



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

*Propuesta didáctica para el conocimiento y
mejora de la alimentación en alumnos en sexto de
primaria*

AUTOR: MARIO TEJEDO PÉREZ

TUTOR ACADÉMICO: ALFREDO MIGUEL AGUADO



RESUMEN

Con este Trabajo de Fin de Grado pretendo ofrecer a los alumnos una nueva manera de contemplar la alimentación, ya que es un factor muy importante para la salud actual y para la de futuras generaciones. Es muy importante para realizar esta labor que los alumnos conozcan los nutrientes que llevan los alimentos y sean conscientes del consumo recomendado de cada uno de ellos. Además el sedentarismo es uno de los motivos que puede causar múltiples enfermedades en los adultos.

No solo se debe promover desde el ambiente familiar una buena conducta alimentaria, si no que la escuela se debe hacer partícipe en esa formación de los alumnos.

Por lo tanto, el objetivo fundamental de este TFG es el desarrollo de una propuesta didáctica, desde el área de la educación física, para el conocimiento y la mejora de la alimentación centrada en los alumnos de sexto de primaria donde se presentarán varias actividades para concienciar a los alumnos de los beneficios de una alimentación saludable y un estilo de vida sana.

ABSTRAC

This End of Grade Thesis has the intention of offering students a new way of understanding food, as it's a very important factor for today and future generation's health. It's very important to carry out this work that students know the nutrients contained by food and to be aware of the recommended ingestion of each of them. In addition, sedentary life is one of the main reasons which cause multiple illnesses in adults.

Good eating behaviour not only should be promoted from the family environment, but the school should also be involved in this student's training.

Therefore, the most important goal of this TFG is the development of a didactic proposal, from the area of physical education, for the consciousness and improvement of the diet focused on the students of sixth grade (last primary school year). Several activities will be presented to make the students aware of the benefits of a healthy diet and a healthy life style.

PALABRAS CLAVE

Alimentación saludable, educación física, estilo de vida sana, sedentarismo, educación primaria.

KEYWORD

Healthy diet, physical education, healthy life style, sedentary, primary education.

ÍNDICE

Resumen/Abstract	
Palabras clave /keywords	
1. Introducción.....	5
2. Justificación del TFG.....	5
3. Objetivos del TFG.....	6
4. Fundamentación teórica del TFG.....	7
4.1. Nutrición y alimentación.....	7
4.2. Los nutrientes.....	7
4.2.1. Hidratos de carbono.....	7
4.2.2. Proteínas.....	8
4.2.3. Grasas.....	9
4.2.4. Fibra.....	10
4.2.5. Minerales.....	10
4.2.6. Vitaminas.....	10
4.3. Necesidades nutricionales en niños.....	11
4.4. Las características de una dieta saludable.....	12
4.5. Estrategia NAOS.....	13
4.6. Programa THAO.....	14
5. Metodología del TFG.....	15
6. Unidad Didáctica.....	16
6.1. Núcleo temático.....	16

6.2. Justificación.....	16
6.3. Relación con objetivos generales de etapa.....	17
6.4. Bloque de contenidos.....	17
6.5. Contenidos.....	18
6.6. Objetivos UD.....	18
6.7. Metodología.....	18
6.8. Actividades.....	19
6.9. Materiales y recursos.....	25
6.10. Competencias.....	26
6.11. Evaluación.....	27
6.11.1. Criterios de evaluación.....	27
6.11.2. Estándares de aprendizaje.....	27
6.11.3. Instrumentos.....	28
6.12. Atención a la diversidad.....	28
6.13. Interdisciplinariedad.....	29
6.14. Temporalización de la UD.....	30
7. Conclusiones del TFG.....	30
8. Bibliografía del TFG.....	31
9. Anexos.....	33

1. INTRODUCCIÓN.

Este Trabajo de Fin de Grado sigue las pautas indicadas en el RD 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Así pues, voy a proceder a la realización de una propuesta de unidad didáctica (UD) para el sexto curso de Educación Primaria. La UD tendrá como objetivo principal la mejora de la alimentación en los alumnos, reeducar malos hábitos, y un consumo de alimentos consciente y responsable.

Se busca enfocar este aprendizaje desde la educación física con el fin de que sea más significativo para los alumnos, y entendiendo que la actividad física va muy ligada a la vida saludable. “Una alimentación variada y saludable, siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa” (Castro, 2015)

Dicen que no hay mejor medicina que una buena alimentación y Castro (2015) afirma: “Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.”

Con la realización de este TFG lo que busco es promover unos hábitos saludables en los niños haciendo referencia a uno de los principales problemas del siglo XXI en nuestra sociedad.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TFG

Por todos es conocido que los hábitos alimenticios y el estilo de vida han cambiado en los últimos años, el sedentarismo se ha adueñado de nuestras vidas y la obesidad está cada vez más presente en los hogares tanto que Álvarez, Moreno y Monereo (2000) afirman: “ la obesidad se ha convertido en uno de los problemas socios sanitarios de mayor envergadura en los países desarrollados(...) El sedentarismo desarrollado en las tareas de la vida, y la continua oferta desde la industria alimentaria de alimentos ricos en calorías vacías han modificado nuestro mapa de la “población obesa”.”(p.1).

Por consiguiente, la educación alimentaria debería comenzar desde los más pequeños ya que la carencia de esta educación podría aumentar la probabilidad de padecer en un futuro enfermedades relacionadas con la alimentación. “Existe evidencia de que los estilos de vida condicionan un mayor nivel de salud, y dentro de los hábitos saludables una alimentación equilibrada es fundamental y ayuda a prevenir gran número de enfermedades”. (Blázquez, López-Torres, Rabanales, López-Torres, Val, 2016, p. 536)

Por esto es tan importante que los alumnos tengan las suficientes herramientas para conocer cuál es un tipo de alimentación saludable, siempre desde la educación física. Castro (2015) afirma:

Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos (...) La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes (p.1)

Me parece interesante observar los datos que nos proporciona el estudio PASOS 2019, promovido por la Gasol Foundation. Se encarga principalmente de evaluar los niveles de actividad física, sedentarismo, estilos de vida y la obesidad en la población infantil entre 8 y 16 años. Estos son solo algunos de los resultados que recoge el estudio:

- En España estamos sufriendo una epidemia de obesidad infantil que está afectando de forma relevante al desarrollo de los niños/as y adolescentes. Un 14,2% de la población infanto-juvenil padece esta problemática medida según el IMC y un 24,5% presenta obesidad abdominal.
- La prevalencia de obesidad infantil ha crecido en las dos últimas décadas: un 1,6% según IMC y un 8,3% según obesidad abdominal.
- La prevalencia de obesidad infantil es mayor a mayor porcentaje de pobreza.
- Solamente un 36,7% de la población infantil y adolescente cumple con la recomendación de la OMS de mínimo 60 minutos cada día de actividad física moderada o vigorosa.

