



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Intervención didáctica sobre hábitos saludables
para la mejora de la calidad de vida del alumnado:
actividad física y alimentación**

Autora: Ainhoa Miguel Iglesias

Tutor: Julio César Rodríguez de la Cruz

Curso 2020/21

RESUMEN

Desde hace tiempo, el sedentarismo y enfermedades como la obesidad han sido un problema cada vez más común/presente durante la infancia. Hay muchos estudios que ahondan en el por qué de esta situación y cómo prevenirla. Mantener un estilo de vida saludable nos ayuda a prevenir que dicha problemática aparezca y, por lo tanto, que mejore la calidad de vida de los individuos.

Después de haber realizado una amplia investigación documental sobre cómo los hábitos intervienen en el modo de vida del alumnado y cuándo se forman, se señalan y abordan en profundidad aquellos que tienen una mayor influencia: la actividad física y la alimentación. Ambos pueden ser trabajados desde el área de Educación Física. Finalmente he desarrollado una propuesta de intervención para llevar a cabo en los centros escolares.

Palabras clave: hábitos saludables, actividad física, alimentación, sedentarismo, obesidad.

ABSTRACT

For a long time, sedentarism and diseases like obesity have been a most common/present problem during the childhood. There are many studies that dig into the causes of these situation and how to prevent them. Keep a healthy lifestyle, helps us to prevent this problem from appearing and therefore, to improve the quality life of individuals.

After having carried out an extensive documentary research on how habits intervene in the way of life of the students and when they are formed, those that have a greater influence are pointed out and addressed in depth: physical activity and nutrition. Both can be worked from the area of Physical Education. Finally, I have developed a proposal for intervention to be carried out in schools.

Key words: healthy habits, physical activity, nutrition, sedentary lifestyle, obesity.

ÍNDICE

1.	Introducción	4
2.	Justificación	5
2.1.	Justificación personal	5
2.2.	Justificación académica	6
2.3.	Justificación curricular	7
3.	Objetivos	9
4.	Metodología de la revisión bibliográfica.....	10
5.	Marco teórico	13
5.1.	Antecedentes	13
5.2.	Hábitos saludables	14
5.2.1.	Hábito saludable: la actividad física	19
5.2.2.	Hábito saludable: la alimentación.....	24
5.2.3.	Promoción de hábitos saludables en la escuela	29
6.	Propuesta de intervención	31
6.1.	Introducción.....	31
6.2.	Contextualización.....	31
6.3.	Recogida de datos	32
6.4.	Análisis del punto de partida	33
6.5.	Objetivos	34
6.6.	Desarrollo	35
6.7.	Seguimiento	37
6.8.	Hipotéticos resultados	38
7.	Reflexiones finales	39
7.1.	Sobre la elaboración del trabajo.....	39
7.2.	Sobre el tema de estudio.....	40
7.3.	Futuras líneas de actuación	41

8. Referencias bibliográficas	42
9. Anexos.....	50
Anexo 1. Cuestionario para conocer los hábitos de A.F. del alumnado	50
Anexo 2. Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC)	51
Anexo 3. Registro de respuestas del alumnado sobre su almuerzo	53
Anexo 4. Unidad Didáctica: “Conozco lo que como”	54
Justificación	54
Objetivos de la Unidad Didáctica	57
Desarrollo de la Unidad Didáctica	57
Referencias bibliográficas	74
Anexos.....	75
Anexo 5. Comparación CFC con las recomendaciones de la SENC (2018)	77
Anexo 6. Desarrollo actividades a realizar en el taller con los padres	78
Anexo 7. Carta para convocar a las familias al taller	88
Anexo 8. Cuestionario para los alumnos: opinión y mejora de la propuesta.....	89

1. Introducción

Este trabajo trata de fundamentar la importancia que tiene la práctica de hábitos saludables en nuestro estilo de vida, para una mejora de su calidad y como herramienta preventiva para enfermedades no transmisibles.

Antes de nada, es necesario destacar que el desarrollo de este trabajo ha sido bajo las restricciones y medidas de seguridad dada la situación COVID-19. Se encuentra explicado con mayor profundidad más adelante.

En cuanto a la estructura del trabajo, podemos distinguir varias partes. En la primera de ellas se explica la importancia del tema sobre el que se va a hablar, tomando como referencia para ello el punto de vista personal, las leyes educativas actuales y la aportación de diferentes autores.

A continuación, se explica cómo se va a llevar a cabo el proceso de recogida de información que aparecerá desarrollada en la siguiente parte del trabajo. En esta segunda parte se muestra toda la información relevante extraída de las investigaciones realizadas por diversos autores, la cual nos sitúa en el tema desarrollado para poder entenderlo y posteriormente aplicarlo a la práctica.

Después, se muestra el planteamiento de una propuesta didáctica de intervención a realizar en centros escolares. Dicha propuesta cuenta además con el desarrollo de una Unidad Didáctica que tiene como objetivo principal la mejora de los hábitos de actividad física y alimentación.

Como colofón a esta pregunta, se desarrollan unos hipotéticos resultados y cómo podrían ser mejorados en caso de que no fuesen satisfactorios.

Por último, se muestran las reflexiones finales: desde el punto de vista personal, centrándose en el contenido del propio trabajo y el proceso de elaboración y, unas líneas de actuación futuras.

2. Justificación

2.1. Justificación personal

Hace aproximadamente cinco años que empecé a realizar cambios en mi día a día relacionados con el estilo de vida que llevaba; en ese momento los consideré como pequeños, puede que hasta insignificantes. Sin embargo, ahora cada vez que vuelvo la vista atrás me doy cuenta de que han resultado ser muy beneficiosos a largo plazo y realmente significativos en mi vida.

Desde que era muy pequeña, hablamos del primer curso de la etapa de Educación Primaria, he tenido actividades de horario lectivo y actividades de horario no lectivo, las también conocidas como “actividades extraescolares”. Dichas actividades iban desde clases de música, inglés, informática..., hasta diferentes deportes como podían ser el tiro con arco, gimnasia rítmica, natación...

La carga lectiva se iba acumulando con el paso de los años de forma proporcional a la que disminuía el tiempo libre que tenía a lo largo de la semana. Eso conllevó que mis hábitos fuesen cambiando, principalmente los relacionados con la práctica de actividad física y alimentación: era cada vez más sedentaria y las comidas que hacía a lo largo del día eran cada vez más de peor calidad ya que buscaba el “comer algo rápido y que me gustase”.

Llegó el punto en el que tuve que parar y reformular el estilo de vida que seguía, ya que era la única opción que había para dejar de lado toda esa ansiedad y el estrés que se habían convertido en algo “normal” durante los últimos años de mi vida.

Los cambios fueron poco a poco, y de forma progresiva, quería integrarlos en mi modo de vida generando una adherencia para que no fuese algo temporal. Poco a poco volví a practicar más actividad física y los cambios con respecto a mi alimentación resultaron ser significativos tanto a nivel de apariencia como a nivel emocional.

La suma de todos estos pequeños cambios supuso un gran beneficio para mi calidad de vida. Desde el momento en el que fui consciente que todas las modificaciones hechas progresivamente dieron muy buen resultado, mi interés por el conocido como “estilo de vida saludable” aumentó. Hasta el punto de decidir que sería el tema que quería estudiar/investigar en mi Trabajo Final de Grado, ya que sigo creyendo que, al igual que me ocurrió a mí, existen miles de casos parecidos.

2.2. Justificación académica

Maureira (2014) hace ver que la práctica de ejercicio físico es una herramienta que permite mejorar tanto cualidades físicas como la propia composición cerebral. Eso conlleva que surjan efectos positivos en el desempeño de diversas funciones cognitivas y por tanto nuestra calidad de vida incrementa.

Este mismo autor, ha estudiado la relación de beneficio que existe entre una práctica de ejercicio físico y los sentidos somáticos; la audición; la visión; la mejora de la calidad de descanso; la motivación; las emociones; la atención y las funciones ejecutivas; la memoria y el aprendizaje. Dichos beneficios pueden ser observados tanto a corto como a largo plazo.

Por su parte Ríos (2019), creador del movimiento “realfooding”, afirma que existe una relación entre la práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable a base de “comida real” y “buenos procesados”, con la consiguiente mejora del estado de ánimo de las personas. Por el contrario, haciendo hincapié en la alimentación, un consumo de alimentos no saludables (“ultraprocesados”), establecen relación con la aparición de enfermedades desde edades tempranas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), aprobó la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Educación Física y Salud. En ella se reconoce el problema que existe actualmente con relación a los grandes problemas de salud que se dan principalmente en países desarrollados, como consecuencia de una falta de actividad física y una mala alimentación. Debido a esto se planteó un desafío que tenía como principales objetivos un aumento de la actividad física en la población y una mejora en las dietas que esta sigue, para prevenirla y protegerla de enfermedades asociadas a estos términos.

Por su parte, autores como Martin, Booth, Laird, Sproule, Reilly & Saunders (2018), quienes realizaron un estudio sobre el modo de vida de los niños en edad escolar: la calidad de su alimentación, la práctica de actividad física, etc.; mostrando su preocupación por el aumento de aparición de obesidad infantil.

2.3. Justificación curricular

En primer lugar, conviene destacar que en el propio ámbito escolar de la Educación Primaria, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, establece en su disposición adicional cuarta una recomendación dirigida a todas las escuelas, por la que se pide a los gobiernos que tomen decisiones políticas con la finalidad de favorecer, promover y apoyar un régimen alimentario más saludable en los centros escolares.

En el contexto universitario, atendiendo a lo expuesto en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, señalamos las competencias de generales del Grado en Educación Primaria abordadas en el presente trabajo:

COMPETENCIAS DE TÍTULO	APLICACIÓN EN ESTE TRABAJO
1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Se puede ver en la elección del tema abordado durante el presente trabajo. Además de los conocimientos previos (básicos), se requerirá el uso de diferentes fuentes de información sobre artículos, revistas, libros... de interés; para poder ampliar dichos conocimientos. Por último, podrá verse reflejado en el uso de términos propios del campo de estudio abordado.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.	Podrá verse reflejado a lo largo del desarrollo del presente trabajo además de poder apreciarlo de forma más significativa en las conclusiones extraídas al final de este. También podremos observarlo en la propuesta de intervención posteriormente desarrollada.

<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.</p>	<p>Queda recogido en la bibliografía del presente trabajo, sobre la que quedan reflejadas todas las fuentes de información usadas para adquirir conocimientos en el tema desarrollado y realizar finalmente la conclusión, basada en la interpretación de todos los datos de los estudios abordados.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>Se puede observar durante el planteamiento y desarrollo del marco teórico, el cual está destinada a un público no especializado. Dicho marco está desarrollado basándose en información especializada; sin embargo, se muestra con un lenguaje más neutro para que esté adaptada a todo tipo de lectores.</p>
<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>Puede verse a lo largo de todo el trabajo, en especial durante el programa de intervención ya que este tiene como uno de sus principales objetivos el mostrar al alumnado la importancia de llevar unos buenos hábitos de práctica de actividad física y alimentación. Además de proponerles diferentes herramientas y/o estrategias para que sean capaces de llevarlo a cabo.</p>
<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidad, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</p>	<p>Queda reflejado en el programa de intervención propuesto más adelante, el cual aborda la práctica de los hábitos estudiados (actividad física y alimentación) en las aulas de Educación Primaria.</p>

3. Objetivos

Objetivo general:

Realizar una revisión bibliográfica exhaustiva sobre qué se entiende cuando se hace referencia al término “hábitos saludables”, y determinar cuáles producen efectos más beneficiosos en la etapa de Educación Primaria.

Objetivos específicos:

- Describir las características que debe tener un hábito para que sea considerado como “saludable”.
- Averiguar las características que debe de tener la actividad física y la alimentación para ser considerados como un hábito saludable.
- Diseñar una propuesta didáctica con la que fomentar dichos hábitos en un centro de Educación Primaria.

4. Metodología de la revisión bibliográfica

Todo lleva un orden, lo primero para desarrollar este trabajo era documentarme. No sabía muy bien por dónde empezar así que decidí que lo primero era aprender a buscar fuentes de información que fuese útiles para mí: que aborasen la temática elegida, que fuesen documentos actualizados, que fueran fuentes fiables...

Para poder aprender a llevar a cabo este proceso, hice una primera búsqueda sobre cómo debía ser una buena recogida de fuentes de información, qué metodologías había, qué pasos debía seguir, cómo saber si lo que estaba leyendo era fiable...

Después de revisar varios artículos, seleccioné aquellos que más interesantes me parecieron y que consideré que mejor se adaptaban a mi forma de trabajo, entre ellos estaban las metodologías propuestas por autores como Izaguirre, Rivera & Mustelieir (2010), Rizo (2015), Gómez (2004), Martínez (2013).

Dichos autores explican en qué consiste una revisión bibliográfica y plantean diferentes formas de poder llevarla a cabo. De todas ellas, extraje aquellos aspectos que más me interesaron y realicé mi propia revisión.

Una vez ya había generado mi propio método de trabajo a partir de toda la información revisada, presté especial atención a uno de los artículos que encontré, el cual explicaba qué tipos de fuentes que nos podemos encontrar al llevar a cabo esa búsqueda (Izaguirre, Rivera & Mustelieir, 2010). Distinguimos por tanto tres tipos de fuentes: primarias, secundarias y terciarias.

Las fuentes de información primarias son aquellas que nos facilitan la información directamente extraída por el autor. Las fuentes secundarias son aquellas que nos facilitan información de forma resumida, normalmente en forma de lista, a partir de los datos extraídos por otros autores con anterioridad. Las fuentes terciarias son aquellas que suelen ser fuentes de información periódicas como revistas o publicaciones continuadas en una misma base de datos (Izaguirre, Rivera & Mustelieir, 2010). En la elaboración del trabajo, la mayor parte de las fuentes de información usadas son primarias o terciarias.

Antes de empezar la búsqueda, lo primero es fijar qué tema se quiere estudiar y una vez se sepa cuál es, hacer un esquema/lista con los aspectos más importantes que debe contener el desarrollo del tema. Se trata de elaborar una lista sobre la que poder ir apuntando ítems, tanto antes de empezar como una vez se haya empezado a trabajar sobre el tema. Esa lista puede incluir desde los aspectos que a primera vista nos parecen más importantes, como a la estructura/organización de los mismos.

Ya se sabe cuáles son las diferentes fuentes de información que podemos encontrar; sin embargo, debemos considerar que aquellas con una mayor validez y/o fiabilidad son las primarias. Para poder llegar hasta ellas y que contengan información de nuestro interés, debemos aprender a usar “palabras clave” durante la búsqueda, facilitando así el proceso. En mi caso, algunas de esas “palabras clave” han sido: alimentación, actividad física, ejercicio físico, infancia, escuela, hábitos saludables...

El proceso de redacción del marco teórico no empezaba una vez encontrados los artículos que iban apareciendo durante la búsqueda con las palabras previamente mencionadas; sino que se realizó una primera criba. Desarrollé una tabla que iba completando con toda la información que iba recopilando y lo mostraba así:

Tabla 1. Desbanque de información (elaboración propia).

Referencia del artículo		Objetivo del artículo		Muestra	Método de estudio	Resultados obtenidos
Autor	Año	Pregunta de investigación	Objetivo del artículo	Cuánta gente ha participado, edades, características	En qué ha consistido el proceso y cuánto tiempo ha durado	
(...)		(...)		(...)	(...)	(...)

Cuando esta tabla parecía que era lo bastante amplia como para empezar a redactar, hice un último paso previo: investigar qué se sabía sobre el tema que había elegido hasta el momento y cuáles eran los resultados obtenidos.

Una vez ya se conozcan cuáles son los antecedentes del tema a estudiar y se tiene la información planteada sobre la tabla de recogida de datos, se puede empezar a desarrollar el apartado del marco teórico. Además, se podría añadir una última columna a esa tabla: “aprendizajes/implicaciones para la práctica educativa”; a partir de la cual se podría elaborar la propuesta final.

Es decir, hasta ahora lo que he hecho ha sido seleccionar el tema a estudiar; para elaborar el plan de trabajo. A continuación, he hecho una búsqueda exhaustiva usando “palabras clave” y he ido leyendo los documentos, desbancándolos sobre la tabla anterior (Tabla 1) para poder analizar la información que se iba extrayendo. Finalmente he empezado el desarrollo del trabajo: los antecedentes del tema y su posterior desarrollo.

Para considerar que lo que estaba redactando era un marco teórico de calidad, se deben explicar las diferentes teorías encontradas, su veracidad/fiabilidad y las soluciones dadas a los problemas planteados como objetivo de estudio. La redacción en este apartado debe ser lógica, coherente, ordenada, explicando los conceptos que vayan apareciendo y mostrando la relación entre las fuentes usadas.

