



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**AUTOR/A:** Andrea Ramos Ferreras

**TUTOR/A:** María Teresa Román Grande

Palencia, junio de 2022



## **RESUMEN**

Mantener hábitos saludables es esencial desde edades tempranas para conseguir un correcto crecimiento y desarrollo. De esta forma se puede evitar que en la edad adulta aparezcan enfermedades crónicas como las cardiovasculares. Para intentar mejorar esta situación y concienciar de los beneficios de tener una buena alimentación, se plantea una propuesta de intervención adaptada al alumnado del segundo curso de Educación Primaria. En esta propuesta se trabaja el hábito de alimentación saludable desde el ámbito escolar a través de nueve actividades.

## **PALABRAS CLAVE**

Hábitos saludables, alimentación saludable, crecimiento, desarrollo, enfermedades crónicas, propuesta.

## **ABSTRACT**

Maintaining healthy habits is essential from an early age to achieve proper growth and development. In this way, chronic diseases such as cardiovascular diseases can be prevented in adulthood. To try to improve this situation and raise awareness of the benefits of having a good diet, an intervention proposal adapted to students in the second year of Primary Education is proposed. This proposal works on the habit of healthy eating from the school environment through nine activities.

## **KEYWORDS**

Healthy habits, growth, development, chronic diseases, proposal, healthy eating.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	7
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	8
<b>3.1. Justificación legislativa</b> .....	9
<b>3.2. Competencias del Título de Grado en Educación Primaria</b> .....	9
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	11
<b>4.1. Salud y hábitos saludables</b> .....	11
<b>4.2. Alimentación saludable y sus beneficios</b> .....	11
<b>4.2.1. Consecuencias de una mala alimentación</b> .....	12
<b>4.3. Pirámide de la alimentación saludable</b> .....	13
<b>4.3.1. Alimentos de consumo en cada comida principal</b> .....	14
<b>4.3.2. Alimentos de consumo diario</b> .....	15
<b>4.3.3. Alimentos de consumo opcional, ocasional y moderado</b> .....	16
<b>4.3.4. Importancia del agua</b> .....	17
<b>4.4. Creación de hábitos que favorecen la alimentación saludable</b> .....	17
<b>4.5. Raciones recomendadas para los menores</b> .....	18
<b>4.6. Consejos para fomentar la alimentación saludable en menores</b> .....	19
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	20
<b>5.1. Contextualización</b> .....	20
<b>5.1.1. Características del centro</b> .....	20
<b>5.1.2. Características del alumnado</b> .....	21
<b>5.2. Metodología de trabajo</b> .....	22
<b>5.3. Objetivos</b> .....	22
<b>5.4. Contenidos</b> .....	23
<b>5.5. Temporalización</b> .....	23
<b>5.6. Recursos</b> .....	25
<b>5.7. Actividades</b> .....	25
<b>5.7.1. ¿Qué sabemos sobre la alimentación saludable?</b> .....	25
<b>5.7.2. ¿Para qué sirven los alimentos?</b> .....	26
<b>5.7.3. Adivina qué soy</b> .....	27
<b>5.7.4. Clasificamos los alimentos</b> .....	29
<b>5.7.5. Conocemos la pirámide de los alimentos</b> .....	30
<b>5.7.6. Nuestro almuerzo saludable</b> .....	31
<b>5.7.7. Compra de mi comida saludable</b> .....	33
<b>5.7.8. Actividades de refuerzo</b> .....	34

5.7.9. Pasapalabra saludable .....	36
5.8. Atención a la diversidad .....	37
5.9. Evaluación.....	37
5.9.1. Instrumentos de evaluación.....	38
5.9.2. Estándares de aprendizaje.....	38
6. REFLEXIONES .....	39
6.1. Resultados obtenidos de la propuesta de intervención .....	39
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	42
8. LISTA DE REFERENCIAS.....	43
8.1. Referencias normativas.....	43
8.2. Bibliografía .....	43
8.3. Webgrafía.....	44
9. ANEXOS .....	46
1. Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC) .....	46
2. ¿Para qué sirven los alimentos?.....	47
3. Adivina qué soy .....	48
4. Clasificamos los alimentos .....	51
5. Conocemos la pirámide de los alimentos.....	52
6. Nuestro almuerzo saludable .....	52
7. Compra de mi comida saludable.....	53
8. Actividades de refuerzo .....	54
9. Pasapalabra saludables.....	55

## 1. INTRODUCCIÓN

En este documento, correspondiente a mi Trabajo Fin de Grado, se indaga en los aspectos más relevantes relacionados con los hábitos de vida saludable, centrándose en la alimentación saludable.

Se presenta información sobre las consecuencias de una mala alimentación y los beneficios de llevar una alimentación saludable. Este tipo de alimentación debe ser variada y equilibrada y para conseguirlo se suele utilizar la pirámide de los alimentos.

Con toda esta información se diseñó y planificó una propuesta didáctica adaptada al alumnado de segundo curso de Educación Primaria. Para su diseño nos basamos en el Decreto 26/2016, por el que se establece el currículo de Educación Primaria en Castilla y León y en el Real Decreto 157/2022, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

La propuesta de intervención se relaciona con los contenidos del Bloque II del área de Ciencias de la Naturaleza. Estos contenidos se trabajan en nueve actividades llevadas a cabo al principio del tercer trimestre en un colegio público de la ciudad de Palencia.

## 2. OBJETIVOS

Este Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo realizar una propuesta de intervención que facilite al alumnado la toma de contacto con una vida saludable y que interioricen hábitos de alimentación saludables para que los puedan instaurar en su vida fuera de las aulas.

Para conseguir este objetivo existen otros más específicos que me planteo conseguir como son:

- Concienciar al alumnado de segundo curso de Educación Primaria sobre la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables.
- Potenciar los beneficios de la alimentación saludable a través de actividades y recursos didácticos que llamen la atención del alumnado de segundo curso.
- Instaurar el hábito de una alimentación equilibrada dentro del aula.
- Involucrar a las familias en algunas actividades para mejorar la alimentación del alumnado.
- Mostrar las consecuencias negativas de tener una mala alimentación.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema, importancia de la alimentación saludable, para desarrollar este Trabajo Fin de Grado ha sido alentada por mi preocupación respecto a este asunto en el alumnado. Esta preocupación comenzó durante mi estancia en un centro de Educación Infantil y Primaria durante mi primer período de prácticas docentes en el curso académico 2020/2021.

Durante este tiempo pude observar que, a pesar de su corta edad, los menores acostumbraban a consumir comida rápida y bollería industrial. Esto sobretodo se observaba en la hora del almuerzo, donde la mayoría apostaba por dulces y bollería, aunque se intentaba que cada día llevaran un almuerzo variado.

Además, gracias a algunas de las asignaturas cursadas durante estos años de grado como, por ejemplo, *Infancia y hábitos de vida saludable*, los futuros docentes tomamos conciencia de la importancia de la salud en las primeras edades.

Mantener una alimentación saludable proporciona a la persona un mejor bienestar y mayor calidad de vida. En el caso de las edades escolares ayuda al correcto crecimiento y desarrollo tanto cognitivo como físico.

Llama la atención que “en el año 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad”. (OMS, 2020) Como futura docente, me resulta especialmente alarmante el progresivo aumento a lo largo de los últimos años de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial o las enfermedades cardiovasculares en menores.

Considero que los docentes somos de las personas que más influyen en los menores por ser sus referentes y, en muchos casos, tenemos la responsabilidad de concienciarles sobre los asuntos más preocupantes de la sociedad. Porque debemos entender que el papel del docente no solo se limita a transmitir conocimientos teóricos o programar y realizar actividades, sino también a enseñar los valores necesarios para potenciar hábitos y comportamientos orientados a la formación de una conducta social adecuada y a desarrollar estilos de vida saludable.

Por todo ello creo que, ante esta situación tan preocupante e influyente en la vida de nuestros discentes, debemos empezar a trabajar sobre ella desde los centros para que comience a cambiar.



Si bien es cierto, en los últimos años “la alimentación del preescolar y escolar está siendo objeto de atención creciente, principalmente como consecuencia del incremento del padecimiento de sobrepeso y obesidad” (Jiménez, A. I. y Ortega, R. M<sup>a</sup>, 2015, p.115). Es por esto que podemos observar que algunos centros educativos están implementando medidas como la plantación de huertos ecológicos o la planificación de menús saludables en los comedores.

### **3.1. Justificación legislativa**

La propuesta planteada en este trabajo sobre la adquisición del hábito de la alimentación saludable se puede abordar basándonos en el Decreto 26/2016, por el que se establece el currículo de Educación Primaria en Castilla y León.

Este tema se podría trabajar desde el área de Ciencias de la Naturaleza, concretamente con el Bloque II (*El ser humano y la salud*). En el primer curso se comienza hablando sobre los diferentes hábitos saludables relacionados con el adecuado funcionamiento del cuerpo y el mantenimiento de la salud.

En el segundo curso es cuando se comienza a hablar de la dieta equilibrada como base para la alimentación saludable y de los hábitos saludables necesarios para prevenir enfermedades. Estos contenidos se van reforzando y ampliando a lo largo de la etapa educativa en Educación Primaria.

### **3.2. Competencias del Título de Grado en Educación Primaria**

La realización de este TFG permitirá demostrar las competencias que he adquirido a lo largo de mi formación como Maestra en Educación Primaria. Estas competencias se muestran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. Aquellas relacionadas con el tema elegido son:

#### **Generales**

- Reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada práctica educativa.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones al alumnado de Educación Primaria.

## **Específicas**

- Conocer y comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo de 6 a 12 años.
- Mostrar una actitud de valoración y respeto hacia la diversidad del alumnado, cualesquiera que fueran las condiciones o características de este.
- Conocer los fundamentos de la educación primaria como etapa obligatoria.
- Ser capaz de reconocer, comprender y valorar las características, condiciones y exigencias del conocimiento científico, así como su estructura y su dinámica.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación.
- Conocer y saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar en el período de 6 a 12 años.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos.
- Reconocer la mutua influencia entre ciencia, sociedad y desarrollo tecnológico, así como las conductas pertinentes para procurar un futuro sostenible.
- Conocer el currículo escolar relacionado con las ciencias experimentales.
- Resolver problemas de la vida cotidiana con contenidos de ciencias experimentales.
- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo de ciencias experimentales mediante recursos didácticos.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. Salud y hábitos saludables

Antes de adentrarnos en el conocimiento sobre la alimentación saludable, que es el tema principal de este Trabajo Fin de Grado, es importante definir su concepto base, la **salud**. Se trata de un término del que se viene hablando desde muchos años atrás y por ello su definición ha sufrido numerosas modificaciones a lo largo de la historia.

