desarrollo de esta actividad se estructurará en tres pasos:

1. Búsqueda de información sobre el pan.
2. Elaboración grupal del mural a partir de sus habilidades manipulativas y expresivas.
3. Breve explicación de cada grupo de alumnos y montaje conjunto del mural en el aula.

El material necesario será de cartulinas e imágenes sobre el pan, tijeras, pegamentos y pinturas.

✓ *Actividad 2: “El camino del pan”*

Esta segunda actividad se desarrollará durante el mismo periodo que la anterior, intercalándose temporalmente entre ambas.

Consiste en una investigación por grupos sobre los diferentes procesos de elaboración del pan; A cada grupo le será asignado un proceso de elaboración de los nombrados a continuación:

- Cosecha y molienda del trigo.
- Elección y mezcla de ingredientes.
- Amasado de la mezcla.
- Fermentación de la masa y horneado.
- Distribución y venta del pan.

Una vez que se haya investigado lo suficiente sobre cada proceso, cada grupo elaborará una representación de su proceso para darlo a conocer al resto del colegio en la “Jornada de los alimentos”

Para finalizar esta fase, lo alumnos acudirán a una excursión a la panadería del pueblo, en la que se desarrollarán varias actividades:

1. Visita guiada y explicación sobre los diferentes granos de cereal para elaborar pan y la importancia de la levadura en la fermentación.
2. Elaboración del pan.

Una vez transcurridas las actividades de esta primera fase, se llevará a cado la “Jornada de los alimentos”, en la que todas las clases enseñarán sus trabajos y representaciones al resto de alumnos del centro, fomentado así, el trabajo en equipo y el aprendizaje cooperativo, definido por el *Laboratorio de Innovación Educativa*, como un procedimiento de enseñanza que parte de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos donde los alumnos trabajan conjuntamente de forma coordinada entre sí para resolver tareas académicas y profundizar en su propio aprendizaje.

Además, durante esta jornada se desarrollarán actividades que implique la participación de las familias, como la donación de alimentos básicos para personas sin recursos o el almuerzo saludable que se desarrollará en el patio durante el recreo con la colaboración del AMPA.

Fase 2: Alimentación saludable

Como dijimos anteriormente, desde febrero hasta Junio, cada clase, continuará con actividades relacionadas con su alimento, pero en este caso trabajando contenidos de alimentación saludable.

De este modo, esta segunda fase, comenzará con la actividad “Hacia la alimentación saludable” caracterizada por, buscar, en primer lugar, mitos que niegan la importancia del pan en la alimentación.

Tras esta búsqueda, con la ayuda un nutricionista que acudirá al aula durante varias sesiones, se le explicará al alumnado la importancia del pan en nuestra alimentación debido a los nutrientes que nos aporta.

Durante la segunda parte de la actividad, cada alumno elaborará una pirámide nutricional con sus hábitos alimenticios, para posteriormente, compararlos con los que propone la OMS.

La segunda actividad de esta fase, se desarrollará en el laboratorio del centro y se basará en la aplicación de técnicas sencillas para conocer las diferentes sustancias químicas que contiene los alimentos, tanto nutrientes: Hidratos de carbono, Proteínas, Lípidos, como no nutrientes: (Colorantes, Conservantes, Aditivos)

Un claro ejemplo sería la detección de grasa en los alimentos a través de la impregnación del papel, como podemos ver rápidamente al impregnar el papel en un producto de bollería industrial.

Además de estos dos proyectos propuestos desde el centro, desde cada uno de los tres niveles anteriormente comentados (Nivel interno de centro, nivel curricular y nivel familiar y comunitario) proponemos una serie de acciones y actividades dirigidas a fomentar la adquisición de hábitos de alimentación saludables:

Nivel interno del centro:

Desde el propio centro fomentaremos el desarrollo de hábitos saludables mediante alguna de estas actuaciones:

- Realizaremos reuniones periódicas con la empresa del comedor escolar para un diseño adecuado y equilibrado de los menús escolares.
- Mediante la realización de actividades educativas relacionadas con la alimentación, por ejemplo: “*El recetario viajero*”, explicado detalladamente a continuación.
- Promoviendo el consumo de frutas variadas en los recreos gracias a “Nuestro Quiosco Saludable”. (ver Anexo 4)
- Desarrollar la “Jornada de los alimentos” y en la “Semana cultural” y promover la participación de las familias en dichas jornadas.
- Crear, desarrollar y dar continuidad a actividades en horario extraescolar, como talleres, para realizar materiales apropiados relacionados con la temática que se está trabajando.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

- Desarrollar las actuaciones pertinentes para el desarrollo adecuado de la jornada del 21 de Marzo, dedicado a la plantación de árboles.

Nivel curricular:

En este nivel, haremos referencia a aquellas actividades que se van a desarrollar dentro del aula en relación a la alimentación saludable, como puede ser, la que voy a pasar a exponer a continuación:

- ✓ *Actividad: “El recetario viajero”*

Esta actividad se iniciará al inicio del curso y deberá finalizar antes de la Semana Cultural del Centro, que posteriormente explicaremos.

La actividad consiste en elaborar conjuntamente por todos los alumnos de la clase un cuaderno en el que aparezcan aquellas recetas sanas que comen en sus casas.

Algunas pautas para el adecuado desarrollo de la actividad:

- Durante las primeras semanas de cursos el tutor elaborará el formato del cuaderno, siendo recomendable un encuadernado de folios DIN A 4 apaisados.
- En este mismo tiempo, el tutor de aula dedicará una sesión a explicar el funcionamiento de la actividad; Para ello, él elaborará la primera receta.
- Cada semana será un alumno el encargado de llevarse el cuaderno a su casa y allí, ir elaborando la explicación de la receta.
- Para cada receta se empleará una cara del folio para la explicación de la misma y la otra, para la realización de un dibujo con materiales diversos (rotuladores, pinturas de madera, de cera etc...)
- Al finalizar cada semana, el alumno correspondiente explicará su receta y los ingredientes empleados al resto de la clase.

