



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Fomento de hábitos alimenticios saludables en Educación Primaria: “¡Los chefs que necesitamos!”

Grado Educación Primaria (Mención Educación Física)

Curso académico 2022-2023

Autora: Sara de la Torre García

Tutor: Santiago Guijarro Romero

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado se ha elaborado con el fin de crear conciencia sobre la importancia de una correcta alimentación y hábitos de alimentación saludables en Educación Primaria. Para ello se ha realizado, en primer lugar, una búsqueda exhaustiva y fundamentación teórica a través de artículos, libros y documentos científicos. Tras esto, se ha puesto en práctica con una muestra de 21 estudiantes una situación de aprendizaje denominada “¡Los chefs que necesitamos!” realizada en el CEIP Raimundo de Blas. Para conocer el nivel de partida de los escolares, se empleó un cuestionario inicial. Tras analizar las respuestas, se finalizó la elaboración de la situación de aprendizaje compuesta por cuatro sesiones prácticas en el área de Educación Física y un reto final en el área de Lengua.

Los resultados que se han obtenido son positivos y, con los cuales, el alumnado ha conseguido adquirir nuevos conocimientos sobre el tema trabajado, pudiendo trasladarlos a su vida diaria de una manera crítica y rigurosa.

Palabras clave: Educación Primaria, alimentación, hábitos saludables alimenticios, actividades lúdicas, reto final, familia, escuela.

ABSTRACT

This end-of-degree work has been developed in order to raise awareness about the importance of proper nutrition and healthy eating habits in primary education. To this end, a thorough search and theoretical foundation has been carried out through articles, books and scientific documents. After this, a learning situation called "The chefs we need!" has been implemented with a sample of 21 students held at the CEIP Raimundo de Blas. An initial questionnaire was used to determine the starting level of schoolchildren. After analyzing the responses, the elaboration of the learning situation was completed, consisting of four practical sessions in the area of Physical Education and a final challenge in the area of Language.

The results obtained are positive and, with which the students have managed to acquire new knowledge on the subject worked, being able to transfer them to their daily life in a critical and rigorous way.

Keywords: Primary education, food, healthy eating habits, recreational activities, final challenge, family, school.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
4. MARCO TEÓRICO	8
1. Salud y hábitos saludables.....	8
2. La alimentación saludable.....	9
2.1. Definición y características	9
2.2. Tipos de nutrientes	10
2.3. Dieta mediterránea	11
2.4. Beneficios de una alimentación saludable.....	12
2.5. Factores que afectan a una alimentación saludable.....	13
2.6. Principales errores en la alimentación.....	14
3. Situación actual	14
4. Papel de la Comunidad Educativa.....	16
4.1. Papel del centro	16
4.2. Papel del profesorado	16
4.3. Papel de las familias.....	17
5. Proyectos desarrollados para promover hábitos saludables alimenticios	18
6. Relación de la alimentación con las TICs	19
5. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	20
5.1. Justificación.....	20
5.2. Contextualización.....	21
5.3. Objetivos	23
5.4. Competencias generales y específicas.....	23
5.5. Contenidos.....	25
5.6. Metodología	25
5.7. Recursos	27

5.8.	Temporalización.....	27
5.9.	Atención a la diversidad/interdisciplinariedad.....	28
5.10.	Elementos transversales	30
5.11.	Evaluación.....	30
5.12.	Resultados	33
6.	DISCUSIÓN	40
7.	CONCLUSIONES	41
8.	REFERENCIAS	44
9.	ANEXOS.....	47

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de fin de grado sobre el fomento de hábitos saludables alimenticios en Educación Primaria, se exponen diferentes apartados en los que se detallan una búsqueda exhaustiva y fundamentada sobre los hábitos saludables alimenticios, concretándolo en diversos subapartados, así como la explicación de la propuesta de intervención llevada a cabo sobre los mismos.

Los alumnos y alumnas, desde edades tempranas, deben comenzar a valorar la importancia de que su cuerpo esté sano y saludable tanto por dentro como por fuera, deben ser conscientes de que el cuerpo tiene que ser cuidado para que su funcionamiento permanezca correcto y nos permita realizar multitud de acciones. Sin embargo, esta concepción debe ser fomentada desde sus ámbitos más cercanos, como son la escuela y su casa. Desde nuestro ámbito, el ámbito educativo y escolar, se debe promocionar cualquier tipo de hábito saludable, entre ellos el referente a la alimentación, con el fin de formar ciudadanos críticos y rigurosos que sean capaces de distinguir y diferenciar aquello saludable de lo que no lo es tanto.

En este trabajo de fin de grado se exponen los objetivos que se pretenden conseguir con su realización, acompañados de una justificación sobre la elección de este tema y la necesidad por la que he considerado abordarlo.

A continuación, se lleva a cabo una fundamentación teórica sobre los hábitos saludables alimenticios, encontrándonos con diversos subapartados con los que la información recogida y argumentada se entenderá de mejor manera. En el siguiente marco teórico se explicará todo aquello relacionado con la alimentación, conceptos que se deben entender desde un comienzo, tales como la dieta mediterránea o la pirámide alimenticia, así como la situación actual que hay en nuestro país y en el mundo en general, el papel de la Comunidad Educativa referente a ello, entre otros.

Tras esto, se desarrolla la propuesta de intervención que se ha llevado a cabo en un centro escolar, realizando concretamente una situación de aprendizaje con una clase de 6º de Primaria. Esta contiene diferentes subapartados en los que se detallan las diferentes secuencias de la situación de aprendizaje, el desarrollo de las sesiones, su evaluación, y demás.

Por último, en este trabajo se encuentran los resultados detallados obtenidos con la propuesta de intervención, realizados a través de diversas gráficas en las que se ha atendido a cada uno de los instrumentos de evaluación utilizados. Una vez se han detallado objetivamente, se exponen las conclusiones tanto de la propia situación de aprendizaje como del trabajo de fin de grado, de manera general, reflexionando sobre mi propio proceso de enseñanza aprendizaje, así como de las líneas de futuro que espero conseguir como próxima docente.

2. OBJETIVOS

La realización de este trabajo de fin de grado conlleva la consecución de diferentes objetivos. De manera general, el principal objetivo con el mismo es promover hábitos saludables alimenticios en el alumnado de Educación Primaria desde la Educación Física.

A través de este objetivo más general, se pretenden alcanzar otros más específicos, tales como:

- Reconocer y diferenciar hábitos saludables alimenticios de aquellos que no lo son, conociendo sus consecuencias.
- Formar estudiantes críticos con la información que reciben sobre alimentación.
- Trasladar los nuevos conocimientos sobre hábitos saludables alimenticios a su vida cotidiana.
- Adquirir hábitos alimenticios adecuados que permita al alumnado mantener una alimentación equilibrada.

3. JUSTIFICACIÓN

El tema escogido para este trabajo de fin de grado fue elegido por diversas razones. Una de ellas es la importancia de que los más pequeños desde sus primeras etapas sean conscientes y críticos sobre aquellos hábitos más y menos saludables, especialmente aquellos relacionados con su alimentación. Considero necesario formar a personas críticas y rigurosas que conozcan lo que en su día a día comen, la forma en la que se alimentan en su vida cotidiana, con el fin de que, a medida que crecen, incorporen en su vida cotidiana los mejores hábitos que ellos y ellas consideren.

En la actualidad, debido principalmente a los medios de comunicación, especialmente a Internet, hay mucha información falsa sobre los hábitos alimenticios saludables. Esto ocasiona una visión errónea de los mismos, incitando a la población a establecer hábitos perjudiciales que pueden ocasionar enfermedades alimentarias, la ingesta de alimentos o incluso medicación con el fin de obtener un supuesto cuerpo saludable, y no unos hábitos saludables, que es lo que debería ser el objetivo de todos: poder incluir en tu día a día ciertos hábitos que mejoren tu estilo de vida cotidiana, que esta sea activa y, sobre todo, que sea saludable y entendiendo este concepto desde una correcta perspectiva. Estos correctos hábitos alimenticios se desarrollan si llevamos a cabo una dieta saludable en nuestro día a día, como es la dieta mediterránea y los beneficios que esta se ha estudiado que ocasiona. De hecho, según Gómez et al. (2022), cada vez hay más población infantil y juvenil que posee un menor nivel de adherencia a esta dieta, reforzando la idea de hacer consciente a este grupo de población, en concreto, de la importancia que esta posee para unos correctos hábitos de alimentación en nuestra vida cotidiana.

Además, esto último que menciono es uno de los aspectos que recoge el currículum actual de Castilla y León para el alumnado de Educación Primaria. Por ejemplo, desde el área de Educación Física, “se le plantean al alumnado situaciones y actividades motrices que le llevarán a valorar la higiene y la salud, a aceptar su propio cuerpo y el de los otros, a respetar las diferencias y utilizar la Educación Física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer su desarrollo personal y social” (Consejería de Educación, 2022, p. 245).

Por otro lado, las competencias específicas se organizan en seis ejes que se relacionan entre sí. El primero versa sobre el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable (Consejería de Educación, 2022, p. 246). En este sentido, una de las competencias específicas de esta área es “adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar” (Consejería de Educación, 2022, p. 254). También, el primer bloque de saberes básicos que incluye la Consejería de Educación (2022) es el bloque A: vida activa y saludable. En este se incluyen contenidos sobre los tres componentes de la salud: física, mental y social.

Respecto a mis competencias adquiridas con la realización del Trabajo de Fin de Grado, considero que el principal objetivo del mismo, aquel relacionado con formar profesionales con capacidad para la atención educativa al alumnado de Educación Primaria, lo he conseguido con creces. Cuando comencé a indagar en este trabajo, siendo un tema que me apasiona, sentía que tenía muchas ideas en la cabeza pero no sabía plasmarlas como quería, siguiendo un orden. Sin embargo, a medida que fui avanzando, y gracias a poder llevarlo a la práctica, siento que he desarrollado la capacidad con mi alumnado de formarles de manera crítica y consciente en hábitos saludables alimenticios. Es por ello que el objetivo del título creo que también lo he adquirido, pues se han dado dificultades y problemas que he sabido gestionar y resolver, siempre de acuerdo a mis conocimientos adquiridos durante estos años, y gracias a la experiencia que las prácticas aportan en nuestra formación profesional.

Para terminar este apartado, desde un punto de vista más personal, considero que el fomento de unos hábitos saludables alimenticios en esta etapa de Educación Primaria puede aportar a los niños y niñas de estas edades una mayor información que les permita anticiparse a posibles comportamientos poco saludables. No obstante, como docentes y como adultos, se ha de realizar un buen y correcto uso de esa información, la cual no puede ocasionar obsesiones sobre el tema ni sobre el propio cuerpo, sino más conocimientos sobre cómo eliminar estos supuestos problemas. Esta información y conocimiento lo adquirí de manera personal cuando ya era más

mayor, y estoy segura de que si la hubiera conocido antes, habría prevenido actitudes que no me hicieron ningún bien tanto a nivel físico como a nivel mental.

4. MARCO TEÓRICO

1. Salud y hábitos saludables

El concepto de salud ha experimentado una evolución a lo largo de los años. Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS] 1946), la salud se define como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En 1986, la OMS estableció la salud como un concepto más abierto y dinámico que va más allá de la simple ausencia de enfermedad y que se orienta a la promoción de ambientes y estilos saludables. Más tarde, Pardo (1997) la definió como el hábito o estado corporal que nos permite seguir viviendo, es decir, que nos permite superar los obstáculos que el vivir encuentra a su paso.

El segundo concepto a definir es el de alimentación, el cual en numerosas ocasiones se confunde con el de nutrición pero que, sin embargo, no son sinónimos. Izquierdo et al. (2004), definieron la alimentación como una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Más adelante, se introdujeron definiciones que se basan en la ingesta de alimentos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Es un proceso voluntario, variable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos (Delgado y Tercedor, 2002; Guijarro-Romero, 2022). Por su parte, la nutrición es el proceso de asimilación y metabolización de los alimentos ingeridos o administrados realizado involuntariamente (Delgado y Tercedor, 2002).

Por último, el tercer concepto a resaltar es el de Índice de Masa Corporal (IMC). Existen dos definiciones establecidas por Moreno et al., (2022). La primera establece que el IMC es una técnica para evaluar la grasa corporal que consiste en dividir el peso de una persona en kilogramos y su altura en metros. Puede proporcionar una información engañosa sobre la composición corporal ya que es meramente una expresión del peso en relación con la altura, sin distinguir la masa grasa del resto de la masa corporal, pero a nivel de población puede proporcionar una información estadística útil. La segunda define este concepto como un instrumento de medida que se utiliza para evaluar la grasa corporal que posee una persona. La fórmula consiste en dividir el peso en kg por la estatura en metros cuadrados ($IMC = \text{Kg}/\text{m}^2$). Su resultado permite clasificar a los individuos en diferentes estados nutricionales: infrapeso, normopeso, sobrepeso y obesidad. Las investigaciones muestran que tener un mayor IMC hace que en la infancia o la adolescencia, las personas se sientan más insatisfechas con su cuerpo

afectando a su imagen corporal. Además, el IMC influye en la calidad de vida relacionada con la salud y en la satisfacción vital durante la adolescencia.

2. La alimentación saludable

2.1. Definición y características

Una alimentación saludable es aquella que nos permite conseguir y mantener un correcto funcionamiento del organismo, así como conservar la salud, reducir el posible riesgo de padecer enfermedades, promoviendo un adecuado crecimiento y desarrollo (Basulto et al., 2013).

Tal y como expone SENC (2016), una correcta alimentación saludable debe ser nutritiva y cubrir las necesidades nutricionales, así como contribuir a la salud, el bienestar y la calidad de vida. Además, los alimentos que se utilicen en la misma tienen que estar lo más disponibles y accesibles para la población. Además, se debe intentar llevar a cabo de la manera más agradable. Una de sus principales premisas es que tiene que ser justa, sostenible y solidaria.

De manera más detallada, cabe destacar que, para que una alimentación sea saludable, debe reunir una serie de características que soporten ese beneficio en relación con la salud (Basulto et al., 2013; Calañas-Continente, 2005):

- Debe ser variada en cuanto a los alimentos y los propios nutrientes que el cuerpo necesita. Es decir, se deben incluir una gran variedad de alimentos, ya que cada uno contiene unos nutrientes específicos y todos ellos debemos incluirlos en la dieta diaria en sus correspondientes proporciones para cubrir las necesidades fisiológicas de organismo.
- También, ha de ser equilibrada y adecuada: las proporciones de los alimentos serán también variados para favorecer esa diversidad alimentaria.
- Tiene que ser saludable, incluyendo variedad, equilibrio y adecuación, sumando las características de un estilo de vida saludable.
- Es decir, una alimentación saludable debe permitir el crecimiento y desarrollo del individuo, su mantenimiento y actividad, así como su supervivencia y comodidad.

Algunos de los objetivos que (Calañas-Continente, 2005) resalta para la consecución de una alimentación saludable son los siguientes:

- Aportar una cantidad de calorías suficiente como para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.
- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras.

- Favorecer el mantenimiento o consecución del peso ideal.
- Favorecer el equilibrio entre las cantidades de cada uno de los nutrientes entre sí.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

2.2. Tipos de nutrientes

Según Anguita (2022), los nutrientes se definen como los compuestos que pertenecen a los alimentos, proporcionándonos la energía necesaria. Son necesarios para el funcionamiento del organismo y se obtienen gracias al proceso de digestión. Es por ello que, si existe una falta de nutrientes, puede ocasionar desnutrición, anemia o diabetes.

Para que una alimentación sea saludable, debe incluir todos los nutrientes necesarios en su correcta proporción. Estos nutrientes, también denominados principios inmediatos, son los hidratos de carbono o glúcidos, las proteínas, las grasas o lípidos y las vitaminas y sales minerales. Cada uno se puede encontrar en los diferentes alimentos (Anguita, 2022).

- Los hidratos de carbono o glúcidos son los nutrientes primordiales de nuestro sistema nervioso, y los que nos van a aportar la energía suficiente para llevar a cabo las diferentes actividades de nuestra vida cotidiana.
- Es recomendable la ingesta de, preferiblemente, alimentos elaborados con haría de grano entero, ya sea integral, de centeno, etc., mientras que no lo son tanto el excesivo consumo de carbohidratos simples y refinados, repostería, bebidas azucaradas, etc.
 - Este nutriente debe ocupar el 50%-55% de nuestra dieta y se encuentra en alimentos como el pan, la pasta, el arroz, las legumbres, los cereales o las frutas.
- Las grasas o lípidos nos aportan una reserva de energía con el fin de mantener nuestro cuerpo en una correcta temperatura cuando se nos agota la energía de los hidratos de carbono.
 - Dentro de las grasas podemos diferenciar entre saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas son las menos saludables, y se encuentran en ciertas mantequillas, embutidos o aceites refinados entre otro. En cambio, las grasas insaturadas son las recomendables, encontrándose en los frutos secos, el aceite de oliva, la carne, leche o huevos. Deben ocupar un 30%-35% de nuestra dieta.
- Las proteínas contienen los diferentes aminoácidos esenciales, y permiten el crecimiento y la reparación de los tejidos y órganos gracias a su función de formar las células de nuestro cuerpo.
 - Podemos distinguir proteínas de origen vegetal y de origen animal. Estas últimas son las que contienen un gran valor biológico, como son la carne, el pescado, los lácteos, los

huevos...Las proteínas no deben ocupar entre el 12-15% de una dieta equilibrada y saludable.

- Por último, es necesario un aporte adecuado de aquellas vitaminas y minerales necesarios para que nuestro organismo lleve a cabo sus funciones y proceso metabólico. Además, nos permiten evitar enfermedades y mantenernos sanos. Estos se encuentran en, principalmente, frutas y verduras, así como en ciertos lácteos, carne blanca, pescado, huevos o cereales.

Para que todos los nutrientes se puedan incluir en nuestra dieta diaria, es recomendable realizar entre 4 y 5 comidas al día, intentando distribuir su aporte energético de la mejor manera posible: 20% en el desayuno, 35% en la comida, 10%-15% en la merienda y el 25% en la cena (SENC, 2016; Moreno et al., 2022).

2.3. Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es uno de los mejores ejemplos de alimentación saludable, ya que se ha demostrado sus bajas tasas de enfermedades crónicas y alta esperanza de vida entre las poblaciones que las consumen (Carbajal y Ortega, 2001). Es una de las más saludables, famosas en nuestro país y fácil de llevar a cabo, debido a que disponemos de todos los alimentos que componen la pirámide alimenticia (ver punto 2.3.1.) con una alta calidad en los mismos, permitiendo que la dieta sea variada y equilibrada (Moreno et al., 2022).

Esta dieta se establece como una de las formas de alimentación más saludables, ya que se caracteriza, tal y como explica López-Gil et al. (2022) por ser el aceite de oliva el protagonista de la misma, por la abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, frutos secos, granos enteros), por cantidad baja-moderada de pescado y carne y moderada de lácteos, de vino, así como un estilo de vida activo.

Con el paso de los años, la adherencia a la dieta mediterránea se considera un gran beneficio para aquel que la consume. Sin embargo, en los jóvenes dicha adherencia ha empeorado. La consecuencia directa podría ser un deterioro en la salud de los mismos, así como un aumento de sufrir enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico u obesidad (López-Gil et al., 2020).

En los escolares se deben intentar llevar a cabo acciones orientadas a promover una alimentación saludable a través de la dieta mediterránea, para lograr en ellos un mayor consumo de alimentos saludables y una reducción de ingesta de alimentos insalubres (López-Gil et al., 2020).

2.3.1. Pirámide alimenticia

Uno de los recursos más utilizados para facilitar el cumplimiento de la dieta mediterránea explicada anteriormente es la pirámide alimenticia (Anexo 1). Esta muestra aquellos alimentos que deben estar en la base y consumir diariamente, llegando al pico de la misma con aquellos que se deben ingerir ocasionalmente. Esta pirámide no nos señala la cantidad de los alimentos, ya que en este tema es importante mantener la individualidad de la persona, y lo que se pretende con este gráfico es que se establezca un modelo general. Además, en esta también se incluye la recomendación de realizar actividad física regularmente, así como una correcta hidratación.