3. OBJETIVOS DEL TFG

- Elaborar y exponer una propuesta didáctica para los alumnos de 6º de primaria.
- Cumplir con la normativa que establece el RD 126/2014 de 28 de Febrero por el que se establece el Currículum Básico en Educación Primaria.
- Investigar y profundizar sobre la importancia que tiene una correcta alimentación haciendo especial hincapié en la última etapa de educación primaria
- Sensibilizar a los alumnos de los beneficios de una buena alimentación.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL TFG

4.1 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Cabe desatacar en primer lugar las diferencias que existen entre alimentación y nutrición ya que son dos procesos distintos.

La nutrición sería en definitiva un conjunto de procesos por los que el hombre es capaz de ingerir, absorber, transformar y utilizar los componentes de los que están formados los alimentos, tiene 4 objetivos fundamentales; en primer lugar se encarga de proporcionar energía suficiente para el mantenimiento de las funciones y actividades, en segundo lugar aporta materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras del cuerpo y su reproducción, en tercer lugar se encargar de aportar las sustancias para que se regulen los procesos metabólicos y finalmente reducir la posibilidad de desarrollar enfermedades. Sin embargo la alimentación consiste en un proceso en adquirir sustancias del exterior, se encuentran en los alimentos y forman parte de nuestra dieta. (Carbajal, 2013, p.4).

4.2 LOS NUTRIENTES

4.2.1 HIDRATOS DE CARBONO

“Un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, al menos en cantidad suficiente, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta”. (Carbajal, 2013, p.5).

- Según Cabezuelo y Frontera (2007) los hidratos de carbono o glúcidos, son la fuente de energía más sencilla de conseguir para nuestro organismo. Los podemos dividir en hidratos

de carbono complejos y simples. Los complejos son más sanos que los simples. Los complejos los podemos encontrar en los cereales (arroz, trigo, avena...), en la patata o sus derivados (pasta, pan...), legumbres... y dentro de estos serían más recomendables los integrales ya que contienen un gran alto porcentaje de fibra, además estos deben aportar la mitad de las calorías que nuestro cuerpo consume a diario. Los otros hidratos de carbono son los simples, son menos sanos y se deben consumir en una baja cantidad, son el azúcar o la sacarosa utilizados en la industria alimentaria (dulces, pasteles...), estos últimos pueden reconocerse fácilmente por su sabor dulce a excepción de los que están en las frutas que son saludables.

Edad en años	kcal procedentes de hidratos de carbono	g diarios de hidratos de carbono
1-2	550	140
2-3	715	170
4-6	960	240
7-10	1.000-1.100	270
11-18	1.200-1.600	300-400

Tabla 1: Cantidad aproximada de hidratos de carbono, en g, que deben ingerirse diariamente, según la edad. (Extraída de Cabezuelo, y Frontera, 2007, p.55.)

Según Serafín (2012) los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente, de los cuales los hidratos de carbono simples deben suponer menos del 10% del total de hidratos.

4.2.2 PROTEINAS

Otro de los nutrientes son las proteínas y Cabezuelo y Frontera (2007) afirman que son los componentes básicos de la estructura del cuerpo y de las células que lo componen. Es muy importante una buena ingesta de proteína en niños porque están en continuo crecimiento. Están compuestas de aminoácidos y muchos de ellos esenciales, esto quiere decir que nuestro cuerpo no es capaz de producirlos, pero sí que necesitamos de su consumo. Las proteínas animales (leche, quesos, carne, huevos) son más ricas en aminoácidos esenciales que las proteínas vegetales (legumbres, pan, cereales, etc.).

Serafín (2012) afirma que las proteínas deben aportar en la infancia entre un 12 y un 15% de la energía total que se consuma en un día.

4.2.3 GRASAS

Serafín (2012) manifiesta que las tres funciones principales de las grasas son; en primer lugar la función de almacenar energía, en segundo lugar ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y por último proporcionar ácidos grasos esenciales.

Los ácidos grasos se pueden dividir en dos tipos: saturados e insaturados. De este modo Cabezuelo y Frontera (2007) sostienen que los ácidos grasos saturados no son beneficiosos para la salud, porque provocan que el colesterol aumente en nuestro organismo. Por el contrario los ácidos grasos insaturados lo que provocan es que el colesterol en la sangre disminuya.

Cabezuelo y Frontera (2007) consideran que durante los primeros años de vida se necesitan una mayor cantidad de colesterol para que los órganos se formen de manera correcta. Pero después de los cinco años, este tipo de grasas ya no son tan necesarias y un consumo desmedido favorece al comienzo de la aterosclerosis. Por consiguiente la ingesta de grasa en niños mayores de cinco años debe estar sobre el 30% de la ingesta calórica total y en esta cantidad la grasa saturada no debe ser superior al 7%. De este modo las grasas saturadas podemos encontrarlas en una mayor concentración en las grasas animales, mientras que las grasas insaturadas se encuentran en mayor medida en aceites vegetales o pescados.

Alimento	g de grasa saturada por 100 g de alimento
Frutas	0
Verduras, hortalizas	0,1
Legumbres (lentejas, judías)	0,2
Arroz	0,2
Pasta (fideos, macarrones)	0,3
Pan	0,4
Yogur natural	1,5
Pescados (según tipo)	0,5-2
Leche semidesnatada	1,1
Leche entera	2,1

Tabla 2: Alimentos más pobres en grasa saturada (Extraída de Cabezuelo, y Frontera, 2007, p.56.)

Alimento	g de grasa saturada por 100 g de alimento
Mantequilla	40
Nata	30
Beicon	28
Chocolate con leche	19
Queso manchego	19
Queso de bola	15
Salami	14
Salchichón, salchichas	10
Mortadela	10
Chorizo	18
Jamón serrano completo	5

Tabla 3: alimentos ricos en grasas saturadas (Extraída de Cabezuelo, y Frontera, 2007, p.57.)

4.2.4 FIBRA

Para Serafín (2012) la fibra es un nutriente de origen vegetal que se encarga de disminuir el colesterol, el azúcar y que también actúa como regulador intestinal.