Es importante destacar que todos los cursos van a llevar cabo esta actividad, pero adaptándolo a su nivel; Los alumnos de primero y segundo deberán clasificar los alimentos empleados en verduras, cereales, carnes o pescados; En tercero y cuarto agruparán los alimentos en función de su aporte de macronutrientes esenciales (proteínas, hidratos de carbono y grasas) y en quinto y sexto, seleccionando los dos alimentos más importantes de la receta, y, dependiendo de los gramos empleados, a

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: "HACIA UN COLEGIO ACTIVO"

partir de una tabla de valores nutricionales que les entregará el tutor, deberán calcular los aportes de Kilocalorías de cada uno, hidratos de carbono, proteínas y grasas que aporta cada producto, elaborando dos etiquetas al lado el dibujo.

Como vemos, la actividad varía en función del nivel del alumno, por ello, los contenidos, objetivos y criterios de evaluación también; A continuación voy a redactar los referentes al sexto curso de Primaria:

Los contenidos de dicha actividad guardan relación con diferentes materias, por ello, vamos a organizar los objetivos en función de la materia correspondiente:

Ciencias Naturales:

- Función de los alimentos en nuestro organismo.
- Tipos de alimentos que consumimos a diario y los nutrientes que aportan a nuestro organismo.
- Recetas saludables que aporten beneficios a nuestro organismo.

Lengua Castellana:

- Exposición oral empleando estrategias adecuadas de comunicación.
- Elaboración y producción de textos escritos valorando su claridad y coherencia.
- Comprensión de la información básica expresada en el texto escrito y en la exposición oral.

Matemáticas:

- Operaciones básicas aplicadas a situaciones de la vida cotidiana.
- Operaciones con la Regla de tres en situaciones de proporcionalidad directa.

Educación Artística:

- Formas de representación en un papel diferentes elementos cotidianos.
- Diferentes formas de organizar los elementos de un dibujo para favorecer la comprensión de un texto.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

Los objetivos de la actividad serán:

- Desarrollar hábitos de salud relacionados con una alimentación sana.
- Conocer y respetar la diversidad gastronómica.
- Ampliar el vocabulario sobre la alimentación.
- Mejorar la exposición oral ante los compañeros
- Desarrollar actitudes positivas: compartir, respetar, ayudar, valorar. . .
- Desarrollar hábitos de escucha, comprensión y expresión oral.

Otras actividades para desarrollar en el aula en relación con alimentación saludable serán:

- ¡Pinta tu fruta! (Área de Educación Artística)
- El calendario saludable (Ciencias naturales y Educación Artística)

(Ver Anexo 5)

Nivel familiar y comunitario:

Desde el centro, para fomentar la participación de ambos colectivos en este Plan de Salud, proponemos las siguientes actuaciones:

- El centro escolar proporcionará a las familias la programación mensual de los menús, de forma clara y detallada, para evitar que los niños coman lo mismo cuando están en casa; Así, fomentaremos una dieta variada y equilibrada.
- Desde el centro escolar, con ayuda del nutricionista, se orientará a los padres con menús adecuados para que la cena sea adecuada y complementaria con el menú del mediodía.
- Se promoverá la participación e implicación de las familias en el mayor número de actividades posibles que se lleven a cabo en el centro.
- Al inicio de curso, en las reuniones con las familias, cada uno de los tutores elaborará una lista en la que se refleje las alergias o intolerancias alimenticias que puede tener un niño; Esta lista se irá actualizando a lo largo de cada reunión conjunta con los padres.

- El centro escolar, se pondrá en contacto con restaurantes de la zona, para organizar una serie de charlas-prácticas sobre recetas de cocina con alimentos de la huerta en temporada.
- Facilitaremos a las familias la asistencia a charlas de información sobre alimentación saludable u otros temas de interés, en colaboración del centro sanitario o nutricionistas de la zona.
- Aprovechando el Proyecto del huerto, el día 21 de Marzo, coincidiendo con el Día Internacional del Árbol, se llevará a cabo la plantación de árboles frutales. Cada clase irá a plantar su árbol según un horario previsto; Contaremos con la ayuda del personal de la Concejalía de Medio Ambiente de la zona y de toda la comunidad educativa para llevar a cabo la actividad.
- Desde el centro, desarrollaremos la “I Gymkana Saludable” que se desarrollará el último día del curso. (Ver Anexo 6)

5.7.2. Actividad Física

En relación con este segundo ámbito básico para mantener un balance energético adecuado, vamos a promover el desarrollo de dos actuaciones a nivel de centro que se desarrollarán a lo largo de todo el curso como son, “*Recreos Activos*” y “*Haciendo ejercicio al cole*”; Ambos proyectos tienen el objetivo principal de fomentar la actividad física, ya que, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntounamis, 2003; y Van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks y Beard, 2003)

Además, tal y como indica Malina y Bouchard (1991), la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta.

El primer proyecto propuesto para fomentar el desarrollo de la actividad física en la escuela es “*Recreos activos*”, un proyecto que pretende lograr la optimización de aquellos espacios del patio del colegio con el objetivo de que todos los alumnos, independientemente de su edad, sexo o intereses deportivos tengan la posibilidad de realizar actividad física durante el recreo.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

La idea de esta actividad surgió tras ver como día tras día, el patio del colegio del centro donde realizaba las prácticas, estaba lleno de pelotas que los niños pateaban jugando al fútbol, mientras que muchos otros alumnos, apenas tenían posibilidad de realizar otros juegos o actividades debido a la falta de espacio y material.

Por ello, vamos a optimizar el espacio del patio durante los recreos, teniendo en cuenta las posibilidades del espacio del que disponemos y los intereses del alumnado, garantizando así, la motivación de los alumnos para participar en diferentes actividades físicas; La idea es redistribuir el espacio creando diferentes zonas de juegos o deportes (pintar en el suelo una pista de voleibol, diferentes círculos a modo de bases para jugar al béisbol, zona para saltar a la comba, varias zonas para jugar a la rayuela, la goma, indiakas etc....)

Esta distribución de espacios irá variando cada dos semanas, introduciendo nuevas actividades; Para dar mayor difusión y facilitar la información a todos/as, se colocarán por el centro carteles informativos con las pautas de convivencia y las zonas asignadas a cada grupo.