En la base de la pirámide (SENC, 2016) se incluyen las consideraciones necesarias para favorecer una alimentación saludable, es decir, la actividad física, el equilibrio emocional, el balance energético, técnicas culinarias saludables y una adecuada hidratación.

En el segundo, tercer y cuarto nivel (SENC, 2016) se incluyen los alimentos recomendables para consumir diariamente, en las variadas y correctas proporciones. En el segundo nivel se señala el pan de harina de cereales de grano entero, la pasta y arroz integral, patatas, castañas y legumbres, dependiendo del grado de actividad física realizada. En el tercer nivel se incluyen las frutas (3-4 piezas al día), verduras y hortalizas (2-3 porciones diarias) y aceite de oliva virgen extra. Mientras, en el cuarto nivel se establecen las carnes magras y pescados, huevos, legumbres, frutos secos (1-3 al día alternando) y lácteos (2-3 diarios).

En el quinto y sexto nivel (SENC, 2016) es donde se encuentran alimentos de consumo ocasional y moderado. En el quinto nivel se incluyen las carnes rojas y procesadas y embutidos, y en el último nivel los dulces, bollería, grasas untadas y snacks salados.

Para comprender por completo esta pirámide y su utilidad, se debe tener en cuenta que no se podrá obtener el máximo rendimiento y eficacia de la misma si no se acompaña de una alimentación sostenible, el uso de alimentos de temporada, la mejora de hábitos alimenticios, conocer el etiquetado nutricional, así como llevar a cabo una correcta higiene y seguridad alimentaria (SENC, 2016).

2.4. Beneficios de una alimentación saludable

La adquisición de unos correctos y saludables hábitos alimenticios en la vida cotidiana son esenciales para que, además de favorecer la salud de las personas y del propio organismo, prevengan cualquier tipo de enfermedad. Es por ello que en la etapa de Educación Primaria, la

promoción y desarrollo de estos hábitos es un objetivo principal para toda la comunidad educativa, ya que es en este momento donde ocurren los cambios del crecimiento en los estudiantes (Moreno et al., 2022).

Llevar a cabo una dieta equilibrada desde las edades más tempranas conlleva una serie de beneficios sobre la salud. Por ejemplo, favorece la concentración y la atención y memoria, reduciendo la posibilidad de desarrollar trastornos de aprendizaje originados por la insuficiencia ingesta de nutrientes (Moreno et al., 2022). Además, desarrollarla desde estas etapas escolares influye en que los dichos hábitos alimenticios saludables puedan prolongarse en el tiempo y los niños y niñas los adquieran para el resto de su vida. Es por ello que debe enseñarse la importancia de llevar una vida sana más allá del peso corporal (Moreno et al., 2022), a través de acciones en las que la familia, la escuela, los medios de comunicación y diferentes agentes sociales estén implicados.

Tal y como señalan Izquierdo et al. (2004), la adquisición de una alimentación saludable por parte de la población se considera que debe ser abordada como un problema de salud pública, en el que se eduque y dote de herramientas a la misma para el pleno conocimiento de los beneficios existentes entre la alimentación, la actividad física y la salud, evitando el riesgo de ciertas enfermedades. Para ello, se deben establecer mensajes correctos y positivos para la salud, fomentando una mayor lectura y comprensión de los etiquetados nutricionales para que la población disponga de un conocimiento crítico para la toma de sus decisiones (Izquierdo et al., 2004)

2.5. Factores que afectan a una alimentación saludable

Domínguez-Vásquez et al. (2008), establecieron y explicaron una serie de factores que condicionan los comportamientos que los niños adquieren en relación con una alimentación saludable.

Las influencias sociales son uno de los factores condicionantes de la conducta alimentaria, tales como el estilo de vida, la situación socio-económica, el lugar en el que se vive, o incluso la publicidad a la que la población infantil está expuesta a diario (Domínguez-Vásquez et al., 2008). Esta última ocasiona, generalmente, un conocimiento erróneo a los niños y niñas y una mentalidad sobre ciertos alimentos, comidas o hábitos que puede provocar el establecimiento de un patrón alimenticio no saludable (Domínguez-Vásquez et al., 2008).

El ambiente familiar es un factor muy destacable, ya que este contexto es el que induce a los más pequeños a habituarse a ciertas prácticas alimenticias. Por ello, es importante que los

modelos que se establecen sean idóneos y lo más saludables posibles en dicho contexto desde edades tempranas (Domínguez-Vásquez et al., 2008). Durante esta etapa, estos modelos pueden llevar a cabo un tipo de educación más autoritaria o más permisiva en relación con que los niños y niñas puedan elegir lo que comen, las cantidades o los horarios. (Domínguez-Vásquez et al., 2008). Por otro lado, en este apartado también se incluyen el acceso que tienen las familias, su disponibilidad de recursos y la interacción con los niños en las comidas (Domínguez-Vásquez et al., 2008).

Además, según Domínguez-Vásquez et al. (2008), también existe la influencia de la herencia genética en la adquisición de ciertas actitudes ante la conducta alimentaria, es decir, el factor biológico. Sin embargo, también está el factor escuela, que tal y como menciona Macías et al. (2012) es aquel que debe promover buenos hábitos alimenticios y enfrentar al alumnado a otros nuevos. Esto se debe tratar de manera integral por toda la comunidad educativa y no únicamente por determinados docentes en áreas específicas (Macías et al., 2012).

2.6. Principales errores en la alimentación

Existen una serie de errores que pueden conducir a que una alimentación no sea correcta ni adecuada. Delgado y Tercedor (2002) señalan algunos de ellos, tales como la sobrealimentación y desnutrición coetánea, ya que desde hace años se ingiere más cantidad de alimentos a pesar de que el gasto energético ha disminuido, provocando por tanto, sobrealimentación. Esto va relacionado con la desnutrición, debido a que hay unos nutrientes esenciales que el organismo no es capaz de sintetizar y son aportados por la dieta (Delgado y Tercedor, 2002). A esto se añade el gran consumo de alimentos con calorías vacías, los cuales no aportan beneficios a nuestra salud, como es el caso del alcohol o bollería industrial, así como el bajo consumo de alimentos de origen vegetal, el escaso consumo de alimentos crudos y la ingesta elevada de sustancias tóxicas (Delgado y Tercedor, 2002).

Por todos estos errores, toda la comunidad educativa (centro, profesorado y familias) tiene que estar atenta y concienciada de aquello que ingieren los escolares, para poder actuar de forma temprana y preventiva en caso de ser necesario.

3. Situación actual

Según la OMS, la obesidad infantil afecta a 124 millones de niños y niñas entre los 5 y 19 años en todo el mundo (Gómez et al., 2022). España es uno de los países con mayor índice de

población infantil con sobrepeso y sedentarismo, tal y como lo muestra Guillamón et al. (2019). Según el estudio de Gómez et al. (2022), uno de cada tres menores entre los ocho y 16 años presenta sobrepeso u obesidad.

El estudio de De Bont et al. (2022) nos muestra esa prevalencia de sobrepeso y obesidad en dos millones y medio de niños y adolescentes en España. Además, explica que, en función de las Comunidades Autónomas y del sexo, se establecen diferencias en cuanto a las prevalencias de sobrepeso y obesidad, siendo mayores en los niños y en las comunidades del sur del país. Además, la mayor incidencia se encontró a la edad de los seis años, pudiendo concluir con la importancia de comenzar a tomar prevención y acción en este asunto de vital importancia actual cuanto antes.

Por otro lado, en el estudio Aladino 2019 (García et al., 2019) se puso de manifiesto la problemática de nuestro país sobre la obesidad infantil con una prevalencia del 26,2% de sobrepeso y del 18,3% de obesidad en escolares de 6 a 9 años. Este estudio en 2013 identificó unos porcentajes inferiores de estas dos enfermedades, suceso que continuó ocurriendo en 2015 al 23,2% pero únicamente con el sobrepeso, ya que la obesidad permanecía estable con un 18,1%. En 2019, los valores eran parecidos a los años previos, donde un 4,2% de los escolares de este estudio con obesidad presentaban obesidad severa, resaltando también que el porcentaje de niñas con sobrepeso era mayor que en los niños (24,7% vs 21,9%). En el período 2015-2019 se observa una estabilización de todas las situaciones ponderales evaluadas, sin que se hayan producido cambios estadísticamente significativos entre ellos (García et al., 2019).

Por tanto, a lo largo de los años y con los datos de estos estudios, se llega a la conclusión del crecimiento de esta enfermedad en la población escolar, como consecuencia, entre otros factores, de una alimentación no saludable (García et al., 2019).

En este estudio (García et al., 2019) se exponen los principales factores que se asocian a este exceso de peso, tales como, los hábitos alimenticios de la población infantil, los hábitos de sueño en niños con obesidad son menores que en los escolares normopeso; también, la disponibilidad de pantallas, ya que los niños con obesidad empelan más tiempo en esta actividad, fomentando su sedentarismo. A esto se añade la práctica insuficiente de actividad física, ya que los niños con obesidad realizan menos actividad física. No obstante, las niñas realizan más actividades extraescolares que los niños, pero la práctica de actividad física es más intensa en estos últimos. Además y, generalmente, el sobrepeso y obesidad es mayor en los niños cuyas familias disponen de menos ingresos.

4. Papel de la Comunidad Educativa

En la etapa de Educación Primaria, los agentes de la Comunidad Educativa actúan de manera esencial en la construcción y desarrollo de los hábitos del estudiante. Es por ello que son un factor clave, cada uno en su ámbito y desde su función, para el trabajo y fomento de unos hábitos saludables alimenticios como beneficio para la salud del individuo.

En este apartado se especificarán aquellas estrategias que deben ser llevadas a cabo por cada agente, sin olvidar la continua comunicación que debe haber entre ellos (centro, profesorado y familias), trabajando de manera colaborativa para lograr su principal objetivo.

4.1. Papel del centro

La escuela es uno de los principales contextos en el que los más pequeños permanecen más horas. Por ello, es uno de los principales agentes para promover unos correctos hábitos alimenticios saludables a través de planes o proyectos en los que los escolares se vean integrados (Macías et al., 2012).

Según Abarca-Sos et al. (2022), este agente permite llegar a un gran número de personas, tales como los escolares, profesorado y familias. Es por ello que a través del mismo se puede educar en torno a una alimentación saludable y equilibrada y a poder ser tratada en su ámbito más personal (Abarca-Sos et al., 2022).

No obstante, también debe ser considerada esa interacción con las familias, pues se pueden poner en juicio determinados gustos o costumbres en los que la cultura esté por medio, siendo algo a evitar para que no influya sobre los resultados y para que las intervenciones sean lo más favorables posibles para los escolares (Abarca-Sos et al., 2022).

4.2. Papel del profesorado

El profesorado es otro agente que debe tener presentes ciertas pautas para poder actuar debidamente con sus estudiantes respecto al proceso de enseñanza de los hábitos saludables alimenticios. Algunas de estas son las siguientes (Warncke, 2018):

- Hablar de su importancia, teniendo en cuenta las diversas situaciones por las que cada alumno y alumna y sus respectivas familias pueden estar pasando.
- Incidir en su entendimiento, observando y actuando ante comportamientos y actitudes poco correctas.
- Ser paciente en el proceso de adquisición de estos hábitos, puesto que cambiar actos que los estudiantes tienen muy instaurados en su vida cotidiana es complicado.

- El docente puede plantearse la posibilidad de crear temáticas junto con sus compañeros de otras aulas, relacionadas con la alimentación saludable, tales como recreos con temáticas alimenticias, o juegos lúdicos relacionados.

4.3. Papel de las familias

La familia es otro de los principales agentes que actúa como un modelo para el niño desde su nacimiento, adquiriendo y reteniendo todos los actos, comportamientos y actitudes que observa en casa y utilizándolos en su vida cotidiana de manera inconsciente. Con ello, los escolares desde edades muy tempranas imitan aquello que ven. Es decir, si las familias en casa no muestran un correcto ejemplo de alimentación es muy complicado que los propios niños y niñas lo lleven a cabo. Por ello, es importante que las familias sean un buen modelo para formar la base de llevar a cabo unos correctos hábitos alimenticios en los más pequeños. Por todo ello, “los hábitos y las costumbres alimenticias se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla” (Restrepo y Maya, 2005).

Restrepo y Maya (2005), señalan cómo afecta el nivel socioeconómico de las familias a los hábitos que los niños y niñas adquieren en sus hogares. Aquellos niños con familias con mayor disponibilidad económica, consumen alimentos con mayor calidad y aporte energético. En cambio, aquellos con menos recursos económicos, cuya calidad de alimentos que consumen no es tan alta, encontrándose ante un consumo limitado de alimentos de los mismos. Es decir, el tener acceso a alimentos variados y ricos en calidad depende de los ingresos económicos familiares y, por tanto, es un factor clave en la dieta de los estudiantes.

Además, un tema esencial que se debe tratar respecto al ámbito familiar es no infravalorar determinados comportamientos que los niños y niñas desarrollen, así como comentarios negativos hacia ellos sobre su cuerpo y similar. No obstante, una tarea principal de los padres y madres es aprender a observar correctamente a sus hijos e hijas para no dejar pasar actitudes sospechosas que muestren indicios de enfermedades o trastornos alimenticios.

Relacionado con lo anterior, se encuentran los problemas asociados con la imagen corporal que los escolares pueden desarrollar y que en parte, pueden estar influenciados por una alimentación no saludable (anorexia, bulimia, entre otros). La imagen corporal es el cuerpo o la apariencia física que una persona experimenta en cada momento de desarrollo (Thompson, 1990). En ocasiones, se producen problemas y percepciones erróneas sobre la imagen corporal, produciendo una insatisfacción en la misma y ocasionando patrones alimenticios poco saludables que pueden derivar en trastornos alimentarios (Guijarro-Romero, 2022). Es por ello que, para que no se produzcan estas percepciones que no se corresponden con la realidad, la

escuela y, en concreto, la Educación Física, así como las familias, desempeñan un papel esencial en este proceso (Guijarro-Romero, 2022).

5. Proyectos desarrollados para promover hábitos saludables alimenticios

Son varios autores los que han llevado a cabo proyectos o planes para promover hábitos saludables alimenticios. En el estudio de Abarca-Sos et al. (2022) se exponen algunos proyectos llevados a cabo en diversas escuelas, siendo ejemplos de intervenciones a tener en cuenta para trabajar sobre la alimentación saludable en este ámbito.

Por ejemplo, *“El Proyecto Pro Children”* (Abarca-Sos et al., 2022) es un programa que se instauró en colegios de Primaria de Bilbao y de los Países Bajos. Su objetivo era “promover el consumo de cantidades adecuadas de frutas y verduras en escolares de 10-12 años”. Para poder ser implementado con eficacia, se dividió por etapas. En las primeras etapas, la finalidad de este proyecto era que los estudiantes comprendiesen el razonamiento de su objetivo. En la segunda etapa, se pasaría a una concienciación sobre qué significaba una cantidad suficiente de frutas y verduras, y a un análisis personal y de su contexto social. Por último, en la tercera etapa, los estudiaron comenzarían a tomar decisiones, asumiendo responsabilidades de su vida real y cotidiana. Además, se resalta en las debidas revisiones sistemáticas el interés de las intervenciones multicomponente (Abarca-Sos et al., 2022).

Por otro lado, en el artículo de López-Gil et al. (2020), se introducen diversos programas para promover hábitos saludables alimenticios en nuestros estudiantes de Educación Física.

Uno de los que se explica es el programa *“Tú decides tu salud: ¡Ponte a vivir!”*, el cual trata actividades sobre la realización de talleres de dieta saludable, incluyendo charlas para padres, taller de cocina y alimentación saludables, reuniones con los profesores, entrega de material informativo y promoción del recreo activo (López-Gil et al., 2020). Con este se obtuvieron resultados en cuanto a la mejora del IMC, en la calidad de la dieta y en la adherencia a la dieta mediterránea (López-Gil et al., 2020).

Otro programa es el *“Healthy Habits Program”*, basado en sesiones prácticas en las que se realizaban 10 minutos caminando donde se hablaba de hábitos saludables, 15 minutos de calentamiento con actividades relacionadas con el tema, 40 minutos de juegos temáticos y 10 minutos de vuelta a la calma (López-Gil et al., 2020). Con este programa se obtuvieron mejoras en los hábitos alimenticios, en la actividad física, en el IMC, en la condición física, colesterol, triglicéridos y niveles de glucosa (López-Gil et al., 2020).

López-Gil et al. (2020) llegaron a una serie de conclusiones sobre aquellas estrategias que resultaron más efectivas para mejorar los hábitos alimenticios. Estos autores señalan la relevancia de ofrecer opciones de comida saludable, llevar a cabo sesiones prácticas sobre este tema o realizar actividades digitales para el fomento de estos hábitos son algunos de los ejemplos que fueron más eficaces para promocionar los mismos entre los escolares.

6. Relación de la alimentación con las TICs

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) son aquellas tecnologías que nos permiten acceder, producir, tratar y comunicar la información expuesta en diferentes códigos, como en texto, imágenes, etc. (Belloch, 2011). Estas han provocado un cambio completo de la mentalidad de la población, tanto a nivel general como en el aspecto educativo (Melero y Aedoy, 2020).

En la sociedad actual digital en la que vivimos, el uso de pantallas y aparatos electrónicos por los niños y niñas ha aumentado considerablemente, repercutiendo en un sedentarismo globalizado, y disminuyendo su vida activa al utilizar estas TIC de manera inapropiada (Melero y Aedoy, 2020).

Sin embargo, hay un debate muy distendido actualmente sobre si todos los medios digitales que los más pequeños usan en su vida cotidiana aumentan su nivel de sedentarismo. Muchos logran este resultado si la única finalidad que tienen es el pleno divertimento; sin embargo, a través de determinadas aplicaciones se puede lograr que los niños adopten un estilo de vida activo y saludable a la vez que aprenden y siguen conectados con el mundo tecnológico (De Diego-Cordero et al., 2017).

Por ejemplo, existe un proyecto denominado “*Desayuna con tu profe*”, en el cual se pretende fomentar los hábitos saludables alimenticios a través del uso de las TIC (Melero y Aedoy, 2020). En este, se utilizaron diferentes vídeos de profesionales para tratar aquellos contenidos que se pretenden abordar respecto al tema. Además, se instauraron varios retos que el alumnado debe ir superando. Estos retos consisten en realizar fotografías a sus desayunos o almuerzos saludables, vídeos en el momento del desayuno explicando los alimentos que utiliza, un cortometraje o película sobre la alimentación, participar en ciertos concursos y congresos, etc. (Melero y Aedoy, n.d.).

A través de las TIC se pretende motivar a los estudiantes a llevar a cabo unos correctos hábitos alimenticios utilizando el recurso de las TIC y no tanto la clásica metodología tradicional conocida. Además, mediante las mismas se puede llevar a cabo un conocimiento compartido por

parte de todo el alumnado que favorece el propio proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos (Melero y Aedoy, 2020).

5. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. Justificación

El fomento de los hábitos saludables alimenticios es esencial comenzarlo desde edades tempranas, debido a los altos niveles de obesidad y sedentarismo infantiles que actualmente existen en España y a nivel mundial en general. Desde la escuela es primordial que se fomenten unos buenos valores y hábitos saludables, con el fin de sentar las bases de los posibles futuros hábitos en la edad adulta.

Por otro lado, relacionar el fomento de unos hábitos saludables alimenticios con la creación de un menú diario que también lo sea, simulando que los estudiantes son unos chefs, aporta a los mismos la necesidad de tener unos conocimientos afianzados para que este menú cumpla con los requisitos de ser saludable.