La definición más utilizada actualmente y por la que nos guiamos nos la otorga la OMS que establece que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1948, p.1). Es decir que estar sano, como se dice comúnmente, va mucho más allá de no encontrarse bajo los efectos de alguna enfermedad, sino que también abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

Para conseguir este estado de salud existen conductas, denominadas **hábitos saludables**, que debemos asumir en nuestra vida cotidiana y que indiquen positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Según Stephard (1984) aunque existen numerosos hábitos saludables, los más importantes serían una correcta alimentación, una actividad física adecuada y unas rutinas de sueño regulares y apropiadas. Esta afirmación la encontramos en el libro de Rodríguez, P. L. titulado *Educación física y salud en primaria* en 2006.

### 4.2. Alimentación saludable y sus beneficios

Pero como ya se ha mencionado anteriormente en este Trabajo Fin de Grado nos centraremos en la importancia de la alimentación saludable, ya que la alimentación es uno de los factores que más influyen en el estado de salud y en el bienestar de las personas. (Adame, A., 2010)

En muchas ocasiones la población confunde nutrición y alimentación, por ello cabe destacar que, aunque son conceptos relacionados entre sí, sus significados son diferentes. “La **alimentación** es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.” (5 al día, s.f.)

Mientras que “la **nutrición** comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (los nutrientes) contenidas en los alimentos.” (5 al día, s.f.)

Por todo ello, podemos definir la **alimentación saludable** como la acción de elegir en cada momento los mejores alimentos. De esta manera aportamos a nuestro organismo la cantidad necesaria de nutrientes.

Gracias a estos nutrientes aseguramos el óptimo crecimiento y funcionamiento del organismo y la correcta realización de las funciones biológicas y psicológicas, evitando de esta manera el desarrollo de enfermedades. (Carrillo, B., 2009, p.3)

Además, como aseguró la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, una alimentación saludable “ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.”

Por ello es recomendable comenzar a educar en hábitos de alimentación saludable desde la infancia. De este modo es más probable que dichos hábitos se consoliden en la adolescencia y se sigan manteniendo en la edad adulta.

De acuerdo con lo recogido por el Ministerio de Educación y Deportes, el Ministerio de Salud y Desarrollo Social y el Instituto Nacional de Nutrición en 2005, la formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, así como, su promoción, formación y consolidación de manera sistemática favorece:

- La prevención, desde las primeras etapas de la vida, de la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y la nutrición.
- El conocimiento sobre materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables para que estos puedan ser adaptados al nivel de aprendizaje de los menores y aplicado en las rutinas tanto escolares como familiares. Estas rutinas deben favorecer la alimentación sana, estimulando las actitudes positivas de los menores hacia la alimentación.
- La valoración y el aprendizaje de las pautas de conducta y actitudes que contribuyen a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral. (p.337)

#### **4.2.1. Consecuencias de una mala alimentación**

Además, una malnutrición en la primera infancia (0-8 años) puede provocar efectos devastadores y duraderos. Por un lado, la desnutrición puede impedir el adecuado desarrollo conductual y cognitivo, entre otros. Por otro lado, una sobrealimentación puede instaurar enfermedades crónicas.

En cambio, si los niños y niñas desde edades tempranas tienen una alimentación adecuada a su edad tienen menos posibilidades de sufrir trastornos nutricionales como anemia, sobrepeso u obesidad, contribuyendo a la prevención de patologías en la edad adulta. También tendrán menos probabilidades de padecer problemas de aprendizaje escolar.

Cabe destacar que la obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud pública (Amigo, I. y Errasti, J. M. 2006) tanto por la salud y calidad de vida de los menores que la sufren como por las consecuencias que esta genera a largo plazo.

Según la Sociedad Española de la Nutrición Comunitaria (SENC) “la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos principalmente frescos, de temporada y de proximidad, a nuestra alimentación diaria y semanal” (2018, p.10).

### 4.3. Pirámide de la alimentación saludable

La alimentación saludable se basa en tres conceptos fundamentales que son variación, equilibrio y adecuación.

- **Variación.** Debido a que no existe ningún alimento que nos aporte los nutrientes esenciales por sí mismo, es necesario combinar diferentes alimentos para cubrir las necesidades de nuestro organismo.
- **Equilibrio.** Se consigue al garantizar las kilocalorías necesarias para el buen funcionamiento del organismo repartidas a lo largo del día. Y también al cubrir las necesidades nutricionales básicas.
- **Adecuación.** Cada persona tiene unas necesidades nutricionales diferentes, dependiendo de sus características y sus circunstancias. Por ello, las proporciones de los alimentos que se ingieran deben ir modificándose con el tiempo.

Para asegurar que los tres conceptos mencionados anteriormente se cumplan se creó la que se conoce como la **pirámide alimenticia**. Esta es un gráfico diseñado con el fin de indicar los alimentos que se deben incluir en la dieta y en qué medida debe hacerse, teniendo en cuenta el grado de actividad física y la situación personal de cada individuo.

La primera pirámide alimenticia creada en España fue en el año 1994 por SENC, desde entonces se han producido diversas modificaciones. La actualización más reciente ha sido publicada en el año 2018 y la encontramos incluida en la Guía de la alimentación saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos (Anexo 1).

Esta pirámide está dividida en 5 niveles, diferenciados por colores. Cada uno de los niveles tiene unos alimentos y unas características propias de cada nivel. Los alimentos que se encuentra cerca de la base de la pirámide son aquellos que deben estar presentes en nuestra alimentación diaria y según nos acercamos a la punta, el consumo de los alimentos pasa a ser ocasional y moderado.

#### **4.3.1. Alimentos de consumo en cada comida principal** (peldaños inferiores de color naranja y verde)

- **Cereales**

Abarca el trigo, el maíz, el arroz, la avena y el centeno. De ellos obtenemos el pan, la pasta o la harina. En este conjunto también se incluyen como grupo más específico tubérculos como las patatas. Se trata de alimentos fundamentales en nuestra alimentación por ser la fuente más importante de energía.

Es un grupo de alimentos del que se recomienda consumir entre cuatro y seis porciones al día. Son preferentes las preparaciones integrales o cereales de grano entero, ya que son más ricas en fibra, vitaminas y minerales.

- **Frutas**

En este grupo tenemos, por un lado, frutas frescas como las manzanas, las fresas o los plátanos que nos aportan agua, azúcares y vitaminas, la más importante la vitamina C. Los zumos de fruta no nos aportan fibra, por ello se recomienda que el consumo sea de frutas enteras.

Por otro lado, tenemos las frutas desecadas como las ciruelas, las castañas o las pasas que nos aportan menor cantidad de agua que las frutas frescas, pero mayor aporte calórico. El consumo recomendado es de tres o más piezas de fruta al día, siendo favorables aquellas que son de temporada.

- **Verduras y hortalizas**

Estos alimentos son una gran fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. La mejor manera de beneficiarse de todos estos nutrientes es consumir tanto frutas como verduras en crudo, ya sea solas o en ensalada; pero también es una buena elección cocinarlas al vapor o al horno.

Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios repartidos en dos raciones, priorizando las variedades de temporada. Además, se recomienda que al menos una de las raciones sea en crudo, por ejemplo, añadiéndola en una ensalada.

- **Aceites y grasas**

Las grasas son importantes para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y nucleares. A pesar de ello, los aceites y grasas deben ser consumidos con moderación debido a su elevado aporte calórico.

Ha de saberse que las grasas de origen vegetal, como el aceite de oliva virgen extra, son más saludables y preferibles que las grasas de origen animal. Además, deben evitarse los productos elaborados con aceite de palma o de coco, siendo preferibles aquellos elaborados con aceite de oliva, de girasol o con grasa láctea.

#### **4.3.2. Alimentos de consumo diario** (peldaño medio de color azul)

- **Pescados y mariscos**

Los pescados se convierten en una buena fuente de proteínas, vitamina D, yodo y Omega-3. Este último se trata de un ácido poliinsaturado que debemos incluir en la dieta debido a que nuestro cuerpo no es capaz de producirlo.

Estos ácidos grasos reducen el colesterol “malo” (LDL), reducen los niveles de triglicéridos y ejercen una acción preventiva de enfermedades cardiovasculares, debido a su potencial antiinflamatorio y anticoagulante. Los podemos encontrar en pescados como el atún, las sardinas, el salmón o el bonito.

Por otro parte, en este grupo también encontramos los mariscos que son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Además, tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, energía y grasas saturadas.

Por todo ello, es conveniente que el consumo de pescado y marisco sea de tres a cuatro raciones semanales.

- **Frutos secos**

En este grupo de alimentos nos encontramos las almendras, las avellanas, los anacardos, los pistachos y las nueces. Se tratan de productos que contienen ácido graso insaturado de origen vegetal, fibra y proteínas.

Esto les convierte en una gran fuente de energía y de vitamina E, con efectos antioxidantes. También ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y a reducir trastornos intestinales. Se recomienda que se consuman de tres a siete raciones a la semana de frutos secos.

- **Los huevos**

Son alimentos que nos aportan proteínas de gran calidad; diversas vitaminas como la A, la D y la B12; y distintos minerales como el fósforo y el selenio. Todos ellos son nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento, en la cual se encuentran los alumnos y alumnas de Educación Primaria.

Se recomienda que el consumo sea de tres a cinco huevos a la semana. Además, pueden ser una alternativa nutricional al pescado o a la carne, debido a la similitud en las cualidades nutricionales.

- **Legumbres**

En este grupo encontramos las lentejas, los garbanzos, las alubias o los guisantes. Estos alimentos nos aportan hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas y proteínas. Además, favorecen la sensación de saciedad y ayudan a prevenir el cáncer de colon y a reducir los niveles de colesterol “malo” (LDL).

Es recomendable consumir de dos a cuatro raciones a la semana, siendo preferible acompañarlas con verduras de hoja verde.

- **Leche y derivados**

En este grupo se encuentran la leche, la leche fermentada, los yogures, los quesos frescos y tiernos. Estos alimentos son una importante fuente de proteínas de gran calidad, de lactosa, de vitaminas (A, D, B2 y B12) y de calcio. Este último es un mineral de gran importancia en la infancia ya que ayuda a la formación de huesos y dientes.

Ayudan a mejorar la respuesta inmunitaria y protegen al intestino contra microorganismos patológicos, entre otros muchos beneficios. Se recomienda consumir entre dos y tres raciones de lácteos al día.

#### **4.3.3. Alimentos de consumo opcional, ocasional y moderado** (peldaños superiores de color rojo y rosa)

- **Las carnes rojas y embutidos**

La carne es un alimento que nos aporta gran cantidad de proteínas, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Además, contiene grasas saturadas, por lo que se recomienda que antes de cocinar el alimento se retire la grasa visible.



El consumo recomendado de carne se estima en tres raciones semanales, siendo preferible la ingesta de piezas magras o de animales criados en libertad. De esta forma el consumo de embutidos, carnes rojas y procesadas (con salazón, fermentación o ahumado) debe ser ocasional.

- **Dulces, azúcares y bebidas azucaradas**

Los alimentos y bebidas que contienen azúcares de absorción rápida nos aportan energía y aumentan la palatabilidad de estos. El consumo de este tipo de alimentos y bebidas debe ser ocasional, debido a que son innecesarios y su consumo excesivo puede provocar sobrepeso, caries dental, entre otras patologías.