Durante estos recreos, además de la vigilancia de varios profesores, se podría añadir la figura de varios alumnos observadores encargados de observar y anotar aquellos aspectos llamativos de la conducta de sus compañeros; De este modo, podemos favorecer el desarrollo de la autoestima, de la responsabilidad, la cooperación entre el alumnado del centro.

El otro proyecto que nos planteamos “*Haciendo ejercicio al cole*”, se trata de una medida que ya está en vigor en Godella, localidad de la Comunidad Valenciana. En nuestro caso, pretendemos poner en marcha esta iniciativa, con el objetivo de fomentar que el alumnado vaya caminando a la escuela.

Para que la propuesta sea segura para los niños, se crearán una serie de agrupaciones formadas por profesores, voluntariado o Policía Local, que acompañen a los niños durante el trayecto hasta el centro. El trayecto propuesto se desarrollará a través de una serie de paradas previamente establecidas, como si de una ruta de autobús se tratase.

Esta medida, además de fomentar una nueva forma de acudir al centro escolar, puede suponer una disminución de la contaminación y de tráfico en la localidad, debido a la

reducción de coche en las inmediaciones del centro que supondría la aplicación de esta medida.

Al igual que en el tema de alimentación saludable, para que todas nuestras propuestas estén integradas, desde el centro se desarrollarán actuaciones que impliquen al nivel interno de centro, al curricular y al familiar y comunitario, como vemos a continuación:

Nivel curricular.

Cuando hablamos de actividad física, según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; Por lo tanto, la primera idea que se nos viene a la cabeza cuando hablamos de propuestas curriculares para fomentar la actividad física, la mayoría guardan relación con la asignatura de Educación Física, y sí, está claro, que esta asignatura en este aspecto es importante pero no tiene porque ser la única.

Algunas de las propuestas curriculares para fomentar la actividad física en relación con Educación Física se basan en el desarrollo de Unidades didácticas variadas que motiven al alumnado tanto hacia el aprendizaje de nuevos conceptos relacionados con habilidades y destrezas corporales; Entre estas unidades didácticas podríamos destacar:

- El desarrollo de una unidad didáctica de estrategias a partir del juego de “La Bandera”; Considero adecuada especialmente para el tercer ciclo de Primaria, ya que al mismo tiempo que aprenden roles y funciones en un juego de equipo, se sienten motivados en el juego como he podido comprobar en mi segundo periodo de Practicum, pudiendo aplicar este juego en situaciones extraescolares.
- Una unidad didáctica en la que enseñemos la habilidad del salto a la comba, desde el salto básico, salto a doble y otros trucos; Lo que pretendemos con esta actividad es que el alumno aprenda una serie habilidades de salto que le motiven a seguir mejorando en dicha habilidad y con ello, realizar actividad física en sus momentos de ocio fuera de la escuela.
- Otra de las unidades didácticas que podríamos desarrollar es una en la que enseñemos a nuestros alumnos, especialmente a alumnos del ciclo intermedio de Primaria, 3º y 4º, andar en bicicleta, en monopatín o patines a través de una progresión de la habilidad.

El objetivo que nos proponemos al aplicar esta Unidad didáctica es que el alumnado conozca y se interese por nuevas formas de desplazamiento para aplicar tanto en su desplazamiento a la escuela, como en otros momentos de su vida cotidiana.

Además, también podemos promover la práctica de Orientación en la escuela, una actividad que además de implicar a la actividad física en el área de Educación Física, también guarda relación con las matemáticas en el trazo de líneas para el recorrido, Educación Artística, en el dibujo de los planos o Ciencias Naturales, a la hora de diferenciar los elementos naturales que aparecen en un mapa.

Nivel interno de centro:

A nivel interno del centro, nos plantearemos fomentar la actividad física mediante las siguientes actuaciones:

- Buscar y fomentar la participación de nuestro alumnado en la realización de actividades extraescolares relacionadas con la actividad física y el deporte, como pueda ser el equipo de fútbol del pueblo, una carrera de orientación en la zona o una ruta en bicicleta organizada por el ayuntamiento.
- Desde el centro se ofertarán actividades deportivas novedosas basadas en juegos o deportes desconocidos para el alumno con el fin de que se sientan motivados a jugar continuamente alejados del aburrimiento que puede provocar la monotonía de un mismo juego; Para ello, se emplearán materiales alternativos, como indiakas o juegos con material reciclado, como pueden ser los periódicos.
- Ampliaremos el horario de uso de nuestras instalaciones deportivas como puede ser el gimnasio o el patio del centro para la realización de talleres en horario extraescolar; A través de estos talleres podremos promover el desarrollo de actividades como patinaje, que fomenten la actividad física en la vida cotidiana del alumno.
- Reunirnos con las asociaciones o personal pertinente para lograr el desarrollo óptimo de actuaciones como “Haciendo ejercicio al cole”.
- Introducir en las actividades a realizar, la “I Gymkana Saludable” durante el último día de curso.

Nivel familiar y comunitario:

Con el fin de implicar a toda la comunidad escolar, desde el centro estamos interesados en la participación de familias e instituciones de la ciudad a través de estas actuaciones:

- Desde el centro, realizaremos charlas informativas destinadas a las familias sobre el modo de favorecer la participación de sus hijos en actividades físicas, como puede ser, controlar el tiempo diario de televisión o elegir material deportivo (balones, patines, raquetas) para realizar un regalo en cumpleaños u otras citas.
- Contactar con las instituciones correspondientes para poder llevar a cabo actividades como natación, baile u otras actividad para toda la familia en las instalaciones deportivas de la localidad.
- Se organizarán actividades que impliquen ejercicio físico, excursiones a pie o en bici, que se llevarán a cabo con equipos mixtos, favoreciendo, la participación de padres, madres o hermanos de los alumnos.
- Fomentaremos la participación de nuestro alumnado en actividades físicas desarrolladas en la comunidad, como por ejemplo, marchas y carreras solidarias, campeonatos deportivos, etc.
- Nos coordinaremos con los recursos externos locales, a la hora de desarrollar actividades complementarias y/o extraescolares de promoción de la actividad física. De tal forma, que si desde el ayuntamiento tienen pensado organizar una carrera de Orientación en la localidad, desde el centro, nos involucraremos en formar y motivar a nuestro alumnado en dicha actividad con el fin de lograr su participación.