El objetivo principal que se pretende conseguir con esta propuesta es aumentar los conocimientos del alumnado sobre unos hábitos alimenticios saludables, fomentando estos y que ellos mismos sean capaces de reconocer si en su vida cotidiana estos están presentes a través de una autocrítica al final de la misma.

Para ello, en primer lugar, se ha llevará a cabo un cuestionario sobre los hábitos saludables de la vida cotidiana del alumnado, tanto alimenticios como en lo referido al sueño y digitalización, pues estos últimos también son grandes condicionantes en los mismos y tenía interés en conocer en qué medida estaban presentes en los estudiantes. El objetivo principal de ese cuestionario es conocer los conocimientos previos e iniciales de los alumnos y alumnas, para poder llevar a cabo una situación de aprendizaje correspondiente a los mismos. El cuestionario que se realizará será el siguiente: <https://forms.gle/NMZ4dwpz63w4a7Bm6>, el cual completarán a través de sus dispositivos tecnológicos (tablets).

Una vez se hayan analizado los conocimientos y las ideas de las que el alumnado parte sobre este tema, se llevará a cabo una situación de aprendizaje sobre los hábitos saludables alimenticios titulada: “¡Los chefs que necesitamos!”. Esta situación de aprendizaje consistirá en la realización de diferentes actividades lúdicas en las que se ponga en práctica la información que se explique al principio de las sesiones referente a hábitos de alimentación saludables. Estas actividades se basarán tanto en un aprendizaje y trabajo individual como cooperativo.

Los estudiantes tendrán un reto final que deberán superar una vez hayan finalizado las sesiones previas. Para ello, deberán poner en práctica los conocimientos adquiridos. Este reto final consistirá en la elaboración individual de un menú en un día cotidiano que contenga todos los nutrientes necesarios, sea saludable y accesible para todos. Todas las comidas de este menú deberán fotografiarlas y reunir las en un Power Point (Anexo 2), el cual enviarán a través de la plataforma usada en el colegio “Teams” para, posteriormente, presentar cada uno sus menús al resto de sus compañeros, y valorar si cumple las condiciones o no.

A continuación, se exponen los diferentes apartados que se han valorado y sobre los cuales me he apoyado para realizar mi situación de aprendizaje, entre los cuales está el contexto del centro y del alumnado sobre el que se ha actuado, los objetivos de la propuesta, las competencias y contenidos que se trabajarán en la misma, la metodología utilizada para su desarrollo, los recursos y temporalización llevados a cabo, cómo se ha atendido a la diversidad durante esta, la interdisciplinariedad con otras áreas, los elementos transversales trabajados, el desarrollo de las sesiones y, por último, la evaluación de la situación de aprendizaje e instrumentos utilizados para la misma.

5.2. Contextualización

Contexto del centro

El centro en el que se ha llevado a cabo la propuesta es el CEIP “Raimundo de Blas”, es un colegio de titularidad pública, situado en La Flecha, perteneciente a la localidad de Arroyo de la Encomienda, en la ciudad de Valladolid.

Este colegio tiene una jornada escolar de mañana, con un horario de 9 a 14 horas. No obstante, dispone de un servicio complementario de madrugadores que comienza a las 7:30, destinado a aquellos estudiantes cuyas familias no pueden compatibilizar su horario laboral con el horario del centro. Además, también disponen del servicio complementario de comedor, desde las 14 a las 16 horas, así como una gran variedad de actividad extraescolares de 16 a 18 horas. Además, este centro tiene una sección bilingüe en lengua inglesa desde el curso 2007/2008, así como la enseñanza de una segunda lengua extranjera, el francés, tanto en 5º como en 6º de Primaria.

El centro dispone de 18 aulas de Educación Infantil y Primaria, aula de música, laboratorio de multimedia, gimnasio, aula de psicomotricidad de Educación Infantil, aula de Pedagogía Terapéutica, otra de Audición y Lenguaje, Biblioteca, sala de usos múltiples, dos aulas de grupos de apoyo a alumnos con necesidades y comedor. Por otro lado, también dispone de dos

pistas polideportiva, una de ellas cubierta, cancha de baloncesto y minibasket, zona de juegos de Educación Infantil y areneros.

El claustro de profesorado del centro está compuesto por, actualmente, 31 maestros. Estos son especialistas de las correspondientes áreas que cada uno imparte. Los docentes especialistas de Pedagogía permanecen a tiempo completo en la escuela, a diferencia de la especialista de Audición y Lenguaje, la cual tiene un horario compartido con otro colegio.

El área de Educación Física está impartida actualmente por dos docentes. Uno de ellos se encarga de los cursos de 1º, 2º y 5º, y el otro de los restantes, 3º, 4º y 6º. Entre ambos no se diferencia jefe de departamento, ya que en el centro no existen departamentos como tal.

En cuanto a la organización del espacio, disponen tanto del gimnasio (Anexo 3) como de los patios exteriores (Anexo 4). Desde principio de curso establecen que los primeros cursos tienen prioridad para estar en el gimnasio, pero siempre con excepciones, ya que si hay alguna actividad que necesitan hacer fuera o viceversa para los cursos más altos, los docentes se coordinan correctamente.

El área está organizada en base al nuevo currículo de Castilla y León que siempre se debe tener como referencia. En este aparecen competencias específicas a trabajar con el alumnado, así como los saberes básicos a emplear y criterios de evaluación a seguir.

Contexto del alumnado

Esta propuesta de intervención se va a llevar a cabo en una clase de 6º de Primaria. Esta clase, 6ºB, está formada por 21 estudiantes, 10 chicos y 11 chicas. Entre estos hay concretamente un alumno que posee un déficit de atención y una alumna con signos de ello pero no diagnosticada. Por otro lado, hay una alumna con cierto sobrepeso pero nunca ha sido rechazado por ello. En cuanto al resto de alumnos, hay algunos de ellos que son ciertamente introvertidos, permaneciendo en grupos cerrados.

Esta clase está compuesta por buenos estudiantes, pues son chicos y chicas que se ayudan entre sí, siendo generosos y bastante empáticos. Dentro de la misma coexisten diferentes grupos en función de sus gustos y preferencias, pero por otro lado, es una clase en la que todos se relacionan con todos en multitud de momentos, ya que esta sigue siendo la misma que hace varios cursos.

5.3. Objetivos

Los objetivos de etapa con los que mantiene relación esta situación de aprendizaje aparecen reflejados en el artículo 7 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Estos son los siguientes:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) 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.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

El objetivo general de la propuesta es fomentar hábitos saludables alimenticios en la vida cotidiana de los estudiantes.

Los objetivos específicos de la misma son los siguientes:

- Ampliar los conocimientos del alumnado sobre unos correctos hábitos alimenticios.
- Trasladar los nuevos conocimientos a su vida cotidiana.
- Reconocer hábitos saludables y no saludables.

5.4. Competencias generales y específicas

Las competencias generales que se trabajarán con el desarrollo de la propuesta serán:

- Competencia en comunicación lingüística, debido a los diversos diálogos que se establecerán en las sesiones para conocer sus conocimientos previos y los nuevos. Además, tras la elaboración de su menú diario, deberán exponer al resto de sus compañeros en qué han consistido sus comidas, las dificultades que se han encontrado, si han contado con la ayuda de sus padres, y demás. Por ello, la comunicación y expresión oral será clave en esta propuesta.
- Competencia matemática, pues se realizará una sesión en la que tengan que elaborar un plato de acuerdo a los precios establecidos para los alimentos, con el fin de elaborarlo de la forma más sostenible y económica posible. Es por ello que deberán seguir una cuenta del dinero que llevan gastado y del que les falta para llegar al máximo.

- Competencia digital, ya que el reto del menú diario deberán fotografiarlo y presentarlo en un formato en el que aparezcan todas las comidas realizadas.
- Competencia personal, social y aprender a aprender, pues se fomenta el estilo de vida activo y saludable, tanto a través de hábitos alimenticios como de manera general en otros ámbitos, tales como el sueño o las horas empleadas con aparatos tecnológicos. Además, a través de las diferentes actividades lúdicas, individuales y grupales, en las que deban tomar decisiones y resolver posibles conflictos ocasiona que esta competencia se trabaje de manera continua.
- Competencia emprendedora, ya que el alumnado será quien elabore su propia propuesta de menú saludable, en función de los conocimientos adquiridos y actividades realizadas en las diversas sesiones. Además, con la realización de esta propuesta se fomentará la reflexión por parte de los estudiantes sobre el grado de saludable que sea su menú.

Las competencias específicas trabajadas principalmente con esta propuesta de intervención, según el Decreto 28/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, han sido las competencias específicas 1 y 6:

- Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

Esta competencia trata sobre la importancia que tiene para la salud y bienestar de los más pequeños el fomento y desarrollo de una alimentación saludable, así como de la actividad física. Esta se trabaja, en primer lugar, mediante las explicaciones que se lleven a cabo en las sesiones después de conocer los conocimientos previos del alumnado en cuanto a hábitos saludables alimenticios. En cada una de las sesiones se trata un tema diferente, tales como los tipos de nutrientes alimenticios, conocimientos sobre la dieta mediterránea, información sobre la pirámide alimenticia, así como la correcta elaboración de un menú saludable atendiendo a todos los temas anteriores. Tras esto, se traslada la teoría a la práctica con las actividades lúdicas en estas mismas sesiones, con el fin de que adquieran en mayor medida todos los conceptos importantes a conocer. Y, por último, se lleva a cabo ese reto final de la elaboración de un menú saludable, cuyo objetivo es que los estudiantes afiancen y sean conscientes de la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación saludable en nuestro día a día.

- **Competencia específica 6:** Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa.

Esta competencia se lleva a cabo, primeramente, trasladando lo aprendido en las sesiones realizadas con la realización del menú saludable. En esta realización deben realizar las fotografías de las comidas atendiendo a los criterios explicados y seleccionando las que los estudiantes consideren oportunas. Tras esto y, para lo cual, tienen un tiempo máximo de 1 semana, deben exponerlo en una de las clases de Educación Física, utilizando la pantalla digital de un aula. En estas exposiciones, el alumnado que observa debe opinar sobre si el menú saludable expuesto cumple los requisitos oportunos. Se valora la correcta exposición y explicación de este menú, ofreciendo un feedback al alumno una vez haya expuesto.

5.5. Contenidos

El contenido de área principal que se trabajará en esta propuesta será el establecido como “Bloque A”, según se establece en el Decreto de Castilla y León: Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica fisicodeportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar.

Por otro lado, los contenidos específicos para el desarrollo de esta propuesta y situación de aprendizaje serán los siguientes:

- Los hábitos saludables alimenticios cotidianos.
- Los nutrientes alimenticios.
- La dieta mediterránea.
- La pirámide alimenticia.
- La creación de un menú diario saludable.

5.6. Metodología

En cuanto a la metodología desarrollada, el currículo de Castilla y León ofrece unas orientaciones sobre cómo trabajar metodológicamente en Educación Física. Señala que la creación de un ambiente agradable, lúdico y creativo es esencial para que los estudiantes

disfruten de situaciones de relación y comunicación entre ellos. Además, considera que, en esta área y en función del objetivo, organización y evaluación de la actividad, se pueden desarrollar estilos de enseñanza directivos, democráticos o una combinación de ambos.

Relacionado con lo previamente comentado, en cuanto a la metodología desarrollada en la presente situación de aprendizaje, se debe destacar en primer lugar el análisis previo realizado con los estudiantes a través del cuestionario inicial sobre sus hábitos alimenticios, con el que se han establecido los conocimientos de los que partían los mismos.

Además, durante las sesiones realizadas, se han llevado a cabo los siguientes estilos de enseñanza:

Por un lado, una enseñanza directa, en aquellos momentos en los que se explicaba al alumnado la teoría que corresponda en cada sesión y en aquellos en los que se explique la actividad que se iba a realizar.

Por otro lado, una enseñanza guiada, en la que los estudiantes, mediante unas indicaciones que se les ofrecían donde se les indicaba el objetivo de las actividades pero no la forma de realizarlas completamente, las llevaban a cabo de la mejor manera posible. Dentro de esta, en aquellas actividades lúdicas de las sesiones prácticas se ha desarrollado un aprendizaje por descubrimiento guiado, pues estas solo tenían una única solución posible, la cual debían encontrarla a través de una retroalimentación al final de las actividades y sesiones, en las que ha sido el propio alumnado quien ha desarrollado y descubriendo su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, en determinadas actividades grupales también se ha desarrollado el juego cooperativo. Sin embargo, en el reto final sobre la creación de un menú diario saludable, las soluciones al mismo podían ser muchas y variadas, por ello el principio metodológico usado ha sido la resolución de problemas.

Además, ha sido empleado el juego cooperativo, en aquellas actividades de las sesiones donde se han agrupado en pequeños grupos para lograr un objetivo común que, en función del juego realizado, el mismo variaba. En estos momentos, los estudiantes debían poner sus estrategias y aprendizajes en común, con el fin de ayudarse entre todos.

Existen unos principios, los denominados principios del DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje), que sientan las bases para que los docentes ofrezcan al alumnado multitud de opciones con las que puedan desarrollar en su completo su aprendizaje. Los tres principios del DUA son: proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos (Principio I), proporcionar múltiples formas de implicación (Principio II) y proporcionar múltiples formas de expresión del aprendizaje (Principios III) (Pastor et al., 2018). En esta situación de aprendizaje, pondré en práctica el principio III, encargado de que todos los

estudiantes se sientan comprometidos y motivados en este proceso de aprendizaje. Para ello, recurriré a diferentes pautas para incorporar este principio correctamente, tales como, disponer de diferentes opciones para captar su interés, para que continúen esforzándose para lograr su objetivo, para que su motivación no disminuya, y demás.

5.7. Recursos

Los materiales necesarios para el desarrollo de la situación de aprendizaje serán los siguientes:

- Tarjetas de alimentos (Anexo 5)
- Tarjetas de formas de correr (Anexo 6)
- Tarjetas de nombres de alimentos en inglés (Anexo 7)
- Dibujos de pirámides alimenticias (Anexo 8)
- Aros
- Picas
- Bancos suecos
- Conos
- Cestas
- Balones

En cuanto a los recursos TIC que se han utilizado en esta situación de aprendizaje, concretamente, en el reto final han sido:

- El programa Power Point
- La Pizarra Digital Interactiva
- El ordenador

Por otro lado, la instalación principal en la que se han desarrollado las sesiones ha sido el patio del colegio. No obstante, el gimnasio se ha utilizado para el uso y recogida del material necesario.

5.8. Temporalización

La situación de aprendizaje ha tenido una duración de cuatro semanas (dos sesiones por semana). En la primera semana se llevó a cabo el cuestionario previo a los estudiantes, concretamente en la segunda sesión que tenían de forma semanal. La realización de este cuestionario por parte de los mismos duró aproximadamente unos 20 minutos, el resto de la clase se empleó para cerrar la situación de aprendizaje previa. En las siguientes dos semanas se

llevaron a cabo las sesiones correspondientes sobre hábitos alimenticios saludables. Al terminar la última dispusieron del fin de semana para realizar la creación de su menú saludable. Por tanto, al comenzar la nueva semana, en la primera y segunda clase del área de Lengua se llevaron a cabo las exposiciones. Se realizó en esta clase, ya que el profesor de Educación Física era el tutor de la misma, por lo que les imparte también esta área y consideré como una opción correcta actuar en conjunto con la misma para trabajar el aspecto de la comunicación oral en esta, a la vez que se realiza el reto final de Educación Física.

Esta temporalización se refleja de manera más visual en el siguiente calendario:

Calendario abril

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28: realización cuestionario

Calendario mayo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4: 1ª sesión	5: 2ª sesión
8	9	10	11: 3ª sesión	12: 4ª sesión
15: exposiciones	16: exposiciones	17	18	19
22	23	24	25	26

El desarrollo explícito de cada una de las sesiones de esta situación de aprendizaje se refleja en el Anexo 9 al final del documento.

5.9. Atención a la diversidad/interdisciplinariedad

En cuanto a la atención a la diversidad de esta clase, se ubica un alumno que posee un déficit de atención y una alumna con signos de ello pero no diagnosticada. Por ello, las explicaciones

teóricas que se realicen al principio de las sesiones deberán ser claras, sencillas, utilizando el debate para llamar su atención y para que tanto estos estudiantes como toda la clase en general comprenda los conceptos básicos que se expliquen. Además, las explicaciones de los juegos también serán cortas y claras, evitando las distracciones que puedan ocasionarse durante el transcurso de las actividades.

Por otro lado, hay una alumna con cierto sobrepeso pero nunca ha sido rechazado por ello. Sin embargo, para prevenir posibles actitudes en las actividades, se realizará el debido hincapié en cuanto al respeto entre todos, tanto por los conocimientos que posean del tema como de sus propios hábitos en su vida diaria. Los estudiantes deben ser conscientes de que los hábitos son cambiantes si uno quiere y no por ello los estudiantes que no tengan los correctos deben ser objeto de burla. Además, se realizará en las explicaciones la importancia de distinguir entre unos correctos hábitos alimenticios y un cuerpo delgado, pues hay en ocasiones en las que esto no corresponde, y no porque una persona esté delgada significa que esté saludable. Con ello se intentará que el alumnado sea consciente de su imagen corporal y esta no esté transformada.

En cuanto al resto del alumnado, existen casos en los que hay estudiantes más introvertidos. Por ello, se fomentará la variedad en la creación de grupos en los que todos estén con todos, evitando la permanencia de grupos cerrados en las actividades.

Esta situación de aprendizaje se ha llevado a cabo con el área de Lengua, puesto que fue en una de las clases donde se realizaron las exposiciones y presentación de los distintos menús saludables de los estudiantes. Con esta tarea se desarrolló una de las competencias específicas de esta área: “Producir textos orales y multimodales coherentes, con planificación, fluidez y de manera autónoma, en contextos formales sencillos, ajustando el discurso a la situación comunicativa y utilizando correctamente recursos verbales y no verbales básicos” (Consejería de Educación, 2022).

Por otro lado, esta situación de aprendizaje se podría haber desarrollado de manera interdisciplinar con área de Ciencias de la Naturaleza. Una manera eficiente de llevarla a cabo podría ser cuando en esta área se esté llevando a cabo todo lo relacionado con los hábitos saludables y de higiene. En este momento realizar esta intervención educativa en nuestra área de Educación Física aumentaría y reforzaría el conocimiento del alumnado una vez comiencen las sesiones, siendo beneficioso para ellos. El contenido con el que se relacionaría en el curso de 6º de Primaria sería “Cultura científica”, concretamente en “La vida de nuestro planeta”: “Pautas para una alimentación saludable y sostenible: menús saludables y equilibrados y de menor huella ambiental. La importancia de la cesta de la compra (calidad, origen, proximidad, producción y elaboración de los alimentos) y del etiquetado de los productos

alimenticios para conocer sus nutrientes y su aporte energético” (Consejería de Educación, 2022).

5.10. Elementos transversales

En cuanto a los contenidos de carácter transversal que se trabajarán en esta situación de aprendizaje serán los siguientes:

- La expresión oral, pues los estudiantes deben comunicarse entre ellos de la manera más respetuosa y clara posible en el desarrollo de las situaciones de juego, para resolver posibles dudas o conflictos y demás, así como con el docente. Además, también van a trabajar la expresión oral cuando se desarrollen las exposiciones sobre los menús saludables ante los demás estudiantes, intentando que esta sea clara, concisa, utilizando los términos y conceptos adecuados al tema.
- La comunicación audiovisual, debido a la realización del Power Point, incluyendo las comidas saludables de un día completo, con coherencia en las mismas, que es el único requisito que deben cumplir, puesto que el desarrollo del mismo es completamente libre.
- La educación para la salud, entendiendo esta como la prevención de ciertos problemas de salud, así como el fomento de actitudes responsables. Este es uno de los elementos transversales que se trabajan principalmente, ya que mi principal objetivo con esta situación de aprendizaje es promover hábitos saludables alimenticios, con el fin de sentar las bases de una vida saludable y sana en los estudiantes, que debe ser un derecho para todos y, en especial, para los más pequeños.