La Organización Mundial de la Salud aconseja que no se debe superar el aporte del 10% de la energía diaria a partir de azúcares monosacáridos y disacáridos.

#### **4.3.4. Importancia del agua**

Por último, es importante destacar la importancia del agua, ya que es imprescindible para el mantenimiento de la vida. En el agua tienen lugar las reacciones químicas de nuestro organismo.

Además, el agua es la mejor fuente de hidratación, puede ayudar a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de un litro a dos litros al día, siempre teniendo en cuenta la edad y la situación personal.

#### **4.4. Creación de hábitos que favorecen la alimentación saludable**

Para conseguir que el alumnado adopte hábitos favorables a la alimentación saludable se necesitan adoptar unas bases. Algunas de estas bases son:

- Dejar a los menores que decidan los alimentos que deben tomar en cada momento.
- Motivar un ambiente agradable y adecuado a la hora de comer, estableciendo reglas de comportamiento en la mesa.
- Tener muy claro que tanto familias como docentes son figuras que el alumnado imita. Por lo tanto, estas figuras deben promover una alimentación saludable no solo con palabras sino también con hechos.

Los niños que no comen en un ambiente adecuado y familiar se suelen alimentar de forma desequilibrada, comiendo más chucherías o comida basura.

- Establecer horario de comida, teniendo en cuenta la distribución energética y realizando entre cuatro a cinco comidas a día.

El desayuno adecuado debe comprender entre el 20 y el 25% de las necesidades energéticas diarias, dedicándole al menos 10 minutos. Para conseguir un buen desayuno, debe contener especialmente hidratos de carbono, como cereales, fruta o zumos de fruta fresca. Además, siempre ha de contener lácteos y se puede añadir otros alimentos como jamón o huevos. (Navas, V. y Sierra, C. 2015)

A medio día es aconsejable el consumo de lácteos como yogur o queso, frutas, cereales o bocadillos caseros o frutos secos, para cubrir entre el 10 y el 15% de la energía diaria.

La comida debe cubrir entre el 30 y el 35% de las necesidades energéticas diarias recomendadas. Siempre ha de incluir fibras, hidratos de carbono, proteínas y grasas en menor proporción.

A media tarde se puede hacer una merienda poco excesiva que suponga entre el 10 y el 15% de las necesidades energéticas. Los alimentos más recomendados son similares a los del almuerzo: frutas, bocadillos caseros y lácteos.

Por último, en la cena se deben suplementar entre el 25 y el 30% de las necesidades energéticas y se recomienda incluir en ella alimentos que compensen las aportaciones energéticas de las comidas realizadas a lo largo del día. Además, debe realizarse pronto para evitar acostarse inmediatamente después.

#### **4.5. Raciones recomendadas para los menores**

Al igual que es necesario cuidar los alimentos que consumimos, tenemos que prestar mucha atención al tamaño de las raciones y distribución de estos alimentos. Las raciones tienen que medirse más exhaustivamente en las edades escolares, ya que el ritmo de crecimiento es más rápido en estas edades y hay que ir aumentando progresivamente el tamaño de las raciones.

El Programa PERSEO, propuesto por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación en 2008, nos ofrece un modelo de raciones solo como orientación. Debe modificarse en función de la edad y la actividad física de cada menor.

Alimentos	Raciones recomendadas	Pesos de las raciones en crudo
Arroz y pasta Cereales y galletas Patatas	Entre 2 y 3 al día	Entre 40 y 70 g Unos 30 g Entre 80 y 150 g
Pan	Entre 2 y 4 al día	Entre 20 y 25 g
Verdura	Entre 2 y 5 al día	Entre 80 y 180 g
Fruta	Más de 2 al día	Entre 80 y 180 g
Leche Yogur Queso	Entre 2 y 4 al día	Entre 100 y 250 cc Unos 150 g Entre 10 y 60 g
Legumbres	Entre 2 y 3 por semana	Entre 30 y 50 g
Pescado	Más de 4 por semana	Entre 50 y 85 g
Carne	Entre 3 y 4 por semana	Entre 50 y 85 g
Huevo	Unos 3 por semana	Unos 64 g

#### 4.6. Consejos para fomentar la alimentación saludable en menores

- ❖ **Apetecible y sorprendente.** Se pueden combinar aquellos alimentos que menos gusten al menor con aquellos que más le agraden. Para ello podemos presentar los alimentos en el plato de forma atractiva.
- ❖ **Divertida.** Se puede hacer al menor participe de su alimentación: decidiendo la compra, la comida que van a tomar o elaborando recetas. Esto es una oportunidad para aprender y adoptar buenos hábitos.
- ❖ **Ordenada.** Lo mejor para conseguir un ambiente relajado y tranquilo durante la comida y la cena es seguir un orden: primer plato, segundo plato y postre.
- ❖ **Educativa.** Para educar en hábitos alimentarios saludables es esencial que haya coordinación y trabajo tanto en la escuela como en casa.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

A continuación, planteo una intervención didáctica para poder trabajar en un aula de segundo de Educación Primaria: la importancia de la alimentación saludable. Para ello, se presentan primero las características del centro y del alumnado, donde puse en práctica distintas actividades. Después, se resume la metodología de trabajo utilizada para esta propuesta didáctica.

Antes de las actividades, se plantean los contenidos que se pretenden trabajar y los objetivos que debería conseguir el alumnado. Además, se muestra la temporalización seguida en la intervención.

Se recuerda que todo ello es solamente una guía que puede ser modificada para adaptar la intervención a cada contexto particular y así poder garantizar el aprendizaje del alumnado.

### **5.1. Contextualización**

#### **5.1.1. Características del centro**

El colegio en el que se planteó hacer la intervención es un centro público que cuenta con Educación Infantil y Educación Primaria.

Se trata de un colegio bilingüe en las áreas de Educación Física y Educación Plástica desde el curso académico 2015-2016. Actualmente, cuenta con un total de 30 grupos, tres líneas por cada uno de los niveles, excepto en 3 años, primero y quinto de Educación Primaria que cuentan con cuatro líneas. Esto se debe a un desdoble del alumnado como medida COVID.

Es un centro muy completo académicamente hablando y ello le convierte en uno de los centros públicos más demandado de la ciudad. Esto se debe a que cada año son muchas las familias, no solo del barrio en el que se encuentra el centro, que solicitan la entrada en el colegio de sus hijos e hijas.

El centro se encuentra emplazado en un barrio del ensanche de la ciudad de Palencia que se halla separado de los barrios céntricos de la ciudad por las vías del ferrocarril. Además, cerca del centro se ubican escuelas infantiles, un centro de enseñanza secundaria, el centro de salud y las instalaciones deportivas, donde acude mucho alumnado del centro a practicar diversas actividades (fútbol, natación, bádminton o baloncesto).

Se trata de un barrio con más de 9.400 habitantes dedicados en su mayoría al sector secundario trabajando en industrias y fábricas. La industria que más trabajadores tiene de este barrio es la dedicada a la automoción como por ejemplo la FASA-Renault. Por todo ello se determina que el nivel socioeconómico de las familias que acuden al centro es medio.

La mayor parte de los ciudadanos de este barrio es población joven por ello se está observando un ligero aumento del índice de natalidad y por ende un aumento de la población en edad escolar.

### **5.1.2. Características del alumnado**

El aula en el que se ha desarrollado la experiencia es uno de los tres segundos cursos del centro. Esta clase cuenta con un total de 23 menores, de los cuales 11 son niñas y 12 son niños. En su mayoría están cumpliendo durante el curso 8 años, excepto una alumna repetidora que cumple 9 años.

Se trata de un grupo curioso al que le gusta aprender sobre asuntos que suceden a su alrededor o que escuchan en su vida fuera del aula. Además, es un grupo trabajador que normalmente se encuentra dispuesto a colaborar en las actividades que se les plantea. Incluso, a veces son ellos mismos los que proponen actividades que se han trabajado anteriormente y que quieren volver a repetir. Las actividades que más le llaman la atención son aquellas que requieren pensar como son las adivinanzas, los datos curiosos o los retos.

De manera más individual podemos destacar los siguientes rasgos a tener en cuenta dentro del aula:

- Encontramos una alumna repetidora de segundo curso de Educación Primaria que cuenta con refuerzo fuera del aula en las áreas de Matemáticas y de Lengua Castellana.
- Tenemos un alumno con atención dispersa que también cuenta con refuerzo fuera del aula en las áreas de Matemáticas y de Lengua Castellana. Además, en este curso se plantea que repita.
- También encontramos una alumna con dificultades en la comprensión lectora, en la escritura y en el razonamiento matemático. A esta alumna se le ha realizado en el segundo trimestre un estudio de derivación y también se plantea que repita este curso.
- Por último, tenemos una alumna que se encuentra muy avanzada en el área de Matemáticas y a la que en el segundo trimestre se la ha realizado un estudio de derivación. Se está planteando la posibilidad de juntarla en esta área con alumnos y alumnas que se encuentran en su mismo nivel de aprendizaje.

## 5.2. Metodología de trabajo

Para realizar esta propuesta didáctica se apuesta por una **metodología activa**, donde el alumnado es considerado el protagonista de su propio aprendizaje. Para ello se fomenta la implicación de los discentes, promoviendo su socialización entre compañeros y compañeras.

Además, de esta metodología se plantean trabajar a la vez otras metodologías con el objetivo de que se complementen unas a otras. Algunas de estas metodologías son:

- **Aprendizaje significativo.** Según Ausubel (2002) un estudiante aprende mejor si es capaz de asociar la nueva información con aquella que ya posee. Por ello, en esta propuesta didáctica se plantea enseñar los nuevos contenidos teniendo en cuenta los conocimientos previos de los alumnos y alumnas.
- **Aprendizaje cooperativo.** Es una técnica que implica la adquisición del aprendizaje a través del trabajo en equipo. Fomenta la necesidad de que el alumnado interactúe para poder conseguir sus objetivos (Pérez, S. 2010). Por todo ello se considera que esta técnica llega a proporcionar un aprendizaje más profundo y duradero en el tiempo.
- **Modelo científico.** Se pretende que el alumnado de segundo se especialice a raíz de esta propuesta didáctica en identificar y clasificar los alimentos en función de la recomendación de su consumo y ser conscientes de la alimentación que llevan.
- **Metodología observacional.** A través de ella pretendemos conocer la evolución de los alumnos y alumnas y conocer si es necesario realizar modificaciones si observamos algún problema en la adquisición de los aprendizajes.

## 5.3. Objetivos

A través de esta propuesta didáctica se pretende que los alumnos y alumnas del segundo curso de Educación Primaria alcancen los siguientes objetivos establecidos por el Decreto 26/2016:

### **Bloque I. Iniciación a la actividad científica**

- 1· Trabajar de forma cooperativa, apreciando el cuidado por la seguridad propia y de sus compañeros, cuidando las herramientas y haciendo uso adecuado de los materiales.
- 2· Utilizar diferentes técnicas de exposición oral y escrita de los resultados obtenidos tras la realización de diversas experiencias, presentándolos con apoyos gráficos.