Si todo lo previamente explicado se ha hecho de forma adecuada, se podrá realizar una reflexión final en la que se demuestre el dominio de los conocimientos que han ido apareciendo durante el estudio del tema y explicar de forma breve y con un lenguaje accesible a todos los públicos el tema de estudio seleccionado, los objetivos planteados, las principales ideas extraídas de las fuentes usadas, con la solución a la problemática planteada en un principio como objeto de estudio.

5. Marco teórico

5.1. Antecedentes

Actualmente existe un gran interés sobre lo que muchos autores denominan “estilo de vida saludable” y, como consecuencia, se han generado un gran número de estudios sobre el tema, tal y como se verá a continuación. Sin embargo, pese que hoy en día este tema se ha convertido en interés de muchos, hace ya varios años viene siendo estudiado.

Qué son los hábitos saludables, qué repercusión tienen a lo largo de las distintas etapas de nuestra vida, cuáles son los más relevantes durante la etapa de la niñez..., son algunos de los aspectos sobre los que ahondaré.

La definición del concepto “hábito saludable” no es algo que esté claramente establecida; sino que dependiendo del autor que le haga referencia encontraremos una definición u otra, pese que todas ellas muestren grandes similitudes. Para saber qué se entiende cuando se hace mención a este término y poder llegar a establecer una definición propia sobre la que basar el trabajo, se atenderá a las aportaciones realizadas por diferentes autores.

Robins & Costa (2017), Smith & Gaybiel (2016), Conhn & Lynch (2017), etc., son algunos ejemplos de los autores sobre los que se ha fundamentado el presente trabajo para establecer una definición propia. Atendiendo a todas las informaciones aportadas, se entiende que la necesidad de seguir dicho tipo de hábitos a lo largo de la vida, muestra grandes beneficios para la salud, además de prevenir un gran número de enfermedades.

De entre todos los hábitos mencionados durante los estudios revisados, la mayoría de los autores coinciden en que son la “actividad física” y la “alimentación” los dos pilares fundamentales que sustentan a los hábitos saludables. A pesar de la menor importancia del resto de hábitos, su establecimiento durante la niñez se vuelve crucial si se quiere conseguir una adherencia en el estilo de vida (Stonerock & Blumenthal, 2017).

Desde la labor como docentes de Educación Física se puede colaborar en la adquisición de los hábitos durante la infancia, mediante la Educación para la Salud. En la disposición adicional cuadragésima sexta, que toma como punto de partida la disposición adicional cuarta de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, establece la necesidad de adquirir conocimientos y actitudes relacionadas con la práctica de unos hábitos saludables de alimentación y la reducción del sedentarismo. Por ello, la propuesta de intervención ahonda esta temática.

5.2. Hábitos saludables

Según Robins & Costa (2017), un “hábito” es acción causada como respuesta a un estímulo, la cual está condicionada por factores externos como pueden ser ambientales, contextuales o por los propios estímulos. Dicha acción debe ser automática, es decir, debe existir una práctica continuada de la misma y por tanto una adherencia.

Autores como Smith & Graybiel (2016) lo entienden como todo comportamiento formado consecuente de una acción: estímulo-respuesta, adquirido mediante un aprendizaje fundamentado en repeticiones. A partir de ahí, estudiaron las partes cerebrales implicadas y señalan que las acciones producidas son automáticas, es decir, que no se realizan de forma intencionada.

En otro estudio realizado por Cohn & Lynch (2017), corrobora la afirmación de que las acciones realizadas como consecuencia de un hábito, las cuales están condicionadas por el contexto en que nos encontremos, son automáticas e inconscientes. Vuelven a señalar que la adquisición de los hábitos debe ser a base de repeticiones para que se conviertan en algo fijo y habitual.

Santiago & Arribas (2016) establecen una definición para el concepto de “hábito” en la que se señala la espontaneidad de las acciones que implica este término, como consecuencia de haberlas interiorizado en nuestra conducta.

La definición de “hábito” facilitada por la Real Academia Española (RAE) es: “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de acto iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Así pues, se vuelve a mencionar la repetición como forma de adquirir un hábito.

Una vez conocida la definición del concepto de “hábito”, en relación con el tema de este trabajo, algunos autores hacen distinción entre dos tipos: “saludables” y “no saludables”. Por tanto, se procede a explicar en qué se han basado para hacer esta distinción y qué características o rasgos deben tener para pertenecer a un grupo u otro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), hace referencia a una serie de factores externos que influyen en el estilo de vida: prevención de la salud, trabajo, ejercicio físico, alimentación, actividad social... Los hábitos que se mantengan en relación con esos factores serán clasificados como “saludables” o “no saludables” dependiendo de si ayudan o no a conseguir un estado de salud óptimo.

Velázquez (2013) define como “hábito saludable” a los comportamientos que mantenemos y establecemos como propios en nuestras vidas, que producen beneficios de tipo mental, físico y social. Destaca por tanto aquellos relacionados con la práctica de actividad física, con el descanso y con la alimentación.

Sánchez & De Luna (2015) definen a los hábitos saludables como “patrones de conducta, creencias y conocimientos de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud”. Estos autores señalan que la práctica de estos hábitos supone una mejora en la calidad de vida de las personas, aunque no garantice una longevidad mayor que aquellos que los practiquen. Entre los hábitos mencionados como saludables no sólo están la actividad física y la alimentación; sino que también hacen alusión a otros tales como un buen descanso, un no consumo de drogas, a las costumbres del día a día... Sin embargo, sí son los dos primeros los que más repercusión tienen, según se ha demostrado hasta ahora.

Atendiendo a todo lo expuesto con anterioridad, se puede establecer una definición propia de “hábito saludable”, considerando las indicaciones dadas por los autores al respecto. Por tanto, se considera “hábito saludable” a toda acción que se produce de manera automática y de forma continuada en el tiempo, que tiene como principales objetivos la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida del individuo.

Entre los rasgos característicos de los “hábitos saludables” a partir de la definición propia, se destaca lo siguiente:

- Se producen de manera automática: lo cual quiere decir que, para lograr ese automatismo, se han tenido que producir de forma reiterada y continuada durante un largo periodo de tiempo.
- Se producen de forma continuada en el tiempo: lo cual quiere decir que se ha producido una adherencia en la forma de vida del individuo.
- Sus objetivos hacen referencia al alcance de un estado de salud óptimo.

Morón (2010) explica que todas las normas de conducta y los patrones de comportamiento de las personas, son adquiridos durante la etapa de la infancia. La adquisición durante este periodo de edad muestra repercusiones en las diferentes etapas de la vida: durante la infancia permiten que el individuo tenga un mejor desarrollo y durante la etapa adulta se ven las consecuencias.

Alfonso (2012) además de aportar su definición de hábito, hace alusión a que es durante los primeros años de vida en el momento en el que son adquiridos y a que son los padres quienes juegan un papel fundamental durante ese proceso.

Baker, Morawska & Mitchell (2019) reafirman una vez más la importancia de la implicación de los padres durante la infancia de sus hijos para actuar como referentes y la correcta adquisición de hábitos saludables.

Una vida que desde la infancia se ve sometida a unos buenos hábitos, muestra resultados beneficiosos a corto, medio y largo plazo. Por tanto, pese a que la mayor parte de los resultados de haber llevado a cabo unos hábitos saludables a lo largo de la vida se puedan ver durante la edad adulta, el ideal para su adquisición es en la infancia.

En todas esas definiciones planteadas, los diferentes autores proponen cuáles deben ser esos hábitos, coincidiendo la mayoría de ellos en afirmar que la práctica de actividad física y la alimentación, son dos de los más importantes y con más relevancia durante esos primeros años de vida.

El Ministerio de Sanidad y Consumo (2005) ha diseñado la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad (NAOS), la cual se encuentra respaldada desde el año 2011 por el gobierno, mediante la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. El principal objetivo de esta es evitar la obesidad y otras patologías, tratando de mejorar los malos hábitos de alimentación y sedentarismo que tiene la población actual. La propuesta ha sido enmarcada en diferentes contextos, entre los cuales se señala el “ámbito escolar”. Para cumplir el objetivo propuesto se establece un decálogo y una pirámide de recomendaciones (Ilustración 1).



Ilustración 1. Pirámide NAOS (MSyC, 2005).

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2018), es la encargada de diseñar las guías de alimentación recomendadas para toda la población. Hasta la fecha la pirámide únicamente hacía mención a los grupos de alimentos y los ordenaba desde la base hasta la cima, de más o menos consumo recomendado. En la última actualización se hizo distinción y se formuló una guía a nivel general (para todas las edades) y otra especializada para la infancia y la juventud, además de añadir un nuevo apartado en la pirámide: “mantener estilos de vida saludables” englobando parte de los “hábitos saludables” previamente mencionados.

Analizando la anterior pirámide de alimentación saludable, esta organización (SENC, 2015) organizaba los grupos de alimentos, pero no señalaba el grado de consumo recomendado; mencionaba a la actividad física y el consumo de agua (hidratación), pero desde fuera de la pirámide. Sin embargo, en la guía actual (SENC, 2018) estos apartados están incluidos dentro de la pirámide (Ilustración 2), formando parte de la base y englobándolos dentro del apartado “mantener estilos de vida saludables”. En esta última actualización ya se especifica el tiempo/consumo recomendado y aparecen nuevos apartados: equilibrio emocional, balance energético y técnicas culinarias saludables.



Ilustración 2. Pirámide de Alimentación Saludable (SENC, 2018).

5.2.1. Hábito saludable: la actividad física

Entre todos los hábitos que se pueden llevar a cabo para mantener un “estilo de vida saludable”, la actividad física es uno de los pilares principales, tal y como se ha señalado con anterioridad, y es durante los primeros años de vida el momento de trabajarlo para poder generar una adherencia en el estilo de vida del individuo.

Antes de abordar la importancia que le dan los autores a este hábito, así como los beneficios que puede aportar, es necesario determinar una definición para el concepto de “actividad física”.

Caspersen, Powell, & Christenson (1985), definen actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta un gasto de energía”.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO, 2002) la define como “cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo.”

Por tanto, atendiendo a lo expuesto, entiendo por “actividad física” todo movimiento corporal que se produce de manera voluntaria por los músculos y que conlleva un gasto de energía.

Respecto de la actividad física, Escalante (2011) muestra una revisión de diferentes estudios sobre los que se puede apreciar la disminución de la práctica de actividad física en la población actual, acentuando principalmente las primeras edades. Esto conlleva consecuencias tanto a corto como a largo plazo dado que el cuerpo está preparado para moverse y si eso no ocurre, empiezan a aparecer diferentes patologías.

Calderón, Madorrán, Villarino & Martínez (2019), en su trabajo realizado para comprobar cuál era el estado de salud de la población española, estudiaron la práctica de actividad física. La muestra de edades del estudio queda comprendida entre los 6 y los 16 años. Se consideró el Índice de Masa Corporal (IMC) de los participantes, y los resultados fueron clasificados por edad y sexo. Durante esta edad los participantes asisten a los centros escolares y realizan al menos dos horas de actividad física semanales, durante las sesiones de una hora de duración aproximadamente en la asignatura de Educación Física.

Los mejores resultados, es decir, aquellos que más tiempo dedicaban a realizar actividad física, eran los participantes de seis y siete años, en especial las mujeres/niñas. Mientras que los más sedentarios durante su tiempo de ocio fueron desde los 12 hasta los 16 años.

Como se puede observar, a medida que transcurren los años, los hábitos de la población se van volviendo cada vez más sedentarios. Los autores concluyeron su estudio afirmando la importancia que tiene desarrollar programas que intervengan en los hábitos de la población para conseguir una mejora.

Por su parte, Chávez & Zamarreño (2016) demostraron que una práctica diaria de actividad física muestra beneficios en la salud de la población. Estos autores tratan de explicar el carácter preventivo que tiene el movimiento como forma de evitar el sedentarismo y patologías graves, cada vez más presentes en la actualidad y sobretodo en edades tempranas, como son la obesidad y la diabetes tipo II.

Lautenschlager & Almeida (2006) y Kramer & Erickson (2007) son otros de los autores que han estudiado y demostrado cómo la práctica de actividad física muestra beneficios a largo plazo (etapa adulta), como lo son la prevención de enfermedades neurodegenerativas. Estos beneficios se pueden observar mejor a largo plazo; sin embargo, durante la etapa de la infancia y el proceso de desarrollo hasta la etapa adulta, también se pueden ver reflejados.

Stults-Kolehmainen & Sinha (2014), a partir de una revisión bibliográfica sobre la influencia negativa del estrés en la calidad de vida de las personas, afirman que este repercutía a la calidad y/o cantidad de actividad física practicada por la población actual.

A lo largo de dicha revisión, estos autores reafirman que aquellas personas que practican ejercicio físico tienen un menor riesgo de contraer enfermedades no transmisibles y ratifican la relación inversa que hay entre la práctica de ejercicio y la obesidad, es decir, a mayor cantidad de ejercicio físico menor probabilidad de padecer obesidad.

Por su parte, autores como Baker, Francis, Soares, Weightman & Foster (2015) establecen una vez más la relación entre la no práctica de actividad física y la aparición de enfermedades y, por el contrario, la práctica diaria de actividad física y la mejora del estado de salud. Destacan que la práctica de actividad física es cada vez menos frecuente en la población, pese a la cantidad de estudios y propuestas de intervención realizadas durante los últimos años, al tratarse de un tema de interés actual.

San Mauro *et al.* (2015) plantean la capacidad que tienen unos buenos hábitos, entre los que señalan la actividad física, para facilitar un buen estado de salud a la población. Sin embargo, pese a que es durante la infancia el momento en que se forman los hábitos y se genera una adherencia, esta no siempre resulta eficiente. Se ha podido observar cómo la falta de actividad física y la práctica de ocio sedentario durante edades tempranas, tiende a mantenerse en la edad adulta.

Estos mismos autores, hacen una recomendación de al menos una hora actividad física durante la infancia y la adolescencia, como medida preventiva hacia la obesidad y con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los individuos. Así pues, se puede afirmar que una práctica de actividad física debe llevarse a cabo desde edades tempranas para generar adherencia en el estilo de vida ya que se ha demostrado que ofrece beneficios como la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida entre otros.

Merino & González (2006) bajo el apoyo del Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio de Sanidad y Consumo, afirman que la práctica de actividad física durante la infancia suele ser mantenida durante la edad adulta y esto genera beneficios durante ambas etapas de la vida. En la infancia se nombran beneficios (a corto plazo) tales como prevención de la obesidad futura, reducción de la ansiedad y el estrés, mejora de la función cognitiva, mejora la autoestima, etc. y beneficios durante la etapa adulta (a largo plazo), como reducir la posibilidad de haberse convertido en una persona con obesidad, reducir la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares u otras patologías como osteoporosis, diabetes tipo II, etc.

Por todos estos beneficios, estos proponen que durante la etapa de la infancia se realicen al menos 60 minutos de actividad física de intensidad media/alta y que al menos dos días a la semana esta actividad incluya ejercicios cuyo propósito sea la mejora de la salud ósea, trabajo de fuerza muscular o flexibilidad.

Stromg *et al.* (2005) vuelven a afirmar que los beneficios de una práctica de actividad física diaria se pueden ver desde la etapa de la infancia hasta la etapa de la vida adulta. Entre esos beneficios destaca la prevención de la obesidad, beneficios cardiovasculares, salud mental, prevención de enfermedades respiratorias, rendimiento escolar, etc., que como se puede observar son comunes a las mencionadas con anterioridad. Estos autores realizan una recomendación destinada a aquellos individuos pertenecientes a la etapa de la infancia, de una práctica de actividad física de al menos 60 minutos diarios, para la obtención de buenos resultados.

Como se puede ver, la recomendación de tiempo de práctica de actividad física durante la infancia coincide en que debe ser de al menos 60 minutos diarios.

Morón (2010) afirma que una práctica de actividad física durante la infancia es beneficiosa para el desarrollo del individuo ya que ayuda a mantener un buen estado de salud: previene enfermedades y accidentes, mejora la salud mental... La recomendación de la autora es que esa actividad sea introducida a los niños en forma de juego para hacerla más atractiva para ellos, puesto que hacerlo de este modo resulta los mismos beneficios.

Sibley & Etnier (2003) realizaron un estudio que tenía como finalidad demostrar la relación que hay entre la actividad física y las capacidades cognitivas del alumnado. Los resultados obtenidos dejaron ver la existencia de una relación positiva entre la práctica de actividad física y la mejora cognitiva en el alumnado.

Coincidiendo con los últimos autores referenciados, Esteban, Tejero, Sallis & Veiga (2014), en un estudio que tiene un objetivo similar al previamente mencionado, trata de hacer una distinción entre ambos sexos: masculino y femenino; para determinar cuál de los dos muestra mejores resultados. Sin embargo, todos los autores que participaron en el estudio llegan a afirmar de forma rotunda que sean los individuos de sexo femenino en quienes la práctica de actividad física genere mejores resultados.

