



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**Propuesta de intervención sobre alimentación y  
hábitos saludables en educación primaria**

Presentado por Silvia Gallego Ruz

Tutelado por: José Losa Reyna

Soria, 16 de junio de 2023

## ÍNDICE

1. RESUMEN.....	5
2. INTRODUCCIÓN .....	7
3. JUSTIFICACIÓN .....	8
a. JUSTIFICACIÓN DESDE EL ÁMBITO SOCIAL.....	8
b. JUSTIFICACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA DOCENTE .....	9
4. MARCO TEÓRICO .....	13
a. CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	13
b. HÁBITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES DURANTE LA NIÑEZ.....	15
c. EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD .....	20
d. RIESGOS QUE SE ATRIBUYEN A LA FALTA DE EJERCICIO FÍSICO Y EL SEDENTARISMO .....	22
5. OBJETIVOS.....	24
6. METODOLOGÍA .....	25
7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	27
8. CONCLUSIONES.....	46
9. BIBLIOGRAFÍA.....	47
10. ANEXOS.....	51

## **INDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1: Distribución de los alimentos en las comidas del día.</b> .....	<b>14</b>
<b>Figura 2: Distribución diaria de calorías.</b> .....	<b>15</b>
<b>Figura 3. Distribución de la pregunta número 1 del cuestionario 1. “¿Cuántas comidas haces al día?”</b> .....	<b>32</b>
<b>Figura 4: Distribución de la pregunta número 2 del cuestionario 1. “¿Cuál es para ti la comida más fuerte del día?”</b> .....	<b>33</b>
<b>Figura 5: Distribución de la pregunta número 3 del cuestionario 1. “¿Cuántos vasos de agua bebes aproximadamente en un día?”</b> .....	<b>33</b>
<b>Figura 6: Distribución de la pregunta número 4 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras al día?”</b> .....	<b>34</b>
<b>Figura 7: Distribución de la pregunta número 5 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes pan o pasta al día?”</b> .....	<b>34</b>
<b>Figura 8: Distribución de la pregunta número 6 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia tomas lácteos al día?”</b> .....	<b>35</b>
<b>Figura 9: Distribución de la pregunta número 7 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes pescado al día?”</b> .....	<b>35</b>
<b>Figura 10: Distribución de la pregunta número 8 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia tomas huevos al día?”</b> .....	<b>36</b>
<b>Figura 11: Distribución de la pregunta número 9 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes carne o embutidos al día?”</b> .....	<b>37</b>
<b>Figura 12: Distribución de la pregunta número 10 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes dulces al día?”</b> .....	<b>37</b>
<b>Figura 13: Distribución de la pregunta número 11 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia bebes refrescos al día?”</b> .....	<b>38</b>
<b>Figura 14: Distribución de la pregunta número 12 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia haces ejercicio semanalmente?”</b> .....	<b>39</b>
<b>Figura 15: Distribución de la pregunta número 13 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia estás sentado o tumba</b> .....	<b>39</b>
<b>Figura 16: Distribución del puntaje general del Cuestionario PAQ-C</b> .....	<b>40</b>
<b>Figura 17: Figura 3: Pirámide alimenticia con distribución diaria de alimentos.</b> .....	<b>55</b>
<b>Figura 18: Figura 4: Sabores en las diferentes partes de la lengua.</b> .....	<b>56</b>
<b>Figura 19: Pirámide alimenticia para completar</b> .....	<b>58</b>
<b>Figura 20: Pirámide alimenticia con dibujos</b> .....	<b>59</b>

## **INDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1: Número de respuestas al cuestionario 1. ....</b>	<b>27</b>
<b>Tabla 2: Número de respuestas al cuestionario PAQ-C.....</b>	<b>27</b>
<b>Tabla 3: Respuestas cuestionario 1. ....</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 4: Respuestas cuestionario PAQ-C.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabla 5: Respuestas desarrolladas pregunta 1 cuestionario PAQ-C .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 6: Respuestas desarrolladas pregunta 9 PAQ-C .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabla 7: Puntuación individualizada de cada alumno en el Cuestionario PAQ-C.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabla 8: Resultados generales Cuestionario PAQ-C.....</b>	<b>44</b>

## 1. RESUMEN

Este trabajo estará basado en la investigación acerca de los hábitos alimenticios y saludables que predominan en la sociedad actual entre los niños y niñas pertenecientes a la etapa de Educación Primaria. Para lograrlo, se tratará de ofrecer toda la información posible relativa a los conceptos nombrados en el índice a través de un marco teórico.

Hoy en día, resulta de gran preocupación la alimentación poco adecuada que llevan la mayoría de los jóvenes en el país, siendo esto una de las principales causas de la obesidad infantil, junto con la vida sedentaria y la escasez de actividad física.

Por otra parte, para completar la información acerca de los hábitos alimenticios y físicos de los alumnos y alumnas de la etapa de Educación Primaria, se utilizará una metodología basada en la entrega de cuestionarios a esta parte de la población para recopilar mayor información.

Una vez completado el cuestionario y con los resultados analizados, se procederá a sacar una serie de conclusiones definitivas que puedan explicar las causas de esta mala alimentación generalizada y escasez de ejercicio físico entre los niños de Educación Primaria.

*Palabras clave: Hábitos saludables, alimentación, ejercicio físico, Educación Primaria, salud.*

## ABSTRACT

This work will be based on research about the eating and healthy habits that prevail in today's society among boys and girls belonging to the Primary Education stage. To achieve this, it will try to offer all possible information regarding the concepts named in the index through a theoretical framework.

Today, the inadequate diet that most young people in the country have is of great concern, this being one of the main causes of childhood obesity, along with a sedentary life and a lack of physical activity.

On the other hand, to complete the information about the eating and physical habits of the students of the Primary Education stage, a methodology based on the delivery of questionnaires to this part of the population will be used to collect more information.

Once the questionnaire has been completed and the results analyzed, a series of definitive conclusions will be drawn that can explain the causes of this widespread poor diet and lack of physical exercise among children in Primary Education.

***Keywords:*** *Healthy habits, diet, physical exercise, Primary Education, health.*

## 2. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud está definida como un “estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Con esta definición podemos llegar a la conclusión de que se trata de un conjunto de una serie de factores que afectan a nuestra vida diaria, y, por lo tanto, a nuestro estado de salud. Es decir, es una situación óptima que viene dada por diferentes factores como el trabajo, la actividad social, la relación con el medio ambiente, la prevención de la salud, la alimentación, el ejercicio físico, y los hábitos saludables entre muchos otros.

En este caso, la alimentación y los hábitos saludables serán el objeto de estudio para la realización de este trabajo a través de la investigación y posterior análisis de los hábitos saludables y alimenticios en alumnos de diferentes cursos de la etapa de Educación Primaria.

Para llevar a cabo dicha investigación, se realizará un cuestionario relacionado con la alimentación y los hábitos saludables dedicados al alumnado de diferentes cursos de la etapa de primaria. Una vez realizado el cuestionario se procederá al análisis de los datos mediante comparaciones entre los propios resultados.

Para finalizar, en el caso de que las comparaciones muestren resultados muy diversos, se llevará a cabo un análisis y reflexión individualizado para cada ciclo con el fin de encontrarlas posibles causas de los resultados del cuestionario. Los ciclos que abarcarán la intervención serán el segundo ciclo (alumnado de 4º curso de primaria) y el tercer ciclo (alumnado de 5º y 6º curso de primaria).

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Existen varias razones por las cuáles tiene importancia el trabajo y su contenido. La primera de ellas es la necesidad de conocimiento acerca de los hábitos saludables, tanto los referidos a alimentación como los referidos a ejercicio físico. Es fundamental la diferenciación de hábitos saludables y hábitos no saludables desde la niñez, ya que el estilo de vida seguido en la infancia afecta en gran medida en la salud adulta.

Por otra parte, el currículo de Educación Primaria no da la suficiente importancia a la explicación y el seguimiento de los hábitos saludables en los niños y niñas de la etapa, por lo que muchos de ellos no siguen un estilo de vida saludable, el cual puede conllevar efectos nocivos en la salud de la vida adulta o en la transición a ella.

Se trata de una competencia que debería ser trabajada en mayor profundidad tanto en Educación Física como en el resto de las asignaturas de manera transversal.

A continuación, se desarrollarán ambas ideas en mayor profundidad.

#### **a. JUSTIFICACIÓN DESDE EL ÁMBITO SOCIAL**

Es de gran importancia adquirir unos hábitos saludables desde la niñez ya que estos afectan directamente a la vida adulta. Por ello, es necesario conocerlos en profundidad, sabiendo así cuáles son beneficiosos y cuales son nocivos.

Según el Departamento de Educación de Nebraska (2019), los patrones y hábitos que desarrollamos en la etapa de la infancia suelen determinar nuestro estilo de vida en la edad adulta. Un ejemplo muy común hoy en día de cómo los hábitos creados en la infancia influyen en la vida adulta es la obesidad. Diversos estudios han comprobado que una obesidad infantil a menudo desemboca en una obesidad en la vida adulta, lo que puede llevar al desarrollo de diferentes enfermedades cardíacas, respiratorias, diabetes, caries, y problemas sociales como depresión o baja autoestima.



Parte del complejo problema de la obesidad recae en una alimentación adecuada. A este respecto, existen algunos puntos de importancia para establecer hábitos saludables relacionados con la nutrición en la niñez:

- Dar un buen ejemplo a los niños, ya que aprenden observando.
- Proporcionarles variedad de alimentos saludables y nutritivos.
- Evitar los alimentos que puedan crear desajustes en la alimentación.
- Dar porciones adecuadas a los niños y niñas.
- No usar la comida como premio o castigo.
- Fomentar la actividad física.

Por otra parte, los padres tienen un gran peso en la implantación de hábitos saludables en sus hijos, por lo que deben disponer de la información y los conocimientos suficientes para inculcarles unos hábitos de vida saludables.

Según el Boletín mensual de los Institutos Nacionales de Salud, parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU, (febrero 2013), los padres son de gran importancia en términos de establecer un modelo de comportamiento saludable, ya que ellos son quienes controlan los alimentos que se consumen en una casa y las actividades que realizan los niños y niñas. Además, los más pequeños suelen aprender por imitación, por lo que es necesario que los padres tengan unos hábitos saludables que los niños observen e imiten en casa.

## **b. JUSTIFICACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA DOCENTE**

Como futuros docentes, cobra una gran importancia el conocimiento de las competencias generales y específicas incluidas en el currículo que se deben cumplir en las aulas, así como los contenidos y estándares de aprendizaje que se estipulan en él.

Para poder llevar a cabo en las aulas los procesos de enseñanza-aprendizaje referidos a los hábitos saludables, primero se deben analizar los mismos, y después trabajar en ellos para encontrar la mejor manera de impartir estos contenidos en las aulas de Primaria.

Se encuentran referencias a los hábitos saludables, ya sean de alimentación o de ejercicio físico, en el currículo de Educación Primaria, específicamente contenidos en las áreas de

Ciencias de la Naturaleza y Educación Física, aunque también en el artículo de Elementos transversales.

A continuación, se detallan estos aspectos.

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en su Artículo 10 cita:

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

Asimismo, este mismo Real Decreto menciona en su Anexo II, lo referente a las asignaturas específicas de Educación Física, de la siguiente manera:

*“(…) Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias<sup>1</sup> relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.” (página 47),*

*“(…) En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.” (página 49)*

De la misma manera, establece en el Anexo I para lo referente a la asignatura troncal de Educación Ciencias de la Naturaleza (Bloque 2. El ser humano y la salud) en cuanto a contenidos:

*“Hábitos saludables para prevenir enfermedades La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.”,*

en cuanto a Criterios de evaluación:

*“3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.”*

Y estándares de aprendizaje evaluables:

*“3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.*

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

*3.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.*

*3.4. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.*

*3.5. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.*

*3.6. Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.).”*

Como puede observarse, los contenidos referidos a hábitos saludables se basan sustancialmente en ejercicio físico y alimentación saludable.