## **Bloque II. El ser humano y la salud**

1. Reconocer la función e importancia de los alimentos y la alimentación en el organismo humano y en la actividad diaria.
2. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso), sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.

### **5.4. Contenidos**

1. Hábitos saludables
2. Los alimentos y sus cualidades
3. Alimentación saludable: la dieta equilibrada
4. La pirámide de la alimentación
5. Importancia de la alimentación saludable para prevenir enfermedades
6. Lectura, análisis y síntesis de textos propios del área.
7. Trabajo individual y en grupo
8. Práctica de hábitos saludables
9. Respeto de las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos y materiales de trabajo.
10. Técnicas de estudio y trabajo. Desarrollo de hábitos de trabajo. Esfuerzo y responsabilidad.

### **5.5. Temporalización**

La propuesta didáctica que se presenta en este trabajo fin de grado sobre la importancia de la alimentación saludable se llevó a cabo en el tercer trimestre, a la vuelta de vacaciones de Semana Santa, en los meses de abril y mayo. Se temporalizó en seis horas.

La mayor parte de las sesiones se realizaron en el horario de la asignatura de Ciencias de la Naturaleza que se impartía media hora los martes y una hora los jueves, a razón de hora y media por semana como establece la vigente ley educativa.

Las sesiones fueron de media hora de tal manera que los jueves la otra mitad de la hora se empleaba para seguir trabajando los contenidos establecidos por el libro que utilizaba el alumnado de guía para la asignatura. Además, los lunes se dedicaban a la adivinanza de alimentos saludables con la que se empleaba un cuarto de hora.

**ABRIL 2022**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7 Vacaciones	8 Vacaciones
11 Vacaciones	12 Vacaciones	13 Vacaciones	14 Vacaciones	15 Vacaciones
18 <u>1º sesión (30 min)</u> Actividades 1 y 2	19 <u>2º sesión (45 min)</u> 1º adivinanza y actividad 4	20	21 <u>3º sesión (30 min)</u> Actividad 5	22
19 <u>4º sesión (15 min)</u> 2º adivinanza	26 <u>5º sesión (30 min)</u> Continuación de la actividad 5	27	28 <u>6º sesión (30 min)</u> Actividad 6	29

**MAYO 2022**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 <u>7º sesión (45 min)</u> 3º adivinanza y actividad 7	4	5 <u>8º sesión (30 min)</u> Actividad 8	6
9 <u>9º sesión (15 min)</u> 4º adivinanza	10 <u>10º sesión (30 min)</u> Actividad 9	11	12 Salida	13
16 <u>11º sesión (15 min)</u> 5º adivinanza	17	18	19	20
23	24	25	26	27



## **5.6. Recursos**

### **Humanos:**

- El maestro de Educación Primaria.
- Un maestro de apoyo (si es necesario).
- La participación de 22 alumnos de 8 años y uno de 9 años.

### **Materiales:**

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta propuesta didáctica se especifican en cada actividad. A rasgos generales necesitaremos:

- Material fungible: folios, carpetas, sobres y fichas.
- Material no fungible: pizarra digital, urnas, tarjetas con preguntas y adivinanzas y la ruleta de pasapalabra.

### **Espaciales:**

Los recursos espaciales también se especifican en cada actividad, estos serán:

- Diferentes espacios del aula: casilleros, rincón de los horarios o el rincón de los premios.

## **5.7. Actividades**

A continuación, se proponen una serie actividades que se llevaron a cabo en el aula de segundo de Educación Primaria, para trabajar con los alumnos la importancia de una alimentación saludable:

### **5.7.1. ¿Qué sabemos sobre la alimentación saludable?**

#### **Objetivos**

- » Exponer ideas sobre alimentación saludable de forma oral
- » Indicar características de la alimentación saludable

#### **Contenidos**

- 1· Hábitos saludables
- 2· Alimentación saludable: la dieta equilibrada

## **Desarrollo de la actividad**

Esta sería una actividad previa donde conocemos cuánto saben nuestros alumnos y alumnas acerca de la alimentación saludable. Y también tratamos de averiguar si cada uno realiza una alimentación saludable en su día a día. Para ello les planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Alguien sabe qué significa alimentación saludable?
- ¿Alguien podría explicarme en qué consiste la alimentación saludable?
- ¿Creéis que lleváis una alimentación saludable?
- ¿Qué debo hacer para tener una alimentación saludable?

## **Temporalización**

Esta actividad está pensada para abarcar la primera parte de la primera sesión de la propuesta didáctica. Se estima con una duración de, aproximadamente, 15 minutos sería suficiente para que los alumnos y alumnas muestren sus conocimientos.

## **Recursos**

Humanos:

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria

### **5.7.2. ¿Para qué sirven los alimentos?**

#### **Objetivos**

- » Extraer las ideas principales de un texto sobre contenido de Ciencias de la Naturaleza
- » Mencionar la utilidad de los alimentos
- » Distinguir dieta de dieta equilibrada

#### **Contenidos**

- 1· Alimentación saludable: la dieta equilibrada
- 2· Lectura, análisis y síntesis de textos propios del área

## **Desarrollo de la actividad**

Se repartió a cada uno de los alumnos y alumnas un folio con la teoría de para qué sirven los alimentos (anexo 2). La leímos todos juntos y comentamos las ideas que cada uno fue extrayendo del texto. Al final la profesora hizo un resumen con las mejores conclusiones extraídas de toda la sesión.

Esta hoja la guardaron en su casillero, donde guardan todas las hojas que van trabajando y que al final del trimestre ordenan en una carpeta que consultan siempre que lo necesitan.

## **Temporalización**

Esta segunda actividad formará parte de la primera sesión junto a la actividad previa, comentada anteriormente. La duración de esta actividad será de 15 minutos, de tal forma que al unir las dos actividades la sesión ha durado media hora.

## **Recursos**

Humanos:

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria

Materiales:

- Veintitrés fotocopias (*¿Para qué sirven los alimentos?*)
- Casilleros

### **5.7.3. Adivina qué soy**

#### **Objetivos**

- » Identificar los alimentos saludables a través de pistas.
- » Conocer más características de los alimentos.
- » Participar en las actividades que se les propone.

#### **Contenidos**

- 1· Los alimentos y sus cualidades
- 2· Desarrollo de hábitos de trabajo, esfuerzo y responsabilidad.

## **Desarrollo de la actividad**

En esta actividad planteamos cinco adivinanzas sobre alimentos saludables que debemos incluir en nuestra dieta.

En el último momento de la asamblea la maestra leyó la adivinanza que tocaba ese día (anexo 3) y se repartió un sobre a cada uno de los alumnos y alumnas. En el sobre han puesto su nombre y dentro se encontraba un trozo de papel donde tenían que poner la solución. A lo largo de la mañana debían meter el sobre con la solución en una urna colocada en el fondo de la clase.

Al final del día se mostró la solución de la adivinanza y se hace el recuento de los resultados obtenidos. Aquellos que hayan acertaron la adivinanza obtuvieron de premio un palito de pan que se acumula al resto de premios que se obtienen a lo largo de la semana y que se ofrecen antes del recreo todos los viernes.

Una vez resuelta la adivinanza y repartidos los premios, se procedió a contar datos importantes sobre el alimento. Por ejemplo, qué cualidades tienen, qué beneficios nos aporta incluirlo en nuestra dieta o qué recomendación de consumo tiene.

## **Temporalización**

Las adivinanzas están planteadas para realizarlas en un total de quince minutos cada lunes, excepto el martes 19 de abril, porque ese lunes se dedicó a la presentación del tema, y el martes 3 de mayo debido a que el día anterior fue festivo.

## **Recursos**

Humanos:

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria

Materiales:

- Sobres preparados con un trozo de papel en su interior
- Urnas
- Tarjetas con la adivinanza
- Palitos de pan para los premios

Espaciales:

- Rincón de los premios

#### **5.7.4. Clasificamos los alimentos**

##### **Objetivos**

- » Enumerar diferentes alimentos que conocen.
- » Conocer los grupos de alimentos y las características nutricionales de cada uno.
- » Clasificar los alimentos que toman en función a su valor nutricional: proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.

##### **Contenidos**

- 1· Lectura, análisis y síntesis de textos propios del área.
- 2· Los alimentos y sus cualidades

##### **Desarrollo de la actividad**

Al comienzo de la sesión, el docente, les explicó que iban a hablar de cómo se clasifican los alimentos, mientras se dedicará a repartir a cada alumno y alumna la fotocopia que iban a trabajar (anexo 4). La clasificación sería en función del valor nutricional de los alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas).

Se fue leyendo y comentando de uno en uno los tipos de alimentos para que les pudiesen llegar a entender, ya que podía haber alumnos o alumnas que no lo entiendan solo con leerlos. Después, cada uno comentó el almuerzo que ha tenido y la clasificación de estos alimentos.

##### **Temporalización**

Esta actividad pertenece a la segunda sesión de la propuesta y tendría una duración aproximada de media hora (30 minutos).

##### **Recursos**

Humanos:

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria

Materiales:

- Veintitrés fotocopias (Clasificación de los alimentos)

### **5.7.5. Conocemos la pirámide de los alimentos**

#### **Objetivos**

- » Clasificar los alimentos que toman en función a su valor nutricional: proteínas, carbohidratos, grasas y minerales.
- » Conocer los principios de una alimentación saludable y la frecuencia adecuada de ingesta de los alimentos.
- » Identificar los diferentes alimentos que forma parte de cada uno de los peldaños de la pirámide de los alimentos.
- » Diferenciar a través de la pirámide de los alimentos los tres tipos de consumos que existen (consumo en cada comida, consumo diario y consumo ocasional).

#### **Contenidos**

- 1· Alimentación saludable: la dieta equilibrada
- 2· La pirámide de la alimentación
- 3· Respeto de las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos y materiales de trabajo.
- 4· Trabajo en grupo

#### **Desarrollo de la actividad**

Esta actividad se dividió en dos partes. En la primera parte, los alumnos y alumnas cogieron de su casillero la fotocopia que trabajamos en la sesión anterior (*Clasificación de los alimentos*), mientras el docente buscaba en la pizarra digital una pirámide de la alimentación que se adapte al nivel de los menores.

A continuación, se fue explicando cada peldaño de la pirámide basándose en la clasificación de la fotocopia. De esta forma nos aseguraremos de que comprendieran mejor la pirámide, ya que fueron uniendo los conocimientos que ya han aprendido con algo tan abstracto y nuevo para ellos y ellas, aprendizaje significativo.

En la segunda parte, dividimos a los alumnos y a las alumnas en 3 grupos. Dos de esos grupos contará con 8 menores y el otro grupo contará con 7. Al primer grupo le tocó rellenar los dos peldaños inferiores (los verdes), al segundo grupo los dos peldaños intermedios (amarillo y naranja) y al tercer grupo los dos peldaños superiores (rojos).