Pluncevic & Manchevska (2012) aseveran que la actividad física muestra beneficios entre algunas de las funciones cognitivas, como una mayor atención, una mayor velocidad cognitiva, una mejora en aspectos memorísticos, etc. Así que se puede señalar que otro de los beneficios de la actividad física es la prevención del deterioro cognitivo.

Otros autores, entre los que destacamos a Chen *et al.* (2017), Hillman, Erickson & Kramer (2008), Rosa, García & Martínez (2021) y Maureira & Flores (2017), coinciden en que el tipo de ejercicio que mayor beneficio muestra durante la etapa de la infancia y que se mantiene a largo plazo hasta la edad adulta, es el tipo aeróbico. Todos ellos coinciden en que los resultados académicos del alumnado mejoran notablemente ante la práctica de este tipo de ejercicio de forma regular, principalmente los relacionados con la atención del alumnado.

Recapitulando todo lo expuesto sobre el hábito saludable de “actividad física”, señalar:

- Se trata de un hábito saludable porque ayuda a que el estado de salud sea óptimo, mejora la calidad de vida y tiene carácter preventivo ante diferentes patologías.
- Este hábito produce beneficios a corto, medio y largo plazo; entre los cuales podemos encontrar la mejora del rendimiento cognitivo o la atención, la prevención de la obesidad o de un deterioro cognitivo, la mejora de la salud mental, etc.
- Es durante la infancia el momento en el que se forman los hábitos y se adhieren al estilo de vida de los individuos; por ello es importante trabajarlos desde edades tempranas si se quiere lograr una adherencia.
- Las recomendaciones actuales propuestas por diversos autores que han estudiado el tema o por organizaciones gubernamentales que abordan la salud pública, indican que durante la infancia se deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria.
- Entre el tipo de ejercicio que más beneficios ha demostrado hasta la fecha, es el de tipo aeróbico.

5.2.2. Hábito saludable: la alimentación

Otro de los hábitos que se había determinado como fundamental y que más relevancia tiene durante la infancia, es la alimentación.

Lo primero será determinar qué se entiende por el concepto de “alimentación”, además de revisar qué características debe poseer para ser considerada como “saludable”.

La Real Academia Española (RAE) entiende por “alimentación”, a la “acción y efecto de alimentar o alimentarse”. Esta definición quedaría completa si fuese cohesionada con la definición de “alimentar” y ambas fuesen traspasadas al contexto en el que se está trabajando. En ese caso, el resultado de la definición sería: toda acción que aporta la suficiente materia y/o energía al ser vivo para que este pueda realizar sus funciones vitales.

Martínez, Nieto & Riaño (2016) la definen como un proceso clave en el que resulta fundamental la participación de la familia en colaboración con los educadores, para un desarrollo físico, psíquico y el crecimiento de los niños, además de la implementación de unos hábitos de vida saludables. Los “hábitos alimenticios saludables” mencionados por los autores, están ligados a una práctica de actividad física diaria, una correcta higiene y una buena salud mental.

Según Martínez & Pedrón (2016) comprende las diferentes actividades por las que los individuos toman del mundo que les rodea diferentes sustancias (alimentos) necesarias para llevar a cabo el proceso de nutrición. El proceso de alimentación es vital para los seres vivos ya que nos aporta energía que permite poder llevar a cabo el resto de funciones vitales.

Ferran, Illan & Padró (2015) definen el término de “alimentación saludable” y explican cuáles son las características principales que tienen como objetivo permitir tener un buen estado de salud y suplir las necesidades del organismo para un funcionamiento óptimo.

Las características que hacen que una alimentación sea considerada como “saludable”, según estos autores son:

- Equilibrio: esta cualidad hace referencia al tipo de alimentos que ingerimos y las cantidades en que lo hacemos.
- Variedad: no hay restricciones; sino más bien todo lo contrario. Todos los grupos de alimentos están incluidos porque son necesarios al completo.
- Adaptación: puesto que se debe considerar que cada individuo es único y está condicionado a factores externos, como pueden ser el lugar en el que vive, la edad que tiene, las alergias...
- Suficiencia: es capaz de aportar la energía que nuestro cuerpo necesita y los nutrientes necesarios.

Calañas (2005) entiende por “alimentación saludable” a aquella que es capaz de disminuir el riesgo de aparición de enfermedades y que mejora el estado de salud del individuo que la lleva a cabo. El ejemplo de estilo de dieta a seguir como referencia es la mediterránea: presenta variedad entre los alimentos a consumir, recoge recetas de cómo poder hacerlo, etc.

Por tanto, atendiendo a todo lo expuesto por los autores previamente mencionados, se puede establecer una definición propia de “alimentación”: proceso mediante el cual los individuos obtienen la energía necesaria para poder llevar a cabo diferentes funciones vitales. Si se amplía para hacer referencia a las características que debe cumplir para ser considerada como “saludable”: esta tiene como principal objetivo la mejora del estado de salud y la prevención de enfermedades de todo aquel que la lleva a cabo; por ello debe ser variada en cuanto a la tipología de alimentos, equilibrada, adaptada a la persona que la realiza y suficiente en cuanto a aporte energético se refiere.

Fernández, Rodríguez & Ordoño (2016) hacen referencia a los malos hábitos alimenticios que sigue la población actual y las consecuencias en cuanto a aparición de diferentes enfermedades se refiere. Estos mismos autores explican que, en la actualidad, los escolares no llegan a consumir una quinta parte de las raciones recomendadas de fruta y verdura diaria.

Anteriormente ya se ha mencionado la Estrategia NAOS (MSyC, 2005), que tiene como objetivo principal la creación de hábitos saludables entre la población para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida. Entre las propuestas realizadas se encuentra la participación de los niños en tareas domésticas relacionadas con la alimentación (diseño del menú semanal, cocina de los alimentos...), llevar a cabo una dieta equilibrada, etc. Se destaca el importante papel que desempeñan las familias y los centros educativos para poder proporcionar un buen aprendizaje a los niños.

Cerrillo et al. (2014) estimaron que llevar una alimentación que sea equilibrada tiene como resultado una buena calidad de vida, de ahí la importancia que la población esté informada sobre las recomendaciones y las pautas a seguir, para que sea llevada a cabo.

Mediante su estudio demostraron la desinformación existente y desarrollaron diferentes materiales adaptados a las edades que iban dirigidos, para realizar una toma de conciencia sobre el tema. Los resultados fueron exitosos ya que el impacto social que tuvo fue considerablemente notorio.

En cuanto a la formación de hábitos se refiere, ya se ha mencionado que es durante la etapa de la infancia el momento de adquisición, Morón (2010), Alfonso (2012), Baker, Morawska & Mitchell (2019), etc.

Sin embargo, las preferencias alimenticias se forman durante el periodo de gestación, es decir, durante el embarazo (Moreno, Collado, Larqué, Leis, Sáenz & Moreno, 2019; Martínez, 2014; Soledad, 2013). Estos autores coinciden en que todos los alimentos que la madre ingiere durante el periodo de formación del feto muestran consecuencias tanto a nivel de preferencias alimentarias cuando el bebé nazca y se desarrolle hasta su etapa adulta, como en la prevención de enfermedades tales como obesidad, por ejemplo.

Después del parto, durante los primeros meses de vida del individuo, las preferencias alimenticias de la madre también ejercen su influencia en la creación de las del bebé; dado que la primera introducción de alimentos será elegida por la madre, Perdomo & De Miguel (2015).

Es durante la etapa de la infancia el momento en que la familia y los centros educativos influyen de forma más significativa en las preferencias alimentarias de los individuos, según apuntan Anaya & Álvarez (2017). Estas preferencias quedan claramente reflejadas durante los tiempos de recreo escolar (Valencia, Mata & De Lira, 2018). En la mayor parte de los casos son las familias quienes preparan los almuerzos para los niños y se pueden ver reflejadas las preferencias en el consumo de los diferentes tipos de alimentos.

Estas preferencias quedan mantenidas en el tiempo y han sido López, Sosa, Garrido, Travé & García (2019), los encargados en demostrarlo a través de su estudio destinado a la población de etapa universitaria. La mayor parte de las familias de este grupo de edad, durante su infancia habían llevado a cabo la conocida y ya mencionada “dieta mediterránea”.

En cuanto a los beneficios de llevar a cabo unos hábitos saludables, se ha mencionado la prevención de enfermedades como la obesidad. Esta enfermedad se encuentra cada vez más presente en la población actual, tal y como afirman Calderón, Madorrán, Villarino & Martínez (2019). Esto se debe a un alto consumo de alimentos ultraprocesados (malos hábitos alimenticios) y una vida cada vez más sedentaria.

Estos autores analizaron los hábitos de la población de entre 6 y 16 años y clasificaron los resultados obtenidos en función de la edad y el sexo. Ante los resultados obtenidos, se señaló la importancia y la urgente necesidad de poner en marcha programas de educación nutricional.

Díaz, Ficapal & Aguilar (2016) explican la importancia que tiene un buen desayuno en el desarrollo de los niños, proporcionando grandes beneficios en el rendimiento y aprendizaje escolar. En su estudio los autores comprobaron que con el paso de los años, los individuos dejan de realizar esa comida (desayuno) o cómo esta empeora en cuanto a su calidad. Determinaron que era necesario realizar programas de intervención dirigidos a escolares de la etapa de Educación Primaria para mejorar la calidad de los hábitos alimenticios y generar adherencia.

Otros autores como San Mauro *et al.* (2015), volvieron a afirmar la importancia de una correcta alimentación: desayuno diario, consumo abundante de frutas y hortalizas..., junto a otras prácticas saludables (actividad física, buen descanso, etc). Ya que demostraban efectos positivos muy significativos en cuanto a calidad de vida se refiere.

En definitiva, todos los autores coinciden en que la práctica de unos buenos hábitos alimenticios produce efectos beneficiosos para la salud (prevención de enfermedades como la obesidad y mejora de la calidad de vida, entre los más relevantes). Estos beneficios se ven más acentuados si se practican junto a otros “hábitos saludables”. Sin embargo, apuntan a que la calidad de los alimentos consumidos entre la población son cada vez más de peor calidad, afirmando así la necesidad de realizar programas de intervención con el objetivo de mejora.

En el estudio ALADINO (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015), se estudia cómo la tendencia de prevalencia de obesidad entre la etapa infantil ha ido aumentando de forma progresiva durante estos últimos años. A esto se ha de añadir la práctica de actividades cada vez más sedentarias durante el tiempo de ocio, lo cual produce efectos aún más nocivos para la salud.

5.2.3. Promoción de hábitos saludables en la escuela

Durante la fundamentación teórica previa, se ha abordado la importancia que tiene llevar a cabo unos hábitos saludables entre los que se destacaba la actividad física y la alimentación.

Se ha mencionado la concordancia que existía entre autores, como Morón (2010), Alfonso (2012), Baker, Morawska & Mitchell (2019) entre otros, que es durante la etapa de la infancia el momento en que los hábitos son adquiridos.

La aparición de enfermedades no transmisibles es cada vez más frecuente, entre ellas destacamos la obesidad y, por ello se han generado planes de intervención a nivel nacional: Estrategia NAOS (MSyC, 2005) u otras planteadas por la SENC (2018), y a nivel internacional: OMS (2004).

A partir de la Estrategia NAOS (MSyC, 2005), se han generado diferentes programas de actuación que tienen como objetivo principal la prevención de la obesidad mediante la promoción de actividad física y la mejora de los hábitos alimenticios. Entre estos programas señalamos el Programa PERSEO (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2005), el cual requiere la colaboración de las familias, centros escolares y el propio entorno escolar. Este programa ha sido desarrollado en 34 centros educativos, mostrando cambios significativos muy favorables en cuanto a prevención de obesidad.

Otro programa a destacar es “Creciendo en Salud” (Junta de Andalucía, 2015). Este programa ha sido diseñado debido a los cambios sociales que está habiendo actualmente, los cuales nos alejan cada vez más del estilo de vida saludable. Por ello, su principal objetivo es demostrar la importancia que tiene realizar actividad física y practicar una alimentación saludable. Tuvo la duración de un curso escolar y tomó como muestra de estudio los alumnos de la etapa de Educación Primaria, dando buenos resultados.

Según señala García (1998), la mayor parte de los problemas de salud que existen mantienen una relación directa con los hábitos de alimentación que sigue la población, así que es importante trabajarlo desde las primeras edades ya que es durante esos primeros años de vida cuando son adquiridos. Esta misma autora, destaca la necesidad de implicación de todos los contextos que mantienen relación con el niño para obtener el éxito en las propuestas.

Hasta la fecha, se han planteado y se ha puesto en marcha diferentes programas de intervención dirigidos a todo tipo de edades que comparten objetivos comunes con la presente propuesta planteada.

Pérez *et al.* (2015) realizan una intervención que toma como muestra individuos de entre 6 y 12 años pertenecientes a dos colegios públicos. Esta intervención tuvo una duración de dos años y se emplearon métodos como realización de talleres, material escrito, implicación por parte de las familias, etc. Los resultados fueron positivos ya que consiguieron mejorar las estadísticas iniciales.

En otra propuesta realizada por Muros *et al.* (2013), durante la cual la implicación de las familias se encuentra presente, se plantean unos objetivos similares y tiene una duración de siete semanas. Los resultados obtenidos mostraron un mayor beneficio en la intervención destinada al hábito de actividad física que al de alimentación.

Ambos estudios cuentan con la intervención de las familias, el primero de ellos acoge un amplio grupo de edades mientras que el segundo, toma la muestra con individuos de entre 10 y 11 años.

Otras intervenciones realizadas y/o estudiadas por otros autores como Llargues *et al.* (2011), Giralt *et al.* (2011) y Llauradó *et al.* (2014), presentan objetivos similares a los estudios anteriores: mejora de los hábitos de actividad y alimentación para la prevención de enfermedades y, muestran resultados satisfactorios.

Por ello, atendiendo a la necesidad de mejora y de información existente entre la población actual y a los resultados obtenidos por algunos de los autores previamente mencionados, he decidido realizar una propuesta de intervención que tiene como objetivos principales la mejora de los hábitos de actividad física y alimentación, además de conocer su importancia.

6. Propuesta de intervención

6.1. Introducción

A lo largo de este apartado se encuentra desarrollada una propuesta de intervención en la que se detalla los objetivos que se pretenden conseguir con su puesta en marcha, la metodología empleada para la recogida de datos y el análisis de los resultados obtenidos.

La importancia de la propuesta de intervención diseñada queda sustentada sobre la disposición adicional cuarta (LOMCE): “Promoción de actividad física y una alimentación saludable”, en la que se señala el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de vida saludables, tanto dentro de la jornada escolar como a nivel extraescolar.

6.2. Contextualización

Debido a la imposibilidad de realización generada como consecuencia de la situación COVID-19, la intervención va a ser desarrollada planteándola de forma hipotética. Esta imposibilidad viene dada principalmente por la parte que engloba el trabajo con el hábito de alimentación, ya que las medidas de seguridad y el llevar alimentos para los alumnos al centro de intervención, no son compatibles. Pese a ello, la forma de redacción será en presente como si se hubiera llevado a cabo realmente.

Nos encontramos en un centro educativo que cuenta con un total de 198 alumnos correspondientes a la etapa de Educación Primaria. Para conocer cuáles son los hábitos seguidos tanto fuera como dentro del centro escolar, se realizarán diferentes tomas de datos a las familias y al alumnado. La muestra empleada para la intervención será el alumnado de sexto curso de Educación Primaria.

En 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, en el Bloque 6 “Actividad Física y Salud”, se abordan los hábitos desde el primer curso de etapa. Sin embargo, no es hasta el tercer curso cuando los hábitos de actividad Física y alimentación cobran una mayor importancia y son trabajados de forma específica.

El centro cuenta con dos grupos por curso en la etapa de Educación Primaria, de los cuales 34 corresponden al sexto curso. Al abordar el hábito de alimentación, se tendrá en consideración aquellos alumnos que asisten al comedor escolar para trabajar ese hábito: son 19 alumnos del total de la muestra quienes hacen uso de ese servicio.

Contaremos con la colaboración de las familias y del docente del área de Educación Física a la hora de poner en marcha la propuesta, ya que son quienes mejor pueden conocer al alumnado en estos aspectos, además de la colaboración de una experta en nutrición.

Si se hace referencia a los hábitos de actividad física, el docente de esta área nos puede explicar en qué consiste el desarrollo de sus clases, cómo genera interés entre el alumnado para realizar actividad física, cuáles son las capacidades del alumnado...

En cuanto a los hábitos alimenticios, se atiende a la propuesta del menú semanal del comedor escolar para una vez analizado, poder tomarlo como referencia y plantear diferentes propuestas de cenas para complementar la comida. Para la realización de la propuesta, la empresa que gestiona las comidas del comedor escolar colaborará facilitando el menú semanal del alumnado. Pese que algunos alumnos no hagan uso de este servicio, la propuesta de las cenas será igualmente válida.