5.11. Evaluación

CRITERIOS	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	ACTIVIDADES	PORCENTAJE DE LA NOTA
1.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como	1.1.1. Identifica los beneficios de una correcta alimentación. 1.1.2. Desarrolla comportamientos responsables	Autoevaluación	Todas las realizadas en las sesiones	30%

<p>paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2).</p>	<p>sobre la alimentación.</p> <p>1.1.3. Integra en su vida cotidiana los hábitos saludables alimenticios adquiridos.</p>			
<p>6.2. Utilizar dispositivos digitales como recurso de apoyo al área, adoptando hábitos de uso seguro, responsable, crítico, sostenible, eficiente y saludable. (STEM2, CD1, CD2, CD3, CD4).</p>	<p>6.2.1. Fotografía las comidas adecuadas para conseguir el objetivo principal del menú saludable.</p> <p>6.2.2. Realizar un correcto Power Point integrando todas las comidas saludables.</p>	<p>Lista de control de coevaluación</p>	<p>Reto final</p>	<p>30%</p>
<p>6.3. Compartir los resultados</p>	<p>6.3.1. Realiza</p>	<p>Rúbrica de</p>	<p>Reto final</p>	<p>40%</p>

de investigaciones o proyectos individuales y grupales vinculados a la actividad físico-deportiva, explicando y valorando el proceso llevado a cabo, empleando diferentes estrategias comunicativas y a través de diferentes formatos y medios. (CCL1, CD2, CPSAA5).	una presentación con el formato adecuado, poniendo en práctica diversas estrategias. 6.3.2. Comparte su menú saludable con las correctas estrategias comunicativas y expositivas.	evaluación del docente		
--	--	------------------------	--	--

Para la evaluación de esta situación de aprendizaje, se van a llevar a cabo tres tipos de evaluación. No obstante, durante el transcurso de la misma, se utilizará la observación directa en las sesiones, como medio para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los tres tipos de evaluación son los siguientes:

En primer lugar, la evaluación inicial/diagnóstica. Esta servirá para evaluar los conocimientos previos e iniciales del alumnado a través de un cuestionario inicial sobre hábitos saludables alimenticios.

La segunda evaluación, además de llevar a cabo la observación directa comentada previamente, constará de autoevaluación (Anexo 10) que los estudiantes rellenarán al finalizar cada sesión de la situación de aprendizaje, sobre el tema alimenticio que se ha trabajado en cada una de ellas y

los conocimientos generales que han adquirido sobre el mismo. Además, en esta autoevaluación se realizarán ciertas preguntas del cuestionario inicial, con el fin de evaluar si van adquiriendo una correcta información. Con esta segunda evaluación se evaluarán los indicadores de logro 1.1.1., 1.1.2., y 1.1.3.

La tercera evaluación consistirá en una lista de control de coevaluación (Anexo 11) al finalizar las presentaciones sobre el menú saludable, con el fin de que los propios estudiantes evalúen el contenido de cada uno de sus compañeros, siendo lo más objetivos posible. Para ello, se les ofrecerá pequeñas tarjetas que deberán rellenar con el nombre del alumno que evalúan, así como señalando la puntuación considerada en cada uno de los ítems. No obstante, como docente, se aplicó una rúbrica más extensa que la de los estudiantes para calificar tanto el contenido como la presentación del alumno en cuestión (Anexo 12). Con esta evaluación final se evaluaron los indicadores de logro 6.2.1., 6.2.2., 6.3.1., y 6.3.2.

5.12. Resultados

Resultados del cuestionario inicial

Los resultados obtenidos en el cuestionario inicial (Anexo 13) para la situación de aprendizaje desarrollada me brindaron el nivel de partida de los estudiantes partían, así como el conocimiento que tenían sobre sus propios hábitos alimenticios.

Estos resultados fueron diversos y variados. Sin embargo, sorprendió gratamente su conocimiento general sobre hábitos saludables alimenticios, incluyendo los diferentes nutrientes, la pirámide alimenticia y la dieta mediterránea. Es por ello que el desarrollo de la situación de aprendizaje se realizó con mayor profundidad, gracias al bien nivel de partida del alumnado sobre conceptos alimenticios.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos en este cuestionario inicial:

- El concepto de alimentación saludable lo distinguieron con facilidad el 95% de la muestra, identificando que no es solo aquella que se compone de frutas y verduras, si no en la que se combinan todos los alimentos incluyendo excepciones.
- El 85% de la clase reconoció que su alimentación es saludable, pues intentan comer de todo, pero el 15% restante admitió que en función del día, esta es más saludable o no.
- En cuanto al número de comidas realizadas en el día, el 70% mencionó que realiza cinco, el 20% que lleva a cabo cuatro y el 10% realiza tres. Durante la realización del cuestionario

resaltaron que sus comidas varían dependiendo si tienen colegio o si es fin de semana, ya que en el colegio siempre almuerzan pero en el fin de semana no.

- En relación con lo anterior, escribieron aquellas comidas que realizaban en el día. En general, todos los estudiantes realizan las tres comidas principales, y la mayoría de ellos también almuerzas y merienda, aunque esto es lo que más varía.
- El 70% de la muestra bebe bastante agua durante el día, mientras que el 30% restante considera que no bebe poca pero tampoco demasiada.
- Relacionado con el consumo de agua, el 70% es consciente de la recomendación de beber al menos dos litros diarios, mientras que el 20% piensa que la recomendación son tres litros y el 10% un litro.
- El consumo de refrescos es mínimo, ya que el 95% afirma que suele beber refrescos los fines de semana.
- En cuanto a las comidas que creen que es saludable realizar a diario es donde se obtiene más variedad de respuestas. El 40% afirma que se deben realizar cinco comidas, el 35% cuatro comidas y el 25% restante tres comidas.
- El almuerzo es un momento en el que se observa gran diversidad de alimentos, siendo lo observable en sus respuestas. Algunos estudiantes escribieron que almuerzan fruta y un bocadillo, otros galletas, únicamente el bocadillo y un zumo, solo fruta, entre otros.
- El consumo de frutas a diario es bastante elevado, pues casi el 90% afirmó esto.
- El consumo de verduras a diario también es bastante elevado, pero en esta ocasión se distingue que el 45% la consume porque le gusta, mientras que otro 45% la consume de manera obligada por sus padres. El 10% restante menciona que no la consume porque la odia.
- El consumo de carne a diario es bastante mínimo. El 80% afirma que come carne de vez en cuando pero no todos los días, mientras que un 20% la consume todos los días.
- El consumo de pescado a diario es mínimo, ya que el 95% lo come de vez en cuando pero no todos los días.
- En cuanto a aquellos alimentos que creen que se deben consumir a diario, se obtuvieron respuestas razonables, tales como fruta, verdura, lácteos, hidratos de carbono, y demás.
- En cuanto a aquellos que se deben consumir de vez en cuando, la mayoría escribieron galletas, chocolate o golosinas.
- En los alimentos que se consideran excepciones, la mayoría de los estudiantes acertaron al reconocer el chocolate, la comida basura, los refrescos, bollería, entre otros.
- El 85% de la muestra conocía los tipos de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir. El 15% restante pensaba que solo necesitábamos vitaminas y minerales.

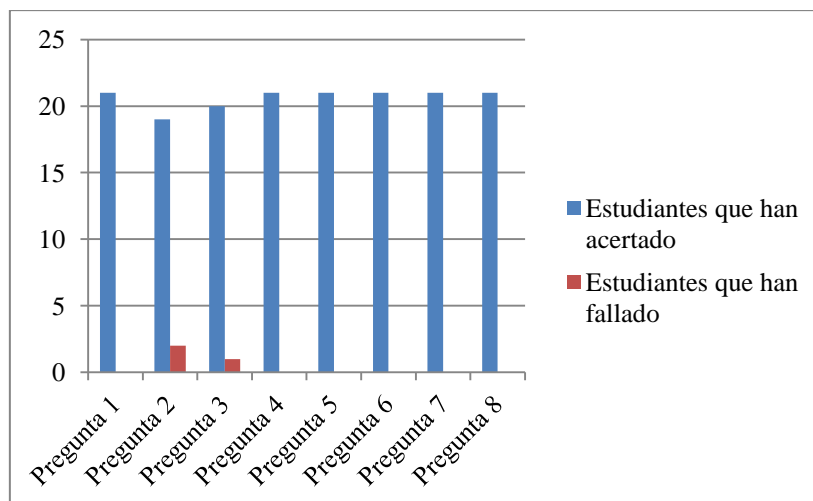
- El 85% de los estudiantes supo reconocer el nutriente principal de la pasta, de la carne y de la verdura, mientras que el 65% reconoció aquel predominante en el aceite de oliva, siendo menor su conocimiento.
- En relación con la pirámide alimenticia, el 70% conocía y sabía de su existencia y su objetivo, mientras que el 25% pensaba que era aquella en la que aparecían todos los alimentos existentes.
- El 90% del alumnado reconoció la dieta mediterránea como la más famosa de nuestro país.
- En cuanto a la pregunta sobre sus horas de sueño cuando tienen colegio, se obtuvieron diversas respuestas. El 55% respondió que duerme 8 horas, el 30% más de ocho horas, el 10% entre seis y siete horas y el 5% restante entre cinco y seis horas.
- Durante el fin de semana, el 70% duerme más de ocho horas, el 20% ocho horas y el 10% entre seis y siete horas.
- En relación a su grado de actividad física, el 45% admitió que realiza casi todos los días, otro 45% todos los días, un 5% menos de tres días semanales y otro 5% no realiza actividad física casi nunca.
- Por último, el 40% de la muestra dedica una hora de su tarde a estar con cualquier aparato digital, un 30% más de tres horas, el 20% dos horas y el 10% restante menos de una hora.

Con estos resultados, se llevó a cabo un análisis de los mismos para poder diseñar una situación de aprendizaje acorde a estos, en función del tipo y grado de conocimiento que tenían sobre hábitos saludables alimenticios.

Resultados de la autoevaluación sesión 1

En la gráfica se observan los resultados obtenidos en la autoevaluación de los estudiantes al finalizar la sesión 1 de la situación de aprendizaje, aquella en la que se trataron los nutrientes alimenticios. En esta gráfica se observa lo siguiente:

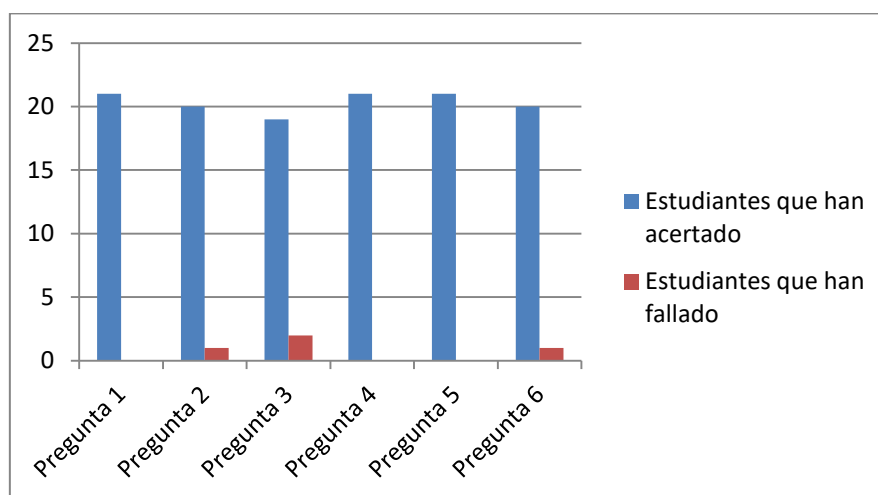
- El total de la muestra respondió correctamente los tipos de nutrientes que necesita nuestro cuerpo para sobrevivir.
- 19 alumnos acertaron que todos los nutrientes son necesarios para nuestro cuerpo, mientras que 2 fallaron.
- Excepto una persona, la mayoría reconocieron que hay ciertos nutrientes que se deben priorizar respecto a otros.
- Toda la clase acertó que las grasas también son necesarias para nuestro cuerpo.
- En cuanto al reconocimiento de los nutrientes en diversos alimentos, toda la muestra respondió correctamente que el hidrato de carbono es el principal nutriente de la pasta, la proteína el de la carne, las grasas saludables el del aceite de oliva y las vitaminas y minerales el de la verdura.



Resultados de la autoevaluación sesión 2

En la gráfica se observan los resultados obtenidos en la autoevaluación de los estudiantes al finalizar la sesión 2 de la situación de aprendizaje, aquella en la que se trataron conocimientos de la dieta mediterránea. En esta gráfica se observa lo siguiente:

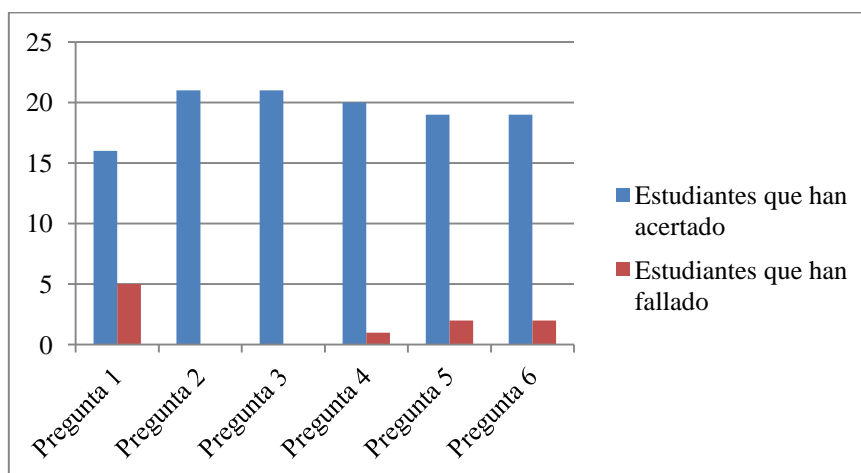
- Toda la muestra respondió correctamente al nombre de la dieta trabajada, así como que esta es beneficiosa para nuestra salud, promoviendo un estilo de vida activo.
- 20 estudiantes acertaron que el aceite de girasol no es el protagonista de esta dieta, así como la recomendación de comidas diarias que deben realizarse.
- 19 estudiantes reconocieron que esta dieta es famosa por su gran consumo de alimentos vegetales, salvo dos alumnos que respondieron erróneamente.



Resultados de la autoevaluación sesión 3

En la gráfica se observan los resultados obtenidos en la autoevaluación de los estudiantes al finalizar la sesión 3 de la situación de aprendizaje, aquella en la que se trataron conocimientos de la pirámide alimenticia. En esta gráfica se observa lo siguiente:

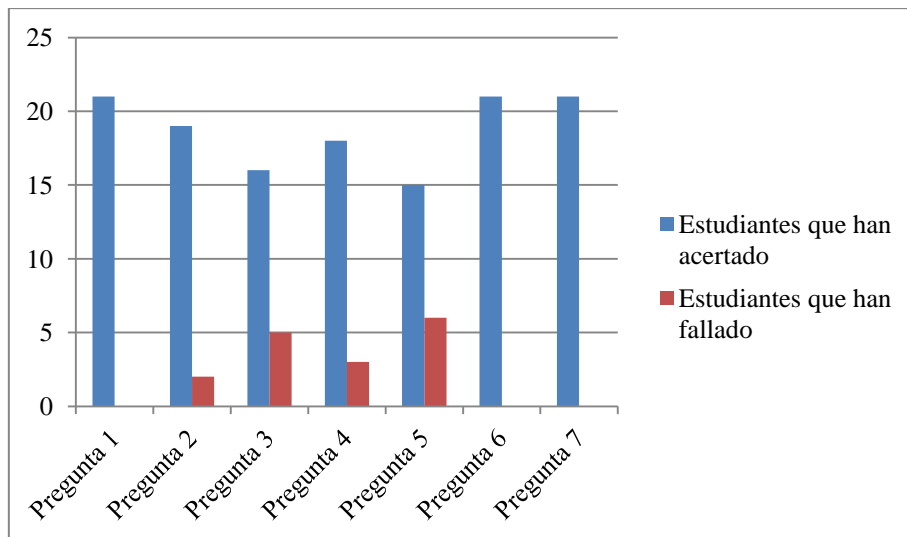
- 16 alumnos contestaron correctamente a los niveles de los que se compone la pirámide alimenticia, fallando los cinco restantes.
- Todos los estudiantes acertaron que en el nivel más alto no corresponde a los alimentos de consumo diario, así como aquello que aparece en la base de la pirámide.
- 20 estudiantes reconocieron los dos litros diarios que se recomienda beber de agua.
- 19 estudiantes reconocieron que la carne roja es un alimento de consumo ocasional y que el pescado corresponde a los alimentos de consumo diario.



Resultados de la autoevaluación sesión 4

En la gráfica (Anexo 17) se observan los resultados obtenidos en la autoevaluación de los estudiantes al finalizar la sesión 4 de la situación de aprendizaje, aquella en la que se trataron conocimientos sobre cómo crear un menú saludable. En esta gráfica se observa lo siguiente:

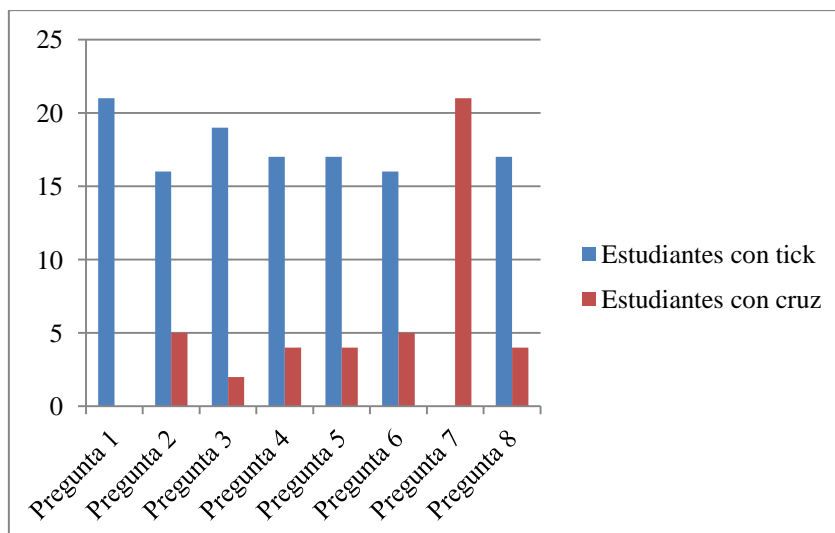
- Toda la muestra acertó que el pan integral es más recomendable que el que no lo es, así como que nuestra compra saludable debe ser lo más eficiente posible y no debe tener los alimentos más caros.
- 19 estudiantes acertaron el concepto de grasas insaturadas como aquellas más saludables.
- 16 estudiantes se acordaban que el desayuno debe ocupar el 20% de nuestra dieta, mientras que los cinco restantes pensaban que era el 15%.
- 18 estudiantes reconocieron que la comida debe ocupar el 35% del total de nuestra dieta, salvo tres alumnos que escribieron el 40%.
- 15 estudiantes acertaron con el 25% que corresponde a la cena, salvo seis alumnos que escribieron el 15%.



Resultados de la coevaluación del reto final

En la gráfica se observan los resultados obtenidos en la coevaluación de los estudiantes al finalizar las presentaciones del reto final de la situación de aprendizaje. En esta gráfica se observa lo siguiente:

- Toda la clase realizó su menú saludable incluyendo 5 comidas.
- 16 estudiantes incluyeron en su desayuno gran variedad de alimentos.
- La mayor parte de la muestra, 19 alumnos, realizaron una comida completa y variada.
- 17 estudiantes incluyeron en su cena diversidad de alimentos.
- Mostraron un almuerzo saludable y nutritivo 17 estudiantes, similar a los 16 alumnos que realizaron una merienda completa.
- Ningún estudiante de la muestra llevó a cabo un menú con alimentos pocos saludables en grandes cantidades.
- Se puede clasificar como saludables el menú de 17 estudiantes. Los restantes son saludables pero con mejoras en los alimentos utilizados.