Para completar la pirámide de los alimentos de nuestra clase utilizamos revistas que contenían alimentos. Estas revistas fueron traídas por los alumnos y alumnas, con recordatorio previo del docente, aunque la maestra llevó también revistas por si hicieran falta.

Para pegar las fotografías que escogieron pasaron por orden de grupo. Mientras unos miembros del grupo las pegaban, uno a dos explicó al resto de compañeros y compañeras que alimentos habían seleccionado y por qué.

El resultado se encuentra en el anexo 5.

## **Temporalización**

Esta quinta actividad se llevó a cabo durante la tercera y la quinta sesión de la propuesta didáctica. La primera sesión se dedicó a presentar y conocer la pirámide de los alimentos y la segunda está dedicada a elaborar, según lo aprendido, pirámide de los alimentos de nuestra clase.

Cada uno de las dos sesiones tendrá una duración de media hora (30 minutos).

## **Recursos**

### Humanos

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria
- Maestro de apoyo que trabaja con los alumnos el área de lengua y matemáticas

### Materiales

- Pizarra digital
- Veintitrés fotocopias (*Clasificación de los alimentos*)
- Revistas de alimentación
- Material escolar (tijeras, pegamentos y rotulador grueso)
- Poster de la pirámide proporcionado por la editorial de los libros de texto Santillana

## **5.7.6. Nuestro almuerzo saludable**

### **Objetivos**

- » Establecer horarios que proporcionen una dieta saludable.
- » Adoptar hábitos de alimentación saludable dentro del centro escolar.
- » Conocer los hábitos para tener una alimentación saludable.

## **Contenidos**

- 1· Hábitos saludables
- 2· Alimentación saludable: la dieta equilibrada
- 3· Práctica de hábitos saludables

## **Desarrollo de la actividad**

Después de conocer la pirámide de los alimentos y las recomendaciones necesarias para llevar una dieta saludable y equilibrada, decidimos hacer nuestro horario semanal del almuerzo.

Para ello, el docente dibujó en la pizarra de tiza una tabla con los días de la semana y en cada día un hueco para poner los alimentos que se debían traer. Entre todos decidimos cual sería lo mejor. Una vez que todas las casillas fueron completadas y que todos y todas estuvimos de acuerdo, el docente tomó nota para posteriormente hacer un horario más elaborado que se colocará en el rincón de los horarios.

A partir de ese momento se comenzó a dedicar todos los días cinco minutos a comprobar lo traían los alumno y alumnas. Aquellos que llevaron los alimentos que correspondían tuvieron un palito de pan de recompensa que se incluyó al resto de las recompensas de la semana.

En el anexo 6 se encuentra, a modo de ejemplo, el horario que realizó el alumnado de segundo curso en el que se realizó esta propuesta didáctica.

## **Temporalización**

La actividad 6 fue planificada para comenzar el jueves 28 de mayo con la elaboración del almuerzo saludable, acordado entre todos. Para ello durante la sesión sexta sesión se hará un debate y se realizarán las votaciones necesarias hasta crear nuestro producto final, el horario semanal de nuestro almuerzo saludable.

Todo ello duró que debe durar media hora y como el viernes se llegó al acuerdo de que el almuerzo era libre, se comenzó a llevarlo a partir de la siguiente semana hasta final de curso.

## **Recursos**

### **Humanos**

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria



## Materiales

- Pizarra de tizas
- Horario de nuestro almuerzo saludable (realizado por el docente después del acuerdo)
- Palitos de pan para las recompensas

## Espaciales

- Rincón de los horarios
- Rincón de los premios

### **5.7.7. Compra de mi comida saludable**

#### **Objetivos**

- » Seleccionar los mejores alimentos para realizar una comida saludable
- » Calcular el precio de los alimentos necesarios para una comida

#### **Contenidos**

- 1· Hábitos saludables
- 2· Alimentación saludable: la dieta equilibrada
- 3· Trabajo individual
- 4· Técnicas de estudio y trabajo. Desarrollo de hábitos de trabajo. Esfuerzo y responsabilidad.

#### **Desarrollo de la actividad**

Para esta actividad repartimos a cada alumno y alumna una fotocopia del plato que iban a presentar al docente y una revista sobre alimentos de las que nos sobraron en la actividad 5.

Una vez que todos tenían el material de trabajo les explicamos que tienen que comprar los alimentos necesarios para prepararse una comida saludable. Pero no podían comprar todo lo que quisieran, solo iban a tener 15 €.

En la fotocopia tendrán que pegar los alimentos que escogieron junto con su precio. Después, realizaron las cuentas que consideraron necesarias y contestaron los apartados que se indican: cuánto se han gastado en total y cuánto les sobra o les hace falta.

Cuando terminaron, fueron de uno en uno a la mesa del docente para realizar la compra. Para ello tuvieron que llevar la ficha realizada y el dinero necesario. (Este dinero es un material que todos los alumnos y alumnas tienen debido a que entra dentro del libro de la editorial Santillana para trabajar el Sistema Monetario en el área de matemáticas).

Los que no se pasaron de los 15 € de presupuesto lo tuvieron perfecto y se les puso en la ficha un sello de motivación. En cambio, los que se habían pasado no obtuvieron el sello. Cuando iban terminando lo iban guardando en su casillero y recogiendo el material que habían utilizado.

### **Temporalización**

Esta actividad fue pensada para realizarse de forma individual para ver quienes habían comprendido lo explicado durante las sesiones anteriores. Por ello, se les dejó media hora, tiempo suficiente para que la realizaran tranquilamente.

### **Recursos**

#### Humanos

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria

#### Materiales

- Veintitrés fotocopias del anexo 7
- Revistas sobre alimentos que sobraron de la actividad 5
- Sellos de motivación
- Monedas y billetes que proporciona el libro

#### Espaciales

- Casilleros

### **5.7.8. Actividades de refuerzo**

#### **Objetivos**

- » Seleccionar los alimentos que se deben consumir más a menudo.
- » Diferenciar entre los alimentos que se deben consumir todos los días y los que deben tomarse varias veces a la semana.
- » Reconocer las mejores opciones para tener una alimentación saludable.

## **Contenidos**

- 1· Alimentación saludable: la dieta equilibrada
- 2· La pirámide de la alimentación
- 3· Trabajo individual
- 4· Técnicas de estudio y trabajo. Desarrollo de hábitos de trabajo. Esfuerzo y responsabilidad.

## **Desarrollo de la actividad**

Esta actividad consistió en que los alumnos y alumnas tuvieron que realizar una ficha con tres ejercicios sencillos (anexo 8) para repasar lo que se había ido trabajando. Tendría más eficacia si se realizase al final de la propuesta a modo de repaso, pero puede darse el caso de que el aula haya alumnos o alumnas que sean muy rápidos y necesiten realizar otras actividades mientras el resto de compañeros y compañeras terminan lo que están haciendo.

La ficha se realizó de forma individual para que el docente conozca el grado de comprensión sobre el tema. Para realizar los ejercicios solo se les pidió que estuvieran en silencio para concentrarse, pero se les dejara levantarse con libertad para consultar la información que necesitaban tanto de la pirámide de clase como de las fichas que se encuentran en sus casilleros.

Una vez que terminaron la ficha y que el docente se la corrigió con haya corregido con positivos la guardaron en su casillero.

## **Temporalización**

Esta actividad duró media hora. Aunque también se podía haber realizado entre medias del resto de las actividades.

## **Recursos**

### Humanos

- La participación de los 23 alumnos y alumnas

### Materiales

- Veintitrés fotocopias del anexo 8

### Espaciales

- Casilleros

### **5.7.9. Pasapalabra saludable**

#### **Objetivos**

» Repasar todos los contenidos aprendidos en la propuesta didáctica

#### **Contenidos**

- 1· Los alimentos y sus cualidades
- 2· Alimentación saludable: la dieta equilibrada
- 3· La pirámide de la alimentación
- 4· Importancia de la alimentación saludable para prevenir enfermedades
- 5· Trabajo individual y en grupo
- 6· Técnicas de estudio y trabajo. Desarrollo de hábitos de trabajo. Esfuerzo y responsabilidad.

#### **Desarrollo de la actividad**

El docente mostró a sus alumnos y alumnas la ruleta de pasapalabra y les explicó las normas del juego. Había una pregunta por concursante, es decir hubo 23 preguntas. Cada concursante contaba con dos opciones, la pista de la letra y el comodín de la ayuda.

Con la pista de la letra se le decía siguiente letra de la palabra. Con el comodín de la ayuda podían elegir a un compañero o compañera que supiese la palabra correcta. Si fallaban se le daba una pista sobre la palabra que buscamos.

Cada concursante tenía tres intentos para acertar la pregunta. El objetivo del juego era terminar la ruleta sin ningún fallo. Si al terminar el juego no tenían ningún fallo, habían ganado los alumnos y alumnas, si hubiese algún fallo ganaría el maestro.

#### **Temporalización**

Esta actividad fue la última de la propuesta didáctica. Al repasar en ella todos los contenidos trabajados podemos considerarla como una actividad evaluadora a través de la observación. Quiénes saben las respuestas, quiénes tienen más dificultades, ...

La duración de la actividad fue de 45 minutos. Pasado ese tiempo el juego terminó y se determinó el resultado de este.

## **Recursos**

### Humanos

- La participación de los 23 alumnos y alumnas
- El maestro de Educación Primaria

### Materiales

- Rosco de pasapalabra, elaborado por el maestro anteriormente
- Tarjetas con las preguntas y las respuestas, anexo 9

## **5.8. Atención a la diversidad**

Los alumnos y alumnas con los que se llevó a cabo esta propuesta didáctica sobre la alimentación saludable no necesitaban una adaptación curricular significativa. Además, solo salían del aula para recibir apoyo en las áreas de Lengua Castellana y Matemáticas.

Por otro lado, lo que se ha intentado es realizar actividades que todos los alumnos y alumnas pudiesen realizar utilizando diferentes métodos. Se proponen actividades que son colaborativas donde los alumnos y alumnas más avanzados pueden ayudar a los compañeros o compañeras que tienen más dificultades.

Además, se han utilizado métodos más visuales y manipulativos para facilitar la comprensión de los contenidos sin necesidad de comprender el texto que se les proporciona. Y en cuando se han trabajado los textos se han ido explicando en alto y haciendo resúmenes de estos entre todos.

De esta forma aquellos alumnos o alumnas que tienen dificultades de comprensión lectora comprenden los contenidos que estamos tratando y a la vez practican diferentes ejercicios que les ayuda a comprender los textos sin sentirse diferentes de sus compañeros y compañeras, ya que también lo están haciendo al mismo tiempo.

## **5.9. Evaluación**

La primera actividad de esta propuesta nos permitía saber los conocimientos previos de nuestro alumnado, por ello la podemos considerar una evaluación inicial. Con la información que recogemos de esta evaluación inicial podemos evaluar de forma continua, sistemática y flexible la evolución de sus aprendizajes.