6.3. Recogida de datos

La información será obtenida mediante entrevistas individuales y cuestionarios con las familias y con el alumnado, además de contar con la colaboración de una nutricionista (hábito de alimentación) y el maestro tutor del centro en que no se pudo llevar a cabo la intervención (maestro especialista en Educación Física, para trabajar el hábito de actividad física).

El uso de técnicas de recogida de información cualitativa hace que se tengan en cuenta factores personales del entrevistado. Para ello, las preguntas a realizar están planteadas con anterioridad y han sido revisadas, pretendiendo así no dejar espacio a la improvisación que podría provocar una falta de información. Este tipo de recogida de datos atiende a temas principalmente motivacionales, factores sociales, etc. Es decir, no se trata de conocer únicamente al entrevistado, sino también a todo lo que está relacionado con él (Mejía, 2000).

El uso de cuestionarios como herramienta de recogida de datos, ha sido seleccionado atendiendo a lo expuesto por Martín (2004), quien señala su bajo coste económico y a la calidad de los resultados obtenidos. Se puede llegar a realizar con un gran número de individuos y que la información obtenida sea fácil de analizar ya que el cuestionario ha sido preparado previamente para eso, no da pie a una respuesta abierta, lo que implica que no da pie a la subjetividad.

Los instrumentos empleados para conocer la situación inicial/final, serán analizados y revisados con los colaboradores previamente mencionados con la finalidad de detectar posibles errores o cuestiones de mejora y que la fiabilidad y la calidad de los datos obtenidos sea mayor, Benavides & Gómez (2005).

Dichos instrumentos serán triangulados previamente a su uso para que su validez y fiabilidad sea mayor. Sabiendo que los instrumentos de recogida de datos ya han sido triangulados y son de mayor calidad, se analizarán los resultados obtenidos.

Los instrumentos usados para abordar la actividad física serán triangulados entre el maestro que imparte ese área en el centro educativo, el tutor de la Universidad y la autora del presente trabajo.

En cuanto a los instrumentos para trabajar la alimentación serán triangulados por la nutricionista, el tutor de la Universidad y la autora del presente trabajo.

6.4. Análisis del punto de partida

Antes de poner en marcha la intervención, es necesario conocer cuáles son las rutinas que sigue el alumnado tomado como muestra a diario para pasado un tiempo, una vez finalizada la propuesta, poder compararlos con los obtenidos finalmente y ver si existe una mejora/consolidación de los hábitos abordados.

Para abordar el trabajo del hábito de actividad física, se accederá a las rutinas que sigue el alumnado mediante un cuestionario (Anexo 1). Este cuestionario se realizará durante el horario lectivo de los alumnos y los resultados obtenidos serán comentados en voz alta para que ellos mismos se hagan una idea general sobre el resto de compañeros.

Si se pretende conseguir unos resultados favorables en la propuesta a realizar, es necesario conocer cuáles es la situación personal de cada alumno. Para ello, estudiaremos cuáles son sus hábitos individuales mediante la realización de Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (C.F.C.) a las familias, con la finalidad de obtener datos con mayor veracidad y exactitud.

El cuestionario (C.F.C) que deberán completar los padres (Anexo 2) muestra una lista con una serie de alimentos, agrupados en función del tipo al que correspondan: cereales y derivados, lácteos y derivados, legumbres, carne y derivados, pescados y marisco, huevos; fruta, verdura y hortalizas; aceites y grasas; otros alimentos y bebidas. Deben completar la tabla indicando con qué frecuencia sus hijos consumen dichos alimentos, para ello deben señalar si es de forma diaria, semanal o mensual y, el número de veces; por el contrario, si no se hace consumo de ese alimento se selecciona la casilla correspondiente a “nunca”. Al final de este mismo documento se da importancia a las técnicas culinarias empleadas, pidiéndoles a las familias que indiquen cuáles son las más empleadas y que lo hagan escribiéndolo de mayor a menor uso. Este cuestionario (C.F.C.) se enviará por correo a los padres para que puedan completarlo con tiempo suficiente en sus casas y contarán con diez días de plazo para devolverlos completados.

Para fomentar la participación del alumnado, se les solicitará información sobre el almuerzo consumido tres días de la semana seleccionados aleatoriamente mediante entrevistas orales. Las respuestas dadas por el alumnado quedarán registradas por escrito en un documento (Anexo 3) que será usado además para realizar las mismas preguntas al final de la intervención y poder comparar los resultados.

6.5. Objetivos

Objetivos que se pretenden alcanzar:

- Dar a conocer al alumnado y sus familias determinados hábitos saludables y la importancia que tienen.
- Mejorar los hábitos de actividad física y alimentación del alumnado.

6.6. Desarrollo

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención, se explicarán de forma separada las actividades realizadas para la mejora de los hábitos de actividad física y las encaminadas a la mejora de los hábitos de alimentación; pero los resultados y la finalidad son de mejora común.

En lo que actividad física compete, se pretende conocer cuál es la situación personal de cada alumno y qué rutinas mantiene a lo largo de su día a día. Para ello, se realizará un cuestionario (Anexo 1) al alumnado en el que se formularán una serie de preguntas con la finalidad de conocer sus gustos y/o preferencias y parte de sus hábitos. Además de este cuestionario se pondrá en práctica una Unidad Didáctica (Anexo 4). Además de eso, se trabajará este hábito mediante el taller propuesto entre familias – centro – alumnado, próximamente desarrollado.

En lo que a los hábitos de alimentación se refiere, se pretende conocer cuál es el nivel de hábitos de los estudiantes para lo que se requiere la colaboración de las familias en la realización del Cuestionario de Frecuencia de Consumo (C.F.C.). En cuanto a la implicación del alumnado, deberá responder una serie de cuestiones planteadas de forma oral, las cuales quedarán registradas por escrito (Anexo 3).

Además, nos encontramos con que son una gran cantidad de alumnos los que hacen uso del comedor escolar, así que se va a realizar un análisis del menú y una vez demostrada la necesidad de mejora, se llevará a cabo una propuesta de mejora de 8 semanas de duración. A continuación, se va a realizar una propuesta de cenas basándose en la comida (atendiendo al menú del comedor del centro como posible ejemplo) para conseguir una ingesta completa, variada y equilibrada.

Luego, se va a trabajar junto a las familias de forma conjunta: se realizará un taller (Anexo 6) en el que se abordarán temáticas como son la propuesta de comidas saludables, aprender a leer el etiquetado de los productos para saber cuáles son de buena calidad, diferenciar los alimentos procesados de los ultraprocesados, etc.

Una vez se ha realizado el C.F.C. (Anexo 2), se analizará para conocer cuáles son las preferencias de consumo de las familias de los alumnos de sexto curso y serán comparados dichos resultados con las recomendaciones establecidas por la SENC (2018) (Anexo 5).

Gracias a este primer cuestionario y al estudio de los resultados, podemos comprobar si las familias (y por lo tanto también el propio alumnado) presentan o no hábitos saludables alimenticios en su estilo de vida. A partir de ahí, se podrá afirmar la necesidad de realización de la presente propuesta de intervención.

Es en este momento en el que podemos empezar a trabajar de forma colaborativa centro – familias. No podemos cambiar los hábitos de las familias y pretender que sean mantenidos en el tiempo si ellos no conocen la importancia que tienen esos cambios, por lo que se ha estimado oportuno realizar talleres informativos fuera del horario lectivo del alumnado, es decir, durante las tardes. La finalidad de esta propuesta es básicamente dar a conocer la importancia que tiene llevar un estilo de vida saludable y con ello unos buenos hábitos alimenticios e iniciar a las familias a llevarlos a cabo. No se puede pretender establecer el hábito ya que es un proceso más largo que la duración de la propuesta de intervención y no sería un objetivo realista.

Hasta el momento ya se ha realizado el C.F.C. a las familias y se ha comparado con las recomendaciones de la SENC (2018). Durante el tiempo de espera de la respuesta de dicho cuestionario se han realizado entrevistas orales al alumnado para conocer el almuerzo consumido días aleatorios (Anexo 3).

Llega el momento de empezar a trabajar con las familias y se hará mediante un taller (Anexo 6) convocado con antelación (Anexo 7). En la carta mediante la que se informa a las familias, deberán confirmar su asistencia para facilitar la planificación del taller.

Cuando se conoce el número de familias que participarán, se prepara todo el material para poder llevarlo a cabo. En primer lugar, se debe considerar que al hacerse con una diferencia de dos horas, la forma de trabajar puede verse modificada. Con el grupo A se trabajará en primer lugar el hábito de actividad física y en segundo lugar el hábito de alimentación; mientras que con el grupo B será a la inversa.

6.7. Seguimiento

El objetivo de la propuesta de intervención desarrollada tiene como objetivo principal la mejora de los hábitos de actividad física y alimentación. Estos objetivos no pueden ser evaluados de manera objetiva cuando la intervención acabe, ya que los hábitos y su adherencia se generan mediante un gran número de repeticiones mantenidas en largos periodos de tiempo.

Sin embargo, sí se puede comprobar que la información facilitada tanto al alumnado como a las familias, que las introducciones a la práctica de unos buenos hábitos han sido comprendidas y que a primera vista sí parezca que se hayan ido introduciendo en su estilo de vida.

Lo que se hace para comprobarlo es volver a emplear los mismos instrumentos de evaluación que fueron usados para conocer cuál era la situación inicial, pero en este caso para conocer cuál es la situación final.

Después de haber empleado dichos instrumentos, se procederá a comparar los resultados obtenidos en la situación inicial, con estos últimos. Ambos dos serán comparados con los datos de referencia fijados por la SENC (2018) y se determinará si ha existido o no mejora.

Por último, se realizará un nuevo cuestionario a nuestros alumnos (Anexo 8) en el que se les preguntará su opinión sobre la propuesta de intervención, si hay algo que les gustaría cambiar o no y el por qué...

Para realizar una evaluación más significativa en la que los resultados sean más veraces, se deberían volver a emplear los instrumentos de evaluación en un tiempo futuro: principios, mediados y finales del siguiente curso.

6.8. Hipotéticos resultados

Dado que no se ha podido llevar a cabo la propuesta de intervención, a lo largo de este apartado se explica qué proceso habría que seguir para comprobar los resultados finales y saber si se han alcanzado o no los objetivos planteados.

Una vez han sido comparados los resultados obtenidos mediante los instrumentos de evaluación empleados (cuestionarios y entrevistas personales) con los datos recomendados por la SENC (2018), pasaríamos a analizarlos.

Se recuerda que la muestra estudiada son los alumnos de sexto curso de Educación Primaria, un total de 34 alumnos. Del total de alumnos fijados como muestra de estudio, son 19 los que hacen uso el comedor escolar.

Se determina que los resultados hubieran sido positivos o negativos en función de si reflejan que se han logrado (positivos) o no (negativos) los objetivos planteados.

Resultados positivos:

Para afirmar que los resultados han sido positivos deben haber mejorado sus respuestas al menos 27 alumnos del total de la muestra (80%).

En el cuestionario final que se realiza al alumnado, las últimas cuestiones son para que el alumnado pueda explicar su punto de vista sobre las actividades realizadas durante la intervención, qué ha sido lo que más y lo que menos les ha gustado y proponer cambios que permitan la mejora.

Resultados negativos:

Para afirmar que los resultados han sido negativos deben haber mejorado sus respuestas 7 alumnos o menos del total de la muestra (20%).

Obtener estos resultados implicaría que la propuesta de intervención no está bien diseñada y que hay algo que está fallando. Que las actividades resulten monótonas, poco interesantes o motivantes para el alumnado, etc., son algunas de las posibles causas. Otra posible opción sería que el alumnado no hubiera llegado a comprender la importancia y el significado de los hábitos trabajados y no supiera cómo mejorarlos.

Para saber ubicar concretamente dónde está el fallo, se debería analizar de manera exhaustiva los resultados y a partir de ahí sacar conclusiones y posibilidades de mejora.

7. Reflexiones finales

7.1. Sobre la elaboración del trabajo

En todos los años de formación universitaria hemos tenido que realizar infinidad de trabajos; pero sin duda, ninguno como este. No considero que desarrollar el Trabajo de Final de Grado sea algo difícil; sin embargo, la falta de tiempo o la organización con respecto a su desarrollo, puede hacer que sea algo más costoso de lo que debería.

Durante todos los cursos, se ha venido hablando de las Normas APA para hacer referencias. No obstante, en la mayor parte de los trabajos realizados, no hemos tenido que citar y/o referenciar como se ha hecho a lo largo de este. Esto hace que a la hora de redactar o realizar la bibliografía, se requiera un mayor esfuerzo y dado el caso el nivel de dificultad aumente.

Otro aspecto que señalar es la búsqueda de información. Basándome en mi experiencia, no ha sido hasta este trabajo cuando hemos realizado búsquedas tan profundas de información sobre un tema y, por lo tanto, cuando hemos tenido que fijarnos con tanta atención en el tipo de fuentes usadas.

Cabe destacar el hecho de que una buena planificación a largo plazo facilita considerablemente su desarrollo. La coordinación con el tutor es algo básico a la hora de obtener buenos resultados y que el trabajo sea favorable. Gracias al uso de los medios telemáticos, mi tutor ha podido ir realizando correcciones de forma constante, permitiéndome avanzar con mayor facilidad. La rápida respuesta por su parte ante cualquier duda o revisión es algo destacable.

Por último, resaltar de nuevo que, pese a que la elaboración de este trabajo me ha llevado más tiempo que ningún otro, y que la falta de tiempo ha sido algo presente, las sensaciones finales son positivas. He podido acabar la carrera que tanto me gusta, abordando un tema que sin duda alguna volvería a elegir.

7.2. Sobre el tema de estudio

El interés por el tema de estudio abordado viene dado, como ya se explicó en el apartado de la justificación, tiene un punto de partida personal. Poder sentir, vivir y apreciar los cambios en primera persona y ver los resultados, hizo que me replantease su importancia y cómo trabajarlo desde la escuela.

No obstante, durante la búsqueda de información he aprendido muchos aspectos que antes no conocía o que ni tan si quiera había llegado a considerar.

Pese no haber podido realizar la propuesta de intervención en el centro escolar donde he realizado mi periodo de Prácticum II, debido a las medidas COVID-19, espero poder llevarla a cabo en un futuro no muy lejano.

Considero que los resultados obtenidos hubieran sido positivos, aunque el tiempo podría haber sido escaso. La propuesta tiene como uno de los objetivos principales la **mejora** de los hábitos de actividad física y alimentación. Por lo tanto, no tendríamos que partir desde la base y adquirir todos los conocimientos necesarios, ni emplear una mayor cantidad de tiempo generando el hábito a base de repeticiones; sino que tendríamos que mejorar todo lo que ya tenemos hasta el momento: reajustar los hábitos.

Además de haber investigado sobre el tema de estudio, realicé una breve investigación sobre los métodos de recogida de datos. Esta búsqueda fue necesaria ya que con los conocimientos que tenía hasta el momento, no hubiera podido llevarlo a cabo.

Finalmente, señalar una vez más la importancia que han tenido la normativa APA para la realización del trabajo y lo que ha conllevado: aprender qué tipos de fuentes de información existe o aprender a citarlas tanto en el propio desarrollo del trabajo como en las referencias finales. La mejoría en su uso ha sido progresiva y muy significativa, ya que apenas existían conocimientos previos sobre cómo usarla.

7.3. Futuras líneas de actuación

Considero que la puesta en marcha de la propuesta de intervención diseñada puede conllevar resultados muy positivos. No obstante, destaco el hecho de que pese a que el tema de los hábitos saludables se trata de un tema de creciente interés actual, se deberían seguir realizando investigaciones e intervenciones para su mejora.

Los resultados que se obtienen suelen ser favorables, pero debemos asegurarnos de que estos son mantenidos en el tiempo y analizar sus consecuencias. El papel que juegan los centros educativos y las familias es fundamental a la hora de generar adherencia, es importante que se trabaje de forma colaborativa.

Los constantes avances científicos y la gran cantidad de avances científicos, junto al uso de las nuevas tecnologías hace que toda la información que se conoce sobre el tema, sea constantemente actualizada, permitiendo generar nuevas líneas de investigación e intervención.