Por otro lado, el ejercicio físico resulta más fácil de implantar en la escuela ya que los alumnos disponen de horas específicas dedicadas a la Educación Física, donde en general hacen deporte y ejercicio físico, lo que les ayuda a mantener unos buenos hábitos de actividad física, además de poder comprobar por ellos mismos los beneficios de ésta, pero cuando se habla de hábitos alimenticios saludables resulta más difícil tratarlos en los centros escolares.

Estos contenidos se encuentran dentro de la asignatura de Ciencias de la Naturaleza, donde el resto de los contenidos suelen tener un mayor peso en cuanto a importancia y temporalización. Por ello, apenas se trata este tema en las aulas y, a menudo, el alumnado está desinformado acerca de esta alimentación saludable.

Con esto se puede llegar a la conclusión de que los futuros docentes deben atender estos factores como elementos de gran importancia debido a la aparición continua de estudios que verifican los efectos de los hábitos saludables en los niños tanto en su niñez como en su vida adulta.

Finalmente, no basta con cumplir las recomendaciones de solo una de las dos partes, sino que ambas combinadas provocan mayores beneficios todavía, por lo que el alumnado de primaria debe mejorar sus hábitos de alimentación y ejercicio físico para tener una niñez sana y una buena transición hacia la vida adulta.

#### **4. MARCO TEÓRICO**

Los hábitos saludables han ganado un gran peso en la sociedad, y, por lo tanto, en las aulas. Una alimentación saludable y unos hábitos de ejercicio físico son un pilar fundamental para que, tanto los niños y niñas, como personas adultas disfruten de una buena salud y calidad de vida.

Es importante que se conozcan los efectos beneficiosos de los hábitos saludables, y, por ende, los efectos nocivos de los hábitos no saludables, ya que numerosos estudios han demostrado cómo afectan ambos factores al crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Por otra parte, muchas de las afecciones que antes no estaban relacionadas con la falta de hábitos saludables han sido estudiadas en profundidad para terminar demostrando la causalidad de los malos hábitos en diferentes enfermedades. Por ejemplo, según el Departamento de Educación de Nebraska (2019), la diabetes, la anemia, las enfermedades cardíacas, la depresión o el colesterol entre muchas otras se encuentran relacionadas con una mala alimentación.

##### **a. CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Según el Grupo Científico de La Cumbre de Sistemas Alimentarios de Las Naciones Unidas (marzo de 2021), “Una dieta saludable promueve la salud y previene enfermedades. Proporciona adecuación sin exceso, de nutrientes y sustancias que promueven la salud a partir de alimentos nutritivos y evita el consumo de sustancias nocivas para la salud.

Según recogen los autores Calañas-Continente y Bellido (2016) se sobreentiende que para conseguir una alimentación saludable hay que consumir una serie de productos en cantidades variadas y adecuadas, como huevos, frutas, verduras, carne, pescado aves, leches, cereales, legumbres etc., además de cumplir una serie de objetivos, como son:

- Aportar la cantidad de calorías necesarias para completar los procesos metabólicos.
- Favorecer un mantenimiento del peso ideal.
- Favorecer el equilibrio en la toma de nutrientes.
- Reducir la probabilidad de contraer enfermedades crónicas.

Por otro lado, según los autores Villares y Segovia (2015) en “Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente”, los niños deben tener unas rutinas alimenticias correctas, como pueden ser el horario, la cantidad de ingestas al día, o el peso y/o importancia que tenga cada ingesta respecto a las demás. Para esto, existen una serie de recomendaciones:

“La mayoría de los niños deberían comer entre 4 y 6 veces al día. Los escolares típicamente toman menor número de comida y tentempiés que los más jóvenes. En España, cerca de un 10% de niños no desayuna y otro 20% lo hace de forma inadecuada. Un buen desayuno debe constar de un lácteo, cereales y alguna pieza de fruta. Puede complementarse con la toma de fruta, un bocadillo pequeño o un lácteo a media mañana. La comida de mediodía o almuerzo es la comida principal, y debe incorporar alimentos de todos los grupos. Como bebida, agua. La merienda es una buena oportunidad de completar el aporte energético del niño y suele ser bien aceptada por estos. La denominada “merienda-cena” es una opción nutricional aceptable si incluye alimentos suficientes y variados. La cena es la última comida del día y debe estar constituida por preparaciones culinarias fáciles de consumir y digerir.

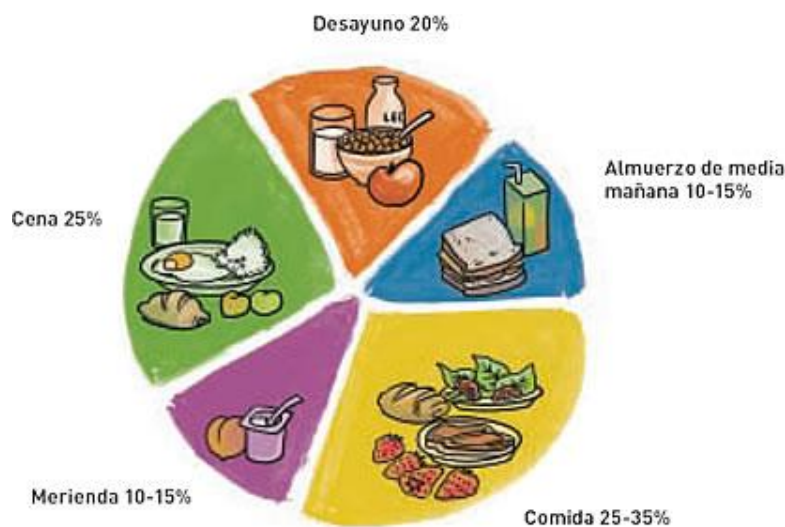


Figura 1: Distribución de los alimentos en las comidas del día. Tomado de: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. ([http://www.infoalimentacion.com/documentos/importancia\\_del\\_desayuno\\_almuerzo\\_merienda\\_y\\_cena.htm](http://www.infoalimentacion.com/documentos/importancia_del_desayuno_almuerzo_merienda_y_cena.htm))

Además, se deben tener en cuenta las calorías que deben consumirse a lo largo de un día y cómo espaciarlas en el tiempo (Figura 1). En una publicación del Gobierno de España se muestra una correcta distribución de alimentos a lo largo del día basándose en las calorías (Figura 2).

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A LO LARGO DE UN DÍA				
	% Calórico	1500 Calorías	2000 Calorías	2500 Calorías
Desayuno	20%	300	400	500
Media mañana	5-10%	75-150	100-200	125-250
Comida	30%	450	600	750
Merienda	5-10%	75-150	100-200	125-250
Cena	25-30%	375-450	500-600	625-750

Figura 2: Distribución diaria de calorías. Tomado de: Gobierno de España. (<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/distribuir/diario/home.htm>)

## b. HÁBITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES DURANTE LA NIÑEZ

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la malnutrición “se refiere a deficiencias o excesos en la ingesta de nutrientes, desequilibrio de nutrientes esenciales o utilización deficiente de nutrientes.” Esto ocurre a menudo cuando una persona no ha tenido una alimentación de calidad, o cuando ha sufrido enfermedades prolongadas o frecuentes.

Según el autor Alfonso Cofré Lizama (2017) definimos conducta alimentaria como “el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos.” La relación de las personas con los alimentos se ve influenciada por una serie de factores que dan como resultado diferentes consecuencias en el organismo, ya sean favorables o desfavorables dependiendo de los hábitos alimenticios de cada persona.

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Como nombran los autores Dominguez-Vasquez, P; Olivares, S y Santos, JL (2008), existen una serie de factores internos o externos que condicionan la alimentación de los niños. Estos factores determinan el tipo de alimentación y, por lo tanto, conducta alimentaria que va a tener un niño a lo largo de su desarrollo físico y mental. Estos son:

- **Experiencia directa con la comida:** a menudo el factor más influyente en el tipo de alimentación de los niños es su propia experiencia con la comida.

Si los niños están acostumbrados a tener malas experiencias con la comida, lo más probable es que no disfruten de ella, y, por lo tanto, desarrollen una mala conducta alimentaria.

Por ejemplo, los niños pueden asociar alimentos a una situación traumática vivida durante la ingesta y tener aprensión o rechazo ante estos alimentos específicos.

Por otra parte, si la ingesta de comida es durante la infancia un momento traumático continuo, estos niños tenderán a relacionar las comidas con momentos incómodos y tratarán de evitarlos en la medida de lo posible.

Esto puede suceder en casos donde las comidas se convierten en una disputa entre padres e hijos para que coman más deprisa o algún tipo de alimentos que no quieren consumir.

- **Imitación de modelos:** Frecuentemente, desde que nacen los niños tienen una gran tendencia a imitar las conductas de sus referentes, que normalmente son los padres. Así como imitan gestos, sonidos o palabras, los niños también aprenden a imitar las conductas que sus progenitores mantienen en relación a los alimentos.

Es decir, si continuamente un niño observa a su madre o su padre rechazar una comida o decir que no le gusta, él hará lo mismo, aunque ni siquiera haya ingerido nunca ese alimento porque lo asocia con algo negativo.

- **Disponibilidad de alimentos:** No todas las zonas geográficas tienen acceso al mismo tipo de alimentos. En consecuencia, es posible que algún tipo de alimento no se consuma en un hogar por su carencia.

Por ejemplo, en una zona costera predominará el pescado fresco, mientras que probablemente algún tipo de frutas o carnes escaseen. Del contrario, en una zona de interior no se tendrá tan fácil acceso a pescado fresco, pero si a una mayor cantidad de carnes.

Otro ejemplo de escasa disponibilidad de alimentos se puede dar en zonas de frío o calor extremos, ya que es muy difícil mantener la vida de animales y vegetales en esas condiciones.

- **Estatus social:** Según la capacidad adquisitiva de la que dispone una familia, el tipo de alimentos que se consumirá en dicho hogar será muy dispar.

Una familia con un buen respaldo económico podrá permitirse la compra de alimentos variados y de calidad, mientras que una familia con un bajo nivel adquisitivo no se podrá permitir una cesta de la compra de tanta calidad y variedad.



A menudo no sólo es de importancia el tipo de alimento y los nutrientes que este contiene, sino también su estado de calidad o de no contaminación, ya que la comida en mal estado puede causar un efecto completamente adverso a una buena alimentación, sino que puede llegar a causar enfermedades leves o graves a quien lleve a cabo la ingesta del alimento.

Por otro lado, como ya habíamos comentado anteriormente, no es saludable ni la escasez ni el exceso de consumo de ningún nutriente. Esto quiere decir que si una persona ingiere con frecuencia los mismos alimentos tendrá un exceso de ciertos nutrientes y una carencia de otros.

- **Simbolismos afectivos:** En muchas ocasiones los niños se muestran reacios a consumir ciertos tipos de alimentos que relacionan con un símbolo afectivo importante en sus vidas.

Por ejemplo, es común que un niño que ha tenido peces como mascotas no quiera comer pescado; que un niño que haya tenido un conejo como mascota no quiera ingerir este tipo de carne; o que un niño que haya sido criado en una granja no quiera consumir carne de vaca o cordero.

Esto se debe a que crean un vínculo emocional con el animal del que provenga cierto tipo de comida, y por ello se sientan culpables o incluso sientan asco a la hora de ingerir estos alimentos.

- **Tradiciones culturales:** La influencia de la cultura en la alimentación de los niños tiene dos principales ramas: la costumbre de comer cierto tipo de alimentos (comida típica) y la veneración de cierto tipo de animales en relación a una religión.

En el caso de la primera, la costumbre hace que los niños incluyan de por vida un alimento a sus dietas. Si los niños crecen acostumbrados a una tradición donde continuamente se come cierto tipo de alimentos en diferentes celebraciones, estos asociarán al alimento un significado cultural de reunión y celebración.