### **5.9.1. Instrumentos de evaluación**

Para realizar esta evaluación continua, sistemática y flexible utilizaremos los siguientes **instrumentos de evaluación:**

- Observación. Observaremos a los alumnos y alumnas de forma directa en el aula para poder evaluar su participación y actitud en cada una de las actividades, su interés por aprender y la relación con el resto de compañeros y compañeras.
- Análisis de producciones. Se evaluarán los trabajos y las fichas que se hayan realizado durante la intervención.
- Intercambios orales. Se valorará de forma positiva tanto la participación activa como las formas de actuar de cada uno de los alumnos y alumnas. Esto se examinará a través de las salidas a la pizarra, de los diálogos, de las exposiciones o de las puestas en común de ideas.
- Pruebas. Se realizarán tanto pruebas orales como pruebas escritas para ver la evolución en la adquisición de los contenidos.

Por medio de estos instrumentos de evaluación pretendemos que no solo se tenga en cuenta la prueba escrita final, sino también todo el proceso de aprendizaje que han realizado para alcanzar, o no, el dominio sobre la alimentación saludable.

### **5.9.2. Estándares de aprendizaje**

#### **Bloque I. Iniciación a la actividad científica**

4.1. Conoce y respeta las normas de uso y de seguridad de los instrumentos y de los materiales de trabajo.

4.2. Utiliza estrategias para realizar trabajos de forma individual y en equipo, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.

5.1. Utiliza, de manera adecuada, el vocabulario correspondiente a cada uno de los bloques de contenidos.

5.2. Expone oralmente de forma clara y ordenada contenidos relacionados con el área manifestando la comprensión de textos orales y/o escritos.

5.3. Presenta los trabajos de manera ordenada, clara y limpia, en soporte papel y digital

## **Bloque II. El ser humano y la salud**

2.1. Explica las principales características de la alimentación saludable.

2.2. Identifica hábitos de alimentación saludables, y aplica la información al diseño de dietas equilibradas.

3.1. Conoce y explica las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.

3.2. Identifica hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.

## 6. REFLEXIONES

En los últimos años, los casos de obesidad infantil en España han ido aumentando, proporcionando tasas muy elevadas y preocupantes. Esta obesidad infantil es causada por la mala alimentación unida a malos hábitos de salud como la falta de rutinas de sueño o el sedentarismo.

Actualmente, existen muchos casos de problemas cardiovasculares producidos por llevar una mala alimentación a lo largo de los años. Estos problemas los solían padecer personas de avanzada edad debido al envejecimiento, pero en los últimos tiempos los pacientes han sido cada vez más jóvenes, hasta el punto de que hay pacientes menores.

Por ello, desde el año 2015 se considera que todo lo relacionado con los hábitos de salud, especialmente de alimentación saludable, debe ser trabajado desde los colegios. De esta forma fomentaremos desde edades tempranas unas rutinas saludables de alimentación que mejoren su salud, a corto y largo plazo, pero también su desarrollo cognitivo.

Desde los colegios la mejor forma de abordar estos temas es ayudando a los alumnos y alumnas a priorizar alimentos, aplicando muchos casos prácticos. Estos casos prácticos tienen que asegurar su participación e implicar directamente sus hábitos alimenticios como es el caso del almuerzo saludable, planteado en esta propuesta.

### 6.1. Resultados obtenidos de la propuesta de intervención

En el aula nos encontramos con el caso de dos alumnas, gemelas, que admitieron que antes de venir al colegio no desayunaban y que para el almuerzo solían traer bollería industrial y batidos de chocolate.

Incluso cuando empezamos a llevar nuestro almuerzo saludable sus padres decidieron que sus hijas no participaban y siguieron dándoles bollería a pesar de que ellas sí que querían hacerlo como el resto de sus compañeros y compañeras. Este fue un caso llamativo, pero a la vez el claro ejemplo de la importancia de la influencia familiar para la creación de hábitos. Y también ejemplo de la coordinación y colaboración que debe haber entre familias y educación para que se asegure el aprendizaje de los menores.

En este caso intentamos concienciar a los familiares de la importancia de la alimentación saludable en sus hijas y sobre todo la importancia de que vengán a clase desayunadas para rendir durante el día. Como indican Galiano M.J. y Moreno J.M. en 2010 “el consumo regular del desayuno se ha asociado a mejores rendimientos académicos y mejores habilidades sociales. Además, se considera que el desayuno es un buen marcador de un estilo de vida saludable y, por tanto, puede influir positivamente en la prevención de la obesidad infantojuvenil” (p.403).



Con esta propuesta didáctica pudimos determinar que solo un cuarto de la clase solía traer normalmente fruta. Y poco más de la mitad de la clase solía incluir la fruta de forma habitual en su dieta. Por eso la decisión de incorporar un horario de almuerzo saludable a nuestra aula, para asegurarnos de que consumen fruta al menos una vez por semana.

Los viernes se decidió que fuese almuerzo libre, lo que provocó que muchos de los alumnos y alumnas aprovechaban ese día para llevar bollería industrial. Según fue pasando el tiempo se fueron animando y empezaron a traer bocadillos o yogures, lo cual consideramos que fue un avance. Lo que tendríamos que determinar es si el avance es por la implicación de las familias o por la propia autonomía del alumnado.

## 7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Intentar planificar y trabajar temas relacionados con hábitos de salud o alimentación saludable en un aula de Educación Primaria no es sencillo. La influencia que el alumnado recibe desde el exterior, no solo de sus familiares, sino también de otros grupos sociales como las amistades o la televisión, dificulta mucho la labor docente.

Existe mucho desinterés por parte de las familias y también mucha desinformación, a pesar de la cantidad de información acerca de este tema que hay en televisión o en internet. Esto nos lleva a encontrarnos en el aula alumnos y alumnas que llevan una mala alimentación y que en muchos casos no lo reconocen. Esto dificulta mucho más la labor del docente de querer concienciar sobre estos hábitos para mejorar su nivel de vida y de aprendizaje.

Además, durante los meses de prácticas y con la realización de la propuesta, me di cuenta de que podemos considerar el almuerzo como la comida del día menos saludable. En ella se aprovecha a llevar más bollería o productos precocinados, ya que estos facilitan su preparación a las familias y son los que más gustan a los menores. De esta manera se aseguran de que se lo van a comer y se quedan más tranquilos.

Sin embargo, cada vez está más claro que el excesivo consumo de este tipo de alimentos con grasas saturadas, conservantes y azúcares añadidos producen problemas de salud. Son cada vez más los menores que padecen este tipo de enfermedades o tienen riesgo de padecerlas. Un claro ejemplo son las enfermedades cardiovasculares, como ya se ha comentado anteriormente.

Para mejorar esto, desde el trabajo en el aula recomiendo realizar un almuerzo saludable. Esto motiva al alumnado a cambiar una rutina alimentaria donde más bollería se consume, por lo que reduciremos este consumo. Además, involucra a las familias quienes, poco a poco, se van adaptando y normalizando a la situación, hasta el punto de llevar una alimentación saludable también fuera del horario escolar.

Por todo ello considero que es de vital importancia que se empiecen a tratar los temas sobre alimentación saludable desde las primeras etapas de la educación y seguir trabajándolos en cada una de ellas, aunque a algunos les parezca un tema muy recurrente y aburrido. Pero sobre todo es importante para crear estos hábitos saludables, involucrar a las familias realizando con estas un trabajo coordinado y participativo.

Por último, considero muy importante trabajar a partir de los contenidos teóricos fundamentales para adquirir los conocimientos necesarios sobre la alimentación saludable. Y una vez que se conocen los contenidos teóricos lo mejor es realizar prácticas que puedan relacionar con su día a día. Por ejemplo, elaborar menús para un día o para una semana o crear recetas saludables y sencillas.

## 8. LISTA DE REFERENCIAS

### 8.1. Referencias normativas

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 4 de mayo de 2006, número 106.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 30 de diciembre de 2020, número 340.

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. BOE, 25 de julio de 2016, número 142.

Orden ECI/3857/2007 de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de maestro en educación primaria. BOE, 29 de diciembre de 2007, número 312.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE, 2 de marzo de 2022, número 52.

### 8.2. Bibliografía

Adame, A. (2010). Saber comer. *Revista digital "Innovación y experiencias educativas"*, 27.

Amigo, I. y Errasti, J. M. (2006). *¡Quiero chuches! Los 9 hábitos que causan la obesidad infantil*. Bilbao. Desclée de Brower.

Ausubel, D. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Carrillo, B. (2009). La alimentación infantil: Importancia de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. *Revista digital Innovación y experiencias educativas* 15, 3.

- Galiano, M.J. y Moreno J.M. (2010). *El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre*. ACTA Pediátrica Española, 68, 8, (403-408).
- Jiménez, A. I. y Ortega R. M<sup>a</sup>. (2015). 5. *Alimentación del preescolar (4 a 6 años) y escolar (7 a 10 años)*. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Prensas de la Universidad de Zaragoza. Módulo II. (115-122).
- Navas, V. y Sierra, C. (2015). *Errores y mitos en la alimentación infantil*. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza. Módulo II. (131-141).
- Pérez, S. (2010). Aprendizaje cooperativo. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 8.
- Rodríguez, P. L. (2006). *Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona. INDE.

### 8.3. Webgrafía

- 5 al día (s.f.). *Alimentación saludable*. 5 al día. Recuperado de: <https://Saldia.cl/alimentacion-saludable/> (Consultado 19 de marzo de 2022)
- Ministerio de Educación y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social e Instituto Nacional de Nutrición (2005). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. (331-366). Recuperado de: [https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc\\_mep\\_go\\_cr/recursos-edu/formacion\\_de\\_habitos\\_alimentarios\\_y\\_de\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables.pdf](https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc_mep_go_cr/recursos-edu/formacion_de_habitos_alimentarios_y_de_estilos_de_vida_saludables.pdf) (Consultado 4 de marzo de 2022)
- Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación. (2008). *Cuidar la cantidad: las raciones*. Programa PERSEO. Recuperado de: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/raciones.pdf> (Consultado 1 de marzo de 2022)

OMS (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf) (Consultado 28 de febrero de 2022)