Por último, conviene destacar el desarrollo de una Semana Cultural del centro, unas jornadas basadas en el aprendizaje a través de talleres o representaciones, es decir, a partir de la actuación conjunta de todo el alumnado del centro con la colaboración de las familias; Esta actividad se podría desarrollar coincidiendo con la semana del 6 de Abril, Día Mundial de la Actividad Física.

Durante esta semana se pondrá en común todos aquellos trabajos y materiales realizados a lo largo del curso en relación a la temática trabajada este año en todo el centro, “Alimentación y actividad física” con un centro decorado para la ocasión que las

familias podrán visitar en una jornada de puertas abiertas con un almuerzo saludable de toda la Comunidad Educativa.

5.7. TEMPORALIZACIÓN Y METODOLOGÍA DEL PROYECTO

Al tratarse un Plan de actuación a nivel de centro, su aplicación debe tener un inicio y un fin, aunque eso no quiera decir que se trate de una intervención puntual, ya que, en un futuro podemos proponer actividades relacionadas con el balance energético u otros aspectos de la salud. En un principio, dicha actuación comenzará en Septiembre con la entrega de una encuesta a las familias sobre sus hábitos de alimentación y actividad física y se prolongará hasta Junio con actividades en todos los niveles educativos del centro a lo largo de los tres trimestres.

Como digo, nuestra idea es que este periodo de intervención no sea puntual y definitivo, ya que al ser una temática que consideramos tan importante, la salud debería ser un tema que se trabaje de forma interdisciplinar durante cualquier curso en un centro educativo.

Por ello, podremos aprovechar esta temática durante otros años para mejorar los hábitos saludables del alumnado o trabajar otras temáticas de salud, como la salud mental, la higiene o los primeros auxilios.

A lo largo de dicha actuación, se utilizará una metodología global, significativa, motivadora, activa y participativa, tanto en las actuaciones dentro del centro escolar, como en aquellas actividades y actuaciones en las que participan todos los miembros de la comunidad educativa.

Para lograr que esta metodología permita la participación de las diferentes partes del sistema educativo, debe tratarse de una metodología que favorezca las conexiones entre las diferentes áreas de aprendizaje y en la que el alumnado pueda relacionar estos conocimientos con sus experiencias previas, de modo que conozca su utilidad fuera de la escuela; Así, el escolar no se siente únicamente como un receptor de conocimientos, sino el protagonista de sus propios aprendizajes; Por todo ello, llevaremos a cabo una metodología caracterizada por:

- Las actuaciones docentes en Educación para la Salud deben estar integradas en la dinámica curricular y de trabajo en el aula; Con esto queremos decir que cualquier actividad relacionada con la Educación para la Salud exige de una planificación continua por parte de todos los docentes del centro ya que estos contenidos no deben ser trabajados en una asignatura específica, sino que se van a llevar a cabo de forma transversal entre las diferentes materias de Educación, como Educación Física, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Matemáticas etc....
- La Educación para la Salud debe ser una tarea participativa de todos los ámbitos de la comunidad educativa, ya que al tratarse de unos contenidos aplicables en la vida cotidiana del alumno, es necesario, que el mismo con la ayuda de sus familiares e instituciones de su localidad sea capaz de ver y entender la importancia de aplicar estos hábitos de actividades física y alimentación en su vida cotidiana. Por lo tanto, al programar una actividad debemos partir de las experiencias previas, motivaciones e intereses del alumnado.
- En relación con esto último, debemos mantener un contacto continuo con instituciones sanitarias y otras entidades relacionadas con la salud en nuestro contexto; Esto nos va a permitir conocer nuevos puntos de vista y alternativas a aplicar en el ámbito educativo con el fin de mejorar los hábitos saludables en nuestro alumnado.
- Debemos hacer especial énfasis en los aspectos positivos, es decir, a lo largo de nuestras actuaciones, en todo momento debemos promover la importancia de llevar hábitos de vida saludables en vez de mostrar los inconvenientes de conductas no saludables; Con ello no queremos decir que debemos ocultar información sobre problemas de salud, sino que debemos proponer el mayor número de alternativas posibles para lograr un desarrollo sano.

Como conclusión, a nivel metodológico, hemos decidido aplicar esta metodología ya que un contenido sólo puede ser aprendido eficazmente cuando el alumno tiene claro el por qué y para qué de dicho contenido, es decir, cuando sea significativo y funcional. Un aprendizaje será más significativo cuantas más relaciones puedan establecerse entre lo que ya sabemos y lo nuevo a aprender.

5.8. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Una vez planificadas las actividades, es necesario tener en cuenta aquellos recursos que necesitaremos para la puesta en marcha de nuestro Plan de Actuación de la Salud; Hemos decido clasificarlos en dos tipo, humanos, referentes a todo tipo de personas que participan y materiales, todo tipo de objetos o servicios en los que podemos apoyar nuestras actuaciones.

Recursos humanos:

- Personal docente del centro: Personal de dirección, profesores especialistas y tutores
- Personal no docente: responsables de limpieza y mantenimiento, nutricionista, fisioterapeuta, responsable de la empresa de comedor etc....
- Familias y miembros del AMPA u otras asociaciones de padres/madres.
- Profesionales del Centro de Salud.
- Profesionales de clubs deportivos, escuelas de deporte, del Servicio Municipal de Deportes y asociaciones de Educación y Tiempo Libre.
- Personal del ayuntamiento de la localidad: Mantenimiento, relaciones sociales, Ocio y tiempo libre etc....
- Policía local.
- Gerentes y personal de los restaurantes de la zona.
- Voluntarios para participar y colaborar en las actividades anteriormente citadas.