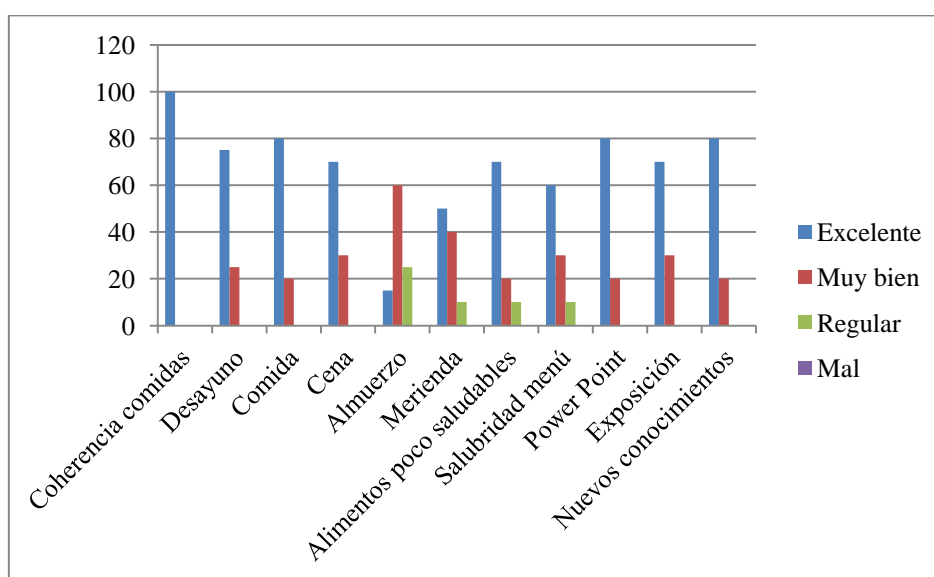
Resultados de la rúbrica del docente del reto final

En la gráfica se observan los resultados obtenidos en la rúbrica de evaluación de los estudiantes al finalizar las presentaciones del reto final de la situación de aprendizaje, analizando lo siguiente:

- En cuanto a la coherencia de las comidas, todos los estudiantes recibieron un excelente, ya que sus menús contienen las 4-5 comidas recomendables.
- En la diversidad de alimentos en las comidas, concretamente en el desayuno, el 75% de la clase ha obtenido el excelente, debido a que este contiene una gran variedad de alimentos de consumo diario, mientras que el 25% restante ha obtenido un muy bien porque su desayuno contiene gran parte de los alimentos de consumo diario.
- En cuanto a la comida, el 80% de la muestra se ha enmarcado en el excelente por su variedad de alimentos de consumo diario, y el porcentaje restante se ha enmarcado en el muy bien.
- En la cena disminuye levemente el porcentaje de alumnos con un excelente, siendo el 70%, puesto que el 30% ha obtenido un muy bien.
- Respecto al almuerzo, solo el 15% ha mostrado un almuerzo saludable y nutritivo. El 60% ha elaborado un almuerzo más o menos saludable y nutritivo obteniendo un muy bien, pero el 25% restante se ha enmarcado en el regular ya que este era poco saludable y nutritivo.
- En la merienda se han obtenido mejores resultados. El 50% ha mostrado una merienda saludable y nutritiva, la de otro 40% era más o menos saludable y nutritiva y la del 10% restante era mínimamente saludable y nutritiva.
- En la casilla referente a la existencia de alimentos poco saludables, el 70% de la clase ha obtenido un muy bien ya que solo había algún alimento poco saludable, un 20% ha tenido

un excelente puesto que no había casi ninguno poco saludable, y un 10% se ha enmarcado en un regular con un menú con varios alimentos poco saludables.

- En cuanto a la salubridad del menú, el 60% de estos se pueden considerar bastante saludables, el 30% muy saludables en su completo y un 10% saludables pero mejorables.
- En la realización del Power Point, el 80% de los estudiantes ha elaborado un correcto Power Point con bastante orden, limpieza y coherencia en las comidas, obteniendo un excelente, y el 20% restante ha obtenido un muy bien, ya que estaban bien elaborados pero con mejoras en el orden y limpieza.
- La exposición de los menús ha sido bastante adecuada, con un 70% de la clase obteniendo un excelente, ya que emplearon los nuevos términos aprendidos en la situación de aprendizaje, y un 30% se ha enmarcado en un muy bien, ya que utilizaron algunos de los nuevos términos pero no tantos como los demás.
- Por último, en cuanto a la adquisición de nuevos conocimientos, el 80% mostraron la adquisición de una gran variedad de conocimientos sobre hábitos saludables alimenticios, y el 20% restante varios de ellos.



6. DISCUSIÓN

Este TFG pretendía alcanzar varios objetivos con su realización. A lo largo del mismo se ha enmarcado en una fundamentación teórica la importancia de alcanzar unos correctos y saludables hábitos alimenticios por parte de la población más joven. Esto se debe conseguir brindando a nuestros estudiantes las herramientas y recursos para que conozcan su relevancia y puedan adquirirlos en su vida cotidiana.

Es por ello que, mediante esta situación de aprendizaje desarrollada, así como con la evaluación de la misma, se puede decir que el objetivo general de este TFG se ha cumplido, ya que se ha fomentado y promovido a la muestra con la que se ha trabajado los hábitos saludables alimenticios desde el área de Educación Física. Gracias al fomento de los mismos y, tal y como expone Moreno et al. (2022), la concentración, atención y memoria de los estudiantes se verá beneficiada, así como los cambios de crecimientos que estos experimenten en su cuerpo.

Tras esta promoción y, una vez analizados los resultados obtenidos y teniendo en cuenta los objetivos más específicos de este trabajo, se puede decir de manera general que estos han sido superados. Los estudiantes, en mayor o menor medida, han terminado esta situación de aprendizaje diferenciando aquellos hábitos saludables alimenticios de los que no lo son, siendo más críticos sobre la información alimenticia que reciben y permitiendo adquirir estos hábitos en su vida cotidiana a través de una alimentación equilibrada. Esto se ha logrado gracias a los mensajes positivos y correctos utilizados durante esta situación de aprendizaje, con el fin de crear un conocimiento crítico en los estudiantes para su toma de decisiones, tal y como afirma Izquierdo et al. (2004).

El papel de la Comunidad Educativa es clave para que los objetivos propuestos en este trabajo se vean alcanzados. Por ello, la interacción entre el docente, el centro y las familias es esencial que sea positiva, continua y colaborativa, para que el principal beneficiado del mismo sea el propio estudiantes. Desde el punto de vista que me acontece como futura docente y a lo que respecta en mi papel, durante toda la situación de aprendizaje he tenido muy presentes las pautas que comentó Warncke (2018) para conseguir el objetivo de este TFG. Es decir, durante la misma, he incidido en el entendimiento de los conocimientos del alumnado, corrigiendo actitudes poco saludables, siendo paciente con ciertos hábitos cuyo cambio es más duradero, y demás. Gracias a estas, el proceso de enseñanza-aprendizaje se ha desarrollado de una manera más rica y positiva y, con las cuales, se han alcanzado dichos objetivos.

7. CONCLUSIONES

La alimentación y los hábitos saludables de la misma es un tema de bastante actualidad, debido al impacto que están teniendo, en nuestros días, las redes sociales e Internet. Estos factores ocasionan, por tanto, que la población desde edades muy bien tempranas le sea bombardeada por multitud de información sobre esto. Muchas veces, esta información no es la adecuada o no llega a los niños y niñas de la mejor manera posible.

Debido a esto, el papel que tienen tanto los padres como la escuela es primordial para educar correctamente y sanamente a los más pequeños, brindándoles conocimientos reales y rigurosos para que, un futuro, no sean ciudadanos vulnerables que creen cualquier tipo de información que reciben. Tal y como redactó Macías et al. (2012), la escuela es uno de los principales agentes para promover hábitos alimenticios saludables a través de sus planes educativos, además de ser un agente que puede llegar a multitud de personas y que, por ello, el fomento de una alimentación equilibrada es más sencillo, según Abarca-Sos et al. (2022).

Antes de la realización de este trabajo y de la puesta en práctica de la situación de aprendizaje, mi idea preconcebida es que el alumnado no iba a tener demasiados conocimientos técnicos y rigurosos sobre todo lo relacionado con la alimentación. Sin embargo, al finalizarla, he llegado a la conclusión de que los estudiantes conocían mucho más de lo esperado, incluso más de lo que ciertos adolescentes o personas ya más mayores pueden conocer.

En relación con lo comentado, una de las razones de este alto conocimiento puede ser el hincapié realizado por parte del CEIP Raimundo de Blas Saz para que su alumnado sea consciente de los beneficios que poseen en nuestra vida diaria los hábitos saludables alimenticios. Por parte del centro, la propuesta educativa ha sido plenamente satisfactoria, involucrándose en todo lo necesario para que esta resultara exitosa.

Propuestas de mejora

No obstante, como en muchos aspectos de la vida, siempre hay perfiles y asuntos que mejorar, y mi situación de aprendizaje, una vez llevada a la práctica, considero que tiene ciertos aspectos mejorables. Dentro de estas propuestas de mejora, se puede incluir la interdisciplinariedad con el área de Ciencias Naturales, con el fin de que el conocimiento de los estudiantes sea lo más alto posible y la eficacia de la situación de aprendizaje sea mucho más elevada. Además, si se realizara esto, el tiempo dedicado en las sesiones a explicar determinados aspectos no resultaría necesario, sino solo brindar alguna información de repaso de manera más rápida.

Por otro lado, otro planteamiento para continuar con un trabajo más cooperativo, podría ser la realización del reto final por parejas o en grupos de cuatro personas, y que en vez de un solo menú saludable, tuvieran que llevar a cabo una semana saludable o un menú con diversas opciones saludables.

Para terminar, y en relación con las sesiones realizadas, un aspecto que mejoraría podría ser añadir alguna sesión más relacionada con el uso de las TIC, incluyéndolas en mayor medida y no únicamente en el reto final.

Para concluir este TFG, considero que aún queda mucho trabajo por realizar para concienciar a nuestros estudiantes, y a la población en general, de la importancia de adquirir en nuestra vida cotidiana una alimentación y dieta equilibrada, conociendo sus beneficios y sus consecuencias si no se lleva a cabo. Es por ello que, la formación de un alumnado crítico por parte de los docentes, es esencial para poder cambiar las estadísticas actuales, logrando un cambio de mentalidad y de sociedad, ayudándonos de manera adecuada de nuestras actuales TIC, sacando el mayor provecho de las mismas. Tal y como mencionó Melero y Aedoy (2020), el uso correcto de las TIC permite que el alumnado experimente otro tipo de metodología, mucho más novedosa y actual, a la vez que se beneficia de su proceso de enseñanza-aprendizaje aprendiendo a adquirir unos correctos hábitos alimenticios en su vida cotidiana de una manera más motivadora.

El cuerpo es la principal herramienta que los seres humanos poseemos y que podemos moldear para que su funcionalidad y efectividad sea mayor o menor, y que va a estar presente a lo largo de nuestra vida. Como futura docente, pretendo brindar a mis estudiantes los recursos y conocimientos que yo no adquirí de pequeña, para que sean ellos mismos los que decidan cómo pueden ayudar y mejorar su cuerpo para que este sea lo más saludable posible, conociendo los beneficios de ello en su vida actual y futura.

8. REFERENCIAS

- Abarca-Sos, A., Aibar-Solana, A., Valencia-Peris, A., Corral, A., Abós, Á., Navarro, Á., Murillo, B., Peiró-Velert, C., Pérez, C., Generelo, E., Ibor, E., Becoña, E., García, E., Martín, D., Kwasnicka, D., Marques-Lopes, I., Aranceta, J., Rodrigo, J., SevilSerrano, J., ... Villanueva, V. (2022). *La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces*. Universidad de Zaragoza.
- Anguita, F. (2022). *Los nutrientes, los alimentos y hábitos alimenticios saludables. Trastornos de la conducta alimentaria* [TFM en Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas]. Universidad de Jaén.
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Fernando, C., Amigó, P., Rodríguez, V.M., Babio, N., Mielgo-Ayudo, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M., y Revenga, J. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. *Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas*.
- Belloch, C. (2011). Las tecnologías de la información y comunicación (T.I.C.). *Unidad de Tecnología Educativa, 951*, 1-7.
- Calañas-Continente, A.J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Servicio de Endocrinología y Nutrición, 52(1)*, 8-24.
- Carbajal, A. y Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición, 28(2)*, 224-236.
- Consejería de Educación. (2022). Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León, 190*, 48558-48619.
- Delgado, M., y Tercedor Sánchez, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Inde.
- De Bont, J., Bennett, M., León-Muñoz, L.M., y Duarte-Salles, T. (2022). Prevalencia e incidencia de sobrepeso y obesidad en 2,5 millones de niños y adolescentes en España. *Revista Española de Cardiología, 75(4)*, 300-307.

- De Diego-Cordero, R., Fernández, E., y Badanta-Romero, B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8(1), 79-91.
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., y Santos, J.L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), 249-255.
- García, M., Dal Re, M.A., Gutiérrez, E., García, A., Villar, C., y Yusta, M.J. (2019). *Estudio Sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019 (Estudio ALADINO 2019)*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Gómez, S.F., Lorenzo, L., y Ribes, C. (2022). *Estudio PASOS*. Gasol Foundation Europa.
- Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), (2016). Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(8), 1-48.
- Guijarro-Romero, S. (2022). [Documentación aportada en la asignatura Educación Física y Salud], Curso 2022-23, Universidad de Valladolid.
- Guillamón, A.R., Carrillo, P.J., García, E., Pérez, J.J., Tarraga, L., y Tarraga P.J. (2019). Dieta mediterránea, estado de peso y actividad física en escolares de la Región de Murcia. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(1), 1-7.
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., y Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1-1.
- López-Gil, J.F., De Camargo, E.M., y Yuste, J.L. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de Educación Primaria partícipes en actividad física: una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 267-275.
- Macías, A.I., Gordillo, L.G., y Camacho, E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43.
- Melero, D., y Aedoy, D. (2020). Uso de las tecnologías de la información y comunicación para el fomento y aprendizaje de una alimentación saludable en Educación Física. *Revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 54, 4-13.

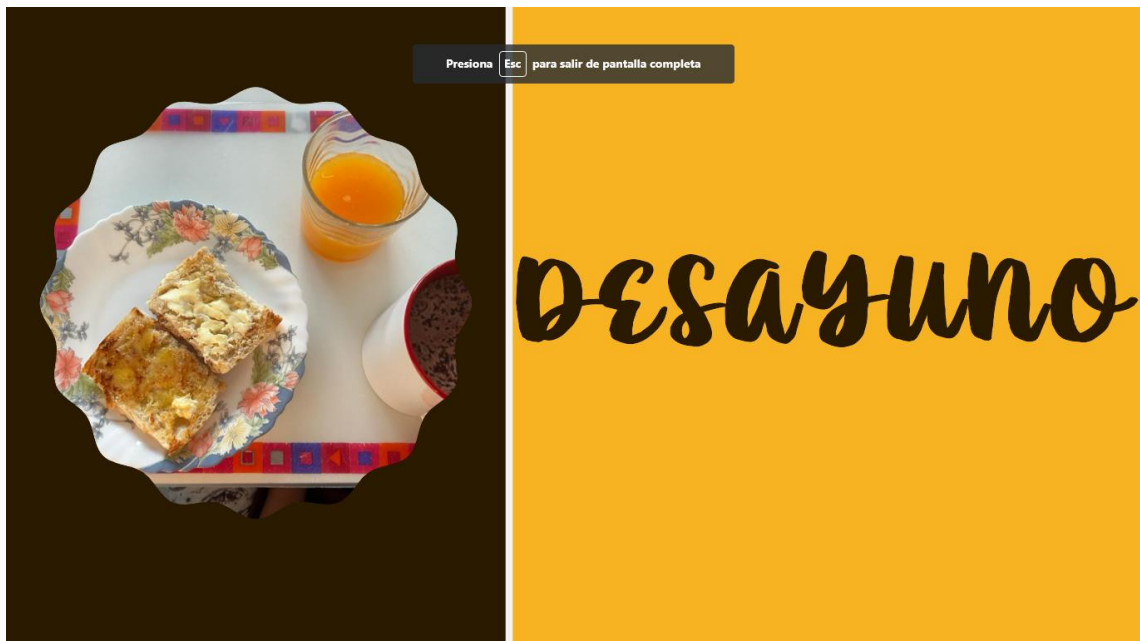
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 24386-24504.
- Moreno, C., Infantes, I., Guevara, R.M^a., y Moral-García, J.E. (2022). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de edades tempranas: análisis según el sexo, la edad y el índice de masa corporal. *Papeles Salmantinos de Educación*, 26, 81-103.
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitution of the world health organization*. Organización Mundial de la Salud.
- Pardo, A. (1997). ¿Qué es la salud? *Revista de medicina de la Universidad de Navarra*.
- Pastor, C.A., Sánchez, J.M., y Zubillaga, A. (2018). *DUA Diseño Universal para el Aprendizaje*. Edelvives
- Restrepo, S.L., y Maya, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología*, 19(36), 127-148. <https://doi.org/10.17533/udea.boan.6919>
- Thompson, J. K. (1990). *Body images disturbance: Assesment and treatment*. Pergamon Press.
- Warncke, N. (2018). *Alimentación y hábitos de vida saludable en Educación Infantil* [TFG de magisterio de Educación Infantil, Universidad de Valladolid]. Repositorio de la UVA.

9. ANEXOS

Anexo 1. Pirámide alimenticia (Extraída de SENC, 2016)



Anexo 2. Algunos de los Power Points del reto final



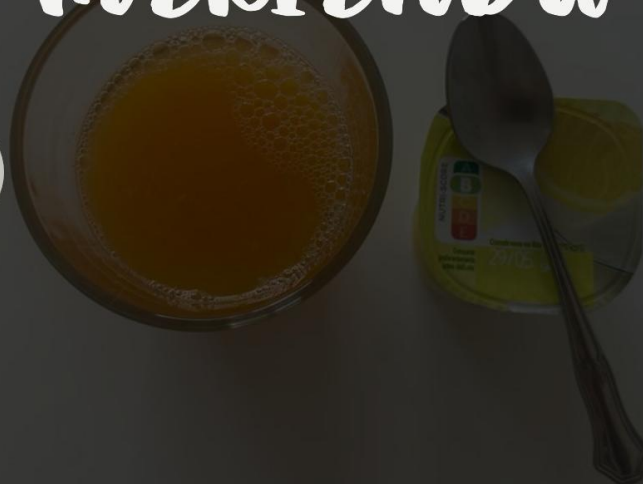
ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA



MI DÍA SALUDABLE

Por Cynthia Ajubita de 6ºB del colegio Raimundo de Blas

DESAYUNO

Una taza de leche con galletas integrales





ALMUERZO

Algo de fruta como una manzana 🍏 o algunas uvas 🍇

COMIDA

Cada día una cosa, a veces ensalada, a veces pollo con patatas, a veces crema de calabacín o pescado.