Los alimentos donde podemos encontrar de manera común la fibra son los cereales, pero en la frutas podemos encontrar una fibra de mayor calidad ya que tiene un alto contenido de fibra total y soluble. (Como citan Pire, Garrido, González y Pérez en el estudio comparativo del aporte de fibra alimentaria en cuatro tipos de frutas de consumo común en Venezuela, 2010, p.939.)

4.2.5 MINERALES

Serafín (2012) afirma que las funciones principales de los minerales son la formación de los huesos y los dientes y la formación de la sangre, y en esas dos funciones principales destacan en calcio y el hierro.

4.2.6 VITAMINAS

Serafín (2012) expresa que las vitaminas son compuestos esenciales que se encuentran en nuestro cuerpo y ayudan a este a regular sus funciones.

Cada alimento contiene una serie de vitaminas y Cabezuelo y Frontera (2007) señalan cuales son las principales vitaminas, donde podemos encontrarlas y su funcionalidad:

- La vitamina A la podemos encontrar en la leche entera, en carnes y verduras. Nos sirve para la visión y el crecimiento.
- La vitamina D a través de los alimentos como pescados, carnes o el huevo... o mediante el sol.
- La vitamina E fundamentalmente en los alimentos vegetales y sirve al cuerpo de antioxidante.
- Vitaminas del grupo B, la encontramos en varios grupos de alimentos como carnes, vegetales, cereales y frutas, son necesarias para el correcto funcionamiento del metabolismo.
- La vitamina C en frutas y verduras.

4.3 NECESIDADES NUTRICIONALES EN NIÑOS

Moreno y Galiano (2015) definen la aparición de exceso de peso debido al desequilibrio que se produce por la ingesta de nutrientes y el gasto de estos. A la hora de comer intervienen dos factores que pueden producir ese desequilibrio, el volumen alimentario y la densidad energética.

<i>Edad</i>	<i>Energía (Kcal/día)</i>	<i>Proteínas (g/día)</i>	<i>Grasa total (g/día)</i>	<i>Hierro (mg/día)</i>	<i>Calcio (mg/día)</i>	<i>Zinc (mg/día)</i>
4-8 años						
Niños	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5
9-13 años						
Niños	1.800-2.300	34	25-35	8	1.300	8
Niñas	1.700-2.000	34	25-35	8	1.300	8

Tabla 4. Ingestas recomendada de energía, proteína, grasa, hierro, calcio y zinc. (Extraída de Moreno y Galiano, 2015)

Moreno y Galiano (2015) afirman que una dieta equilibrada debe contener:

- Entre el 11 y el 15% de la energía total como proteínas y de esta el 65-70% debe ser una proteína de alto valor biológico y lo restante procedente de vegetales
- La ingesta de grasa debe representar entre el 25 y 35% para niños entre 4 y 18 años. De estas las grasas saturadas deben ser inferior al 10% del total.

- Los hidratos de carbono deberían construir el 50-60% del total de energía. Los hidratos de carbonos simples no deberían superar el 10%.

4.4 LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE

Según Moreno y Galiano (2015) los objetivos para que una dieta saludable son: en primer lugar cubrir las necesidades de cada persona que permitan un correcto desarrollo y en segundo lugar crear una serie de hábitos alimentarios y saludables para que eviten la aparición de enfermedades crónicas. Para ello es importante la proporción de alimentos y ajustarlos en términos de nutrientes.

1. Asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo a la edad y a la actividad física, y una correcta proporción entre los principios nutritivos
2. Recomendar que se consuma pescado 3 o 4 veces a la semana, tres porciones de pescado blanco y una de pescado azul
3. Desaconsejar el consumo de carnes grasas y reducir el consumo de derivados cárnicos ricos en grasa (embutidos)
4. Potenciar el uso de aceite de oliva frente a grasa de origen animal o margarinas
5. Fomentar el consumo de cereales (sobre todo, integrales) y frutas frescas
6. Evitar el consumo excesivo de sal y optar por la sal yodada
7. Evitar alimentos de alto contenido energético y escaso valor nutricional. Productos comerciales, dulces, fritos y salsas grasas
8. Procurar una alimentación variada y en horarios fijos. Ser realista
9. Ser un buen modelo. Actuar siempre con visión positiva
10. Limitar las horas diarias de TV, videojuegos o consolas. Evitarlos en las comidas
11. Comer en familia cuantas veces sea posible
12. Aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos

Figura 1: Recomendaciones para una alimentación saludable en edad escolar (Extraída de Moreno y Galiano, 2015)

Lo apropiado es hacer entre 4 y 6 veces al día. El desayuno es una comida muy importante ya que su ausencia está asociada con una peor concentración y una disminución del rendimiento. Un buen desayuno debería incluir lácteo, cereales y fruta. El almuerzo podría estar constituido con un bocata pequeño, fruta o lácteo. La comida es la ingesta principal y se deben incorporar alimentos de todos los grupos. La merienda debería incluir alimentos como en el almuerzo. Y por último la cena debería estar formada por alimentos con facilidad de digestión.



Figura 2: distribución de los alimentos en las comidas. (Extraída de Moreno y Galiano, 2015)

4.5 ESTRATEGIA NAOS

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), creada en el 2005 por el Ministerio de Sanidad, es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios como la OMS.

El fin de esta estrategia es revertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad que se atribuyen a las enfermedades no transmisibles.

Aunque las estrategias que desarrollan NAOS están orientadas a toda la población, tienen mayor peso las que están dirigidas a los niños y los jóvenes. Su lema es claro ¡COME SANO Y MUEVETE!

La pirámide NAOS mezcla la alimentación y la actividad física en un mismo gráfico con el fin de fomentar estilos de vida saludables para prevenir la obesidad.