8. Referencias bibliográficas

- Alfonso, V. (2012). Familia y escuela ante un proyecto común y una responsabilidad compartida: la educación. *Temas para la educación: revista digital para profesionales de la enseñanza*, 18, 1 – 6. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=8993&s=1>
- Anaya, S. E. & Álvarez, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista eleuthera*, 18, 58-73. <https://doi.org/10.17151/elev.2018.18.4>
- Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (2002). Manifiesto de Actividad Física para Colombia. <http://amedco.encolombia.com/componentes-manifiesto.html>
- Baker, P., Francis, D., Soares, J., Weghtman, A. & Foster, C. (2015). Community wide interventions for increasing physical activity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008366.pub3>
- Baker, S., Morawska, A. & Mitchell, A. (2019). Promoting Children's Healthy Habits Through Self-Regulation Via Parenting. *Clinical child and family psychology review*, 22(1), 52 – 62. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00280-6>
- Benavides, M. & Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124. Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008&lng=en&tlng=es.
- Calañas, A. J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52(1), 8 – 24. [https://doi.org/10.1016/S1575-0922\(05\)74649-0](https://doi.org/10.1016/S1575-0922(05)74649-0)
- Calderón, A., Marrodán, M. D., Villarino, A. & Martínez, J. R. (2019). Evaluación del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infantil-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. *Nutrición hospitalaria*, 36(2), 394 - 404. <https://doi.org/10.20960/nh.2244>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131.

- Cerrillo, I., Fernández, M^a. S., Monje, J. M., Oliveras, M^a. J., Ortega, Á., Berná, G., Martín, F. & Valero, E. M. (2014). Elaboración de material informativo sobre la importancia de unos hábitos alimentarios saludables.
- Chávez, R. & Zamarreño, J. (2016). Ejercicio físico y actividad física en el abordaje terapéutico de la obesidad y el sedentarismo. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*, 8 (2), 215 – 230. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2016/cfr162g.pdf>
- Chen, W., Zhang, Z., Callaghan, B., LaChappa, L., Chen, M. & He, Z. (2017). Acute Effects of Aerobic Physical Activities on Attention and Concentration in School-aged Children. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 1(5), 1433 – 1440. <https://doi.org/10.26717/bjstr.2017.01.000456>
- Cohn, S. & Lynch, R. (2017). Falling into a routine: from habits to situated practices. *Sociology of health & illness*, 39(8), 1398 – 1411. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12597>
- 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 (BOCyL, 2016).
- Díaz, T., Ficapal, P. & Aguilar, A. (2016). Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. *Nutrición hospitalaria*, 33(4), 391. <https://doi.org/10.20960/nh.391>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Esteban, I. Tejero, C., Sallis, J. & Veiga, O. (2014). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>
- Fernández, A., Rodríguez, V. & Ordoño, M^a. M. (2016). Promoción de hábitos alimentarios saludables en escolares. En Pérez, M^a. M., Gázquez, J. J., Molero, M^a. M., Martos, Á., Simón, M^a. M. & Barragán, A. B. (coord.). *Variables Psicológicas y Educativas para la Intervención en el Ámbito Escolar*, 2, 221 – 226.

- Ferran, A., Illan, M. & Padro, L. (2015). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría integral*, XIX (5), 313 – 323.
- García, I. (1998). Promoción de la salud en el medio escolar. *Revista Española de Salud Pública*, 72(4), 285-287. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271998000400001&lng=es&tlng=es.
- Giralt, M., Albaladejo, R., Tarro, L., Moriña, D., Arija, V. & Solà, R. (2011). A primary-school-based study to reduce prevalence of childhood obesity in Catalunya (Spain)--EDAL-Educació en alimentació: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 12, 54. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-12-54>
- Gligoroska, J. P., & Manchevska, S. (2012). The effect of physical activity on cognition - physiological mechanisms. *Materia socio-medica*, 24(3), 198–202. <https://doi.org/10.5455/msm.2012.24.198-202>
- Gómez, J.A. (2004). Metodologías de investigación en Información y Documentación, *La recopilación documental. Para qué y cómo documentarse en Ciencias de la Información Documental* (pp 33 – 70). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Izaguirre, R.C., Rivera, R. & Muestelier, S. (2010). *La revisión bibliográfica como paso lógico y método de la investigación científica*. Universidad de Guinea Ecuatorial: Facultad de Ciencias Médicas.
- Junta de Andalucía (2015). *Programa “Creciendo en Salud”*.
- Kramer, A. F. & Erickson, K. I. (2007). Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in cognitive sciences*, 11(8), 342 – 348. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.06.009>
- Lautenschlager, N. T. & Almeida, O. P. (2006). Physical activity and cognition in old age. *Current opinion in psychiatry*, 19(2), 190 – 193. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000214347.38787.37>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE 295, 2013)

Llargues, E., Franco, R., Recasens, A., Nadal, A., Vila, M., Pérez, M. J., Manresa, J. M., Recasens, I., Salvador, G., Serra, J., Roure, E. & Castells, C. (2011). Assessment of a school-based intervention in eating habits and physical activity in school children: the AVall study. *Journal of epidemiology and community health*, 65(10), 896–901. <https://doi.org/10.1136/jech.2009.102319>

Llauradó, E., Tarro, L., Moriña, D., Queral, R., Giralt, M. & Solà, R. (2014). EdAl-2 (Educació en Alimentació) programme: reproducibility of a cluster randomised, interventional, primary-school-based study to induce healthier lifestyle activities in children. *BMJ open*, 4(11), e005496. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005496>

López, G., Sosa, E., Garrido, A., Travé, G. & García, F. (2019). Hábitos, preferencias y habilidades culinarias de estudiantes de primer curso de la universidad de Huelva. *Enfermería Global*, 18(55), 127-156. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.332791>

Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD009728. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009728.pub3>

Martín, M. C. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas Profesión*, 5(17), 23 – 29.

Martínez, A. B. & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Madrid: Ediciones Universidad Autónoma de Madrid.

Martínez, A. M. (2014). *Alimentación saludable durante el embarazo, parto y puerperio*. Xunta de Galicia.

Martínez, A. R., Nieto, R. E. & Riaño, M. Y. (2016). Hábitos saludables en familia: comer en la infancia. En Gázquez, J. J., Molero, M^a. M., Pérez, M^a.C. Simón, M^a. M., Barragán, A. B. & Martos, Á. (coord.). *Perspectivas y análisis de la salud* (213 – 217). Almería: ASUNIVEP.

- Martínez, L.J. (2013). *Cómo buscar y usar información científica: Guía para estudiantes universitarios*. Santander: CI2.
- Maureira, F. (2014). *Principios de la Educación Física, la nueva ciencia del ejercicio*. Madrid: Bubok Publishing.
- Maureira, F. & Flores, E. (2017). Efectos del ejercicio físico sobre la atención: una revisión de los últimos años. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UMC*, 18(1), 73 – 83.
- Mejía, J. (2000). Técnicas cualitativas de investigación en las ciencias sociales. *Instituto de Investigaciones Educativas*, 7, 34 – 42.
- Merino, B. & González, E. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: CIDE.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2005), Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad (NAOS).
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2005). *Programa PERSEO*.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). Estudio ALADINO: *Estudio de vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf
- Moreno, J. M., Collado, M. C., Larqué, E., Leis, M. R., Sáenz, M. & Moreno, L. A. (2019). Los primeros 1000 días: una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1), 218-232. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02453>
- Morón, M^a.C. (2010). La autonomía personal infantil: hábitos higiénicos, alimenticios y de actividad y descanso. *Temas para la Educación: revista digital para profesionales de la enseñanza*, 10, 1 – 9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7498.pdf>

- Muros, J. J., Zabala, M., Oliveras, M. J., Ocaña, F. A. & López, H. (2013). Results of a 7-week school-based physical activity and nutrition pilot program on health-related parameters in primary school children in southern Spain. *Pediatric exercise science*, 25(2), 248–261. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.248>
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Organización Panamericana de la Salud.
- Perdomo, M. & De Miguel, F. (2015). Alimentación complementaria en el lactante. *Pediatría integral*, XIX (4), 260 – 267.
- Pérez, D., Díaz, J. J., Álvarez, F., Suárez, I., Suárez, E. & Riaño, I. (2015). Efectividad de una intervención escolar contra la obesidad. *Anales de pediatría*, 83(1), 19 – 25. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2015.06.002>
- Pluncevic, J. & Manchevska, S. (2012). The effect of physical activity on cognition - physiological mechanisms. *Materia socio-medica*, 24(3), 198 – 202. <https://doi.org/10.5455/msm.2012.24.198-202>
- Real Academia Española (s.f.). Alimentación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/alimentación>
- Real Academia Española (s.f.). Alimentar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/alimentar>
- Real Academia Española (s.f.). Hábito. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/hábito>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.
- Ríos, C. (2019). *Come comida real: una guía para transformar tu alimentación y tu salud*. Barcelona: Paidós.
- Rizo, J. (2015) *Técnicas de Investigación Documental*. Recuperado de Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua: <https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf>
- Robbins, T. W. & Costa, R. M. (2017). Habits. *Current biology: CB*, 27(22), R1200 – R1206. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.09.060>

- Rosa, A., García, E. & Martínez, H.A. (2021). Ejercicio aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria. *Retos*, 39, 421 – 428.
- San Mauro, I., Megias, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., Micó, V., Romero, E., García, N., Fajardo, D. & Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. [The influence of healthy lifestyle habits on weight status in school aged children and adolescents]. *Nutricion hospitalaria*, 31(5), 1996–2005. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8616>
- Sánchez, M. A. & Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910 - 1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Santiago, Y. & Arribas, I. (2016). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Síntesis.
- Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243 – 256.
- Smith, K. S. & Graybiel, A. M. (2016). Habit formation. *Dialogues in clinical neuroscience*, 18(1), 33–43. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2016.18.1/ksmith>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015).
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2018).
- Stonerock, G. L. & Blumenthal, J. A. (2017). Papel de la consejería para promover la adherencia en la medicina de estilo de vida saludable: Estrategias para mejorar la adherencia al ejercicio y mejorar la actividad física. *Progreso en enfermedades cardiovasculares*, 59(5), 455 - 462. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2016.09.003>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732 – 737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Stults-Kolehmainen, M. A. & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(1), 81 – 121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>

- Tapia, M. S. (2013). Determinando las preferencias alimentarias en la edad pediátrica: Importancia de la inclusión de frutas y hortalizas. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, 76(2), 47-48.
- Valencia, B., Mata, M.C. & De Lira, G.C. (2018). Preferencias alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(2), 250 - 263.
- Velázquez, S. (2013). Hábitos de vida saludable. *Salud física y salud emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de: <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>

Anexo 2. Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC)

Para completar este cuestionario se deben seguir las indicaciones que se explican a continuación. Lo primero que tenemos que hacer es fijarnos en el alimento que nos preguntan y en el tamaño que tiene la ración a la que se hace referencia. En caso de que el consumo del alimento sea:

- Nunca: marcamos con una X el interior de la casilla.
- Día: el consumo del alimento sea de forma diaria, se escribe con número la cantidad de veces que se consume en un día.
- Semana: el consumo del alimento no es diaria, sino que a lo largo de la semana se consume varias veces. Se escribe con número la cantidad de veces semanales consumido.
- Mensual: el consumo es esporádico, sólo se consume alguna vez puntual a lo largo del mes. Se escribe con número la cantidad de veces a lo largo de un mes que se consume este alimento.

Grupo de alimentos	Alimento	Tamaño de ración	Frecuencia de consumo			
			Nunca	Día	Semana	Mes
Cereales y derivados	Pan blanco	1 rebanada (20g)				
	Pan integral	1 rebanada (20g)				
	Biscotes	1 unidad (15g)				
	Pasta	1 plato				
	Arroz	1 plato				
	Cereales de desayuno	1 bol (30g)				
	Cereales de desayuno integrales	1 bol (30g)				
	Muesli	1 bol (30g)				
Lácteos y derivados	Leche entera	1 vaso (200ml)				
	Leche semidesnatada	1 vaso				
	Leche desnatada	1 vaso				
	Yogur entero (natural o de sabores)	1 unidad				
	Yogur desnatado (natural o de sabores)	1 unidad				
	Flan, natillas u otros postres lácteos	1 unidad				
	Leches fermentadas (ej.: actimel)	1 unidad				
	Nata	1 cucharada sopera				
	Queso fresco	1 tarrina				
	Quesos curados	1 corte (20g)				
	Mantequilla	1 cucharada sopera				

Carne y derivados	Carne blanca (pollo, pavo, conejo)	1 filete (120g)				
	Carne roja (ternera, cordero, cerdo)	1 filete (120g)				
	Jamón (serrano o cocido)	1 loncha				
	Embutidos	1 loncha				
Pescados y mariscos	Pescado blanco (merluza, lenguado, rape)	1 filete (150g)				
	Pescado azul (salmón, atún, sardinas)	1 filete (150g)				
	Marisco	1 ración (150g)				
Frutas, verduras y hortalizas	Fruta fresca	1 unidad				
	Fruta seca (ciruelas, dátiles, higos)	1 puñado (15g)				
	Zumos de fruta fresca	1 vaso				
	Zumo de fruta comercial	1 vaso				
	Mermelada	1 cucharada sopera				
	Verduras crudas	1 plato				
	Verduras cocidas	1 plato				
Aceites y grasas	Patata	1 unidad pequeña				
	Aceite de oliva	1 cucharada sopera				
	Otros aceites (girasol, maíz...)	1 cucharada sopera				
	Frutos secos	1 puñado (15g)				
	Mayonesa u otras salsas comerciales	1 cucharada sopera				
Huevos	Aguacate	1 unidad pequeña (40g)				
Legumbres	Huevo	1 unidad				
Otros alimentos y bebidas	Legumbre	1 plato				
	Azúcar	1 cucharada de postre				
	Miel	1 cucharada de postre				
	Caramelos y chucherías	1 unidad				
	Chocolate	1 onza				
	Pastelería y bollería	1 unidad				
	Galletas	1 unidad				
	Pizzas	1 unidad				
	Croquetas, Nuggets u otros fritos	1 unidad				
Bebidas refrescantes	1 vaso					
Especifique por orden decreciente las técnicas culinarias empleadas con mayor frecuencia (a la plancha, al horno, empanado, rebozado, frito...)						

Anexo 3. Registro de respuestas del alumnado sobre su almuerzo

REGISTRO DE ALMUERZOS		
NOMBRE DEL ALUMNO/A:		
SITUACIÓN INICIAL		
FECHA	ALMUERZO	
SITUACIÓN FINAL		
FECHA	ALMUERZO	

Anexo 4. Unidad Didáctica: “Conozco lo que como”

Justificación

Atendiendo a la asignatura universitaria Educación Física y Salud que se cursa en el grado de Educación Primaria, hemos optado por crear un programa de salud orientado a fomentar los hábitos de una alimentación sana y una actividad física diaria que promuevan una vida saludable en nuestro futuro alumnado.

El programa diseñado tiene como referencia los principales documentos que constituyen la LOMCE (posteriormente se hace alusión a ellos), y se implementa en la asignatura Educación Física, correspondiente a la etapa Educación Primaria. Atendiendo a todo ello, el presente programa pretende repercutir positivamente en el desarrollo integral del alumnado, es decir, atiende al cuerpo constituido por aspectos físicos, cognitivos, afectivos, emocionales y sociales.

En una sociedad digitalizada, tecnológica, sedentaria, a la cual se le suma una actualidad caracterizada por confinamientos, consideramos imprescindible educar desde la escuela y con la colaboración de las familias, unos hábitos saludables que puedan contrarrestar las consecuencias negativas que acarrea dicho ambiente de desarrollo y crecimiento, así como incentivar en nuestro alumnado la elección de estilos de vida saludables.

Los beneficios reconocidos de la actividad física en la infancia y adolescencia, y el mantenimiento de una alimentación suficiente, equilibrada y variada son entre otros:

- La reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la de la edad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.
- Mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Aumenta la autonomía y la integración social.
- Mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad.

Por tanto, ante este tipo de cuestiones, la finalidad de esta propuesta educativa es ofrecer material didáctico que fomente hábitos alimenticios saludables y una actividad física diaria en los alumnos. Además, entre otros propósitos a la hora de crear este programa encontramos la necesidad de revisar de forma crítica nuestras sesiones de Educación Física, desde una perspectiva de investigación-acción y diseñando, experimentando y observando de qué manera nuestros objetivos, contenidos, actividades, metodologías... promueven una vida más saludable.

En relación a los documentos previamente mencionados, nos atenemos a:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre; por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de educación.
- Real Decreto 126/2014; por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. Atendiendo a este documento, destacamos los objetivos de Educación Primaria que queremos fomentar con el presente programa.
 - Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
 - Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
 - Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
 - 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.

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. Atendiendo a este documento, destacamos las competencias de Educación Primaria que queremos fomentar con el presente programa:
 - o Competencia lingüística.
 - o Competencias sociales y cívicas.
 - o Competencia de sentido de iniciativa.
 - o Competencia digital.
 - o Aprender a aprender.
 - o Conciencia y expresiones culturales
 - o Competencia básica en ciencia y tecnología

- Decreto 26/2016, 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. Atendiendo al Anexo 16, el cual hace referencia a la asignatura específica de Educación Física, destacamos los siguientes bloques de contenido que se pretenden abordar en el programa.
 - o Bloque 1: Contenidos comunes. Este bloque es transversal a todo el currículo del área. En él se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores que deberán desarrollarse de forma integral con el resto de los bloques. Se incluyen también la búsqueda, el uso y el tratamiento de la información mediante las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Los contenidos, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se deberán incorporar a cada curso teniendo en cuenta el nivel, las características madurativas de cada alumno, la diversidad y los diferentes estilos de aprendizaje.