CENA

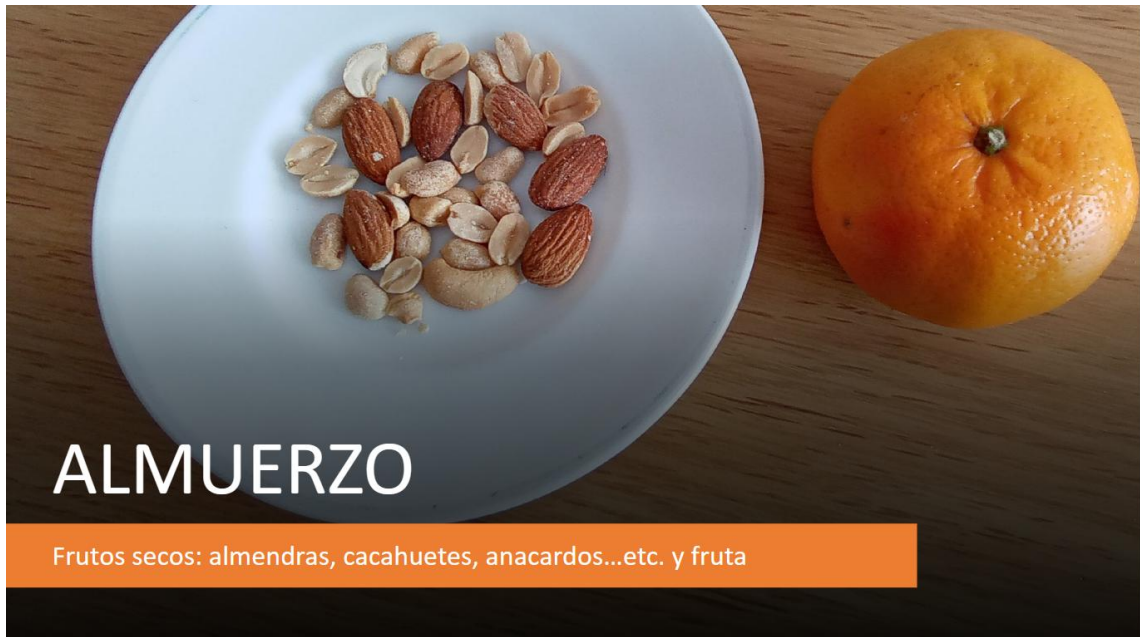
La cena es muy variada, puede ser unas empanadillas o un mix de pimiento y cebolla o un bocadillo de caballa.

No comemos tantas empanadillas, comemos como muchos 5 o 6, a veces guardo algunas para acompañar a la manzana del almuerzo del día siguiente.



DESAYUNO

- Zumo de naranja y leche con Colacao, galletas integrales y cereales



ALMUERZO

Frutos secos: almendras, cacahuetes, anacardos...etc. y fruta

COMIDA

- MACARRONES CON CARNE

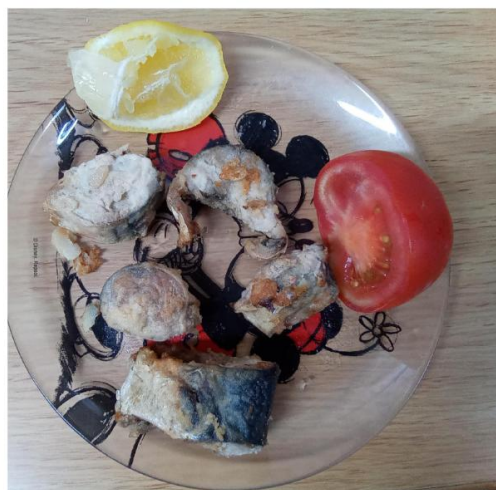


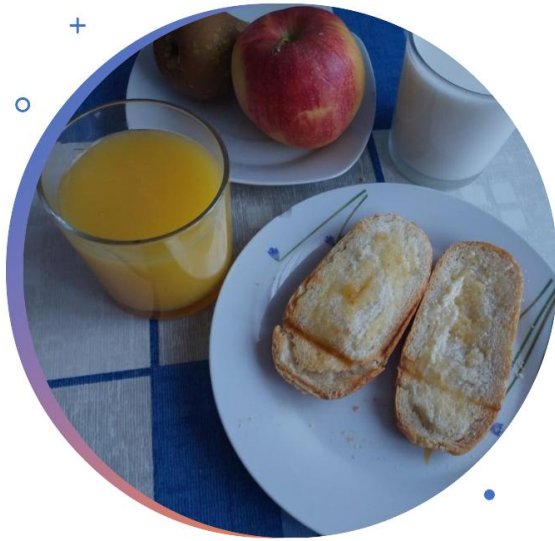
MERIENDA

Fruta y bocadillo de jamón york

CENA

- Pescado con unas rodajas de tomate y limón





MI DESAYUNO

- Pan tostado
- Un vaso de leche
- Un vaso de zumo
- Una pera y una manzana



MI ALMUERZO

- Un batido de piña y coco
- Una manzana
- Unas galletas



MI COMIDA

- De primero, pasta de colores
- De segundo, filete de pollo empando
- De postre, un poco de fruta (manzana, pera y fresas)



MI MERIENDA

- Para merendar, un bocadillo de jamón
- Un trozo de bizcocho de limón casero
- Y un zumo



MI CENA

- Para cenar una ensalada
- Un trozo de empanada
- Un yogurt de limón
- Y un cuenco de fresas picadas con zumo de naranja natural



CONCLUSIONES

Para tener una dieta equilibrada hay que comer saludable, beber agua y hacer ejercicio a diario.

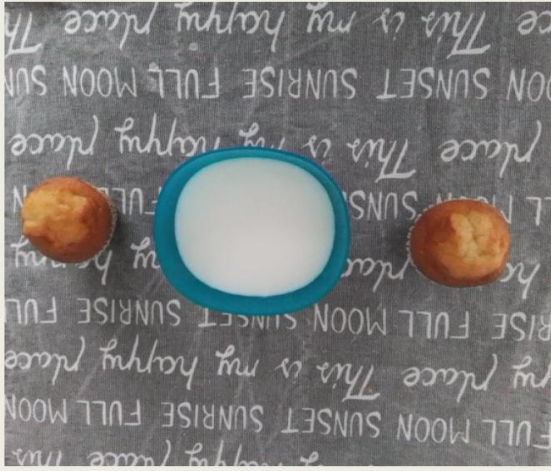


MI COMIDA SALUDABLE



Desayuno

De desayunar magdalenas con leche





ALMUERZO

De almuerzo una paraguaya



Y la comida...

De comer, un plato de menestra, con patata, guisantes y zanahorias.

Y de segundo, un plato con filetes de pollo



DESAYUNO



ALMUERZO



COMIDA



CENA



Anexo 3. Gimnasio del centro





Anexo 4. Patios exteriores de centro

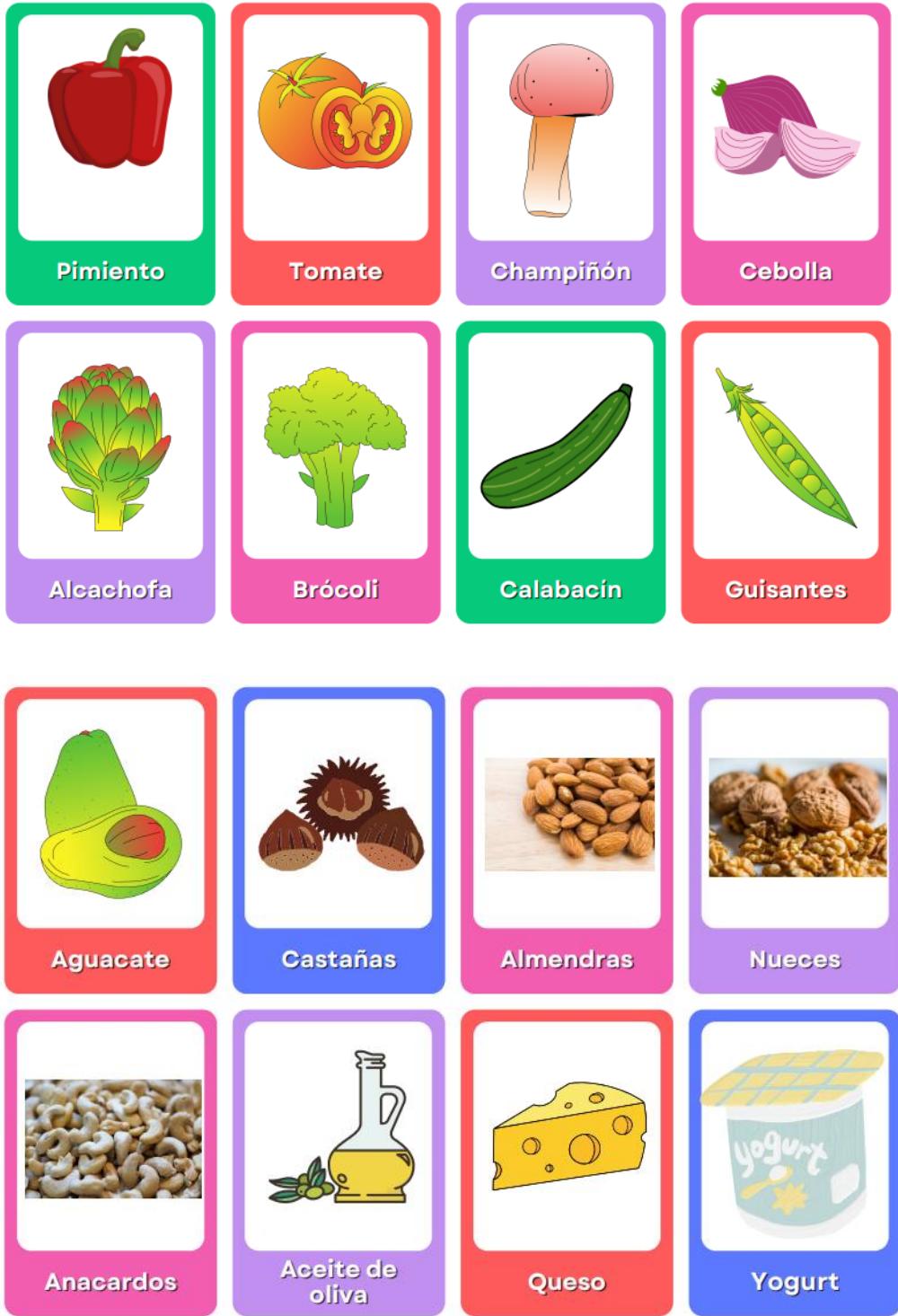


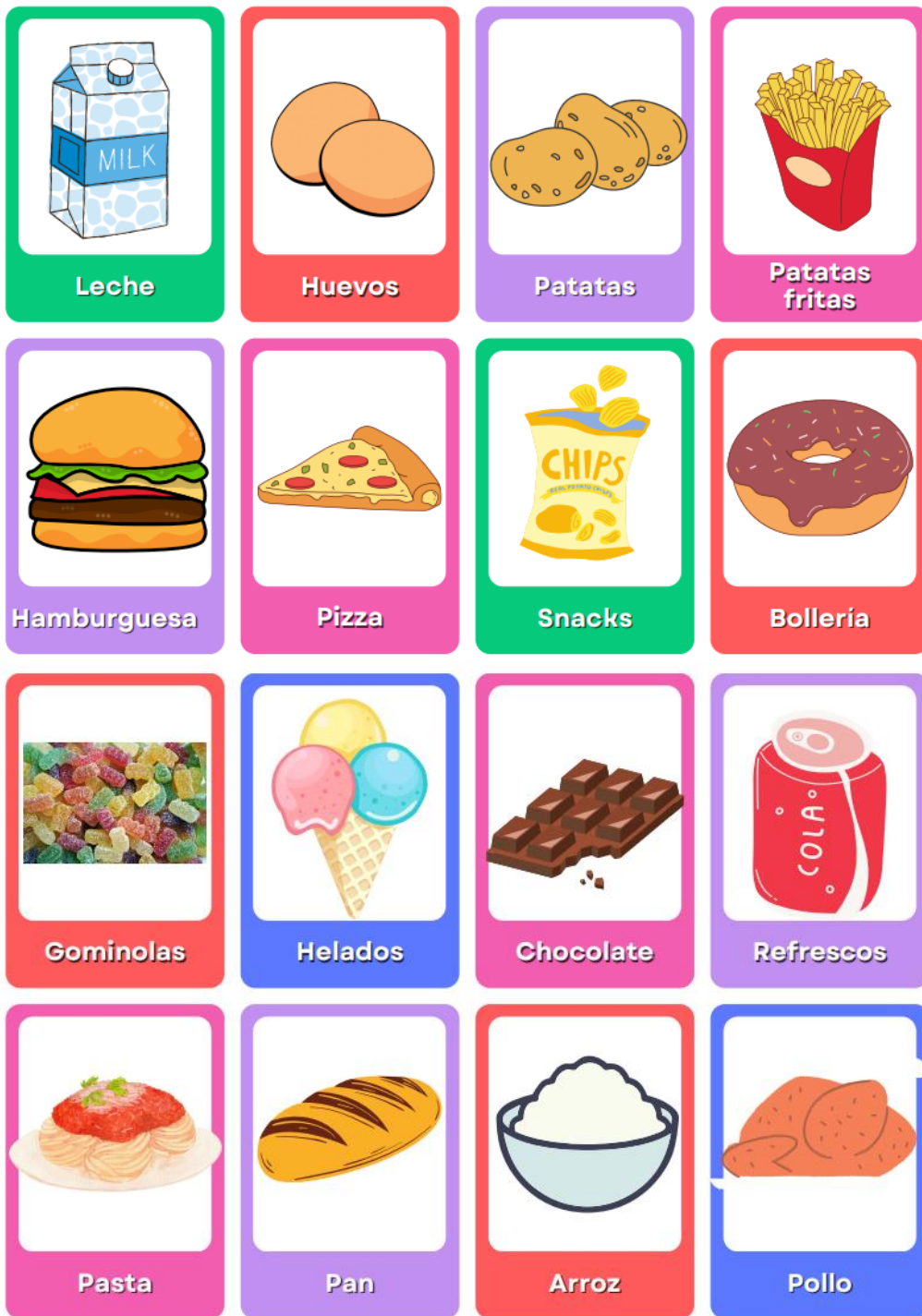




Anexo 5. Tarjetas de alimentos









Carne



Entrecot



Salchichas



Chorizo



Fuet



Jamón serrano



Salmón



Merluza



Ensalada



Anchoas



Lentejas



Garbanzos



Mantequilla

Anexo 6. Tarjetas sobre formas de correr

ANDANDO

CORRIENDO

CORRIENDO HACIA ATRÁS

CORRIENDO LATERAL

A LA PATA COJA

SALTANDO A DOS PIES

ZANCADAS GRANDES

SPRINT

Anexo 7. Tarjetas de alimentos en inglés

PASTA	RICE
BREAD	POTATOES
LENTILS	CHOCKPEAS
CHESTNUT	OLIVE OIL
YOGURT	MILK
APPLE	WATERMELON
BANANA	GRAPES
TOMATOES	BROCCOLI

PEPPER

SQUASH

EGGS

CHEESE

SALMON

HAKE

ANCHOVIES

AVOCADO

ALMONDS

CASHEWS

WALNUTS

CHICKEN

MEAT

STEAK

CHORIZO

FUET

SAUSAGES

SERRANO HAM

BAKERY

ICE CREAM

GUMMIES

SNACKS

FRITES POTATOES

COCA COLA

CHOCOLATE

STRAWBERRY

ORANGE

CHERRY

MANGO

MUSHROOM

ONION

ARTICHOKE

PEA

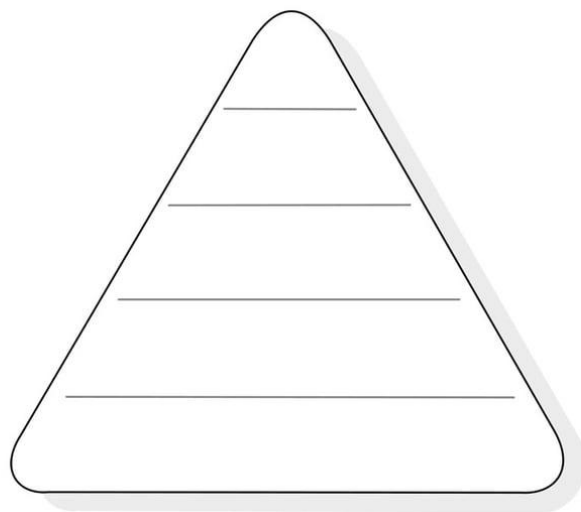
PIZZA

ORANGE

BURGUER






SALAD

Anexo 8. Dibujo pirámide alimenticia



Anexo 9. Desarrollo sesiones

		TÍTULO UP		HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTICIOS	icono
° SESIÓN 1	4/ 05	NOMBRE	“LOS NUTRIENTES QUE NECESITAMOS”	TEMPORALIZACIÓN	60 MINUTOS
SABERES BÁSICOS			SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		
<ul style="list-style-type: none"> - Los hábitos saludables alimenticios cotidianos. - Los nutrientes alimenticios. 			<p align="center">¡LOS CHEFS QUE NECESITAMOS!</p>		
INDICADORES DE LOGRO		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPT ESPECÍFICAS	COMPT CLAVE
1.1.1. Identifica los beneficios de una correcta alimentación 1.1.2. Desarrolla comportamientos responsables sobre la alimentación. 1.1.3. Integra en su vida cotidiana los hábitos saludables alimenticios adquiridos.		1.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales.		Competencia específica 1	<ul style="list-style-type: none"> - CPSAA - STEM - CCL - CE
MATERIAL	CESTAS, BALONES Y BANCOS SUECOS		INSTALACIONES/ ESPACIOS	EL PATIO	
MOMENTOS SESIÓN		ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	METODOLOGÍA
					AGRUP
					TIEMPO

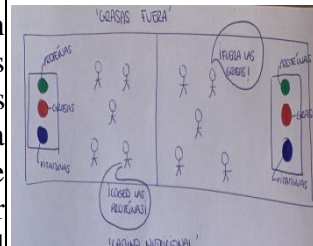
1		BIENVENIDA	<p>Antes de bajar al patio, se explicará al alumnado lo que se va a trabajar en la sesión de hoy. Por ello, se hará una breve explicación y diálogo sobre los nutrientes que nuestro cuerpo humano necesita, la diferenciación entre ellos, en qué consiste cada uno y en los alimentos en los que se encuentran. Tras esto, se bajará al patio para comenzar el calentamiento.</p>		Enseñanza directa	Individual	10 minutos
2		CALENTAMIENTO	<p>Un estudiante actuará de alumno guía y será aquel que dirija la movilidad articular, así como el calentamiento estático y dinámico. Tras esto se realizará el calentamiento específico, el juego del “Comecocos alimenticio”, en el que un alumno se la queda, haciéndose pasar por las grasas saturadas, con el fin de que los demás estudiantes no se dejen pillar por estas grasas, ya que se convertirían en una de ellas. La única regla es que solo se puede correr por las líneas marcadas sin salirse, y cuando una persona sea la grasa saturada deberá coger un cono para diferenciarse del resto.</p>		Descubrimiento guiado	Individual	10 minutos
3		PARTE PRINCIPAL	<p>1. “Grasas fuera” (20 minutos) Se dividirá a la clase en dos grupos, perteneciendo cada uno a una parte del</p>		Descubrimiento guiado y juego cooperativo	Dos grupos para ambas actividades	30 minutos

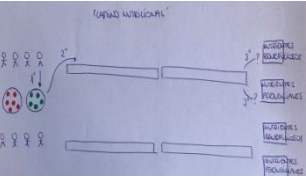

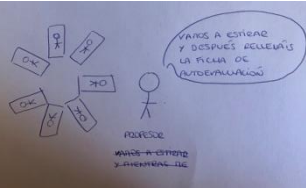
campo. Se colocarán diversas pelotas de diferentes colores, siendo cada color un tipo de nutriente (los balones verdes serán las proteínas, los azules las vitaminas y los rojos las grasas). Cada equipo tendrá el mismo número de balones de cada color, con el fin de dejar sus grasas al equipo contrario y traer al suyo las proteínas y vitaminas sin que les pillen en el campo contrario. Si alguien pilla al que lleva el balón, lo tendrá que dejar en el equipo correspondiente, salvo que sea una grasa, en este caso tendrá que volver a su campo. Tras 5 minutos se parará el juego y ganará el equipo que más puntos tenga. Las grasas equivalen a un -1, las proteínas 1 punto y las vitaminas 2 puntos.