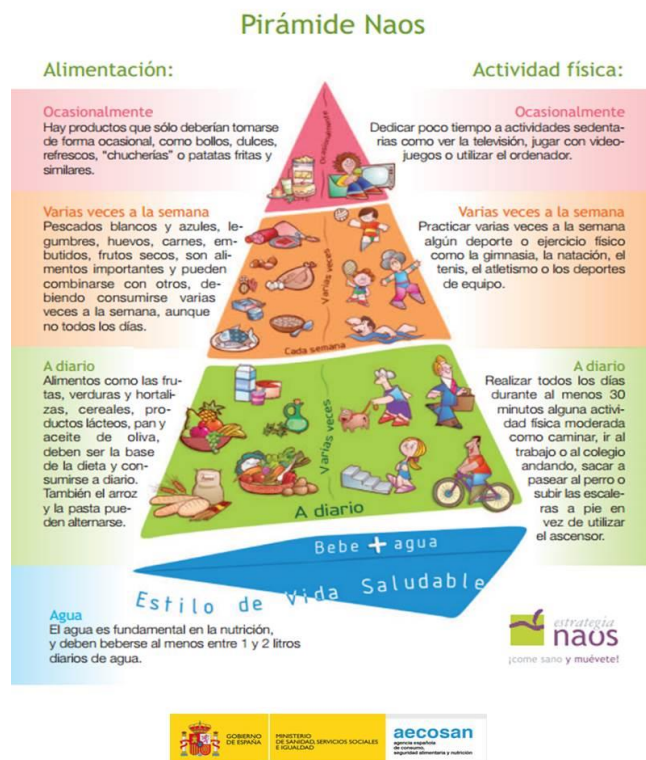


Figura 3: Pirámide NAOS (Extraída de NAOS, 2005)

En la base de la pirámide se encontrarían los alimentos/actividades que se deberían dar en nuestro día a día y a medida que se va ascendiendo en la pirámide irá perdiendo frecuencia lo que en ella aparezca.

4.6 PROGRAMA THAO

El programa THAO-salud infantil, es un programa a nivel nacional para prevenir la obesidad infantil y que tiene como objetivo promover un estilo de vida saludable.

Sigue en cierto modo los que plantea la estrategia NAOS del Ministerio de nutrición, servicios sociales y sanidad.

Para lograr cumplir su principal objetivo planteado, como es la mejora de la salud en los niños, se basa en dos pilares que considera fundamentales como es la actividad física y la alimentación. El objetivo de la educación física es intentar eliminar el sedentarismo y aumentar la práctica de actividad física diaria o regular.

La metodología que sigue este programa se centra en tres pilares:

1. La realización de actividades de manera regular y con coordinación a nivel municipal, para que los niños puedan aprender y además puedan pasárselo bien.
2. Se intenta que gente con repercusión en los medios hagan eco de las informaciones necesarias para que el alumnado pueda sentirse más identificado.
3. Se elaborará una evaluación anual mediante encuestas sobre los hábitos que tienen en cuanto a la alimentación y sobre la actividad física que realizan.

Presenta dos niveles de intervención:

1. Se busca como prevención primaria que no haya un crecimiento de peso en los niños.
2. Y como prevención secundaria, que disminuya el peso en los niños que han presentado obesidad y sobrepeso.

5. METODOLOGÍA DEL TFG

“El término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos teóricos y perspectivas, y nuestros propósitos, nos llevan a seleccionar una u otra metodología.” (Quecedo y Castaño, 2003, p.7.)

En cuanto a la metodología del TFG voy a exponer como ha sido la elaboración del mismo.

En primer lugar he buscado información de manera general sobre el tema, he buscado que TFG se habían trabajado y así poder dar un enfoque diferente al tema que he tratado. Una vez que tenía de manera global una cierta idea sobre el tema decidí enfocarlo en la alimentación de los alumnos y la salud.

He revisado varios autores y en vez de centrarme en uno, aunque es cierto que todos tienen una idea similar sobre la alimentación en esas edades, he aportado un poco de lo que expone cada uno. He encontrado un sinfín de información, aunque puede ser un arma de doble filo, ya que hay filtrar mucho esos datos y contrastarlos con otros para poder elaborar una opinión y un trabajo con fuentes fiables e información veraz.

Mi mayor fuente de información la he encontrado en internet, ya que puedes disponer de todo lo que necesites y en esta época de confinamiento es algo complicado acudir a una biblioteca a extraer libros.

A lo largo de la realización de mi TFG me han ido surgiendo dudas que muchas veces he resuelto con las explicaciones de mi tutor, y otras veces simplemente preguntando a algún compañero o consultando a autores que buscaba en la red.

Otro gran apoyo para mí ha sido consultar y ver, en cierto modo, la forma que daban compañeros de carrera a sus TFG para hacerme una idea global de lo que yo quería.

6. UNIDAD DIDÁCTICA

6.1. NÚCLEO TEMÁTICO

¡COME SANO, VIVE MEJOR!

6.2. JUSTIFICACIÓN

Como recoge el Decreto 26/2016 que regula la enseñanza de la Educación Primaria en Castilla y León, existe un bloque correspondiente al área de la Educación física denominado “Actividad física y salud”. Este muestra los contenidos que se deben de impartir para una actividad física saludable, así como los referidos a la adquisición de hábitos saludables de alimentación y actividad física a lo largo de la vida.

La finalidad de este TFG es que los alumnos tengan un aprendizaje significativo en materia de hábitos saludables, ya que considero que es muy importante llevar una correcta alimentación desde pequeños para evitar futuros problemas de salud en nuestros alumnos. Yo siempre recuerdo una frase que me dijeron de Hipócrates que decía: “Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina” y tras leer y consultar varias fuentes no puedo estar más de acuerdo y esto quiero transmitir a mis alumnos, que una buena alimentación puede evitarnos muchos futuros problemas.

Con este trabajo pretendo desde el área de Educación Física promover estos hábitos alimenticios saludables siempre desde un estilo de vida activo, combinado la correcta alimentación con la actividad física, alejándonos lo máximo posible del sedentarismo.

Arocha (2019) considera al sedentarismo la enfermedad del siglo XXI, y afirma que junto a la inactividad física, se asocia a un amplio rango de enfermedades y la muerte prematura.

Lo que pretendo en definitiva es dar unas herramientas a los alumnos para que se alimenten de una manera consciente y puedan ser partícipes de este proceso del que mucha gente está muy desinformada.

6.3. RELACIÓN CON OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

El RD 126/2014, de 28 de febrero en su artículo 7 establece los objetivos de la Educación Primaria.

La UD que desarrollo tiene profunda relación con uno de ellos, el cual dice:

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Guarda mucha relación con valorar la salud, ya que como he mencionado a lo largo del desarrollo del trabajo una buena alimentación es clave para tener una buena salud a corto y a largo plazo y evitarnos muchas enfermedades.

Para evitar el sedentarismo es muy importante la educación física y el deporte y esto nos puede servir para el propio desarrollo y social.

6.4. BLOQUE DE CONTENIDOS

Haciendo referencia al DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se divide el área de Educación Física en seis bloques para organizar las situaciones de aprendizaje. Los diferentes bloques que encontramos son los siguientes:

De estos bloques de contenidos voy a centrarme sobre todo en trabajar el *Bloque 6: actividad física y salud*. Dando un mayor énfasis a estos contenidos:

- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.