Por otra parte, cuando ciertos tipos de animales se veneran en una religión, lo que sucede es que ese alimento queda vetado para los niños ya que tienen que aprender su significado como sagrado o intocable. En este caso, asociarán esta comida a la religión y la adoración.

## CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Según el pediatra Vicente Molina Morales (2015), la mala alimentación en los niños es uno de los graves problemas que existen en la actualidad. Cuando un niño no tiene una alimentación adecuada diferentes partes del cuerpo se ven afectadas.

La malnutrición puede afectar al desarrollo del cerebro, así como a las capacidades de aprendizaje, ya que los niños se encuentran en constante desarrollo tanto físico como mental y necesitan los nutrientes necesarios para que el cuerpo pueda llegar de la manera correcta al estado madurativo.

Por otra parte, una alimentación insuficiente puede causar una caída en el sistema inmunológico de los más pequeños, dando lugar a riesgos de contraer infecciones y otras enfermedades.

El preocupante aumento de la obesidad y la desnutrición infantil son claros signos de la mala alimentación que predomina en la edad escolar. No se trata únicamente de que un niño coma la suficiente comida, sino también que esta proporcione los nutrientes necesarios y por supuesto, sin abusar de la comida “chatarra”.

Entre las enfermedades que se pueden llegar a desarrollar a partir de una mala alimentación se encuentran la diabetes, la anemia, la hipertensión arterial, la gastritis y enfermedades odontológicas. Todas ellas serán analizadas a continuación.

- **Diabetes:** Según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2021), la diabetes se trata de una enfermedad crónica que altera la forma en la que el cuerpo transforma los alimentos en energía. La mala alimentación puede ocasionar esta enfermedad ya que la escasez en el consumo de frutas y verduras, y el exceso en el consumo de alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos pueden llegar a causar alteraciones en los niveles de glucosa del cuerpo.

Para evitar llegar a la diabetes, se deben seguir unas claras indicaciones como mantener un peso saludable (bajar de peso si se padece de obesidad o subir de peso si se sufre de desnutrición), tener una alimentación saludable (consumir al menos 5 porciones de fruta o verdura al día y evitar las frituras y los ultra procesados), y, por último, realizar ejercicio de forma regular (al menos unos 30 minutos diarios mínimo 5 veces a la semana).

**Anemia:** Según los doctores Pérez Hernández y Rodríguez Luis (2001), del Departamento de Pediatría del Hospital Universitario de Canarias, “La anemia ferropénica se define como el descenso de la concentración de la hemoglobina en sangre secundario a una disminución de la concentración de hierro en el organismo ya sea por un aporte insuficiente, un aumento del consumo o a un exceso de las pérdidas.”

Además, según la American Academy of Pediatrics (2019), para evitar que los niños desarrollen una anemia debida a la mala alimentación se debe cuidar la dieta de los pequeños, haciendo que estos posean una dieta equilibrada que contenga alimentos ricos en hierro. Algunos alimentos como los cereales pueden contener hierro adicional, por lo que es de gran importancia fijarse en las etiquetas de estos productos para encontrar una fuente de hierro en caso de que exista un déficit.

Otros alimentos ricos en hierro son la carne roja, los huevos (la yema en especial), los tomates, las patatas, las legumbres o las pasas entre muchos otros. Por ello es de gran importancia tener en cuenta este tipo de alimentos en la dieta de los niños.

- **Hipertensión arterial:** Según Bruce A. Kaiser (2021), diferentes pediatras definen hipertensión arterial como “una elevación continuada de la presión en las arterias.” (Hipertensión arterial en niños - Salud infantil - Manual MSD versión para público general, s. f.)

Según recogen los autores y autoras Tiffany M. Powell-Wiley, Paul Poirier, Lora E. Burke, y Jean-Pierre Després (2021) en el informe científico “Obesidad y enfermedad cardiovascular” de la American Heart Association, la causa más frecuente de hipertensión arterial en los niños es la obesidad o sobrepeso. Este grave problema produce que el volumen de sangre total aumente y, por lo tanto, la sobrecarga cardíaca se dispara. Estos individuos con sobrepeso tienden a desarrollar dilatación e hipertrofia del ventrículo izquierdo además de otras anormalidades estructurales.

La hipertensión arterial en niños no suele perjudicar los órganos vitales, pero produce efectos dañinos en diferentes partes del cuerpo. El desarrollo del cerebro puede verse afectado por esta enfermedad, produciendo somnolencia, confusión e incluso convulsiones; el corazón puede sufrir de insuficiencia cardíaca; se puede llegar a producir sangrado en la retina o inflamación del nervio óptico; y puede producirse una insuficiencia renal en los riñones.

- **Gastritis:** Según el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (2019), la gastritis es una afección que afecta al revestimiento del estómago, produciendo una inflamación. Generalmente esta se produce por una infección bacteriana.

Esta enfermedad tiene una estrecha relación con la mala alimentación, sobre todo cuando se habla de niños. Estos suelen consumir demasiados alimentos dulces, grasos, con altos niveles de colorantes artificiales, con muchas especias o demasiado picantes.

Este tipo de alimentos conllevan la aparición de gastritis ya que irritan el estómago por su alto nivel de acidez.

Las consecuencias que esta afección puede provocar en los niños son dolor abdominal, reflujo tras las comidas, pérdida de peso alarmante, náuseas o vómitos y pérdida del apetito.

- **Enfermedades odontológicas:** Según recogen los autores Moynihan y Erik Petersen (2004), la salud oral se relaciona de muchas maneras directamente con la dieta consumida por la persona. La alimentación afecta a los dientes y puede provocar enfermedades infecciosas y periodontales en caso de no ser la adecuada.

Las afecciones odontológicas más comunes entre los niños y niñas son las caries y la erosión del esmalte dental. Esta segunda cada día aumenta más entre los pequeños y se ha demostrado que se asocia a los ácidos dietéticos, los cuales están contenidos en los refrescos. Además, la mala alimentación durante la niñez puede llevar en la edad adulta a enfermedades graves como el anormal desarrollo craneofacial, el cáncer oral y otras enfermedades infecciosas orales.

### **c. EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD**

Hoy en día está comprobado que el ejercicio físico es uno de los factores más importantes para poseer una buena salud. Por ello, es de gran importancia que los niños tomen este hábito desde pequeños y comprendan la importancia que tiene en relación a su salud.

Primeramente, no se debe confundir el ejercicio físico con la actividad física. Actividad física está definida como cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía.

Por otra parte, el ejercicio físico o deporte ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. (2011), como "todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles".

Según UNICEF Nueva York, (2004), en la actual sociedad, la excesiva presencia de la tecnología invita a menudo a la inmovilidad y el sedentarismo, y los niños cada día están más acostumbrados a pasar largos periodos de tiempo jugando con la consola, viendo la televisión, o utilizando los móviles o las tabletas inteligentes. Estas prácticas acaban impidiendo que un niño se ejercite ya que pasa la mayor parte del día en casa y sentado.

Por otra parte, los autores Rosselli y Arévalo (2019) señalan en el artículo “Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes” que el ejercicio físico en los niños en etapa de Educación Primaria tiene una gran cantidad de beneficios a nivel fisiológico, psicológico, académico y social. Por ejemplo:

- Mejora la coordinación de los movimientos y la rapidez de reacción.
- Ayuda al crecimiento de los huesos y los músculos.
- Favorece la mejora de los niveles de colesterol y glucosa.
- Aminora la adiposidad.
- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Mejora las costumbres posturales.
- Favorece el sistema inmune.
- Ayuda a la desaparición del estrés, depresión y la ansiedad.
- Aumenta la autoestima.
- Mejora notablemente la calidad del sueño.
- Crea disciplina y ayuda a adquirir hábitos.
- Fomenta el trabajo colectivo.
- Mejora la atención.
- Crea una salud a largo plazo.
- Ayuda a tener una mejor salud pulmonar.

Rosselli y Arévalo (2019) destacan que en el alumnado perteneciente a ciclos de Educación Primaria es altamente recomendable la práctica de actividad física vigorosa y actividades de

intensidad elevada al menos entre una y tres horas diarias. Además, deben incluirse actividades que fomenten el crecimiento de huesos y músculos tres veces por semana por lo menos.

Pero no sólo tienen importancia estas actividades, sino que también se deben practicar el resto de las destrezas. Para poner esto en práctica se deben tener claros los componentes de la condición física de una persona, que son:

- Agilidad.
- Potencia.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Equilibrio.
- Flexibilidad.
- Composición corporal.

Por último, es necesario tener en cuenta la composición corporal del niño a la hora de practicar un deporte ya que el rendimiento físico, el desempeño muscular, la velocidad, la fuerza y la potencia que posea un niño se van a ver altamente influenciados por el momento de desarrollo en que este se encuentre.

#### **d. RIESGOS QUE SE ATRIBUYEN A LA FALTA DE EJERCICIO FÍSICO Y EL SEDENTARISMO**

De igual forma que se pueden asociar enfermedades a la mala alimentación, se pueden asociar también riesgos a una escasa actividad física que puede llevar a una vida sedentaria.

Aunque están estrechamente relacionados, estos términos guardan ciertas diferencias que se verán a continuación.

“El sedentarismo se debe comprender como pasar mucho tiempo en actividades de bajo costo energético (1.0 a 1.5 METs), en cambio, la inactividad física es un parámetro de incumplimiento de las recomendaciones de actividad física que proponen diversas organizaciones de salud.” (Cristi-Montero, 2016)

Según el artículo “Riesgos de una vida sedentaria” de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU (2019), los principales riesgos que suponen la inactividad física y el sedentarismo son:

- Propensión a la subida de peso debido a la escasa quema de calorías.
- Pérdida de masa muscular y resistencia.
- Debilitación del sistema inmunitario.
- Desequilibrio hormonal.
- Propensión a una mala circulación sanguínea.
- Afectación del metabolismo.
- Tendencia a la inflamación.

Sim embargo, no sólo pueden llegar a ocurrir estos cambios en el cuerpo, sino que un estilo de vida inactivo puede conllevar graves riesgos que desemboquen en graves enfermedades. No hacer ejercicio de forma continuada puede aumentar el riesgo de:

- Obesidad.
- Enfermedades cardíacas.
- Alta presión arterial.
- Colesterol alto.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes.
- Depresión y ansiedad.
- Osteoporosis en la adultez.
- Incluso un estilo de vida sedentario puede ocasionar muerte prematura en casos extremos.

Por ello, es de interés educar al alumnado en etapa de Educación Primaria en hábitos saludables referidos a la actividad física. Es necesario que los niños desarrollen rutinas de entrenamiento y una vida activa para evitar estos riesgos. No sólo el deporte es importante, sino que también deben aprender que es de gran importancia realizar actividades que requieran movimiento físico, como trasladarse andando o salir a la calle más a menudo en lugar de quedarse en casa influenciados por las nuevas tecnologías.

## 5. OBJETIVOS

Este Trabajo de Fin de Grado, basado en una intervención en el aula, está creado con la intención de cubrir los siguientes objetivos:

- Describir los hábitos alimenticios más predominantes entre los niños y las niñas de Educación Primaria hoy en día.
- Comprobar la relación entre hábitos de alimentación y actividad física en niños y niñas de Educación Primaria.
- Fomentar el interés acerca de los beneficios resultantes de la adecuada realización de ejercicio físico en los niños y las niñas.
- Conocer tanto los efectos beneficiosos que proporciona el ejercicio físico a la salud, como los efectos nocivos que conlleva una vida sedentaria sin hábitos saludables relacionados con actividad física.

A nivel secundario uno de los objetivos del trabajo ha sido realizar una propuesta de intervención que pudiese ampliar y mejorar los conocimientos del alumnado sobre la alimentación con diferentes sesiones enfocadas en distintos ámbitos: sabores, pirámide de alimentación, alimentos saludables y no saludables, nutrientes, y un taller de comida saludable.