- Bloque 6: Actividad física y salud. Está constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal. A través de este bloque se pretende dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas.

Objetivos de la Unidad Didáctica

- Abordar el concepto de “alimentación saludable”.
- Proponer pautas para practicar una alimentación saludable.
- Conocer los beneficios de una alimentación saludable.

Desarrollo de la Unidad Didáctica

UNIDAD DIDÁCTICA: “CONOZCO LO QUE COMO”.	NIVEL: 6º E.P.
Nº DE SESIONES: 7	2º TRIMESTRE
FUNDAMENTACIÓN LEGAL	METODOLOGÍA
<p>Atendiendo a los documentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ley Orgánica 8/2013, para la mejora educativa; para la mejora educativa. - Real Decreto 126/2014; por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. Atendiendo a este documento, destacamos los objetivos de Educación Primaria que queremos fomentar con el presente programa. - Orden ECD 65/65/2015; por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. Atendiendo a este documento, destacamos las competencias de Educación Primaria que queremos fomentar con el presente programa - Decreto 26/2016; 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. Atendiendo al Anexo 16, el cual hace referencia a la asignatura específica de Educación Física, destacamos los siguientes bloques de contenido que se pretenden abordar en el programa. 	<p>Plantearemos principalmente una metodología lúdica, participativa y activa, que contará con la colaboración de padres, madres, profesores y alumnos. En esta Unidad Didáctica se trabajará tanto a nivel individual como a nivel grupal a la hora de realizar las diferentes tareas propuestas, fomentando un comportamiento cooperativo, responsable y solidario.</p>

OBJETIVOS	CONTENIDOS	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> - Abordar el concepto de “alimentación saludable”. - Proponer pautas para practicar una alimentación saludable. - Conocer los beneficios que conlleva la práctica de una alimentación saludable. 	<p>Bloque 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva. - Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas. - Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes. - Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. - Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes. <p>Bloque 6.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - CL: se contribuirá a su desarrollo a través de los momentos de reflexión y diálogo entre el alumnado y el profesor que se plantearán a lo largo de la Unidad Didáctica. Se abordará un vocabulario específico y referente a la alimentación (ultraprocesado, buen procesado, comida real, pirámide alimenticia...). - CSC: se contribuirá al desarrollo de habilidades sociales y cívicas a través de las tareas grupales y los momentos de asamblea. Además, se pretenderá favorecer un ambiente socioemocional sano y cooperativo en todo momento. - CSI: se contribuirá a su desarrollo a través del trabajo cooperativo, grupal e individual, la toma de decisiones, la resolución de conflictos.... - CD: se contribuirá a su desarrollo a través de la aplicación My Real Food. - AA: se contribuirá a su desarrollo a través de la organización de tareas y su temporalización, el trabajo individual y colaborativo... - CEC: se contribuirá a su desarrollo a través del conocimiento y respeto de diferentes nacionalidades, culturas y costumbres. - CBCT: se contribuirá a su desarrollo a través de las actividades de búsqueda y exploración en la red.

EVALUACIÓN		RESUMEN DE SESIONES
Instrumentos – Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>- Observación directa: rúbrica de heteroevaluación (Anexo 1).</p> <p>- Autoevaluación del alumnado (Anexo 2).</p>	<p>Bloque 1.</p> <p>1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p> <p>2.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>2.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</p> <p>Bloque 6.</p> <p>1.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.)</p> <p>1.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p>	<p>Sesión 1.</p> <p>Actividad 1. Cuestionario inicial.</p> <p>Actividad 2. Breve explicación del concepto de “alimentación saludable”.</p> <p>Actividad 3. Pirámide de globos.</p> <p>Sesión 2.</p> <p>Actividad 4. Explicación de los semáforos.</p> <p>Actividad 5. Lectura de etiquetas.</p> <p>Actividad 6. Stop de los alimentos.</p> <p>Sesión 3.</p> <p>Actividad 7. Explicación de la clasificación de la alimentación: comida real, buen procesado, ultraprocesado.</p> <p>Actividad 8. Explicación del personaje público Carlos Ríos, su App.</p> <p>Actividad 9. Trabajo con la App “MyRealFood”.</p> <p>Sesión 4.</p> <p>Actividad 10. Puesta en común “lista de la compra”.</p> <p>Actividad 11. Propuesta de alternativas.</p> <p>Actividad 12. “Stop” de la clasificación de la alimentación.</p> <p>Sesión 5.</p> <p>Actividad 13. Eligen los alimentos a partir de una receta propuesta por el maestro.</p> <p>Actividad 14. Elección de un alimento y su posterior búsqueda de una receta saludable.</p> <p>Actividad 15. Propuesta de búsqueda de diferentes recetas con plátano.</p> <p>Sesión 6.</p> <p>Actividad 16. Puesta en común y valoración de la actividad 14, tanto por parte del alumnado como por parte de la familia.</p> <p>Actividad 17. Puesta en común de las recetas solicitadas en la actividad 15.</p> <p>Actividad 18. Búsqueda de “platos típicos” de diferentes nacionalidades.</p> <p>Sesión 7.</p> <p>Actividad 19. Recapitulación de los contenidos trabajados.</p> <p>Actividad 20. Comparativa y valoración “cuestionario inicial”.</p>

SESIÓN 1.

Material necesario:

Hoja del cuestionario inicial (una para cada alumno), globos de colores, gimnasio.

Actividad 1. Cuestionario inicial.

Como introducción tanto a la sesión como a la Unidad Didáctica que vamos a desarrollar, lo primero que haremos será un cuestionario inicial (Anexo 2) para saber qué conocimientos tienen nuestros alumnos hasta el momento. Dicho cuestionario será comentado en alto una vez que haya sido realizado y lo guardará el docente para usarlo posteriormente (durante la última sesión) pudiendo comparar de esta forma qué han aprendido los alumnos y la evolución de estos.

Actividad 2. Breve explicación del concepto de “alimentación saludable”.

Habiendo finalizado la realización de la anterior actividad con sus correspondientes comentarios sobre la misma, lo siguiente que haremos será trabajar sobre el concepto de “alimentación saludable”. Durante dicha explicación, también se hará mención a la pirámide alimenticia, finalmente se resolverán todas las posibles dudas puesto que esta explicación es fundamental para poder continuar con la siguiente actividad.

Actividad 3. Pirámide de globos.

Recapitulamos todo lo aprendido en la Actividad 2 y lo ponemos en marcha trabajando sobre la pirámide alimenticia; para ello trabajaremos con globos de diferentes colores. Al tener lugar la explicación de la actividad, se volverá a hacer un repaso de la explicación de cada uno de los grupos que conforman la pirámide alimenticia mientras se asocia cada uno de los grupos a los globos de diferentes colores. Los alumnos se agruparán formando grupos de 5 personas para facilitar el trabajo en pequeños grupos: cada uno de los grupos constará con el mismo número de globos de cada color y tendrán que ir formando la pirámide de manera ordenada, así trabajaremos todo lo abordado durante la sesión.

SESIÓN 2.

Material necesario:

Etiquetas de varios alimentos (para la Actividad 5), fichas de diferentes alimentos (para la Actividad 6), gimnasio.

Actividad 4. Explicación de los semáforos.

Para poder llevar a cabo las actividades durante esta segunda sesión, lo primero que haremos será una explicación acerca del llamado “semáforo nutricional”.

El “semáforo nutricional” fue desarrollado en el año 2005 en Oxford y ha sido aceptado por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Se trata de un sistema de algoritmos que valora las aportaciones de cada alimento: positivas o negativas, asignándoles un color a cada uno de ellos (van desde el verde hasta el rojo). Estas valoraciones se realizan por cada 100 gramos de producto:

- Positivos: contienen proteínas, fibras, frutas, verduras, leguminosas, frutos secos... se les asignará puntuaciones A, B, C (van desde el color verde hasta el ámbar).
- Negativos: contienen un alto contenido energético, calorías, azúcares, ácidos grasos saturados y sal. Se les asignará puntuaciones D y E (color anaranjado y rojo).

Dicho semáforo es denominado “NutriScore” y lo podemos ver sobre la parte frontal del producto. Se aplica a todos los productos menos: productos frescos (carne, pescados, frutas, verduras o legumbres), productos que contienen un único ingrediente (vinagre, aceite...), cafés, té, infusiones, envases de menos de 25 cm², platos preparados, bebidas alcohólicas...

A continuación, realizaremos una explicación de qué indica cada color:

- Rojo: es el extremo menos saludable, encontramos los alimentos procesados que tienen menor calidad, es decir, los menos saludables (salsas, mantequillas...). Este tipo de productos se deberían consumir (según los expertos) de forma esporádica.

- Verde oscuro: es el extremo más saludable, encontramos los alimentos que mayor número de nutrientes beneficiosos tienen (frutas, verduras...). Este tipo de productos se deberían consumir (según los expertos) de manera diaria.
- Colores intermedios (verde claro, amarillo, naranja): este tipo de alimentos contienen una cantidad media de nutrientes beneficiosos (huevos, carnes rojas, pescados...) y su consumo debería ser moderado, es decir, varias veces en semana.

Cuando hayamos terminado la explicación con nuestros alumnos sobre cómo funciona el semáforo nutricional, haremos una breve mención a las utilidades y/o facilidades que este nos ofrece (ahorro de tiempo a la hora de valorar, eficiencia en las decisiones de compra, beneficios para la salud...) y los puntos débiles que tiene (mala clasificación de algunos productos, compara el mismo tipo de productos, no es decisivo...) y lo ejemplificaremos.

Finalmente se resolverán todas las posibles dudas que hayan surgido durante la explicación y se hará una rememoración a los aspectos más importantes para dar paso a la siguiente actividad.

Actividad 5. Lectura de etiquetas.

Una vez que ya conocemos el semáforo nutricional, el cual nos puede servir de apoyo en muchos casos que trataremos durante esta actividad, explicaremos cómo saber por nosotros mismos si un producto es más o menos saludable, dependiendo de su etiqueta (Anexo 3).

Los ingredientes que se muestran en la etiqueta no aparecen en el orden que o vemos de forma aleatoria, tiene una explicación: aparecen ordenados de más a menos contenido en el producto. Para poder trabajar sobre las etiquetas de forma más eficaz, el maestro llevará etiquetas de diferentes alimentos. Iremos leyendo en voz alta los ingredientes que contiene cada uno de ellos, y valorando y trabajando el significado de cada uno de ellos, puesto que no siempre encontraremos nombres conocidos (por ejemplo: azúcar = dextrosa, jarabe de..., melaza, sacarosa, etc.).

Actividad 6. Stop de los alimentos.

Tomando como referencia todo lo aprendido durante las actividades realizadas hasta el momento, tanto durante esta segunda sesión como en la primera, nuestros alumnos habrán aprendido a distinguir si un alimento es más o menos saludable.

Para esta actividad todos los alumnos representarán un alimento, otorgado previamente por el maestro. Estos se irán desplazando, andando/trotando por todo el gimnasio y el maestro será encargado de decir “stop”: “stop a los alimentos de consumo diario”, “stop a los alimentos de consumo moderado”, “stop a los alimentos de consumo ocasional”. Cada vez que se realice un “stop” los alumnos irán diciendo en voz alta el alimento que son y ver si están en lo cierto o se han equivocado, cuando se hayan comprobado todos los alimentos, los alumnos se volverán a poner en marcha. Cuando se haya hecho varias rondas con todos los alimentos el maestro repartirá nuevas tarjetas.

Una vez finalizadas todas las actividades de la sesión, el maestro pedirá a los alumnos que para la próxima sesión traigan la lista de la compra que se realiza en sus casas o bien el ticket de compra, para poder trabajar sobre ella.

SESIÓN 3.

Etiquetas de alimentos (actividad 5), tablet/alumno, App “My Real Food”.

Actividad 7. Explicación de la clasificación de la alimentación: comida real, buen procesado, ultraprocesado.

Para dar comienzo a esta tercera sesión comenzaremos dando una explicación acerca de este nuevo tipo de clasificación de los alimentos: “comida real”, “buen procesado”, “ultraprocesado”. Durante esa explicación haremos mención al autor de la misma, Carlos Ríos.

- Buen procesado: hace mención a todos aquellos alimentos reales con un procesamiento industrial o artesanal beneficioso o inocuo con respecto a sus propiedades saludables. Se obtienen de la adición o retirada de algunos ingredientes a los alimentos enteros o de aplicar algún procesamiento industrial, con el fin de hacerlos más seguros, duraderos y agradables al paladar para facilitar su consumo. El producto suele estar envasado y lleva etiqueta nutricional donde se lee entre 1 a 5 ingredientes, los cuales no se encuentran cantidades significativas (menor o igual al 5-10% del total) de azúcar, harina refinada o aceite vegetal refinado. El procesamiento de estos productos no debe interferir disminuyendo la calidad de los mismos, sino dejándola igual, aumentándola o, si disminuye, que sea mínimo. Ejemplos: aceite de oliva virgen extra; leche UHT, yogures y lácteos fermentados; panes integrales 100%...
- Ultraprocesado: hace mención a todo lo contrario englobado dentro del grupo de “comida real”. Se trata de preparaciones industriales comestibles elaborados a partir de sustancias de otros alimentos o sintéticas, con diferentes técnicas de procesamiento y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud. Suelen tener cinco o más ingredientes y entre ellos se encuentran las harinas refinadas, los aceites vegetales refinados, los azúcares añadidos, los aditivos y la sal. Estos ingredientes llevan un procesamiento industrial que consigue productos duraderos, listos para consumir, atractivos, ultrapalatables y altamente rentables para que se vendan y consuman por encima del resto de alimentos. Ejemplos: refrescos y bebidas azucaradas; bebidas energéticas; zumos envasados...

Una vez acabada la explicación de esta nueva clasificación de los alimentos, se resolverán todas las posibles dudas que hayan surgido sobre la explicación de la misma y se hará un repaso sobre los aspectos más importantes.

Actividad 8. Explicación del personaje público Carlos Ríos, su App.

Una vez finalizada la explicación anterior, se da pie a esta nueva explicación volviendo a mencionar al autor de la misma.

Carlos Ríos es un dietista-nutricionista creador del actual y conocido llamado “movimiento realfooding”. Lo que haremos durante esta actividad, será explicar brevemente su bibliografía para que nuestros alumnos puedan ver los cambios que ha realizado a lo largo de su vida (a nivel físico gracias a los cambios de hábitos alimenticios) e introduciremos una breve explicación acerca de la App creada por él para facilitarnos el acceso a una alimentación saludable.

La App llamada “My Real Food” se encarga de escanear los códigos de barras de los alimentos y mostrarnos en qué grupo de la clasificación se encuentran (comida real, buen procesado, ultraprocesado). Además de esta clasificación la App también nos muestra la etiqueta del alimento y nos muestra algunas de sus características más significativas: “alto contenido calórico”, “alto contenido de sal”, “alto contenido en fibra”...

Mostraremos algunos ejemplos con las etiquetas trabajadas en la Actividad 5, pudiendo comparar de esta forma las diferentes formas de clasificación.

Actividad 9. Trabajo con la App “My Real Food”.

Los alumnos trabajarán con la lista de la compra que deberán haber llevado a clase ese día, tal y como se indicó al final de la sesión anterior. Deberán coger su Tablet (proporcionada por el centro) y usando la aplicación “My Real Food”, deberán ir localizando con ayuda del buscador los productos de su lista e indicar a qué grupo de la clasificación pertenecen.

Una vez hayan acabado la clasificación de los productos de su lista de la compra, deberán buscar diferentes alternativas para aquellos que hayan sido identificados como “ultraprocesados”.

Finalizaremos la actividad y con ello esta sesión realizando en pequeños grupos (5 personas por grupo) una lista de la compra en la que todos los productos que aparezcan pertenezcan al grupo “comida real” o “buenos procesados”. Una vez hayan acabado de hacer las listas en sus correspondientes grupos, todas ellas serán comentadas con el resto de los compañeros (gran grupo), haciendo una reflexión grupal y finalizando la sesión.

SESIÓN 4.

Material necesario:

Cuaderno de campo de cada alumno, Tablet del maestro, Internet, App “My Real Food”, gimnasio.

Desarrollo de la sesión:

Actividad 10. Puesta en común “lista de la compra”.

Al comienzo de la sesión se realizará una asamblea para poner en común los alimentos seleccionados por cada alumno de la lista de la compra de su casa y la clasificación que tienen.