6.5. CONTENIDOS

Según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, los contenidos para sexto curso de Educación Primaria en el área de educación física que voy a utilizar para mi UD son:

- Uso consciente y responsable de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.
- Dietas sana y equilibrada. Malos hábitos alimentarios. Sustancias perjudiciales para la salud.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

Los contenidos propios que voy a desarrollar en mi UD son los siguientes:

- Los nutrientes
- Las ingestas diarias
- Las rutinas en su día a día
- Los hábitos perjudiciales
- La pirámide alimenticia
- Los gustos de los alumnos

6.6. OBJETIVOS UD

1. Elaborar una dieta sana y equilibrada
2. Reconocer los malos hábitos alimenticios
3. Trabajar en equipo
4. Reconocer actitudes sedentarias y eliminarlas o reducirlas.
5. Aprender a través del juego
6. Disminuir el riesgo de futuras enfermedades
7. Respetar las normas del juego a los compañeros y saber solucionar los posibles conflictos que surjan.

6.7. METODOLOGÍA

Según el RD 126/2014 de 28 Febrero por el que se establece el currículum básico de la educación primaria, la metodología didáctica es un conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

La metodología que voy a llevar a cabo será activa, en la que el alumnado tenga ocasiones de trabajar en equipo, para aprender a resolver conflictos y llegar a acuerdos comunes, pero también de manera individual. Los alumnos serán los principales protagonistas.

Para llevar a cabo mi propuesta de intervención educativa voy a utilizar la metodología elaborada por Vaca (1996) la cual divide la sesión en tres partes:

- En la primera parte de la sesión se llevara a cabo el *momento de encuentro* donde estableceremos contacto con el alumnado y explicaremos los contenidos y objetivos que buscamos trabajar en la sesión.

En esta parte intentaré explicar la parte teórica que quiero trabajar en la sesión y que quiero que aprendan.

- En la segunda parte o *momento de construcción del aprendizaje* se puede dividir en; entrada en la tarea, primeras exigencias, exigencia individual, trabajo en grupo, reflexión-acción, vuelta a la calma, recogida de sala.

En esta parte intentare llevar a cabo actividades que tengan relación con lo visto en la Unidad didáctica, llevando una progresión lógica en la adquisición de los conocimientos y utilizando la educación física como recurso para aprender. Se invitará a los alumnos a momentos de reflexión y trabajo tanto individual como grupal.

- Y en la tercera parte o momento de despedida, está destinada a facilitar el cambio para una nueva situación.

6.8. ACTIVIDADES

Sesión 1. Reconozco los nutrientes

Momento de encuentro

Tras el cambiado del calzado. Les pasaré una hoja de evaluación inicial (anexo 1) para que la rellenen.

Se sentaran los alumnos en círculo en el medio del pabellón y explicaré los principales nutrientes. Les daré una infografía (anexo 2) donde hay un resumen de ello con una breve descripción de sus funciones.

Momento de construcción de aprendizaje

Actividad 1: En el juego mientras realizamos un calentamiento dirigido por el profesor iré diciendo nombres de dos en dos alumnos y el primer alumno que nombre deberá decir uno de los nutrientes que hay y el segundo alumno deberá decir un alimento rico en ese nutriente.

Por ejemplo: Luis dice filetes de pollo y Lucia dice proteínas

Actividad 2: Los alumnos tendrán que estar esparcidos por el espacio, deberán hacer carrera continua y yo iré diciendo diferentes nutrientes, y cuando diga:

1. ¡SOY HIDRATO DE CARBONO! deberemos ir lo más rápido que podamos porque nos sentimos con mucha energía.
2. ¡SOY GRASA! Tendremos que movernos con mucha pereza, arrastrándonos con muy poca vitalidad
3. ¡SOY PROTEINA! Deberemos hacernos lo más grandes posibles extendiendo nuestros brazos porque sentimos que estamos creciendo
4. ¡SOY VITAMINA! Tenemos que ir dando saltos porque nos encontramos muy activos y muy bien.

ACTIVIDAD 3: Se forman 4 filas (que haya pocos alumnos en cada fila para aumentar la participación) y el último de la fila debe dibujar un alimento al de adelante en la espalda y si no consigue adivinarle deberá darle una pista diciendo a que grupo de nutrientes pertenece, cuando acierte deberá ponerse corriendo el primero. Cada grupo deberá alcanzar un total de tres vueltas.

Variante: hacer más filas con menos alumnos para dar más participación

Momento de despedida

Para finalizar la clase les vuelvo a reunir en el mismo sitio que al comenzar la clase y les propongo que en grupos de cuatro hagan una reflexión o comenten lo que han visto en la

clase hoy, para finalmente si han tenido alguna duda o no les ha quedado claro algo pueda resolvérselo yo.

Finalmente se cambiarán el calzado y los llevo a su siguiente clase.

Sesión 2. Pirámide de alimentos

Momento de encuentro

Tras el cambio de calzado. Los alumnos se situarán en círculo y en primer lugar mandaré a algún alumno que recuerde que vimos la sesión anterior y que haga un pequeño resumen para recordarlo todos

En segundo lugar explicaré los alimentos y el consumo recomendado con una infografía (anexo 3).

Momento de construcción de aprendizaje

En primer lugar realizaré un calentamiento general, con dos filas de alumnos que deban ir hasta un cono y dar la vuelta, los ejercicios los mandaré yo.

Actividad 1: Se la quedaran 4 niños que tienen que pillar a los demás, cuando alguno sea pillado tendrá que decir “come” y si quieren salvarse o volver al juego otro compañero deberá tocarle y decirle “sano”.

Actividad 2: Formare 4 equipos que deberán, por relevos, coger una figura (anexo 4) y colocarlo en una pirámide alimenticia que habré hecho en el suelo con cinta aislante, dividida en 3 partes. Una vez que tengamos todos los alimentos colocados, pasaremos a observar en grupo la pirámide de al lado y debemos ver si tienen todos los alimentos bien colocados. Una vez realizado esto, nos reuniremos en corro y debatiremos cual creemos que están bien y están mal de cada equipo.

Actividad 3: Colocaré 4 equipos con cuatro colores diferentes cada color representa un nutriente. ROJO-PROTEINA, VERDE-HIDRATOS DE CARBONO, AMARILLO-GRASAS, BLANCO-VITAMINAS y deberán pillar cada vez un color a cada uno de un color, hasta formar un grupo de 4 nutrientes. (PROTEINA-HIDRATOS-GRASAS-BLANCO)

Momento de despedida

Les reuniré en el centro del pabellón y en grupos de dos deberán comentar que han aprendido y que dudas tienen para si no consiguen resolvérsela puedan preguntármela a mí. Y tras finalizar se procederá al cambio de calzado y al aseo personal

Sesión 3. Evitemos el sedentarismo

Momento de encuentro

En primer lugar se cambiarán el calzado. Les reuniré en círculo como siempre y ahí les explicaré los beneficios de un estilo de vida activa y las recomendaciones de actividad física según las edades y les daré una infografía (anexo 5) para que la vayan siguiendo y además les explicaré que es el sedentarismo y los problemas que puede generar (anexo 6).