Recursos materiales:

- Las aulas y zonas comunes del centro como el hall de entrada o el patio.
- Instalaciones deportivas municipales y del centro educativo.
- Instalaciones del centro de salud adecuados, empresas de alimentación o restaurantes de la zona.
- Locales y negocios del sector servicios del municipio como restaurantes, panaderías o tiendas de alimentación.
- Recursos informáticos: Internet, CD, DVD etc....
- Recursos informativos tangibles, periódicos, folletos, posters etc....
- Materiales elaborados por los propios alumnos.

- Materiales elaborados por fundaciones (Fundación THAO, Cruz Roja, Mapfre...)

5.9. EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN

Una vez concluido este Plan de actuación, el siguiente paso que se llevará a cabo desde la dirección del centro en colaboración con las familias y profesorado del centro será la evaluación de todas las actuaciones desarrolladas durante este curso con los objetivos de:

- Valorar si se han logrado los objetivos propuestos al inicio del plan de actuación.
- Conocer aquellos aspectos positivos y negativos de todas las actuaciones en su conjunto.
- Buscar alternativas a aplicar en Proyectos futuros que se realicen a nivel de centro.

Para realizar dicha evaluación, se propondrá un cuestionario a todos los miembros de la comunidad educativa para conocer sus opiniones al respecto, permitiéndonos corregir aquellos aspectos a mejorar. (Ver Anexo 7)

En lo que respecta al proceso de enseñanza, para evaluar si las actividades han sido las adecuadas debemos tener en cuenta el grado de implicación de los alumnos y el cumplimiento de los objetivos propuestos en cada tarea anteriormente mencionada.

Con todo ello, si al analizar los indicadores obtenidos, destacan aspectos positivos, podremos decir que el Plan de actuación ha sido eficaz e idóneo para este contexto determinado, mientras que si por el contrario, los indicadores denotan dudas o sugerencias, el Plan de actuación deberá ser objeto de mejora en un futuro.

6. CONCLUSIONES

Según todo lo comentado anteriormente a lo largo del desarrollo de este trabajo, quiero decir que la salud siempre ha sido un tema que me ha preocupado y llamado la atención especialmente, quizás por situaciones vividas, por falta de información en la escuela etc....

Esto me llevó a tener claro el tema de la elección de mi Trabajo Fin de Grado, considerando que propuestas como la redactada anteriormente pueden ayudar a multitud de niños a prevenir e incluso a superar conductas o malos hábitos de alimentación que muchos en mayor o menor grado hayamos vivido en nuestra infancia.

Por ello, una escuela puede ser el elemento principal en el cambio o adopción de este tipo de conductas saludables a fin de buscar un bienestar físico, psicológico y social del alumnado ofreciéndoles cierta información necesaria que les capacite a mejorar su salud, pudiendo ser ciudadanos con un alto nivel de autonomía y decisión al respecto.

En relación a mi infancia, durante mi etapa educativa nunca tuve la oportunidad de trabajar, a excepción de contenidos puntuales sobre salud en el ámbito educativo, pero ni en la escuela, ni fuera de ella, a través de información educativa a nivel sociosanitario o de otros colectivos; Por ello, durante este Plan de actuación he remarcado la importancia en la cooperación entre el ámbito educativo, social y familiar.

¿Por qué es necesaria esta cooperación entre los tres ámbitos? En mi opinión, considero de vital importancia esta interrelación ya que la vida del niño va mucho más allá de la escuela y si alcanzamos esta cooperación podremos desarrollar en los niños una base científica sobre hábitos saludables, una concienciación responsable y un cambio de hábitos que podrá desarrollar en su vida cotidiana.

Cuando hablo de trabajar estos contenidos en la escuela, como es obvio, como estudiante del Grado de Educación Primaria, me refiero a trabajarlos en la etapa educativa de 6 a 12 años, una edad en la que los niños adquieren y desarrollan muchos de sus hábitos que desarrollarán en un futuro, así, a partir de esta Educación para la Salud, podremos aplicar algunos principios básicos, entre los que destacan:

- Conocer la base de una buena nutrición e importancia de una alimentación equilibrada.
- Interesarse por temas alimentarios (enfermedades derivadas de la carencia o abuso de alimentos, etc.).
- Adquirir un hábito diario de alimentación y actividad física saludable.

Respecto al contenido del trabajo, por último, remarcar la importancia que tiene la planificación previa con unos principios didácticos basados en aprender a hacer, aprender a vivir, actividades motivadoras, etc.... Es decir, desarrollar un Plan de actuación en el que el niño entienda como algo útil para aprovechar en cualquier momento fuera de la escuela.

En el ámbito personal, este trabajo me ha abierto una nueva perspectiva de la importancia que tenemos como docentes en la promoción de una vida saludable debido al poder de influencia que podemos desarrollar en nuestros alumnos.

Además, me ha permitido tomar conciencia de los múltiples ámbitos que abarca la salud, pudiendo saber lo importantes y necesarios que pueden ser los apoyos externos cuando proponemos iniciativas para promocionar la salud en los colegios, ya que la Educación para la Salud es tarea de todos y para que resulte eficaz debemos colaborar profesores, alumnos e instituciones, sin olvidar la cooperación anteriormente comentada.

En conclusión, la realización de este trabajo ha sido una tarea apasionante en la que cada día que pasaba veía mayor utilidad a su aplicación en las aulas debido al apoyo que podemos dar a gran cantidad de personas que hayan pasado, estén pasando o puedan pasar por cualquier tipo de trastorno provocado por unos hábitos nocivos para su salud en alimentación y actividad física.

7. BIBLIOGRAFIA

7.1. FUENTES DOCUMENTALES

- Alcaraz Portero, E. (2000). La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos. Editorial EOS.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2007). Alimentación Saludable. Guía para las familias. Pixeltoon S.L.
- Aranceta Bartrina, J., Serra Majem, LL. (2002) Alimentación Infantil y juvenil. Barcelona: MASSON.
- Bolaños P. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación.
- Chueca, M., Azcona, C. y Oyarzabal, M. (2002). Obesidad Infantil. ANALES Sis San Navarra
- Costa, M. y López, E. (2008) Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Cooper, Kenneth H. (1968). Aerobics. Bantam Books.
- De Torres Aured , M. L. y Francés Pinilla, M. (2007). La dieta equilibrada. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.
- De Vincezi A, Tudesco F. (2007) La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Edir da Silva, M., Gomez Puerto, JR., Hernández Mendo, A., Jurado Rubio, MI. y Viana Montaner, BN. (2005). Estilos y calidad de vida. *Revista digital*. Buenos Aires
- Fernández V. (2007). Escuela y medios de comunicación: ¿Lógicas diferenciales en la transmisión de la cultura común y la construcción de la ciudadanía? *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Fundación Española de la Nutrición. (2013) Libro Blanco de la Nutrición en España. Ministerio de Sanidad.
- Ibáñez, J, Eseverri, C, Martín, E, Gorostiaga, E (2000). Ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad. Navarra: Instituto Navarro de Deporte y Juventud.