Tanto la clasificación individual como las reflexiones individuales y grupales que se realicen a lo largo de esta actividad deberán recogerse en el cuaderno de campo de cada alumno.

A través de esta actividad pretendemos que los alumnos apliquen los conceptos aprendidos previamente en su día a día, se familiaricen con la App y vean su utilidad. También, es una forma de hacerles reflexionar y tomar conciencia sobre aquello que comen.

Actividad 11. Propuesta de alternativas.

A continuación, aún en gran grupo y por orden, uno a uno seleccionará uno de sus alimentos (ultraprocesado o buen procesado) y deberá buscar en la App una alternativa saludable a dicho producto.

Tanto la alternativa que se ofrezca como las reflexiones individuales y grupales que se realicen a lo largo de esta actividad deberán recogerse en el cuaderno de campo de cada alumno.

Mediante esta actividad pretendemos que los alumnos conozcan otras finalidades y herramientas de la App, y que valoren y conozcan la disponibilidad de alternativas para cualquier tipo de producto alimentario. Cuanto más se amplíe el repertorio de los alimentos que conocen, más capacidad decisiva tendrán para escoger productos sanos.

Actividad 12. “Stop” de la clasificación de la alimentación.

El maestro habrá ido tomando nota de los alimentos que se mencionaron en las dos actividades anteriores. Seleccionará 15 de estos, uno para cada alumno, los escribirá en papeletas que repartirá entre sus alumnos.

Se trata de que cada alumno, habiendo estado atento a las actividades anteriores, sepa qué alimento tiene que representar y su clasificación como ultraprocesado, buen procesado o comida real.

Los alumnos se desplazarán libremente por el gimnasio y atenderán a las consignas del docente, ejemplos:

- “Los alimentos ultraprocesados, STOP”: todos los alumnos que representen un alimento ultraprocesado se pararán en el sitio, mientras que los demás seguirán desplazándose. Cuando la maestra diga “se acabó la regla para los ultraprocesados”, estos podrán volver a desplazarse.
- “Los alimentos reales, al trote”: todos los alumnos que representen comida real se tendrán que desplazar al trote hasta que cambie la regla la maestra.

Mediante esta actividad se pretenden repasar los conceptos explicados anteriormente, a través una dinámica lúdica y activa. Además, servirá para comprobar que han atendido las actividades anteriores.

SESIÓN 5.

Material necesario:

Cuaderno de campo de cada alumno, un ordenador por cada alumno, Internet, App “My Real Food”.

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión se desarrollará en el aula de informática, en la cual cada alumno tiene acceso a un ordenador.

Actividad 13. Eligen los alimentos a partir de una receta propuesta por el maestro.

El maestro propondrá la receta de un bizcocho de chocolate, la cual consta de:

- Leche semidesnatada.
- Harina.
- Cacao puro.
- Huevos.
- Levadura en polvo.
- Yogur natural.
- Mantequilla.
- Dátiles.

Cada alumno deberá de buscar dichos alimentos en la App “My Real Food” y seleccionar los productos que compraría explicando por qué de cada uno. Se trata de que la lista de la compra de cada alumno sea personal, adecuándose a los gustos y necesidades de cada uno; por ejemplo, una alumna es intolerante a la lactosa y deberá de escoger una leche que se apta para ella.

Posteriormente se pondrán en común todas las listas de las compras.

Tanto la lista de la compra personal como las reflexiones (individuales y grupales) que realicen a lo largo de esta actividad, deberán recogerse en el cuaderno de campo de cada alumno.

A través de esta actividad pretendemos que los alumnos conozcan otras finalidades y herramientas de la App, y que valoren y conozcan la disponibilidad de alternativas para cualquier tipo de producto alimentario. Cuando más se amplíe el repertorio de los alimentos que conocen, más capacidad decisiva tendrán para escoger productos sanos.

Actividad 14. Elección de un alimento y su posterior búsqueda de una receta saludable.

En esta actividad, cada alumno debe buscar en la App “My Real Food” una receta que contenga su alimento favorito y explicar en su cuaderno de campo por qué la escoge.

Posteriormente, deberá realizar junto a su familia dicha receta siguiendo las instrucciones de la App y contestar a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es lo que más os gusta de hacer esta receta?
- ¿Qué es lo más os ha costado hacer? ¿Por qué?
- ¿Estaba rico el plato que elaborasteis? Añade una foto del plato.
- ¿Qué productos del supermercado habéis utilizado?
- ¿Recomendarías esta receta?
- ¿Utilizaréis en otra ocasión esta receta u otras de la App?

Actividad 15. Propuesta de búsqueda de diferentes recetas con plátano.

El maestro propondrá como alimento el plátano para que los alumnos ideen o busquen una receta sencilla que puedan realizar junto a su familia. Pueden utilizar la App “My Real Food” para buscar una receta u otras páginas, blogs o cuentas de YouTube, así como la propia imaginación. Se trata de que escojan la que consideren más innovadora o diferente.

Posteriormente deberán llevarla a cabo con su familia y hacer una foto al plato final para pegarla en el cuaderno de campo.

SESIÓN 6.

Material necesario:

Un ordenador por alumno, Internet y el cuaderno de campo.

Desarrollo de la sesión:

Actividad 16. Puesta en común y valoración de la *Actividad 14*.

Actividad 17. Puesta en común de las recetas solicitadas en la *Actividad 15*.

En esta sesión se pondrán en común todas las creaciones, ideas, reflexiones, respuestas... que se hayan dado tras las actividades 14 y 15, las cuales tenían que realizarse en colaboración con la familia.

A través de estas actividades pretendemos que los alumnos se familiaricen con la App, valoren y conozcan la disponibilidad de alternativas para cualquier tipo de producto alimentario, involucren al resto de la familia en el desarrollo de este programa y colaboren mutuamente. Cuanto más se amplíe el repertorio de los alimentos que conocen, más capacidad decisiva tendrán para escoger productos sanos.

Actividad 18. Búsqueda de “platos típicos” de diferentes nacionalidades.

Esta actividad se realizará en el aula de los ordenadores, en la cual cada alumno podrá acceder a un ordenador.

A cada alumno se le adjudicará aleatoriamente un país, excepto en el caso de la alumna china y del alumno marroquí, quienes podrán escoger su país de procedencia o también someterse al sorteo.

La idea es que investiguen sobre las características principales de los platos de cada país a través de Internet.

Previamente, el maestro habrá investigado sobre los países que se proponen en el sorteo para que compruebe que es una información de fácil accesibilidad y sencilla para la búsqueda y entendimiento de su alumnado.

Tras la investigación individual se procederá a la puesta en común y a la reflexión de la alimentación adaptada a los gustos, necesidades, costumbres, valores...

Con esta actividad se pretende que los alumnos conozcan, valoren y respeten diferentes costumbres y tipos de alimentación.

SESIÓN 7.

Material necesario:

Cuestionario inicial de la primera sesión (Anexo 2).

Desarrollo de la sesión:

Actividad 19. Recapitulación de los contenidos trabajados.

Para dar comienzo a la última sesión del programa, realizaremos un breve repaso de todos los conceptos, ideas y reflexiones que se han ido conociendo y poniendo en práctica a lo largo de la Unidad Didáctica:

- Alimentación saludable.
- Pirámide nutricional.
- Lectura de etiquetas.
- Carlos Ríos.
- My Real Food (App).
- Comida real.
- Buen procesado.
- Ultraprocesado.
- Alternativas saludables.

Actividad 20. Comparativa y valoración del “cuestionario inicial”.

Con esta última actividad cerramos la última de las sesiones de la Unidad Didáctica que estamos abordando; para ello, volveremos a coger el cuestionario que hicimos en la primera actividad que tuvo lugar durante la primera de las sesiones.

Lo que haremos será volver a repartir a nuestros alumnos un cuestionario como el inicial (Anexo 2) en blanco, que deberán volver a realizar. Una vez completado, el maestro les entregará los que realizaron durante la primera sesión para de esta forma poder comparar y comentar entre todos la evolución que ha habido, además de hacer un breve repaso final entre todos acerca de las cuestiones aprendidas durante la UD.

Referencias bibliográficas

- 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.
<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julio-establece-curriculo-regula-implant>
- Fraille Aranda, A. (2004). *Actividad física y salud: Educación primaria*. Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
Recuperado de <https://bit.ly/2L5CcvH>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Ríos, C. (2017, 16 enero). *¿Qué es comida real?* Realfooding.
<https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/#4-1%C2%BA-grupo-la-comida-real>
- S.L., M. (2020). *MyRealFood: Recetas y alimentos*. MyRealFood.
<https://myrealfood.app/>

Anexos

Anexo 1. Rúbrica de heteroevaluación.

	1. Nunca. Poco.	2. A veces. Regular.	3. Siempre. Mucho.
Comprende los aspectos explicados.			
Sabe realizar una correcta lectura de etiquetas.			
Sabe manejar la App "MyRealFood".			
Realiza todas las actividades propuestas.			
Traba en grupo (de manera cooperativa).			
Participa de forma activa durante el desarrollo de las actividades.			

Anexo 2. Cuestionario inicial.

CUESTIONARIO ALIMENTACIÓN

1. Me gusta comer mucho (*poner lo que más te gusta comer*)

2. No me gusta comer (*indica qué alimento no te gusta*)

3. Desayuno todas las mañanas con (*apunta los alimentos que sueles tomar al desayuno*)

4. ¿Te gusta desayunar?

SÍ	<input type="checkbox"/>		NO	<input type="checkbox"/>	
----	--------------------------	---	----	--------------------------	---

5. ¿Dónde desayunas?

 EN CASA	 EN EL COCHE AL IR AL COLEGIO	 EN EL COLEGIO	EN OTRO LUGAR (¿EN QUÉ LUGAR?)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

6. Si hay días de la semana en los que no desayunas, dime...

QUÉ DÍA NO SUELES DESAYUNAR	<input type="text"/>
Y ¿POR QUÉ?	<input type="text"/>

7. A diario como fruta natural entera

SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------

8. A diario como alguna de estas frutas (*señala las que sueles comer a diario*):

PLÁTANO	MANZANA	PERA	NARANJAS	CIRUELAS	OTRA FRUTA (¿Cuál?)
					<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

9. A diario como verduras u hortalizas (potajes, ensaladas):

SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------

10. A diario como algunas de estas verduras u hortalizas:

ZANAHORIAS	BUBANGOS	CALABAZA	COL	COLIFLOR	PAPAS
PUERROS	TOMATES	LECHUGA	CEBOLLAS	PIMIENTOS	OTRAS

11. A diario tomo cereales:

SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------

12. A diario suelo tomar algún tipo de estos cereales (señala los que tomas habitualmente):

PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	GOFIO	CEREALES DE DESAYUNO (SIN AZÚCAR)	CEREALES DE DESAYUNO AZUCARADOS

13. Con frecuencia como, varias veces a la semana, alimentos de bollería industrial (donut, palmeras, etc.)

SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>	NS/NC	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------	-------	--------------------------

14. Con frecuencia como, varias veces a la semana, golosinas y refrescos.

SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>	NS/NC	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------	-------	--------------------------

15. Con frecuencia como, varias veces a la semana, alimentos envasados salados: papas fritas u otros fritos salados.

SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>	NS/NC	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------	-------	--------------------------

Anexo 3. Lectura de etiquetas

La etiqueta de Información Nutricional ¡Búscala y úsala!

Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día

Está en los envases de alimentos y bebidas

¡Úsala para comparar los alimentos!

Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.

Calorías

Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por porción es un contenido alto; 100 calorías por porción es un contenido moderado.

Tamaño de la ración y raciones por envase

Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos. La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

2 PORCIONES = CALORÍAS X2

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración	% Valor diario*
Calorías 200	calorías de grasa 110
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 5g	0%
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Cholesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

Nutrientes

Nutrientes a consumir en mayor cantidad

Consumo el 100%VD de los siguientes:

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C

Nutrientes a consumir en menor cantidad

Consumo menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio

Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. Utiliza los gramos para compararlos!

Para alcanzar estos objetivos, **aliméntate de forma variada incluyendo:**

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- productos de soja
- frutos secos y semillas sin sal
- trijoles y chícharos
- pecados y mariscos

%VD

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

% VD = Porcentaje de Valor Diario.

El %VD está basado en los **Valores Diarios**: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

5% VD o menos por porción es bajo

20% VD o más por porción es alto

Información Nutricional
Lee la etiqueta

www.fda.gov/nutritioneducation

Los porcentajes de los Valores Diarios en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías; sin embargo, tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita www.choosemyplate.gov para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

76

Anexo 5. Comparación CFC con las recomendaciones de la SENC (2018)

Grupo de alimentos	Alimento	Recomendaciones SENC (2018)
Cereales y derivados	Pan blanco	Según el grado de Actividad Física (A.F.)
	Pan integral	
	Biscotes	
	Pasta	
	Arroz	
	Cereales de desayuno	
	Cereales de desayuno integrales	
Lácteos y derivados	Muesli	2/3 veces al día
	Leche entera	
	Leche semidesnatada	
	Leche desnatada	
	Yogur entero (natural o de sabores)	
	Yogur desnatado (natural o de sabores)	
	Flan, natillas u otros postres lácteos	
	Leches fermentadas (ej.: actimel)	
	Nata	
	Queso fresco	
	Quesos curados	
Carne y derivados	Mantequilla	1/3 al día
	Carne blanca (pollo, pavo, conejo)	
	Carne roja (ternera, cordero, cerdo)	
	Jamón (serrano o cocido)	
Pescados y mariscos	Embutidos	1/3 al día
	Pescado blanco (merluza, lenguado, rape)	
	Pescado azul (salmón, atún, sardinas)	
Frutas, verduras y hortalizas	Marisco	Consumo ocasional y moderado
	Fruta fresca	
	Fruta seca (ciruelas, dátiles, higos)	
	Zumos de fruta fresca	
	Zumo de fruta comercial	
	Mermelada	
	Verduras crudas	
Verduras cocidas		
Aceites y grasas	Patata	Según el grado de A.F.
	Aceite de oliva	
	Otros aceites (girasol, maíz...)	Consumo ocasional y moderado
	Frutos secos	
	Mayonesa u otras salsas comerciales	Consumo ocasional y moderado
Huevos	Aguacate	
Legumbres	Huevo	
Otros alimentos y bebidas	Legumbre	3 raciones a la semana
	Azúcar	Consumo ocasional y moderado
	Miel	
	Caramelos y chucherías	
	Chocolate	
	Pastelería y bollería	
	Galletas	
	Pizzas	
	Croquetas, Nuggets u otros fritos	
Bebidas refrescantes		

Anexo 6. Desarrollo actividades a realizar en el taller con los padres

Actividades a realizar en el taller para trabajar el hábito de actividad física:

- Juegos populares: se practicarán una serie de juegos populares como punto de partida para trabajar este hábito. Esta primera toma de contacto se hará con las familias, el alumnado y los profesionales allí presentes. Los juegos seleccionados han sido “soldadito inglés” y “juego de las sillas”.
- Juegos con materiales reciclados: para llevar a cabo esta actividad se necesita que exista un trabajo cooperativo entre todos los presentes ya que es necesario preparar el material. Se necesita una botella de plástico vacía, un tapón y un trozo de cuerda. Tanto las botellas vacías, como los tapones serán reutilizadas de los alumnos, ya que durante semana llevan agua a clase en esas botellas y se irán guardando (con nombre) para esta actividad. La cuerda se les facilitará a las familias en el taller. Para hacer nuestro balero copa, empezaremos cortando la botella de plástico por la mitad (un poco más) y usaremos la parte que tiene el tapón, al que le haremos un agujero para pasar la cuerda. Cortaremos un trozo de cuerda que sea aproximadamente dos veces el tamaño de la botella y la introducimos por el agujero que habíamos hecho en el tapón. Al pasarla por el agujero hacemos un nudo lo suficientemente grande como para que no se salga la cuerda al moverla y para asegurarnos lo podemos pegar con celo, por ejemplo. En el tapón extra que tenemos, repetiremos la misma acción y lo haremos con el otro cabo de la cuerda. Ahora que ya tenemos el material preparado podemos empezar a jugar.
- Realización del “Saludo al Sol”: como actividad de cierre del trabajo de este hábito realizaremos una postura de yoga. La finalidad de esta actividad es continuar realizando actividad física, empleándola como “vuelta a la calma”. Nos colocaremos en forma de gran círculo, dejando espacio entre unos y otros para mantener la distancia de seguridad y poder realizar la actividad cómodamente. La explicación se irá dando mientras se va mostrando cada paso; por lo que el maestro de Educación Física que es quien conoce también la actividad, irá realizándola en el centro del círculo.

- **Aportar información:** concluiremos esta parte del taller aportando información sobre fundaciones del estilo Cruz Roja, que no tienen coste económico y que realizan actividades lúdicas entre semana y los fines de semana; se informará además de la importancia que tiene este hábito y cómo llevarlo a cabo no es “sólo cosa de hacer deporte”.