Momento de construcción de aprendizaje

Actividad 1: En este juego de persecución hay dos equipos, uno las grasas y los azúcares y otros las personas, y las personas deben atrapar a las grasas y los azúcares para eliminarlas (llevándolas a la cárcel) y para ello tienen que correr detrás de ellas, las grasas y los azúcares se pueden salvar entre ellas chocándose la mano.

Actividad 2: Se divide el campo en dos partes con dos equipos enfrentados y deberán lanzarse dos tipos de balones uno más pesado que serían las grasas y otros más ligeros que serán las proteínas, y deberán lanzarse los balones al campo contrario durante un tiempo limitado.

Momento de despedida

Les reuniré en el centro del pabellón y en grupos de cuatro deberán comentar que han aprendido y que dudas tienen para si no consiguen resolvérsela puedan preguntármela a mí. Tras finalizar se cambiarán el calzado y se asearán.

Sesión 4. Reconocemos malos hábitos

Momento de encuentro

Reuniré a los alumnos en el centro y por grupos de 4 personas deberán hacer un pequeño resumen de lo que hemos estado trabajando hasta el momento en esta UD.

Momento de construcción de aprendizaje

Actividad 1: Se realizan dos grupos que estarán enfrentados en el campo, hay pelotas de distintos colores, y cada color representará a un nutriente (vitaminas, grasas, proteínas e hidratos de carbono). Lo importante es dejar las grasas en la zona del equipo contrario y traer los otros nutrientes. Las vitaminas valen 1 punto, los hidratos 2 y las proteínas dos y las grasas restan 2 puntos. Cuando alguien sea pillado con un balón en la mano, deberá devolver el balón al sitio de donde le ha cogido.

Variantes: jugar con mano no hábil, jugar en parejas, se permite o no el paso del balón.

Actividad 2: Se realizan dos grupos, y se harán dos filas con bancos suecos en una parte de los bancos estarán alimentos o comida basura que serán representado por balones más pesados y deberán llevarse al otro extremo de los bancos suecos haciendo equilibrio por ellos y la vuelta deberá ser de la misma manera pero recogiendo balones menos pesados que simbolizarían a alimentos saludables. Si se caen del banco tendrán que volver a empezar.

Variantes: salir dos alumnos, intentar hacer canasta en la cesta.

Actividad 3: En grupos de 4 personas deberán estar dispersos por el espacio y tienen que analizar los almuerzos y meriendas de los últimos 4 días, para ello deben apuntar que han comido y distinguirlo entre saludable, menos saludable y muy poco saludable (anexo 6) y deberán en una hoja en blanco apuntar una propuesta de almuerzos y meriendas para los próximos 4 días.

Momento de despedida

Reunidos en el centro del campo harán una pequeña reflexión por parejas y de manera oral que han trabajado en la sesión.

Sesión 5. Elaboramos una dieta

Momento de encuentro

En primer lugar se cambian el calzado.

Les reúno como siempre en círculo sentados en el suelo y les explico que la clase va a consistir en la realización de una dieta semanal. Y les doy una serie de pautas (anexo 8)

Momento de construcción de aprendizaje

Actividad 1.: dividiré la clase en grupos de 3 personas, los cuales deben trabajar de manera conjunta para elaborar una dieta saludable semanal. Y además deberán aconsejar una serie de actividades para evitar el sedentarismo (anexo 9)

Cuando terminen tendrán la oportunidad de exponer a sus compañeros lo que han propuesto en un día de la semana y además las propuestas para evitar el sedentarismo.

Momento de despedida

Tras finalizar la exposición se procederán a juntarse en grupos de dos para hacer una pequeña reflexión sobre lo que han realizado en clase y se cambiaran el calzado y se asearan.

Sesión 6. Evaluación final

Momento de encuentro

Les explico que vamos a hacer una evaluación de la UD.

Momento de construcción de aprendizaje

Les explico cómo va a ser la evaluación final (anexo 10) y les doy tiempo para realizarla.

Y les mandaré que rellenen una hoja de rubrica final para autoevaluarse en esta UD

Momento de despedida

De manera final para cerrar la UD preguntaré de manera aleatoria a algún alumno que nos diga a todo el grupo que hemos trabajado en estas sesiones y que ha aprendido.

6.9. MATERIALES Y RECURSOS

Sesión 1

Hoja de evaluación inicial (anexo 1)

Hojas con infografía (anexo 2)

Sesión 2

Hoja con infografía (anexo 3)

Cinta aislante para realizar los triángulos de la pirámide alimenticia

Fichas de alimentos (Anexo 4)

Sesión 3

Hoja con infografía (anexo 5)

Hoja con infografía (anexo 6)

Bancos para dividir el campo en dos

Balones: pesados y ligeros (goma espuma)

Sesión 4

Hoja para analizar los almuerzos (anexo 7)

Folios

Bolígrafos.

Pelotas de 4 colores

Bancos suecos

Cestas de balones

Sesión 5

Bolígrafos

Consejos para elaborar dieta (anexo 8)

Tabla de dieta (anexo 9)

Sesión 6

Evaluación final (anexo 10)

Auto evaluación mediante rubrica (anexo 11)

6.10. COMPETENCIAS

La ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre competencias, las competencias clave del currículo que más se trabajan en mi UD son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística: Se trabajará en esta sesión de manera muy habitual ya que es muy común la realización de grupos para el trabajo en los que tendrán que exponer sus ideas.
- b) Competencia digital: Tienen la posibilidad de realizar sus propias propuestas de dietas saludables mediante Word o llevar un seguimiento de la actividad que han realizado semanalmente.
- c) Competencia de aprender a aprender: Ellos van a ser muy participes de su propio aprendizaje, y de la elaboración de materiales propios que pueden aplicarlo en su día a día, además podrán valorar si ellos siguen unas pautas correctas de alimentación. Y podrán darse cuenta de que hábitos son saludables.
- d) Competencias sociales y cívicas: En gran parte de las sesiones se plantean situaciones en las que deban llegar a acuerdos con los demás así como respetar las opiniones de los demás y trabajar de manera colectiva para llegar a una idea común. También tendrán que seguir una serie de normas, como respetar a los compañeros en el juego, las normas que se pongan, el material, las instalaciones...
- e) Conciencia y expresiones culturales: El problema de la alimentación es un problema a nivel cultural ya que hace falta mucha concienciación sobre el tema, y se desconoce en muchos casos que se pueden evitar muchas enfermedades.