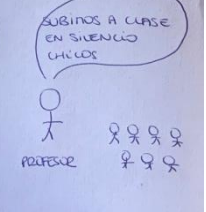
Se realizarán variantes, tales como introducir más elementos nutricionales, permitir los pases de pelota, no poder realizarlo de manera individual.



2. “El camino nutricional” (15 minutos)


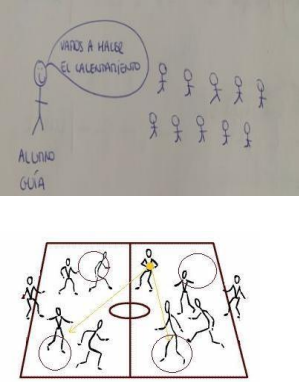


Se dividirá a la clase en dos grupos. Cada uno dispone de una fila de bancos suecos, y en cada extremo hay una cesta, una para los nutrientes perjudiciales y



			<p>otra los beneficiosos. En un extremo habrá varios balones rojos (nutrientes perjudiciales) y varios verdes (nutrientes beneficiosos). Cada equipo, en forma de relevos, deberá coger un balón y llevarlo a la cesta correspondiente pasando por los bancos suecos y volver corriendo. Si este se cae deberá comenzar desde el principio. Una de las variantes que se realizará será lanzar la pelota para meter canasta en la cesta cuando la persona esté en la mitad del banco sueco.</p>	 <p>Diagrama de un juego de relevos. Se muestran dos bancos suecos (bancos bajos) con una cesta de nutrientes (balones rojos y verdes) en cada uno. Se indica el flujo de los jugadores y la cesta de nutrientes.</p>			
4		<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Se realizarán unos estiramientos dirigidos por el profesor y, tras esto, rellenarán la ficha de autoevaluación de la sesión de hoy.</p>	 <p>Diagrama de un estiramiento y una ficha de autoevaluación. Se muestra un estiramiento de un brazo y una ficha de autoevaluación con el texto: "VAMOS A ESTIRAR Y DESPUES RELENAR LA FICHA DE AUTOEVALUACION".</p>	<p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Individual</p>	<p>8 minutos</p>

5		DESPEDIDA	Se llevará al alumnado al aula.			Enseñanza directa	Toda la clase	2 minutos
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (DUA)			REFUERZO Y AMPLIACIÓN					
<p>En toda la sesión los grupos realizados variarán tanto de ser realizados aleatoriamente como por ellos mismos, para que todos cooperen con todos para aquellos estudiantes introvertidos. También se explicará la importancia de que en estos juegos lo importante no es ganar, sino aprender a trabajar entre todos de la mejor manera posible y aprendiendo nuevos conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios.</p>								

		TÍTULO UP		HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTICIOS	icono	
° SESIÓN 2	5/ 05	NOMBRE	¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?	TEMPORALIZACIÓN	60 MINUTOS	
SABERES BÁSICOS			SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> - Los hábitos saludables alimenticios cotidianos. - La dieta mediterránea. 			<p align="center">¡LOS CHEFS QUE NECESITAMOS!</p>			
INDICADORES DE LOGRO		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPT ESPECÍFICAS	COMPT CLAVE	
1.1.1. Identifica los beneficios de una correcta alimentación 1.1.2. Desarrolla comportamientos responsables sobre la alimentación. 1.1.3. Integra en su vida cotidiana los hábitos saludables alimenticios adquiridos.		1.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales.		Competencia específica 1	<ul style="list-style-type: none"> - CPSAA - STEM - CCL - CE 	
MATERIAL	TARJETAS DE ALIMENTOS, BALÓN Y AROS		INSTALACIONES/ ESPACIOS	EL PATIO		
MOMENTOS SESIÓN		ACTIVIDADES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	METODOLOGÍA	AGRUP	TIEMPO
1		BIENVENIDA	<p>Antes de bajar al patio, se explicará al alumnado lo que se va a trabajar en la sesión de hoy. Por ello, se hará una breve explicación y diálogo sobre la dieta mediterránea, los alimentos que se incluyen en ella, para qué sirve, y</p> 	Enseñanza directa	Individual	10 minutos

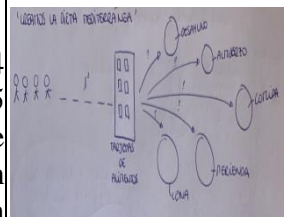
			demás. Tras esto, se bajará al patio para comenzar el calentamiento.				
2		CALENTAMIENTO	Un estudiante actuará de alumno guía y será aquel que dirija la movilidad articular, así como el calentamiento estático y dinámico. Tras esto se realizará el calentamiento específico, el juego de “Que no caiga la manzana”, en el que se dividirá a la clase en dos grupos y, situados de manera salteada entre ellos, deberán pasarse la manzana (el balón) entre los de su equipo sin que caiga, pasando por todos los integrantes del mismos. El otro equipo deberá robarles la manzana para realizar sus pases.		Descubrimiento guiado	Individual y en dos grupos	10 minutos
3		PARTE PRINCIPAL	1. “Tres en raya alimenticio” (15 minutos) Se dividirá a la clase en 2 grupos. Cada grupo se subdividirá en otros dos, uno será un color de cono y el otro el color restante. Cada grupo grande dispondrá de unos aros que serán el tablero y unas tarjetas de alimentos fuera del mismo, con las que deberán hacer el tres en raya. Cada grupo se colocará en fila y, mediante relevos, irán saliendo individualmente (uno de cada		Descubrimiento guiado y juego cooperativo	Pequeños grupos para ambas actividades	30 minutos


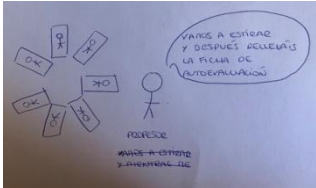

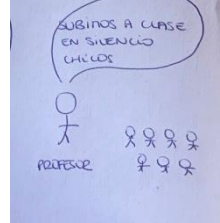
subgrupo), cogerán la tarjeta que quieran moverán volverán a la fila para que salga el siguiente, con el fin de que realicen el tres en raya con alimentos que tengan el mismo nutriente. Por ejemplo, un tres en raya correcto sería aquel formado por aguacate, salmón y aceite de oliva (grasas saludables). Se realizarán varias rondas con cambios en los equipos para que no siempre jueguen contra el mismo.

2. “Creamos la dieta mediterránea”
(15 minutos)



Se dividirá a la clase en equipos de 4 personas. Cada equipo dispondrá de 5 aros (uno para cada comida del día) y de tarjetas de alimentos. Cada equipo, en forma de relevos, deberá salir, coger un alimento y colocarlo en el aro que considere. El objetivo es que formen comidas saludables de acuerdo a la dieta mediterránea explicada.



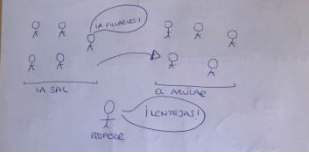

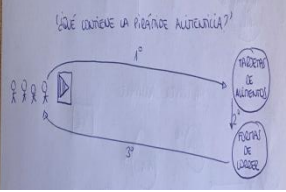
Se realizarán cambios de grupo y al finalizar se pondrá en común las comidas realizadas y se valorará entre todos si tienen sentido y si son saludables.

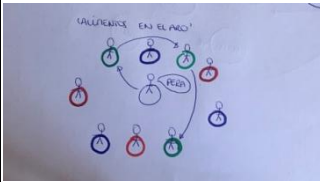



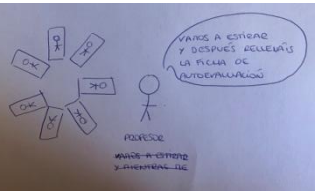

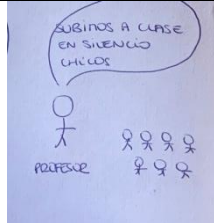
4		VUELTA A LA CALMA	Se realizarán unos estiramientos dirigidos por el profesor y, tras esto, rellenarán la ficha de autoevaluación de la sesión de hoy.		Descubrimiento guiado	Individual	8 minutos
5		DESPEDIDA	Se llevará al alumnado al aula.		Enseñanza directa	Toda la clase	2 minutos
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (DUA)				REFUERZO Y AMPLIACIÓN			
En toda la sesión los grupos realizados variarán tanto de ser realizados aleatoriamente como por ellos mismos, para que todos cooperen con todos para aquellos estudiantes introvertidos. También se explicará la importancia de que en estos juegos lo importante no es ganar, sino aprender a trabajar entre todos de la mejor manera posible y aprendiendo nuevos conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios							

		TÍTULO UP			HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTICIOS		icono
° SESIÓN 3	11 / 05	NOMBRE	LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA		TEMPORALIZACIÓN	60 MINUTOS	
SABERES BÁSICOS				SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			





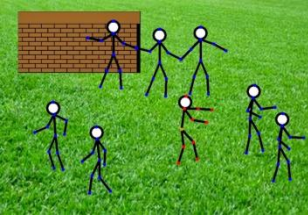
<ul style="list-style-type: none"> - Los hábitos saludables alimenticios cotidianos. - La pirámide alimenticia. 		¡LOS CHEFS QUE NECESITAMOS!					
INDICADORES DE LOGRO		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPT ESPECÍFICAS		COMPT CLAVE	
1.1.1. Identifica los beneficios de una correcta alimentación 1.1.2. Desarrolla comportamientos responsables sobre la alimentación. 1.1.3. Integra en su vida cotidiana los hábitos saludables alimenticios adquiridos.		1.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales.		Competencia específica 1		<ul style="list-style-type: none"> - CPSAA - STEM - CCL - CE 	
MATERIAL	DIBUJOS DE PIRÁMIDES ALIMENTICIAS, TARJETAS DE ALIMENTOS, TARJETAS DE FORMAS DE CORRER Y AROS	INSTALACIONES/ ESPACIOS		EL PATIO			
MOMENTOS SESIÓN		ACTIVIDADES		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	METODOLOGÍA	AGRUP	TIEMPO
1	 BIENVENIDA	Antes de bajar al patio, se explicará al alumnado lo que se va a trabajar en la sesión de hoy. Por ello, se hará una breve explicación y diálogo sobre la pirámide alimenticia, los alimentos que se incluyen en ella, para qué sirve, y demás. Tras esto, se bajará al patio para comenzar el calentamiento.			Enseñanza directa	Individual	10 minutos


2		CALENTAMIENTO	<p>Un estudiante actuará de alumno guía y será aquel que dirija la movilidad articular, así como el calentamiento estático y dinámico. Tras esto se realizará el calentamiento específico, el juego de “Los cocineros”, en el que se dividirá a la clase en dos equipos, unos serán la sal y otro el azúcar. En función del alimento que diga el docente, si este es dulce, el equipo del azúcar deberá pillar al de la sal, y si dice un alimento salado al revés.</p>	 	Descubrimiento guiado	Individual y en dos grupos	10 minutos
3		PARTE PRINCIPAL	<p>1. “¿Qué contiene la pirámide alimenticia?” (15 minutos)</p> <p>Se dividirá a la clase en equipos de 4 personas. Cada equipo dispondrá de una pirámide alimenticia en blanco y al fondo del espacio dos montones de tarjetas, en uno están los alimentos y en otro la forma en la que tienen que volver a su grupo. Es decir, son unos relevos en los que el alumno sale corriendo, coge un papel de cada montón y tiene que volver a dar el relevo al siguiente de la forma en la que le indique la tarjeta. Cuando llegue a su equipo debe situar su alimento en el espacio correcto de su pirámide.</p>		Descubrimiento guiado y juego cooperativo	Pequeños grupos para la primera actividad e individual para la segunda actividad	30 minutos

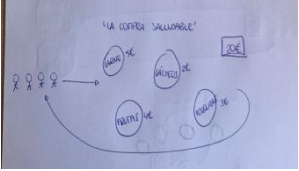

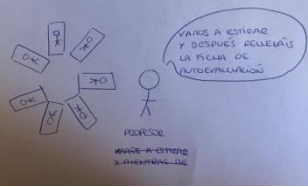
		<p>Se realizarán variantes, tales como cambios de grupo, añadir otro montón que les indique también cómo ir hacia las tarjetas del fondo o situar los alimentos en un espacio incorrecto de la pirámide.</p> <p>2. “Alimentos en el aro” (15 minutos)</p> <p>Se colocarán aros verdes, rojos y azules en el suelo. Cada alumno se introducirá en uno aleatorio salvo uno que estará en el medio porque no tiene aro. Los aros verdes corresponden a los alimentos diarios de la pirámide alimenticia, los azules a los semanales y los rojos a los ocasionales. Cuando el alumno del medio diga un alimento aleatorio, aquellos estudiantes que estén en el aro correspondiente deberán irse de su aro a otro diferente. Por ejemplo, si dice “manzana”, los alumnos que estén en el aro verde, porque la manzana es un alimento de consumo diario, deberán irse a otro aro verde que no sea el suyo. El alumno central deberá ir rápidamente a uno de los aros, y quien se quede sin aro será el que diga el siguiente alimento.</p> <p>Se realizarán variantes, tales como ir</p>				
--	--	---	---	--	--	--


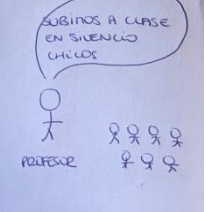
			disminuyendo los aros y que sea eliminatorio o realizarlo por parejas.				
4		VUELTA A LA CALMA	Se realizarán unos estiramientos dirigidos por el profesor y, tras esto, rellenarán la ficha de autoevaluación de la sesión de hoy.		Descubrimiento guiado	Individual	8 minutos
5		DESPEDIDA	Se llevará al alumnado al aula.		Enseñanza directa	Toda la clase	2 minutos
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (DUA)			REFUERZO Y AMPLIACIÓN				
En toda la sesión los grupos realizados variarán tanto de ser realizados aleatoriamente como por ellos mismos, para que todos cooperen con todos para aquellos estudiantes introvertidos. También se explicará la importancia de que en estos juegos lo importante no es ganar, sino aprender a trabajar entre todos de la mejor manera posible y aprendiendo nuevos conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios.							

		TÍTULO UP		HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTICIOS	icono
° SESIÓN 4	12/ 05	NOMBRE	EL MENÚ SALUDABLE	TEMPORALIZACIÓN	60 MINUTOS
SABERES BÁSICOS			SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		
<ul style="list-style-type: none"> - Los hábitos saludables alimenticios cotidianos. - La creación de un menú diario saludable. 			<p align="center">¡LOS CHEFS QUE NECESITAMOS!</p>		
INDICADORES DE LOGRO		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPT ESPECÍFICAS	COMPT CLAVE
<p>1.1.1. Identifica los beneficios de una correcta alimentación</p> <p>1.1.2. Desarrolla comportamientos responsables sobre la alimentación.</p> <p>1.1.3. Integra en su vida cotidiana los hábitos saludables alimenticios adquiridos.</p>		<p>1.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales.</p>		Competencia específica 1	<ul style="list-style-type: none"> - CPSAA - STEM - CCL - CE
MATERIAL	TARJETAS DE ALIMENTOS, TARJETAS DEL NOMBRE DE LOS MISMOS EN INGLÉS, AROS, BANCOS SUECOS, CONOS Y PICAS.		INSTALACIONES/ ESPACIOS	EL PATIO	
MOMENTOS SESIÓN		ACTIVIDADES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	METODOLOGÍA	AGRUP TIEMPO

1		BIENVENIDA	<p>Antes de bajar al patio, se explicará al alumnado lo que se va a trabajar en la sesión de hoy. Por ello, se hará una breve explicación y diálogo sobre la importancia de saber crear un menú saludable, cómo realizarlo y a qué tipo de nutrientes y alimentos hay que atender para ello. Tras esto, se bajará al patio para comenzar el calentamiento.</p>		Enseñanza directa	Individual	10 minutos
2		CALENTAMIENTO	<p>Un estudiante actuará de alumno guía y será aquel que dirija la movilidad articular, así como el calentamiento estático y dinámico. Tras esto se realizará el calentamiento específico, el juego de “La cadena alimenticia”, en el que pillarán 4 alumnos, un alumno por cada nutriente. Cuando estos pillen al resto, los pillados se unirán de las manos al alumno que les ha pillado, perteneciendo a ese nutriente y sin poder soltarse. De esta manera, se formarán cadenas de hidratos, proteínas, grasas y vitaminas y minerales.</p>	 	Descubrimiento guiado	Individual y grupal	10 minutos

<p>3</p>		<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>1. “Transformación saludable” (15 minutos)</p> <p>Se dividirá a la clase por parejas. A cada una de ellas el docente les seleccionará una comida poco saludable, habiendo parejas con desayunos poco saludables, almuerzos, comidas, meriendas y cenas. Las parejas se deberán unir, de tal forma que haya grupos con una pareja de desayuno, de almuerzo, de comida, de merienda y de cena. El objetivo es que transformen esa comida poco saludable en saludable. Cuando esto lo hayan conseguido, cada pareja unida deberá pasar por un circuito realizado en espacio (pasar por encima una fila de bancos suecos, hacer zigzag en los conos y saltar unas picas hasta llegar a un montón con las tarjetas de alimentos y otro con el nombre de estos alimentos pero en inglés. Con ellas deberán representar su menú acompañado de sus nombres en inglés.</p> <p>Al final de la actividad nos contarán que menú menos saludable han transformado en saludable.</p> <p>2. “La compra saludable” (15 minutos)</p>		<p>Descubrimiento guiado y juego cooperativo</p>	<p>Por parejas y grupal para la primera actividad y en pequeños grupos para la segunda actividad</p>	<p>30 minutos</p>
----------	---	-------------------------------	--	--	--	--	-------------------

			<p>Se dividirá a la clase en grupos de 4 personas. En el espacio se dispondrán de aros en los que, en cada uno, habrá tarjetas con diferentes alimentos con los mismos nutrientes. Es decir, en un aro habrá diferentes tipos de carnes, en otro los lácteos, en otro frutas y verduras, etc. A cada aro le corresponderá un precio. Cada equipo, en forma de relevos, deberá constituir un menú con las 3 comidas principales del día, con un presupuesto que no supere los 20\$ y que contenga todos los nutrientes necesarios en sus debidas proporciones. Este menú le podrán pensar en 5 minutos antes de comenzar los relevos. Al final de la actividad cada grupo explicará su menú al resto de la clase, con el precio que les ha costado y los nutrientes de cada alimento escogido.</p>				
4		<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Se realizarán unos estiramientos dirigidos por el profesor y, tras esto, rellenarán la ficha de autoevaluación de la sesión de hoy.</p>		<p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Individual</p>	<p>8 minutos</p>

5		DESPEDIDA	Se llevará al alumnado al aula.			Enseñanza directa	Toda la clase	2 minutos
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (DUA)			REFUERZO Y AMPLIACIÓN					
<p>En toda la sesión los grupos realizados variarán tanto de ser realizados aleatoriamente como por ellos mismos, para que todos cooperen con todos para aquellos estudiantes introvertidos. También se explicará la importancia de que en estos juegos lo importante no es ganar, sino aprender a trabajar entre todos de la mejor manera posible y aprendiendo nuevos conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios.</p>								

SESIÓN 5: “CREA TU MENÚ SALUDABLE”

Para esta última sesión “Crea tu menú saludable”, en la que se llevó a cabo el reto final de los estudiantes, se necesitaron dos días para tener suficiente tiempo. Por ello, las mismas se desarrollaron el 15 y 16 de Mayo, en el aula ordinaria de la clase, durando 60 minutos cada una. En esta sesión se necesitarán los Power Points realizados, el ordenador y la pantalla digital del aula, así como las tarjetas de coevaluación.

El saber básico que se trabaja en esta sesión es el siguiente:

- La creación de un menú diario saludable.