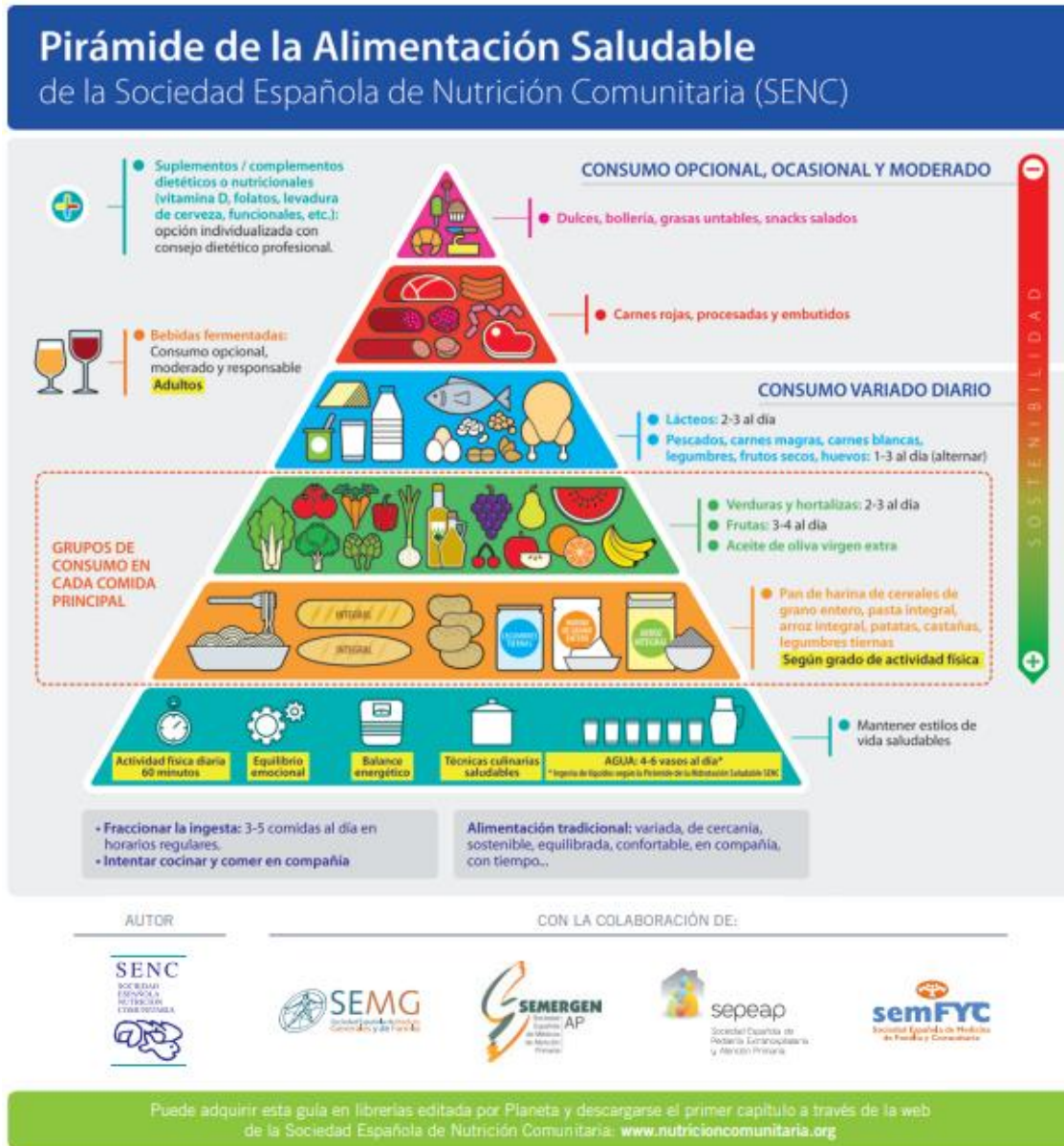
OMS (2018). *Alimentación sana*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Consultado 28 de febrero de 2022)

SENC (2018). *Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y colectivos ciudadanos*. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Recuperado de: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap> (Consultado 28 de febrero de 2022)

OMS (9 de junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. (Consultado 19 de abril de 2022).

## 9. ANEXOS

### 1. Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC)



## 2. ¿Para qué sirven los alimentos?

### *¿PARA QUÉ SIRVEN LOS ALIMENTOS?*

Los alimentos nos sirven para poder vivir, para estar activos y para estar sanos.

En cada comida debemos tomar alimentos que nos ayuden a cuidar nuestros huesos, nuestros dientes, nuestros músculos y nuestra piel.

Además, debemos tomar alimentos que nos den la energía para poder jugar y estudiar.

Al conjunto de alimentos que comes a diario se les llama dieta.

La dieta debe ser completa y equilibrada, de lo contrario podrías presentar problemas de salud.

La dieta varía según la edad, el sexo, la estatura, el peso y la actividad física de cada uno. Por ejemplo, los niños y niñas que hacen más actividades físicas deben alimentarse más que las personas que realizan poca actividad física.





### 3. Adivina qué soy



**Solución:** La manzana

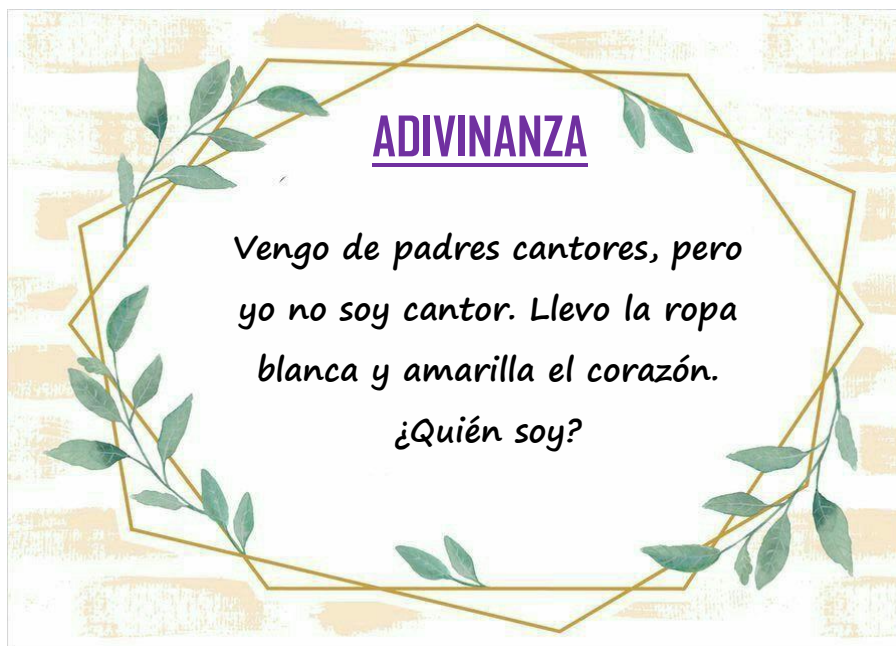


**Solución:** El garbanzo

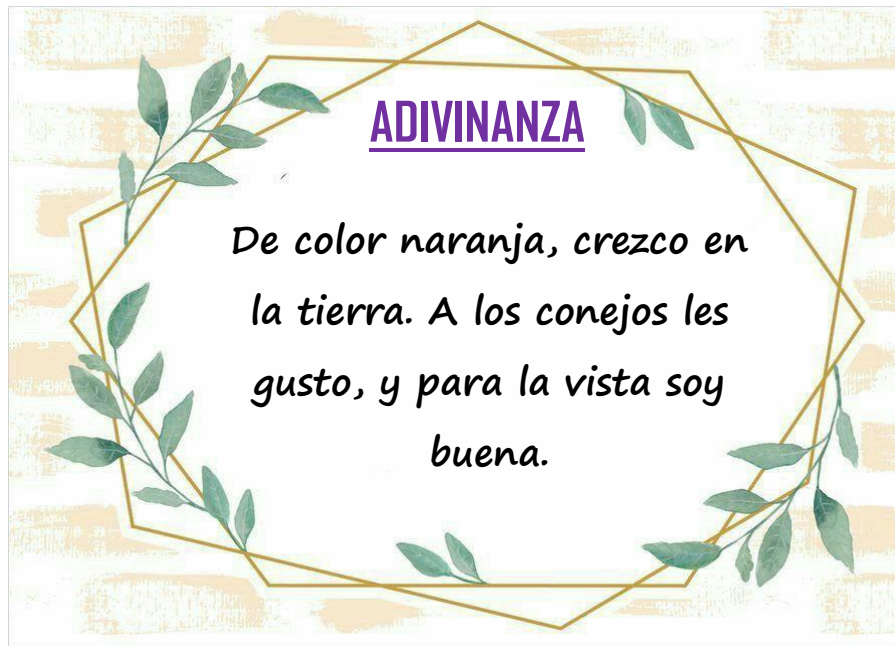




**Solución:** La fresa



**Solución:** El huevo



**Solución:** La zanahoria

#### 4. Clasificamos los alimentos

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Podemos clasificar los alimentos por su valor nutritivo:

### Las proteínas

Sirven para formar los órganos en crecimiento y forman los anticuerpos que nos defienden de las enfermedades e infecciones.

Hay proteínas animales: carne, leche o huevos.

Hay proteínas vegetales: legumbres, zanahorias o espinacas.



### Los carbohidratos

Son los alimentos que dan energía al cuerpo y que necesitamos para estudiar o hacer ejercicio físico. Estos alimentos son los cereales (arroz, maíz y trigo).



### Las grasas

Son las reservas de energía que se acumulan en varias partes de nuestro cuerpo.

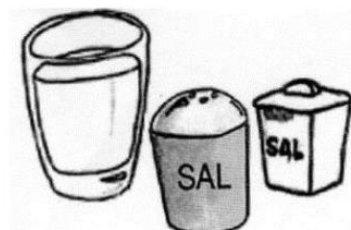
Las grasas de origen animal son: leche o mantequilla.

Las grasas de origen vegetal: aceites (de oliva o de palma).

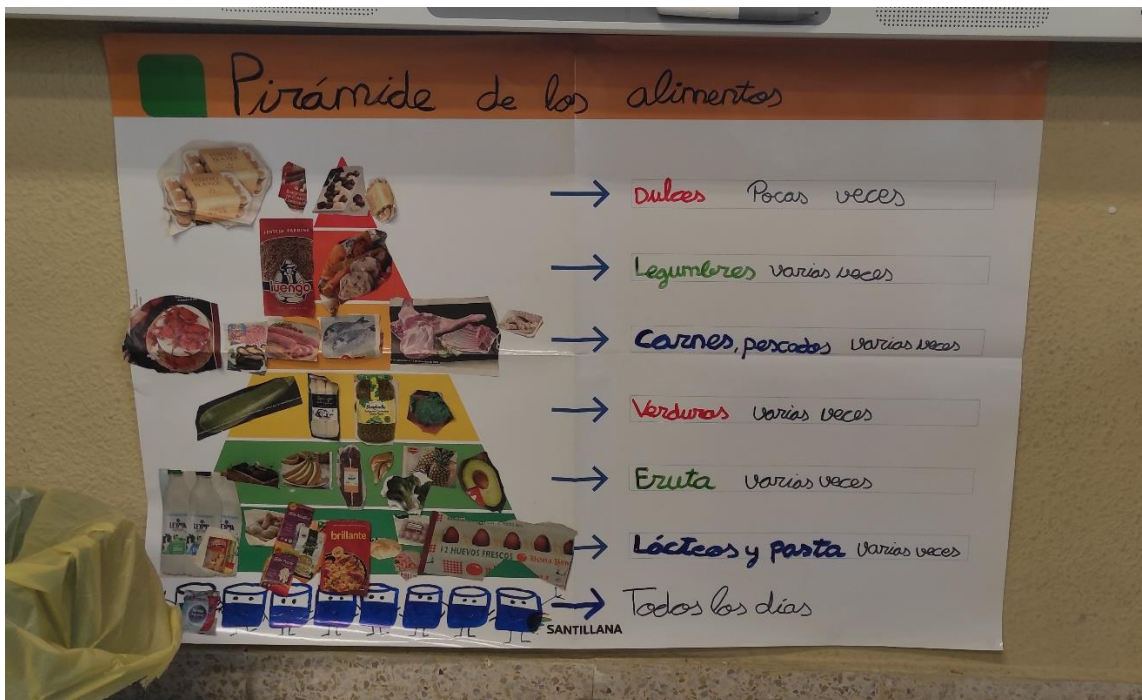
### Los minerales

Son los alimentos reguladores de las funciones de nuestro cuerpo. Además, ayudan a asimilar otros alimentos.