6.11. EVALUACIÓN:

6.11.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, los criterios de evaluación para sexto curso de Educación Primaria en el área de educación física son:

1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

Los criterios de evaluación propios para comprobar si se han logrado los objetivos de la UD serán los siguientes:

- Reconocer los principales nutrientes de los alimentos
- Desarrollar una dieta equilibrada
- Reconocer malos hábitos
- Identificar las principales causas de una vida sedentaria y sus posibles riesgos.

6.11.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

El DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, utilizaré los siguientes estándares de aprendizaje:

1.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).

1.3. Planifica una dieta sana y equilibrada

1.5. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias

6.11.3. INSTRUMENTOS

Los instrumentos que voy a emplear para mi evaluación y el peso que tendrán en la nota son los siguientes.

En primer lugar les hará una pequeña evaluación (anexo 1) para tener una idea de cómo se encuentra el grupo y poder ir haciendo adaptaciones en caso de que sea necesario, aunque esta evaluación no tendrá un peso en la nota.

El 30% de la nota corresponderá a la realización de los trabajos que les mando en clase, que en este caso el peso de porcentaje se reparte de la siguiente manera; 20% la elaboración de una dieta y la propuesta de actividades para evitar el sedentarismo (anexo 9)

Recoger la hoja de la sesión 4 en la que elaboran los almuerzos y meriendas para los próximos 4 días otro 5 % y el 5% restante en la hoja que tienen que elaborar con la propuesta de almuerzos para los siguientes cuatro días que desarrollo en la sesión 4

El otro 40% de la nota será una evaluación a nivel actitudinal, reflejados en los objetivos de la UD, la realizaré de dos maneras:

1. Por observación directa durante las clases, supondrá el 30 % de la nota
2. El 10% restante, será valorando que la autoevaluación del alumno (anexo 11) se aproxime de manera coherente a la mía.

La hoja de autoevaluación (anexo 11) tendrá que ser rellenada por el alumno, contiene una enumeración del 1 al 5 siendo el 1 la menor puntuación y el 5 la máxima.

Y finalmente el 30% restante de la nota será mediante la evaluación final (anexo 10).

6.12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Los objetivos y el planteamiento didáctico que realizo son el referente para todos los alumnos. Para ello, los cambios y adaptaciones que voy a realizar para los alumnos se distinguen en dos:

- En primer lugar para los alumnos que muestran un ritmo de **aprendizaje más lento** que el resto del grupo pueden hacerse visibles en pautas de siguiente tipo:
 1. Variación los recursos materiales con los que presento los contenidos

2. Refuerzo de los logros
 3. Demostración del valor funcional de los contenidos que se están tratando
 4. Desarrollar los contenidos básicos mediante actividades que cambien la forma inicial de presentación, para dar refuerzo a los aprendizajes esenciales.
 5. Reforzar las técnicas de trabajo para que se puedan convertir en formas para el aprendizaje autónomo.
- En segundo lugar para los alumnos que muestran un progreso de **aprendizaje rápido** en relación a sus compañeros. Tendré en cuenta diferentes opciones para tomar medidas:
 1. Ofrecerles actividades que les permitan profundizar en los conceptos.
 2. Que sean ellos que decidan en que quieren profundizar.
 3. Ayuda a sus compañeros que presentan más dificultades en su aprendizaje.

Además realizaré dos tipos de adaptaciones según las necesidades educativas de cada alumnado, distinguiendo en significativas y no significativas:

- **Significativas:** adaptaré o sustituiré los objetivos, contenidos y criterios de evaluación en función de las necesidades del alumno, con el fin de que sea capaz de conseguir los objetivos propuestos.
- **No significativas:** Para este tipo de adaptaciones podré modificar los tiempos, las actividades o utilizar una metodología que se adapte mejor a las condiciones del alumnado.

6.13. INTERDISCIPLINARIEDAD

Las asignaturas con las que más relación he podido mantener en esta UD son las siguientes:

- Lengua castellana: Los alumnos en esta asignatura han trabajado con vocabulario nuevo y con nuevas expresiones, además de trabajar de manera oral en los grupos de trabajo que se realizan y con su participación en las sesiones.
- Ciencias naturales: Se trabajan con contenidos que se dan en esta área, tales como la pirámide alimenticia, los nutrientes... pero enfocándolos a la E. Física

6.14. TEMPORALIZACIÓN DE LA UD

La unidad comenzaría a desarrollarse cerca del 28 de mayo con motivo de la celebración del día nacional de la nutrición.

La UD constaría de un total de 6 sesiones:

Sesión 1. Reconozco los nutrientes

Sesión 2. Pirámide de alimentos

Sesión 3. Evitemos el sedentarismo

Sesión 4. Reconocemos malos hábitos

Sesión 5. Elaboramos una dieta

Sesión 6. Evaluación final

Cada sesión durara aproximadamente unos 55 minutos. El tiempo que estimo para cada parte de la sesión será para el momento de encuentro, 15 minutos, para la construcción del aprendizaje invertiré unos 30-35 minutos y para el momento de despedida unos 10 minutos.

7. CONCLUSIONES DEL TFG

Tras realizar este trabajo y leer y contrastar diversas opiniones, autores y estudios me he dado cuenta que la obesidad infantil es un problema muy frecuente. Hay una gran cantidad de niños con una mala alimentación y unos hábitos muy malos que han adquirido desde pequeños y que han condicionado notablemente su futuro. Por ello considero que es importante una actuación desde una edad temprana, ya que una mala alimentación en la infancia se refleja en posibles futuras enfermedades.

Otro de los principales problemas del siglo XXI es el aumento del sedentarismo en la sociedad, cada vez se utilizan más vehículos a motor para desplazarse, o se pasan demasiadas horas delante de una pantalla (ordenadores, tablets, televisión...) además las costumbres de alimentación han cambiado mucho últimamente, se comen más alimentos ultra procesados con una densidad calórica muy alta.

Es muy importante que los niños adquieran desde pequeño los hábitos saludables como, a qué horas se debe comer, el qué se debe comer y en qué cantidades... para que de mayores tengan esas costumbres adquiridas y sean conscientes de ello.