- L.O.M.C.E., Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (B.O.E. 10/12/13).
- OMS. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ottawa, 1986.
- Oyola Aquino, L. D (2013). Influencia de la alimentación en el aprendizaje del niño menor de 5 años.
- Perea Quesada, R. (2004). Educación para la Salud. Reto de nuestro tiempo. Ediciones Díaz de Santos.
- Pérez L, Bayona I, Mingo T, Rubiales C. (2011) Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria. *NutHosp*.
- Sanz, Y. (2007). Alimentación Infantil. Santillana ediciones.
- Terris, M. (1980) La Revolución Epidemiológica y la Medicina Social. México: Siglo XXI editores S.A.
- UIPES. (2009). Generar escuelas promotoras de salud: pautas para promover la salud en la escuela.
- Rosselló, M.J (2001). Comer para crecer. Barcelona: Plaza y Janés.
- Ruiz, M.A (2007). El gran libro de la nutrición Infantil. ONIRO.
- Varela Moreiras, G. (2006). Obesidad y balance energético.
- Zabalza Beraza, M. A. (1985). Introducción a la comunicación didáctica. Narcea.

7.2. FUENTES WEB

- ABC. EDICION DIGITAL 16/11/2014: El balance energético, clave para prevenir la obesidad: <http://www.abc.es/salud/noticias/20141114/abci-dieta-balance-obesidad-201411141031.html>
- Antena 3. Programa Coles activos: <http://www.antena3.com/objetivo-bienestar-junior/coles-activos/>
- EF Deportes. Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/>
- El Confidencial.com. 26/11/2014. La nueva dieta del atracón y sus seis consejos para adelgazar en navidad. http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-11-26/combate-los-excesos-navidenos-con-la-dieta-del-atracon-o-dieta-moldea-5_505496/

- El correo Gallego. Es. 16/11/2011. Los españoles consumen menos calorías que hace 20 años, pero son más obesos.
<http://www.elcorreogallego.es/tendencias/ecg/espanoles-consumen-menos-calorias-hace-20-anos-son-obesos/idEdicion-2011-11-16/idNoticia-713395/>
- El mundo.com. Edición digital. 9/7/2014. El ejercicio físico en la vida diaria tiene mucha importancia.
<http://elmundo.com.bo/web2/index.php/noticias/index?id=2268>
- Estudio Aladino (2013).
http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio_aladino_2013.pdf
- Food and agriculture organization of the united nations:
<http://www.fao.org/home/en/>
- Fundación del Corazón: <http://www.fundaciondelcorazon.com/>
- Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS): www.fundadeps.org/
- Fundación MAPFRE: <http://www.fundacionmapfre.org/>
- Fundación Thao: <http://thaoweb.com/>
- Guía Infantil. Revista Digital: <http://www.guiainfantil.com/>
- International Obesity Task Force (IOTF) www.who.int/es
- La vanguardia. Edición Digital. 15/11/2015. Los españoles consumen menos calorías que hace dos décadas pero están más obesos.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: <http://www.mecd.gob.es/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: <http://www.msssi.gob.es/>
- Nutrición y Estrategia NAOS: www.naos.aesan.msssi.gob.es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS): www.who.int/es
- Programa PERSEO: www.perseo.aesan.msssi.gob.es/
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.179-199
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidad10.htm>
- Sportlife. Revista Digital: <http://www.sportlife.es>
- Recursos online alimentación: <http://www.educa.madrid.org/>

- Revista extremeña sobre formación y educación:
<http://revista.academiamestre.es/>
- UNESCO: <http://www.unesco.org/>
- 20 minutos. Edición Digital. 10/11/2014: La comida más importante del día:
Como es el desayuno ideal de niños y adolescentes.
<http://www.20minutos.es/noticia/2290933/0/desayuno-importancia/ninos-adolescentes/pautas/>

ANEXOS

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

ANEXO 1: CRONOGRAMA DE OBJETIVOS DEL PLAN DE ACTUACIÓN

OBJETIVOS	ACTIVIDADES O ACCIONES A REALIZAR	PERIODO DE REALIZACIÓN	RESPONSABLES
1. Fomentar la adquisición de una alimentación sana y equilibrada que junto con la actividad física moderada brinde bienestar.	Actividades a nivel curricular como “El Recetario Viajero” o actuaciones de centro como el proyecto del huerto escolar o “Recreos Activos”	A lo largo de todo el curso	La dirección del centro se encargará de poner en marcha los proyectos a nivel de centro. Los tutores de aula serán los encargados de las actividades curriculares desarrolladas en el aula.
2. Promover un estilo de vida activo, dentro y fuera de la escuela, ofreciendo nuevas posibilidades motrices que permitan un ocio saludable	Promoción de la actividad física a través de “Recreos activos” y “Haciendo ejercicio al cole” A nivel extraescolar, se fomentará la participación del alumnado en actividades deportivas extraescolares programas por ayuntamiento u otras instituciones	Se prolongará durante todo el curso. En cuanto a las actividades extraescolares, se intentará participar en el máximo de ellas sin que influyan en el ámbito académico.	La dirección del centro se encargará de poner en marcha los proyectos a nivel de centro, mientras que la coordinación entre el centro y las instituciones pertinentes para programar y acudir a actividades deportivas a nivel extraescolar.