## **6. METODOLOGÍA**

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado sobre alimentación y hábitos saludables en niños de Educación Primaria se llevó a cabo la realización de dos cuestionarios, uno relacionado con la alimentación y otro relacionado con los hábitos físicos y de actividad física, donde alumnos y alumnas de 4º, 5º y 6º de Primaria respondieron una serie de preguntas relacionadas con sus hábitos alimenticios y físicos con el fin de conocer cuáles son los hábitos físicos y alimenticios que predominan entre los niños en esta etapa.

Los cuestionarios que se llevaron a cabo se encuentran en anexos.

### **MUESTRA DE ESTUDIO**

Para la realización del estudio, los cuestionarios se entregaron a diferentes niños y niñas pertenecientes a los dos últimos ciclos de los tres que existen en Educación Primaria. Los niños y niñas se encontraban matriculados en el C.E.I.P. Infantes de Lara, ubicado en la ciudad de Soria.

Previamente a estos alumnos se les entregó un formulario de autorización incluido en anexos que los padres debían firmar en caso de estar de acuerdo con la realización del cuestionario por parte de sus hijos. Esta autorización fue entregada a un total de 100 alumnos, de los cuales 81 dieron su consentimiento para la participación.

### **PROCEDIMIENTO**

En primer lugar, para la realización de los cuestionarios en el centro escolar se pidió permiso a la dirección del centro para entregar éstos a los alumnos. Una vez obtenido el visto bueno de la dirección, se solicitó la autorización de los padres de los alumnos y alumnas a los que fueron dirigidos los cuestionarios con la finalidad de consentir o no la ejecución de dichos documentos.

El cuestionario 1 fue creado *ad hoc* para observar y determinar aspectos relevantes entorno a la distribución de alimentos a lo largo del día y preguntas sencillas acerca de la realización de ejercicio físico. Para su realización, la inspiración de las preguntas fue basada en una pirámide alimenticia recuperada de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria donde se

especifican las recomendaciones de distribución de alimentos en un día (Figura 1). Este se realizó a través de cuestionarios de Google, y su realización fue formato online.

Los alumnos debían rellenar ellos mismos el cuestionario marcando la respuesta que más se adaptase a sus rutinas de alimentación y ejercicio físico. El cuestionario fue realizado de forma autónoma e independiente de los padres, ya que los cursos para los que se propuso el cuestionario tienen la capacidad de realizarlo por ellos mismos.

El cuestionario 2 es un cuestionario validado en niños y adolescentes de 8 y 14 años (PAQ-C), y se seleccionó siguiendo las recomendaciones publicadas en una revisión sistemática de Martínez-Lemos (2016) sobre diversos cuestionarios de actividad física para esta población. Este cuestionario consta de 10 preguntas de las cuales, las 9 primeras se califican entre 1 (PA bajo) y 5 (PA muy alto) y el puntaje promedio denota el puntaje final del PAQ-C. Una puntuación alta indica niveles más altos de AF (Benítez-Porres 2016).

En cuanto a la propuesta de intervención, finalmente no se ha podido llevar a cabo ya que la intención era efectuarla en el centro donde realicé el Prácticum II, pero la temporalización establecida por el colegio no ha permitido utilizar 6 sesiones para esta finalidad.

De igual manera, la propuesta realizada se encuentra desarrollada en anexos a pesar de no haberse podido llevar a cabo.

#### **a. ANALISIS DE LOS DATOS**

Para una mayor organización y comprensión de los datos, se ha realizado una división entre el segundo y el tercer ciclo de Educación Primaria.

Posteriormente, se han realizado las tablas con los datos correspondientes de alumnos y alumnas de cada ciclo que han participado en la realización del cuestionario.

Los programas utilizados para la organización de respuestas y creación de gráficas han sido Excel y Hojas de Cálculo de Google.

## 7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dada la cantidad de información diversa recogida en las diferentes preguntas de los cuestionarios, las discusiones se realizarán de manera conjunta con los resultados con la intención de facilitar la comprensión y la lectura del documento de cara al lector.

Como se muestra en la Tabla 1, el cuestionario sobre alimentación fue respondido por un total de 44 niños y niñas, de los cuales 27 (61.36 %) fueron niñas y 17 niños (38.63 %). Asimismo, un total de 19 de estos 44 (43.18%) pertenecen al Segundo Ciclo de Primaria y 25 (56.81 %) al Tercer Ciclo.

Tabla 1: Número de respuestas al cuestionario 1.

	Segundo ciclo		Tercer ciclo	
	4° de Primaria	5° de Primaria	6° de Primaria	Total
Niñas	10	11	6	27
Niños	9	5	3	17
Total	19	16	9	44

Como podemos observar en la Tabla 2, el cuestionario fue respondido por 37 alumnos y alumnas en total, de los cuales 20 (54.05 %) fueron niñas, y 17 (45.94 %) fueron niños. De estos niños y niñas, 15 (40.54 %) pertenecen al Segundo Ciclo de Primaria y 22 (59.45 %) pertenecen al Tercer Ciclo de Primaria.

Tabla 2: Número de respuestas al cuestionario PAQ-C

	Segundo ciclo		Tercer ciclo	
	4° de Primaria	5° de Primaria	6° de Primaria	Total
Niñas	6	5	9	20
Niños	9	3	5	17
Total	15	8	14	37

## CUESTIONARIO 1

Tabla 3: Respuestas cuestionario 1

	Respuestas	Total
Sexo: Niñas (61.36 %) Niños (38.63 %)		
¿Cuántas comidas haces al día?	2 comidas	2 (4.5%)
	3 comidas	6 (13.6%)
	4 comidas	14 (31.8%)
	5 comidas	22 (50%)
¿Cuál es para ti la comida más fuerte del día?	Desayuno	12 (27.3%)
	Comida	24 (54.5%)
	Merienda	3 (6.8%)
	Cena	5 (11.4%)
¿Cuántos vasos de agua bebes aproximadamente en un día?	1-2 vasos	2 (4.5%)
	3-4 vasos	12 (27.3%)
	5-6 vasos	18 (40.9%)
	+ de 6 vasos	12 (27.3%)
¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras al día?	1 vez al día	5 (11.4%)

	2 veces al día 3 veces al día + de 3 veces al día No cada día	23 (52.3%) 10 (22.7%) 5 (11.4%) 1 (2.3%)
¿Con qué frecuencia comes pan o pasta al día?	1 vez al día 2 veces al día 3 veces al día + de 3 veces al día No cada día	14 (31.8%) 13 (29.5%) 7 (15.9%) 6 (13.6%) 4 (9.1%)
¿Con qué frecuencia tomas lácteos al día? (leche, yogur, queso...)	1 vez al día 2 veces al día 3 veces al día + de 3 veces al día No cada día	6 (13.6%) 20 (43.2%) 12 (27.3%) 5 (11.4%) 1 (2.3%)
¿Con qué frecuencia comes pescado al día?	1 vez al día 2 veces al día 3 veces al día + de 3 veces al día No cada día	20 (45.5%) 9 (18.2%) 0 (0%) 1 (2.3%) 14 (31.8%)
¿Con que frecuencia tomas huevos al día?	1 vez al día 2 veces al día	21 (45.5%) 4 (6.8%)

	3 veces al día	1 (2.3%)
	+ de 3 veces al día	0 (0%)
	No cada día	18 (43.2%)
¿Con qué frecuencia comes carne o embutidos al día?	1 vez al día	8 (18.2%)
	2 veces al día	22 (50%)
	3 veces al día	9 (20.5%)
	+ de 3 veces al día	1 (2.3%)
	No cada día	4 (9.1%)
¿Con qué frecuencia comes dulces al día?	1 vez al día	17 (38.6%)
	2 veces al día	7 (15.9%)
	3 veces al día	1 (2.3%)
	+ de 3 veces al día	0 (0%)
	No cada día	19 (43.2%)
¿Con qué frecuencia bebes refrescos al día?	1 vez al día	9 (20.5%)
	2 veces al día	2 (4.5%)
	3 veces al día	2 (4.5%)
	+ de 3 veces al día	1 (2.3%)
	No cada día	30 (68.2%)
¿Con qué frecuencia haces ejercicio semanalmente?	1 vez a la semana	1 (2.3%)
	2 veces a la semana	9 (20.5%)
	3 veces a la semana	11 (27.3%)

	+ de 3 veces a la semana	22 (47.7%)
	Ninguna	1 (2.3%)
¿Con qué frecuencia estás sentado o tumbado? (sin contar el dormir)	- de 1 hora al día	11 (22.7%)
	1 hora al día	14 (34.1%)
	2 horas al día	5 (11.4%)
	3 horas al día	4 (9.1%)
	+ de 3 horas al día	10 (22.7%)

A continuación, se describirán los resultados del cuestionario 1 para todos los participantes, que aparecen detallados en la Tabla 3.

En la primera pregunta (*¿Cuántas comidas haces al día?*), 22 (50 %) realizan 5 comidas, 14 (31.8 %) realizan 4 comidas, 6 (13.6 %) realizan 3 comidas, y 2 (4.5 %) realizan 2 comidas. (Figura 3)

Según el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, se deben hacer 5 comidas al día. Entre nuestro alumnado, se observa que la mayoría (82%) realizan 4 comidas o más, por lo que una parte reducida del alumnado no cumple con estas recomendaciones tomando una cantidad de ingestas al día inferiores a las recomendadas.

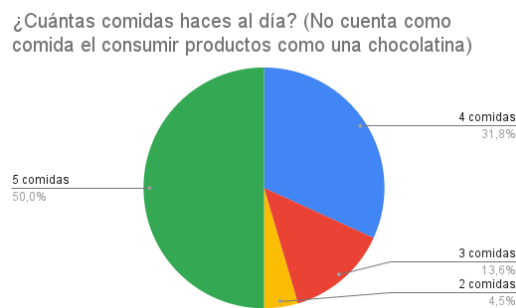


Figura 3. Distribución de la pregunta número 1 del cuestionario 1. “¿Cuántas comidas haces al día?” [JLR1][SR2]

En cuanto a la segunda pregunta (*¿Cuál es para ti la comida más fuerte del día?*) se puede observar que 24 (54.5 %) consideran la comida como la ingesta más importante del día, 12 (27.3 %) consideran el desayuno la comida más importante del día, 5 (11.4 %) consideran la cena la ingesta más importante del día, y 3 (6.8 %) creen que lo es la merienda. (Figura 4)

Según Moreno Villares y Galiano Segovia (2015) la distribución de los alimentos a lo largo del día debe ser la siguiente: Desayuno (20%), Almuerzo (10-15%), Comida (25-35%), Merienda (10-15%) y Cena (25%).

Por lo tanto, más de la mitad de los alumnos que han respondido el cuestionario siguen las indicaciones ya que consideran la comida la ingesta más importante del día. Por otro lado, no cumple con las recomendaciones el 6.8% que considera la merienda la comida más importante del día.





Figura 4: Distribución de la pregunta número 2 del cuestionario 1. "¿Cuál es para ti la comida más fuerte del día?"

Siguiendo el contenido de la Tabla 3, en la pregunta (*¿Cuántos vasos de agua bebes aproximadamente en un día?*), 18 (40.9 %) toman 5-6 vasos de agua al día, 12 (27.3 %) toman más de 6 vasos de agua al día, 12 (27.3 %) toman 3-4 vasos de agua al día, y 2 (4.5 %) toman 1-2 vasos de agua al día. (Figura 5)

Según el Instituto de Medicina de Estados Unidos; EFSA: Autoridad Europea de Seguridad en Alimentos (2016), la cantidad de agua recomendada para niños y niñas comprendidos entre las edades de 8 y 11 años deben tomar entre 2.1 y 2.4 litros de agua al día. Teniendo en cuenta que esta cantidad de agua correspondería a unos 8 vasos y medio de agua.