En cuanto a los indicadores logros que se tienen en consideración son:

6.2.1. Fotografía las comidas adecuadas para conseguir el objetivo principal del menú saludable.

6.2.2. Realiza un correcto Power Point integrando todas las comidas saludables.

6.3.1. Realiza una presentación con el formato adecuado, poniendo en práctica diversas estrategias.

6.3.2. Comparte su menú saludable con las correctas estrategias comunicativas y expositivas.

Los criterios de evaluación que se desarrollan en la sesión son los siguientes:

6.2. Utilizar dispositivos digitales como recurso de apoyo al área, adoptando hábitos de uso seguro, responsable, crítico, sostenible, eficiente y saludable.

6.3. Compartir los resultados de investigaciones o proyectos individuales y grupales vinculados a la actividad físico-deportiva, explicando y valorando el proceso llevado a cabo, empleando diferentes estrategias comunicativas y a través de diferentes formatos y medios.





La competencia trabajada es la número 6, aquella explicada y relacionada con mi situación de aprendizaje en el apartado correspondiente. Por otro lado, las competencias clave que también se desarrollan son: STEM, CPSAA, CD y CE.



En cuanto al desarrollo de la sesión, los estudiantes mandaron a finales del fin de semana el Power Point realizado al docente, a través de la plataforma utilizada en el

centro “Teams”. Por tanto, el orden de las presentaciones comenzó con aquellos alumnos y alumnas voluntarios. Una vez que el estudiante en cuestión haya realizado su presentación utilizando la pantalla digital, la cual no podrá durar más de 5 minutos, se agradecerá al mismo el trabajo realizado y se comentarán el alto los comentarios tanto que quieran realizar sus compañeros como el docente. Tras esto, se entregará al resto del alumnado unas tarjetas para que evalúen al alumno que acaba de presentar, para lo que dispondrán de 2 minutos. Una vez terminada su evaluación, saldrá otro estudiante para continuar con las exposiciones, y así sucesivamente.



Anexo 11. Autoevaluaciones

Autoevaluación sesión 1

<p>NOMBRE: _____</p> <p>Lo que he aprendido sobre los nutrientes alimenticios...</p> <p><i>Rellena las siguientes preguntas, rodeando la respuesta que consideres o contestando con una respuesta corta</i></p>
<p>¿Cuáles son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir?</p> <p>_____</p>
<p>¿Todos los nutrientes son necesarios para nuestro cuerpo?  </p>
<p>¿Hay ciertos nutrientes que se deben priorizar antes que otros?  </p>

¿Las grasas son necesarias para nuestro cuerpo?  
El nutriente principal de la pasta es _____
El nutriente principal de la carne es _____
El nutriente principal del aceite de oliva es _____
El nutriente principal de la verdura es _____

Autoevaluación sesión 2

<p>NOMBRE: _____</p> <p>Lo que he aprendido sobre la dieta más famosa de España</p> <p><i>Rellena las siguientes preguntas, rodeando la respuesta que consideres o contestando con una respuesta corta</i></p>
¿Cuál es la dieta más famosa en España? _____
¿El aceite de girasol es el protagonista de esta dieta?  

¿Esta dieta es famosa por el consumo de alimentos vegetales?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Si consumes esta dieta estás beneficiando tu salud?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Esta dieta promueve un estilo de vida activo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuántas comidas recomienda realizar esta dieta? _____		

Autoevaluación sesión 3

<p>NOMBRE: _____</p> <p>Lo que he aprendido sobre la pirámide alimenticia</p> <p><i>Rellena las siguientes preguntas, rodeando la respuesta que consideres o contestando con una respuesta corta</i></p>		
¿Cuántos niveles tiene la pirámide alimenticia? _____		
¿En el nivel más alto están los alimentos de consumir diario?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿En la base de la pirámide que aparece?

¿Cuántos litros de agua se recomienda beber al día? _____

¿La carne roja es un alimento de consumo diario u opcional? _____

¿El pescado es un alimento de consumo diario u opcional? _____

Autoevaluación sesión 4

NOMBRE: _____

Lo que he aprendido sobre la creación de un menú saludable





Rellena las siguientes preguntas, rodeando la respuesta que consideres o contestando con una respuesta corta

¿El pan integral es más recomendable que el que no lo es?





¿Cómo se llaman las grasas más saludables? _____

El aporte energético del desayuno debe ocupar el ____% de nuestra dieta

El aporte energético de la comida debe ocupar el ____% de nuestra dieta
El aporte energético de la cena debe ocupar el ____% de nuestra dieta
¿Nuestra compra saludable debe ser lo más eficiente posible?  
¿Nuestra compra saludable debe tener los alimentos más caros?  

Anexo 12. Lista de control de coevaluación de los estudiantes

<p>Nombre del alumno que ha expuesto:</p> <p><i>Marca la casilla que consideres adecuada</i></p>		
¿El menú contiene las 5 comidas recomendables?		
¿El desayuno contiene variedad de alimentos?		
¿La comida contiene variedad de alimentos?		
¿La cena contiene variedad de alimentos?		
¿El almuerzo es saludable y nutritivo?		

¿La merienda es saludable y nutritiva?		
¿En este menú hay alimentos poco saludables en grandes cantidades?		
¿Podemos denominar a este menú como saludable?		

Anexo 13. Rúbrica de evaluación docente

ÍTEM	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	MAL
Coherencia de las comidas	El menú contiene las 4-5 comidas recomendables	El menú contiene 3 comidas	El menú contiene entre 2-3 comidas	El menú contiene menos de 2 comidas
Diversidad de alimentos en las comidas	El desayuno contiene los alimentos de consumo diario recomendables	El desayuno contiene gran parte de los alimentos de consumo diario recomendables	El desayuno contiene algunos alimentos de consumo diario recomendables	El desayuno no contiene los alimentos de consumo diario recomendables
	La comida contiene los alimentos de consumo diario recomendables	La comida contiene gran parte de los alimentos de consumo diario recomendables	La comida contiene algunos alimentos de consumo diario recomendables	La comida no contiene los alimentos de consumo diario recomendables
	La cena contiene los alimentos de consumo diario	La cena contiene gran parte de los alimentos de	La cena contiene algunos alimentos de	La cena no contiene los alimentos de consumo diario

	recomendables	consumo diario recomendables	consumo diario recomendables	recomendables
El almuerzo	El almuerzo es saludable y nutritivo	El almuerzo es más o menos saludable y nutritivo	El almuerzo es poco saludable y nutritivo	El almuerzo no es saludable ni nutritivo
La merienda	La merienda es saludable y nutritiva	La merienda es más o menos saludable y nutritiva	La merienda es poco saludable y nutritiva	La merienda no es saludable ni nutritiva
Existencia de alimentos poco saludables	El menú no contiene alimentos poco saludables	El menú contiene solo algún alimento poco saludable	El menú contiene varios alimentos poco saludables	El menú contiene bastantes alimentos poco saludables
Salubridad del menú	El menú se puede considerar, en general, muy saludable en su completo	El menú se puede considerar, en general, bastante saludable en su completo	El menú se puede considerar, en general, saludable pero mejorable en su completo	El menú se puede considerar, en general, poco saludable en su completo
Realización del Power Point	El Power Point está correctamente elaborado, siguiendo un orden, limpieza y coherencia de las comidas	El Power Point está correctamente elaborado con coherencia de las comidas, pero con mejoras en el orden y limpieza	El Power Point comete ciertos errores en su elaboración, así como el orden y limpieza del mismo	El Power Point está mal estructurado, no existiendo un orden ni limpieza

<p>La exposición</p>	<p>La exposición se ha realizado utilizando el léxico y términos aprendidos para explicar sus comidas</p>	<p>La exposición se ha realizado utilizando algunos de los términos aprendidos para explicar sus comidas</p>	<p>La exposición se ha realizado utilizando un mínimo de los términos aprendidos para explicar sus comidas</p>	<p>La exposición se ha realizado sin utilizar los términos aprendidos para explicar sus comidas</p>
<p>La adquisición de nuevos conocimientos</p>	<p>El estudiante ha demostrado que ha adquirido una gran variedad de conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios</p>	<p>El estudiante ha demostrado que ha adquirido diversos conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios</p>	<p>El estudiante ha demostrado que ha adquirido algún conocimiento sobre los hábitos saludables alimenticios</p>	<p>El estudiante no ha demostrado que ha adquirido conocimientos sobre los hábitos saludables alimenticios</p>

Anexo 14. Resultados cuestionario inicial



Escribe las comidas que haces al día.
Ejemplo: desayuno, comida y cena

19 respuestas

Desayuno,almuerzo(en el cole), comida, merienda y cena

Almuerzo y merienda

Desayuno: leche con galletas y fruta

Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

desayuno,almuerzo,comida,merienda y cena

Desayuno, almuerzo, comida, merienda(a veces) y cena

Desayuno,almuerzo,comida,merienda y cena

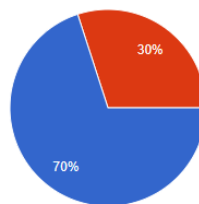
Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda y Cena

Desayuno,almuerzo,comida,merienda y cena.

¿Bebes agua durante el día?

[Copiar](#)

20 respuestas

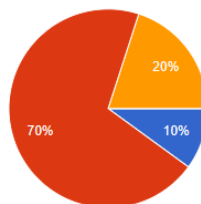


● Si, bastante
● Bueno, ni mucha ni poca
● Bastante poca

¿Cuántos litros de agua se recomienda beber al día?

[Copiar](#)

20 respuestas

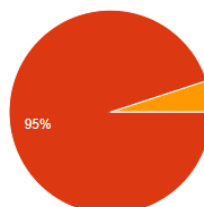


● 1 litro
● 2 litros
● 3 litros
● 4 litros

¿Sueles beber refrescos en tu día a día?

[Copiar](#)

20 respuestas

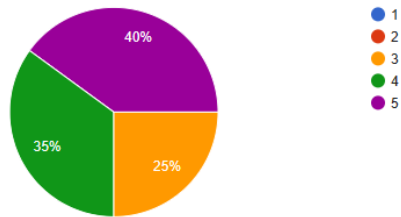


● Si, me gustan mucho
● No, solo los fines de semana
● No, no me gustan

¿Cuántas comidas crees que es saludable realizar a diario?

 Copiar

20 respuestas



Si almuerzas en el recreo, escribe lo que sueles comer

19 respuestas

Fruta

Lunes:Bocadillo Martes:Lácteo Miércoles:Libre Jueves:Fruta Viernes:Galletas

Galletas con un batido, manzana con batido o bocadillo con batido

una manzana o unas uvas y un bocadillo de algo, o unas galletas de avena (mi madre lo compra todo sin aditivos)

plátano 🍌

Lunes:bocadillo
Martes:lácteo
Miércoles:almuerzo libre
Jueves:fruta
Viernes:galletas

Fruta y alguna vez mini pizzas

Si almuerzas en el recreo, escribe lo que sueles comer

19 respuestas

Una pieza de fruta y un bocata

Galletas

Fruta y un bocata

Un bocadillo

fruta, galletas o bocadillo

Fruta, galletas o un bocadillo

Un bocadillo o una pieza de fruta

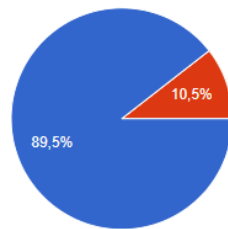
Embutido con pan o fruta

Manzana, bocadillo,pera o galletas (1 vez al mes), plátano.

¿Comes fruta a diario?

19 respuestas

[Copiar](#)

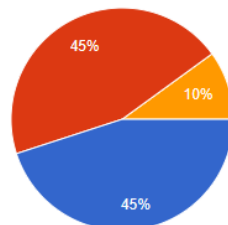


- Sí, me gusta bastante
- Sí, pero porque me obligan
- No, no me gusta nada

¿Comes verdura a diario?

20 respuestas

[Copiar](#)

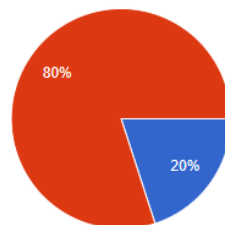


- Sí, me gusta bastante
- Sí, pero porque me obligan
- No, la odio

¿Comes carne a diario?

20 respuestas

[Copiar](#)

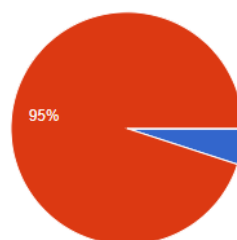


- Si, todos los días como algo de carne
- No, de vez en cuando pero no todos los días
- No, en mi casa no comemos carne
- No, no me gusta la carne

¿Comes pescado a diario?

20 respuestas

[Copiar](#)



- Si, todos los días como algo de pescado
- No, de vez en cuando pero no todos los días
- No, en mi casa no comemos pescado
- No, no me gusta el pescado

¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir a diario? Escribe los

19 respuestas

- Fruta, verdura, carne y pescado
- Frutas y verduras
- Fruta , verdura y algo de pescado y carne poca
- frutas, verduras e hidratos de carbono
- los saludables
- Lácteos,fruta,verduras...
- Fruta verdura carne pescado y carbohidratos
- Agua,pan,fruta,verdura UN POCO DE TODO
- Pan

¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir a diario? Escribe los

19 respuestas

- Fruta y lo que me ponga mi madre de comer
- Vitaminas y minerales
- Fruta y verdura
- Fruta, verdura, cereales y lácteos.
- variado
- Carne, pescado, fruta, verdura y huevo
- Fruta, verdura...
- Los alimentos que contienen las suficientes proteínas y vitaminas
- Frutas,verduras,cereales integrales,leche, y lácteos sin grasa o bajos en grasa.

¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir de vez en cuando pero no todos los días? Escribe los

20 respuestas

- Chocolate
- Golosinas,pasta
- Carbohidratos y proteínas
- Chocolate y comida basura
- alguna pieza de carne o pescado, también legumbres
- los no saludables
- Refrescos,dulces....
- Galletas y cereales
- Carne

¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir de vez en cuando pero no todos los días?
Escríbelos

20 respuestas

- Los que tienen grasa
- Dulces
- Las grasas
- Carne, pescado, huevos y legumbres.
- el pescado
- Algunas golosinas, pocas y refrescos
- Los alimentos que contienen un gran porcentaje de grasas y azúcares
- Bolsas, dulces y refrescos
- Frutos secos, legumbres, carne, pescado y huevos.

¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir de vez en cuando pero no todos los días?
Escríbelos

20 respuestas

- Los que tienen grasa
- Dulces
- Las grasas
- Carne, pescado, huevos y legumbres.
- el pescado
- Algunas golosinas, pocas y refrescos
- Los alimentos que contienen un gran porcentaje de grasas y azúcares
- Bolsas, dulces y refrescos
- Frutos secos, legumbres, carne, pescado y huevos.

¿Sabes cuáles son los alimentos que se deben consumir solo algún día como excepción?
Escríbelos

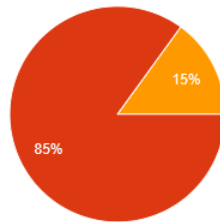
19 respuestas

- Bollos
- La grasa
- Chuches, cosas muy saladas y bollos.
- grasa
- La comida predominada, como el Mc'Donalds, Burguer King, Popeyes, KFC...
- Los alimentos que contienen un gran porcentaje de grasas y azúcares
- Jamon serrano
- Comida basura
- Dulces, galletas, tartas y chuches

¿Cuáles son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir?

[Copiar](#)

20 respuestas

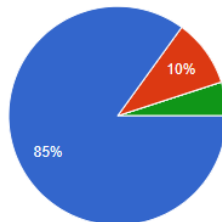


- Hidratos de carbono, proteínas y grasas
- Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales
- Vitaminas y minerales

¿Qué nutriente principal tiene la pasta?

[Copiar](#)

20 respuestas

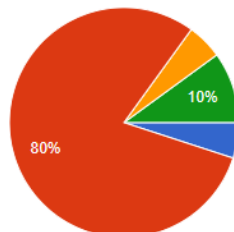


- Hidrato de carbono
- Proteína
- Grasa
- Vitamina y mineral

¿Qué nutriente principal tiene la carne?

[Copiar](#)

20 respuestas

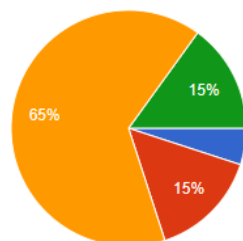


- Hidrato de carbono
- Proteína
- Grasa
- Vitamina y mineral

¿Qué nutriente principal tiene el aceite de oliva?

[Copiar](#)

20 respuestas

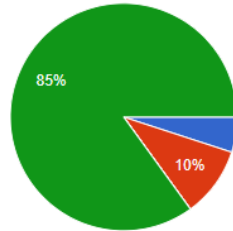


- Hidrato de carbono
- Proteína
- Grasa
- Vitamina y mineral

Qué nutriente principal tiene la verdura?

20 respuestas

[Copiar](#)

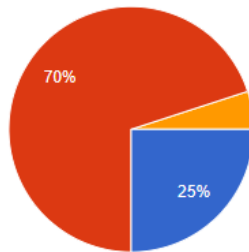


- Hidrato de carbono
- Proteína
- Grasa
- Vitamina y mineral

¿Conoces la pirámide alimenticia?

20 respuestas

[Copiar](#)

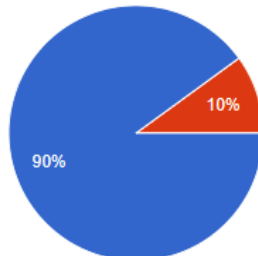


- Sí, es una pirámide donde aparecen todos los alimentos que existen
- Sí, es una pirámide donde aparecen los alimentos que se deben consumir y cuándo hacerlo
- Sí, es una pirámide donde aparecen los alimentos que deben comer los niños
- Sí, pero no me acuerdo de lo que es
- No, nunca me habían hablado de ella

¿Cuál es la dieta más famosa en España?

20 respuestas

[Copiar](#)

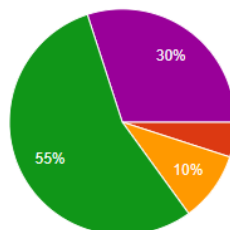


- Dieta mediterránea
- Dieta vegetariana
- Dieta vegana
- Dieta oceánica

¿Cuántas horas duermes por la noche cuando hay colegio?

20 respuestas

[Copiar](#)

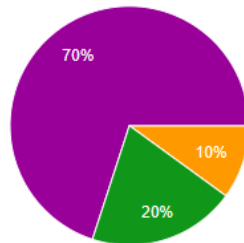


- Menos de 5 horas
- Entre 5-6 horas
- Entre 6-7 horas
- 8 horas
- Más de 8 horas

¿Cuántas horas duermes por la noche el fin de semana?

[Copiar](#)

20 respuestas

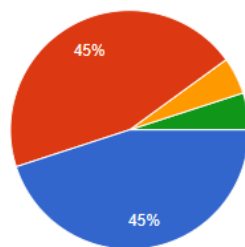


- Menos de 5 horas
- Entre 5-6 horas
- Entre 6-7 horas
- 8 horas
- Más de 8 horas

¿Cuántos días realizas actividad física?

[Copiar](#)

20 respuestas

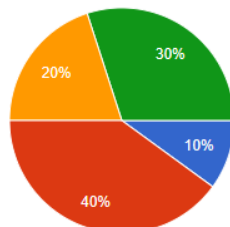


- Todos los días
- Casi todos los días
- Menos de 3 días a la semana
- No realizo actividad física casi nunca

¿Cuántas horas por la tarde dedicas a estar con cualquier aparato digital? (TV, móvil, tablet, ordenador, play...)

[Copiar](#)

20 respuestas



- Menos de 1 hora
- 1 hora
- 2 horas
- Más de 3 horas

Trabajo de Fin de Grado (Mención Educación Física).
Grado en Educación Primaria.
Sara de la Torre García.

Universidad de Valladolid.

Trabajo de Fin de Grado (Mención Educación Física).
Grado en Educación Primaria.
Sara de la Torre García.

Universidad de Valladolid.