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: "HACIA UN COLEGIO ACTIVO"

<p>3. Desarrollar los conocimientos básicos que permitan al alumnado la confección de dietas equilibradas para prevenir enfermedades</p>	<p>Actividades a nivel curricular como "El recetario viajero" o proyectos de centro como "Desde mi alimento, hacia la alimentación saludable" en los que desarrollarán contenidos específicos de alimentación.</p>	<p>Se prolongarán durante todo el curso, como la mayoría de actividades y Proyectos de este Plan de actuación.</p>	<p>Todo el personal docente debe participar para alcanzar este objetivo. Además, puede ser interesante la colaboración de las familias.</p>
<p>4. Promover y apoyar la participación de las familias en la creación y mantenimiento de hábitos saludables.</p>	<p>Participación en la "Jornada de los alimentos", en la "Semana Cultural del centro" y otras actuaciones que requieran de la implicación del AMPA.</p>	<p>Durante las jornadas específicas comentadas en las actividades aunque durante todo el proyecto será necesaria la implicación de las familias.</p>	<p>Se necesitará de la coordinación entre dirección del centro y asociaciones de familias.</p>

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: "HACIA UN COLEGIO ACTIVO"

<p>5. Proponer la implicación de empresas e instituciones en el fomento de hábitos saludables del alumnado tanto dentro como fuera de la escuela.</p>	<p>Durante todo el plan de actuación se mantendrán reuniones con empresas e instituciones para un adecuado menú escolar y la programación de talleres de cocina u otras actividades extraescolares.</p>	<p>Se llevarán a cabo a lo largo de todo el curso, manteniendo reuniones de forma periódica.</p>	<p>Se requiere de la coordinación y comunicación continua entre el centro y los servicios e instituciones comentadas.</p>
---	---	--	---

ANEXO 2: ENCUESTA INICIAL PARA LAS FAMILIAS

I. ALIMENTACIÓN BÁSICA.

1) ¿Qué comidas hacéis al día?

Desayuno Almuerzo Comida Merienda Cena

2) ¿Qué desayunan por las mañanas tus hijos?

Nada Cereales Fruta o zumo de fruta Tostadas Yogurt
Bollería industrial Leche Otros alimentos (Indicar cuáles)

3) ¿Almorzáis habitualmente? ¿Qué almuerzan tus hijos?

Nada Cereales Fruta natural Zumo industrial Bocadillo
Frutos secos Bollería industrial Lácteo Chucherías

4) ¿Qué coméis al mediodía de forma diaria?

Legumbres Carne Huevos y tortilla Pasta y arroz Pescado
Pan Fruta Verdura

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: "HACIA UN COLEGIO ACTIVO"

5) ¿Tus hijos meriendan de forma habitual?

Si No

¿Qué meriendan?

Nada	Cereales	Fruta natural	Zumo industrial	Bocadillo
Frutos secos	Bollería industrial	Dulces	Lácteo	Chucherías

6) ¿Qué alimentos cenáis a diario?

Legumbres	Carne	Huevos	Pescado
Bollería	Leche	Fruta	Verdura

7) ¿Comen golosinas? ¿Con que frecuencia?

Todos los días De vez en cuando (Un par de veces por semana) Nunca

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

8) Escribe las verduras que más se consumen en tu hogar:

9) Indica la frecuencia de consumo de verduras en tu hogar:

Todos los días Nunca 1 a 3 días a la semana 1 día a la semana

8) Marca las frutas que más se consumen en vuestro hogar:

9) Indica la frecuencia de consumo de frutas:

Todos los días Nunca 1 a 3 días a la semana 1 día a la semana

10) Escribe las carnes y pescados que más se consumen en tu hogar:

11) Frecuencia de consumo de carnes:

Todos los días Nunca 1 a 3 días a la semana 1 día a la semana

12) Frecuencia de consumo de pastas, arroces y legumbres

Todos los días Nunca 1 a 3 días a la semana 1 día a la semana

III. ACTIVIDAD FÍSICA

20) ¿Tus hijos hace algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Si No

21) ¿Cuántas horas a la semana hacen tus hijos de ejercicio?

Más de 2 De 4 a 6 Más de 6

22) ¿Cómo vais al colegio?

Andando En autobús En coche/moto En Bicicleta

23) ¿Tus hijos tienen televisión en su cuarto?

Si No

24) ¿Tienen ordenador con Internet en tu cuarto?

Si No

25) ¿Cuántas horas pasan viendo la tele cada día?

Más de 2 De 4 a 6 Más de 6

26) ¿Cuántas horas pasas en internet o jugando a videojuegos cada día?

Más de 2 De 4 a 6 Más de 6

27) ¿Cuántas horas pasan jugando al aire libre?

Más de 2 De 4 a 6 Más de 6

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

ANEXO 3: CALENDARIO DE TAREAS EN EL “HUERTO ESCOLAR”

MES	TAREA
OCTUBRE	Preparar la tierra para el próximo año y para la siembra de otoño: cavar, quitar malas hierbas, alimentar la tierra con materia orgánica
NOVIEMBRE	Siembra de semillas y bulbos que aguantan en el invierno: Repollo, berza y otras hortalizas.
DICIEMBRE	Elaboración de etiquetas para las plantas y hortalizas.
ENERO	Lijar, preparar y decorar el invernadero.
FEBRERO	Plantar guisante, lechugas y otras hortalizas en el invernadero.
MARZO	Preparar la tierra para plantaciones futuras; Se pueden plantar algunas plantas culinarias: hierbabuena, cilantro, etc....
ABRIL	Plantar verduras y hortalizas mayoritarias, como tomates, judías, calabazas etc....
MAYO	Mantenimiento de las plantas y aprender técnicas para su cuidado.
JUNIO	Mantenimiento de plantas y recolecta de las mismas.

ANEXO 4: PROGRAMA “QUIOSCO SALUDABLE” EN EL CENTRO

Se trata de la incorporación al centro de un Quiosco saludable que permita a los niños optar por un almuerzo saludable de forma diaria; Su servicio funcionará de un modo similar a otros servicios que puede ofertar el centro, como el servicio de comedor o madrugadores, para los cuales, los padres, pagan una cuota anual o mensual para hacer frente a los gastos de dicho servicio.