Por lo tanto, el 27.3% de los alumnos y alumnas cumplen con las recomendaciones. Sin embargo, el 72.7% de ellos no las cumplen al beber menos de 6 vasos de agua al día.



Figura 5: Distribución de la pregunta número 3 del cuestionario 1. "¿Cuántos vasos de agua bebes aproximadamente en un día?"

En relación a la tercera pregunta (*¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras al día?*), la primera relacionada con la cantidad de comida que se toma, 23 (52.3%) las toman 2 veces al día, 10 (22.7 %) consumen estos alimentos 3 veces al día, 5 (11.4 %) consumen fruta o verdura 1 vez al día, 5 (11.4 %) las consumen más de 3 veces al día, y 1 (2.3 %) no las consume cada día. (Figura 6)

Según la OMS (2018), lo recomendable es comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, por lo que solo un 11.4% del alumnado que ha respondido a la encuesta puede cumplir con estas recomendaciones. El otro 88.6% del alumnado, la mayoría, no cumplen con las recomendaciones establecidas consumiendo menos de 3 piezas de frutas y verduras al día.



Figura 6: Distribución de la pregunta número 4 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras al día?”

Continuando en orden, según los datos de la pregunta (*¿Con qué frecuencia comes pan o pasta al día?*), 14 (31.8 %) toman 1 vez al día pan o pasta, 13 (29.5 %) consumen estos productos 2 veces al día, 7 (15.9 %) los toman 3 veces al día, 6 (13.6 %) consumen pan o pasta más de 3 veces al día, y 4 (9.1 %) no los toman cada día. (Figura 7)

Según la Academia Estadounidense de Pediatría (2022), un niño debe comer 5 raciones de grano al día. Por lo tanto, solo un 13.6% cumple con las recomendaciones consumiendo más de 3 raciones al día.

La mayoría del alumnado (86.4%) no cumple con estas recomendaciones lo que resulta un dato preocupante ya que es de gran importancia seguir las recomendaciones dietéticas para tener una alimentación saludable, y por lo tanto una buena salud.

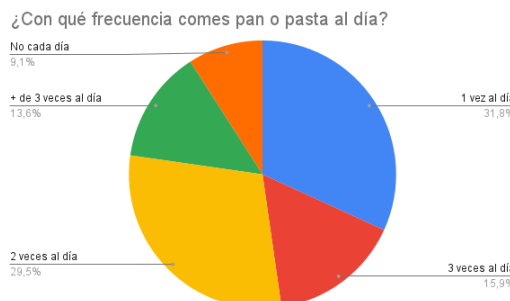


Figura 7: Distribución de la pregunta número 5 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes pan o pasta al día?”

En cuanto a los lácteos, las respuestas a la pregunta (*¿Con qué frecuencia tomas lácteos al día?*) muestran que 20 (43.2 %) los consumen 2 veces al día, 12 (27.3 %) los toman 3 veces

al día, 6 (13.6 %) los toman 1 vez al día, 5 (11.4 %) consumen estos alimentos más de 3 veces al día, y 1 (2.3 %) no los consumen cada día. (Figura 8)

Según La Fundación Española de la Nutrición (FEN) (2022) se recomienda el consumo de al menos 3 lácteos al día. A partir de esta recomendación podemos observar que solo un 38.7% del alumnado que realizó la encuesta toma la cantidad recomendada de lácteos.

Estos productos son de gran importancia en edad escolar ya que es donde se adquiere el mayor pico de masa ósea, por lo que es necesario concienciar a los niños y las niñas sobre la importancia del consumo de lácteos para tener una buena salud y un buen desarrollo.



Figura 8: Distribución de la pregunta número 6 del cuestionario 1. "¿Con qué frecuencia tomas lácteos al día?"

Según los datos de la Tabla 3, respondiendo a la pregunta (*¿Con qué frecuencia comes pescado al día?*), 20 (45.5 %) consumen pescado 1 vez al día, 14 (31.8 %) no lo consumen cada día, 9 (18.2 %) consumen pescado 2 veces al día, 1 (2.3 %) lo toman más de 3 veces al día, y 0 (0 %) toman este alimento 3 veces al día. (Figura 9)

Según Sarrión (2021), la cantidad ideal de pescado para niños de entre 8 y 11 años se encuentra en 60-120 gramos al día. En cuanto al consumo de pescado, el 68.2 del alumnado consume este producto al menos una vez al día, por lo que gran parte de la muestra cumple con las recomendaciones establecidas.



Figura 9: Distribución de la pregunta número 7 del cuestionario 1. "¿Con qué frecuencia comes pescado al día?"

En cuanto al consumo de huevos, según la Tabla 3, las respuestas a la pregunta (*¿Con qué frecuencia tomas huevos al día?*), indican que 21 (45.5 %) los toman 1 vez al día, 18 (43.2 %) no los consumen cada día, 4 (6.8%) los consumen 2 veces al día, 1 (2.3 %) los toman 3 veces al día, y 0 (0 %) los consumen más de 3 veces al día. (Figura 10)

La Sociedad Española de Pediatría recomienda un consumo semanal de 3 raciones, siendo esta mayor para los niños de 7 a 12 años (1-2 huevos por ración), por lo tanto, el 54.6% de los niños y niñas que contestaron al cuestionario cumplen con esta recomendación ya que toman huevo al menos una vez al día. Además, es de gran importancia que los niños consuman la cantidad mínima de este producto ya que contiene niveles elevados de ácido fólico y vitaminas A, B2, B12 y D, importantes para su salud y desarrollo.



Figura 10: Distribución de la pregunta número 8 del cuestionario 1. "¿Con qué frecuencia tomas huevos al día?"

En relación a la carne y los embutidos, según los datos recogidos en la Tabla 3 correspondientes a la pregunta (*¿Con qué frecuencia comes carne o embutidos al día?*), 22 (47.7 %) los consumen 2 veces al día, 9 (20.5 %) los toman 3 veces al día, 8 (18.2 %) consumen estos alimentos 1 vez al día, 4 (9.1 %) no los toman cada día, y 1 (2.3 %) los consumen más de 3 veces al día. (Figura 11)

Según la Asociación Española de Pediatría (2015) se deben consumir unos 100 gramos diarios de carne roja y a 50 gramos diarios de carne procesada. Se debe tener en cuenta la cantidad de proteína que tiene la dieta diaria de cada niño en particular, pero lo recomendable es no consumir más de estas cantidades de carne al día, por lo tanto, lo ideal sería tomar carne una vez al día. El 18.2% de los alumnos cumplen con esta recomendación mientras que el 70.5% consumen más cantidad de estos alimentos de la recomendada.



Figura 11: Distribución de la pregunta número 9 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes carne o embutidos al día?”

En cuanto al consumo de dulces, las respuestas a la pregunta (*¿Con qué frecuencia comes dulces al día?*), señalan que 19 (43.2 %) no los consumen cada día, 17 (38.6 %) los consumen 1 vez al día, 7 (15.9 %) los consumen 2 veces al día, 1 (2.3 %) los consumen 3 veces al día, y 0 (0%) los consumen más de 3 veces al día. (Figura 12)

La Asociación Americana del Corazón (AHA) (2016) ha establecido el consumo de sólo 6 cucharaditas de azúcar al día, el equivalente a 100 calorías o 25 gramos, para niños de 2 a 18 años. Por lo tanto, el 81.8% de los niños y niñas que han realizado el cuestionario siguen las recomendaciones al comer 1 o ninguna porción de azúcar al día. Este alimento aumenta en gran medida el aporte calórico, quita el apetito y reduce el consumo de alimentos más nutritivos, por lo que se debe intentar concienciar a todos los niños de la importancia del consumo de comida saludable frente a los dulces.



Figura 12: Distribución de la pregunta número 10 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia comes dulces al día?”

Siguiendo el orden y terminando los datos sobre consumo de alimentos, según la Tabla 3, las respuestas a la pregunta (*¿Con qué frecuencia bebes refrescos al día?*) muestran que 30 (68.2 %) no los consumen cada día, 9 (20.5 %) consumen refrescos 1 vez al día, 2 (4.5 %) los consumen 2 veces al día, 2 (4.5 %) los consumen 3 veces al día, y 1 (2.3 %) los consume más de 3 veces al día. (Figura 13)

Teniendo en cuenta la cantidad de azúcar recomendada al día, los refrescos no son una buena opción para el alumnado en etapa escolar ya que un solo refresco suele contener más azúcar del permitido en un día. Por lo tanto, el 68.2% de la muestra sigue las recomendaciones, mientras que el otro 31.8% toma demasiado azúcar al día.

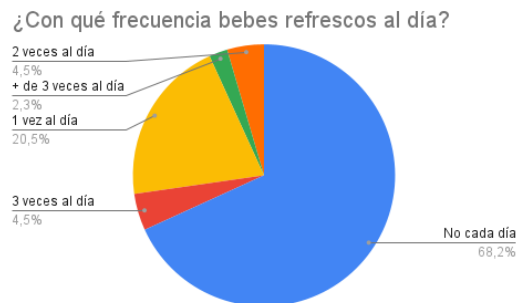


Figura 13: Distribución de la pregunta número 11 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia bebes refrescos al día?”

En cuanto al ejercicio semanal, según recogen los datos de la pregunta (*¿Con qué frecuencia haces ejercicio semanalmente?*), 22 (47.7 %) lo realizan más de 3 veces a la semana, 11 (27.3 %) lo realizan 3 veces a la semana, 9 (20.5 %) realizan ejercicio 2 veces a la semana, 1 (2.3 %) realiza ejercicio 1 vez a la semana, y 1 (2.3 %) no realiza ningún ejercicio a la semana. (Figura 14)

Según establecen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (15 de julio del 2022), los niños y niñas deben realizar un mínimo de 60 minutos de ejercicio físico al día, por lo tanto, deben hacer deporte cada día de la semana.

Tomando esta referencia, se puede comprobar que sólo el 47.7% de los alumnos y alumnas cumplen las recomendaciones ya que realizan ejercicio más de 3 veces a la semana. El resto del alumnado (52.3%) no realizan el ejercicio físico mínimo recomendado.

Al igual que una buena alimentación, es de gran importancia el ejercicio físico para tener una buena salud, por ello, los niños deberían adquirir costumbres donde realicen ejercicio físico cada día para su bienestar y desarrollo.



Figura 14: Distribución de la pregunta número 12 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia haces ejercicio semanalmente?”

Por último, según los datos recogidos, los resultados a la pregunta (*¿Con qué frecuencia estás sentado o tumbado?*) indican que 14 (34.1 %) pasan 1 hora al día sentados o tumbados, 11 (22.7 %) pasan menos de 1 hora sentados o tumbados al día, 10 (22.7 %) pasan más de 3 horas al día sentados o tumbados, 5 (11.4 %) pasan 2 horas sentados o tumbados al día, y 4 (9.1 %) pasan 3 horas al día sentados o tumbados. (Figura 15)

Según Nguyen (21 de septiembre de 2020), el comportamiento sedentario está muy extendido en el día a día de las personas, tanto en niños como en adultos.

Se debe pasar el menor tiempo posible sentado y cumplir con los objetivos físicos semanales, pero hay que tener en cuenta que los niños y niñas ya pasan 5 horas sentados al día en el colegio, y una media de 2 horas al día por las tardes mientras hacen las tareas.

Por lo tanto, las recomendaciones no pueden ser exactas, pero se hace hincapié en la realización de actividad y ejercicio físico siempre y cuando sea posible. En cuanto a los alumnos que han realizado la encuesta, un 34.1% dicen pasar 1 hora al día sentados, lo que es una buena media, mientras que el 43.2% de los niños y niñas pasan 2 horas o más sentados al día.