Hay que tratar de reducir las horas de televisión, o pantallas e incrementar el de actividad física, ya que está directamente asociado con una mejora en la salud.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J., Moreno, B. y Monereo, S. (2000). *Obesidad: la epidemia del siglo XXI*. Madrid: Díaz de Santos
- Arocha, J. (2019) Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e investigación en arteriosclerosis* (31). p.233-240. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>
- Blázquez, G., López-Torres, J.D., Rabanales, J., López-Torres, J. y Val, C. (23 de febrero 2016). Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria. ELSEVIER* 48(8), p.535-542., doi: 0.1016/j.aprim.2015.12.001
- Cabezuelo, G. y Frontera, P. (2007). *Enséñame a comer*. Madrid. Edaf
- Carbajal, A. (2013) *Manual de Nutrición y Dietética*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
- Casas, R. (2007). Programa THAO-Salud Infantil. Recuperado de: <http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>
- Castro, R (2015). La importancia de una buena alimentación infantil. *Diario de Sevilla*. Recuperado de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Estrategia NAOS (2005) Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad” Recuperado de: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

- Estudio PASOS (2019) Estudio Pionero sobre la actividad física y estilos de vida de niños/as y adolescentes en España Gasol Foundation. Recuperado de: <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
- Moreno, J.M. y Galiano, M.J. (Mayo 2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría integral*. XIX(4) Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre competencias, las competencias clave del currículo
- Pire, C., Garrido, E., González, H. y Pérez, H. (2010) Estudio comparativo del aporte de fibra alimentaria en cuatro tipos de frutas de consumo común en Venezuela. *Interciencia*, 35(12), 939-944. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33915588012>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2003) Revista de psicodidáctica Bilbao (14) p.5-40. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/39219263_Introduccion_a_la_metodologia_de_investigacion_cualitativa
- RD 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la educación primaria. BOE.
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Vaca Escribano, M. (1996a) "La Educación Física en la Práctica de la Educación Primaria". Palencia. A.C. "Cuerpo, Educación y Movimiento".

9. ANEXOS

Anexo 1 “Autoevaluación inicial”

HOJA DE EVALUACION INICIAL	
¿Has oído hablar alguna vez de los nutrientes?	
¿Consideras que tienes un estilo de vida activo? Di porque	
¿Realizas alguna actividad física, fuera del aula? Di con qué frecuencia y cual	
¿Cuáles crees que son los nutrientes?	

Fuente: elaboración propia

Anexo 2 “Los nutrientes”



CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

Fuente: https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/esan_2016012714_91

25937/cuerpo_humano/alitipo.htm

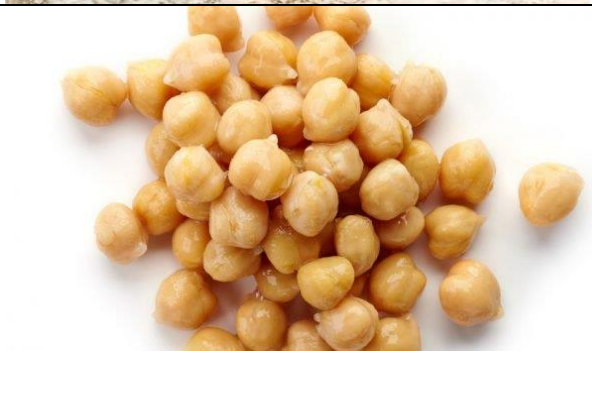
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
A diario	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Fuente: SEV (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

Fuente: <http://genuinus.com/blog/wp-content/uploads/2014/02/FRECUENCIA-DE-CONSUMO-ALIMENTOS->

[NAOS.jpg](#)





Fuente: elaboración propia

Anexo 5 “Actividad física diaria recomendada”

Actividad física

SEMES Divulgación

NIÑOS Y ADOLESCENTES (5 - 17 AÑOS)

60 minutos diarios intensa o moderada

ADULTOS (18-64 AÑOS)

150 minutos semanales moderada | 75 minutos semanales intensa

PERSONAS MAYORES (MÁS DE 65 AÑOS)

150 minutos semanales moderada | 75 minutos semanales intensa

Actividades para mejora del equilibrio y fuerza muscular



www.semesdivulgacion.portalsemes.org

Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/433823376597071962/>

Anexo 6 “A donde nos lleva el sedentarismo”



Fuente: <https://www.pinterest.es/>

Anexo 7 “Clasificación de alimentos”

Saludable	Menos saludable	Muy poco saludable

Fuente: elaboración propia

Anexo 8 “Consejos para una dieta saludable”

CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

La dieta se debe regir por tres principios:

1. Variedad
2. Proporcionalidad
3. Moderación

Consejos para elaborar una dieta

- Come 5 veces al día (desayuno, almuerzo, comida y cena)
- El desayuno ha de ser fuerte, sería interesante que contenga leche, cereales y frutas
- Para merendar y almorzar puedes incluir frutas
- Alterna el pescado y la carne en las comidas principales
- La verdura debe ser principal
- Pastas y legumbres de manera regular
- Evitar alimentos con calorías vacías como, refrescos, gominolas, pasteles...

Fuente: elaboración propia

Anexo 9 “Dieta semanal y recomendaciones para evitar el sedentarismo”

NOMBRES Y APELLIDOS:						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
CONSEJOS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO						

Fuente: elaboración propia

Anexo 10 “Evaluación final”

Nombre y apellidos:
Evaluación final
1. ¿Cuáles son los principales nutrientes? Di algún alimento de cada grupo.
2. Indica brevemente que es el sedentarismo
3. Que tipos de alimentos debemos tomar con muy poca frecuencia
4. Nuestra dieta debe estar basada en...
5. ¿Cuántas comidas es recomendable hacer al día? Indica cuales
6. ¿Qué 3 consejos darías a una persona que tiene una dieta mala? 1. 2. 3.

7. ¿Qué te puede producir el sedentarismo? Indica 3 cosas que recuerdes.

- 1.
- 2.
- 3.

Anexo 11”Autoevaluación”

AUTOEVALUACION					
NOMBRE Y APELLIDOS.....					
OBJETIVOS/NOTA	1	2	3	4	5
1.Soy capaz de elaborar una dieta sana y equilibrada					
2. Reconozco malos hábitos alimenticios					
3.Trabajo en equipo de manera adecuada					
4. Sé que es el sedentarismo y sus efectos negativos					
5. He respetado las normas del juego y a los compañeros					
6. Soy capaz de reconocer los nutrientes y en que alimentos se encuentran					
7. Se solucionar los conflictos que han ido surgiendo.					

Fuente: elaboración propia.