Para la implantación y desarrollo de dicho programa debemos seguir los siguientes pasos de forma adecuada:

1. Realizar las disposiciones legales/administrativas necesarias para su implantación.
2. Analizar las disposiciones nutricionales requeridas para un Kiosco saludable.
3. Determinar el personal de vigilancia y seguimiento, a poder ser, personas especializadas en materia de alimentación y nutrición.

4. Desarrollar contenidos Educación Alimentaria y nutricional en el centro educativo.

Por último, comentar que aquellos alimentos que se podrán obtener en dicho quiosco serán frutas, zumos naturales, lácteos, emparedados de jamón, pollo etc... Quedarán exentos alimentos como bollería industrial, dulces, refrescos con gas y similares.

ANEXO 5: DESARROLLO DE ACTIVIDADES CURRICULARES EN EL PLAN DE ACTUACIÓN SALUDABLE

“Pinta tu fruta”: Se trata de una actividad perteneciente al área de Educación Artística basada en pintar en pintar piedras con temperas o rotuladores permanente para representar diferentes frutas.

Estas piedras decoradas se utilizarán para adornar la base del árbol que plantaremos el Día 21 de Marzo en la celebración del Día del árbol.

“El calendario saludable”: Se trata de una actividad que relaciona las áreas de Ciencias naturales, Ciencias sociales y Educación artística; Consiste en la elaboración de un calendario anual con dos partes, una parte en la que aparecerán los días de cada mes y la en la parte de arriba, el nombre del mes con un dibujo las frutas y verduras en temporada de este mes del año.

Como vemos, los contenidos de esta actividad relacionan estas tres materias al tratarse de una actividad de dibujo en la que también se trabajan las frutas en temporada y los días y meses del año.

ANEXO 6: DESARROLLO DE LA “I GYMKANA SALUDABLE”

Durante la última jornada de dicho curso realizaremos una Gymkana con una serie de pruebas basadas en el tema trabajado durante este año, alimentación y actividad física.

Esta actividad se desarrollará en el patio del colegio y para su desarrollo, se agrupará a los alumnos del centro en 12 grupos, el doble que el número de pruebas, ya que, cada prueba será realizada por dos grupos al mismo tiempo. Cada vez, acudirán dos equipos a cada una de las pruebas que se enfrentarán en dicha actividad. Cada grupo estará formado por alumnos de todos los niveles, siendo varios alumnos de sexto los capitanes del grupo que se encargarán de:

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

- Ayudar, acompañar y resolver dudas a cualquier integrante del grupo
- Llevarán un plano del patio del colegio en el que están representadas todas las pruebas y su orden de realización.

Para dotar de mayor autonomía al alumnado durante la realización de la gymkana, se entregará a cada grupo de alumnos un plano del patio del colegio con una serie de indicadores (lugar de realización de la prueba) y un recorrido a seguir durante toda la actividad.

En cuanto a las pruebas, cada una de las pruebas desarrollará una temática distinta, relacionadas todas ellas con la alimentación y la actividad física.

Las pruebas a realizar serán:

TEMÁTICA	PRUEBA
Proteínas	Llevar un huevo con una cuchara de un punto a otro hasta conseguir llevar el máximo número de huevos. (Imagen 1)
Hidratos de Carbono	Coger 5 macarrones con un palo en la boca y llevarlos a una bolsa. Alcanzar el mayor número posible de macarrones en la bolsa.
Importancia de la hidratación	Traspasar la máxima cantidad de agua posible de un recipiente a otro transportándolo con un vaso en la boca.
Alimentos saludables	Un alumno del grupo, recogerá una tarjeta con el dibujo de un alimento saludable y tendrá que dar pistas a partir de gestos con el objetivo de que sus compañeros adivinen lo antes posible de que alimento se trata.
Frutas	Cada equipo tendrá una cuerda con dos manzanas colgadas en una cuerda; Los alumnos de cada grupo, colocados en fila, irán llegando de uno en uno con las manos

PLAN DE ACTUACIÓN SALUDALE: “HACIA UN COLEGIO ACTIVO”

	en la espalda a las manzanas para dar un bocado y volver a la fila de tu equipo; El objetivo es acabar ambas manzanas en el menor tiempo posible.
La cesta de la compra	En esta prueba, cada grupo llevará consigo dos cestas y enfrente, tendrá diez alimentos de diferentes procedencias, desde fruta, bollerías, verduras o cereales. El objetivo de la prueba será clasificar los alimentos saludables en la cesta verde y los no saludables en la cesta roja lo antes posible.



Imagen 1: Prueba de la gymkana referente a la temática de proteínas.

ANEXO 7: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN

BLOQUE I: CONTENIDOS DEL PLAN DE ACTUACIÓN

1. ¿Se desarrollan contenidos sobre alimentación y actividad física de forma interdisciplinar?
2. ¿Qué contenidos consideras importantes a nivel educativo para el fomento de la salud?
3. ¿Se realizan actividades formativas, para alumnos, familias y profesorado sobre alimentación saludable y sobre trastornos de la conducta alimentaria?

BLOQUE II: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿El menú del comedor es adecuado, equilibrado y variado? ¿Es conocido de forma periódica por las familias?
2. ¿Qué aspectos consideras que es necesario conocer para llevar a cabo una alimentación saludable?
3. ¿Se promueve el consumo de frutas variadas durante los recreos?
4. ¿Se fomenta la alimentación saludable y la actividad física para las actividades desarrolladas fuera del centro?
5. ¿El centro ofrece una actividad física variada y adecuada a todo el alumnado?

BLOQUE III: INFLUENCIA DEL PLAN DE ACTUACIÓN

1. ¿Las actuaciones y actividades llevadas a cabo a lo largo del curso han influido en los hábitos alimenticios y de actividad física de vuestra familia?
2. ¿Los proyectos y actividades realizadas a lo largo del curso aparecen integrados en el PEC Y PGA del centro?
3. ¿Se promueve la colaboración entre en centro escolar, familias y otras instituciones (centro de salud, policía local, organizaciones, etc.) para llevar a cabo iniciativas de educación para la salud relacionadas con la alimentación y la actividad física?