Figura 15: Distribución de la pregunta número 13 del cuestionario 1. “¿Con qué frecuencia estás sentado o tumba

Como conclusiones generales podemos destacar que con el paso del tiempo los alumnos y alumnas van descuidando algo más su alimentación. Esto puede suceder porque van realizando cada vez más las comidas ellos solos y los padres no influyen tanto en las comidas que sus hijos ingieren.

En especial, recalcar el aumento de carne y azúcar que conlleva el crecimiento y que debería ser vigilado en mayor medida por los padres para favorecer una dieta saludable, y con ello, una buena salud tanto física como mental.

Por otro lado, al contrario que con la alimentación, el alumnado hace más deporte conforme avanza en los cursos. Probablemente esto se deba al desarrollo corporal de estos alumnos y sus nuevos descubrimientos por deportes o ejercicios físicos que no sabían que les gustaban o que simplemente no tenían tanta destreza para llevar a cabo.

Además, los alumnos pasan más horas sentados con el avance de los cursos, probablemente por el aumento de complejidad de las tareas que requieren mayores horas de trabajo y estudio.

## CUESTIONARIO 2

La puntuación promedio de la muestra fue de 3 puntos (64.9% del alumnado), lo que se considera un **nivel medio de actividad física**. Después del puntaje de 3 puntos, los dos más predominantes fueron 4 puntos (16.2% del alumnado) considerado un nivel alto de actividad física, y 2 puntos (18.9% del alumnado) que se considera un nivel medio-bajo de actividad física. (Figura 16)

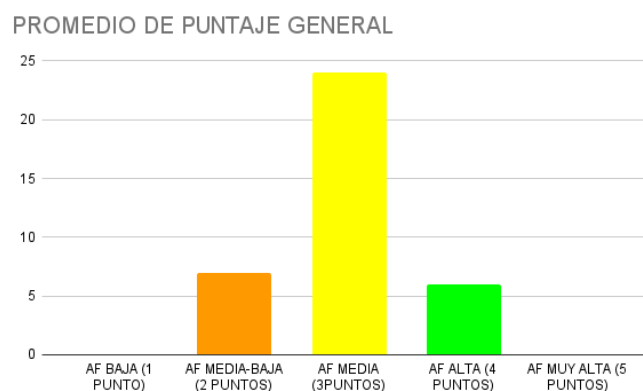


Figura 16: Distribución del puntaje general del Cuestionario PAQ-C



Tabla 4: Respuestas cuestionario PAQ-C

PREGUNTAS	PUNTUACIÓN DE LAS RESPUESTAS				
	1 PUNTO (Baja AF)	2 PUNTOS	3 PUNTOS	4 PUNTOS	5 PUNTOS (Muy alta AF)
<b>1 pregunta: lista de actividades *(Tabla 5)</b>	20.3 (54.9%)	9.6 (26%)	3.5 (9.3%)	1.5 (4.1%)	2 (5.6%)
<b>2 pregunta: educación física</b>	0 (0%)	1 (2.7%)	6 (16.2%)	15 (40.5%)	15 (40.5%)
<b>3 pregunta: descanso</b>	10 (27.0%)	4 (10.8%)	10 (27.0%)	11 (29.7%)	2 (5.40%)
<b>4 pregunta: comida</b>	14 (37.8%)	5 (13.5%)	12 (32.4%)	5 (13.5%)	1 (2.7%)
<b>5 pregunta: tarde (14-18h)</b>	0 (0%)	3 (8.1%)	14 (37.8%)	9 (24.3%)	11 (29.7%)
<b>6 pregunta: tarde (18-22h)</b>	0 (0%)	5 (13.5%)	15 (40.5%)	12 (32.4%)	5 (13.5%)
<b>7 pregunta: fin de semana</b>	0 (0%)	8 (21.6%)	17 (37%)	12 (32.4%)	0 (0%)
<b>8 pregunta: intensidad semanal</b>	0 (0%)	8 (21.2%)	19 (51.4%)	8 (21.6%)	2 (5.4%)
<b>9 pregunta: frecuencia diaria *(Tabla 6)</b>	2 (5.4%)	6.1 (16.6%)	11 (29.7%)	13.1 (35.5%)	4.7 (12.7%)

Tabla 5: Respuestas desarrolladas pregunta 1 cuestionario PAQ-C

	<b>NO</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7 O MÁS VECES</b>
<b>Saltar a la comba</b>	13	13	2	3	6
<b>Patinar</b>	22	9	5	0	1
<b>Jugar a juegos como el pilla-pilla</b>	4	15	9	6	3
<b>Montar en bicicleta</b>	10	14	6	4	3
<b>Caminar (como ejercicio)</b>	6	7	7	9	8
<b>Footing/correr</b>	8	13	9	5	3
<b>Aeróbic/spinning</b>	31	5	1	0	0
<b>Natación</b>	19	14	3	1	0
<b>Bailar/danza</b>	26	5	4	1	1
<b>Bádminton</b>	27	8	2	0	0
<b>Rugby</b>	34	3	0	0	0
<b>Montar en monopatín</b>	27	9	1	0	0
<b>Fútbol/fútbol sala</b>	16	11	2	1	7
<b>Voleibol</b>	8	13	8	2	6
<b>Hockey</b>	13	22	2	0	0
<b>Baloncesto</b>	15	13	8	0	1
<b>Esquiar</b>	33	3	1	0	0
<b>Otros deportes de raqueta</b>	19	14	3	1	0
<b>Balonmano</b>	22	12	2	0	1
<b>Atletismo</b>	25	7	4	1	0
<b>Musculación/pesas</b>	29	5	1	0	2
<b>Artes marciales (judo, kárate...)</b>	33	2	1	1	0
<b>Otros</b>	22	9	2	0	4
<b>Otros</b>	26	5	1	1	4
<b>MEDIA:</b>	20.33 (54.94%)	9.62 (26%)	3.5 (9.32%)	1.5 (4.05)	2.08 (5.62%)

Tabla 6: Respuestas desarrolladas pregunta 9 PAQ-C

	NINGUNA	POCA	NORMAL	BASTANTE	MUCHA
<b>Lunes</b>	2	7	14	12	2
<b>Martes</b>	0	7	14	15	1
<b>Miércoles</b>	1	8	8	14	6
<b>Jueves</b>	0	6	9	16	6
<b>Viernes</b>	4	4	13	8	8
<b>Sábado</b>	2	4	10	15	6
<b>Domingo</b>	5	7	9	12	4
<b>MEDIA:</b>	2 (5.40%)	6.14 (16.59%)	11 (29.72%)	13.14 (35.51%)	4.71 (12.72%)

Tabla 7: Puntuación individualizada de cada alumno en el Cuestionario PAQ-C

	PREGU NNTA1	PREGU NTA 2	PREGU NTA 3	PREGU NTA 4	PREGU NTA 5	PREGU NTA 6	PREG UNTA 7	PREGUN TA 8	PREGU NTA 9	PROME DIO
<b>Niño 1</b>	2	4	3	1	5	4	4	3	4	3
<b>Niño 2</b>	2	5	5	2	5	4	3	4	4	4
<b>Niño 3</b>	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2
<b>Niño 4</b>	1	4	1	1	5	5	4	5	5	3
<b>Niño 5</b>	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
<b>Niño 6</b>	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3
<b>Niño 7</b>	2	4	1	1	5	4	4	4	3	3
<b>Niño 8</b>	1	4	3	3	5	5	3	4	4	4
<b>Niño 9</b>	1	3	1	1	3	3	3	3	3	2
<b>Niño 10</b>	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
<b>Niño 11</b>	2	4	4	5	4	3	4	3	2	3
<b>Niño 12</b>	2	5	4	1	3	4	2	3	4	3
<b>Niño 13</b>	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Niño 14</b>	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3
<b>Niño 15</b>	2	5	2	1	3	3	3	3	3	3
<b>Niño 16</b>	2	4	5	3	4	5	4	3	3	4

Niño 17	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3
Niño 18	2	4	1	1	5	4	4	5	3	3
Niño 19	3	5	4	4	5	5	4	2	4	4
Niño 20	1	4	2	1	3	3	3	2	3	2
Niño 21	2	4	1	3	3	3	4	3	4	3
Niño 22	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3
Niño 23	2	3	3	1	4	1	4	2	4	3
Niño 24	1	3	4	2	5	4	3	3	3	3
Niño 25	1	5	1	4	4	4	3	3	3	3
Niño 26	2	5	3	1	5	5	3	3	4	3
Niño 27	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3
Niño 28	1	5	1	1	5	3	2	4	2	3
Niño 29	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Niño 30	2	5	4	4	5	4	4	4	3	4
Niño 31	1	4	3	2	1	2	2	3	2	2
Niño 32	2	5	1	1	4	5	3	2	3	3
Niño 33	2	5	1	4	3	3	3	3	4	3
Niño 34	2	5	1	1	3	2	2	2	2	2
Niño 35	2	5	4	1	3	3	3	3	5	3
Niño 36	2	5	3	1	2	2	2	2	1	2
Niño 37	2	5	1	1	4	4	3	3	3	3

Tabla 8: Resultados generales Cuestionario PAQ-C

<b>AF BAJA (1 PUNTO)</b>	0
<b>AF MEDIA-BAJA (2 PUNTOS)</b>	7
<b>AF MEDIA (3PUNTOS)</b>	24
<b>AF ALTA (4 PUNTOS)</b>	6
<b>AF MUY ALTA (5 PUNTOS)</b>	0

La Tabla 4 muestra un resumen generalizado del puntaje obtenido por los niños y niñas en cada una de las preguntas junto con los porcentajes correspondientes respecto al total de alumnos que conforman la muestra.

Por otra parte, las Tablas 5 y 6 muestran los datos recogidos en las preguntas 1 y 9 del cuestionario, donde fue necesario hacer una puntuación promedio general para poder puntuar ambas preguntas del 1 al 5.

La Tabla 7 muestra los resultados individualizados de cada uno de los alumnos y alumnas en cada una de las 9 preguntas del cuestionario, a partir de las cuales posteriormente se hizo una clasificación de la cantidad de alumnos que habían obtenido 1 punto, 2 puntos, 3 puntos, 4 puntos y 5 puntos. (Tabla 8)

## 8. CONCLUSIONES

Tras la realización de este Trabajo de Fin de Grado, puedo sacar la conclusión final de la importancia que posee la educación en hábitos de vida saludables respecto a los niños de Educación Primaria, ya que influye de una manera directa en su estado de salud durante la niñez, y por ende, durante su transición a la vida adulta.

Una de las intenciones de este trabajo era describir los hábitos alimenticios que predominan en el alumnado de Primaria a día de hoy, y lo he podido llevar a cabo a través de un cuestionario relacionado con la alimentación saludable repartido entre parte del alumnado del centro CEIP “Infantes de Lara”. Además, a través de la investigación realizada he podido recopilar datos de diferentes estudios relacionados con la alimentación en la niñez que me han ayudado a confirmar mis resultados obtenidos.

Por otra parte, también se pretendía fomentar el interés del alumnado de Primaria en los beneficios de la realización de ejercicio físico, lo cual se ha realizado a través del Cuestionario PAQ-C repartido entre los alumnos y alumnas del centro CEIP Infantes de Lara ya que, tras realizar el cuestionario no han dejado de interesarse en sus resultados y la manera de mejorarlos.

También se ha llevado a cabo la comprobación de la relación entre hábitos de alimentación y actividad física a través de la realización del marco teórico donde he comprobado a partir de diversos estudios y artículos la importancia de tener unos buenos hábitos físicos y alimenticios para mejorar la salud.

Por último, al igual que he podido comprobar a través de la investigación llevada a cabo los efectos beneficiosos de los hábitos saludables, he podido conocer también los efectos nocivos que se producen a causa de unos hábitos poco saludables.