Actividades a realizar en el taller para trabajar el hábito de alimentación:

- **Aprendemos a leer el etiquetado nutricional:** para ello se dará una breve charla y se explicarán algunos de los aspectos más importantes. Contenidos abordados durante la charla:
 - La **etiqueta nutricional** de un producto contiene información facilitada por el fabricante y permite al consumidor decidir si comprarlo o no. Hay dos partes importantes del etiquetado que van a informar acerca de los ingredientes y el valor nutricional del producto: la lista de ingredientes y la información nutricional.
 - La **lista de ingredientes** es aquella en la que figuran todos los componentes utilizados para elaborar el producto y se ordenan según la cantidad empleada en orden decreciente, es decir, los primeros ingredientes son los mayoritarios y los últimos los que menos se han utilizado.
 - La **información nutricional** consiste en una tabla en la que figuran los valores de los nutrientes y de energía del producto de forma global.
 - Lista de ingredientes:
 - Es importante que los productos que vayamos a comprar sean de buena calidad, para ello el consumidor debe fijarse en los ingredientes. Un truco rápido para saber si un producto es saludable es que generalmente éstos no suelen llevar muchos ingredientes (aunque nos tenemos que fijar cuáles son) o no llevan etiqueta (por ejemplo, frutas y verduras frescas).
 - **Azúcar:** es importante diferenciar el azúcar añadido (aparece en este apartado) del que está naturalmente presente en los alimentos. Además, el azúcar añadido se puede presentar con nombres diferentes: dextrosa, jarabe de, sirope, néctar, melaza, panela, sacarosa, fructosa, maltodextrina...

- Grasas: es más interesante la calidad de la grasa o aceite (es decir, de dónde procede) que la cantidad. Por ello, es recomendable que se eviten aquellos alimentos con grasas refinadas y/o hidrogenadas en su composición.
- Aditivos: los productos ultraprocesados suelen llevar muchos aditivos (colorantes, espesantes, emulgentes, edulcorantes...) que no son interesantes, por lo que es preferible que se escojan alimentos que no los contengan en grandes cantidades. Esto no significa que sean perjudiciales, suelen llevar un control de seguridad bastante estricto realizados por la EFSA a nivel europeo y por la AECOSAN a nivel español. De hecho, en algunos productos son necesarios para mejorar la calidad o la conservación del producto (por ejemplo, las legumbres de bote).
- Por último, en el listado suelen aparecer en negrita, subrayado o en asterisco los posibles alérgenos que puede contener el producto. Es importante conocer esta información para los alérgicos o intolerantes a una sustancia determinada.

Alimento elaborado a base de cereales

Ingredientes: Harinas (88,1%) (**trigo** hidrolizada, **trigo, cebada, centeno**, maíz, **espelta, triticale**, arroz y **avena**), miel (9,3%), oligofruktosa, inulina, sales minerales (carbonato cálcico, fumarato ferroso, sulfato de zinc y yoduro potásico), bifidobacterias, vitaminas (ácido L-ascórbico, DL-alfa acetato de tocoferol, nicotinamida, mononitrato de tiamina, acetato de retinol, clorhidrato de piridoxina, ácido fólico y colecalciferol) y aroma (vainillina).
 Contiene **gluten**. Puede contener **leche**.

Ilustración I: ejemplo de una lista de ingredientes.

- Información nutricional:
- En este apartado aparecen diferentes columnas:
- A la izquierda se encuentran los valores obligatorios de los que deben informar los fabricantes (valor energético, grasas, hidratos de carbono, fibra, sal y proteínas). También los no obligatorios, por ejemplo, algunas vitaminas, minerales, etc. Va a depender si realizan alguna alegación nutricional: “fuente de vitamina A, rico en vitamina D...”
- “Por 100 g” indica la cantidad de nutrientes que contiene el producto en 100 g. En cambio, si aparece “por porción o ración” sería lo mismo que antes, pero en la cantidad que los fabricantes consideran como ración. Esto va a variar dependiendo del producto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	○ Por 100g	○ Por porción 30g / Por porção 30g
Valor energético / Energia	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
Grasas / Lípidos	0,9 g	0,3 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,2 g	0,1 g
Hidratos de carbono	84 g	25 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	8 g	2,4 g
Fibra alimentaria / Fibra	3 g	0,9 g
Proteínas	7 g	2,1 g
Sal	1,13 g	0,34 g
VITAMINAS:	(%VRN)	(%VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)	1,3 µg (25)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)	0,28 mg (25)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Niacina	13 mg (83)	4,0 mg (25)
Vitamina B6	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (25)
Vitamina B12	2,1 µg (83)	0,63 µg (25)
MINERALES / MINERAIS:		
Hierro/Ferro	8,0 mg (57)	2,4 mg (17)

(%VRN) = % Valor de Referencia de Nutrientes
(%VRN) = % Valor de Referência do Nutriente

Ilustración II: Tabla información nutricional cereales Kellogg's.

- En este apartado podemos ver la cantidad de macronutrientes y micronutrientes que contiene el producto en su conjunto:
- Valor energético. Antes de rechazar un producto porque tenga muchas calorías, se debe valorar de dónde proceden. No es lo mismo que procedan de unas *galletas digestive* que las de un guacamole elaborado con buenos ingredientes.

- Azúcares. Según lo referido con anterioridad, con esta tabla se puede diferenciar entre el añadido y el que está presente de forma natural. En este último caso, no será añadido si no aparece en el listado de ingredientes (por ejemplo, una caja llena de dátiles deshuesados).

DATIL DESHUESADO		
Información nutricional	Por 100g	Por ración 50g
Valor energético	1258Kj/301Kcal	629Kj/150Kcal
Grasas	1,0g	0,5g
De las cuales, Saturadas	0,2g	0,1g
Hidratos de carbono	72,8g	36,4g
De los cuales, Azúcares	12,8g	6,4g
Proteínas	2,4g	1,2g
Sal	0,005g	0,002g
Minerales		
Potasio	656mg	328mg

Ilustración III: tabla información nutricional dátiles deshuesados Carrefour.

- Sal. Los productos ultraprocesados suelen estar cargados de sal para aumentar su palatabilidad, por ello es recomendable intentar evitar aquellos que tengan grandes cantidades. Hay que tener en cuenta que la OMS recomienda consumir menos de 5 g de sal al día para los adultos.
 - En conclusión, se tiene que valorar la calidad global del producto teniéndose en cuenta ambos apartados, no sólo en la tabla nutricional.
- Diferenciamos alimentos procesados de alimentos ultraprocesados: con la anterior actividad hemos aprendido la base para poder conocer cuándo un alimento es buen procesado o no. Sin embargo, debemos saber cómo distinguirlo y es por ello, por lo que se realiza esta segunda charla sobre cómo hacerlo. Contenidos abordados durante la charla:
- Los **alimentos procesados** son aquellos que han sido sometidos a algún tipo de procesamiento o modificación mediante diferentes procesos: limpieza, pelado, rallado, división por porciones, envasado, secado, pasteurizado, cocinado, etc. El objetivo de estas modificaciones es garantizar la vida e higiene de los alimentos. Se parte de la idea inicial de que los alimentos son productos perecederos y es necesario poseer ciertas condiciones y realizar ciertos tratamientos para que sea posible su conservación.

- En cambio, los **alimentos ultraprocesados** son aquellos que han sido sometidos a muchos tratamientos o procedimientos industriales modificando la calidad nutricional del alimento original. Se trata de productos con una larga lista de ingredientes que a nivel nutricional no son interesantes, como grasas hidrogenadas, materias primas refinadas (harina, azúcar, aceites vegetales) y aditivos (potenciadores del sabor, edulcorantes artificiales, etc.). Estos productos no suelen ser recomendables por los ingredientes que han sido incorporados. Se pueden consumir de forma esporádica, pero que no deben formar parte de la alimentación habitual.
- A diferencia de éstos, los **buenos procesados** presentan una etiqueta nutricional donde figuran pocos ingredientes, entre los cuales no se encuentran cantidades significativas de azúcar añadido, aceites refinados, etc. Estos productos en su mayoría conservan las propiedades saludables del alimento.
- Los alimentos que han sido procesados en sí no son perjudiciales, esto va a depender del tipo de procesamiento y los ingredientes del producto. A continuación, se expondrán algunos ejemplos de buenos procesados y ultraprocesados:

Tabla I: comparativa de buenos procesados y ultraprocesados (Elaboración propia).

Buenos procesados	Ultraprocesados
Leche UHT	Patatas fritas de bolsa o snacks
Yogures y lácteos fermentados (sin azúcar ni aditivos)	Yogures con saborizantes o azucarados
Pan 100% integral	Bollería, pastelería, repostería industrial
Legumbres de bote	Refrescos azucarados
Verdura/fruta congelada	Precocinados (pizza, croquetas, lasaña)

- Para diferenciar entre unos y otros es importante leer el etiquetado nutricional del producto, concretamente la lista de ingredientes, ya que la tabla de información nutricional no nos aporta mucha información y se puede interpretar erróneamente.
- Ideas de desayunos, almuerzos, meriendas saludables: se asume a la hora de realizar esta actividad que tanto los desayunos, como las meriendas se realizan en el domicilio. Mientras que los almuerzos deben ser aptos para el transporte y el consumo en el centro educativo. Antes de dar la propuesta que se ha planteado para abordar en la charla, se comentará de forma oral qué consumen hasta ahora, para responder pueden hacerlo tanto los alumnos como las familias. De esa lluvia de ideas se extraerán las ideas obtenidas sobre una pizarra para dado el caso, poder comparar cuáles son las mejores opciones. A continuación, se facilitará el ejemplo previamente mencionado en forma de tabla sobre un papel para estudiarla y analizarla de forma conjunta.

Tabla II: ejemplo de ideas para las familias/alumnado (elaboración propia).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche semidesnatada Tostadas de pan integral con aceite de oliva y jamón serrano	Leche semidesnatada Cereales integrales Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Tostadas de pan integral con aguacate	Leche semidesnatada Galletas de avena Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Tostadas de pan integral con queso fresco y jamón cocido
ALMUERZO	Bocadillo de jamón cocido	Plátano	Bocadillo de atún	Manzana	Bocadillo de queso
MERIENDA	Fresas	Yogur natural con nueces	Sandía	Yogur natural con avellanas	Naranja

- Aportar información: para esta última actividad contamos con una nueva información que nos permite saber leer las etiquetas de los alimentos para poder elegir los productos de mayor calidad y poder distinguir los buenos procesados de los ultraprocesados. Por ello, se va a diseñar un menú escolar de forma conjunta atendiendo a algunas recomendaciones aportadas por la experta en nutrición:
 - En al menos el primer o el segundo plato de cada día el ingrediente principal debería ser la verdura.
 - Se debe fomentar el consumo de alimentos en sus distintas formas, por ejemplo: la verdura cocida, cruda (en ensalada) o en puré... la carne y el pescado a la plancha, al horno...
 - Debe evitarse el consumo de alimentos procesados (por ejemplo, las barritas de pescado).
 - Al menos dos de los cinco días de la semana deben ofrecerse legumbres, ya que su consumo recomendado es de tres raciones semanales.
 - Debe reducirse el consumo de carnes rojas (lomo de cerdo, chuletas de Sajonia, albóndigas) a favor de carnes más magras como el pollo o el conejo.
 - Las raciones semanales de pescado deben ser superiores, incluyéndose tanto pescado azul como blanco.
 - El postre de elección debería ser la fruta de temporada.

- Luego, una vez se haya diseñado ese menú se les facilitará impreso un ejemplo de menú saludable diseñado con la colaboración de la experta en nutrición y se le añadirán posibles ejemplos de cenas, para que la ingesta diaria sea de calidad (completa, variada y equilibrada). Además de la propuesta de cenas, también se aportarán algunas recomendaciones a tener en cuenta.

Tabla III: menú de comidas semanal propuesto a las familias (elaboración propia).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones a la boloñesa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Lomo a la plancha con pimientos Fruta de temporada	Menestra de verduras Salmón a la plancha Fruta de temporada	Crema de guisantes Muslos de pollo asados Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera Merluza al horno Yogur natural

Tabla IV: menú de cenas semanal propuesto a las familias (elaboración propia).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Coliflor gratinada Filete de lenguado a la plancha Fruta de temporada	Crema de calabaza Revuelto con queso Fruta de temporada	Arroz tres delicias Pechuga de pollo Fruta de temporada	Sopa de fideos Sardinas con ensalada Fruta de temporada	Guisantes con jamón Huevos rellenos de atún Fruta de temporada

Recomendaciones a tener en cuenta a la hora de elegir las cenas:

- Si en la comida hay cereales (pasta, arroz) o legumbres, la cena debe contener un plato principal de verduras.
- Si un plato principal de la comida es a base de verduras, el de la cena será preferiblemente a base de cereal.
- El consumo de alimentos proteicos (carne, pescado y huevo) debe variar entre comidas y cenas: si se come carne, se cenará huevo o pescado...
- Si el postre de la comida es una fruta, el de la cena podrá ser una fruta o un lácteo, dependiendo del consumo de frutas en las colaciones (almuerzo y merienda). Si por el contrario el postre de la comida es un lácteo, el de la cena será fruta.

De todas las actividades realizadas durante el taller con las familias y el alumnado, se realizará un documento recogiendo las ideas principales que se facilitará a las familias bien a través del alumnado o bien a través de una carta/mail.

Anexo 7. Carta para convocar a las familias al taller

Estimados padres y madres:

Por la presente se les hace saber que el próximo jueves, 25 de febrero, a la hora abajo indicada en el gimnasio del centro, donde tendrá lugar un taller para el fomento y la mejora de un estilo de vida saludable en la que se trabajará la promoción de hábitos de actividad física y alimentación.

Dicho taller se realizará en colaboración familias – centro escolar y contará con la colaboración del maestro de Educación Física del centro y de una nutricionista. En él se aportará información y algunos consejos para llevar a cabo en nuestro día a día, además de realizar actividades conjuntas.

Dada la importancia de los temas que se trabajarán, les rogamos encarecidamente su asistencia, siendo preferible que acudan tanto padres/madres como los propios alumnos con ropa y calzado cómodos (preferiblemente deportivos).

NOTA: La organización de los talleres se ha planteado en dos sesiones con la finalidad de evitar aglomeraciones y asegurar las medidas de seguridad COVID-19.

- 16:15 – 17:30 para el grupo A de 6º Educación Primaria.
- 17:35 – 18:50 para el grupo B de 6º Educación Primaria.

Rogamos confirmen su asistencia devolviendo el resguardo al final del documento mediante su hijo/a al centro.

Gracias por su colaboración.

Un cordial saludo.

RESGUARDO

Nombre del alumno:

Asistencia: (marque con una X la respuesta).

Sí

No

Anexo 8. Cuestionario para los alumnos: opinión y mejora de la propuesta

CUESTIONARIO FINAL

1. ¿Conoces el término “actividad física”?
2. Define “actividad física” con tus palabras.
3. ¿Conoces el término “alimentación saludable”?
4. Define con tus palabras “alimentación saludable”.
5. ¿Qué entiendes por los términos “buen procesado” y “ultraprocesado”? Explícalo con tus palabras.
6. ¿Verdadero (V) o Falso (F)? Señala con una X la opción correcta.

	V	F
Subir escaleras no es actividad física.		
Sólo podemos decir que hemos practicado actividad física si estamos cansados o sudando.		
Practicar yoga sí es actividad física.		
Cuando leo la lista de ingredientes de un producto, estos aparecen de mayor a menor cantidad.		
Después de practicar actividad física debo tomar un vaso de agua con azúcar porque es sano y así mañana no tendré agujetas.		
Practicar a diario ejercicio no es bueno para la salud porque se considera un exceso.		
Un vaso de leche con dos galletas príncipe y un zumo bifrutas es un desayuno saludable.		
Si ya he tomado dos piezas de fruta para almorzar no es necesario que tome más durante el día.		

7. ¿Crees que con las actividades realizadas has aprendido la importancia que tiene una “actividad física” diaria? ¿Por qué?
8. ¿Crees que con las actividades que hemos realizado vas a mejorar tus hábitos de actividad física?
9. ¿Crees que estas sesiones te han servido para entender qué es una “alimentación saludable”? ¿Por qué?
10. ¿Crees que con las actividades que hemos realizado vas a mejorar tus hábitos alimenticios?
11. ¿Crees que a partir de ahora vas a realizar cambios en tus rutinas? ¿Cuáles y por qué?
12. Observaciones y sugerencias de las sesiones desarrolladas. Escribe con tus palabras la opinión que tienes sobre las actividades que se han ido haciendo, qué es lo que más te ha gustado, qué es lo que menos te ha gustado y qué cambios harías para mejorarlo.