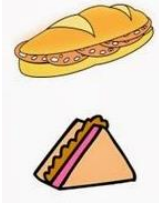

Solo existen dos sustancias minerales que se toman directamente: la sal y el agua.



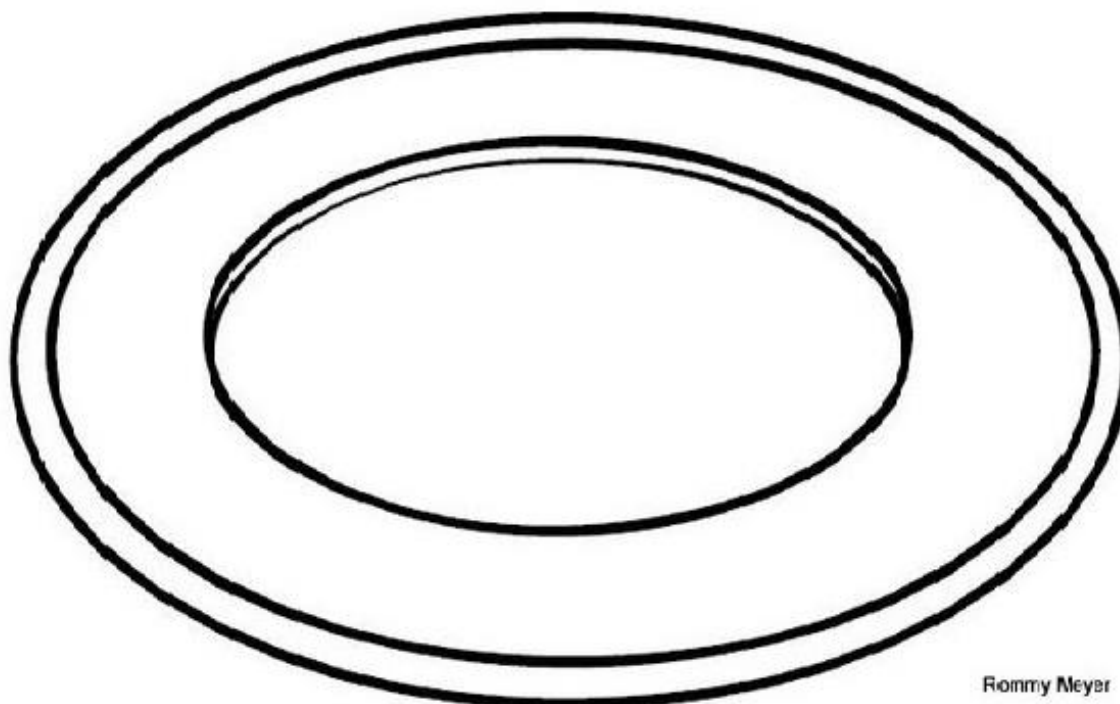
## 5. Conocemos la pirámide de los alimentos



## 6. Nuestro almuerzo saludable

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LACTEOS	FRUTA	BOCADILLO	GALLETAS Y ZUMO	LIBRE
				

## 7. Compra de mi comida saludable



Rommy Meyer

**CUENTAS NECESARIAS**

**GASTO TOTAL:**

**ME SOBRA:**

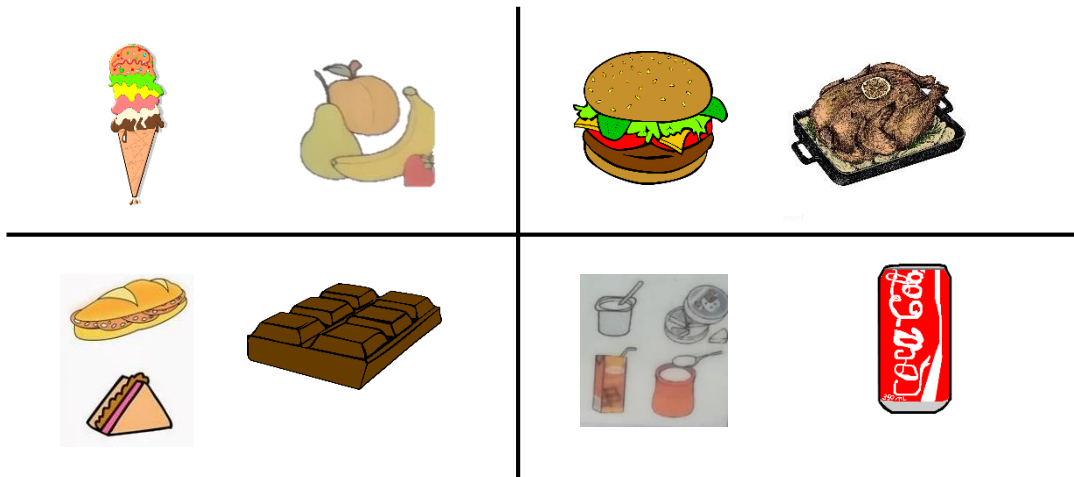
**ME FALTA:**

## 8. Actividades de refuerzo

NOMBRE:

FECHA:

- Rodea en cada caso el alimento que debemos tomar más a menudo.



- Observa la pirámide y escribe nombre de alimentos.

Deben tomarse  
todos los días

Deben tomarse  
varias veces a la  
semana

- ¿Qué debes hacer para tener una alimentación saludable? Marca las opciones que consideres.

Tomar todo tipo de alimentos.

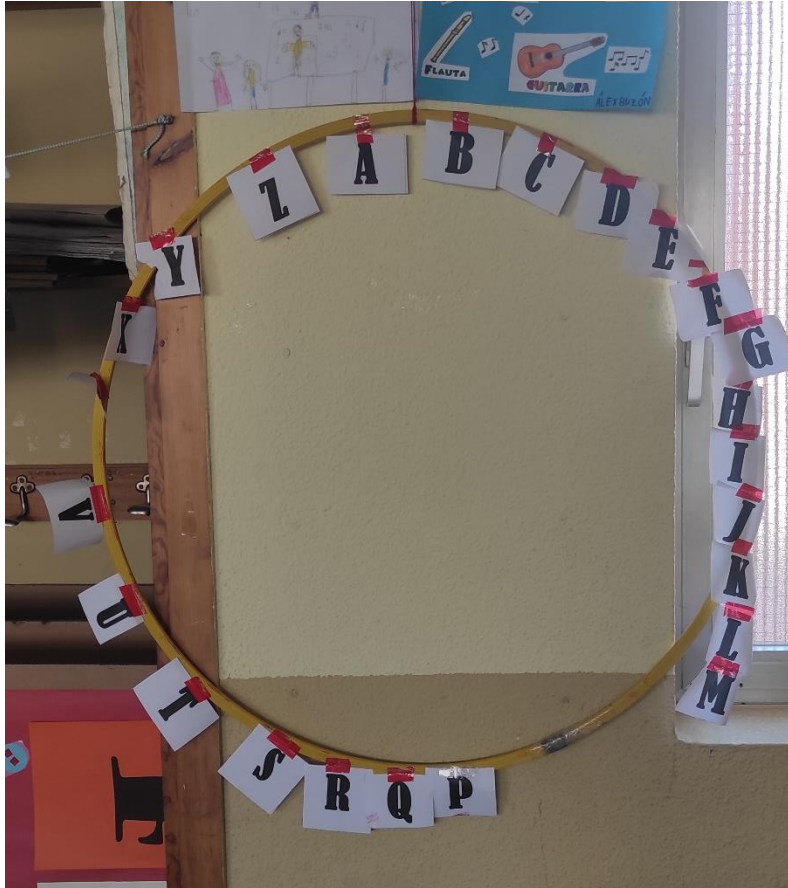
Comer cada vez que tengo hambre.

Desayunar bien todas las mañanas.

Beber bastante agua durante el día.



## 9. Pasapalabra saludables



### **EMPIEZA POR A**

Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos.

*Alimentación*

### **EMPIEZA POR B**

Alimento que solemos comer en el recreo o en la merienda.

*Bocadillo*

### **EMPIEZA POR C**

Mineral que encontramos en la leche y que sirve para tener unos huesos fuerte.

*Calcio*

### **EMPIEZA POR D**

Alimentos ricos en azúcares que debemos consumir ocasionalmente.

*Dulces*

### **CONTIENE LA E**

Conjunto de alimentos que comemos a diario.

*Dieta*

### **EMPIEZA POR F**

Alimento natural que nos aporta azúcares y sobre todo vitaminas. La más importante la vitamina C.

*Fruta*



### **EMPIEZA POR G**

Legumbres ricas en proteínas que se comen en los cocidos.

*Garbanzos*

### **CONTIENE LA H**

Nutriente fundamental para la obtención de energía y que se encuentra en los cereales

*Carbohidratos*

### **CONTIENE LA I**

Capacidad que nos aportan los carbohidratos.

*Energía*

### **EMPIEZA POR J**

Verduras verdes, alargadas y planas

*Judías*

### **EMPIEZA POR LA L**

Alimento de origen animal que nos aporta proteínas y grasas.

*Leche*

### **EMPIEZA POR M**

Fruta de forma redondeada y corazón con pepitas que puede ser roja, verde, ...

*Manzana*

### **EMPIEZA POR N**

Fruta que contiene vitamina C y se nombre como el color.

*Naranja*

### **EMPIEZA POR O**

Problema de salud relacionado con la alimentación en exceso y la comida basura.

*Obesidad*

### **EMPIEZA POR P**

Nutriente esencial que necesitamos para crecer y para crear anticuerpos.

*Proteínas*

### **EMPIEZA POR Q**

Alimento de derivado lácteo que contiene proteínas y calcio.

*Queso*

### **CONTIENE LA R**

Alimento de origen animal que nos aporta proteínas.

*Carne*

### **EMPIEZA POR S**

Condimento rico en minerales que realza el sabor de las comidas.

*Sal*

### **EMPIEZA POR T**

Fruta rica en vitaminas, redonda y de color rojo que se toman al natural, en salsa, ...

*Tomate*

### **CONTIENE LA U**

Sustancia química necesaria para el funcionamiento celular.

*Nutriente*

### **EMPIEZA POR V**

Nutriente cuya función principal es regular y son, por ejemplo: A, D, E, ...

*Vitaminas*

### **CONTIENE LA X**

Elemento químico necesario para respirar.

*Oxigeno*

## **CONTIENE LA Z**

Carbohidrato de forma muy simple que le echamos al café y en exceso es muy malo.

*Azúcar*