En cuanto a la propuesta de intervención, aunque no se ha podido llevar a cabo, ha existido una investigación acerca de los hábitos alimenticios saludables y la manera de poder llevarlos de forma sencilla y concisa a las aulas de educación primaria, abordando algunos de los temas de mayor importancia relacionados con la alimentación que los niños de esta edad deben conocer para poder mejorar sus hábitos alimenticios, y, por lo tanto, su salud.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

*Alimentación infantil: qué es, síntomas y tratamiento* / Top Doctors. (n.d.). Recuperado 4 de Mayo de 2023 de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/alimentacion-infantil>

*Alimentación sana*. (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Benítez-Porres, J., Alvero-Cruz, J. R., Sardinha, L. B., López-Fernández, I., & Carnero, E. A. (2016). Valores de corte para clasificar niños y adolescentes activos utilizando el Cuestionario de Actividad Física: PAQ-C y PAQ-A. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1036–1044. <https://doi.org/10.20960/NH.564>

Cofré Lizamaa, A., Moreno Obrequea, J., Salgado Péreza, F., Castillo Delgadoa Enrique Riquelme Mellab, A., & Santo Tomás, aUniversidad. (2017). Estilos vinculares y conducta alimentaria en niños. *Summa Psicológica UST*, ISSN 0718-0446, Vol. 14, N<sup>o</sup>. 2, 2017, Págs. 62-71, 14(2), 62–71. <https://doi.org/10.18774/summa-vol14.num2-351>

Cristi-Montero, C. (2016). Consideraciones respecto a sedentarismo e inactividad física. *Atención Primaria*, 48(5), 341. <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2015.09.002>

*¿Cuánta actividad física necesitan los niños?* / *Physical Activity* / DNPAO / CDC. (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023, de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-ninos.htm>

*¿Cuánta carne debe comer un niño?* / *Asociación Española de Pediatría*. (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023, de <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/documentos/cuanta-carne-debe-comer-un-nino>

*Cuántos huevos puede comer un niño* / *NUTRIPLATO® Nestlé®*. (n.d.). Recuperado 15 de Junio de, 2023, de <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/cuantos-huevos-puede-comer-un-nino.html>

*Dé forma a los hábitos de su familia* / *NIH Noticias en Salud*. (n.d.). Recuperado 7 de Junio de 2023, de <https://newsinhealth.nih.gov/2013/02/shape-your-familys-habits>

*Definición y hechos de la gastritis y la gastropatía - NIDDK.* (n.d.). Recuperado 4 de Mayo de 2023, de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/gastritis-gastropatia/definicion-hechos>

*Dieta saludable: Una definición para la Cumbre de Sistemas Alimentarios de las Naciones Unidas 2021. Un documento del Grupo Científico de la Cumbre de Sistemas Alimentarios de las Naciones Unidas (marzo de 2021) | Conocimiento para la política.* (n.d.). Recuperado 14 de Junio de 2023, de [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/publication/healthy-diet-definition-united-nations-food-systems-summit-2021-paper-scientific-group\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/publication/healthy-diet-definition-united-nations-food-systems-summit-2021-paper-scientific-group_en)

*FEN. Fundación Española de la Nutrición | Guía la importancia de los lácteos para una adecuada hidratación.* (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023, de <https://www.fen.org.es/publicacion/Gu%C3%ADa-la-importancia-de-los-l%C3%A1cteos-para-una-adecuada-hidrataci%C3%B3n>

*Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles.* (n.d.). Recuperado 7 de Junio de 2023, de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)

*Hipertensión arterial en niños - Salud infantil - Manual MSD versión para público general.* (n.d.). Recuperado 4 de Mayo de 2023, de <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/salud-infantil/hipertensi%C3%B3n-arterial-en-ni%C3%B1os/hipertensi%C3%B3n-arterial-en-ni%C3%B1os>

*Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil.* (n.d.). Recuperado 3 de Mayo de 2023, de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>

J.M. Moreno Villares. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente / Pediatría integral.* <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

*La actividad física en niños, niñas y adolescentes | UNICEF.* (n.d.). Recuperado Junio 2, 2023, de <https://www.unicef.org/uruguay/la-actividad-fisica-en-ninos>

*La anemia en niños y adolescentes: preguntas frecuentes de los padres - HealthyChildren.org.* (n.d.). Recuperado 4 de Mayo de 2023, de



<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/anemia-and-your-child.aspx>

*Los hábitos saludables comienzan en la niñez – Departamento de Educación de Nebraska.* (n.d.-a). Recuperado 4 de Junio de 2023 de <https://www.education.ne.gov/ns/cacfp/foodnutrition/healthy-habits-begin-in-childhood/>

*Los hábitos saludables comienzan en la niñez – Departamento de Educación de Nebraska.* (n.d.-b). Recuperado 14 de Junio de 2023 de <https://www.education.ne.gov/ns/cacfp/foodnutrition/healthy-habits-begin-in-childhood/>

*Los malos hábitos y el desarrollo de la diabetes - Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.* (n.d.). Retrieved May 4, 2023, from <https://www.mspbs.gov.py/portal/24340/los-malos-habitos-y-el-desarrollo-de-la-diabetes.html>

*Malnutrition.* (n.d.). Recuperado 2 de Junio de 2023 de [https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1)

Martínez-Lemos, R. I., Ayán Pérez, C., Sánchez Lastra, A., Cancela Carral, J. M., & Valcarce Sánchez, R. (2016). Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemática. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(3), 417–428. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272016000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

*Menú infantil semanal equilibrado - Etapa Infantil.* (n.d.). Recuperado 4 de Mayo de 2023 de <https://www.etapainfantil.com/menu-infantil-semanal-equilibrado>

Moynihan, P., & Petersen, P. E. (2004). Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutrition*, 7(1a), 201–226. <https://doi.org/10.1079/PHN2003589>

Nguyen, P., Le, L. K. D., Nguyen, D., Gao, L., Dunstan, D. W., & Moodie, M. (2020). The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults: An umbrella review of systematic reviews. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12966-020-01009-3/TABLES/2>

*Obesidad y enfermedad cardiovascular - Artículos - IntraMed.* (n.d.). Recuperado 4 de Mayo de 2023 de <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=60306>

Pérez Hernández, R., & Luis, J. C. R. (2001). ANEMIA FERROPÉNICA EN LA INFANCIA. In *BSCP Can Ped.*

*Pescado en la alimentación infantil – Nerea Pediatra.* (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023 de <https://nreapediatra.com/pescado-en-la-alimentacion-infantil/>

*Promoción del deporte y mejora de la salud en los países de la Unión Europea: un análisis del contenido de las políticas para apoyar la acción.* (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023 de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108595>

*Riesgos de una vida sedentaria: MedlinePlus en español.* (n.d.). Recuperado 8 de Mayo de 2023 de <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

Rosselli, P., & Arévalo, H. (2019). Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2). <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.007>

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. (2016). *EFSA Journal*, 8(3). <https://doi.org/10.2903/J.EFSA.2010.1459>

SENC. (2015). Pirámide de Alimentación Saludable. *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.* <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

*Tamaños de las porciones para niños pequeños - HealthyChildren.org.* (n.d.). Recuperado 15 de Junio de 2023 de <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/toddler/nutrition/pages/serving-sizes-for-toddlers.aspx>

## 10. ANEXOS

### Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Nombre:  
Sexo: M:-----F-----  
Profesor:

Edad:  
Grado:

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza** que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

#### Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
  - Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante
1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

NO 1-2 3-4 5-6 7 veces o +

	NO	1-2	3-4	5-6	7 VECES O MAS
Saltar a la comba					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, kárate, ...)					
Otros					
Otros					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física .....
- Casi nunca .....
- Algunas veces .....
- A menudo .....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste en el tiempo de descanso? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco .....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo .....

4. En los últimos 7 días, que hiciste hasta la comida(a demás de comer) (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco .....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo .....

5. En los últimos 7 días, cuantas días después del colegio hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?  
(Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la última semana .....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana .....

6. en los últimos 7 días, cuantas tardes hiciste deporte, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana .....
- 2-3 veces en la última semana .....
- 4-5 veces en la última semana.....
- 6-7 veces en la última semana .....

7. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez.....
- 2-3 veces.....
- 4-5 veces.....
- 6 o mas veces.....

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....

Algunas veces (1 o 2 veces la ultima semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....

A menudo (3-4 veces en la ultima semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la última semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	<b>Ninguna</b>	<b>Poca</b>	<b>Normal</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucha</b>
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? (Señala sólo una)

Sí.....

No.....

Si la respuesta es sí, que impidió:.....

# AUTORIZACIÓN DE CUESTIONARIO DIRIGIDA A LOS PADRES DE LOS ALUMNOS

Soria a 10 de mayo de 2023

Mi nombre es Silvia Gallego, estudiante de Educación Primaria en la Universidad de Soria y alumna de prácticas en el centro CEIP Infantes de Lara. Para la realización de mi TGF universitario relacionado con la alimentación y los hábitos saludables, me gustaría pedir autorización para la realización por parte de los niños y niñas del centro de un cuestionario relacionado con la materia.

Estimad@ Sr/Sra \_\_\_\_\_  
padre/madre/tutor del alumno/a \_\_\_\_\_

SI / NO autorizo a mi hijo/hija a realizar una encuesta sobre "alimentación y hábitos saludables".

Gracias de antemano. Silvia Gallego, alumna de prácticas del centro.

FIRMA DEL PADRE/MADRE/TUTOR

# PIRÁMIDE ALIMENTICIA UTILIZADA PARA CREAR EL CUESTIONARIO



Figura 17: Pirámide alimenticia con distribución diaria de alimentos. Tomado de: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). (<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL AULA BASADA EN ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

### SESIÓN 1: LOS SABORES

La actividad comenzará con el reparto de una ilustración gráfica de una lengua a cada alumno. Esta estará dividida en diferentes partes, donde cada una de ellas representará un sabor (ya que cada parte de la lengua se ocupa de identificar un sabor diferente).

Los alumnos y alumnas deberán observar y analizar la imagen para memorizar en qué parte de la lengua se capta cada sabor. La ilustración repartida será la siguiente:

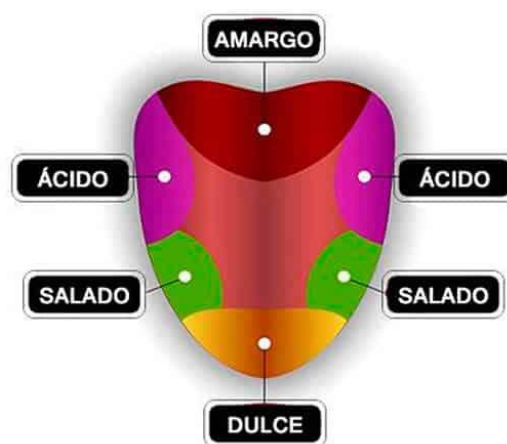


Figura 18: Figura 4: Sabores en las diferentes partes de la lengua. Recuperado de: Clínica Ferrus Bratos. (<https://www.clinicaferrusbratos.com/app/uploads/sabores-lengua-papilas.jpg>)

Después, para que puedan comprobar que es cierto lo que han memorizado, lo experimentarán ellos mismos.

Para el experimento, que se llevará a cabo en el aula, se necesitarán los siguientes materiales:

- Sal
- Azúcar
- Agua
- Limón



- Café
- Cuatro frascos gotero

Para la realización se diluirán con agua en los diferentes frascos gotero la sal, el azúcar, el limón y el café, creando así una mezcla diferente para cada sabor.

Una vez se tengan las cuatro mezclas hechas y separadas, se verterá en la boca de cada alumno una gota de cada una de ellas en la parte de la lengua que se encarga de identificar ese sabor. Después, se verterá de nuevo una gota de esa misma mezcla en una parte de la lengua que no identifique ese sabor para que los niños comprueben con certeza que cada parte de la lengua está dedicada a un sabor diferente.

## SESIÓN 2: PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

Para comenzar esta segunda sesión, se pedirá a los alumnos que desarrollen un menú compuesto de desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena que se componga de alimentos que ingieren normalmente. Es decir, tienen que crear un menú donde pongan los alimentos que suelen comer en cada comida y cada día.

Una vez tengan realizado su menú, se les entregará una pirámide de alimentación en blanco únicamente con la estructura, para que ellos coloquen los alimentos de su menú en el orden que crean correspondiente en función de la importancia de cada alimento.

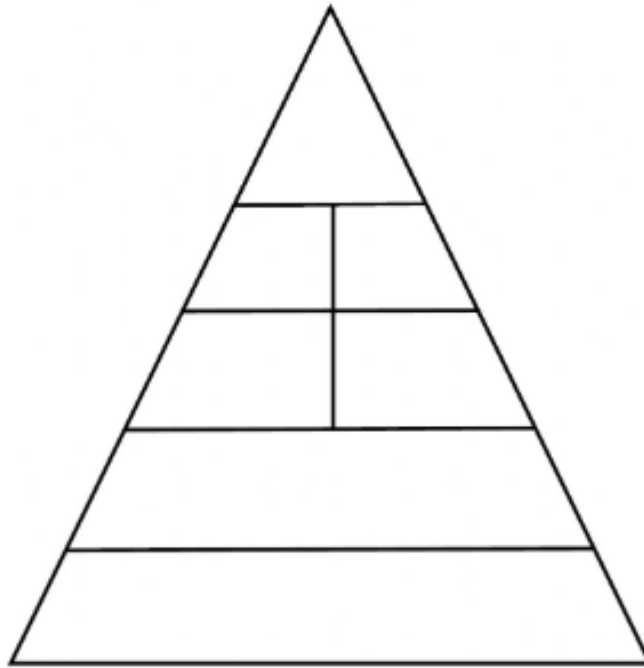


Figura 19: Pirámide alimenticia para completar. Recuperado de: Liveworksheets.  
([https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Ciencias\\_de\\_la\\_Naturaleza/La\\_pir%C3%A1mide\\_alimenticia/Pir%C3%A1mide\\_alimenticia\\_yp259638sj](https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Ciencias_de_la_Naturaleza/La_pir%C3%A1mide_alimenticia/Pir%C3%A1mide_alimenticia_yp259638sj))

Cuando hayan creado su pirámide, se les repartirá una nueva fotocopia de la pirámide de alimentación con los alimentos bien colocados, y a su lado un ejemplo de menú saludable (en Anexo f).

Teniendo las dos pirámides, la realizada por ellos y la correcta, deberán compararlas para comprobar si están teniendo una alimentación saludable.

En caso de no tenerla, se propondrá a los alumnos crear un nuevo menú basado en la pirámide alimenticia correcta y retarles a procurar llevarlo a cabo el siguiente día en sus casas.

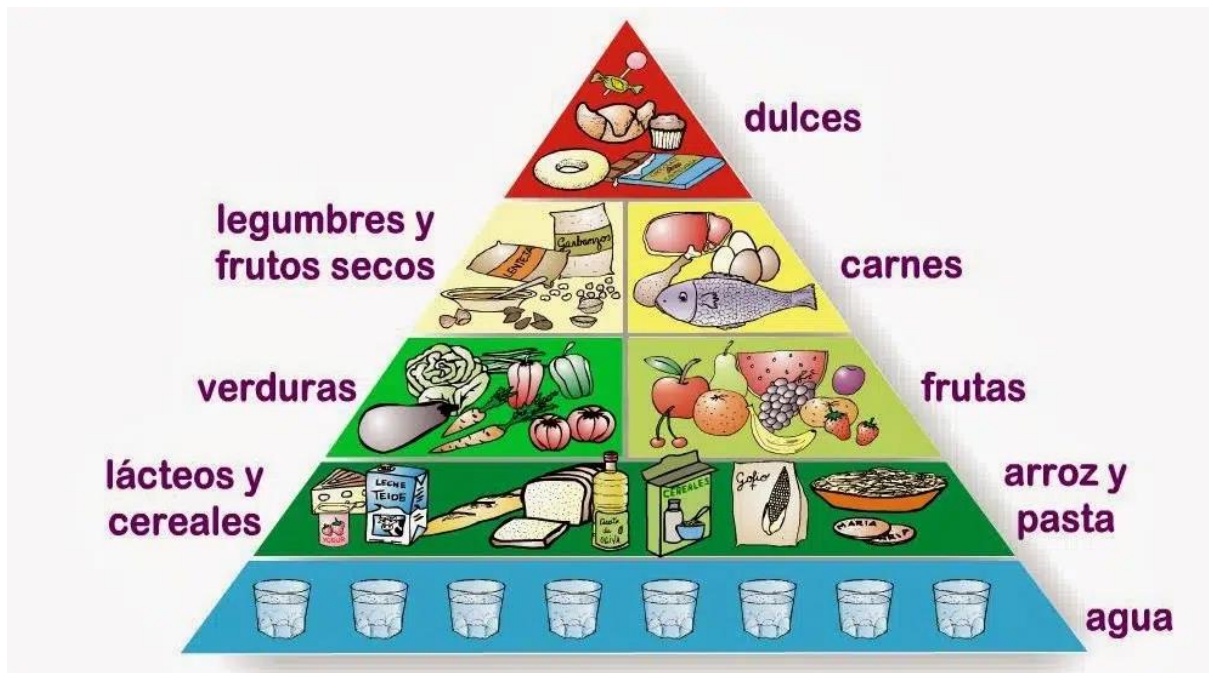


Figura 20: Pirámide alimenticia con dibujos. Recuperado de: Agenda de Isa. (<https://agendadeisa.com/espana/salud-bienestar/menu-saludable-ninos/>)

### SESIÓN 3: CESTA DE LA COMPRA

Para esta actividad, los niños encontrarán una serie de alimentos en la pizarra digital cuando entren en la clase. La imagen será la siguiente:



Cada uno de los alumnos y alumnas, deberán coger su ordenador y entrarán a un juego interactivo que les mostrará los mismos alimentos que habían visto en la pizarra digital, y al lado, un carrito de la compra donde deberán añadir los alimentos que ellos decidan.



La principal idea es que lleguen a conseguir una cesta de la compra variada y saludable, recordando la importancia de los alimentos expuesta en la anterior sesión con la pirámide alimenticia.

Una vez que tengan su carro de la compra lleno, la clase se dividirá en cinco grupos iguales, donde los participantes deberán poner en común los alimentos de su cesta, y llegar a un acuerdo para crear una nueva cesta de la compra poniendo en común las ideas de todos los participantes del grupo. Después, por turnos saldrán a la pizarra para exponer su cesta de la compra final y ver si los demás grupos están de acuerdo con ella o si hace falta cambiar algo.

#### SESION 4: INVESTIGANDO ALIMENTOS

En esta sesión el alumnado estará organizado en grupos de 4 o 5 personas. Cada uno de los grupos deberá escoger un alimento para posteriormente analizar sus ingredientes y clasificarlos en función de si son saludables o no con la respectiva justificación de esas afirmaciones.

Cuando terminen la investigación, harán una especie de mural en una cartulina grande que se les proporcionará, incluyendo en ella todos los apartados pedidos en la investigación.

Después, tendrán que exponerlo frente a la clase. La evaluación de esta sesión constará de tres partes:

- Claridad de la presentación
- Contenidos expuestos
- Aspecto del mural

En este caso, serán ellos mismos los que pongan una nota del 1 al 5 a sus compañeros a partir de una rúbrica que se les mostrará en la pizarra digital. Los alumnos deberán apuntar en un folio los componentes del grupo con la nota del 1 al 5 en cada uno de los tres apartados para después entregarlo al profesor y que pueda poner las notas en su cuaderno.

La rúbrica será la siguiente:

(nota) ->	1	2	3	4	5
<b>Claridad de la presentación</b>	El tono de voz no es el correcto, apenas entiende nada.	La presentación entera ha sido leída. No se llega a entender del todo.	El tono de voz no es el adecuado, pero han memorizado la presentación.	El tono de voz es el adecuado, pero falta memorizar algunos contenidos.	El tono de voz es el adecuado y han memorizado la presentación.
<b>Contenido expuesto</b>	La información expuesta, no aporta ninguna información nueva.	Los contenidos son demasiado básicos	Hay poca cantidad de información .	La información expuesta es correcta.	La información es buena e innovadora.
<b>Aspecto del mural</b>	El mural no se entiende, no tiene	Hay demasiada letra en el	El mural resulta poco llamativo.	En el mural, está toda la información	El mural contiene la información

	<b>claridad.</b>	<b>mural y no está correcta.</b>		<b>necesaria para entenderlo</b>	<b>necesaria y la presentación es bonita.</b>
--	------------------	--	--	--	---

SESIÓN 5: TALLER DE COMIDA SALUDABLE

En esta sesión, los alumnos desarrollarán ellos mismos un postre saludable con los conceptos que han aprendido durante las sesiones anteriores.

El taller se realizará en el comedor del colegio, ya que es el lugar donde mejor conservada y organizada estará la comida. El plato consistirá en una tarrina con frutas de distintos colores, yogur y cereales.

Cada uno de los niños partirá de la base de una tarrina llena de yogur natural, y ellos deberán elegir los elementos para añadir al yogur de las diferentes bandejas de comida que encontrarán en el comedor (como mínimo dos piezas de fruta diferentes y un tipo de cereales).



Cuando terminen de añadir a su yogur los elementos que quieran, podrán escoger si verter chocolate negro encima de la tarrina o no. La idea es hacer este taller cerca de la hora del recreo para que sirva como almuerzo saludable.

Además, los niños se darán cuenta de que pueden comer comida que esté rica para ellos y sea saludable, para dejar de relacionar los alimentos saludables con el mal sabor, y, además, puedan añadir una receta más a su dieta.

### SESIÓN 6: RULETA DE ALIMENTOS

En esta última sesión utilizaremos un recurso educativo online de la página Word Wall llamado ruleta de los alimentos.

Los alumnos jugarán de forma individual e irán saliendo a la pizarra digital uno por uno en orden de lista para hacer girar la ruleta.

La ruleta está compuesta por diferentes tipos de alimentos y al girarla a cada uno le tocará un alimento en específico.



0:18



De ese alimento, deberán decir donde se colocaría en la pirámide alimenticia, qué tipo de nutrientes tiene, y si es saludable o no.

En caso de acertar, el alumno sumará un punto en un ranking que se irá anotando en la pizarra según los aciertos y fallos de cada uno.

Al finalizar la sesión, el alumno que más puntos haya conseguido obtendrá una recompensa a elegir entre diferentes premios que el profesor le expondrá.

El enlace al recurso es el siguiente: <https://wordwall.net/es/resource/2343777/alimentos>

## **EJEMPLO DE MENÚ SALUDABLE**

### **LUNES**

Desayuno: Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.

Media mañana: Pieza de fruta.

Comida: Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego.  
Manzana.

Merienda: Yogur y pera.

Cena: Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.

### **MARTES**

Desayuno: Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.

Media mañana: Pieza de fruta.



Comida: Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.

Merienda: Bocadillo de queso.

Cena: Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao.

## MIÉRCOLES

Desayuno: Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.

Media mañana: Pieza de fruta.

Comida: Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.

Merienda: Bizcocho y manzana.

Cena: Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.

## JUEVES

Desayuno: Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.

Media mañana: Pieza de fruta.

Comida: Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.

Merienda: Frutos secos (almendras) y un plátano.

Cena: Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.

## VIERNES

Desayuno: Leche. Copos de cereales. Zumo.

Media mañana: Pieza de fruta.

Comida: Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.

Merienda: Bocadillo de jamón de York. Pera.

Cena: Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.

## SÁBADO

Desayuno: Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.

Media mañana: Pieza de fruta.

Comida: Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.

Merienda: Yogur y uvas.

Cena: Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.

DOMINGO

Desayuno: Chocolate con pan tostado. Zumo.

Media mañana: Pieza de fruta.

Comida: Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.

Merienda: Yogur de frutas.

Cena: Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel.